

**SKRIPSI**

**GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN DAN PERILAKU MENCARI  
BANTUAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA KORBAN  
CYBERBULLYING DI KOTA MAKASSAR**



**Oleh :**

**ALIFAH UMMU ZAKIYAH**

**R011181044**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS HASANUDDIN**

**MAKASSAR**

**2022**

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

**GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN DAN PERILAKU MENCARI  
BANTUAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA KORBAN  
CYBERBULLYING DI KOTA MAKASSAR**

Disusun dan Diajukan oleh

**ALIFAH UMMU ZAKIYAH**

**R011181044**

Disetujui untuk diseminarkan

Dosen Pembimbing

Pembimbing I



**Dr. Ariyanti Saleh, S.Kp., M.Si.**  
NIP. 19650421 200112 2 002

Pembimbing II



**Framita Rahman, S.Kep., Ns., M.Sc.**  
NIP. 19900721 201903 2 022

**LEMBAR PENGESAHAN**

**GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN DAN PERILAKU Mencari Bantuan Kesehatan Mental pada Remaja Korban *CYBERBULLYING* di Kota MAKASSAR**

Telah dipertahankan dihadapan sidang tim penguji akhir

**Hari/Tanggal** : Selasa, 6 Desember 2022

**Pukul** : 13.00 WITA – Selesai

**Tempat** : Ruang Seminar KP 112

Disusun oleh :

**ALIFAH UMMU ZAKIYAH**

**R011181044**

Dan yang bersangkutan dinyatakan :

**LULUS**

Dosen Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Ariyanti Saleh, S.Kp., M.Si.

NIP. 19650421 200112 2 002

Framita Rahman, S.Kep., Ns., M.Sc.

NIP. 19900721 201903 2 022

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan  
Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin

Dr. Yulliana Syam, S.Kp., Ns., Msi

NIP. 19760311 200301 2 003

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Alifah Ummu Zakiyah

Nim : R011181044

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pemikiran orang lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini merupakan hasil karya orang lain, maka saya bersedia bertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi yang seberat-beratnya atas perbuatan tidak terpuji tersebut.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan sama sekali.

Makassar, 12 Desember 2022

Yang membuat pernyataan,



Alifah Ummu Zakiyah

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirahim*

Puji dan syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah subhanahu wa ta'ala, atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Gambaran Tingkat Kecemasan dan Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental pada Remaja Korban *Cyberbullying* di Kota Makassar**”. Salam dan shalawat senantiasa tercurahkan untuk baginda Rasulullah Shallallahu ‘alaihi Wa Sallam, keluarga, dan para sahabat beliau.

Penyusunan skripsi ini merupakan syarat untuk menyelesaikan program strata-I di Program Studi Ilmu Keperawatan FKep-UH. Prosesnya tentu menuai banyak hambatan hingga akhir penyusunan. Namun dengan adanya bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak membuat penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Penulis mengucapkan terima kasih kepada keluarga terkhusus orang tua saya tercinta, **ayahanda Saifullah, S.T. dan ibunda Kartika Zahra Handayani, S.Sos.** yang selalu mendoakan dan mendukung penulis. Tak lupa pula saya ucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Ibu Dr. Ariyanti Saleh, S.Kp.,M.Si. selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin sekaligus sebagai pembimbing I yang sangat berperan penting dalam proses penyusunan skripsi saya.
2. Ibu Dr. Yuliana Syam, S.Kep.,Ns.,M.Kes. selaku Ketua Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin.
3. Ibu Framita Rahman, S.Kep., Ns., M.Sc selaku pembimbing II yang sangat berperan penting dalam penyelesaian skripsi saya. Selama bimbingan

penyusunan skripsi beliau memberi masukan dan motivasi baik terkait dengan penyusunan skripsi saya, masalah akademik, hingga masalah pribadi yang sekiranya menjadi hambatan dalam proses penyusunan.

4. Bapak Akbar Harisa, S.Kep., Ns., PMNC., MN. dan Ibu Nurlaila Fitriani, S.Kep., M.Kes., Ns.Sp.Kep.J. selaku dewan penguji yang telah memberi masukan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.
6. Para guru dan staf SMAN 5 Makassar dan SMA Kartika XX-1 Makassar yang telah mendampingi proses pengambilan data awal hingga dilaksanakannya penelitian terhadap siswa-siswi SMA yang pernah mengalami *cyberbullying*.
7. Para siswa-siswi yang telah bersedia dengan tulus dan meluangkan waktu menjadi responden dalam penelitian.
8. Adik-adikku terkasih Muhammad Fathin Azmi dan Muhammad Zamil Muthahhari yang senantiasa memberi motivasi maupun dukungan emosional kepada penulis selama ini.
9. Sarang Walet; Nurfadila Yahya, yang selalu hadir dalam setiap fase sulit dan senang dalam kehidupan perkuliahan saya, mendukung dan memotivasi saya dalam penyusunan skripsi tidak hanya dalam bentuk tenaga dan materi, tetapi juga doa, dukungan emosional dan mental. Anugerah Christy Marampa' dan A. Almishriyyah Ma'rief, yang sudah jatuh bangun dan berjuang bersama, saling menguatkan sampai bisa

wisuda dan profesi sama-sama. Konselor pribadi saya, A. Sri Mulyani dan Indah Permata Sari Karno, yang senantiasa memberi masukan, dukungan, dan motivasi selama penyusunan skripsi, serta menerima dan memeluk saya, dengan bentuk terburuk dari diri saya, sebagai teman mereka. Alfiah Mutmainnah, Nur Avia Syam, Andi Basmalah Hamsir, Gabriela Anastasia Bonefasius, Farah Fathiah, Esty Sekaryanti, Ayu Anggita Putri, dan Intan Syarif, yang telah mendoakan, menghibur, serta kebersamai perjalanan pahit dan manis, dari awal hingga saat ini.

10. Sahabat seperjuangan saya di Keperawatan, Anugrah Nur Fajrianti, Nur Rahma, dan Muhammad Rizky Asfarada yang selalu mendukung, menghibur dan memotivasi penulis selama penyusunan skripsi ini. Terimakasih telah kebersamai perjalanan dan selalu membuka kesempatan bertumbuh dan berkembang untuk semua teman-temannya, baik dalam berkompetisi maupun kerja tim.
11. Kakak dan sahabat saya sejak SMA, Muhammad Dirga Prasetya, Wira Al Hafsyi, Arrizal Dwi Nugraha, dan Kak Juwita Baby Afni yang senantiasa memberi motivasi, menghibur, dan menjadi panggilan darurat saya.
12. Sahabat dan saudari saya tercinta, MIR (Anugrah Nur Fajrianti, Widyah Puspa Sari, Nurul Aulya Dhiensny, Andi Tenri Ulang, dan Nafizah Nadine Syahrani) yang telah mendoakan dan memotivasi saya dari jauh.
13. Sahabat dan saudara sejak SD/SMP, Ai Sriwahyuningsih, Wahyudi Ramadhana Sudsahri, Dwi Nahda Asti Adiningsih, dan Reynita Yulianti yang telah mendoakan dan memotivasi saya dari jauh.

14. Teman-teman kelas RB dan Angkatan 2018 (M10GLO8IN), yang selalu bersama dari mahasiswa baru hingga masa akhir perkuliahan.
15. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu namanya yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya kepada hamba-Nya yang selalu membantu dan meringankan beban sesama umat manusia.
16. *Last but not least*, untuk diri saya sendiri karena telah bertahan untuk memanusiaikan diri sendiri, tidak menyerah dan tetap percaya akan takdir-Nya yang selalu baik, di tengah gempuran teman-teman yang melaju 100 km/jam. Terimakasih karena tumbuh menjadi versi terbaik dari diri hari ini, semoga perjalanan selanjutnya lebih berwarna. Semangat membuka lembar berikutnya!

Penyusunan skripsi penelitian ini sangat disadari oleh peneliti jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti berharap adanya kritik dan saran yang bersifat membangun kepada peneliti agar penyusunan skripsi ini dapat dibuat lebih baik lagi. Akhir kata mohon maaf atas segala kekurangan dan khilaf penulis.

Makassar, 12 Desember 2022

Alifah Ummu Zakiyah

## ABSTRAK

Alifah Ummu Zakiyah. R011181044. **GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN DAN PERILAKU Mencari Bantuan Kesehatan Mental pada Remaja Korban CYBERBULLYING DI KOTA MAKASSAR.** Dibimbing oleh Ariyanti Saleh dan Framita Rahman.

**Latar Belakang :** Pengguna internet di Indonesia meningkat seiring perkembangan zaman. Hal ini juga disertai dengan peningkatan kejahatan dunia maya, salah satunya *cyberbullying*. Kasus *cyberbullying* yang paling banyak melibatkan remaja terus meningkat dan menyebabkan masalah psikososial pada remaja karena kurangnya keinginan mencari bantuan kesehatan mental pada profesional. Masalah psikososial terbanyak yang harus dihadapi korban adalah kecemasan. Ditemukan kejadian *cyberbullying* di Kota Makassar masih marak terjadi. Oleh karena itu, diperlukan penelitian mengenai tingkat kecemasan dan perilaku mencari bantuan kesehatan mental pada remaja korban *cyberbullying* untuk mengetahui gambaran masalah kecemasan yang dihadapi korban dan perilakunya dalam mencari bantuan kesehatan mental di Kota Makassar.

**Tujuan :** Untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan dan perilaku mencari bantuan kesehatan mental pada remaja korban *cyberbullying* di Kota Makassar.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Teknik sampling yang digunakan adalah *Multi-stage Sampling* dan *Stratified Random Sampling*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 136 responden. Pengambilan data dilakukan dengan membagikan kuesioner *online* secara langsung ke dua sekolah menengah dan tetap mematuhi protokol kesehatan.

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa korban *cyberbullying* di Kota Makassar hampir seluruhnya mengalami viktimisasi *cyberbullying* dengan intensitas kejadian rendah (99.3%). Korban mengalami kecemasan normal/tidak ada kecemasan sebanyak (80.1%) dan kecemasan ringan sebanyak (19.9%) sebagai akibat dari kejadian *cyberbullying* yang dialami. Namun, dengan tingkat viktimisasi tersebut didapatkan perilaku korban dalam mencari bantuan kesehatan mental kepada tenaga profesional masih rendah (69.9%).

**Kesimpulan dan Saran :** Mayoritas korban *cyberbullying* mengalami viktimisasi *cyberbullying* dengan intensitas kejadian rendah. Tingkat kecemasan yang dialami masih dalam tahap normal/tidak ada kecemasan dan ringan. Namun perilaku korban dalam mencari bantuan kesehatan mental kepada profesional masih rendah. Diharapkan kepada institusi pendidikan dan fasyankes dapat membuat program pendekatan, menyediakan fasilitas pencarian bantuan di sekolah, dan memasifkan penyebaran informasi terkait *cyberbullying* dan masalah psikososial.

**Kata Kunci :** *Cyberbullying*, Tingkat Kecemasan, dan Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental

## ABSTRACT

Alifah Ummu Zakiyah. R011181044. **DESCRIPTION OF ANXIETY LEVEL AND THE MENTAL-HEALTH SEEKING BEHAVIOR IN ADOLESCENTS WHO ARE VICTIMS OF CYBERBULLYING IN MAKASSAR CITY.** Supervised by Ariyanti Saleh and Framita Rahman.

**Background** : Internet users in Indonesia are increasing along with the times. This is also accompanied by an increase in cyber crimes, one of which is cyberbullying. Most cases of cyberbullying involving adolescents continue to increase and cause psychosocial problems in adolescents due to a lack of desire to seek professional mental health assistance. The most common psychosocial problem that victims have to face is anxiety. It was found that incidents of cyberbullying in Makassar City are still rife. Therefore, research is needed on the level of anxiety and mental health-seeking behavior in adolescents who are victims of cyberbullying to describe the anxiety problems faced by victims and their behavior in seeking mental health assistance in Makassar City.

**Aim** : To describe the level of anxiety and mental-health seeking behavior among adolescents who are victims of cyberbullying in Makassar City.

**Methods** : This study uses a descriptive quantitative method. The sampling technique used is Multi-stage Sampling and Stratified Random Sampling. The sample in this study amounted to 136 respondents. Data collection was carried out by distributing online questionnaires directly to two secondary schools while adjusting the health protocols.

**Results** : The results showed that almost all victims of cyberbullying in Makassar City experienced cyberbullying victimization with low incident intensity (99.3%). Victims experienced normal anxiety/no anxiety (80.1%) and mild anxiety (19.9%) as a result of the cyberbullying incident they experienced. However, with this level of victimization, it was found that the behavior of victims in seeking mental health assistance from professionals was still low (69.9%).

**Conclusions and Suggestions** : The majority of cyberbullying victims experienced cyberbullying victimization with low incident intensity. The level of anxiety experienced is still in the normal / no anxiety and mild stage. However, the behavior of victims in seeking professional mental health assistance is still low. It is expected that educational institutions and health facilities can create approach programs, provide assistance-seeking facilities in schools, and increase the dissemination of information related to cyberbullying and psychosocial problems.

