

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pada umumnya rentang kehidupan manusia terjadi sejak manusia terlahir ke dunia bahkan akan terus berlanjut sampai hingga akhir hayat. Dalam rentang kehidupan manusia terdapat beberapa tahapan tugas perkembangan. Proses tahap perkembangan individu terbagi dalam 8 tahap yang pertama, masa bayi dimulai pada usia 0-1 tahun, kedua masa kanak-kanak awal usia 1- 3 tahun, ketiga masa prasekolah usia 3-6 tahun, keempat pada masa sekolah usia 6-12 tahun, kelima pada masa remaja terjadi pada saat masa puber 10-12 tahun dan akan berakhir pada usia 18-20 tahun, keenam masa dewasa awal terjadi pada usia 20-30 tahun, ketujuh masa dewasa tengah terjadi pada usia 30-60 tahun dan terakhir tahap perkembangan manusia terjadi pada masa hari tua atau masa akhir dewasa 60-65 tahun

Berdasarkan 8 tahap perkembangan individu tersebut, masa remaja merupakan masa yang berperan penting dalam perkembangan individu. Menurut Hurlock (dalam Fazry & Apsari, 2021) masa remaja merupakan periode yang sangat penting untuk diperhatikan karena merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa dan dari sinilah sikap serta perilaku dapat mengalami perubahan cukup signifikan.

Masa remaja merupakan masa transisi, yang melibatkan perubahan biologis, kognitif dan emosional (Santrock, 2003). Menurut Diananda (2018), masa remaja adalah pada fase pencapaian identitas diri sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak, dan idealistis. Menurut Hurlock (1991), masa remaja disebutkan sebagai usia bermasalah, masa produktif mencari jati diri, usia yang menakutkan, masa dimana remaja memandang dirinya tidak berdasarkan kenyataan melainkan berdasarkan apa yang diinginkan.

Berbagai faktor dapat digunakan untuk melihat perkembangan remaja dari perspektif psikologis, salah satunya faktor kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi dilingkungan sosial. Remaja yang mampu berkomunikasi sosial cenderung akan diterima dan diakui dalam lingkungan pertemanan sebaya. Salah satu bentuk komunikasi sosial yang sering digunakan remaja, yaitu komunikasi melalui media sosial (Asriyanti & Tia, 2021). Media sosial menjadi salah satu tempat bagi remaja untuk mengekspresikan diri, seperti memposting foto bersama teman dan keluarga, ataupun berisi tentang curhatan masalah yang sedang dialami. Media sosial saat ini sangat membantu individu untuk berkomunikasi dengan teman dan keluarga yang berada ditempat yang berbeda. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian Ratjsa (2016) yang mengatakan bahwa media sosial dapat memperluas jaringan pertemanan, sarana media komunikasi dan dapat mencari informasi yang bermanfaat.

Berdasarkan laporan digital We Are Social pada Januari 2023 menunjukkan pengguna internet di Indonesia mencapai 212,9 juta jiwa atau sebesar 77% dari jumlah populasi. Hal yang sama juga diungkapkan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa

Internet Indonesia (APJII) pada Februari 2024, mengumumkan jumlah pengguna Internet Indonesia tahun 2024 mencapai 221,5 juta jiwa dari total populasi 278,6 juta jiwa penduduk Indonesia tahun 2023. Berdasarkan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada Februari 2024, diketahui penggunaan internet mayoritas digunakan oleh usia 12 – 27 tahun sebesar 34,40%. Pengguna internet usia 12-27 tahun tergolong pada usia remaja awal dan dewasa awal. Selain itu, berdasarkan data Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) pada tahun 2023, pemuda adalah warga negara Indonesia yang berumur 16-30 tahun dan terdapat sekitar 64,16 juta jiwa pemuda (23,18%) di Indonesia. Berdasarkan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada Februari 2024, diketahui penggunaan internet mayoritas digunakan oleh usia 12 – 27 tahun sebesar 34,40%. Pengguna internet usia 12-27 tahun tergolong pada usia remaja awal dan dewasa awal. Kemudian menurut Badan Pusat Statistik (BPS), pada Maret 2023 sebanyak 94,16% anak muda Indonesia usia 16- 30 tahun pernah mengakses internet dan mayoritas menggunakan internet untuk mengakses media sosial sebanyak 84,78%.

