

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Remaja menurut *World Health Organization* (WHO) adalah individu dengan batasan usia 10-19 tahun (WHO, 2022). Usia remaja menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) mempunyai batasan usia 20-24 tahun dan belum menikah (BKKBN, 2022). Pada kelompok usia 15 tahun sampai 19 tahun di Indonesia menurut Badan Pusat Statistik 2021 (BPS) menunjukkan 92% atau sekitar 252 juta (BPS, 2021). Jumlah penduduk remaja di seluruh dunia diperkirakan mencapai 1,2 milyar atau sekitar 18% dari jumlah penduduk yang ada di dunia.

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju masa dewasa. Remaja mereka sedang mencari jati diri, meningkatkan kemampuan yang dimiliki, lingkungan sosial semakin luas, dan menyiapkan masa depan. Namun, remaja memiliki harapan yang tidak dapat terpenuhi dengan mudah karena terjadi beberapa perubahan dalam hidup remaja, seperti perubahan emosi dan psikososial. Perubahan emosi terjadi pada masa remaja memiliki pengaruh yang besar dalam kehidupan para remaja. Remaja memiliki emosi yang meledak-ledak yang menyulitkan remaja sendiri dan lingkungan sekitar (Widyayanti et al., 2022).

Masa remaja terdapat proses pembentukan jati diri, mengembangkan potensi yang dimiliki, kepekaan terhadap lingkungan sosial meningkat untuk menyiapkan masa depan. Perkembangan emosional dan psikologis remaja dapat ditemui seperti tindakan yang agresif terhadap teman sebaya, memiliki keinginan untuk menyakiti orang lain secara berulang kali dan memberikan sebuah tekanan salah satunya bentuk kenakalan remaja adalah perilaku *bullying* (Bachri et al., 2021).

Perilaku *bullying* pada media sosial disebut dengan *cyberbullying*. Perilaku *cyberbullying* adalah bentuk kenakalan pada remaja yang menimbulkan dampak stres dan emosi (Riswanto & Marsinun, 2020). Penelitian yang dilakukan (Ahmad, 2020) menunjukkan bahwa *cyberbullying* berdampak dengan kesehatan mental pada remaja yang menggunakan media sosial secara berlebihan meningkatkan

emosi dan stres yang tidak terkontrol. Perlu adanya regulasi emosi dan upaya mengontrol stres untuk kematangan emosi dan perkembangan psikologis yang baik pada remaja. (Cahyono et al., 2019).

Stres adalah bentuk respon tubuh yang disebabkan oleh tekanan atau ancaman yang dialami (Nyumirah et al., 2021). Prevalensi kejadian stres remaja di Indonesia dalam data Riset Kesehatan Dasar (Kesehatan RI, 2013) meningkat setiap tahunnya sehingga mencapai (6,0%). Masyarakat Indonesia berumur lebih dari 15 tahun untuk anak sekolah terkena gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan, dan depresi.

Stres di kalangan remaja semakin parah dan membuat masalah mental pada remaja. Stres yang dirasakan dihasilkan dari sejauh mana tindakan yang dilakukan pelaku *cyberbullying* terhadap korban. Maka, semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan korban, semakin banyak *cyberbullying* yang akan mereka alami. *Cyberbullying* dapat meningkatkan stress karena korban menerima banyak *bullying* dari pelaku (Larzabal Fernandez et al., 2019). Hasil penelitian yang ditemukan Hase (2015) (Situmorang, 2019) didapatkan bahwa korban *cyberbullying* merasakan stres yang cukup besar. Hal ini disebabkan bahwa korban selalu menerima tekanan dari pelaku tanpa melihat waktu dan tempat. Dengan demikian, stres yang dialami korban *cyberbullying* stres yang tidak terkontrol dan tidak dapat diprediksi.

Salah satu penyebab dari perilaku *cyberbullying* adalah regulasi emosi yang rendah. Regulasi emosi mengacu pada bagaimana dan kapan seseorang mengalami emosi serta mengekspresikan emosinya. Seseorang tidak hanya memiliki emosi, mereka juga perlu mengatur emosinya dalam artian seseorang wajib mengambil sikap terhadap perilaku emosinya dan kemampuan mengendalikan emosi dapat dilakukan dengan cara menghindari perilaku antisosial khususnya pada remaja yang mengalami konflik yang beragam serta kompleks (Violenta, 2021).