**Keywords** : Cyberbullying, Anxiety Level, and Mental-health Seeking Behavior

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK .....	ix
ABSTRACT .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Tinjauan Umum tentang <i>Cyberbullying</i> .....	9
B. Tinjauan Umum tentang Kecemasan .....	45
C. Tinjauan Umum tentang Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental....	59
BAB III.....	63
KERANGKA KONSEP.....	63
A. Kerangka Konsep.....	63
BAB IV .....	65
METODE PENELITIAN.....	65
A. Rancangan Penelitian.....	65
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	65
C. Populasi dan Sampel .....	65

D. Alur Penelitian .....	72
E. Variabel Penelitian .....	73
F. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif .....	73
G. Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian .....	78
H. Pengolahan dan Analisa Data.....	83
I. Etika Penelitian .....	85
BAB V.....	89
HASIL PENELITIAN.....	89
A. Hasil Penelitian .....	89
B. Pembahasan.....	109
C. Keterbatasan Penelitian.....	141
D. Implikasi Keperawatan.....	142
BAB VI .....	144
PENUTUP.....	144
A. Kesimpulan .....	144
B. Saran.....	145
DAFTAR PUSTAKA .....	149
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	163

## DAFTAR BAGAN

Bagan 3. 1. Kerangka Konsep.....	63
Bagan 4. 1. Alur Penelitian .....	72

## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1. Jumlah sampel tiap sekolah.....	69
Tabel 4. 2. Jumlah sampel tiap tingkatan kelas SMAN 5 Makassar .....	69
Tabel 4. 3. Jumlah sampel tiap tingkatan kelas SMA Kartika XX-1 Makassar....	70
Tabel 4. 4. Definisi Operasional dan Kriteria Obyektif.....	74
Tabel 5. 1 Distribusi Karakteristik Responden .....	90
Tabel 5. 2 Distribusi Peran Remaja dalam Kejadian <i>Cyberbullying</i> .....	92
Tabel 5. 3 Distribusi Viktimisasi <i>Cyberbullying</i> Remaja Korban <i>Cyberbullying</i> Selama 3 Bulan Terakhir.....	93
Tabel 5. 4 Distribusi Skor <i>Cyberbullying Victimization</i> Remaja Korban <i>Cyberbullying</i> .....	93
Tabel 5. 5 Distribusi Viktimisasi <i>Cyberbullying</i> Remaja Korban <i>Cyberbullying</i> Per Item Pernyataan .....	94
Tabel 5. 6 Distribusi Tingkat Kecemasan Remaja Korban <i>Cyberbullying</i> .....	96
Tabel 5. 7 Distribusi Tingkat Kecemasan Remaja Korban <i>Cyberbullying</i> Per Item Pernyataan.....	96
Tabel 5. 8 Distribusi Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental Remaja Korban <i>Cyberbullying</i> .....	99
Tabel 5. 9 Distribusi Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental Remaja Korban <i>Cyberbullying</i> Per Item Pernyataan .....	100
Tabel 5. 10 Gambaran Viktimisasi <i>Cyberbullying</i> Berdasarkan Karakteristik Remaja Korban <i>Cyberbullying</i> .....	101
Tabel 5. 11 Gambaran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Karakteristik Remaja Korban <i>Cyberbullying</i> .....	103
Tabel 5. 12 Gambaran Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental Berdasarkan Karakteristik Remaja Korban <i>Cyberbullying</i> .....	105
Tabel 5. 13 Tabulasi Silang Viktimisasi <i>Cyberbullying</i> dengan Tingkat Kecemasan dan Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental Remaja Korban <i>Cyberbullying</i> .....	108

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian.....	163
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden .....	165
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian.....	166
Lampiran 4. Lembar Surat Izin Pengambilan Data Awal .....	173
Lampiran 5. Lembar Surat Izin Penelitian .....	174
Lampiran 6. Lembar Surat Pengantar Izin Etik .....	176
Lampiran 7. Lembar Surat Rekomendasi Persetujuan Etik .....	178
Lampiran 8. Daftar <i>Coding</i> .....	179
Lampiran 9. Master Tabel.....	181
Lampiran 10. Hasil Analisis Data Uji SPSS .....	211

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Remaja merupakan populasi yang sangat erat kaitannya dengan penggunaan smartphone dan media sosial (Durak, 2018). Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia tahun 2019-2020 menunjukkan peningkatan pertumbuhan pengguna internet di Indonesia sebesar 8,9% yang didominasi oleh usia remaja dan dewasa muda (APJII, 2020). Sementara itu, pada survei APJII tahun 2020 juga disebutkan bahwa Provinsi Sulawesi Selatan dan Kota Makassar menjadi provinsi dan ibu kota dengan pengguna internet terbanyak se-Sulawesi. Media sosial merupakan platform yang paling sering diakses oleh pengguna internet di Indonesia. Remaja sebagai salah satu populasi pengguna terbanyak memiliki kontrol diri yang rentan mendapat pengaruh negatif dari penggunaan media sosial (Nurhanifa et al., 2020). Kontrol diri yang lemah juga menyebabkan mereka dapat melakukan sesuatu yang mereka sukai secara berlebihan sehingga dapat menimbulkan berbagai permasalahan, salah satunya kejahatan dunia maya (*cyber crime*) (Kristiyono, 2015). Di usia tersebut, remaja juga cenderung bertindak impulsif sehingga lebih berisiko terlibat dalam kejahatan dunia maya (seperti *cyberbullying*) daripada kelompok usia lainnya (Zhu et al., 2021).

Merujuk pada survei IPSOS International tahun 2018 kepada beberapa orang tua dengan anak berusia kurang dari 18 tahun, hasilnya menunjukkan

setidaknya satu dari lima orangtua di seluruh dunia, termasuk wilayah Asia Pasifik, mengatakan anaknya pernah mengalami *cyberbullying* (Ipsos, 2018). Di tahun 2019, UNICEF dan Perwakilan Khusus Sekretaris Jenderal PBB (SRSG) merilis laporan jajak pendapat mengenai kekerasan pada anak. Pada laporan tersebut disebutkan setidaknya satu dari tiga pemuda di 30 negara, termasuk Indonesia, pernah menjadi korban *online bullying* dan sebanyak satu dari lima orang memilih bolos sekolah karena mengalami *cyberbullying* dan kekerasan (UNICEF, 2019). Survei terbaru *The European Commission Joint Research Centre* (JRC) melibatkan remaja berusia 10 sampai 18 tahun di 11 negara. Hasilnya didapatkan bahwa sekitar 49% remaja pernah mengalami *cyberbullying* paling tidak sekali selama hidupnya dan sekitar 44% dari mereka mengatakan tindakan tersebut lebih parah pada saat *lockdown* daripada sebelum *lockdown* (Lobe et al., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa *cyberbullying* masih menjadi masalah rentan di seluruh belahan dunia.

Di Indonesia, hasil survei APJII pada Maret hingga April 2019 menunjukkan sebanyak 49% masyarakat Indonesia pernah mengalami *cyberbullying* dimana mayoritas responden berusia 15-19 tahun (APJII, 2019). Sedangkan survei terbaru APJII tahun 2020 terhadap masyarakat yang didominasi oleh kelompok usia 15-24 tahun juga menunjukkan *bullying* di media sosial masih marak terjadi. Mayoritas responden menggunakan media sosial Facebook dan Instagram. Di antara angka kejadian tersebut, terjadi peningkatan dari 31,6% responden di tahun 2019 menjadi 31,8% di tahun 2020

yang memilih untuk tidak melaporkan dan hanya membiarkannya (APJII, 2020).

Di wilayah Makassar, sebuah survei dilakukan pada 109 pengguna Instagram di Makassar yang berusia 15-22 tahun mengenai perilaku *cyberbullying*. Hasilnya sebanyak 33,4% responden pernah mengalami *cyberbullying* dan sebanyak 27,3% pernah memberikan komentar negatif hingga melakukan *cyberbullying* (Hadjarawati, 2020). Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti pada 30 siswa SMAN 5 Makassar dan SMA Kartika XX-1 Makassar pada tanggal 13-14 September 2022, ditemukan sebanyak 14 siswa pernah mengalami *cyberbullying* setidaknya sekali dalam kurun waktu tiga bulan terakhir. Selain itu, sebagian besar melaporkan adanya tanda-tanda kecemasan, namun mereka memilih mengabaikan hal tersebut. Dengan demikian, dapat kita ketahui bahwa remaja di Indonesia, terkhusus wilayah Makassar, masih banyak yang mengalami tindakan agresif di media sosial dalam bentuk *cyberbullying* dan mengabaikan dampaknya, serta kepedulian terkait masalah ini juga dinilai masih kurang.

Korban *cyberbullying* adalah pihak yang menerima dampak paling besar dari perilaku tersebut (Cross et al., 2015; Hana & Suwarti, 2019). Berbagai macam dampak *cyberbullying* dapat mempengaruhi mental, fisik, serta kehidupan sosial korban. Dampak psikologis yang dialami berupa depresi, marah, gelisah, cemas, hingga menyakiti diri sendiri dan percobaan bunuh diri. Ansietas dan depresi merupakan efek psikologis yang paling menonjol. Sebuah penelitian terkait ansietas dan depresi pada korban *cyberbullying* menunjukkan

angka kecemasan yang dialami lebih tinggi daripada depresi (Jenaro et al., 2021). Kecemasan ini akan terus mengikuti korban bahkan jika korban bertransisi ke tingkatan kelas pendidikan selanjutnya. Lebih lanjut, gangguan psikologis tersebut dapat menyebabkan korban ada keinginan atau bahkan mencoba menyakiti dirinya, menarik diri dari lingkungan, kehilangan kepercayaan diri, serta berperilaku lebih agresif kepada teman dan keluarga. Adapun dampak pada kehidupan sekolah korban berupa prestasi akademik menurun, tingkat kehadiran menurun, serta perilaku bermasalah di sekolah seperti membalas pelaku *cyberbullying* (jika korban mengenal pelaku) dan kekerasan fisik (Hana & Suwarti, 2019; UNICEF, 2020).

Besarnya dampak yang diterima korban *cyberbullying*, terutama terkait dengan masalah psikologisnya memerlukan bantuan dan perhatian khusus. Namun, sebagian besar korban *bullying* termasuk di dalamnya *cyberbullying* enggan melaporkan apa yang mereka alami kepada orang dewasa atau pihak berwajib karena ketakutan. Mereka takut akan pembalasan dari si pelaku, merasa malu untuk memberi tahu orang lain, merasa hal itu bukan hal serius dan harus mereka tangani sendiri, dan beberapa anak takut jika orang tua mereka justru menjauhkan mereka dari gadget (Hodalska, 2016; Nemours Kids Health, 2020; Youth Tech Health, 2017). Hasil survei APJII tahun 2019-2020, hanya sekitar 7% korban *cyberbullying* yang melaporkan kepada pihak berwajib (APJII, 2020). Sementara pelaku masih berkeliaran, korban akan terus menerus mengalami perburukan psikologis, hingga berujung kecemasan, depresi dan hal-hal lain yang tidak diinginkan.

Di sisi lain, data atau penelitian terkait dengan perilaku mencari bantuan kesehatan mental berdasarkan tingkat kecemasan korban *cyberbullying* belum tersedia. Hal ini mungkin dipengaruhi oleh masih sedikitnya remaja yang mau menerima dirinya dan mencari bantuan kesehatan terkait gangguan kesehatan mentalnya. Sebuah penelitian mengenai alasan remaja tidak mencari bantuan kesehatan mental mengungkapkan alasan utamanya terkait dengan stigma masyarakat dan rasa malu akan kondisi kesehatan mental yang bersangkutan, kurangnya pengetahuan kesehatan mental, dan persepsi negatif tentang pencarian bantuan kesehatan mental tersebut (Radez et al., 2020). Padahal mencari bantuan kesehatan mental kepada tenaga profesional dapat membantu penderita menemukan cara terbaik mengatasi masalah kesehatan mentalnya secara mandiri sekaligus memberikan penanganan yang tepat disesuaikan dengan tingkat keparahan dan metode terbaik yang menempatkan penderita dalam kondisi nyaman mungkin (Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan data dan fenomena yang telah disebutkan, penelitian mengenai gambaran tingkat kecemasan dan perilaku mencari bantuan kesehatan mental pada remaja korban *cyberbullying* di Kota Makassar penting dilakukan sebagai dasar dalam peningkatan upaya pencegahan kejadian *cyberbullying*. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menjadi dasar dalam membuat program pendekatan terhadap korban *cyberbullying* yang membutuhkan bantuan kesehatan mental baik di tingkat institusi pendidikan maupun layanan kesehatan masyarakat.

## **B. Rumusan Masalah**

*Cyberbullying* merupakan masalah global yang melibatkan remaja di seluruh dunia. Dengan semakin berkembangnya era digital, maka peningkatan kejahatan dunia maya juga semakin beragam, salah satunya *cyberbullying*. *Cyberbullying* membawa berbagai dampak negatif pada seluruh aspek kehidupan korban dan masalah mental merupakan hal paling ekstrem yang dirasakan korban. Salah satu gangguan kesehatan mental yang banyak timbul pada korban adalah kecemasan. Selain itu, banyak dari korban memilih bungkam, tidak melaporkan hal tersebut kepada pihak berwajib ataupun mencari bantuan kesehatan mental terkait masalah yang dirasakan. Padahal dampak psikologis yang dirasakan korban harus diimbangi dengan perilaku mencari bantuan kesehatan mental. Berdasarkan uraian masalah yang telah dijelaskan secara ringkas di atas memberikan dasar bagi peneliti untuk mengetahui “Bagaimana gambaran tingkat kecemasan dan perilaku mencari bantuan kesehatan mental pada remaja korban *cyberbullying* di Kota Makassar?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan dan perilaku mencari bantuan kesehatan mental pada remaja korban *cyberbullying* di Kota Makassar.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya gambaran umum kejadian *cyberbullying* pada remaja dan gambaran viktimisasi *cyberbullying* pada remaja korban *cyberbullying* di Kota Makassar.
- b. Diketuainya tingkat kecemasan pada remaja korban *cyberbullying* di Kota Makassar.
- c. Diketuainya perilaku mencari bantuan kesehatan mental pada remaja korban *cyberbullying* di Kota Makassar.
- d. Diketuainya gambaran viktimisasi *cyberbullying* pada korban, tingkat kecemasan dan perilaku mencari bantuan kesehatan mental berdasarkan karakteristik remaja korban *cyberbullying* di Kota Makassar.
- e. Diketuainya tabulasi silang viktimisasi *Cyberbullying* dengan tingkat kecemasan dan perilaku mencari bantuan kesehatan mental pada remaja korban *cyberbullying* di Kota Makassar.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi Masyarakat

Guna meningkatkan kesadaran masyarakat terutama remaja akan bahaya *cyberbullying* terhadap masalah psikologis: Kecemasan, meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya mencari bantuan kesehatan mental, serta kepekaan terhadap kejadian-kejadian *cyberbullying* yang membutuhkan pertolongan.

## 2. Bagi Institusi Pendidikan

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan untuk membuat program pendekatan terhadap kesehatan mental remaja di sektor pendidikan dan meningkatkan kepekaan akan risiko-risiko penggunaan media online pada peserta didik.

