

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja sering diidentikan sebagai masa individu mulai berusaha mengenal diri melalui eksplorasi dan penilaian karakteristik psikologis diri sendiri sebagai upaya untuk dapat diterima sebagai bagian dari lingkungan. Sebagian remaja mampu melewatinya, namun beberapa remaja “gagal” yang dimanifestasikan ke dalam kenakalan-kenakalan dari yang ringan, sedang, sampai berat. Hal ini salah satunya, remaja cenderung memiliki emosi yang tidak stabil. Emosi remaja sering sekali meluap-luap atau tinggi, sehingga ketika merasa dipermalukan, direndahkan atau dipojokkan di depan banyak orang atau bahkan oleh temannya sendiri, maka remaja akan mudah terpancing untuk bereaksi marah. Tidak jarang, remaja melampiaskan kemarahannya dengan kekerasan atau *cyberbullying* (Simbolon, 2021). Hal ini sebagaimana dikemukakan oleh Malihah dan Alfiasari (2018), *cyberbullying* merupakan salah satu bentuk kenakalan remaja yang semakin sering terjadi. *Cyberbullying* adalah perilaku kejam kepada orang lain dengan mengirim hal berbahaya atau terlibat dalam bentuk lainnya dengan media internet atau teknologi digital (Williard, 2007).

Cyberbullying pada remaja beriringan dengan peningkatan penggunaan internet dan media sosial (Rastati, 2016). Abaido (2020) mengungkapkan bahwa peningkatan penggunaan internet dan platform media sosial juga meningkatkan *cyberbullying* pada remaja. Sebanyak 111 orang remaja (55,5%) melakukan *cyberbullying* di *Instagram* (IG) dan 76 orang (38%) melakukan *cyberbullying* di *Facebook* (FB). Bentuk-bentuk *cyberbullying* di media sosial oleh remaja adalah

memberikan komentar yang menyinggung (127 orang atau 63,5%), ujaran kebencian (81 orang atau 40,5%), gambar yang memperlakukan (51 orang atau 25,5%), mem-posting atau membagikan foto dan/atau video yang memalukan (66 orang/ 33%), menyebarkan rumor (65 orang atau 32,5%), serta menguntit atau memberikan emoji sebagai bentuk ejekan (4 orang atau 2%).

Nugraha dan Rinawati (2021) mengungkapkan adanya hubungan positif antara penggunaan media sosial dengan *cyberbullying* pada remaja. Semakin tinggi penggunaan media sosial, berarti intensitas menggunakan media sosial semakin tinggi pula sehingga risiko mengalami gangguan psikofisiologis (*tolerance, withdrawal symptoms*, gangguan afeksi dan gangguan kehidupan sosial) semakin tinggi dan hal tersebut akan meningkatkan remaja untuk melakukan *cyberbullying*. Selain itu, semakin tinggi penggunaan media sosial, berarti semakin tinggi isi media sosial yang diakses remaja mengenai konten-konten negatif juga semakin tinggi sehingga kecenderungan remaja untuk melakukan *cyberbullying* juga tinggi. Primasti dan Dewi (2017) juga mengungkapkan bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin tinggi *cyberbullying* pada remaja, karena rendahnya kontrol pengawasan di media sosial sehingga remaja merasa bebas untuk mengekspresikan emosi dan keleluasaan dalam menunjukkan eksistensi mereka tanpa kontrol yang memadai. Remaja mudah untuk mengungkapkan amarah, kecewa, sedih, kata-kata kasar, memaki, dan mem-*bully* di media sosial.

Psikolog Trisa Genia C. Zega dalam webinar *Rise Against Bullying* (RISING) 2021 bertajuk "Say No to Bullying" yang diselenggarakan oleh Universitas Katolik Parahyangan (UNPAR) pada Jumat, 19 November 2021 mengungkapkan bahwa sebanyak 40% anak-anak di Indonesia meninggal bunuh

diri akibat tidak kuat terhadap *cyberbullying*. Trisa juga mengungkapkan bahwa 38,41% mengaku pernah menjadi pelaku *cyberbullying* dan 45,35% mengaku pernah menjadi korban (De Britto, 2021).

Beberapa hasil penelitian di atas mengungkapkan adanya fenomena *cyberbullying* di media sosial pada remaja. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap lima orang remaja berusia 18-21 tahun di Kota Semarang pada tanggal 1 Februari 2022 bahwa mereka pernah melakukan sindiran dan ejekan (*harassment*), serta hinaan, caci maki, ujaran kebencian, dan umpatan negatif lainnya yang mengandung sara di media sosial (*flaming*). Ketiga remaja tersebut memberikan sindiran dan ejekan (*harassment*), serta hinaan atas foto *selfie* teman yang dianggap *culun*, *alay*, *norak jelek*, *kamseupay* (*flaming*), bahkan menyebarkannya ke media sosial (*outing and trickery*). Tiga dari remaja tersebut juga mengungkapkan bahwa sindiran atau ejekan tersebut disertai dengan foto atau gambar yang telah diedit atau diubah sesuai dengan keinginan yang kemudian di-*posting* di media sosial (*sexting*). Dua dari tiga orang tersebut mencaci maki atau memberikan umpatan di media sosial terhadap teman yang memberikan komentar yang menurut mereka kurang pantas/merendahkan mereka (*flaming*). Beberapa tindakan ini memberikan indikasi adanya *cyberbullying* yang dilakukan oleh ketiga subjek, yaitu *flaming*, *harassment*, *outing and trickery*, serta *sexting*.

