

**STRATEGI *COPING MECHANISM* DALAM MENGHADAPI
FENOMENA KLITIH: STUDI PADA MAHASISWA RANTAU DI
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Joy Sharon Gabriella Razie¹, Doddy Hendro Wibowo²
joysharon993@gmail.com¹, doddy.hendro@gmail.com²
Universitas Kristen Satya Wacana

Abstract

The Special Region of Yogyakarta (DI Yogyakarta) is famous as a student city because of the many universities and students who migrate to the city. However, this is not in line with the widespread of klitih phenomenon in Yogyakarta. This phenomenon has many impacts on students from other regions, especially anxiety. In dealing with this anxiety, students from other regions apply various coping mechanism strategies. With a qualitative approach and voluntary sampling techniques, this study aims to explore the coping mechanism strategies of students from other regions in Yogyakarta in dealing with the klitih phenomenon that causes anxiety. The results of the study show various effective ways for students from other regions to apply coping mechanism strategies to reduce anxiety.

Keywords: *Anxiety, Coping Mechanism Strategies, Klitih.*

Abstrak

Daerah Istimewa Yogyakarta (DI Yogyakarta) terkenal sebagai kota pelajar karena banyaknya perguruan tinggi dan mahasiswa yang merantau di kota tersebut. Namun itu tidak sejalan dengan maraknya fenomena klitih yang ada di Yogyakarta. Fenomena tersebut menimbulkan banyak dampak bagi mahasiswa rantau, terutama kecemasan. Dalam menangani kecemasan tersebut, mahasiswa rantau menerapkan berbagai strategi coping mechanism. Dengan pendekatan kualitatif dan teknik sampling sukarela, penelitian ini bertujuan untuk menggali strategi coping mechanism mahasiswa rantau di Yogyakarta dalam menghadapi fenomena klitih yang menyebabkan kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan berbagai cara yang efektif bagi mahasiswa rantau dalam menerapkan strategi coping mechanism guna mengurangi kecemasan.

Kata Kunci: Kecemasan, Strategi Coping Mechanism, Klitih.

PENDAHULUAN

Daerah Istimewa (DI) Yogyakarta disebut sebagai kota pelajar karena banyaknya universitas dan mahasiswa yang memilih melanjutkan jenjang pendidikannya disana. Namun itu tidak sejalan dengan banyaknya fenomena klitih yang ada di Yogyakarta. Tidak hanya terkenal sebagai kota pelajar, Yogyakarta juga terkenal dengan kriminalitasnya yang disebut klitih. Berdasarkan Katadata.co.id (2023), pada 26 Maret 2023 terdapat 15 pelaku klitih yang berhasil ditangkap oleh Polresta Yogyakarta dan 9 diantaranya masih di bawah umur. Sedangkan sepanjang Januari hingga Februari 2023 terdapat 76 anak di bawah umur yang terlibat klitih. Lalu berdasarkan RRI.co.id (2024), Jogja Police Watch (JPW) mencatat bahwa ada setidaknya belasan kasus kejahatan jalanan atau klitih sepanjang tahun 2023 di Yogyakarta dimana pelakunya mayoritas masih berstatus pelajar bahkan ada juga yang masih di bawah umur. Dilansir dari berita Radar Jogja (2024), pada malam pergantian tahun baru 2024 terdapat kasus kejar-kejaran warga Bantul dengan terduga pelaku klitih. Terduga pelaku mengayunkan senjata tajam sembari menaiki sepeda motor yang lalu dikejar oleh warga. Karena takut dengan amukan dan pengejaran warga, terduga pelaku meninggalkan sepeda motornya di sebuah saluran air yang tidak terlalu besar. Selanjutnya berita dari Suara Merdeka (2024), terdapat kasus klitih di mana korban dikejar dan ditabrak oleh segerombol pelaku klitih. Terdapat 2 pengendara sepeda motor terjatuh yang terdiri dari 1 korban dan 1 pelaku klitih. Lalu korban lari masuk ke desa dan meminta tolong warga sekitar, sedangkan pelaku berhasil diamankan dan rekan pelaku lainnya berhasil kabur.

Klitih merupakan aktivitas keluar rumah pada malam hari untuk menghilangkan rasa penat (Sujito, 2022). Sosiolog Universitas Gadjah Mada (UGM) Sunyoto Usman juga berpendapat hal yang sama, tak ada makna negatif dari klitih. Mengacu pada Kamus Bahasa Jawa SA Mangunsuwito, kata klitih berasal dari kata ulang klithah-klithih yang memiliki arti jalan bolak-balik sedikit kebingungan. Pranowo (2023) sebagai pakar bahasa Jawa dan juga Guru Besar Universitas Sanata Dharma Yogyakarta menuturkan bahwa klithah-klithih masuk ke dalam kategori dwilingga salin suara atau kata ulang berubah bunyi yang berarti keluyuran yang tak jelas arahnya.

Klitih terlihat seperti sekelompok individu yang berperilaku anarkis dan sebagai hasil dari tindakan mereka menimbulkan korban. Beberapa laporan media dan sumber informasi telah mencatat beberapa insiden yang terkait dengan kejadian klitih (Putra & Suryadinata, 2020). Dampak dari fenomena yang terus berulang ini tentu menimbulkan kecemasan bagi banyak orang, terutama mahasiswa di Yogyakarta yang kerap kali harus beraktivitas hingga malam untuk menyelesaikan tugas individu maupun kelompok. Kasus klitih membuat mahasiswa merasa was-was dan menimbulkan kecemasan ketika berada di jalan sepi pada malam hari.

Sistem peringatan diri yang dimunculkan oleh individu salah satunya adalah kecemasan yang dapat dikatakan hal yang wajar dan normal bahkan dapat bernilai positif guna menghindarkan diri dari ancaman luar. Nevid et al (Akhnaf et al., 2022) menjelaskan bahwa kecemasan adalah kondisi di mana individu mengalami kekhawatiran karena mengeluhkan sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan merupakan rasa tidak nyaman yang terjadi pada individu, meliputi pengalaman yang disertai dengan perasaan tidak menentu akibat suatu hal yang ambigu. Kecemasan biasanya disertai dengan gejala fisik, perilaku dan kognitif, seperti rasa lelah, sakit kepala, gangguan makan, gangguan tidur, suasana hati buruk, ketakutan, tertekan, frustrasi, serta kehilangan konsentrasi dan minat (Novel & Monika, 2022).

Peneliti telah melakukan wawancara secara online dengan 3 mahasiswa di Yogyakarta yang dilakukan pada 23 Juli 2023 melalui fitur video call WhatsApp. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, menunjukkan hasil bahwa sistem dan tujuan dari klitih adalah dengan sengaja melukai korban lalu meninggalkannya begitu saja, namun ada juga yang melukai korban untuk mencuri atau merampas barang korban. Menurut partisipan, mayoritas pelaku

tergolong masih remaja, yaitu berusia sekitar 15 sampai 20 tahun. Ketiga partisipan mengungkapkan bahwa mereka merasa cemas dengan adanya klitih karena partisipan merupakan mahasiswa yang sering berkegiatan di malam hari dan karena maraknya klitih tak jarang partisipan memilih menginap di kos/rumah teman demi keamanan partisipan. Menurut partisipan sudah banyak peringatan yang diberikan oleh masyarakat baik secara online maupun secara langsung. Partisipan bercerita bahwa kejadian klitih ini pernah menimpa temannya (korban), dimana saat mereka pulang bersama dan berpisah di tengah jalan ada motor yang mengikuti temannya. Karena jalan yang dilalui cukup gelap, pelaku klitih langsung menarik tas korban yang dimana korban masih berusaha untuk menahan tas tersebut agar tidak diambil, namun akibatnya korban jatuh dan terseret kurang lebih 50-100 meter dan mengakibatkan gegar otak ringan karena beberapa kali terbentur dengan aspal. Lalu partisipan memberi beberapa saran guna menghindari klitih, yaitu mengetahui kondisi jalan yang dilalui apakah ramai atau tidak, meminimalisir keluar larut malam dan apabila keadaan mendesak usahakan pulanginya menginap di tempat teman yang paling dekat dengan lokasi tersebut, dan yang terakhir dianjurkan untuk melewati jalan utama bukan jalan pintas yang minim motor atau mobil lewat.

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan informan sebelumnya, menunjukkan bahwa fenomena klitih menimbulkan kecemasan terhadap korban dan orang sekitar apabila hendak berpergian di malam hari. Seharusnya masyarakat dapat berpergian dengan aman di malam hari tanpa perlu khawatir akan klitih, namun kini masyarakat menjadi cemas dan sebisa mungkin menghindari keluar di malam hari. Maraknya fenomena klitih yang membuat masyarakat cemas mengakibatkan warga banyak membuat peringatan melalui sosial media serta tanda peringatan agar lebih berhati-hati di jalan dan sebisa mungkin tidak sendiri apabila sedang keluar di malam hari, lalu juga ada beberapa jalan yang harus dihindari di malam hari karena sering terjadi peristiwa klitih pada jalan tersebut. Hal ini merugikan masyarakat yang memiliki rumah disekitar area jalan tersebut atau yang sedang hendak pergi karena adanya sebuah kepentingan. Yang seharusnya bisa cepat sampai di tempat tujuan namun harus memutar jalan demi keamanan. Demi kebaikan dan keamanan diri sendiri, korban klitih menerapkan coping mechanism agar dapat menenangkan dan mengatasi stres dan trauma pasca kejadian. Berdasarkan penuturan wawancara di atas, teman partisipan mulai menceritakan kejadian kepada teman disekitarnya agar emosinya mereda dan mendapatkan pertolongan baik secara psikis maupun mental. Partisipan mulai beradaptasi dengan lingkungan yang kemudian dilanjutkan dengan mencaritahu jalan mana yang rawan terjadi klitih dan mengatur jadwal berpergian menjadi siang hari agar meminimalisir keluar di malam hari.

