

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Media sosial adalah kumpulan platform berbasis internet yang memfasilitasi pembagian berbagai jenis konten, berdialog, dan berkomunikasi ke cakupan yang luas (Aichner, et al., 2021). Dengan kata lain, media sosial memungkinkan berbagi ide dan informasi melalui jaringan daring (Wono et al., 2023). Media sosial ini juga berperan dalam kemajuan teknologi sebagai media komunikasi yang efektif (Mahendra, 2017). Efektif yang dimaksud adalah bahwa penggunaan media sosial dapat dilakukan secara real-time (Donoriyanto, 2023).

Pengguna media sosial saat ini jumlahnya sangat banyak. 73.7% dari populasi di Indonesia atau sebanyak 191 juta orang adalah pengguna internet. Dari angka tersebut, sebanyak 167 juta orang atau 64,3% dari populasi termasuk sebagai pengguna aktif yang secara rutin mengakses media sosial dengan Youtube dan Instagram menjadi platform paling populer, menurut data penggunaan media sosial tahun 2024 menurut databoks.katadata.co.id. Penggunaan media sosial ini dapat memberikan banyak manfaat bila digunakan untuk hal-hal yang positif (Tjhin dkk., 2021). Dampak positif, juga disebut sebagai dampak prososial, menggambarkan bagaimana media sosial memengaruhi aspek kehidupan nyata seperti membentuk persahabatan, bertukar informasi, memperluas pengetahuan, dan menjalankan bisnis daring yang dapat menghasilkan keuntungan finansial (Wijaya dan Godwin, 2012).

Penggunaan media sosial selain dapat berdampak positif, dapat juga memberikan dampak negatif (Yuhandra dkk., 2021). Biasanya hal tersebut terjadi pada mereka yang belum bisa mengakses media sosial sesuai dengan batas wajar dan sesuai kebutuhannya (Arini, 2020). Contoh perilakunya adalah menjadikan media sosial sebagai tempat meluapkan emosi amarah dalam bentuk cacian ataupun hinaan. Selain itu, dampak negatif dari media sosial ini dapat berupa *cyberbullying* (Syah & Hermawati, 2018).

Cyberbullying mengacu pada penggunaan teknologi yang disengaja dan berulang untuk menyakiti atau menindas orang lain (Prabawati, 2013). Perilaku *cyberbullying* dapat mencakup ejekan, ancaman, penipuan, penghinaan, pencemaran nama baik, penguntitan, atau peretasan (Yanti, 2018). *Cyberbullying* seringkali menjadi masalah yang signifikan, baik secara nasional maupun global (Mutma, 2020). Salah satu penyebabnya adalah karena maraknya perkembangan kecanggihan media sosial yang diikuti dengan kemudahan penggunaannya (Afralia & Safitri, 2024).

Cyberbullying paling rentan terjadi pada masa remaja karena remaja merupakan penggunaan jaringan internet dengan intensitas yang tinggi (Antama dkk., 2020). Survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia pada tahun 2022 menyebutkan bahwa kelompok usia yang paling banyak menggunakan dunia maya adalah antara usia 13 dan 18 tahun (Sanjaya, 2022). Pada kenyataannya, banyak pengguna media sosial remaja kesulitan menggunakan platform ini dengan tepat, yang mengakibatkan dampak negatif pada kehidupan mereka (Triananda et al., 2021).

Masa remaja merupakan fase transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang dicirikan dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik, biologis, sosial-emosional, dan kognitif (Aisyiah, 2017). Menurut Santrock (2013), masa remaja terbagi menjadi tiga tahap: remaja awal, remaja pertengahan, dan remaja akhir. Meskipun beberapa remaja berhasil melewati masa transisi ini, yang lain mungkin mengalami berbagai bentuk kenakalan remaja, mulai dari pelanggaran ringan hingga tindakan kriminal seperti *cyberbullying* (Malihah, 2018).