Hasil survei penetrasi internet dan sikap pada pengguna media sosial di Indonesia tahun 2018 yang disiarkan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) sebanyak 49 % pengguna media sosial terkena *bully* dengan bentuk ejekan atau direndahkan dalam media sosial. Beberapa pengguna sosial media tidak pernah di *bully* sebanyak 47,2 % . Perilaku pengguna media sosial pada aksi *bullying* yang beraneka macam. Sebanyak 31,6 % korban mendapat perilaku

bully membiarkan aksi tersebut. Sedangkan, pengguna internet memberi respon sebanyak 7,9 %. Kemudian, pengguna internet yang memberikan laporan aksi tersebut ke pihak yang berwajib sebanyak 3,6 % (APJII, 2018). Dengan demikian, penggunaan media sosial mempunyai dampak negatif jika dipakai oleh pengguna yang tidak memiliki rasa tanggung jawab sehingga menimbulkan perilaku *cyberbullying*.

Media sosial digunakan sebagai sarana informasi dan komunikasi sehingga dapat disalahgunakan penggunanya. Pengguna media sosial banyak yang memberikan komentar dengan kalimat negatif kepada orang lain, masalah ini dibuktikan dari penglihatan peneliti di media sosial, diantaranya seperti memposting foto seseorang yang membuat malu dan memublikasikan di media sosial, mengirimkan ancaman melalui pesan yang singkat secara berulang kali, dan menggunakan akun palsu untuk menghina orang lain. Fenomena ini disebut penyalahgunaan media sosial yang dikenal sebagai *cyberbullying*.

Cyberbullying adalah perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja oleh kumpulan kelompok atau individu, melalui kontak elektronik berulang kali dan dari waktu ke waktu kepada korban yang tidak mudah membela dirinya sendiri. *Cyberbullying* adalah perilaku yang disengaja dan berulang-ulang terhadap orang lain hanya dengan menggunakan pesan elektronik (Nashaya Faidatu et al., 2022).

Berdasarkan hasil riset Polling Indonesia yang bekerja sama dengan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyatakan bahwa terdapat sekitar 49 % *netizen* selaku korban *bullying* di sosial media. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Sari et al., 2020) ditemukan korban *bullying* lebih banyak dibandingkan pelaku *bullying*. Responden yang menjadi korban *bullying* sebesar 58% sedangkan responden yang menjadi pelaku *bullying* yaitu 54,8%.

Dampak *cyberbullying* yang tidak diatasi akan menyebabkan perubahan sosial dan kesejahteraan emosional remaja (Srimulya Ningrum & Amna, 2020). Hasil dokumentasi pada tanggal 30 Mei sampai 22 Juli 2018 ditemukan 41 kasus anak pelaku kekerasan dan *bullying* di Indonesia yang disampaikan oleh Komisioner KPAI bidang Pendidikan (Tempo, 2018). Penelitian yang ditemukan (R. . Hasanah & Latifah, 2021) menunjukkan regulasi emosi penekanan emosi remaja banyak memasuki kategori rendah (38,8%). Akan tetapi, tidak jauh dari itu

sebanyak 34,4% remaja mempunyai penekanan emosi kategori yang sedang. Hal ini ditemui dengan remaja yang hampir selalu memendam perasaan (42,0%) dan sering memastikan untuk tidak menunjukkan perasaan yang negatif (52,2%).

Dampak *cyberbullying* pada pelaku dari hasil penelitian menunjukkan pelaku *cyberbullying* mempunyai rasa iri, dengki, keinginan balas dendam, takut tersaingi korban, ingin merusak nama baik korban, dan pengendalian emosi tidak baik (Arifin et al., 2022). Penelitian yang dilakukan (Livazović & Ham, 2019) menunjukkan gangguan emosional yang berbeda 31,3%, kemarahan 20,8%, kesedihan 20,5%, ketidakberdayaan 13,1%. Pelaku *cyberbullying* merasakan penyesalan 63%, merasa malu setelah melakukan *bullying* 54,8%, merasa sedih setelah menindas korban 47% (Balakrishnan, 2018). Penelitian (Nagata et al., 2023) menunjukkan 95% pelaku *cyberbullying* sulit tidur dalam 12 bulan terakhir.

Korban *cyberbullying* memiliki dampak negatif seperti penelitian (Hu et al., 2021) menunjukkan 95% pelajar mengalami depresi. Hasil wawancara (Hana & Suwarti, 2020) 7 korban *cyberbullying* mengatakan malu, kehilangan kepercayaan diri, tidak nyaman, marah, dendam, sakit hati, konsentrasi belajar menurun. Selain itu, dampak korban *cyberbullying* meminum alkohol 21,2%, merasa kesepian 24,8%, merasa sedih 30,5% (Wang et al., 2023). Perempuan yang menjadi korban *cyberbullying* beresiko bunuh diri lebih tinggi 28,8% dibandingkan laki-laki 17,42% (Chang et al., 2021). Remaja yang menjadi korban memiliki kecemasan 45,9% dan menarik diri dari lingkungan 34,1% (Ulfianasari et al., 2022).