Freud (2021), membagi kecemasan dalam 3 jenis. Berdasarkan definisi tiap jenis kecemasan, kecemasan terhadap klitih termasuk ke dalam jenis kecemasan realita, dimana seseorang cemas akan bahaya yang datang dari lingkungan tempat tinggalnya (Freud, 2021). Fenomena klitih yang banyak terjadi di Yogyakarta membuat para mahasiswa menjadi cemas. Hal itu dapat berdampak pada kegiatan para mahasiswa yang dimulai pada malam hari, kegiatan yang seharusnya bisa mereka lakukan, seperti contohnya mencari makan, mengerjakan tugas, acara kampus, dan lainnya menjadi terhambat demi mengutamakan faktor keamanan.

Strategi coping mechanism adalah proses individu dalam mengelola konflik antara tuntutan yang ada dan sumber daya yang dimilikinya dalam menghadapi suatu peristiwa yang dapat menimbulkan stres. Menurut Carver & Connor-Smith (2010) strategi coping adalah serangkaian tindakan yang dilakukan individu dalam merespons ancaman, bahaya, dan kehilangan dengan cara yang beragam. Sedangkan menurut Lazarus dan Folkman (1991), strategi coping merupakan proses individu mengelola tuntutan internal dan eksternal yang dinilai membebani melampaui sumber daya individu. Karakteristik individu mempengaruhi bagaimana individu tersebut mengatasi peristiwa yang membuat individu tersebut stres (Taylor, 2014). Folkman dan Lazarus (1984), membagi coping mechanism menjadi 2 kelompok, yaitu

problem-focused coping (berfokus pada masalah) dan Emotional focused coping (berfokus pada emosi). Kedua bentuk strategi tersebut dapat digunakan secara bersamaan. Sedangkan Carver et al (Lestari, 2021) membagi strategi coping menjadi 4 jenis, yaitu problem-focused coping, Emotional-focused coping, less useful, dan recently developed.

Berdasarkan penelitian berjudul yang dilakukan oleh Apriaji & Purnamasari (2023) menunjukkan bahwa terpaan pemberitaan klitih dari media sosial dapat memberi pengaruh kecemasan dan fear of crime bagi masyarakat yang hendak berkunjung ke kota Yogyakarta. Sama halnya yang dirasakan masyarakat khususnya mahasiswa perantau yang tinggal lebih lama dibandingkan wisatawan, kecemasan yang dihadapi akan lebih besar dan tidak hanya dari berita di media sosial melainkan kejadian secara langsung. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut yang fokusnya berkaitan dengan strategi coping mechanism dan kecemasan mahasiswa di kota Yogyakarta dalam menghadapi fenomena klitih. Dalam penelitian ini, peneliti memilih judul “Strategi Coping Mechanism dalam Menghadapi Fenomena Klitih : Studi Pada Mahasiswa Rantau di Daerah Istimewa Yogyakarta”.

METODE

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi fenomenologis. Dengan pendekatan penelitian kualitatif tersebut bertujuan untuk mengetahui perilaku manusia dan aktivitas yang mendasari pola pikir, perasaan, dan emosi individu dalam segi psikologi (Herdiansyah, 2015). Fenomenologi berasal dari bahasa Yunani yaitu “phainesthai” yang memiliki arti sesuatu yang menampakkan diri. Menurut Alase (2017), fenomenologi merupakan sebuah metodologi kualitatif yang mengizinkan peneliti menerapkan dan menggunakan keterampilan subjektivitas dan interpersonalnya dalam melakukan penelitian eksploratori. Pada fenomenologi perlu memahami konsep dasar, yaitu konsep fenomena, epoche, konstitusi, kesadaran, dan reduksi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Kota DI Yogyakarta, Jawa Tengah, dengan fokus pada strategi coping dalam menghadapi fenomena klitih. Metode pengumpulan data yang akan digunakan adalah wawancara tatap muka, melibatkan partisipan yang merupakan mahasiswa rantau. Alat yang digunakan dalam penelitian ini mencakup handphone, laptop, alat perekam, serta buku dan alat tulis untuk mencatat informasi penting. Setelah data terkumpul, analisis akan yaitu reduksi data melalui pemilahan dan pengkodean informasi, penyajian data untuk memudahkan peneliti dalam melihat fenomena yang terjadi, dan penarikan kesimpulan yang mendalam dari pola-pola yang muncul dalam data. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan yang berarti mengenai cara mahasiswa rantau mengatasi tantangan yang dihadapi di Yogyakarta.

B. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Partisipan Penelitian

RA (Partisipan 1 / P1)

P1 merupakan seorang laki-laki berusia 22 tahun yang berasal dari Bandung dan saat ini merantau di Yogyakarta untuk kuliah di Universitas Gadjah Mada (UGM) Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik program studi Ilmu Komunikasi. P1 telah tinggal di Yogyakarta selama 3 tahun dan memilih kota ini karena reputasinya sebagai kota pelajar dengan banyak universitas berkualitas. Selama kuliah, P1 aktif terlibat dalam berbagai organisasi dan kegiatan akademis. Namun, ia pernah mengalami peristiwa klitih ketika pulang dari rapat malam, di mana P1 diganggu oleh sekelompok orang, yang membuatnya merasa cemas dan tidak aman. P1 tinggal di kos yang dekat dengan teman-teman merantau lainnya, dan merasa

dukungan mereka sangat berarti untuk mengurangi rasa cemasnya. P1 juga mengisi waktu luangnya dengan aktivitas positif seperti olahraga dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial di kampus.

AA (Partisipan 2 / P2)

P2 merupakan seorang perempuan berusia 21 tahun yang berasal dari Jakarta dan saat ini merantau di Yogyakarta untuk kuliah di Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) program studi Pendidikan Bahasa Inggris. P2 telah tinggal di Yogyakarta selama 3 tahun dan memilih kota ini karena dikenal sebagai kota pelajar dengan lingkungan akademik yang kondusif. Selama perkuliahan, P2 aktif terlibat dalam berbagai organisasi mahasiswa. Namun, ia pernah mengalami peristiwa klitih ketika ia pulang dari perpustakaan, di mana P2 merasa diikuti oleh seseorang, yang menyebabkan kecemasan dan ketakutan yang mendalam. P2 tinggal di kos bersama beberapa teman kuliah dan merasa dukungan mereka sangat berarti dalam mengurangi rasa cemas yang dialaminya. Di waktu luangnya, P2 mengisi aktivitas positif dengan berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan belajar teknik pertahanan diri untuk meningkatkan rasa aman.

MR (Partisipan 3 / P3)

P3 merupakan seorang laki-laki berusia 22 tahun yang berasal dari Jawa Timur dan saat ini merantau di Yogyakarta untuk kuliah di Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) program studi Ilmu Ekonomi. P3 telah tinggal di Yogyakarta selama 4 tahun dan memilih kota ini karena reputasinya sebagai kota pendidikan dengan atmosfer belajar yang mendukung. Selama perkuliahan, P3 aktif terlibat dalam berbagai organisasi mahasiswa. Namun, ia pernah mengalami peristiwa klitih saat ia hendak pulang ke kos, di mana ia tiba-tiba diserang oleh sekelompok orang ketika ia sedang berjalan kaki. Kejadian tersebut menimbulkan rasa cemas dan ketidaknyamanan yang mendalam. P3 tinggal di kos bersama teman-temannya dan merasa dukungan mereka sangat berarti dalam mengurangi rasa cemas yang dialaminya. Di waktu luangnya, P3 mengisi aktivitasnya dengan belajar teknik pertahanan diri dan memastikan ada teman yang menemani saat keluar di malam hari untuk meningkatkan rasa aman.

C. Hasil Analisis Data

1. Fenomena Klitih

Fenomena klitih di Yogyakarta dapat didefinisikan sebagai bentuk kekerasan jalanan yang dilakukan oleh sekelompok pemuda, seringkali melibatkan penggunaan senjata tajam, dan ditujukan kepada korban yang acak. Berikut ini merupakan deskripsi dari masing-masing partisipan terkait pendapat mereka tentang fenomena klitih yang terjadi di wilayah mereka:

RA (Partisipan 1 / P1)

Dengan maraknya fenomena klitih di Yogyakarta, P1 mendefinisikan klitih sebagai tindakan kriminal yang biasanya dilakukan oleh sekelompok remaja di malam hari.

“Em... menurut aku.. klitih itu tindakan kriminal yang biasanya ada tindakan kekerasan atau perusakan kak, terus biasanya yang melakukan itu anak-anak remaja di malam hari, itu sih kak yang aku tau. Yang jelas klitih ini sangat meresahkan kak, apalagi buat mahasiswa yang harus keluar atau pulang malam” (P1.W1-T.16).

Definisi tersebut menunjukkan kekhawatiran yang semakin meningkat di kalangan masyarakat, terutama mahasiswa, yang seringkali harus beraktivitas di luar pada malam hari. P1 pernah mengalami hal tidak menyenangkan saat keluar malam hari.

“Em... Pernah sih kak, itu pas aku pulang dari rapat malam. Ada kayak sekelompok orang yang ganggu gitu di jalan, mereka bawa pedang dan motor aku dipepet. Aku langsung ngebut dan berusaha untuk lolos. Kejadian itu bikin aku jadi ngerasa gak aman di jalan” (P1.W1-T.18).

Setelah mengalami kejadian tidak menyenangkan akibat fenomena klitih, P1 merasakan dampak yang signifikan terhadap perasaannya.

“Waktu kejadian, aku cemas sama was-was kak. Aku mikirnya hal buruk itu bisa terjadi kapan aja. Setelah kejadian, aku sering berpikir kalau kemungkinan buruk kayak kejadian itu bisa terjadi lagi” (P1.W1-T.20)

Ia merasa sangat cemas dan was-was saat harus berpergian di malam hari.

“E... yang jelas dari kejadian itu aku jadi lebih waspada dan sering merasa cemas kalau harus keluar malam...” (P1.W1-T.22)

Perasaan cemas ini membuat P1 merasa kurang mampu mengatasi situasi berbahaya yang mungkin muncul di kemudian hari.

“...Karena kejadian itu juga aku jadi merasa kurang mampu buat mengatasi kejadian serupa kalau semisal itu terjadi lagi, kecemasanku itu terus menghantui aku kak” (P1.W1-T.22)

Selain itu, P1 juga merasakan kegugupan yang intens akibat peristiwa tersebut.

“Em... pas kejadian aku merasa gugup dan panik gitu kak kayak gak tau harus gimana. Jantung aku deg-deg-an kenceng banget dan aku ngrasa gak nyaman dan aman” (P1.W1-T.32)

P1 merasa jengkel dan marah terhadap pelaku yang mengganggu ketenangan.

“Ya... pastinya sih aku ngrasa apa sih kak? Kayak jengkel gondok banget gitu kak dan marah sama pelaku. Aku berharap mereka bisa ditangkap dan mendapat hukuman yang setimpal sih kak” (P1.W1-T.30)

Perasaan ini juga menambah beban emosional yang ia rasakan dan ia berharap kejadian yang ia alami tidak menimpa orang lain.

“E... apa ya kak? Ya mungkin aku berharap kejadian kayak gitu gak terulang lagi, dan juga semoga kedepannya ada peningkatan keamanan di sekitar area kampus dan tempat tinggal mahasiswa gitu kak. Karena kan kota Jogja ini ga cuma banyak mahasiswa rantau tapi juga banyak wisatawan ya kak” (P1.W1-T.34)

AA (Partisipan 2 / P2)

Dengan maraknya fenomena klitih di Yogyakarta, P2 mendefinisikan klitih sebagai tindakan kriminal berupa kekerasan dan penyerangan menggunakan senjata tajam (sajam) yang dilakukan oleh sekelompok remaja atau pemuda di jalanan pada malam hari

“Menurut aku itu klitih kayak kekerasan di jalanan pada malam hari yang dilakuin sama sekelompok orang, biasanya remaja kak. Ada yang pakai celurit, pedang, macam-macam kak. Biasanya mereka menyerang pengendara lain dan melakukan kekerasan begitu kak. Udah meresahkan banget klitih ini kak” (P2.W1-T.16)

Menurutnya juga aksi kriminal tersebut sudah sangat meresahkan. Ia merantau sendiri di Yogyakarta dan tinggal di kos bersama beberapa teman kuliahnya.

Setelah merasakan fenomena klitih yang mengganggu, P2 mengalami hal tidak menyenangkan saat hendak pergi ke rapat malam. P2 lalu bercerita mengenai kronologi kejadian yang membuatnya cemas dan takut.

“Boleh kak. E... waktu itu aku mau pergi ke rapat malam, tiba-tiba ada sekelompok orang 2 motor gitu kak ngikutin aku sambil bawa sajam. Waktu itu jalan lagi sepi kak. Mereka ganggu aku di jalan kayak diikutin dan dipepet sambil pedangnya di... apa ya kak? Kayak disentuhin ke bagian motorku kak, tapi untungnya aku berhasil lolos karna aku berhasil kabur walau yang aku lakuin itu memang beresiko banget. Kejadian itu bikin aku merasa bener-bener gak aman di jalan, takut banget” (P2.W1-T.22)

P2 juga merasakan dampak yang cukup signifikan setelah peristiwa tersebut.

“E... yang aku pikirin yang jelas aku takut, cemas, dan panik, aku pikir kalau bisa aja aku kayak korban-korban yang ada di berita-berita itu kak. Setelah peristiwa itu juga

aku masih pikirin keamanan aku kalau nanti aku pulang gimana, aku jadi merasa cemas was-was gitu sekarang kalau harus keluar atau pulang malam” (P2.W1-T.24)

Perasaan cemas ini membuat P2 merasa kurang mampu mengatasi situasi berbahaya yang mungkin muncul di kemudian hari.

“Em... gimana ya? Kalau dengan kemampuan aku, buat menghadapi yang kemarin itu aku rasanya kurang mampu kak. Aku masih merasa cemas dan takut kalau itu misal terjadi lagi” (P2.W1-T.40)

P2 juga mengalami kecemasan dan ketakutan yang cukup kuat akibat peristiwa tersebut.

“Kalau reaksi fisik... e... aku merasa telapak tanganku jadi berkeringat, terus aku deg-deg-an kenceng karena takut, sampai pusing kak itu, tiba-tiba lemes kayak bingung harus apa dan gimana” (P2.W1-T.42)

MR (Partisipan 3 / P3)

Maraknya fenomena klitih di Yogyakarta, P3 mendefinisikan klitih sebagai tindakan kriminal yang dilakukan oleh sekelompok anak remaja di jalanan dengan membawa senjata tajam (sajam), biasanya dilakukan pada malam hari dan melibatkan kekerasan atau penyerangan dan aksi meresahkan lainnya. P3 menjelaskan,

“Pastinya pernah kak, sudah marak banget juga di Jogja. Em... menurut aku klitih itu aksi kriminal anak-anak remaja yang dilakukan malam hari sambil membawa sajам dan mengincar pengendara motor dan mobil kak. Biasanya tujuan pelaku itu menyerang pengendara lain, tapi ada juga yang mencuri barang kak” (P3.W1-T.18).

Definisi ini menunjukkan P3 menekankan bahwa fenomena ini bukan hanya sekedar masalah keamanan, tetapi juga menciptakan ketidaknyamanan dan rasa takut yang mendalam bagi mereka yang tinggal di kota ini. Dalam pengalamannya, P3 pernah mengalami kejadian yang sangat mengganggu saat berjalan pulang ke kos dari kegiatan kampus.

“Jadi waktu itu aku lagi jalan kaki mau pulang ke kos, terus aku merasa kok ada yang ngikutin dan ngawasin aku. Tiba-tiba aku dikejar kak sama sekitar 4 sampai 5 orang, salah satu dari mereka bawa pisau terus pisau itu melukai tanganku kak. Untungnya aja aku selamat. Tapi sejak itu aku jadi merasa gak aman dan selalu cemas kalau malam” (P3.W1-T.24).

Pengalaman ini meninggalkan jejak emosional yang signifikan, membuatnya merasa terancam dan rentan di lingkungan yang seharusnya aman. Kejadian tersebut menggambarkan bagaimana klitih dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari mahasiswa, terutama ketika mereka harus kembali ke tempat tinggal mereka di malam hari. Rasa cemas yang muncul akibat pengalaman tersebut menciptakan perasaan bahwa keselamatan mereka tidak dapat dijamin, bahkan di tempat yang biasa mereka lewati.

Lalu P3 menggambarkan bagaimana ketakutan tersebut berlanjut setelah kejadian.

“Jadi waktu itu aku lagi jalan kaki mau pulang ke kos, terus aku merasa kok ada yang ngikutin dan ngawasin aku. Tiba-tiba aku dikejar kak sama sekitar 4 sampai 5 orang, salah satu dari mereka bawa pisau terus pisau itu melukai tanganku kak. Untungnya aja aku selamat. Tapi sejak itu aku jadi merasa gak aman dan selalu cemas kalau malam” (P3.W1-T.28)

Perasaan ini menunjukkan dampak psikologis yang lebih dalam dari fenomena klitih, yang tidak hanya mengubah cara ia berinteraksi dengan lingkungan, tetapi juga mengganggu kesejahteraan mentalnya. Ketegangan yang dirasakan membuatnya lebih waspada dan cenderung paranoid setiap kali keluar di malam hari. Rasa cemas yang terus menghantuinya tidak hanya mengganggu kenyamanan, tetapi juga memengaruhi fokus dan konsentrasi dalam kegiatan sehari-hari. P3 menambahkan bahwa dampak dari pengalaman

tersebut terus membekas dalam pikirannya.