Periode perkembangan manusia ini sangat sensitif, sehingga remaja memiliki keinginan kuat untuk memainkan berbagai gim dan menghabiskan banyak waktu di media sosial (Cahya dkk., 2023). Media sosial kini dianggap sebagai bagian integral dari pengalaman tumbuh kembang remaja (Griggs dalam Suherniati dan Afifah, 2021). Akibatnya, remaja menghabiskan sebagian besar waktunya untuk berinternet dan menggunakan platform media sosial (Woran dkk., 2021).

Selain itu, pada kelompok usia tersebut remaja sedang berusaha mengeksplorasi jati dirinya sehingga terkadang dalam prosesnya remaja rentan untuk berperilaku menyimpang (Fransiska dkk., 2022). Mendukung pernyataan tersebut, hasil survei yang dilakukan oleh UNICEF pada tahun 2019 memaparkan bahwa 70% remaja dunia jadi korban *cyberbullying*. UNICEF Indonesia memberitakan pada tahun 2021 bahwa 45% remaja berusia 14 hingga 24 tahun pernah mengalami *cyberbullying* (Witjaksono et al., 2021).

Remaja yang pernah mengalami *cyberbullying* terkena dampak yang mirip dengan korban *bullying* tradisional (Tokunaga, 2010). Namun, *cyberbullying* ini bisa lebih merusak dari *bullying* tradisional karena frekuensi yang terjadi lebih tinggi ketika dilakukan melalui media berbasis teknologi (Aoyama dalam López-Vizcaíno dkk., 2021). Dampak yang dirasakan oleh korban *cyberbullying* dapat berpengaruh pada aspek fisik, psikis, dan sosialnya (Kumala & Sukmawati, 2020). Dampak sosial yang terjadi pada korban *cyberbullying* dapat berupa perilaku isolasi diri dan penolakan sosial (Ayatilah & Savira, 2021). Sementara gangguan fisik yang mungkin dirasakan adalah sakit pada beberapa bagian tubuh, seperti kepala, punggung, serta perut, mengalami gangguan tidur, kelelahan, kehilangan nafsu makan, dan masalah pencernaan (Navarro, dkk., 2016). Remaja korban *cyberbullying* dapat mengalami berbagai masalah terkait rendahnya *psychological well-being*, sebagaimana dibuktikan oleh penelitian sebelumnya terhadap mahasiswa di Semarang yang pernah menjadi korban perundungan (Susanto & Fitriyatunur, 2024). Selain itu, sebuah studi oleh Hellfeldt, López-Romero, dan Andershed (2020) yang mengeksplorasi hubungan antara *cyberbullying* dan *psychological well-being*, dengan dukungan sosial sebagai mediator potensial, merincikan bahwa remaja yang terlibat dalam *cyberbullying*, baik sebagai korban maupun pelaku, berisiko lebih tinggi mengalami kecemasan, depresi, dan penurunan *psychological well-being*.

Korban juga akan merasakan perasaan rendah diri serta tidak berharga, terkadang ada juga yang memiliki keinginan untuk melakukan bunuh diri dan bahkan benar-benar melakukannya (Fajri & Syam, 2024;

Purnomo & Fasya, 2022). Sehingga, semua jenis tindakan *bullying* tidak bisa dibenarkan dan harus diatasi agar tidak ada korban dan pelaku yang lebih banyak (Daulay dkk., 2023).

Psychological well being yang disebutkan sebagai salah satu aspek psikologis yang terkena dampak dari *cyberbullying* sendiri berarti keadaan orang sejahtera yang telah memberikan makna dan tujuan pada hidupnya agar dapat melakukan yang terbaik dan mampu berpandangan positif pada kehidupannya (Satryo dkk., 2023). *Psychological well-being* yang baik, lebih dari sekadar merdeka dari isyarat kesehatan mental negatif seperti kecemasan dan perasaan bahagia. *Psychological well-being* juga mencakup faktor-faktor seperti penerimaan diri, menjaga hubungan positif dengan orang lain, memiliki otonomi, menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta terus tumbuh dan berkembang sebagai pribadi (Ryff, 2014).

Penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi variabel-variabel yang memengaruhi *psychological well-being* seseorang, termasuk pengungkapan diri. Utami dan Duryati (2023) menemukan korelasi positif yang signifikan antara *self disclosure* dan *Psychological well-being* di kalangan mahasiswa di Padang, yang merincikan bahwa tingkat *self disclosure* yang lebih tinggi berkaitan dengan *psychological well-being* yang lebih tinggi, dan sebaliknya. Demikian pula, penelitian oleh Chu, Sun, dan Jiang (2022) juga menunjukkan hubungan positif antara sifat *self disclosure* di media sosial dan *Psychological well-being*.

Pengungkapan diri mengacu pada tindakan menuturkan informasi pribadi kepada orang lain, yang mungkin mencakup pengalaman hidup, emosi, pikiran, pendapat, aspirasi, dan banyak lagi (Papu, 2002). *Self disclosure* pada korban kekerasan seperti *bullying* digambarkan dalam penelitian studi kasus terhadap korban *bullying* dan penanganannya yang dilakukan oleh Fajriani, Sinring, Latif (2023). Gambarnya menunjukkan bahwa korban lebih memilih memendam masalahnya sendiri dan tidak menceritakannya ke orang lain karena kurangnya kepercayaan terhadap orang lain. Dalam penelitian lain disebutkan bahwa remaja korban *bullying* masih belum sepenuhnya mampu mencari bantuan dalam menyelesaikan masalah yang dialaminya

(Sulistiowati dkk., 2022). Bahkan mereka belum mampu bercerita tentang masalah yang dialaminya pada orang lain (Febriana & Rahmasari, 2021). Selain itu, *self disclosure* pada *cyberbullying* sendiri berperan sebagai prediktor bagi viktimisasi *cyberbullying* berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aizenkot (2020) terhadap anak-anak dan remaja.

Selain itu, terdapat variabel lain yang mampu membantu memengaruhi *psychological well-being* seseorang beralaskan dari penelitian-penelitian terdahulu. Penelitian mengenai *Forgiveness* dengan *Psychological Well-being* yang diteliti pada remaja korban *bullying* yang diteliti oleh Cathrina dan Basaria (2023) mengungkapkan bahwa untuk meningkatkan *psychological well-being* pada korban *bullying* dapat dilakukan *forgiveness*. Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Wulandari dan Megawati (2019) mengenai peran *forgiveness* pada *psychological well-being* menghasilkan pernyataan bahwa *forgiveness* memengaruhi *psychological well-being* pada remaja.

Forgiveness dapat didefinisikan sebagai proses menerima kesalahan pelaku dengan berusaha menyembuhkan luka emosional dan membangun hubungan baru di masa depan (Williamson & Gonzales, 2007). *Forgiveness* berfungsi sebagai strategi koping yang efektif bagi remaja (Flanagan dkk., 2012). Korban perundungan yang mempraktikkan *Forgiveness* lebih mampu mengurangi depresi dan mencapai kebahagiaan, yang pada akhirnya meningkatkan *psychological well-beings* mereka (Wulandari & Megawati, 2020). Dalam konteks *cyberbullying*, penelitian oleh Quintana-Orts dan Rey (2018) menunjukkan bahwa *Forgiveness* merupakan prediktor kunci dan berperan sebagai faktor protektif agar tidak menjadi pelaku setelah mengalami *cyberbullying*.

Meskipun banyak penelitian telah menyetujui hubungan positif antara *self disclosure*, *forgiveness*, dan *psychological well-beings*, beberapa penelitian melaporkan temuan yang berbeda. Misalnya, Utami (2015) menemukan bahwa *forgiveness* tidak memengaruhi *psychological well-beings* secara signifikan. Demikian pula, Mantara dan Gita (2022) melaporkan bahwa pengungkapan diri tidak memiliki pengaruh langsung terhadap *psychological well-beings*. Hasil yang beragam ini menunjukkan bahwa dampak variabel-

variabel ini terhadap *psychological well-beings* mungkin bergantung pada berbagai faktor kontekstual atau individual.

Berdasarkan latar belakang, dapat dilihat bahwa *cyberbullying* memiliki banyak dampak negatif terhadap kesejahteraan fisik dan psikologis remaja. Strategi untuk meningkatkan *psychological well-being* korban *cyberbullying* adalah melalui pengungkapan diri dan *forgiveness*. Namun, terdapat inkonsistensi dalam hasil penelitian sebelumnya, dan penelitian yang berfokus secara khusus pada variabel-variabel ini dalam konteks *cyberbullying* masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengkaji bagaimana pengungkapan diri dan *forgiveness* memengaruhi *psychological well-being* remaja korban *cyberbullying*.

B. Rumusan Masalah

Uraian latar belakang memunculkan rumusan masalah penelitian yang dapat dinyatakan sebagai berikut:

- 1) Apakah *self disclosure* berpengaruh terhadap *psychological well-being* pada remaja korban *cyberbullying* di Indonesia?
- 2) Apakah *forgiveness* berpengaruh terhadap *psychological well-being* pada remaja korban *cyberbullying* di Indonesia?
- 3) Apakah *self disclosure* dan *forgiveness* berpengaruh terhadap *psychological well-being* pada remaja korban *cyberbullying* di Indonesia?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah:

- 1) Menguji pengaruh *self disclosure* terhadap *psychological well-being* pada remaja korban *cyberbullying* di Indonesia.
- 2) Menguji pengaruh *forgiveness* terhadap *psychological well-being* pada remaja korban *cyberbullying* di Indonesia.
- 3) Menguji pengaruh *self disclosure* dan *forgiveness* terhadap *psychological well-being* pada remaja korban *cyberbullying* di Indonesia.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat berkontribusi pada bidang psikologi sosial dengan memperluas pengetahuan tentang *psychological well-being* remaja korban *cyberbullying* dan faktor-faktor yang memengaruhinya. Penelitian ini juga membahas temuan-temuan yang tidak konsisten dalam penelitian-penelitian sebelumnya tentang dampak pengungkapan diri dan *forgiveness* terhadap *psychological well-being*. Lebih lanjut, penelitian ini mengisi celah tersebut dengan menyelidiki secara spesifik variabel-variabel ini dalam konteks *cyberbullying*, sehingga menawarkan wawasan yang dapat meningkatkan strategi dukungan bagi remaja terdampak *cyberbullying*. Pemahaman ini dapat membantu menginformasikan upaya pencegahan dan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan *psychological well-being* pada kelompok rentan ini.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi remaja korban *cyberbullying*, penelitian diharapkan dapat menjadi solusi untuk membantu remaja korban *cyberbullying* dalam meningkatkan *psychological well-being* dengan melakukan *self disclosure* dan *forgiveness*.
- b) Bagi orang tua, wawasan yang diharapkan tersampaikan kepada orang tua melalui penelitian ini adalah tentang pentingnya memahami kondisi *psychological well-being* anak dan mendukung anak dalam melakukan *self-disclosure* serta *forgiveness*, terutama pada anak remaja yang rentan menjadi korban atau korban *cyberbullying*.
- c) Bagi tenaga pendidik, penelitian ini diharapkan dapat memperkuat peran pendidik dalam menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung *psychological well-being* siswa, yaitu membantu korban *cyberbullying* dalam proses pemulihan dengan mendorong siswa untuk

berbagi pengalaman mereka dan mengajarkan pentingnya memaafkan, yang dapat memperkuat *psychological well-being* mereka.

- d) Bagi praktisi kesehatan mental, memberikan landasan teoritis dan praktis dalam merancang intervensi yang menekankan pentingnya *self-disclosure* dan *forgiveness* untuk meningkatkan *psychological well-being* remaja korban *cyberbullying*. sehingga diharapkan dapat memberikan layanan yang lebih efektif.