Hal ini internet khususnya media sosial memiliki banyak jenis ruang untuk berkomunikasi dan bertukar informasi (Satalina, 2014). Media sosial yang sering digunakan adalah *YouTube, WhatsApp, Facebook, Instagram, dan Twitter* (Haryanto, 2020). Penggunaan media sosial dapat memberikan dampak positif dan negatif. Dampak positifnya dapat memberikan manfaat dan kemudahan dalam berkomunikasi dan mencari sumber informasi. Berdasarkan penelitian Ratjsa (2016) menyatakan bahwa media sosial memiliki dampak positif yakni sebagai media komunikasi yang mudah,

memperluas jaringan pertemanan, tempat berbagi foto dan mencari informasi yang bermanfaat. Tetapi jika digunakan dengan kurang tepat maka dapat menyebabkan beberapa masalah, seperti remaja merasa tidak puas dengan penampilan mereka sendiri, rendahnya rasa percaya diri, remaja rentan terhadap pelecehan seksual, intimidasi online dan akan menyebabkan remaja kecanduan media sosial.

Hal tersebut juga didukung oleh hasil wawancara pada 5 orang yang dilakukan pada 6 Mei 2024 dan 8 Mei 2024 yang berusia 15-18 tahun melalui *Whatsapp*. Subjek pertama mengaku pernah melakukan perkelahian online di media sosial dengan menggunakan kalimat kasar dan vulgar (*flaming*) dan pernah mengeluarkan seseorang dari suatu grup online di media sosial dengan sengaja (*exclusion*), subjek kedua mengaku pernah mengirim pesan secara terus menerus kepada orang yang tidak disukai dengan kalimat berisi penghinaan dan cacian (*harasement*) subjek ketiga mengaku pernah menggunakan akun media sosial temannya kemudian memposting foto buruk yang bertujuan untuk agar temannya mendapat masalah (*impersonation*) subjek keempat mengaku pernah menguntit dan meneror orang yang tidak disukai dengan menggunakan akun palsu sehingga membuat orang tersebut mengalami ketakutan (*cyberstalking*) dan subjek ke lima mengaku pernah menyebarkan kebohongan tentang teman atau selebriti di media sosial yang bertujuan untuk merusak reputasi seseorang (*denigration*) dan mengaku pernah mengumpulkan data pribadi, foto pribadi temannya kemudian menyebarkan data dan foto pribadi tersebut di media sosial (*outing dan trikery*) dengan informasi tersebut diperoleh informasi bahwa subjek cenderung merasa tidak puas dengan penampilan sendiri ketika melihat teman sebaya memiliki

penampilan yang lebih menarik dan subjek cenderung akan memberikan komentar negatif pada postingan tersebut, salah satu subjek menyatakan bahwa jika tidak menggunakan media sosial dan tidak mengikuti perilaku teman seperti menyindir, mencaci maki, memberikan komentar negatif terhadap postingan seseorang maka akan di jauhi oleh teman sebaya. Selanjutnya, tiga diantara lima subjek mengatakan bahwa jika merasa kesal dan tidak senang dengan perilaku teman sebaya di lingkungan sosial maka akan menyinggung orang tersebut lewat media sosial. Dari hasil wawancara tersebut diketahui bahwa remaja cenderung mengekspresikan emosi melalui media sosial, ketika kesal remaja cenderung langsung menyinggung dan mengakimi orang tersebut di media sosial, perilaku tersebut dikenal dengan istilah *cyberbullying*. Hal tersebut diperkuat oleh Dahlia, Desi, Indah, Santi, dan Dorlan (2024) bahwa remaja yang menghabiskan banyak waktu di media sosial cenderung mengalami tingkat kecemasan dan ketidakstabilan emosional.