“Iya kak. Aku jadi sering cemas dan takut, tapi dengan rasa cemas itu aku jadi lebih hati-hati sama lingkungan sekitar. Aku juga jadi sering mikir langkah-langkah pencegahan gitu kak, takutnya kalau semisal itu terjadi lagi gitu” (P3.W1-T.32)

Ketidaknyamanan ini menjadi bagian dari pengalaman hidupnya, yang mengubah cara pandangnya terhadap keselamatan dan keamanan di sekitarnya. Setiap kali teringat akan kejadian itu, rasa cemasnya muncul kembali, menjadikannya lebih sulit untuk bersantai atau merasa aman. Pengalaman ini menggambarkan dengan jelas bagaimana fenomena klitih tidak hanya memengaruhi fisik tetapi juga kondisi mental mahasiswa, yang harus terus berjuang untuk menjaga keselamatan diri di tengah ketidakpastian dan ancaman yang ada.

2. Strategi Coping Mechanism

Strategi coping mechanism dalam menghadapi fenomena klitih di kalangan mahasiswa rantau di Daerah Istimewa Yogyakarta dapat didefinisikan sebagai serangkaian tindakan dan pemikiran yang diambil oleh mahasiswa untuk mengurangi dampak psikologis dan meningkatkan rasa aman setelah mengalami atau mengantisipasi situasi berbahaya. Berikut ini merupakan deskripsi dari masing-masing partisipan terkait strategi coping mechanism yang mereka terapkan.

RA (Partisipan 1 / P1)

1. Problem Focused Coping

a. Confrontive Coping

Dalam menghadapi kecemasan terkait fenomena klitih di Yogyakarta, P1 menerapkan berbagai strategi coping untuk menjaga keselamatan dirinya.

“Aku langsung ngebut dan berusaha untuk lolos. Kejadian itu bikin aku jadi ngerasa gak aman di jalan” (P1.W1-T.18).

“...Sejauh ini sih aku mencoba buat tetap tenang dan cari cara untuk ningkatin keamanan diri gitu kak, kayak selalu sama teman kalau harus keluar malam, Aku sampai cari informasi jalan mana yang aman kalau malam, terus juga aku ngikutin pelatihan bela diri dasar” (P1.W1-T.42).

b. Seeking Social Support

Ia menjelaskan bahwa untuk mengatasi perasaan tersebut, ia berusaha tidak keluar sendirian dan selalu mencari teman untuk menemani ketika harus beraktivitas di malam hari.

“Em... selama ini aku cari dukungan itu karena aku merasa lebih tenang dan aman aja kak ketika ada orang yang nemenin dan peduli sama keadaan aku” (P1.W1-T.50).

“Em... aku mulai merasa perlu itu... waktu aku harus keluar di malam hari, dan pas aku ngrasa cemas buat menghadapi situasi yang mungkin jadi berbahaya buatku kak” (P1.W1-T.52).

P1 juga mengandalkan dukungan dari teman-teman kos yang selalu siap membantunya, terutama saat menghadapi situasi yang berpotensi berbahaya.

“Em... ada sih kak, aku merasa teman-teman kosku dan teman dekat aku bisa membantu aku dalam situasi ini.” (P1.W1-T.26)

c. Planful Problem Solving

Selain itu, P1 berusaha untuk meningkatkan kewaspadaan dengan merencanakan langkah-langkah yang bisa diambil untuk menghindari kejadian serupa di masa depan, seperti memilih jalur yang lebih aman dan mengikuti pelatihan bela diri dasar.

“...Sejauh ini sih aku mencoba buat tetap tenang dan cari cara untuk ningkatin keamanan diri gitu kak, kayak selalu sama teman kalau harus keluar malam, Aku sampai cari informasi jalan mana yang aman kalau malam, terus juga aku ngikutin pelatihan bela

diri dasar” (P1.W1-T.42).

2. Emotional Focused Coping

a. Self-control

Dalam menghadapi situasi membahayakan tersebut, P1 melakukan self-control agar ia dapat mengontrol tindakan dan perasaannya.

“Nah iya bener kak, aku berusaha buat mengendalikan perasaan dan tindakan aku supaya tetap rasional dan gak kelihatan kalau lagi panik” (P1.W1-T.64).

b. Distancing

Dari kejadian yang P1 alami, ia berusaha menjauh dari kejadian serupa dan belajar dari memandang kejadian tersebut sebagai sebuah pelajaran.

“Aku sih e... memandang masalah ini em... kayak sebagai tantangan yang perlu dihadapi dengan bijaksana gitu kak, tapi juga harus ada upaya bersama dr warga dan kepolisian setempat untuk meningkatkan keamanan di kota Jogja” (P1.W1-T.70).

“...aku belajar buat lebih hati-hati dan selalu memprioritaskan keselamatanku. Aku juga jadi lebih menghargai pentingnya dukungan sosial dari teman-teman kak” (P1.W1-T.72).

c. Positive Reappraisal

Ia lalu menjelaskan bahwa ia mendapatkan makna positif yang membuatnya belajar untuk menjadi lebih baik lagi. Upaya-upaya yang dilakukan P1 membuat pengembangan dirinya meningkat.

“...langkah-langkahnya itu aku berusaha buat lebih peka dan aware sama lingkungan sekitar dan selalu mempersiapkan diri dengan baik sebelum keluar di malam hari gitu kak” (P1.W1-T.74).

“...setelah itu semua aku lakukan, aku merasa lebih mandiri dan jadi merasa mampu buat mengatasi kecemasanku dengan lebih baik kak. Kayak udah better than before gitu kak” (P1.W1-T.76),

d. Accepting Responsibility

Akibat dari kejadian yang P1 alami, ia sering mengalami kecemasan dan takut untuk berpergian pada malam hari. Untungnya, ia memiliki teman-teman yang selalu mendukungnya dan mau menemaninya. Namun, meski ada teman-teman yang mendukungnya, P1 tetap merasa bahwa dalam mengurangi kecemasannya itu merupakan tanggung jawabnya.

“Iya dong pastinya. Aku merasa bertanggung jawab buat memperbaiki kecemasan aku sendiri karena ini kan bagian dari kesejahteraan mental dan fisik aku” (P1.W1-T.80).

e. Escape and Avoidance

Lalu untuk mengatasi perasaan cemas, P1 juga melakukan aktivitas positif seperti olahraga dan mengikuti kegiatan sosial.

“Em... aku menghindari rasa cemas dengan melakukan kegiatan yang positif dan menyenangkan kak, kayak ikut kegiatan olahraga dan mengikuti kegiatan sosial” (P1.W1-T.82).

P1 mengakui bahwa upaya yang dilakukannya cukup efektif dalam mengurangi rasa cemas dan meningkatkan rasa aman saat beraktivitas di Yogyakarta. Namun ia tidak memungkirinya walau mungkin akan tetap ada rasa cemas dan risiko yang dapat terjadi.

“Em... menurut aku sih cara itu cukup efektif buat membantu aku merasa lebih aman dan mengurangi kecemasan yang berlebih kak” (P1.W1-T.78)

“E... ya mungkin risiko mungkin terjadi itu ada, dan aku bisa saja tetap cemas was-was, tapi dengan hal-hal yang udah aku lakuin itu, paling gak aku merasa lebih siap dan aman aja kak” (P1.W1-T.44)

AA (Partisipan 2 / P2)

1. Problem Focused Coping

a. Confrontive Coping

Dalam upaya menyelamatkan dirinya dari situasi berbahaya dan tidak menyenangkan yang ia alami, P2 berusaha meloloskan diri dari pelaku. Meski pada saat itu ia merasa kurang mampu menghadapi situasi tersebut, ia tetap mementingkan keselamatannya terlebih dahulu.

“...untungnya aku berhasil lolos karna aku berhasil kabur walau yang aku lakuin itu memang beresiko banget. Kejadian itu bikin aku merasa bener-bener gak aman di jalan, takut banget” (P2.W1-T.22).

“...Kalau dengan kemampuan aku buat menghadapi yang kemarin itu aku rasanya kurang mampu kak. Aku masih merasa cemas dan takut kalau itu misal terjadi lagi” (P2.W1-T.28).

b. Seeking Social Support

Ia menjelaskan bahwa ketika ia merasa cemas, ia mendapatkan dukungan dari teman-temannya dan tidak lagi pulang malam sendirian.

“Iya kak betul, untungya aku dikelilingi dengan lingkungan pertemanan dan keluarga yang bagus kak. Teman-teman aku sering menemani aku, apalagi kalau malam aku harus keluar atau pulang ke kos. Mereka selalu kasih aku dukungan moral, itu bikin aku jadi jauh lebih kuat dan percaya diri sih kak” (P2.W1-T.60).

Ia merasa ia membutuhkan dukungan tersebut hanya saat ia merasa cemas, agar ia dapat merasa aman dan tidak merasa sendiri.

“Em... kalau kapannya itu waktu aku merasa lagi cemas berlebih kak. Kalau kenapa aku perlu dukungan itu supaya aku bisa lebih merasa tenang, aman, dan nyaman. Aku jadi gak merasa sendiri gitu kak” (P2.W1-T.62).

c. Planful Problem Solving

Lalu, P2 menjelaskan mengenai upaya yang ia lakukan untuk lolos dari situasi berbahaya tersebut.

“Ooh aku langsung ngebut kak terus berusaha cari keramaian sambil menjauh dari 2 motor itu” (P2.W1-T.64).

“Wah ada banget kak. Aku kan panik dan cemas juga ya jadi pikiran aku kalang kabut kak” (P2.W1-T.66).