Tindakan tersebut mempublikasikan data pribadi orang lain, memalsukan data pribadi orang lain atau *stalker*, saling menyerang seperti menyebarkan foto atau video (Chakan & Millenio, 2023). Dampak pada remaja yang tidak mampu untuk mengontrol psikologisnya yaitu menimbulkan perilaku menarik diri, perilaku tindak kekerasan, memakai obat terlarang, meminum alkohol, jam tidur tidak teratur, dan dapat menangis tanpa alasan.

Berdasarkan penjelasan serta fenomena yang telah diuraikan masa remaja yaitu suatu fase yang unik dimana remaja sedang mencari identitas dirinya melalui media sosial. Media sosial merupakan tempat pelarian bagi remaja yang stres dari kegiatan belajar dan sehari-hari. Dengan demikian, remaja dapat berinteraksi dengan teman sebaya melalui media sosial. Namun, berinteraksi dengan temannya

mampu menimbulkan konflik dengan perilaku yang tidak diinginkan seperti emosi yang tidak terkontrol dan melakukan tindakan *cyberbullying*.

Berdasarkan hasil pemaparan dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa masih banyak ditemukan fenomena tingkat stres yang tinggi. Selain itu fenomena regulasi emosi yang masih rendah. Setelah melakukan hasil studi pendahuluan di SMAN 2 Bekasi yang dilakukan sekian remaja, didapatkan hasil melalui wawancara dengan 10 siswa kelas XI dan guru BK terdapat beberapa kasus *cyberbullying*. 10 siswa kelas XI yang diwawancara mengatakan pernah mendapatkan perilaku *cyberbullying* di akun media sosial mereka. Setelah seharian selesai melakukan kegiatan, mereka aktif membuka media sosial saat malam hari, aplikasi yang sering digunakan antara lain yaitu *twitter*, *instagram*, *whatsapp* dan *tiktok*. Perilaku *cyberbullying* yang didapatkan antara lain kata-kata yang kasar, menerima pesan atau komentar dari anonim dengan maksud untuk merusak nama baik, menerima pesan-pesan yang menyinggung perasaan, mengancam melalui media sosial, menyindir yang membuat sakit hati, dan beberapa foto atau video aib mereka disebar melalui media sosial.

Dikatakan dari 5 orang siswa perempuan dan 5 orang siswa laki-laki merasa stres, karena mendapatkan perilaku *cyberbullying*. Stres pada korban *cyberbullying* menyebabkan tidak nyaman, tidak tenang, dan sulit tidur. 10 orang mengatakan pernah terkena perilaku *cyberbullying* yang menimbulkan dampak negatif pada korban yaitu kecemasan dan depresi. Sedangkan hasil wawancara dengan guru BK, kasus yang sering di laporkan terkait *bullying* adalah kekerasan fisik (pemukulan) karena kesalah pahaman antara pelaku dan korban, sedangkan kasus *cyberbullying* yang sering di laporkan adalah sindir menyindir di media sosial, menyebarkan foto atau video aib yang membuat malu korban. Permasalahan tersebut dapat terjadi karena rasa iri ataupun tidak suka dengan pribadi korban. Hasil observasi lingkungan sekolah dekat dengan beberapa tempat tongkrongan dan banyak perkumpulan “geng” yang dapat memicu *cyberbullying* karena memiliki banyak anggota yang memiliki gangguan emosional tidak terkontrol oleh pelaku sehingga mudah melakukan intimidasi yang dapat menyebabkan tekanan psikologis terhadap korban.

Perilaku *cyberbullying* yang terjadi dilakukan mediasi pelaku dan korban secara terpisah agar dapat di mintai keterangan dari kedua belah pihak. Setelah pendidik mengetahui maksud dari pelaku melakukan *cyberbullying* terhadap korban maka pihak sekolah berhak memberikan sanksi berupa poin yang ada dibuku saku siswa dan poin ini akan menentukan hukuman yang diberikan kepada pelaku. Selanjutnya, pihak sekolah menyita barang bukti dan memanggil orang tua dari pelaku guna memberikan arahan dan penjelasan terhadap perilaku yang telah dilakukan terhadap korban sehingga orang tua dapat mengawasi perilaku peserta didik dirumah dan menjadikan efek jera untuk pelaku sehingga tidak mengulangnya dikemudian hari, dan untuk korban pendidik harus mengawasi dan memberikan perhatian lebih agar mental dari korban tetap terjaga dan pemanggilan orang tua untuk persetujuan pindah kelas karena tidak semua orang tua paham dan *aware* terhadap masalah yang dihadapi korban, dan setelah itu pihak sekolah memisahkan kelas antara pelaku dan korban sehingga meminimalisir kejadian tersebut. Sedangkan, untuk pelaku yang beda sekolah hanya siswa yang perlu diperhatikan.

