

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Keberadaan internet tidak hanya memiliki nilai positif bagi penggunanya, internet juga memiliki beberapa sisi negatif, salah satunya yaitu *cyberbullying*. Menurut Hidajat, Adam, Danaparamita, dan Suhendrik (2015), *cyberbullying* adalah tindakan yang dilakukan oleh seseorang terhadap individu lain melalui pesan teks, gambar atau video yang cenderung merendahkan dan melecehkan. Bentuk-bentuk *cyberbullying* diantaranya, akun media sosial di-*hack*, disindir, dihina, dilecehkan di media sosial, serta pengambil alihan akun sosial media yang membuat semua informasi diganti.

Kasus *cyberbullying* di Indonesia merupakan kasus yang cukup tinggi. Menurut hasil penelitian APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia), terdapat 49% remaja menjadi korban *cyberbullying*. Menurut Imanti dan Triyono (2018), jenis-jenis *cyberbullying* yaitu, *flaming* berupa mengirim pesan teks dengan kata-kata kasar, *denigration* merupakan perilaku memperlihatkan hal yang buruk tentang seseorang di internet, *impersonation* merupakan perilaku berpura-pura menjadi orang lain dan mengirimkan pesan yang tidak baik, *outing* berupa menyebarkan rahasia pribadi orang lain, *cyberstalking* merupakan perilaku ancaman yang dilakukan secara berulang.

Menurut Bottino, Bottino, Correia, dan Ribeiro (2015), dampak emosional dari *cyberbullying* sebanyak 68,5% remaja mengalami kesal, khawatir, ketakutan, stress, dan depresi. Masa remaja adalah masa transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional (Santrock, 2010). Remaja yang mengalami *cyberbullying* dituntut

untuk dapat mengelola emosi dan memiliki strategi *coping stress* akibat dari *cyberbullying* (Putra & Ariana, 2016). Kenyataannya, stress yang dialami remaja yang pernah mengalami *cyberbullying* tidak dapat dihindari namun dapat dikelola sehingga *stress* tersebut dapat berkurang.

Menurut Wilson (2017), gangguan kecemasan, stress, dan depresi pada remaja dapat dikurangi dengan *self-compassion*. Penelitian yang dilakukan oleh Gonyor (2016), menyatakan bahwa *self-compassion* merupakan jalan menuju kesejahteraan psikologis bagi para korban *cyberbullying*. Komponen-komponen *self-compassion* berpengaruh baik bagi kesejahteraan psikologi korban *cyberbullying* seperti komponen *common humanity* yang membuat korban merasa tidak sendirian ketika mengalami *cyberbullying* dan menganggap bahwa peristiwa tersebut merupakan bagian dari pengalaman banyak orang. Menurut Ayatilah dan Savira (2021), tindakan *cyberbullying* yang terjadi pada remaja juga akan berdampak pada kehidupannya, terutama pada *self-compassion* individu. Dengan ini, korban *cyberbullying* dapat memperlakukan dirinya lebih positif ketimbang mengkritik diri sendiri.

Neff dan Germer (2012), menyatakan *self-compassion* adalah suatu upaya untuk mengelola emosi negatif disertai perasaan terhubung dengan individu lain (*common humanity*), kebaikan (*kindness*), dan *mindfulness*. Terdapat beberapa komponen *self-compassion* menurut Neff (2003), diantaranya *self-kindness*, *self-judgement*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, *over-identification*. Remaja dengan *self-compassion* yang tinggi penuh dengan kebahagiaan dan optimisme (Irnanda & Hamidah 2021) serta memiliki kemungkinan lebih kecil untuk mengalami kecemasan, *stress*, depresi, dan takut akan kegagalan pada diri (Bluth, 2018). Riset juga

menemukan *self-compassion* berdampak pada keterbukaan (Hidayati & Hasanah 2016), pengembangan diri dan motivasi (Breines & Chen 2012).

Self-compassion merupakan gerbang awal dalam mengatasi emosi-emosi negatif yang dialami oleh remaja (Karinda, 2020). Maka dari itu, penting bagi remaja untuk memiliki *self-compassion* yang tinggi agar dapat menerima segala kenyataan, kekurangan, dan permasalahan kehidupan. *Self-compassion* yang rendah pada remaja mengakibatkan perasaan menghakimi diri sendiri atas kekurangan yang dimiliki, merendahkan diri sendiri, serta merasa ketidakadilan atas peristiwa yang dialami (Neff, 2009).

Pada tanggal 10 Oktober 2021, peneliti mewawancarai lima remaja wanita usia 16-21 tahun yang masing-masing berdomisili di Jakarta, Bekasi, Semarang, Bandung yang pernah mengalami *cyberbullying*. Peneliti mengajukan beberapa pertanyaan mengenai dampak emosional narasumber setelah mengalami *cyberbullying* yang didasarkan pada komponen-komponen *self-compassion*. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, kelima remaja yang mengalami *cyberbullying* merasakan dampak emosional seperti khawatir, kesal, cemas, mengalami ketakutan, bahkan depresi. Kelima remaja tersebut juga mengaku tidak bisa menerima kejadian yang menimpanya, merasa rendah, dan tiga diantaranya menyalahkan diri sendiri atas kejadian yang menimpanya. Remaja yang mengalami *cyberbullying* juga mengkritik diri sendiri dan merasa bahwa situasi yang dialaminya tidak adil. Banyak dari mereka juga merasakan kekhawatiran akan peristiwa serupa terulang kembali.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja yang mengalami *cyberbullying* merasakan kecemasan, stress, memandang dirinya rendah dan kurang memiliki belas kasih terhadap dirinya sendiri.

Menurut Ayatilah dan Savira (2021), remaja yang mengalami peristiwa *cyberbullying* akan merasakan masalah kecemasan, takut, serta *overcritical* terhadap diri sendiri akibat dari *self-compassion* yang terdampak secara negatif. Penelitian Potts dan Weidler (2015), mengemukakan bahwa remaja yang mengalami *cyberbullying* kurang memberi belas kasih kepada dirinya karena *self-worth* remaja diserang melalui pesan mengancam, yang membuatnya terikat dalam tanggapan orang lain terhadap dirinya di dunia maya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari dan Halimah (2021), bahwa mayoritas remaja yang mengalami *cyberbullying* memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah. Artinya, remaja yang mengalami *cyberbullying* kurang memberikan kebaikan kepada dirinya sendiri dan mengkritik secara berlebihan atas kekurangan dirinya.

Menurut Neff, Kirkpatrick, dan Rude (2007), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self-compassion* adalah usia, jenis kelamin, budaya, dan peran orang tua. Menurut penelitian Neff dan Vonk (2009), usia remaja memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah daripada kelompok usia lain. Keterhubungan ini dianalisis dengan teori Erikson, bahwa individu akan mencapai tingkat *self-compassion* apabila mencapai tahap *integrity* karena lebih bisa menerima dirinya. Pada faktor jenis kelamin, perempuan memiliki *self-compassion* yang lebih rendah dari laki-laki (Neff 2003). Pada faktor budaya, orang Asia memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi dibandingkan dengan orang-orang Barat (Neff, Pisitsungkagarn, Hsieh 2008).

Pada faktor peran orang tua, keluarga dan sikap orang tua berkontribusi dalam menumbuhkan *self-compassion*. Menurut Neff dan McGehee (2010), remaja akan memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi apabila dibesarkan

dari keluarga suportif. Dengan demikian, salah satu bentuk faktor peran orang tua yang dapat memengaruhi tingkat *self-compassion* yaitu adanya dukungan orang tua. Dalam penelitian ini, fokus peneliti adalah pada keterkaitan antara dukungan sosial, terutama bersumber dari orang tua, dengan *self-compassion* pada remaja yang pernah mengalami *cyberbullying*.