2. Emotional Focused Coping

a. Self-control

Di tengah situasi yang menegangkan, P2 tetap berusaha untuk mengontrol dirinya agar ia dapat berpikir dengan baik dalam memutuskan tindakan apa yang harus ia lakukan.

“Em... aku berusaha buat sebisa mungkin mengontrol diriku dengan baik kak supaya aku bisa ambil tindakan yang bener dan ga membahayakan diriku sendiri” (P2.W1-T.-68).

b. Distancing

Bagi P2, kejadian yang ia alami merupakan pembelajaran hidup yang kedepannya harus dia hadapi dengan lebih baik lagi. Namun menurutnya akan lebih baik apabila kita dapat menghindari dari kejadian serupa demi keselamatan kita sendiri.

“Em... menurut aku kejadian itu jadi sebuah hal yang harus aku hadapi dengan persiapan yang lebih baik. Tapi lebih bijak lagi kalau kita bisa menghindari dari kejadian seperti itu sih kak, demi keselamatan diri juga” (P2.W1-T.72).

c. Positive Reappraisal

Dari kejadian yang dialami oleh P2, ia dapat bangkit dan mengambil pelajaran yang dapat meningkatkan pengembangan dan kemampuan dirinya, seperti berlatih

teknik taekwondo.

“Ooh itu ada kak, karna kejadian itu aku jadi belajar buat meningkatkan teknik taekwondoku dan lebih aware sama lingkungan sekitar. Sekarang aku jadi lebih percaya diri, siap, dan berani buat menghadapi situasi seperti itu kak” (P2.W1-T.74).

d. **Accepting Responsibility**

Meski dikelilingi oleh lingkungan pertemanan yang baik dan suportif, P2 tetap menganggap bahwa kecemasan yang ia alami merupakan tanggung jawabnya sepenuhnya karena hanya ia yang dapat mengontrol apa yang ia rasakan. Dengan demikian ia dapat merasa aman dan nyaman.

“Menurut aku kecemasanku adalah tanggung jawabku juga kak. Walau banyak teman-temanku yang selalu support aku, tapi tetap kecemasan itu ada dalam diri aku dan aku yang bisa kontrol. Demi rasa nyaman dan aman diriku juga aku berusaha buat mengurangi kecemasan diriku sendiri” (P2.W1-T.76).

e. **Escape and Avoidance**

Untuk mengurangi kecemasan yang ia rasakan, P2 melakukan beberapa usaha seperti mengalihkan diri pada kesibukan lain untuk membuatnya merasa aman dan nyaman.

“E... biasanya aku menghindar dari apa yang membuat aku cemas. Aku juga mengalihkan diri dengan kesibukan-kesibukan supaya rasa cemasnya itu gak sempet buat masuk ke pikiranku kak. Aku mulai ikut kegiatan kampus, organisasi-organisasi, bahkan sampai ikut taekwondo kak. Motivasinya supaya bisa lawan orang-orang jahat kak hahaha” (P2.W1-T.50).

Meskipun begitu, ia tetap merasa bahwa risiko yang mungkin terjadi akan tetap ada dan ia masih bisa merasa cemas. Tetapi di masa depan ia akan lebih bisa berpikir dan menentukan apa yang harus ia lakukan ketika berada di situasi serupa.

“Em... menurut aku risiko yang mungkin terjadi itu akan tetap ada walau aku udah melakukan ini dan itu, bisa jadi juga aku akan tetap merasa cemas kalau dihadapkan dengan kejadian kayak gitu lagi. Tapi paling tidak aku jadi lebih peka sama lingkungan, dan aku lebih bisa berpikir langkah apa yang harus aku ambil. Jadi sekarang aku merasa lebih siap karena udah ada bekal persiapannya” (P2.W2-T.54).

MR (Partisipan 3 / P3)

1. Problem Focused Coping

a. **Confrontive Coping**

Dalam menghadapi kecemasan terkait fenomena klitih di Yogyakarta, P3 menerapkan berbagai strategi coping untuk menjaga keselamatan dirinya. Ia juga mulai meningkatkan kepekaan dirinya terhadap lingkungan sekitar.

“...Tapi di sisi lain aku berusaha cari warga sekitar atau orang lain yang lewat buat minta tolong. Aku terus mikirin keselamatan diriku kak, waktu itu pokoknya gimana pun caranya aku harus selamat gitu kak” (P3.W1-T.28)

“Em... aku selalu berusaha buat meningkatkan self-aware ku sih kak. Kalau sekarang rasanya aku bisa menghadapi itu, walau pastinya tetap ada rasa cemas” (P3.W1-T.34)

b. **Seeking Social Support**

Kemudian P3 juga menjelaskan bahwa untuk mengatasi perasaan tersebut, ia mendapatkan dukungan dari teman-temannya dan berusaha tidak keluar sendirian serta selalu mencari teman untuk menemani ketika harus berpergian di malam hari.

“Ada kak. E... mereka selain nemenin aku itu mereka sering ngasih nasihat tentang cara menjaga keamanan diri sendiri, terus juga sering kasih dukungan kayak semangat dan kata-kata supaya aku gak cemas gitu kak” (P2.W1-T.66).

Akan tetapi, dukungan tersebut hanya ia cari ketika ia merasa butuh dan takut berpergian pada malam hari.

“Em... sejauh ini cuma pas aku merasa cemas dan takut buat keluar malam sih kak, supaya aku gak merasa sendirian juga” (P2.W1-T.68)

c. Planful Problem Solving

Selain itu, P3 berusaha untuk meningkatkan kewaspadaan dengan meningkatkan kewaspadaan diri guna menghindari kejadian serupa di masa depan.

“Em... aku selalu berusaha buat meningkatkan self-aware ku sih kak. Kalau sekarang rasanya aku bisa menghadapi itu, walau pastinya tetap ada rasa cemas” (P3.W1-T.34).

2. Emotional Focused Coping

a. Self-control

Dalam menghadapi situasi membahayakan tersebut, P3 melakukan self-control agar ia dapat melakukan tindakan yang tepat dan tidak membuat situasinya tambah berbahaya.

“Aku waktu itu e... kayak berusaha menahan diri supaya gak melakukan langkah ceroboh yang malah bisa bikin aku makin bahaya kak. Self-control aku waktu itu bener-bener main banget kak dan penting skali ternyata untuk punya self-control yang baik” (P3.W1-T.54).

b. Distancing

Dari kejadian yang P3 alami, ia melihat hal tersebut sebagai hal serius yang harusnya lebih diperhatikan oleh pihak kepolisian agar klitih tidak lagi terjadi baik padanya maupun orang lain.

“Em... aku sih melihat kejadian itu sebagai sebuah ancaman dan hal serius yang harus diberi perhatian dan tindakan khusus dari pihak kepolisian. Karena hal itu gak bisa dibiarin kak, aku aja terluka karena pisau mereka, kalau ada korban selanjutnya yang lebih parah dari aku gimana? Siapa yang mau bertanggung jawab? Masyarakat juga harus lebih waspada dan apa ya? Em... mungkin saling membantu dalam menjaga keamanan daerahnya” (P3.W1-T.72).

c. Positive Reappraisal

Dari kejadian tersebut, P3 mendapatkan makna positif yang membuatnya belajar untuk lebih berhati-hati lagi dan tersadar akan pentingnya kesehatan tubuh. Upaya-upaya yang dilakukan P3 membuat pengembangan dan kesehatan dirinya meningkat.

“Ada dong. Karna kejadian ini aku belajar buat lebih berhati-hati dan lebih aware sama lingkungan. Terus aku juga jadi sadar buat lebih bersyukur memiliki teman dan keluarga yang selalu support dan sayang sama aku. Em... dan karena lariku lambat jadi aku gak bisa kabur kemarin, jadi aku sadar kalau kesehatan dan kebugaran tubuh itu penting banget kak” (P3.W1-T.76).

d. Accepting Responsibility

Akibat dari kejadian yang P3 alami, ia sering mengalami kecemasan dan takut untuk berpergian pada malam hari. Untungnya, ia memiliki teman-teman yang selalu mendukungnya dan mau menemaninya. Namun, meski ada teman-teman yang mendukungnya, P3 tetap merasa bahwa dalam mengurangi kecemasannya itu merupakan tanggung jawabnya.

“Em... menurut aku itu tanggung jawabku sepenuhnya sih kak. Orang lain bisa membantu tapi aku yang bisa mengontrol. Karena ternyata cuma dengan melakukan cara yang tepat aku bisa mengurangi kecemasan aku itu” (P3.W1-T.82).

e. Escape and Avoidance

Untuk mengatasi perasaan cemas, P3 yang tengah menempuh kuliah semester 6

sedang disibukkan dengan tugas kuliah dan juga ia baru saja mengikuti UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) basket untuk meningkatkan kesehatan jasmaninya. Ia juga menuturkan bila ia harus menghadapi kejadian serupa, ia akan menghadapinya dengan kekuatan yang telah ia persiapkan dan latih selama ini.

“Kalau aku jelas menghindar sih kak. Tapi kan kita gak tahu apa yang akan terjadi pada kita di masa depan. Jadi kalau aku harus menghadapi, ya aku akan hadapi dengan kekuatanku yang udah aku persiapkan selama ini” (P3.W1-T.70).