Cyberbullying adalah perilaku kejam terhadap orang lain dengan mengirim atau memposting informasi berbahaya dengan menggunakan internet atau teknologi digital lainnya (Willard, 2005). Menurut Hertz (dalam Pratiwi & Kusuma, 2019) *cyberbullying* merupakan bentuk perundungan dan kekerasan dengan cara mengejek, mengatakan kata-kata yang kasar, mengatakan kebohongan, menyebarkan rumor atau melakukan ancaman atau berkomentar secara agresif yang dilakukan dengan perantara media *cyber*, seperti: *email, chat room, pesan instan, website*, atau pesan singkat (SMS). Menurut Willard (2005) perilaku *cyberbullying* dapat dijelaskan dalam

delapan aspek: *Flaming, Harassment, Denigration, Impersonation, outing and Trikery, Exclusion, Cyberstalking.*

Flaming, yaitu perkelahian online melalui pesan online dengan kata-kata kasar dan vulgar. *Harassment*, yaitu pengiriman pesan kasar secara berulang-ulang melalui pesan singkat, *email*, dan sms. *Denigration*, yaitu perilaku menyebarkan gosip dan rumor dengan tujuan untuk merusak reputasi orang lain. *Impersonation*, yaitu kemampuan menyamar menjadi orang lain dengan tujuan untuk membuat orang lain terlihat buruk. *Outing and Trikery*, yaitu perilaku menyebarkan foto orang lain yang bersifat rahasia dengan tujuan untuk mendapatkan foto rahasia lainnya. *Exclusion*, perilaku individu dengan sengaja mengeluarkan seseorang dari grup. *Cyberstalking*, mengirim pesan berbahaya yang berisi ancaman, sangat mengintimidasi, menyinggung dan melibatkan pemerasan dengan menggunakan komunikasi elektronik.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Syena, Hernawaty dan Setyawati (2019), menyatakan bahwa sebanyak 93,1% responden terlibat cyberbullying dan 6,9% tidak terlibat cyberbullying pada siswa di SMA X di kota Bandung (Syena, Hernawaty dan Setyawati, 2019). Penelitian oleh Muzdalifah dan Deasyanti (2020) menyatakan bahwa dari 92 mahasiswa, 52% terlibat sebagai pelaku dan 41% sebagai korban.

Hal ini juga didukung oleh hasil wawancara pada 5 orang remaja yang dilakukan pada 6 Mei dan 8 Mei, yang menyatakan bahwa 3 dari 5 orang ketika merasa kesal cenderung mengekspresikan emosi seperti memberikan komentar negatif dan menghakimi melalui media sosial. Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku

cyberbullying pada remaja cukup marak terjadi. Tujuan utama memiliki akun media sosial adalah untuk berhubungan dengan teman-teman dan bertukar informasi, media sosial saat ini justru digunakan untuk menjadi wadah mengintimidasi orang lain (Widayanti, Arofah, & Awali, 2022). Oleh karena itu, remaja perlu membatasi diri dan lebih bijak dalam menggunakan media sosial (Mulyono, 2021).

Maraknya terjadi perilaku *cyberbullying* dikalangan remaja memberikan dampak emosional dan psikologis yang lebih berat dari *bully* biasa karena informasi tersebut dapat disebar dengan cepat melalui media sosial dan bisa dilihat kapan saja (Syadza & Sugiasih, 2018). Menurut Triyono & Rimadani (2019) menyatakan bahwa remaja yang mengalami *cyberbullying* mengalami perasaan takut, cemas, dan merasa sedih. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hinduja dan Patchin korban *cyberbullying* akan melakukan ide bunuh diri, dan jumlah korban yang mencoba melakukan bunuh diri dua kali lipat dibanding dengan remaja yang tidak menjadi korban *cyberbullying* (Rahayu, 2012).

Penelitian ini berfokus kepada remaja yang menjadi pelaku *cyberbullying*. Selain korban, pelaku juga mengalami dampak dari perilaku *cyberbullying*. Menurut penelitian (Chang, 2013) pelaku *cyberbullying* akan memiliki perasaan malu terhadap korban dan lingkungan karena akan disalahkan atas perbuatan tersebut. Selain itu, pelaku *cyberbullying* akan memiliki perasaan puas dan lega, namun akan ada perasaan menyesal (Syena, Hernawaty, & Setyawati, 2020). Selain itu dalam penelitian yakni pelaku memiliki perasaan yang bersalah berkepanjangan (Rifauddin, 2016). Hal

tersebut didukung dari hasil wawancara yang mengatakan bahwa setelah melakukan *cyberbullying* ada rasa penyesalan.