Cyberbullying merupakan masalah besar karena menimbulkan beragam dampak pada remaja. Dampak *cyberbullying* terhadap korban menurut Bottino, Bottino, Regina, Correia dan Rebeiro (2015) adalah kecemasan sosial, stres emosional, penggunaan NAPZA, simtom depresi, serta gagasan dan usaha untuk bunuh diri. Patchin dan Hinduja (2011) menyatakan bahwa *cyberbullying* membuat

korban mudah sedih, frustrasi, malu dan takut. Jackson (2012) menyatakan bahwa *cyberbullying* membuat korban merasa kesepian, penerimaan yang rendah dari orang lain, pesimis dan takut menjalin persahabatan. Sartana dan Afriyeni (2017) menyatakan bahwa *cyberbullying* yang dialami seseorang akan meningkatkan kegagalan akademik.

UNICEF Indonesia (2020) menjelaskan bahwa *cyberbullying* berdampak bagi korban, pelaku dan bagi yang menyaksikan (*bystander*). Bagi korban, *cyberbullying* berdampak secara psikologis (depresi, marah, gelisah, cemas, menyakiti diri sendiri dan percobaan bunuh diri), sosial (menarik diri, kehilangan kepercayaan diri, dan agresif), dan kehidupan akademik (penurunan prestasi akademik, rendahnya absensi dan perilaku bermasalah di sekolah). Bagi pelaku akan semakin meningkatkan sifat agresif, berwatak keras, mudah marah, impulsif, lebih ingin mendominasi, kurang empati dan dijauhi oleh orang lain. Bagi *bystander* jika *cyberbullying* dibiarkan tanpa tindak lanjut akan beranggapan bahwa *cyberbullying* merupakan perilaku yang dapat diterima secara sosial, sehingga mendorongnya untuk melakukan *cyberbullying* atau melakukan pembiaran.

Cyberbullying dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal, seperti kontrol diri (Pandie & Weismann, 2016), gender, umur, motif, kepribadian, *psychological states*, status sosio-ekonomi dan penggunaan teknologi, nilai dan persepsi, serta perilaku maladaptif lainnya (Anderson & Bushman dalam Kowalski, Giumetti, Schroeder, & Lattanner, 2014), serta pembenaran dalam penggunaan kekerasan dan impulsif (Gámez-Guadix, Villa-George, & Calvete, 2014). Faktor eksternal, seperti faktor keluarga dan lingkungan sosial (Pandie & Weismann, 2016), provokasi dan dukungan yang dirasakan, iklim sekolah, anonimitas yang dirasakan (Anderson & Bushman dalam

Kowalski, dkk., 2014). Variabel bebas yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kontrol diri, karena kapasitas untuk mengubah dan menyesuaikan diri untuk menghasilkan kesesuaian yang lebih baik dan lebih optimal antara diri dengan lingkungan (Rothbaum, Wisz & Snyder dalam Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Semakin tinggi kontrol diri maka semakin baik individu mampu untuk mengesampingkan atau merubah respon batin sehingga tidak melakukan *cyberbullying*. Hal ini sesuai dengan pendapat Malihah dan Alfiasari (2018) bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah *cyberbullying* pada remaja.

Tangney dkk (2004) mengungkapkan bahwa kontrol diri memperlihatkan mengenai kapasitas manusia dalam menggunakan pengendalian diri sebagai bentuk adaptasi paling kuat dan menguntungkan jiwa manusia. Kontrol diri membantu individu melakukan mengubah diri secara substansial untuk sesuai dengan tuntutan lingkungan, dengan menghambat impuls antisosial. Ini berarti, remaja yang memiliki kontrol diri tinggi ketika dihadapkan pada berbagai informasi yang ada di media sosial akan cenderung berhati-hati dan bijaksana dengan benar-benar memahami konten media sebelum memberikan komentar, berbalas pesan dengan tutur kata yang baik, dan tidak menyebarkan kelemahan orang lain, dimana ini memperlihatkan remaja tersebut cenderung tidak melakukan *cyberbullying*.

Aroma dan Suminar (2012) mengungkapkan bahwa kontrol diri yang rendah mengakibatkan individu senang melakukan risiko dan melanggar aturan tanpa memikirkan jangka panjang. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Vazsonyi dan Huang (2010) bahwa rendahnya kontrol diri baik secara langsung maupun tidak langsung akan memengaruhi *cyberbullying*, karena rendahnya

kontrol diri membuat individu kesulitan dalam melakukan penyesuaian untuk diterima di lingkungan.

Penjabaran di atas, memperlihatkan adanya fenomena *cyberbullying* di media sosial pada remaja dan mengingat besarnya dampak yang ditimbulkannya, maka peneliti tertarik untuk meneliti “Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan *cyberbullying* pada remaja?”

1.2 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di latar belakang, maka penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *cyberbullying* pada remaja.

1.3 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuannya, maka penelitian ini diharapkan memberikan dua manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan meningkatkan wawasan mengenai Ilmu Psikologi Sosial dan Psikologi Kesehatan Mental terutama mengenai hubungan kontrol diri dengan *cyberbullying* pada remaja.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi mengenai kontrol diri dan *cyberbullying* pada remaja.