“Ooh.. kalau aku kan karena aku udah ikut organisasi kampus jadi aku banyak sibuk disitu, ditambah aku juga lagi di semester 6 kak. Terus juga aku baru aja ikut UKM basket, jadi aku bisa terus melatih fisik aku jadi lebih baik kak” (P3.W1-T.60).

Menurut P3, segala upaya yang telah ia lakukan sangat efektif dalam mengurangi kecemasannya.

“Iya kak hahaha bener-bener efektif dan worth to try” (P3.W1-T.80).

D. Pembahasan

Mekanisme coping merujuk pada perilaku atau tindakan yang dilakukan untuk menangani berbagai situasi, di mana individu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan menyelesaikan masalah tertentu. Mekanisme ini dapat dipahami sebagai usaha, baik dalam bentuk mental maupun perilaku, untuk mengendalikan, mentolerir, mengurangi, dan meminimalkan situasi atau peristiwa yang menimbulkan tekanan. Selain itu, mekanisme coping juga dapat diartikan sebagai perilaku dalam menghadapi masalah. Perilaku tersebut mencerminkan kecenderungan individu untuk mengatasi masalah yang dapat menimbulkan stres, dengan cara menghindari, menjauhi, dan mengurangi stres, atau melalui upaya penyelesaian masalah serta pencarian dukungan sosial (Noviyanti, 2021).

Dalam penelitian tentang coping mechanism, terdapat dua kategori utama yang perlu dipahami: strategi coping adaptif dan maladaptif. Strategi coping adaptif merujuk pada pendekatan yang konstruktif dan produktif untuk menangani masalah, seperti mencari dukungan dari orang lain, mengembangkan keterampilan baru, atau berolahraga. Pendekatan ini memungkinkan individu untuk belajar dari pengalaman dan tumbuh secara emosional. Di sisi lain, strategi maladaptif seringkali mencakup perilaku penghindaran, seperti alkoholisme, overeating, atau perilaku isolatif. Penggunaan strategi maladaptif dapat memberikan kelegaan sementara, namun pada akhirnya dapat memperburuk keadaan dan menciptakan siklus stres yang sulit diputus (Fatia et al., 2024).

Variasi dalam strategi coping mechanism juga dipengaruhi oleh faktor-faktor individu, termasuk kepribadian, pengalaman hidup, dan konteks sosial. Misalnya, individu yang memiliki sifat ekstrovert cenderung lebih aktif mencari dukungan sosial dalam situasi sulit, sementara individu introvert mungkin lebih memilih refleksi diri atau pendekatan yang lebih individual. Selain itu, pengalaman masa lalu juga membentuk cara individu dalam mengatasi stres seseorang yang pernah menghadapi kesulitan dengan berhasil mungkin memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam menggunakan strategi coping yang sama di masa depan. Konteks sosial, seperti lingkungan keluarga dan komunitas, juga memainkan peran penting. Dukungan sosial yang kuat dapat memperkuat kemampuan individu untuk bertahan dalam situasi yang menantang, sedangkan ketidakpastian sosial dapat mengurangi efektivitas strategi coping (Sesarelia et al., 2024).

Banyak penelitian telah menunjukkan hubungan antara penggunaan strategi coping yang adaptif dan peningkatan kesehatan mental. Misalnya, individu yang secara aktif mengelola stres dengan teknik relaksasi, seperti meditasi atau pernapasan dalam, mengalami penurunan tingkat kecemasan dan depresi. Penelitian juga menunjukkan bahwa orang yang mampu mencari dukungan emosional dari teman atau keluarga cenderung lebih mampu mengatasi trauma dan stres. Dampak positif dari strategi coping ini dapat dilihat dalam bentuk peningkatan kualitas

hidup, kemampuan berfungsi sehari-hari, dan hubungan interpersonal yang lebih baik (Nurrahmasia et al., 2021).

Meskipun banyak individu memiliki potensi untuk menggunakan strategi coping yang efektif, tidak semua orang memiliki keterampilan atau pengetahuan yang diperlukan untuk melakukannya. Ini menyoroti pentingnya pendidikan dan pelatihan dalam pengembangan keterampilan coping. Program intervensi yang dirancang untuk mengajarkan teknik coping dapat membantu individu meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi stres. Misalnya, pelatihan mindfulness dan keterampilan pengaturan emosi telah terbukti efektif dalam meningkatkan ketahanan psikologis. Selain itu, keterampilan sosial juga merupakan bagian penting dari strategi coping yang adaptif, di mana individu diajarkan cara berkomunikasi dengan baik dan membangun jaringan dukungan yang kuat (Ambarwati et al., 2024).

Hasil penelitian terkait strategi coping mechanism mahasiswa di Yogyakarta dalam mengatasi kecemasan terhadap fenomena klitih, partisipan 1 (selanjutnya disebut P1) mengatakan fenomena klitih menimbulkan kecemasan yang meningkat setelah mengalami peristiwa tidak menyenangkan ketika pulang dari rapat malam. Kejadian tersebut membuat ia merasa tidak aman dan sering berpikir tentang kemungkinan buruk yang dapat terjadi. Meskipun mengalami kecemasan, P1 berusaha mengatasi perasaan ini dengan langkah-langkah preventif. P1 mengakui bahwa sering berpikir berlebihan mengenai bahaya, merasa kurang mampu mengatasi situasi, dan menjadi was-was saat hendak berpergian di malam hari. Dukungan dari teman-temannya menjadi penting untuk mengurangi kecemasan dan memberikan rasa aman.

P1 merasakan perasaan jengkel dan marah terhadap pelaku klitih, serta panik saat peristiwa terjadi. Ia berharap ada peningkatan keamanan di lingkungan kampus dan tempat tinggalnya. Reaksi fisik yang muncul saat peristiwa terjadi adalah telapak tangan berkeringat, otot tegang, dan jantung berdegup kencang. Untuk mengurangi kecemasan, responden cenderung menghindari situasi berbahaya dengan tetap berada di tempat yang aman dan ramai dan meminta seseorang untuk menemaninya berpergian di malam hari. Menurutnya tindakan yang ia lakukan ini cukup efektif.

Dalam mengatasi kecemasan akibat fenomena klitih, P1 menggunakan berbagai strategi coping mechanism. Dalam pendekatan problem focused coping, P1 berusaha meningkatkan keamanan dengan selalu bersama teman dan mengikuti pelatihan bela diri dasar. Responden merasa cara ini efektif meskipun akan tetap ada risiko ia tetap merasa cemas. Dukungan dari teman-temannya juga sangat membantu, membuatnya merasa lebih tenang ketika ada orang yang menemani. Dalam analisis masalah, P1 merencanakan langkah-langkah untuk menghindari kejadian serupa di masa depan, meskipun menghadapi kendala dalam mendapatkan informasi yang akurat mengenai keamanan.

Di sisi Emotional focused coping, P1 berusaha mengendalikan perasaan marah dan takut saat peristiwa terjadi agar tetap dapat berpikir secara rasional, sehingga ia dapat memilih tindakan yang tepat dalam upayanya keluar dari situasi yang berbahaya tersebut. P1 lebih memilih untuk menghindar dari situasi berbahaya dan memandang masalah sebagai tantangan yang perlu diatasi bersama antara warga setempat dan pihak kepolisian. Usahanya untuk lebih waspada dan memperhatikan lingkungan sekitar meningkatkan rasa mandiri dan kemampuannya dalam mengatasi kecemasan. P1 merasa bertanggung jawab untuk mengatasi kecemasan, ia berupaya meningkatkan kewaspadaan dan mencari dukungan dari teman-temannya. Untuk mengalihkan perhatian dari rasa cemas, P1 berpartisipasi dalam kegiatan positif seperti olahraga dan mengikuti kegiatan sosial, yang terbukti efektif.

Partisipan 2 (selanjutnya disebut P2) mengatakan fenomena klitih menimbulkan kecemasan setelah mengalami peristiwa tidak menyenangkan ketika pulang dari rapat malam. Ia merasa cemas, takut, dan panik serta berpikir bahwa ia akan menjadi korban klitih yang

selanjutnya seperti yang ada di berita. Meskipun mengalami kecemasan, P2 berusaha mengatasi perasaan ini dengan upaya-upaya yang ia lakukan. P2 menjelaskan bahwa ia sering merasa cemas dan was-was, ia juga merasa kurang mampu mengatasi situasi dan cemas bila berpergian di malam hari. Lalu ia mencari dukungan dari teman-temannya agar ia merasa aman dan tidak sendiri.

P2 merasa marah terhadap pelaku klitih yang telah membuatnya cemas serta panik saat peristiwa terjadi. Ia berharap ada peningkatan keamanan di lingkungan kampus dan tempat tinggal. Reaksi fisik yang muncul saat peristiwa terjadi termasuk telapak tangan berkeringat, jantung berdegup kencang, dan takut. Untuk mengurangi kecemasan, responden cenderung mencoba untuk tetap tenang, mencari teman ketika hendak berpergian, menghindari situasi berbahaya dengan tetap berada di tempat yang aman dan ramai, dan mengikuti kegiatan yang positif dan menyenangkan. Ia merasa bahwa tindakan tersebut cukup efektif.