## 3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi data primer, landasan informasi, serta menjadi referensi dalam pengembangan penelitian selanjutnya.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Umum tentang *Cyberbullying***

##### 1. Definisi *Cyberbullying*

*Cyberbullying* merupakan tindakan agresi yang dilakukan secara sengaja, terjadi berulang-ulang, dan dilakukan kepada seseorang atau lebih yang dianggap tidak berdaya terhadap dirinya melalui media elektronik (Hinduja & Patchin, 2013; Kowalski et al., 2014). Pendapat lain menjelaskan *cyberbullying* atau perundungan dunia maya adalah salah satu bentuk perundungan menggunakan media teknologi digital (media sosial, platform *chatting*, platform *game online*, dan ponsel) yang dilakukan secara berulang untuk menakuti, membuat marah, dan mempermalukan korbannya (UNICEF, 2020).

Perundungan dunia maya dilakukan dalam bentuk menyebarkan gosip atau foto pribadi korban di internet dan media sosial seperti Facebook, Friendster, Instagram, WhatsApp, dan lain-lain; serta menyebarkan aib atau rahasia korban baik melalui SMS atau platform tertentu di internet (A'ini & Reny, 2020). Pelaku sedikit banyak diuntungkan dalam tindakan ini dikarenakan semakin berkembangnya era digital, interaksi di internet termasuk media sosial menggunakan *proxy* sehingga pelaku dapat menggunakan lokasi dan alamat IP berbeda untuk menyembunyikan

identitas aslinya. Hal ini menyebabkan sangat mungkin bagi korban mendapat *cyberbullying* dari orang asing di seluruh dunia (Willard, 2007).

Kejadian *cyberbullying* mayoritas terjadi di kalangan remaja, dimana pada usia tersebut remaja seringkali bertindak impulsif. Berbagai penelitian sejauh ini menunjukkan bahwa remaja yang berisiko tinggi terlibat *cyberbullying* adalah mereka yang berada pada usia lebih dari 15 tahun walaupun pada kenyataannya kemajuan era digital membuat *cyberbullying* pada anak-anak dan remaja awal mulai bermunculan (Zhu et al., 2021). Tidak jauh berbeda dengan keadaan di Indonesia khususnya wilayah Makassar, hasil survei menunjukkan bahwa *cyberbullying* banyak terjadi pada rentang usia remaja sampai dewasa muda, atau lebih spesifik pada usia 15-22 tahun (APJII, 2020; Hadjarawati, 2020).

## 2. Jenis-jenis *Cyberbullying*

Terdapat beberapa jenis tindakan *cyberbullying* yang biasa ditemukan pada berbagai interaksi digital (Willard, 2007), di antaranya yaitu :

### a. *Flaming*

Perilaku *flaming* (memusuhi atau menghina) merupakan jenis *cyberbullying* yang menggunakan media elektronik untuk mengirimkan pesan teks, media sosial, bahkan obrolan grup menggunakan bahasa yang kasar. *Flaming* umumnya mencakup argumen berapi-api dari satu atau dua pihak yang saling menghina di ruang komunikasi publik, berjangka pendek, serta menggunakan bahasa yang ofensif, kasar, dan vulgar,

penghinaan, bahkan terkadang berupa ancaman. Ruang komunikasi publik yang dimaksud contohnya berupa forum diskusi, ruang obrolan grup, atau permainan. *Flaming* biasanya terjadi pada dua pihak dengan kekuatan sosial yang setara sehingga label *bullying* pada perilaku ini masih diperdebatkan.

b. *Harassment*

*Harassment* (gangguan, godaan, usikan, pelecehan) adalah tindakan mengirimkan pesan yang bersifat menghina dan menyinggung kepada individu atau target tertentu secara berulang melalui ruang obrolan pribadi (termasuk email dan SMS) dan atau melalui ruang komunikasi publik. Isi pesan berupa penghinaan, bahasa kasar, dan vulgar. Perbedaannya dengan *flaming* terletak pada targetnya yang bersifat individual dan dalam jangka panjang (berulang). Pelaku akan mengirimkan pesan secara berulang dengan tujuan agar target merasakan penderitaan setiap kali memeriksa ponsel atau sedang aktif di media sosial.

c. *Denigration*

*Denigration* disebut juga dengan fitnah atau pencemaran nama baik. Pelaku menggambarkan keburukan korban yang tidak sesuai dengan realita dengan tujuan merusak relasi dan reputasi korbannya. Korban pencemaran nama baik biasanya tidak secara langsung menerima perlakuan tersebut sehingga dalam menjalankan aksinya, pelaku akan menyebarkan gosip atau rumor terkait korban pada blog, postingan

*online*, ataupun ruang obrolan grup di mana korban juga tergabung. Tidak hanya itu, pelaku juga biasanya mengirimkan foto korban setelah diubah secara digital untuk menyajikan gambar palsu. Contohnya pelaku menempatkan wajah korban pada gambar eksplisit secara seksual milik orang lain. *Cyberbullying* jenis ini seringkali dilakukan oleh anak sekolah kepada teman sebayanya atau kepada guru yang tidak disukainya.

d. *Impersonation*

Perilaku menyamar sebagai seseorang dan menggunakan identitas orang tersebut untuk mengunggah sesuatu yang dapat merusak nama baik korban disebut dengan *impersonation* atau peniruan identitas. Aksi ini dapat dilakukan pada akun media sosial korban, blog, atau bentuk komunikasi lainnya dengan meretas atau pelaku secara sengaja maupun tidak sengaja mengetahui kata kunci untuk membuka akun korban. Setelah itu pelaku akan mengunggah hal-hal buruk atau mengirimkan ancaman kepada relasi korban menggunakan akun korban sehingga menjadikan korban tersebut sebagai tersangka palsu.

e. *Outing*

*Outing* merupakan tindakan mengunggah, mengirim, atau meneruskan percakapan atau gambar pribadi yang diterima dari korban kepada orang lain, terutama percakapan atau gambar yang bersifat intim atau berpotensi memermalukan korban. Contohnya, seorang siswa mengirimkan foto temannya yang diterima secara pribadi kepada teman sekelas lainnya dengan tujuan memermalukan korban. Tindakan *outing*

yang ekstrem biasanya terjadi pada sebuah hubungan yang gagal, dimana pada saat seseorang ingin melepaskan diri dari hubungan tersebut, pelaku biasanya mengancam akan menyebarkan gambar yang berbau seksual atau gambar eksplisit di masa lalu ketika mereka masih berhubungan.

f. *Trickery*

*Trickery* atau tipu daya dapat terjadi sebagai bagian dari tindakan *outing*. Pelaku biasanya memancing korban untuk melakukan percakapan atau mengirimkan gambar yang bersifat intim dengan dalih percakapan atau gambar yang dikirimkan akan dirahasiakan atau hanya menjadi konsumsi pribadi. Namun maksud sebenarnya dari pelaku meminta hal tersebut adalah untuk disebarluaskan atau digunakan sebagai ancaman di kemudian hari. Tindakan ini tidak hanya dapat dilakukan oleh seorang pria atau wanita terhadap pasangannya, tapi juga pada teman, keluarga, atau orang lain yang ingin mereka hancurkan.

g. *Exclusion*

*Exclusion* merupakan jenis *cyberbullying* yang terkait dengan tindakan membatasi, membedakan, dan memojokkan seseorang dalam sebuah grup atau forum diskusi sehingga orang tersebut dianggap “terbuang”. *Exclusion* disebut juga pengucilan. Tindakan seperti ini sangat umum terjadi pada lingkungan pertemanan remaja, di mana batasan antara siapa yang menjadi anggota kelompok dan siapa yang dianggap sebagai orang buangan dapat berubah dengan sangat cepat

tergantung pada sikap dan penerimaan orang-orang yang tergabung dalam grup tersebut.

Di lingkungan masyarakat, pengucilan merupakan suatu bentuk hukuman yang tergolong keras. Pengucilan di dunia maya dapat terjadi ketika sedang bermain *online game* atau pada obrolan grup. Korban atau target dalam kasus ini mungkin berpenampilan atau melakukan sesuatu yang berbeda dari anggota grup lainnya atau menyinggung salah seorang anggota grup sehingga ia menjadi target pengucilan dalam grup tersebut. Pelaku biasanya dimulai dari seseorang yang menghasut orang lainnya, kemudian secara tegas menyatakan pada ruang obrolan grup terkait siapa yang menjadi orang buangan, mengabaikan pesan atau mengeluarkan orang tersebut dari grup, serta melakukan segala cara agar target tidak dapat berpartisipasi dalam kegiatan grup.

#### h. *Cyberstalking*

*Cyberstalking* adalah tindakan mengirimkan pesan secara berulang yang berisi ancaman bahaya, sangat mengintimidasi atau sangat ofensif, atau dapat pula berbentuk pemerasan. Definisi perilaku *cyberstalking* seringkali tumpang tindih dengan penyebaran fitnah dan peniruan identitas. Pada beberapa kasus, *cyberstalker* (orang yang melakukan *cyberstalking*) menggunakan akun anonim dalam menyerang korban untuk menyembunyikan identitasnya.

*Cyberstalker* juga dapat melibatkan kontak *online* lainnya, termasuk mereka yang tidak mengetahui targetnya. Selain menyerang

atau menguntit korban secara langsung, pelaku juga dapat melakukannya secara tidak langsung (*Indirect cyberstalking*), dimana *cyberstalker* menghubungi orang lain (biasanya orang dekat korban) dengan tujuan merendahkan korbannya atau membuat korban merasa tidak aman. Dalam prosesnya, pelaku awalnya hanya mengirimkan pesan memohon, kemudian menunjukkan kemarahan, serta mengancam korban. Ancaman dapat berisi ancaman penyerangan, pemerasan, atau ancaman akan menyebarkan gambar-gambar seksual atau eksplisit yang pernah secara pribadi dikirimkan oleh korban. Ketika korban menunjukkan penolakan seperti memblokir kontak pelaku, pelaku akan mulai menggunakan akun anonim untuk tetap dapat terhubung dengan korban dan menyerang korban melalui e-mail maupun pesan teks. Pelaku juga dapat mengirimkan pesan kepada relasi korban yang mendeskripsikan korban dengan bahasa ofensif. Pada kasus yang lebih ekstrem, pelaku mungkin menyamar sebagai korban, kemudian mengunggah gambar intim dan berbau seksual beserta e-mail dan nomor kontak korban. Sehingga korban akan banyak mendapatkan pesan anonim yang mengganggu bahkan yang melecehkan korban.

### 3. Karakteristik Pelaku dan Korban *Cyberbullying*

Baik dalam praktik *bullying* tradisional maupun *cyberbullying*, terdapat tiga elemen yang terlibat yakni pelaku (*cyberbullies*), korban (*cybervictim*), dan saksi (*bystanders*) (Wong-Lo & Bullock, 2014).

a. Pelaku

Camodeca dan Goosens (dalam Kowalski, 2008) menjelaskan karakteristik anak yang menjadi pelaku *cyberbullying* adalah memiliki kepribadian yang dominan serta dengan mudah atau suka melakukan kekerasan. Pelaku *cyberbullying* cenderung lebih temperamental, bersikap impulsif dan mudah frustrasi dengan masalah yang dihadapinya yang berdampak pada sikap agresif yang muncul pada dirinya melebihi kebanyakan orang. Pelaku juga cenderung tidak menaati peraturan. Dalam lingkungan sosial, pelaku biasanya terlihat kuat dan menunjukkan rendahnya rasa empati pada korban maupun orang lain. Anak yang terbiasa melakukan *cyberbullying* pandai memanipulasi dan berkelit pada situasi sulit yang dihadapi, sering terlibat dalam agresi proaktif, agresi yang disengaja untuk tujuan tertentu dan agresi reaktif serta bereaksi defensif ketika diprovokasi (Kowalski et al., 2008).

Sejalan dengan pendapat sebelumnya, terdapat beberapa persamaan yang mudah diidentifikasi dari pelaku *cyberbullying* dan pelaku *bullying* di dunia nyata, yakni: dilakukan secara berulang untuk memberi tekanan pada korban, ada niatan untuk menyakiti orang lain (baik secara fisik maupun secara verbal), serta adanya perbedaan posisi antara pelaku yang dianggap lebih “besar” atau “berkuasa” dibandingkan korbannya. Pelaku *cyberbullying* cenderung memiliki kondisi mental yang tidak stabil seperti stres dan merasa tidak bahagia, sehingga ia melampiaskan perasaannya kepada orang lain yang berpotensi menjadi korbannya. Pada

awalnya, motif dari tindakan pelaku hanya sekadar iseng, bersenang-senang dengan membully pihak lain yang dianggapnya lebih lemah. Hal lain yang kemungkinan dirasakan pelaku adalah rasa frustrasi yang kemudian diwujudkan dalam tindakan agresif maupun kemarahan. Di sisi lain biasanya seorang pelaku *cyberbullying* tidak memahami konsekuensi dari tindakannya sehingga bisa menyakiti perasaan orang lain. Situasi anonimitas dalam penggunaan internet juga memungkinkan seseorang menjadi *cyberbullies* karena anonimitas membuat seseorang seolah bebas menyatakan pendapatnya pada orang lain tanpa perlu berhadapan (Wijayanto et al., 2019).

b. Korban

Remaja yang biasanya menjadi target *cyberbullying* adalah mereka yang termasuk dalam kelompok minoritas atau menunjukkan perbedaan dalam suatu kelompok (Willard, 2007). Perbedaan tersebut dapat berupa tingkat pendidikan, ras, berat badan, disabilitas, agama dan mereka yang cenderung sensitif, pasif, dianggap lemah serta kelompok yang cenderung jarang bergaul atau keluar rumah (Dewi et al., 2020; Jalal et al., 2021; Kowalski et al., 2008; Kowalski & Toth, 2018). Korban *cyberbullying* cenderung memiliki *self-esteem* yang lebih rendah dibandingkan teman sebayanya. Hal tersebut yang membuat dirinya mengalami kecemasan sosial dan cenderung menghindari kontak sosial (Campfield, 2008). Sedangkan menurut *National Association of School*

*Psychologist* (NASP), ada karakteristik tertentu dari anak-anak yang membuat mereka menjadi sasaran pengganggu :

- 1) Remaja yang rentan, belum dewasa, atau naif secara sosial yang mungkin tidak memiliki cukup pengetahuan dan keterampilan untuk terlibat dalam pengambilan keputusan yang efektif.
- 2) Remaja dengan usia lebih muda yang mungkin memiliki orang tua yang terlalu protektif atau naif tetapi cenderung memiliki hubungan teman sebaya yang sehat dan nilai-nilai yang baik.
- 3) Pemuda (usia 15-24 tahun menurut WHO) yang untuk sementara waktu mengalami gangguan hubungan dengan orang tua dan/atau teman sebaya dan saat ini sedang mengalami gangguan emosi yang tinggi.
- 4) Pemuda yang menghadapi tantangan besar yang sedang berlangsung terkait dengan masalah kesehatan mental pribadi dan memiliki gangguan dalam hubungan dengan orang tua, sekolah, dan/atau teman sebaya (Brown & Demaray, 2009; Feinberg & Robey, 2008; Marden, 2010).

Selain dari pendapat di atas, Wijayanto et al (2019) menuliskan beberapa faktor yang memungkinkan seseorang menjadi korban *cyberbullying*. Salah satunya adalah individu yang sangat ingin dikenal dan diakui oleh teman sebayanya, atau biasa disebut dengan *Wannabe crowd* – sehingga ia berusaha mengunggah postingan setiap hari,

memberikan komentarnya pada konten yang dibagikan orang lain pada media tersebut, dan berbagai aktivitas lainnya yang cenderung “berlebihan” menarik perhatian pihak lain. Sesuai dengan beberapa hasil penelitian di atas, terdapat beberapa kelompok rentan yang menjadi sasaran *cyberbullying*. Salah satu kelompok yang banyak mendapat komentar negatif saat ini adalah remaja LGBT (Lesbian, Gay, Bisexual dan Transgender). Kelompok tersebut bisa jadi awalnya adalah korban dari praktik *bullying* di dunia nyata, yang kemudian berlanjut di dunia digital (Wijayanto et al., 2019).

c. Saksi

Saksi dalam segala bentuk *bullying* adalah seseorang yang menyaksikan penyerangan perilaku *bully* pada korbannya. Seseorang dikatakan sebagai saksi *cyberbullying* apabila bergabung dalam *web* dan meninggalkan komentar yang menyakitkan, atau tidak melakukan apapun kecuali mengamati perilaku *cyberbullying* (Marden, 2010). Willard (2007) menyebutkan saksi (*bystander*) terbagi menjadi dua, yaitu : 1) *harmful bystander*, saksi yang mendukung peristiwa *cyberbullying* atau terus mengamati kejadian tersebut dan tidak memberi bantuan apapun kepada korban, dan 2) *helpful bystander*, saksi yang berusaha menghentikan *cyberbullying* dengan cara memberikan dukungan kepada korban atau memberi tahu orang yang lebih mempunyai otoritas (Willard, 2007).

Saksi *cyberbullying* disebut juga saksi digital dimana pemanfaatan teknologi membuka segala kemungkinan pada saksi terkait aksesibilitas, anonimitas, dan otonomi. Salah satu contoh pada aspek aksesibilitas yakni jumlah saksi *cyberbullying* dapat meningkat seiring waktu apabila pelaku mengunggah hal tersebut di media sosial. Berbeda dengan saksi *bullying* tradisional yang terbatas pada waktu dan tempat. Hal ini yang kemudian akan mendorong saksi untuk bertindak aktif ataupun pasif. Saksi *cyberbullying* yang memutuskan terlibat dalam mendukung aksi *cyberbullying*, melawan tindakan tersebut, maupun yang memutuskan untuk menghindar diuntungkan oleh aspek anonimitas, dimana pada *bullying* tradisional nama dan gambaran fisiknya mudah terekspos apabila memutuskan untuk terlibat sehingga mereka lebih mungkin mendapat tekanan dari teman sebaya. Terkait aspek otonomi, saksi digital memiliki otonomi untuk tidak memberitahu siapapun, mengundang orang lain (dikenal maupun tidak) untuk menyaksikan tindakan *cyberbullying* tersebut, ataupun memblokir. Semua keputusan merupakan keputusan pribadi dari saksi untuk bertindak aktif atau pasif karena aspek-aspek di atas meminimalisir tekanan dari teman sebaya (Wong-Lo & Bullock, 2014).

#### 4. Faktor Penyebab Terjadinya *Cyberbullying*

Kejadian *cyberbullying* dapat dipengaruhi oleh faktor internal (berasal dari diri korban atau pelaku itu sendiri) dan faktor eksternal (berasal dari

relasi dan lingkungan korban atau pelaku) (Jalal et al., 2021). Remaja merupakan tahap dimana seseorang sudah bisa menentukan pilihannya sendiri meskipun masih membutuhkan pengawasan orang tua. Oleh karena itu, sebagian besar kejadian *cyberbullying* dipengaruhi faktor internal dimana keterlibatannya dalam tindak *cyberbullying* pada akhirnya ditentukan oleh dirinya sendiri. Namun hal tersebut tidak berarti bahwa peran relasi dan lingkungan sekitar memiliki pengaruh yang kecil. Hal-hal yang terjadi di sekitar dapat menjadi dorongan bagi seorang individu untuk memutuskan dan melakukan suatu hal baik berupa hal positif maupun negatif (Dewi et al., 2020).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *cyberbullying* antara lain :

a. Faktor Internal

1) Gender

Jika berbicara mengenai gender, terdapat banyak pendapat mengenai risiko terjadinya *cyberbullying* pada laki-laki dan perempuan. Remaja perempuan dinilai lebih mungkin menjadi korban daripada pelaku *cyberbullying* dibandingkan laki-laki (Athanasidou et al., 2018; Bevilacqua et al., 2017). Sejalan dengan penelitian tersebut, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa jumlah perempuan yang melaporkan diri sebagai korban *cyberbullying* lebih banyak, sedangkan laki-laki mayoritas melaporkan diri sebagai pelaku, korban, dan korban-pelaku daripada perempuan (Cross et al., 2015; Rao et al.,

2017). Di tahun 2019, hasil penelitian Kim et al. terhadap 4.940 siswa di Kanada berusia rata-rata 15,1 tahun menunjukkan bahwa kejadian *cyberbullying* yang dilaporkan remaja perempuan (sebagai korban) lebih tinggi daripada laki-laki. Remaja perempuan yang melaporkan pernah menjadi korban *cyberbullying* sekali sebanyak 9,4%; dua kali atau lebih sebanyak 13,3%. Sedangkan remaja laki-laki yang pernah mengalami sekali sebanyak 8,3%; dan dua kali atau lebih sebanyak 7,8% (Kim et al., 2019).

Banyaknya persentase laki-laki yang cenderung menjadi pelaku daripada korban mungkin disebabkan oleh budaya maskulinitas dimana dalam teori “Male Phenomenon” masyarakat menormalisasi kenakalan anak laki-laki dibandingkan perempuan, sehingga timbul kepercayaan bahwa wajar bila anak laki-laki nakal dan sudah merupakan sifat dasar jika anak laki-laki lebih nakal dari anak perempuan (Sarwono, 2013). Namun berbeda dengan hasil penelitian Asmawati, et al. tahun 2019, dari 117 mahasiswa yang didapatkan mayoritas yang menjadi pelaku adalah perempuan. Adapun bentuk *cyberbullying* yang biasa dilakukan remaja perempuan yang menjadi pelaku yaitu *harashment* (pelecehan) sebanyak 37,4% responden berupa mengunggah pesan kasar, kejam, dan atau mengolok-olok kepada korban. Sedangkan pelaku yang berjenis kelamin laki-laki lebih banyak melakukan *flaming* dan *impersonating* (peniruan identitas) (Asmawati et al., 2019).

Di sisi lain, terdapat pula beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa meskipun risiko remaja perempuan lebih besar menjadi korban dan laki-laki menjadi pelaku, namun tidak ada perbedaan signifikan di antara keduanya. Penelitian Bayraktar, et al. tahun 2014 menunjukkan bahwa jumlah laki-laki maupun perempuan yang menjadi korban *cyberbullying* tidak memiliki perbedaan yang signifikan (Bayraktar et al., 2014). Pendapat ini juga didukung oleh hasil penelitian Olenik-Shemesh, et al (2016) dan Rachmatan & Ayunizar (2017) yang menyatakan tidak terdapat perbedaan signifikan antara keterlibatan remaja laki-laki maupun perempuan terhadap perilaku *cyberbullying* (Olenik-Shemesh & Heiman, 2016; Rachmatan & Ayunizar, 2017). Penelitian lain terhadap 6237 remaja berusia 15-22 tahun menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan terkait gender baik pada *bullying* tradisional maupun *cyberbullying* (Zsila et al., 2018).

Selain itu, bentuk *cyberbullying* yang dilakukan remaja perempuan dan laki-laki juga berbeda. Remaja perempuan cenderung menggunakan cara pasif seperti rumor atau gosip (Pandie & Weismann, 2016), atau cara langsung seperti *harassment* dengan mengolok-olok korban (Asmawati et al., 2019). Sedangkan remaja laki-laki cenderung menggunakan ancaman langsung dan *cyberbullying* sebagai cara untuk membalas dendam kepada korban (Pandie & Weismann, 2016). Oleh karena itu baik remaja perempuan maupun remaja laki-laki memiliki kemungkinan yang sama untuk

terlibat dalam *cyberbullying* jika didasari motif-motif tertentu (Zsila et al., 2018).

## 2) Usia

Jika dihubungkan dengan faktor usia, risiko terlibat dalam *cyberbullying* tentunya melibatkan rentang usia yang paling terpapar dengan smartphone dan media sosial yaitu remaja dan dewasa muda (APJII, 2020; Durak, 2018). Hal ini dikarenakan dalam bermedia sosial, remaja masih memiliki kontrol diri yang rendah (Nurhanifa et al., 2020). Di antara rentang usia tersebut, penelitian yang dilakukan Merrill & Hanson (2016) pada remaja berusia 12-18 tahun menunjukkan bahwa angka viktimisasi *cyberbullying* lebih tinggi pada remaja yang berusia lebih muda (Merrill & Hanson, 2016). Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Athanasiou et al (2018) yang memaparkan bahwa remaja di Rumania yang berusia di atas 16 tahun memiliki peluang 48% lebih rendah menjadi korban *cyberbullying* (Athanasiou et al., 2018).

Namun pendapat di atas bertentangan dengan hasil penelitian di tahun-tahun selanjutnya. Survei yang dilakukan oleh Lembaga APJII tahun 2019 dan tahun 2020 di Indonesia menunjukkan hampir 50% orang melaporkan pernah mengalami *bullying* di media sosial dan mayoritas responden berusia 15-24 tahun karena usia tersebut merupakan usia yang berkaitan erat dengan akses internet (APJII, 2020). Pendapat yang sama dikemukakan oleh Hadjarawati, dimana

pada survei yang ia lakukan terhadap remaja berusia 15-22 tahun di Makassar, hasilnya menunjukkan sebanyak 33,4% responden pernah menjadi korban dan sebanyak 27,3% pernah memberikan komentar negatif di media sosial hingga menjadi pelaku dari *cyberbullying* (Hadjarawati, 2020).

### 3) Persepsi

Kaum minoritas seringkali menjadi sasaran empuk pada kasus-kasus *bullying*, termasuk di dalamnya *cyberbullying* yang disebabkan adanya perbedaan kekuatan (Willard, 2007). Apabila seseorang terlihat lemah atau rentan maka besar peluang ia akan dijadikan korban *cyberbullying* daripada mereka yang bersikap lebih berani melawan tindakan tersebut (Dewi et al., 2020; Jalal et al., 2021). Hasil penelitian yang dilakukan Kowalski & Toth (2018) terhadap 231 partisipan berusia 16-20 tahun menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara viktimisasi kelompok disabilitas dengan kelompok non disabilitas, dimana sebanyak 72,9% kelompok disabilitas mengalami *cyberbullying* dan kelompok non disabilitas berjumlah lebih sedikit yaitu sebanyak 50,4% (Kowalski & Toth, 2018). Persepsi negatif seseorang terhadap dirinya, termasuk di dalamnya ketidakpuasan terhadap tubuh, dapat menjadi faktor risiko seseorang menjadi korban dalam *cyberbullying* (Merrill & Hanson, 2016).

Di sisi lain, persepsi, identitas moral, dan *moral disengagement* (pelepasan moral) berpengaruh pada kemungkinan seseorang

melakukan *cyberbullying* karena poin-poin tersebut mengontrol dan memotivasi kecenderungan seseorang berperilaku sesuai moral. Hasil penelitian Cuadrado & Fernández menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat antara persepsi *cyberbullying* dan *cybervictimization*, persepsi berhubungan negatif dengan *moral disengagement*, dan terdapat hubungan antara *moral disengagement* dan *cybervictimization*. Jika dikaitkan dengan identitas moral, tingkat identitas moral yang rendah akan meningkatkan *moral disengagement* dan secara tidak langsung berpengaruh terhadap persepsi seseorang mengenai *cyberbullying* dan *cybervictimization*. Identitas moral yang tinggi mampu mengurangi dampak negatif dari *moral disengagement* (dorongan kognitif untuk berperilaku di luar moral tanpa perasaan dan berdampak negatif pada orang lain), sehingga individu tersebut memiliki risiko lebih rendah menjadi pelaku *cyberbullying* (Cuadrado-Gordillo & Fernández-Antelo, 2019).

#### 4) Harga diri dan kontrol diri

Salah satu faktor yang mempengaruhi keterlibatan seseorang dalam *cyberbullying* adalah harga diri dan kontrol diri (Anwarsyah & Gazi, 2017; Olenik-Shemesh & Heiman, 2016). Dari segi tahap perkembangan, remaja merupakan populasi yang paling erat dengan media sosial namun juga memiliki kontrol diri yang rendah dalam penggunaannya (Nurhanifa et al., 2020). Kontrol diri yang rendah berkaitan dengan kondisi psikologis remaja, dimana dalam tahap

transisi menuju dewasa, remaja mengalami beberapa fase yaitu fase pencarian jati diri, fase konflik, dan fase penentangan disertai dengan perubahan yang berdampak pada berbagai tingkat stres (Hurlock, 2011). Penelitian lain juga menunjukkan adanya hubungan antara kemampuan emosional seseorang dengan kejadian *cybervictimization* dan hasilnya menunjukkan skor lebih tinggi diperoleh responden perempuan (Rey et al., 2018).