Perilaku *cyberbullying* kini menjadi suatu hal yang perlu diperhatikan karena dapat memberikan dampak yang cukup serius bagi remaja. Banyaknya kasus *cyberbullying* yang terjadi perlu adanya pengetahuan dan pengawasan dalam menggunakan media sosial untuk mencegah terjadinya peningkatan *cyberbullying* pada remaja. Terdapat beberapa faktor yang dapat mendorong perilaku *cyberbullying*, yaitu *bullying* tradisional, persepsi terhadap korban, karakteristik kepribadian, strain, peran orang tua dan anak, dan regulasi emosi. Lebih lanjut, Cowie dan Jennifer (2008) mengatakan bahwa salah satu faktor penyebab perilaku *cyberbullying* adalah regulasi emosi yang buruk dan sifat tempramen. Kemampuan remaja dalam mengelola emosi yang rendah dapat membuat remaja tidak berpikir Panjang akan konsekuensi dari sebuah tindakan sehingga remaja mengambil keputusan yang tidak tepat, sehingga penting untuk remaja mempunyai regulasi emosi yang baik. Selain itu, Gratz dan Roecomer (2004) menjelaskan bahwa salah satu aspek regulasi emosi yaitu *enganging in goal directed behavior* yang merupakan kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan sehingga tetap dapat berkonsentrasi, berpikir, dan melakukan sesuatu yang baik. Seseorang dengan regulasi emosi yang tinggi akan berperilaku yang benar dengan menguntungkan diri sendiri atau orang lain.

Menurut Gratz dan Roemer (2004) regulasi emosi mencakup upaya untuk menerima emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel. Regulasi

emosi adalah sekumpulan dari banyak proses wadah emosi dikelola, proses regulasi emosi dapat disadari atau tidak disadari, dapat dikontrol, dan memiliki dampak terhadap satu atau beberapa proses yang dapat memunculkan emosi (Santosa & Sugiarti, 2021). Gratz dan Roemer (2004) menyebutkan empat aspek regulasi emosi, yaitu: Strategi regulasi emosi (*strategies to emotion*), keterlibatan perilaku bertujuan (*enganging in goal directed behaviour*), kontrol respon emosi (*control emotional responses*) dan penerimaan emosi (*acceptance of emotional responses*). Strategi regulasi emosi (*strategies to emotion*) adalah kemampuan individu untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif. Keterlibatan perilaku bertujuan (*enganging in goal directed behaviour*) adalah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negative dan melakukan hal baik. Kontrol respon emosi (*control emostional responses*) adalah kemampuan individu dalam mengontrol emosi. Penerimaan emosi (*acceptance of emotional responses*) adalah kemampuan individu untuk menerima dan merasakan emosi ketika menghadapi masalah.

Remaja yang memiliki regulasi emosi yang baik mampu mengendalikan emosinya dalam keadaan atau situasi apapun sehingga tidak menimbulkan persoalan dalam lingkungan sosialnya. Menurut Willard (2005) salah satu bentuk *cyberbullying* yaitu *Flaming* (Amarah), yang menggunakan media elektronik untuk mengirimkan pesan atau komentar dengan menggunakan kata-kata yang penuh amarah dan frontal.

Berdasarkan penelitian sebelumnya dari Bone dan Astuti (2019) melakukan penelitian terhadap 100 siswa SMAK di Kupang dan menemukan bahwa ada hubungan

negative antara regulasi emosi dengan *Cyberbullying* pada siswa SMAK di Kupang. Selain itu, hasil penelitian Samodra, dkk (2022) disimpulkan bahwasanya ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja, artinya bahwa semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah perilaku *cyberbullying*.

Kemudian, hasil penelitian Rizky Arianty (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku *Cyberbullying* pada siswa SMK Negeri 15 Samarinda, maka semakin tinggi pula perilaku *Cyberbullying* yang dilakukan oleh siswa. Dan sebaliknya, semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki siswa maka semakin rendah pula perilaku *cyberbullying* yang dilakukan oleh siswa SMK Negeri 15 Samarinda.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku *Cyberbullying* pada remaja?

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku *Cyberbullying* pada Remaja

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmu pengetahuan bagi pengembangan ilmu psikologi khususnya bidang psikologi sosial dan klinis dan

menambahkan sumber referensi bagi penelitian selanjutnya tentang hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memberikan gambaran tentang regulasi emosi dan perilaku *cyberbullying* sehingga dapat mengurangi perilaku *cyberbullying*, serta menjadi acuan bagi remaja agar lebih bijak menggunakan media sosial