Dalam mengatasi kecemasan akibat fenomena klitih, P2 menggunakan strategi coping mechanism. Dilihat dari pendekatan problem focused coping, P2 berusaha meningkatkan keamanan dengan selalu bersama teman dan mengikuti pelatihan taekwondo, yang dirasakannya efektif dan dapat membuatnya lebih merasa tenang dan aman, meskipun tetap ada risiko ia merasa cemas. Hanya saja setidaknya ia akan lebih merasa siap dalam menghadapi situasi serupa karena sudah ada persiapan sebelumnya. Lalu P2 juga dikelilingi dengan lingkungan pertemanan yang suportif dan peduli padanya, ini membuat P2 menjadi lebih kuat dan percaya diri. Dalam analisis masalah, P2 merencanakan langkah-langkah untuk menghindari kejadian serupa di masa depan, yaitu dengan meningkatkan kepekaan terhadap lingkungan.

Di sisi Emotional focused coping, P2 berusaha mengendalikan perasaan marah dan tindakannya saat peristiwa terjadi agar ia dapat tetap berpikir dengan. Sehingga ia bisa menjaga keselamatannya dan tidak . P2 memandang masalah tersebut sebagai tantangan yang perlu diatasi bersama. Namun menurutnya akan lebih bijak apabila kita dapat menghindari dari fenomena klitih yang sedang marak terjadi di kota Yogyakarta tersebut. Lalu Ia berusaha untuk lebih waspada dan memperhatikan lingkungan sekitar agar dapat terhindar dari kejadian serupa. Meski memiliki teman-teman dan keluarga yang selalu mendukungnya, P2 tetap merasa bertanggung jawab untuk mengatasi kecemasannya sendiri. Cara P2 menghindari dan mengurangi kecemasannya adalah dengan meningkatkan kemampuannya dalam taekwondo dan mengalihkan diri pada kegiatan lain, seperti mengikuti kegiatan organisasi kampus.

Partisipan 3 (selanjutnya disebut P3) menyatakan bahwa kecemasan yang dialami terkait fenomena klitih berkaitan dengan tindakan kriminal yang dilakukan oleh sekelompok remaja dan biasanya terjadi pada malam hari. Setelah tinggal di Yogyakarta selama empat tahun, P3 mengalami kejadian yang tidak menyenangkan. Yaitu ketika ia sedang dalam perjalanan pulang ke kos setelah kegiatan kampus. Kecemasan ini muncul saat merasa diikuti oleh sekelompok orang yang membuatnya cemas dan berpikir tentang langkah-langkah pencegahan yang perlu diambil untuk menjaga keselamatan diri. Berbeda dengan 2 responden sebelumnya, P3 mengalami luka akibat penyerangan dari pelaku.

Dalam menghadapi kecemasan tersebut, P3 menerapkan berbagai strategi coping mechanism. Salah satunya adalah problem-focused coping, di mana ia meningkatkan kewaspadaan dan mengikuti kegiatan olahraga guna mengurangi rasa cemas dan meningkatkan kemampuan pertahanan dirinya. Responden juga aktif mencari dukungan sosial dari teman-teman dan keluarga, yang memberikan rasa aman dan dukungan moral. Mereka sering menemani P3 saat harus keluar di malam hari, sehingga membuatnya merasa lebih tenang. Selain itu, P3 mencari informasi tentang keamanan di lingkungan kampus dan berusaha untuk selalu berkelompok saat keluar malam, meskipun terkadang kesibukan kuliah menjadi kendala dalam melaksanakan hal tersebut.

Disisi lain, Emotional-focused coping juga menjadi bagian penting dalam strategi responden untuk mengatasi kecemasan. P3 berusaha mengontrol emosi saat mengalami situasi yang menakutkan dengan tetap tenang sembari mencari warga sekitar untuk meminta pertolongan. Meskipun tidak sepenuhnya menghilangkan rasa cemas, tindakan tersebut membantu menghindari risiko yang lebih besar. Responden juga mengakui pentingnya dukungan sosial dan merasa bertanggung jawab untuk memperbaiki keadaan dirinya sendiri. Dengan langkah-langkah yang diambil, seperti berbagi pengalaman dengan teman-teman dan melakukan kegiatan positif, P3 merasa lebih percaya diri dan mampu mengelola kecemasan yang dialaminya.

Secara keseluruhan, fenomena klitih di Yogyakarta telah menimbulkan kecemasan yang signifikan di kalangan mahasiswa, terutama setelah mereka mengalami peristiwa tidak menyenangkan saat pulang malam. Ketiga partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa rasa tidak aman dan pikiran tentang kemungkinan buruk menjadi sangat mengganggu. Meskipun menghadapi kecemasan ini, mereka berusaha mengatasi perasaan tersebut melalui berbagai langkah preventif. Dukungan dari teman-teman kos menjadi faktor penting yang membantu mengurangi rasa cemas dan memberikan rasa aman.

Strategi coping yang diadopsi oleh para partisipan terbagi menjadi dua kategori utama yaitu problem-focused coping dan emotional-focused coping (Lazarus, 1991). Dalam pendekatan problem-focused coping, mereka berusaha meningkatkan keamanan dengan selalu berada di sekitar teman dan mengikuti pelatihan bela diri. Dukungan sosial yang kuat dari teman-teman juga berperan dalam memberikan rasa tenang saat harus keluar di malam hari. Selain itu, partisipan mencari informasi mengenai situasi keamanan di lingkungan kampus dan merencanakan langkah-langkah untuk menghindari kejadian serupa di masa depan.

Di sisi lain, Emotional-focused coping juga sangat penting bagi mereka untuk mengatasi kecemasan. Partisipan berupaya mengendalikan emosi marah dan takut saat mengalami situasi yang menakutkan, dengan menjaga ketenangan dan mencari tempat yang aman. Meskipun tindakan ini tidak sepenuhnya menghilangkan rasa cemas, mereka merasa lebih percaya diri dan mampu mengelola kecemasan yang dialami. Terlibat dalam kegiatan positif seperti olahraga dan berbagi pengalaman dengan teman-teman juga membantu mereka untuk mengalihkan perhatian dari rasa cemas dan meningkatkan rasa mandiri.

Dengan demikian, meskipun ketiga partisipan mengalami kecemasan yang serupa, mereka mengembangkan strategi coping yang bervariasi namun saling melengkapi. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial, kewaspadaan yang tinggi, dan keterlibatan dalam kegiatan positif sangat penting dalam menghadapi ancaman dari fenomena klitih. Dengan langkah-langkah yang diambil, mereka tidak hanya berusaha menjaga keselamatan diri tetapi juga berusaha menciptakan lingkungan yang lebih aman bagi diri mereka dan teman-teman di sekitar mereka.

Fenomena klitih di Yogyakarta telah menjadi sumber kecemasan yang signifikan bagi mahasiswa rantau, memicu respons emosional dan fisik yang mencerminkan teori kecemasan. Dalam teori kecemasan, reaksi seperti perasaan tidak aman, pikiran berlebihan tentang kemungkinan buruk, serta gejala fisik seperti telapak tangan berkeringat dan jantung berdegup kencang adalah manifestasi dari ancaman yang dirasakan. Kecemasan ini muncul sebagai respons terhadap situasi atau peristiwa yang dianggap membahayakan keselamatan pribadi, yang dalam kasus ini adalah ancaman kriminal dari fenomena klitih. Menurut teori kecemasan, individu akan mengalami ketegangan dan kekhawatiran yang berlebihan ketika menghadapi situasi yang tidak pasti atau berbahaya, yang jelas terlihat dalam pengalaman mahasiswa tersebut.

Untuk mengelola kecemasan ini, mahasiswa rantau menggunakan berbagai strategi coping mechanism yang sesuai dengan teori coping Mechanism, yang mengklasifikasikan

coping ke dalam dua kategori utama yaitu problem-focused coping dan emotional-focused coping. Dalam pendekatan problem-focused coping, mahasiswa rantau berusaha untuk mengatasi langsung sumber kecemasan dengan mengambil tindakan praktis, seperti selalu berada dalam kelompok saat keluar malam, mengikuti pelatihan bela diri, dan mencari informasi tentang keamanan. Menurut teori coping mechanism, problem-focused coping bertujuan untuk mengubah atau mengelola sumber stres, yang dalam hal ini, langkah-langkah yang diambil oleh mahasiswa bertujuan untuk meningkatkan rasa aman dan mengurangi risiko yang mereka hadapi.

Di sisi lain, mahasiswa rantau juga mengadopsi strategi emotional-focused coping untuk mengelola dampak emosional dari kecemasan yang mereka alami. Mereka berusaha mengendalikan emosi seperti marah dan takut dengan cara menghindari situasi yang berbahaya, menjaga ketenangan dalam situasi menakutkan, dan mencari dukungan sosial dari teman-teman serta keluarga. Teori coping mechanism menjelaskan bahwa emotional-focused coping digunakan untuk mengatur emosi negatif yang muncul ketika individu merasa bahwa mereka tidak dapat mengubah situasi yang menyebabkan stres. Dalam konteks ini, tindakan mahasiswa untuk mencari ketenangan dan dukungan sosial merupakan cara untuk meredakan dampak emosional dari ancaman yang tidak dapat mereka kendalikan sepenuhnya.