Korban *cyberbullying* cenderung memiliki harga diri lebih rendah dengan tingkat pengendalian diri yang tinggi. Sebaliknya, pelaku *cyberbullying* cenderung memiliki harga diri lebih tinggi dengan pengendalian diri yang rendah. Terdapat pula pelaku *cyberbullying* yang juga pernah menjadi korban, dimana jika dibandingkan dengan pelaku atau korban saja, populasi ini memiliki tingkat agresi paling tinggi dengan kontrol diri serta harga diri paling rendah (Bayraktar et al., 2014). Walaupun demikian, tingkat harga diri dan kontrol diri paling tinggi tentu dimiliki oleh kelompok yang berisiko rendah terlibat *cyberbullying* baik sebagai korban maupun pelaku (Yoo, 2021).

Pendapat lain juga memperlihatkan pengaruh *self-esteem* yang di dalamnya melibatkan *body esteem* individu. Dari hasil penelitian tersebut ditemukan bahwa *body esteem* berkorelasi negatif dengan *cybervictimization*, sehingga secara tidak langsung peningkatan *body esteem* dapat mempengaruhi penurunan risiko *cybervictimization*

melalui peningkatan *self-esteem* seseorang (Olenik-Shemesh & Heiman, 2016).

5) Intensitas penggunaan media sosial, internet, dan *game online*

Intensitas penggunaan media sosial dan internet memiliki andil yang cukup besar sebagai risiko terjadinya *cyberbullying*. Pada penelitian yang dilakukan Zsila (2018), korban *cyberbullying* melaporkan intensitas penggunaan jejaring sosial dan internet yang lebih lama dibandingkan mereka yang tidak mengalami *cyberbullying*. Tidak hanya itu, mereka yang pernah mengalami *cyberbullying* juga melaporkan penggunaan internet bermasalah lebih tinggi daripada mereka yang tidak pernah mengalami *cyberbullying* meskipun efeknya kecil dan tidak ditemukan hubungan antara penggunaan jejaring sosial dan *cyberbullying* (Zsila et al., 2018). Penelitian lain menunjukkan bahwa penggunaan media sosial lebih dari dua jam dapat meningkatkan risiko *cyberbullying* sebesar 66% (Athanasidou et al., 2018). Remaja yang menggunakan sebagian besar platform media sosial memiliki kemungkinan 1,16 kali lebih besar terlibat dalam *cyberbullying* (Duarte et al., 2018).

Sejak dulu, *game online* juga termasuk dalam jajaran media yang berisiko tinggi menyebabkan peningkatan kejadian *cyberbullying* (Rao et al., 2017; Willard, 2007). Penggunaan *game online* memungkinkan komunikasi langsung antara satu orang dengan orang lain sehingga kemungkinan untuk melakukan *cyberbullying* juga

besar. Bermain *video game* selama 3 jam atau lebih dalam sehari rentan melibatkan seseorang dalam *cyberbullying* (Merrill & Hanson, 2016). Pendapat ini sejalan dengan penelitian Rao, et al (2017) yang menyebutkan bahwa remaja yang bermain *game online* 2 sampai 4 jam atau lebih dalam sehari membuat mereka rentan menjadi pelaku *cyberbullying* (Rao et al., 2017).

#### 6) Pengalaman kekerasan

Kekerasan yang dialami remaja secara tidak langsung dapat meningkatkan risiko *cyberbullying* (Bayraktar et al., 2014; Khoury-Kassabri et al., 2016). Indikator ini diperkuat oleh kondisi lingkungan remaja dengan pemantauan orang tua yang rendah. Salah satu dampaknya adalah timbulnya perilaku agresif *online* berupa kata kasar dan menghina di media sosial yang tentunya termasuk dalam kategori *cyberbullying* (Merrill & Hanson, 2016). Korban *cyberbullying* cenderung tidak mampu melakukan perilaku agresif secara *offline* (Bayraktar et al., 2014). Selain itu, sifat impulsif remaja menjadi salah satu indikator risiko tinggi menjadi korban *cyberbullying* (Khoury-Kassabri et al., 2016).

#### 7) Penggunaan zat adiktif

Penggunaan zat psikoaktif dapat mempengaruhi terjadinya *cyberbullying* maupun menjadi dampak dari *cyberbullying* yang diterima (Dewi et al., 2020). Korban *cyberbullying* dilaporkan memiliki jumlah yang lebih banyak dalam hal penggunaan zat

psikoaktif (merokok, alcohol, obat-obatan) selama 30 hari terakhir. Perbandingannya dengan korban *bullying* tradisional cukup signifikan meskipun efeknya berkisar antara sedang sampai kecil (Zsila et al., 2018).

## b. Faktor Eksternal

### 1) Faktor Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan sosialisasi pertama anak yang membentuk adaptasi pribadi, sosial, dan sekolah mereka. Variabel-variabel yang ada seperti stres orang tua, kompetensi orang tua, dan gaya pengasuhan mempengaruhi risiko anak-anak dalam kejadian *cyberbullying*, baik sebagai korban maupun pelaku (Garaigordobil & Machimbarrena, 2017). Penelitian Athanasiou, et al (2018) terhadap 13.708 remaja di Eropa melaporkan hampir 78% orangtua seringkali mengizinkan mereka mengunjungi semua situs dan 54,1% orang tua tidak pernah atau jarang membatasi waktu penggunaan internet anaknya (Athanasiou et al., 2018). Padahal, kurangnya pengawasan dan kontrol orang tua juga berpengaruh terhadap keterlibatan remaja dalam kejadian *cyberbullying*.

Penelitian terhadap 1.993 siswa menunjukkan pengaruh tingkat stress dan pola asuh orang tua terhadap kejadian *cyberbullying* anaknya. Korban dan pelaku *cyberbullying* cenderung memiliki orang tua dengan tingkat stress yang lebih tinggi dengan gaya pendidikan

otoriter (kasih sayang rendah, disiplin paksaan, kontrol tinggi), dan permisif (kasih sayang tinggi/perlindungan berlebihan, kontrol rendah). Pelaku *cyberbullying* juga memiliki orang tua dengan tingkat kompetensi lebih rendah, sedangkan korban *cyberbullying* memiliki tekanan orang tua yang tinggi dengan gaya pendidikan lebih permisif (Garaigordobil & Machimbarrena, 2017). Sejalan dengan pendapat tersebut, penelitian terkait *bullying* yang dilakukan oleh Saleh, et al (2021) pada 261 remaja di sekolah menunjukkan pola asuh otoriter terkait dengan perilaku *bullying* sebagai pelaku, sedangkan pola asuh permisif terkait dengan perilaku *bullying* sebagai korban (Saleh et al., 2021). Penelitian lain yang dilakukan oleh Khoury-Kassabri, et al (2016), dimana kelompok dengan risiko tertinggi terlibat dalam *cyberbullying* diraih oleh kelompok remaja impulsif dengan pemantauan orang tua yang rendah (Khoury-Kassabri et al., 2016). Penelitian Zsila, et al (2018) menunjukkan tingkat dukungan orang tua tertinggi dihasilkan oleh mereka yang tidak menjadi korban intimidasi, sedangkan tingkat dukungan orang tua terendah diperoleh oleh siswa yang mengalami baik *bullying* tradisional maupun *cyberbullying* (Zsila et al., 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yoo (2021) dimana dukungan orangtua tertinggi didapatkan oleh kelompok yang berisiko rendah terlibat dalam *cyberbullying* baik sebagai korban maupun pelaku (Yoo, 2021). Dari beberapa penelitian di atas, dapat kita lihat seberapa pentingnya

peranan orang tua dalam pembentukan karakter anak yang mungkin berpengaruh terhadap keterlibatannya pada kejadian *cyberbullying*.

## 2) Faktor Teman

Teman sebaya berperan penting dalam keterlibatan remaja dalam *cyberbullying* baik sebagai pelaku, korban, pengamat, maupun orang yang tidak terlibat. Pengaruh lingkungan pertemanan remaja dapat menjadi dasar yang membentuk perilaku dan keyakinan remaja untuk menjadi pelaku karena mereka cenderung mengikuti perilaku temannya (Bayraktar et al., 2014). Selain itu, usia remaja utamanya perempuan, sangat mementingkan kedekatan dan posisinya dalam kelompok teman sebaya sehingga mereka cenderung lebih memilih melakukan *cyberbullying* untuk mempertahankan ke-anonim-an (Merrill & Hanson, 2016). Di sisi lain, teman sebaya juga dapat berperan sebagai dukungan yang dapat membantu remaja keluar dari masalah yang dihadapinya (Dewi et al., 2020).

Korban *cyberbullying* memiliki tingkat penolakan teman sebaya yang tinggi dan dukungan teman yang rendah, sedangkan pelaku *cyberbullying* memiliki tingkat penolakan yang rendah dan dukungan teman tinggi (Bayraktar et al., 2014; Merrill & Hanson, 2016; Zsila et al., 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian Yoo (2021) yang menunjukkan dukungan teman tertinggi didapatkan oleh kelompok yang berisiko rendah menjadi korban *cyberbullying* dan kelompok yang berisiko tinggi menjadi pelaku *cyberbullying* (Yoo,

2021). Sehingga dapat dilihat bahwa korban *cyberbullying* adalah pihak yang paling kurang mendapat dukungan dari teman sebayanya. Sebagai tambahan, hasil penelitian Zsila, et al (2018) menunjukkan skor terendah dukungan teman sebaya didapatkan oleh siswa yang mengalami kedua bentuk *bullying*, yaitu *bullying* tradisional dan *cyberbullying* (Zsila et al., 2018).

Perlu diingat bahwa dukungan dari teman sebaya tidak selamanya mencerminkan kualitas pertemanan individu dengan kelompoknya. Hasil penelitian yang dilakukan Foody, et al (2019) menunjukkan skor kualitas pertemanan terburuk diraih oleh kelompok yang pernah menjadi pelaku sekaligus korban, diikuti kelompok yang menjadi korban *cyberbullying* dan terakhir adalah kelompok yang menjadi pelaku. Tentu saja, kualitas pertemanan terbaik diraih oleh kelompok yang tidak terlibat dalam *cyberbullying*. Selain itu didapatkan pula bahwa kualitas pertemanan remaja laki-laki lebih buruk daripada perempuan (Foody et al., 2019).

### 3) Faktor Sekolah

Dukungan sosial sedikit banyak berpengaruh terhadap risiko keterlibatan dalam *cyberbullying* karena dukungan sosial mempengaruhi proses sosialisasi individu dengan lingkungannya. Salah satu dukungan sosial yang dibutuhkan remaja adalah melalui sekolah atau institusi pendidikan tempatnya menimba ilmu. Korban *cyberbullying* berhubungan dengan rendahnya dukungan sosial yang

didapatkan meskipun tidak ada perbedaan signifikan antara dukungan sosial yang diterima korban *bullying* tradisional dan *cyberbullying* (Olenik-Shemesh & Heiman, 2016; Zsila et al., 2018). Prevalensi *cyberbullying* yang bervariasi di setiap jenis sekolah dan kualitas sekolah menunjukkan bahwa tingkat sekolah, jenis sekolah dan ukuran kualitas sekolah berhubungan dengan risiko *cyberbullying* (Bevilacqua et al., 2017). Namun penelitian yang dilakukan Zsila, et al (2018) menunjukkan tidak adanya hubungan antara tipe sekolah dengan kejadian *cyberbullying* (Zsila et al., 2018).

Adapun penelitian yang dilakukan Yoo (2021) menunjukkan perbandingan kepuasan siswa Korea Selatan terhadap sekolah baik pada siswa yang menjadi korban *cyberbullying* maupun menjadi pelaku. Hasilnya, statistik deskriptif viktimisasi dan pelaku *cyberbullying* melaporkan tingkat kepuasan sekolah tertinggi dan dukungan guru tertinggi pada kelompok yang berisiko rendah terlibat dalam *cyberbullying* (Yoo, 2021). Sehingga dapat kita simpulkan bahwa sistem pendidikan sekolah dan tingkat kepuasan remaja secara tidak langsung berpengaruh terhadap keterlibatan remaja pada kejadian *cyberbullying*. Setiap sekolah atau institusi pendidikan seharusnya menekankan pada pendidikan penggunaan teknologi komunikasi internet dan peningkatan keterampilan literasi digital untuk membina dan mengarahkan remaja menggunakan internet dengan bijak (Athanasίου et al., 2018).

## 5. Dampak *Cyberbullying*

### a. Dampak Fisik

Dampak fisik yang biasanya dirasakan korban *cyberbullying* yaitu sakit kepala, gangguan tidur atau sulit tidur sehingga remaja seringkali merasa ngantuk di pagi hari, mata memerah, berkantung mata, dan terasa seperti seperti ditusuk-tusuk. Gejala lain yang mungkin dirasakan adalah kehilangan nafsu makan dan merasa mual. Mereka juga sulit untuk mengontrol pikiran dan sikapnya terhadap teman sebayanya (Navarro et al., 2016; Sukmawati & Kumala, 2020; Triyono & Rimadani, 2019). Hana dan Suwarti (2019) melakukan penelitian terhadap 276 peserta didik mengenai pengalaman menjadi korban *cyberbullying*. Hasilnya didapatkan bahwa kecemasan yang dirasakan berdampak pada fisiknya, dimana ia seringkali merasa gemetar dan jantungnya berdetak lebih kencang terutama jika pelaku merupakan teman sebaya atau berasal dari lingkungan yang sama dengan korban (Hana & Suwarti, 2019).