Menurut Apollo dan Cahyadi (2012), dukungan sosial adalah tindakan membantu yang melibatkan emosi, pemberian informasi, bantuan instrumen, dan penilaian positif pada individu dalam menghadapi permasalahannya. Dukungan sosial dapat berupa bantuan nyata yang diberikan orang lain, meliputi penilaian situasi yang berbeda, strategi *coping* yang efektif, dan dukungan emosional (Wulandari, Rahmat, & Asri 2021). Menurut House (dalam Mahmudi & Suroso, 2014), dukungan sosial didefinisikan sebagai transaksi interpersonal yang melibatkan satu atau lebih aspek informasi, perhatian, emosi, penilaian, dan bantuan instrumental. Dukungan sosial tidak hanya mengacu pada tindakan yang dilakukan orang lain tetapi mengacu pada persepsi seseorang bahwa kenyamanan, kepedulian, dan bantuan dapat dirasakan dukungannya (Sarafino dan Smith, 2011).

Dukungan sosial berasal dari berbagai sumber yaitu pasangan, keluarga, teman, atau organisasi (Sarafino dan Smith, 2011). Lingkungan keluarga merupakan lingkungan pertama bagi remaja yang dapat membantu menghilangkan rasa takut dan kecemasan atas masalah yang dihadapi. Keluarga, khususnya hubungan orang tua dan anak berperan penting dalam proses belajar (Greenberg, 2017). Anak akan cenderung mengikuti perilaku orang tuanya, bagaimana cara orang tua menghadapi masalah dan bereaksi terhadap peristiwa negatif yang dialami.

Dukungan sosial yang diberikan orang tua dan dipersepsi sebagai hal positif dapat membuat individu merasakan manfaat dukungan yang diterimanya. Sebaliknya, ketika individu mempersepsikan dukungan sosial yang diterimanya secara negatif, dukungan sosial akan dirasa tidak bermanfaat yang dapat membuat individu merasa rendah. Berdasarkan penjelasan tersebut, kebutuhan dukungan sosial keluarga khususnya orang tua sangat memengaruhi *self-compassion* seseorang.

Berkaitan dengan penelitian ini, peneliti menemukan penelitian terdahulu yang digunakan sebagai acuan. Hamidah dan Inanda (2021), mengenai hubungan dukungan sosial dengan *self-compassion* pada remaja dengan orang tua bercerai. Penelitian lain dilakukan oleh Tiara (2021), mengenai hubungan dukungan sosial dan *self-compassion* pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. Penelitian oleh Nafisah, Hendriyani, dan Martiartini (2018), mengenai hubungan antara dukungan keluarga dengan *self-compassion*. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa dukungan sosial memiliki korelasi positif terhadap *self-compassion*. Dengan demikian remaja yang mengalami *cyberbullying* akan memiliki *self-compassion* yang tinggi jika mendapat dukungan yang baik, termasuk dukungan yang bersumber dari orangtua.

Sejauh pengetahuan penulis, masih terbatas penelitian yang menghubungkan variabel dukungan orang tua dengan *self-compassion* pada remaja yang pernah mengalami *cyberbullying*. Perbedaan penelitian dengan penelitian sebelumnya yaitu mengenai subjek penelitian dan variabel dukungan yang lebih spesifik pada dukungan orang tua. Adapun judul yang diambil "Hubungan Antara Dukungan Orang Tua Dengan *Self-Compassion* Pada Remaja yang Pernah Mengalami *Cyberbullying*."

1.2. Tujuan Penelitian

Menurut permasalahan terkait, tujuan dari penelitian ini yaitu peneliti ingin menguji secara empirik mengenai hubungan antara dukungan orang tua dengan *self-compassion* pada remaja yang pernah mengalami *cyberbullying*.

1.3. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis bagi mahasiswa, dosen, dan pembaca yaitu:

1.3.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan menjadi referensi pengembangan kajian ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi klinis. Hal ini berkaitan dengan hubungan antara dukungan orang tua dengan *self-compassion* yang secara lebih spesifik pada remaja yang pernah mengalami *cyberbullying*.

1.3.2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah wawasan bagi pembaca untuk mengetahui pentingnya dukungan orang tua dengan *self-compassion* pada remaja yang pernah mengalami *cyberbullying*.

b. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi, acuan, petunjuk, serta gambaran bagi penelitian selanjutnya, terkait topik hubungan antara dukungan orang tua dengan *self-compassion* pada remaja yang pernah mengalami *cyberbullying*.