Dukungan sosial, dapat memengaruhi efektivitas coping, memainkan peran penting dalam strategi mahasiswa ini. Kehadiran teman-teman dan keluarga membantu mereka merasa lebih aman dan kurang cemas, menunjukkan pentingnya jaringan sosial dalam mengelola stres dan kecemasan. Teori coping mechanism menekankan bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai buffer terhadap stres, dengan menyediakan rasa aman dan bantuan emosional yang membantu individu untuk mengatasi situasi yang menimbulkan kecemasan.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa fenomena klitih di Yogyakarta telah menimbulkan kecemasan yang signifikan di kalangan mahasiswa rantau, memengaruhi kesejahteraan psikologis dan perilaku mereka. Mahasiswa rantau yang menjadi partisipan penelitian sangat mengandalkan dukungan sosial dari teman-teman dan keluarga untuk mengurangi kecemasan yang mereka rasakan. Hal ini menunjukkan pentingnya penguatan jaringan sosial, seperti kelompok dukungan atau kegiatan kolektif di lingkungan kampus, sebagai strategi efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan akibat fenomena kriminal seperti klitih.

Penelitian ini juga menyoroti pentingnya penerapan strategi coping yang adaptif, baik dalam bentuk problem-focused coping maupun emotional-focused coping. Ketiga partisipan melakukan berbagai cara berbeda dalam menerapkan strategi coping mechanism menurut teori Lazarus & Folkman (1991). Dengan pendekatan ini, mahasiswa tidak hanya dapat mengurangi kecemasan yang mereka alami, tetapi juga meningkatkan rasa aman dan kewaspadaan dalam menghadapi situasi berbahaya. Oleh karena itu, program pelatihan yang mengajarkan teknik coping adaptif serta pelatihan bela diri dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari upaya peningkatan keamanan dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Temuan penelitian ini menggarisbawahi kebutuhan mendesak akan peningkatan kebijakan keamanan di sekitar kampus dan tempat tinggal mahasiswa. Institusi pendidikan dan pemerintah lokal perlu memperhatikan kondisi keamanan dengan mengimplementasikan kebijakan yang lebih ketat serta meningkatkan infrastruktur keamanan, seperti penerangan jalan, patroli keamanan, dan akses informasi terkait situasi keamanan di daerah tersebut.

Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan yang perlu diperhatikan. Penelitian ini sangat bergantung pada data yang dikumpulkan melalui laporan diri (self-report) dari partisipan. Pendekatan ini rentan terhadap subjektivitas dan bias pribadi, di mana partisipan mungkin tidak sepenuhnya jujur atau memiliki interpretasi yang berbeda terhadap pengalaman mereka. Hal ini dapat mempengaruhi keakuratan dan validitas data yang dikumpulkan, sehingga hasil penelitian

ini mungkin tidak sepenuhnya objektif.

Penelitian ini juga kurang melibatkan pendekatan kuantitatif yang dapat menambah kekuatan dan validitas temuan. Dengan pendekatan yang dominan kualitatif, penelitian ini kehilangan kesempatan untuk melakukan pengukuran yang lebih objektif terhadap tingkat kecemasan dan efektivitas strategi coping yang digunakan oleh partisipan. Pendekatan kuantitatif, seperti survei dengan sampel yang lebih besar, dapat memberikan data yang lebih terukur dan dapat diuji secara statistik

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa rantau mengalami kecemasan terhadap fenomena klitih yang sedang marak terjadi di Yogyakarta. Hal ini diperkuat dengan adanya aksi kekerasan dan penyerangan yang dilakukan oleh para pelaku terhadap korban. Ketiga subjek penelitian mampu bangkit dan menangani kecemasannya akibat kejadian klitih yang menimpanya. Pada penelitian ini, ketiga subjek melakukan upaya yang berbeda-beda guna mengurangi kecemasannya dengan menerapkan seluruh aspek dari strategi coping mechanism berdasarkan teori Lazarus & Folkman (Sarafino, 1998).

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang peneliti dapat berikan guna perkembangan ilmu pengetahuan, lembaga atau instansi, dan berbagai pihak yang terkait di dalam penelitian ini. Saran yang diberikan peneliti dalam penelitian adalah sebagai berikut :

1. Bagi perkembangan ilmu pengetahuan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan dan menambah wawasan pengetahuan, dengan melihat bagaimana para korban klitih menangani kecemasannya dengan menggunakan strategi coping mechanism. Penelitian ini dapat sangat bermanfaat khususnya bagi pembaca yang hendak melakukan penelitian dengan topik serupa.

2. Bagi instansi pemerintah dan pihak kepolisian

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dalam pengambilan kebijakan di masa yang akan datang dalam upaya mengurangi dan menuntaskan fenomena klitih yang ada di Yogyakarta.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti dengan pendekatan kuantitatif sehingga data yang didapat lebih terukur, kuat, dan dapat diuji secara statistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aida, N. R., & Nugroho, R. S. (2023, March 26). Klitih: Pengertian, Sejarah, Penyebab, dan Cara Menghindari Klitih. Kompas.Com.
- Akhnaf, A. F., Putri, R. P., Vaca, A., Hidayat, N. P., Az-Zahra, R. I., & Rusdi, A. (2022). Self Awareness dan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(1), 107–118.
- Alase, A. (2017). The Interpretative Phenomenological Analysis (IPA): A Guide to a Good Qualitative Reseach Approach. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 5(2). <https://doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.5n.2p.9>
- Alwisol. (2008). *Psikologi Kepribadian* (6th ed.). Kanisius.
- Ambarwati, I. A. S., Jannati, S., & Khairina, N. (2024). Coping Mechanism terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Flourishing*, 4(2), 47–58.
- Apriaji, R. F., & Purnamasari, D. (2023). Terpaan Pemberitaan Klithih terhadap Fear Of Crime dan Kecemasan Masyarakat Berkunjung Ke Kota Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 266–276. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5290>
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and Coping. *Annual Review of Psychology*, 61(1),

- 679–704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Corey, G. (1996). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (5th ed.). Brooks/Cole Publishing Company.
- Dihni, V. A. (2023, April 5). Fenomena Maraknya Kejahatan “Klitih” di Yogyakarta. *Katadata.Co.Id*.
- Fatia, D. N., Khairunida, D., Salsabila, K., Ramadhona, R., Dewi, D. P. P., Yulia, C., & Syarkawi. (2024). Analisis Coping Mechanism Mahasiswa Tingkat Akhir UHAMKA dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(2).
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. McGraw-Hill.
- Freud, S. (2021). *A General Introduction To Psychoanalysis: Pengantar Umum Psikoanalisis* (Terj.). Indoliterasi.
- Ghufro, M. N., & S, R. R. (2012). *Teori-teori Psikologi* (R. Kusumaningratri, Ed.; 3rd ed.). Ar-Ruzz Media.
- Greenberger, D., & Padesky, A. C. (2004). *Manajemen Pikiran* (Y. B. Margono, Ed.). Kaifa.
- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2016). *Mind over mood: Change how you feel by changing the way you think*, 2nd ed. In *Mind over mood: Change how you feel by changing the way you think*, 2nd ed. Guilford Press.
- Hartaji, D. A. (2012). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Universitas Gunadarma.
- Herdiansyah, H. (2015). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Salemba Humanika.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press.
- Lestari, R. F. (2021). Strategi Coping pada Mahasiswa Ditinjau dari Big Five Personality. *Acta Psychologica*, 3(1), 29–37.
- Ma'arif, K. (2024, January 1). Dramatis! Aksi Kejar-kejaran Warga Bantul dengan Terduga Pelaku Klitih Warnai Malam Pergantian Tahun Baru 2024. *Jawa Pos*.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2013). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*, 3/E (3rd ed.). SAGE Publications.
- Novel, S., & Monika. (2022). Hubungan Kecemasan dengan Coping Strategy Pada Mahasiswa Baru di Jakarta (Studi Pada Masa Pandemi COVID-19). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(3), 713–722.
- Noviyanti, D. W. (2021). Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Utama*, 3(1).
- Nurrahmasia, N., Amalia, E., & Sari, D. P. (2021). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Skor Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Keterampilan Medik Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Dokter Universitas Mataram. *Smart Medical Journal*, 4(1), 18. <https://doi.org/10.13057/smj.v4i1.47695>
- Purwanto, D. (2024, January 1). JPW: Belasan Kejahatan Jalanan di DIY Selama 2023. *RRI.Co.Id*.
- Putra, A., & Suryadinata, S. (2020). Menelaah Fenomena Klitih di Yogyakarta dalam Perspektif Tindakan Sosial dan Perubahan Sosial Max Weber. *Jurnal Asketik: Agama Dan Perubahan Sosial*, 4(1).
- Saifuddin, A. (2019). *Penelitian Eksperimen dalam Psikologi* (1st ed.). Prenadamedia Group.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja* (11th ed., Vol. 2). Erlangga.
- Sarafino, E. P. (1998). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*, 3rd ed. In *Health psychology: Biopsychosocial interactions*, 3rd ed. John Wiley & Sons Inc.
- Sesarelia, A. N., Arsyad, M., & Putro, H. Y. S. (2024). Pengaruh Coping Mechanism Terhadap Psychological Well-Being Pada Mahasiswa. *JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR-RAHMAN*, 10(1), 109. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v10i1.14769>
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Taylor, S. E. (2014). *Health Psychology* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Utomo, N. W. (2024, January 27). Kronologi Aksi Klitih di Kalasan Yogyakarta, Seorang Pelaku Berhasil Diamankan. *Suara Merdeka*.