### b. Dampak Akademik

Kehidupan sekolah merupakan salah satu aspek yang erat dengan remaja. Tekanan dari kejadian *cyberbullying* dapat berdampak pada penurunan konsentrasi remaja, penurunan motivasi ke sekolah, dan penurunan nilai akademik (Navarro et al., 2016). Hasil penelitian Ningrum dan Amna (2020) menunjukkan dari 209 partisipan, sebanyak 177 remaja (84,7%) yang memiliki pengalaman *cyberbullying victimization* merasa tidak terganggu dengan proses belajar dan merasa

aman di sekolahnya, namun masih ada sebanyak 32 remaja (15,3%) yang merasa sangat terluka sehingga mengganggu belajarnya dan merasa dirinya tidak aman ketika berada di sekolah (Ningrum & Amna, 2020). Rasa tertekan yang dirasakan korban dapat menurunkan semangat belajar dan beraktivitas di sekolah, berdampak pada penurunan kehadiran di kelas dan kegiatan ekstrakurikuler karena menghindari pelaku, serta penurunan kemampuan individu di sekolah. Akibatnya, mereka akan mengalami kegagalan akademik dan beberapa dari mereka enggan melanjutkan sekolah. Di masa depan hal ini mungkin berdampak pada peningkatan kasus kenakalan remaja dan tingkat pengangguran juga meningkat (Hana & Suwarti, 2019; Sukmawati & Kumala, 2020).

c. Dampak Psikologis dan Emosional

Dampak psikologis dan emosional adalah dampak terbesar yang dirasakan remaja yang terlibat *cyberbullying*. Remaja dapat merasakan perasaan sedih yang mendalam akibat di-*bully* di media sosial, kemudian muncul perasaan marah, takut, cemas, kesal dan adanya perasaan tidak nyaman. Hal ini dapat berujung pada gejala depresi, gejala kecemasan, dan menurunnya kesejahteraan remaja. Selanjutnya, perilaku *cyberbullying* akan menimbulkan perasaan tersebut (marah, frustrasi, sedih, malu dan tertekan) bahkan ketika *cyberbullying* sedang tidak berlangsung. Oleh karena itu, apabila remaja yang sering atau pernah mengalami *cyberbullying* dan mengalami berbagai dampak psikologis dan emosional tidak segera ditangani, maka akan berdampak fatal bagi

perkembangan remaja dalam menuju dewasa terkait dengan aspek psikologis dan emosionalnya (Navarro et al., 2016; Sukmawati & Kumala, 2020; Triyono & Rimadani, 2019).

Hasil penelitian Ningrum dan Amna (2020) pada 209 remaja di Banda Aceh menunjukkan meskipun mayoritas partisipan merasa tidak terganggu ketika mengalami *cyberbullying*, namun masih ada sekitar 29 orang (13,9%) remaja yang merasa terluka dan terganggu (Ningrum & Amna, 2020). Sejalan dengan pendapat sebelumnya, penelitian Hana dan Suwarti (2019) terhadap 276 peserta didik mengenai pengalaman mengalami *cyberbullying*, hasilnya menunjukkan berbagai macam dampak psikologis yang mungkin muncul pada korban. Korban awalnya akan merasa dendam, malu, terpuak, dan marah dengan pelaku. Setelahnya, beberapa orang mungkin akan menegur atau membalas dendam jika pelaku diketahui identitasnya. Namun tidak sedikit pula dari mereka yang justru memilih diam karena takut pada orang tua mereka atau takut dan cemas akan tindakan *bully* selanjutnya, menjadikannya beban pikiran, hingga kehilangan kepercayaan diri dan menutup diri dari orang lain (Hana & Suwarti, 2019).

#### d. Dampak Psikososial

Dampak psikososial yang dirasakan remaja yang terlibat *cyberbullying* dapat berupa perasaan rapuh dan sendiri, perasaan isolasi berupa menjauhi teman-temannya dan menarik diri, kesepian atau kesendirian, serta mendapatkan pengucilan dari teman-temannya.

Persepsi remaja juga akan mempengaruhi perilakunya, persepsi negatif akan membuat remaja semakin tertekan dan mengalami dampak psikososial yaitu mengurung diri. Mereka akan kehilangan kepercayaan baik pada dirinya sendiri maupun kepada orang lain. Penyimpangan yang mungkin muncul setelahnya yaitu cenderung tidak takut untuk melanggar peraturan, hiperaktivitas, dan cenderung melakukan tindakan agresif (Navarro et al., 2016; Sukmawati & Kumala, 2020; Triyono & Rimadani, 2019).

Pendapat tersebut sejalan dengan penelitian Hana dan Suwarti (2019) terhadap 276 peserta didik di remaja yang menjadi korban *cyberbullying* akan merasakan ketidaknyamanan berada di lingkungan sekolah, bisa disebabkan karena ingin menghindari pelaku atau merasa malu dengan teman sebaya. Akibatnya, korban menjadi lebih menutup diri, lebih pendiam dari biasanya, dan kehilangan kepercayaan terhadap orang lain (Hana & Suwarti, 2019).

## 6. Upaya Mencegah dan Mengatasi *Cyberbullying*

Sebuah buku digital berjudul “Mencegah dan Mengatasi *Bullying* di Dunia Digital” mengemukakan beberapa cara mencegah dan mengatasi *cyberbullying* dimulai dari mengontrol diri sendiri, yaitu :

- a. Perlakukan orang lain seperti diri kita ingin diperlakukan, sehingga kita harus berhati-hati agar tidak menyinggung perasaan orang lain.

- b. Patuhi standar perilaku *online* yang sama dengan yang kita ikuti di kehidupan nyata dengan menaati hukum dan etika.
- c. Ketahui posisi kita dalam dunia siber karena setiap platform memiliki etika dan aturan berbeda. Misalnya perbedaan mengomentari postingan teman dekat dan orang yang tidak dikenal di media sosial.
- d. Hormati waktu dan keberadaan orang lain di dunia maya, termasuk *bandwidth* internet mereka. Kita perlu belajar menahan diri untuk berkomentar pada postingan orang lain, membagikan (*posting*) sesuatu yang tidak perlu dibagikan kepada banyak orang, dan menghormati keberadaan orang lain di dunia maya dengan tidak menuntut setiap postingan harus diberi komentar.
- e. Buat keberadaan-*online* yang baik dengan memperhatikan isi konten yang dibagikan, komentar, atau apapun itu terutama hal pribadi.
- f. Seleksi komentar yang berbau *cyberbullying* atau *counter* atas *cyberbullying*. Namun seleksi ini tidak berarti kita mendukung mereka yang melawan tindakan *cyberbullying* dengan balik mem-*bully*. Jangan mudah terpancing komentar yang tidak bertanggungjawab dan pastikan informasinya benar. Jika tidak sengaja memancing pertikaian atau kesalahpahaman, jangan ragu untuk meminta maaf.
- g. Hormati ranah pribadi orang lain karena tentu kita juga ingin ranah pribadi milik kita dihormati orang lain.
- h. Jangan gunakan kekuatan atau posisi dengan semena-mena. Dalam *cyberbullying*, superioritas yang berlebihan dan disalahgunakan dapat

menimbulkan penindasan. Hal ini menunjukkan perlunya menguasai cara menggunakan kekuatan dan mengontrol diri agar tidak membahayakan atau merugikan orang lain.

- i. Jadilah pemaaf atas kesalahan orang lain. Jangan menghakimi apalagi jika kesalahan tersebut tidak berhubungan langsung dengan kita. Komentar yang diperlukan adalah komentar yang membangun, bukan menjatuhkan.
- j. Produksi informasi, konten, dan program anti-*cyberbullying*. Sesuaikan isi dengan target dan sasaran, serta menggunakan bahasa yang mudah dipahami. Salah satu contoh program anti-*cyberbullying* adalah *filter* atau penyaring komentar yang berbau *cyberbullying*, *hate speech* (ujaran kebencian), dan lainnya pada setiap platform media sosial dengan kebijakannya masing-masing.
- k. Jika belum mampu memproduksi konten ataupun program, kita dapat secara aktif mengingatkan pelaku secara asertif, memberi dukungan pada korban (misalnya penguatan mental), dan melaporkan ke pihak berwenang melalui *website* lembaga resmi atau secara langsung membawa bukti-bukti terkait. Lembaga tersebut tidak harus KOMINFO, kepolisian, atau lembaga pemerintahan lainnya. Kita juga dapat meminta bantuan komunitas anti-*cyberbullying* sebagai ahli di bidangnya untuk membantu dalam prosesnya.
- l. Bergabung dengan komunitas anti-*cyberbullying* sehingga kita bisa belajar lebih banyak, secara aktif memproduksi dan menyebarkan konten

positif, serta saling mendukung untuk mencegah peningkatan kejadian *cyberbullying* (Wijayanto et al., 2019).

Selain mengontrol diri sendiri, pencegahan *cyberbullying* juga dapat dimaksimalkan dengan memperhatikan etika berinternet, peran orang tua harus lebih intensif, dan beberapa usaha lainnya yang dapat dilakukan oleh aparat kepolisian, lembaga pemerintahan, dan organisasi sosial di lingkungan keluarga, sekolah, kampus, hingga lapisan masyarakat (Sakban et al., 2018).

a. Etika berinternet

Etika dalam berkomunikasi di internet disebut dengan *Netiquette*. *Netiquette* merupakan kode etik yang mengatur dan mengarahkan para pengguna internet dalam beraktivitas di internet; seperti memberikan komentar, mengirim pesan, dan sebagainya, sehingga tidak melanggar norma dan hukum yang berlaku serta menjaga agar internet sebagai media komunikasi digunakan sebagaimana mestinya tanpa ada pihak yang dirugikan karenanya (Surniandari, 2017). Pedoman ini telah banyak diterapkan terutama pada media bertukar pesan di internet seperti Facebook, Line, Instagram, Email, dan Twitter.

b. Peran orang tua

Peran orang tua merupakan peran yang sangat krusial pengaruhnya terhadap pembentukan karakter anak sehingga peran orang tua harus lebih intensif dalam memberi dan membatasi kebebasan menggunakan

media internet. Dalam pelaksanaannya, orang tua dapat melakukan beberapa hal terkait kebiasaan anak dalam menggunakan internet; memberikan pendidikan agama, membatasi waktu penggunaan handphone dan waktu belajar sesuai kebutuhan, mengetahui dan mengawasi teman pergaulan anak di media sosial tanpa mengekang, memberi pemahaman pentingnya hidup toleransi di media internet, serta bersikap kritis terhadap akun-akun di internet yang memiliki indikasi berisi pesan penghinaan, ancaman, *cyberbullying*, dan ujaran kebencian (*hatespeech*) (Sakban et al., 2018).

Pendapat lain juga mengatakan pentingnya peran orang tua dalam membatasi penggunaan *handphone* dan internet untuk anak yang belum cukup umur. Orang tua perlu mengecek perkembangan akun media sosial anaknya (tentu dengan sesekali meminta izin kepada anak untuk menghormati pendapatnya dan membuatnya merasa dilibatkan) untuk menghindari adanya keterlibatan anak dalam postingan berbau *cyberbullying*, *hatespeech*, penipuan, dan lainnya baik sebagai pelaku maupun korban (Rastati, 2016).

#### c. Sekolah

Pencegahan dan penanggulangan *cyberbullying* di sekolah dilakukan dengan kegiatan sosialisasi. Sosialisasi yang diadakan berupa pendekatan dengan memberikan penyuluhan secara dini kepada para pelajar mengenai bahaya *cyberbullying* sekaligus melakukan kampanye anti *bullying* di kalangan remaja. Remaja yang dimaksud dalam lingkup

ini adalah siswa SD, SMP, dan SMA. Kegiatan penyuluhan tidak hanya diberikan pada siswa, tetapi juga pada guru dengan memberikan pelatihan kepada guru-guru yang memiliki hubungan lebih dekat dengan siswa di sekolah. Pelatihan tersebut berisi bagaimana menjadi fasilitator untuk mengidentifikasi kejadian *cyberbullying*, dampaknya bagi perkembangan siswa, deteksi dini, pelaporan kepada pihak berwajib, dan penanganan *bullying* baik dari individu maupun sistemik yang tentunya disesuaikan dengan tingkat pendidikan dan pemahaman sasaran dalam hal ini siswa SD, SMP, atau SMA (Hasan et al., 2013; Sakban et al., 2018).

d. Kampus/instansi

Tidak berbeda jauh dengan sekolah, pencegahan di kampus/instansi juga pada dasarnya dilakukan dengan sosialisasi. Sosialisasi dilakukan melalui seminar oleh perguruan tinggi, menyampaikan kepada dosen dan staff, serta melakukan kajian dalam suatu forum atau *group discussion* yang membahas khusus mengenai dunia *cyber*. Dosen dilibatkan dan dibekali kemampuan mengidentifikasi simbol-simbol *cyber/techno bullying* (Glasner, 2010). Mahasiswa dan berbagai organisasi kemahasiswaan juga perlu didorong dan dibina untuk mengawasi bersama-sama kejahatan *cyberbullying* serta mengkampanyekan *anti-bullying* melalui pembuatan poster, tulisan di web kampus, dan banyak metode kreatif lainnya (Sakban et al., 2018).

e. Masyarakat dan organisasi sosial

Dalam kehidupan bermasyarakat, pencegahan *cyberbullying* dapat dilakukan dengan mengedukasi masyarakat untuk mengenali karakter dari korban dan pelaku, mengenali ciri-ciri berita yang mengandung unsur *hoax*, tidak mudah percaya dan menyebarkan *hoax* kepada masyarakat, mampu menyelidiki kebenaran terkait berita tersebut, serta melakukan pengaduan ke aparat penegak hukum jika menemukan kecurigaan dengan bukti-bukti yang kuat. Masyarakat merupakan lingkup yang sangat besar dan sulit untuk dikontrol. Oleh karena itu, dibutuhkan peran dan turut serta dari *stakeholder* termasuk di dalamnya orang tua, pihak sekolah, masyarakat, para penegak hukum, perwakilan masyarakat, pejabat pemerintahan, dan sebagainya (Rahayu, 2012). Sosialisasi juga dapat dilakukan melalui pendekatan langsung, contohnya mengunggah konten-konten *stop cyberbullying*, dampaknya bagi korban, serta cara mencegahnya pada laman *website* pemerintah, laman-laman media sosial yang sering dikunjungi masyarakat, dan lain-lain. Hal ini juga membantu dalam menyampaikan pesan kepada masyarakat dengan memberikan ruang bagi masyarakat untuk merasa nyaman ketika membaca dan memproses informasi tanpa merasakan adanya tekanan dibandingkan sosialisasi secara langsung oleh pejabat pemerintahan (meskipun pada kenyataannya metode ini tetap diperlukan) (Sakban et al., 2018).

## **B. Tinjauan Umum tentang Kecemasan**

### **1. Definisi Kecemasan**

Kecemasan merupakan perasaan yang umum dialami manusia dan bersifat universal berupa perasaan ketakutan dan menyeramkan terhadap suatu penyebab yang tidak diketahui (Black & Hawks, 2013). Kecemasan muncul dalam bentuk ketidaknyamanan, takut, khawatir, dan adanya pengalaman samar-samar disertai perasaan tidak berdaya dan tidak menentu sebagai hasil dari persepsi akan adanya ancaman atau bahaya di masa depan yang tidak pasti (Fitriani, 2018; Lazarus & Folkman, 1984). Secara fisiologi, rasa cemas yang dirasakan akan berdampak pada peningkatan detak jantung yang berlebihan (Muyasaroh, 2020).

Kecemasan normalnya dirasakan seseorang sebagai bentuk kewaspadaan, perlawanan, persiapan, dan antisipasi terhadap ancaman yang mungkin membahayakan dirinya. Sumber dari perasaan ini seringkali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu itu sendiri (American Psychiatric Association, 2021; Herdman & Kamitsuru, 2018). Reaksi emosional terhadap stres yang dirasakan dan persepsi adanya bahaya baik bersifat nyata maupun yang belum terbukti biasanya hadir dalam bentuk kecemasan (Suliswati et al., 2014). Sehingga dapat kita simpulkan kecemasan merupakan kondisi emosional yang menimbulkan rasa tidak nyaman pada diri dan adanya pengalaman samar-samar disertai perasaan tidak berdaya dan tidak menentu yang disebabkan oleh hal yang belum pasti terjadi.

## 2. Tanda dan Gejala Berdasarkan Tingkat Kecemasan

Tanda dan gejala yang didasarkan pada tingkat kecemasan yang dirasakan, yaitu :

### a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan merupakan tingkat kecemasan dimana individu merasa ada sesuatu yang tidak beres dan memerlukan perhatian khusus. Stimulasi sensori yang meningkat ketika perasaan tersebut muncul dapat membantu individu menjadi lebih fokus dalam berpikir dan bertindak untuk menyelesaikan masalah, mencapai tujuan, atau melindungi diri sendiri dan/atau orang lain. Jika mekanisme koping yang dilakukan tepat, kecemasan ringan justru dapat memberi efek positif dengan mendorong atau memotivasi seseorang untuk melakukan perubahan atau melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan (Baradero et al., 2015). Kecemasan ringan biasanya berhubungan dengan ketergantungan dalam kehidupan sehari-hari. Bentuk dari kecemasan ringan ini adalah perasaan cemas yang menyebabkan individu menjadi waspada, menajamkan indra dan meningkatkan lapang persepsinya (Stuart, 2007).

Adapun gejala yang dirasakan individu ketika mengalami kecemasan ringan meliputi :

- 1) Gejala fisik : peningkatan denyut nadi dan tekanan darah melebihi batas normal
- 2) Gejala emosional : perubahan perasaan yang normal

3) Gejala kognitif : kondisi dalam keadaan normal, mampu menyelesaikan masalah, dan menerima informasi baru (Black & Hawks, 2013).

b. Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang adalah suatu perasaan yang mengganggu individu karena dirinya tahu ada sesuatu yang ‘pasti’ salah sehingga membuatnya gugup dan tidak dapat tenang. Pada tingkatan ini individu masih dapat mengolah informasi, menyelesaikan masalah, dan belajar dengan bantuan. Namun individu akan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dan memerlukan bantuan untuk berfokus kembali (Stuart, 2007).

Beberapa gejala yang mungkin dirasakan individu dengan kecemasan sedang meliputi :

- 1) Gejala fisik : perubahan TTV (tanda-tanda vital) meningkat melebihi batas normal, otak tegang, dan keringat berlebih yang abnormal
- 2) Gejala emosional : tegang dan ketakutan
- 3) Gejala kognitif : perlunya arahan agar dapat focus tidak hanya satu titik saja (Black & Hawks, 2013).

c. Kecemasan Berat

Tingkat kecemasan berat seringkali melibatkan individu yang berada dalam kondisi panik. Dalam kondisi panik, kemampuan untuk berpikir akan sangat berkurang. Individu hanya berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik dan tidak memikirkan hal yang lain. Semua

perilakunya ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan. Pada tingkatan ini, individu memerlukan banyak arahan dan bantuan untuk dapat kembali fokus dalam menyelesaikan masalah (Stuart, 2007). Ketika berada dalam kondisi panik, individu secara tidak sadar memakai mekanisme pertahanan diri. Secara fisiologis, otot-otot menjadi lebih tegang dan tanda-tanda vital meningkat, merasa gelisah, tidak tenang, tidak sabar, dan cepat marah (Baradero et al., 2015).

Terdapat beberapa gejala yang dapat timbul ketika individu mengalami kecemasan berat, yaitu :

- 1) Gejala fisik : reaksi fisiologis yang terjadi sebagai respon terhadap peristiwa, serangan, atau ancaman yang dianggap berbahaya bagi kelangsungan hidup serta mulut kering juga kebas pada ekstremitas
- 2) Gejala emosional : respon emosional dan fisiologis terhadap peristiwa yang dinilai menekan, mengancam, dan memberikan dampak negatif bagi individu yang ditandai kecemasan
- 3) Gejala kognitif : mengalami penurunan persepsi sensori, bisa fokus namun hanya pada hal mendetail, dan tidak mampu menerima serta mencerna informasi baru (Black & Hawks, 2013).

### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan. Faktor tersebut dibagi menjadi faktor predisposisi dan faktor presipitasi (Donsu, 2017).

#### a. Faktor Predisposisi

Faktor predisposisi merupakan faktor yang mempengaruhi jenis dan jumlah yang dapat digunakan oleh individu untuk mengatasi rasa cemas, stress, dan depresi. Terdapat beberapa hal yang termasuk ke dalam faktor predisposisi, yaitu :

##### 1) Pandangan Psikoanalisis

Terdapat dua elemen kepribadian; *id* yang mewakili dorongan insting dan *impuls primitive*; serta *super ego* yang mencerminkan hati nurani dan dapat dikendalikan oleh norma budaya. Kecemasan merupakan sebuah konflik emosional yang terjadi di antara keduanya. Ego atau Aku berfungsi menangani tuntutan dari dua elemen yang bertentangan dan fungsi dari kecemasan ialah mengingatkan ego akan adanya bahaya yang mungkin terjadi (Donsu, 2017).

##### 2) Pandangan Interpersonal

Kecemasan dapat timbul dari perasaan takut dan khawatir terhadap ketidaksetujuan dan penolakan interpersonal. Selain itu, kecemasan juga dapat muncul sebagai respon emosional yang berhubungan dengan perkembangan rasa trauma; perpisahan, kehilangan, dan sebagainya yang membuat diri menjadi lebih rentan (Donsu, 2017).

##### 3) Pandangan Perilaku

Kecemasan merupakan stres atau frustrasi yang dirasakan individu terkait hal-hal yang dapat mengganggu kemampuannya mencapai tujuan yang diinginkan. Kecemasan juga dapat diartikan sebagai

dorongan yang dapat dipelajari berdasarkan keinginan dari dalam diri untuk menghindari rasa kepedihan. Berdasarkan teori konflik, kecemasan dipandang sebagai pertentangan antara dua kepentingan yang berlawanan. Konflik dan kecemasan memiliki hubungan timbal balik dimana konflik dapat menimbulkan perasaan cemas dan sebaliknya, rasa cemas dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya yang selanjutnya akan meningkatkan konflik yang dirasakan atau dialami (Donsu, 2017).

#### 4) Kajian Keluarga

Faktor ini menjelaskan bahwa gangguan kecemasan biasanya terjadi di lingkungan keluarga sendiri (Donsu, 2017).

#### 5) Kajian Biologis

Kajian biologis menunjukkan bagaimana reseptor khusus otak yang bekerja khusus untuk benzodiazepine (obat yang meningkatkan neuroregulator inhibisi asam gama-aminobutirat) berperan penting dalam mekanisme terjadinya kecemasan. Selain itu, kecemasan umum yang biasa dialami individu dan riwayat kecemasan pada keluarga memiliki efek yang nyata sebagai predisposisi kecemasan. Kecemasan juga dapat disertai gangguan fisik dan gangguan tersebut mungkin akan menurunkan kemampuan individu untuk mengatasi rasa cemas (Donsu, 2017).

#### b. Faktor Presipitasi

Perasaan cemas yang dirasakan individu tidak selalu sama, bervariasi, serta tergantung pada situasi dan hubungan interpersonal. Oleh karena itu, faktor presipitasi membagi faktor penyebab kecemasan menjadi faktor internal dan faktor eksternal.

#### 1) Faktor Internal

##### a) *Potential Stressor*

*Potential stressor* merupakan perubahan yang terjadi dalam kehidupan individu sehingga ia harus menyesuaikan dengan keadaan yang ada (Donsu, 2017).

##### b) Usia

Semakin tua usia seseorang menunjukkan semakin tinggi tingkat perkembangan individu tersebut, sehingga kematangan pikiran dan emosionalnya semakin baik, serta pengalaman hidup yang dimiliki cenderung lebih banyak walau tidak mutlak (Isaacs, 2004). Umur seseorang dibagi menjadi beberapa rentang atau kelompok yang menggambarkan tahap pertumbuhan dan perkembangan setiap kelompok, sehingga tahap perkembangan remaja dibagi menjadi remaja awal (10-15 tahun), remaja pertengahan (14-17 tahun), dan remaja akhir (16-19 tahun) (WHO, 2010). Sebuah penelitian mengenai kecemasan yang dialami masyarakat tahun 2021 menunjukkan bahwa rentang usia yang paling banyak mengalami kecemasan ialah remaja dan dewasa muda (17-25 tahun) (Fortuna et al., 2022). Hal ini bisa disebabkan kurangnya kontrol diri

(Nurhanifa et al., 2020) sehingga menimbulkan coping maladaptif terhadap kejadian tidak terduga yang dialami responden (Fortuna et al., 2022). Bertambahnya usia diikuti peningkatan kematangan seseorang dalam berpikir dan pengalaman hidup yang didapatkan sedikit banyak dapat mengurangi rasa cemas pada individu melalui penggunaan coping yang semakin konstruktif terhadap masalah yang dihadapi (Indrayani & Wahyudi, 2019; Videbeck, 2008).

c) Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin, perempuan dilaporkan lebih banyak mengalami gangguan kecemasan dibandingkan laki-laki dimana hal ini berkaitan dengan tingkat emosional perempuan (Isaacs, 2004). Penelitian yang dilakukan Pardamean dan Lazuardi (2019) menunjukkan cemas dan stres psikologis lebih banyak dialami oleh mahasiswa perempuan daripada mahasiswa laki-laki (Pardamean & Lazuardi, 2019). Selain itu, Badan Pusat Statistika Indonesia (2021) melaporkan penduduk perempuan memiliki keluhan kesehatan yang sedikit lebih tinggi dibandingkan laki-laki dan salah satu penyebabnya adalah peningkatan masalah stres dan kecemasan. Angka ini meningkat selama dan sesudah pandemic dikarenakan beban kerja perempuan yang meningkat tidak hanya pada profesinya di luar rumah, tetapi juga pekerjaan rumah tangga dan kewajiban mengurus anggota keluarga yang sakit (Badan Pusat Statistik, 2021).

#### d) Maturitas

Pengaruh kematangan kepribadian terhadap kecemasan yaitu individu yang mempunyai kepribadian yang lebih matur (matang) untuk mengalami gangguan akibat adanya respon berlebih terhadap kecemasan (Donsu, 2017). Tingkat kematangan berpikir dan bekerja mempengaruhi bagaimana seseorang menggunakan coping dalam menghadapi masalah yang tentu akan berpengaruh pada konsep dirinya (Videbeck, 2008). Gangguan psikologis remaja pada umumnya disebabkan oleh kegagalan mencapai perkembangan psikologis ke arah kematangan. Beberapa tanda ketidakmampuan remaja dalam melakukan penyesuaian diri yaitu : perilaku tidak bertanggung jawab seperti mengabaikan pelajaran untuk bersenang-senang dan mendapat dukungan sosial, sikap agresif dan sangat yakin terhadap diri sendiri, perasaan tidak aman yang menyebabkan remaja patuh pada standar kelompok berpengaruh, merasa tidak nyaman pada lingkungan yang tidak dikenal, cepat menyerah, terlalu banyak berkhayal untuk mengimbangi ketidakpuasan terhadap kehidupannya, cemas berlebih, dan sebagainya (Hurlock, 1997).

#### e) Pendidikan

Tingkat pendidikan mempengaruhi kemampuan seseorang untuk menerima informasi dan berpikir rasional. Hal ini dikarenakan semakin tinggi tingkat pendidikan, seseorang dianggap memiliki

kemampuan memecahkan suatu masalah dengan menganalisis, menangani, serta mencegah agar tidak timbul masalah baru. Salmawati (2010) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi membuat individu mampu merespon masalah secara adaptif menggunakan pemahaman yang ia miliki. Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap pembentukan pola pikir, tingkah laku, dan pengambilan keputusan. Oleh karena itu, kecemasan berat lebih mungkin ditemukan pada individu dengan tingkat pendidikan rendah. Meskipun tidak mutlak, rendahnya tingkat pemahaman seseorang dapat membentuk persepsi negatif yang menjadi awal mula munculnya perasaan cemas (Salmawati, 2010).

f) Ketakutan akan kegagalan dan kehilangan harga diri

Usia remaja adalah masa di mana pendapat orang sekitar dinilai sangat penting. Banyaknya kritik dan kegagalan yang dialami tanpa diimbangi pujian atau pencapaian akan menimbulkan perasaan rendah diri bahkan hilangnya harga diri. Pada akhirnya remaja tersebut akan merasa dirinya sudah ditakdirkan gagal bahkan terkadang sampai menggagalkan keberhasilan (Hurlock, 1997; Puri et al., 2011).

g) Respon Koping

Kecemasan merupakan perilaku fisiologis individu ketika menghadapi suatu permasalahan. Ketika mengalami kecemasan,

mekanisme koping yang tidak tepat dan ketidakmampuan individu mengatasi masalah secara konstruktif akan menyebabkan terjadinya perilaku patologis (Donsu, 2017).

h) Keadaan Fisik

Seseorang dengan gangguan fisik atau kelainan fisik tentu akan lebih mudah mengalami kelelahan fisik, dimana kelelahan yang dirasakan akan mempengaruhi persepsi individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Tidak hanya kelelahan, kelainan yang dimiliki mungkin menimbulkan persepsi negatif terhadap diri dan menimbulkan kecemasan terutama ketika akan berhadapan dengan orang lain (Donsu, 2017).

i) Tipe Kepribadian

Kepribadian seseorang juga mempengaruhi bagaimana individu bersikap dalam menghadapi masalahnya. Kepribadian yang cenderung tidak sabar, mudah gelisah, tidak mudah tenang, ambisius, kompetitif, dan mudah tersinggung adalah beberapa tipe yang mudah mengalami penegangan otot dan perasaan cemas ketika dihadapkan suatu masalah atau hambatan (Donsu, 2017).

j) Pengalaman

Pengalaman di masa lalu seseorang baik bersifat positif maupun negatif bagi individu dapat mempengaruhi persepsi dan mekanisme kopingnya. Pengalaman positif dapat mendukung dan mengembangkan koping yang dimiliki terhadap suatu

permasalahan, sedangkan pengalaman negatif misalnya kegagalan dapat berpengaruh terhadap mekanisme coping yang maladaptif (Julianty et al., 2015). Gangguan kecemasan yang terjadi pada remaja sebagian besar disebabkan oleh kekerasan psikis dan atau pengabaian psikis pada masa kecil. Banyak dari mereka yang pernah mengalami trauma, kekerasan psikis (disumpahi, direndahkan, pencemaran nama baik, dan dihina), pengabaian psikis (tidak diberi ruang untuk menyatakan perasaan, tidak adanya perasaan dicintai dan diperhatikan), kekerasan fisik, pengabaian fisik, bahkan kekerasan seksual utamanya di lingkungan paling berpengaruh yakni keluarga dan teman sebaya (Kuo et al., 2011; Priyatna, 2012).

## 2) Faktor Eksternal

### a) Lingkungan dan Situasi

Masa remaja merupakan masa di mana diskriminasi dan prasangka dari lingkungan pergaulan sering muncul sementara dalam tahap perkembangannya, remaja harus mampu memantapkan hubungan dengan teman sebayanya (Hurlock, 1997). Lingkungan dan situasi baru yang sebelumnya tidak dikenali oleh individu dapat menyebabkan timbulnya rasa cemas. Lingkungan juga dapat berpengaruh terhadap pola pikir individu dalam menilai diri sendiri maupun orang lain. Hal ini dapat disebabkan oleh pengalaman kurang menyenangkan dengan keluarga, latar belakang keluarga

yang dapat memicu diskriminasi, seleksi dalam pertemanan dan percintaan remaja yang dapat memicu pertengkaran, serta perbedaan status ekonomi sehingga lingkungan baru atau situasi yang tidak nyaman bagi individu akan membuatnya merasa cemas sebelum akhirnya menemukan cara untuk beradaptasi atau bahkan berlangsung terus-menerus karena tidak dapat menemukan cara (Hurlock, 1997; Ramaiah, 2003).

b) Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan dukungan dari orang dan lingkungan sekitar yang dapat mempengaruhi potensi mengalami gangguan kecemasan. Dukungan sosial menjadi salah satu variabel pendukung keberhasilan mekanisme coping individu dalam menghadapi kecemasan yang dirasakan (Donsu, 2017). Perpisahan dengan orang-orang yang berperan memberikan dukungan sosial juga sangat mempengaruhi psikologis remaja. 'Kelekatan' merupakan unsur hubungan sosial yang dapat menimbulkan gangguan ketika perpisahan terjadi baik dalam jangka pendek (perpisahan singkat) maupun jangka panjang (perpisahan lama) (Hurlock, 1997; Puri et al., 2011).

c) Ancaman

Ancaman yang dimaksud di sini dapat berupa ancaman terhadap integritas fisik dan ancaman terhadap sistem diri. Ancaman terhadap integritas fisik meliputi ancaman akan terjadinya

disabilitas fisiologis atau penurunan kemampuan individu untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Sedangkan ancaman terhadap sistem diri merupakan ancaman yang dapat membahayakan identitas, harga diri, dapat kehilangan status atau peran diri, serta yang berhubungan dengan interpersonal individu (Stuart, 2007).

#### 4. Dampak Kecemasan

Kecemasan dapat berdampak secara fisiologis maupun non fisiologis pada individu bahkan menyebabkan gangguan. Gangguan kecemasan yang dialami individu setiap harinya dapat menyebabkan individu mengalami beberapa gangguan seperti tegang, merasa tidak tenang, merasa serba salah, merasa khawatir, gelisah, atau cenderung memberikan respon berlebihan terhadap stressor yang ringan, serta beberapa keluhan fisik seperti tidur terganggu, kelelahan, sakit kepala, dan jantung berdebar-debar (Atkinson et al., 2006).

Dampak yang dapat ditimbulkan kecemasan dikategorikan menjadi :

- a. Dampak fisik : dampak fisik yang dirasakan adalah merasa kelelahan, lemas, sakit kepala, pusing, gangguan makan, nyeri, badan pegal dan tegang otot, mudah sakit, gangguan tidur, dan gangguan pencernaan atau sakit pada bagian perut.
- b. Dampak emosional : sebagian besar menjadi mudah marah, lebih mudah menangis, mudah tersinggung, dan memiliki suasana hati yang buruk ketika merasa cemas.

- c. Dampak perilaku : ketika mengalami gangguan kecemasan, pada umumnya mereka akan merasa hubungan dengan keluarga, teman, serta orang lain memburuk; ada kecenderungan menyendiri dan malas berinteraksi dengan orang lain; malas mengerjakan tugas; bahkan sampai tidak peduli dengan lingkungan sekitarnya (Musabiq & Karimah, 2018).
- d. Dampak kognitif : pada aspek kognitif utamanya berkaitan dengan kemampuan belajar remaja, dampak yang mungkin dirasakan adalah sulit berkonsentrasi, gelisah, bingung, sering termenung, sering berpikiran negatif, mudah lupa, dan kurang teliti. Akibatnya, semakin tinggi kecemasan yang dialami maka semakin besar pula dampaknya pada penurunan kemampuan belajar yang dapat dilihat dari adanya penurunan nilai, minat belajar, dan lain-lain (Farezqi et al., 2022; Mentari, 2018).

### **C. Tinjauan Umum tentang Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental**

#### **1. Definisi Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental**

Perilaku adalah suatu respon terhadap rangsangan dari luar (stimulus) yang dikelompokkan menjadi perilaku tertutup (*covert behavior*) dan perilaku terbuka (*overt behavior*). Perilaku tertutup terjadi bila respon individu terhadap stimulus belum bisa diamati oleh orang lain secara jelas, yaitu berupa perhatian, perasaan, persepsi, dan sikap. Sedangkan perilaku terbuka terjadi apabila respon tersebut lahir dalam bentuk tindakan atau praktik yang dapat diamati oleh orang lain dari luar (Adliyani, 2015). Adapun perilaku kesehatan adalah suatu respon individu terhadap objek yang berhubungan dengan kondisi sehat-sakit, penyakit, serta faktor-faktor

lain yang mempengaruhi kesehatan, contohnya lingkungan (Notoatmodjo, 2010).

Ketika merasa berada dalam kondisi tidak normal, tidak sehat, dan merasa sedang tidak baik-baik saja, baik secara fisik maupun psikologis, umumnya seseorang akan berusaha mencari cara untuk mengembalikan kondisi ke keadaan semula (sehat tanpa masalah apapun). Perilaku untuk mencari pengobatan dan penyembuhan terhadap dirinya, yakni melakukan suatu usaha untuk mengobati dirinya sendiri dari gejala yang dialami atau mencari pengobatan ke fasilitas pelayanan kesehatan (fasyankes) profesional dan tradisional disebut dengan **perilaku mencari bantuan kesehatan**. Bila dikaitkan dengan masalah mental, maka perilaku mencari bantuan kesehatan mental (*mental health seeking behavior*) diartikan sebagai usaha untuk mencari pengobatan dan penyembuhan oleh diri sendiri terkait gejala yang dialami, mencari pengobatan ke bagian profesional (misalnya puskesmas, rumah sakit, konseling, psikiater, psikolog, dokter jiwa, dan perawat kesehatan mental), dan atau ke fasilitas kesehatan tradisional (seperti ustadz/kyai, dukun, dan sebagainya) (Notoatmodjo, 2012). Perilaku mencari bantuan kesehatan mental dapat membantu dalam mengidentifikasi faktor-faktor penentu dan mengembangkan kebijakan yang tepat untuk perawatan kesehatan terkait masalah mental yang dialami (Aldalaykeh et al., 2019).

## 2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental

Perilaku dalam mencari bantuan kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor-faktor internal maupun eksternal yang dibagi ke dalam tiga jenis, yaitu (Nahidi, 2014) :

### a. Faktor predisposisi

Faktor predisposisi yang mempengaruhi perbedaan perilaku setiap individu dalam mencari bantuan kesehatan mental terdiri atas faktor demografi (umur, jenis kelamin, dan lainnya), suku, agama, dan budaya yang diyakini, karakteristik personal, struktur sosial (tingkat pendidikan, sikap dan keyakinan individu terhadap pelayanan kesehatan), stigma terhadap kesehatan mental, dan sebagainya.

### b. Faktor pendukung (*enabling characteristic*)

Faktor ini terkait dengan kemampuan individu dalam penggunaan pelayanan kesehatan mental, utamanya terkait biaya. Yang termasuk dalam karakteristik ini adalah sumber pendapatan keluarga, cakupan asuransi kesehatan, dan pihak-pihak yang membiayai individu dalam menggunakan pelayanan kesehatan mental, serta sumber daya masyarakat (*community resources*) yang meliputi tersedianya pelayanan kesehatan mental dan kemudahan aksesnya, juga ketercapaian pelayanan dan sumber-sumber yang ada di masyarakat.

c. Faktor kebutuhan

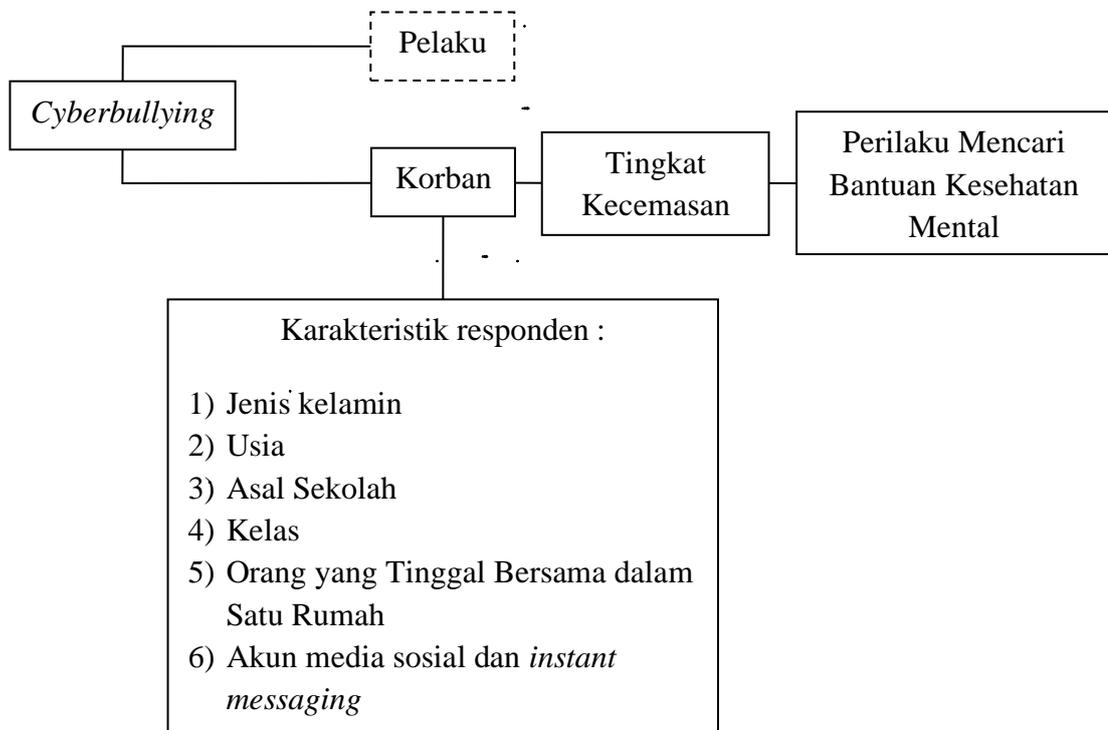
Kedua faktor yang telah disebutkan sebelumnya, baik faktor predisposisi maupun faktor pendukung hanya dapat diwujudkan ke dalam tindakan pencarian bantuan kesehatan mental apabila tindakan tersebut dianggap sebagai suatu kebutuhan oleh individu yang bersangkutan.

### BAB III

## KERANGKA KONSEP

### A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep untuk penelitian adalah kerangka kerja yang menggambarkan hubungan antara konsep-konsep yang dirasakan atau diukur oleh penelitian yang dilakukan. Kerangka konsep terdiri dari variabel-variabel serta hubungan variabel tersebut antara yang satu dengan yang lain (Notoatmodjo, 2018). Berikut kerangka konsep dari penelitian ini :



Bagan 3. 1. Kerangka Konsep

Keterangan :

 : Variabel yang diteliti

 : Variabel yang tidak diteliti

Berdasarkan kerangka konsep di atas, peneliti ingin mengetahui gambaran tingkat kecemasan dan perilaku mencari bantuan kesehatan mental pada remaja berusia 15-19 tahun yang menjadi korban *cyberbullying* di Kota Makassar.