Dengan demikian pada skripsi ini peneliti melakukan penelitian untuk melakukan penelitian terkait “Hubungan Tingkat Stres dan Regulasi Emosi dengan Perilaku *Cyberbullying* Pada Remaja”.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, stres mengalami peningkatan dan regulasi emosi rendah terutama pada remaja yang memiliki media sosial seperti *twitter*, *instagram*, *whatsapp* dan *tiktok*. Internet dimasa kini memiliki fitur baru yang menarik serta banyak manfaat, namun internet memberikan dampak negatif seperti mengalami, depresi, stres, paranoid, kehilangan percaya diri, dan emosional sampai dengan masalah serius yaitu para korban memutuskan untuk mengakhiri hidupnya (Laora & Sanjaya, 2021). Kegagalan dalam regulasi emosi pada remaja menyebabkan stres sehingga remaja memilih media sosial untuk menyalurkan emosinya. Melihat tingginya jumlah pengguna internet dan media sosial adalah para remaja, dimana masa remaja adalah proses mencari jati diri dan mementingkan interaksi sosial dengan teman sebaya sehingga dapat menimbulkan

risiko remaja menjadi korban *cyberbullying* menjadi lebih besar apabila tidak dalam pengawasan yang baik.

Cyberbullying adalah tindakan agresif lewat media sosial yang terjadi berulang kali dan mampu meningkatkan banyak korban apabila tidak diberikan penindakan yang baik. Perilaku *cyberbullying* perlu dikaji dan ditangani agar mencegah insiden gangguan psikologis pada korban *cyberbullying*. Remaja yang menjadi korban *cyberbullying* di media sosial mengalami stres hingga sulit tidur pada malam hari dan efek negatif regulasi emosi yang menimbulkan kecemasan dan depresi.

Berdasarkan peristiwa tersebut peneliti melakukan penelitian terkait “Hubungan Tingkat Stres dan Regulasi Emosi dengan Perilaku *Cyberbullying* Pada Remaja di SMAN 2 Bekasi”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Tingkat Stres dan Regulasi Emosi dengan Perilaku *Cyberbullying* Pada Remaja di SMAN 2 Bekasi.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik usia dan jenis kelamin, media sosial yang digunakan pada remaja di SMAN 2 Bekasi
- b. Mengetahui gambaran tingkat stres pada remaja di SMAN 2 Bekasi
- c. Mengetahui gambaran regulasi emosi pada remaja di SMAN 2 Bekasi
- d. Mengetahui gambaran perilaku *cyberbullying* pada remaja di SMAN 2 Bekasi
- e. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja di SMAN 2 Bekasi
- f. Menganalisis hubungan regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja di SMAN 2 Bekasi

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Siswa

Peneliti berharap hasil dari penelitian ini mampu memberikan informasi bagi siswa terkait pentingnya penggunaan media sosial atau internet dengan bijak dan benar, serta siswa yang melakukan *cyberbullying* dapat mengetahui dampak secara psikologis orang lain, dan siswa dapat menjaga hubungan interpersonal dengan teman sebaya yang baik sehingga akan terhindar dari kejahatan yang mampu menyakiti diri sendiri maupun orang lain.

I.4.2 Bagi Orangtua

Peneliti berharap hasil dari penelitian ini mampu membagikan informasi serta masukan untuk orang tua mengenai pentingnya pengawasan mental putra-putrinya dalam perilaku penggunaan media sosial agar terhindar dari perilaku kasus *cyberbullying*.

I.4.3 Bagi Sekolah

Peneliti berharap mampu memberikan informasi bagi sekolah dan memberikan gambaran umum mengenai bentuk perilaku *cyberbullying* pada remaja sehingga dapat dijadikan acuan untuk membimbing siswa-siswa.

I.4.4 Bagi Institusi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tinjauan materi untuk pembelajaran sehingga mampu mengembangkan ilmu keperawatan jiwa ataupun keperawatan komunitas serta landasan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan tingkat stres dan regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja.

I.4.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan serta pengalaman untuk memperluas penelitian selanjutnya khususnya mengenai hubungan tingkat stres dan regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja.