

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Di era digital seperti saat ini, internet berkembang begitu pesat. Internet telah menjadi bagian dari media massa yang memiliki peran besar dalam mempermudah manusia untuk mengakses informasi di seluruh dunia, sehingga peran internet sendiri tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Internet juga memiliki berbagai manfaat, salah satu manfaat internet yang banyak digemari adalah untuk mengakses media sosial. Media sosial memungkinkan interaksi berubah dari dunia nyata ke dunia maya sehingga manusia dapat berinteraksi antara satu dengan yang lainnya tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu dan memudahkan setiap penggunanya untuk terhubung satu sama lain. Namun, penggunaan media sosial juga dapat disalahgunakan, yaitu salah satunya untuk melakukan *cyberbullying*.

Peningkatan kasus *cyberbullying* banyak terjadi di beberapa negara di dunia. Pada tahun 2019 unicef.org mengadakan survei di 30 negara, survei tersebut dibagikan kepada 170.000 orang yang berusia 13-24 tahun. Hasil survei menunjukkan bahwa satu dari tiga orang mengatakan bahwa mereka telah menjadi korban *cyberbullying* dan sebanyak 75% mengatakan bahwa media sosial, termasuk *facebook*, *instagram*, *snapchat* dan *twitter* adalah tempat yang paling umum terjadinya *cyberbullying*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2019 juga telah melakukan survei kepada 5900 orang di Indonesia dengan hasil survei sebanyak 49% orang Indonesia pernah menjadi korban *cyberbullying*, sedangkan 47,2% mengaku tidak pernah mengalami *cyberbullying* ([apjii.or.id](http://apjii.or.id)). Hal tersebut menunjukkan bahwa jumlah orang yang pernah mengalami korban

*cyberbullying* lebih banyak dibandingkan orang yang tidak pernah mengalami *cyberbullying*, respon terhadap tindakan *cyberbullying* pun bermacam-macam, yaitu sebanyak 36,1% membiarkan tindakan tersebut, sedangkan 7,9% membalas tindakan *cyberbullying* tersebut, sementara 5,2% menghapus ejekan tersebut dan hanya 3,6% yang melaporkan tindakan tersebut. Indonesia telah memiliki peraturan perundang-undangan untuk *cyberbullying*, yaitu pada UU ITE nomor 11 pasal 29, dengan ancaman pidana penjara paling lama 4 tahun dan/atau denda paling banyak Rp 750 juta (Kamaliah, 2019).

Sebagian besar studi mengenai *cyberbullying* berfokus pada remaja usia sekolah. Namun, saat ini juga semakin banyak bukti bahwa *cyberbullying* juga terjadi pada mahasiswa, seperti penelitian yang dilakukan oleh Muzdalifah & Deasyanti (2020) yang mengungkapkan bahwa sebanyak 41% mahasiswa di universitas X pernah menjadi korban *cyberbullying*. Hasil penelitian Peled (2019) juga menunjukkan persentase yang cukup besar yang membuktikan bahwa *cyberbullying* juga dialami oleh mahasiswa, yaitu sebanyak 57,4% mahasiswa dilaporkan pernah mengalami *cyberbullying* setidaknya sekali dalam seumur hidup dan 3,4% melaporkan mengalami *cyberbullying* setidaknya sekali seminggu.

Topcu & Erdur-Barker (2018) membagi *cyberbullying* menjadi tiga karakteristik, yaitu dilakukan secara berulang ulang, adanya ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban, dan adanya niat untuk menyakiti. Topcu & Erdur-Barker (2018) juga membagi *cyberbullying* menjadi empat peran, yaitu sebagai pelaku, sebagai korban, sebagai pelaku sekaligus korban, dan yang tidak terlibat atau *non involved*. Pelaku adalah individu yang melakukan tindakan *cyberbullying*, korban merupakan individu yang mengalami tindakan *cyberbullying*, pelaku yang juga sekaligus menjadi korban merupakan individu yang melakukan *cyberbullying* namun juga mendapatkan perlakuan *cyberbullying*, dan individu dikatakan sebagai *not involved* ketika tidak terlibat dalam tindakan *cyberbullying*. Pada penelitian ini, peneliti memfokuskan pada peran korban *cyberbullying*.

Noncentini, Calmaestra, Schultze-Krumbholz, Scheithauer, Ortega, & Menesini (2010) menjelaskan bahwa terdapat empat jenis *cyberbullying* pada korban, yaitu *written-verbal* (korban yang mengalami pelecehan, *stalking* dan kekerasan psikologis, dan perilaku spesifik lainnya, seperti penghinaan, ancaman dan pemerasan), *visual* (korban yang mengalami pelanggaran privasi), *impersonation* (ditirunya identitas korban dengan cara pelaku berpura-pura menjadi korban dan mengirimkan hal-hal yang dapat membuat korban dinilai jelek) dan *online exclusion* (dikeluarkan atau tidak diterima korban dari grup *online*).

Peristiwa *cyberbullying* memiliki berbagai dampak negatif pada setiap korbannya. Dampak *cyberbullying* pada korban antara lain dapat menyebabkan depresi dan kecemasan. Hasil penelitian Chu, Fan, Liu, & Zhou (2018) mengungkapkan bahwa korban *cyberbullying* memiliki hubungan positif dengan depresi dan kecemasan. Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, penelitian Martínez-Monteaudo, Delgado, Díaz-Herrero & García-Fernández (2020) juga mengungkapkan bahwa sebanyak 72,2% korban *cyberbullying* dilaporkan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dan 68,1% memiliki tingkat depresi yang tinggi.

Dampak *cyberbullying*, yaitu kecemasan dan depresi merupakan dua bentuk utama dari distress psikologis. Distres psikologis adalah suatu ketidakstabilan kondisi yang berdampak pada masalah ketidaknyamanan emosional, kognitif, perilaku dan perasaan, seperti merasa cemas, suasana hati yang sedih, kegelisahan, lelah dan merasa tidak berdaya (Kessler, 2002). *Cyberbullying* berkaitan dengan stres, karena *cyberbullying* merupakan stresor yang dapat menyebabkan stres negatif atau yang disebut dengan distress, korban *cyberbullying* yang tidak mampu mengatasi stres dari stresor tersebut dapat menyebabkan dirinya mengalami distress psikologis, hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Safaria, Tentama & Suyono (2016) yang menunjukkan bahwa distress psikologis mempunyai hubungan dengan korban *cyberbullying*, yaitu responden yang tidak pernah mengalami *cyberbullying* memiliki tingkat distress psikologis yang lebih rendah dibandingkan dengan responden yang sering mengalami *cyberbullying*.

Matthews (2000) mengutarakan terdapat dua faktor yang memengaruhi distres psikologis, yaitu faktor intrapersonal dan faktor situasional. Faktor intrapersonal dipengaruhi oleh trait kepribadian, sedangkan faktor situasional dipengaruhi oleh pengalaman, kejadian, atau situasi atas suatu peristiwa yang dirasa membahayakan atau dapat menyerang kesejahteraan individu. Berdasarkan kedua faktor tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa distres psikologis yang dialami oleh korban *cyberbullying* berasal dari faktor situasional, karena tindakan *cyberbullying* adalah tindakan agresif yang dilakukan melalui media elektronik untuk melukai korbannya, yang berarti *cyberbullying* merupakan peristiwa yang dapat membahayakan dan mengganggu kesejahteraan korbannya.

Manusia adalah makhluk sosial yang selalu membutuhkan orang lain, termasuk saat sedang mengalami suatu tekanan yang bisa menimbulkan distres. Distres dapat berkurang melalui pengungkapan diri kepada orang lain (Jourard, 1971). Lebih lanjut, Stiles (1987) mengungkapkan bahwa individu yang melakukan pengungkapan diri dapat menghilangkan distres psikologisnya, individu dengan distres psikologis memanfaatkan pengungkapan diri sebagai media untuk katarsis dan proses memahami diri sendiri, yaitu sarana untuk menuangkan segala isi hati dengan bebas serta untuk mengevaluasi, berdamai, dan menerima diri sendiri. Zhang (2017) juga menyatakan bahwa mengungkapkan pengalaman dan emosi kepada seseorang membantu mengurangi gejala depresi pada saat stres. Temuan ini sejalan dengan bukti yang ada bahwa orang cenderung lebih sehat dan lebih bahagia jika mereka membicarakan tentang masalah mereka dengan orang lain (Coates & Winston, 1987), efek katarsis mengenai mengungkapkan kekhawatiran seseorang juga membuat seseorang merasa tidak terbebani dan lega (Stiles, 1987). Berdasarkan pemaparan tersebut, maka peneliti menyimpulkan bahwa pengungkapan diri memiliki peranan yang penting untuk menurunkan atau meminimalisir distres psikologis seseorang.

Jourard & Lasakow (1958) mendefinisikan pengungkapan diri atau *self-disclosure* sebagai proses menceritakan informasi mengenai diri sendiri kepada orang lain. Pengungkapan diri ditandai oleh kejujuran, niat, dan kemauan untuk berbagi

mengenai informasi pribadi (Jourard, 1971). Wheelless & Grotz (1976) juga menjelaskan bahwa pengungkapan diri adalah pesan tentang diri yang dikomunikasikan kepada orang lain. Morton (1978) menjelaskan bahwa informasi yang diungkapkan dapat berupa deskriptif maupun evaluatif. Informasi disebut deskriptif jika individu mengatakan fakta mengenai dirinya sendiri. Sedangkan informasi disebut evaluatif jika individu mengungkapkan pendapat atau perasaannya kepada orang lain. Selain itu, pengungkapan diri juga dapat bersifat eksplisit yaitu bersifat rahasia, artinya informasi tersebut mungkin tidak diketahui oleh orang lain, kecuali individu yang bersangkutan telah memberitahukannya (Gainau, 2009).

Menurut Derlega & Berg (Taylor, Peplau dan Sears, 2006) terdapat lima alasan seseorang melakukan pengungkapan diri, yang pertama sebagai *social approval*, yaitu individu mengungkapkan sesuatu untuk meningkatkan penerimaan sosial dan untuk disukai oleh orang lain. Kedua, *relationship development*, saling berbagi mengenai informasi dan saling memberi kepercayaan satu sama lain merupakan hal yang penting untuk memulai hubungan dan membentuk hubungan yang semakin dekat. Ketiga, *self-expression*, seseorang dapat mengalami suatu emosi negatif (seperti kekesalan, kekecewaan), individu dapat menghilangkan emosi negatif tersebut dan akan merasa lebih baik jika bercerita kepada seseorang yang telah dipercaya, pengungkapan diri semacam ini merupakan kesempatan untuk menyalurkan distres dan mengekspresikan perasaannya kepada orang lain. Keempat, *self-clarification*, yaitu individu dapat menceritakan mengenai perasaan maupun masalah yang sedang dihadapi kepada orang lain, melalui pengungkapan tersebut individu berharap agar dirinya dapat memperoleh penjelasan dan pemahaman dari orang lain sehingga pikiran akan menjadi lebih jernih serta dapat melihat persoalan yang sedang dihadapi dengan lebih baik. Kelima, *social control*, yaitu individu mungkin mengungkapkan atau menyembunyikan informasi tentang dirinya, sama seperti arti dari kontrol sosial, individu mungkin menekankan topik yang akan membentuk pesan atau kesan baik tentang dirinya.

Field (2018) mengungkapkan bahwa pengungkapan diri merupakan cara penting untuk mengatasi *cyberbullying*. Senada dengan hal itu, Alisah & Manalu (2018) menjelaskan bahwa dengan melakukan pengungkapan diri kepada orang lain seperti teman, sahabat, keluarga atau pihak lainnya dapat membantu korban menghadapi dan mengurangi tekanan *cyberbullying*, serta mendapatkan solusi atas permasalahan yang ada. Semakin sering korban melakukan pengungkapan diri maka semakin besar kemungkinan untuk mengurangi tekanan dari *cyberbullying*.

Menurut Wheelless (1978) pengungkapan diri ditunjukkan kepada *target-person* yang spesifik. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teman sebagai *target-person* dalam pengungkapan diri, karena peneliti mengangkat mahasiswa korban *cyberbullying* sebagai subjek penelitian. Mahasiswa merupakan individu yang berada pada masa *emerging adulthood* yang merupakan masa transisi dari tahap perkembangan remaja menuju tahap dewasa. Arnett (2013) menjelaskan bahwa pada usia *emerging adulthood*, intensitas kelekatan dan aktivitas dengan teman lebih tinggi dibandingkan dengan orang tua. Hal ini sejalan dengan pernyataan Subrahmanyam, Reich, Waechter & Espinoza (2008) yaitu teman merupakan hal yang penting bagi *emerging adulthood*. Pengungkapan diri kepada teman diperlukan oleh *emerging adulthood* untuk merasakan intimasi dalam pertemanan dan intimasi yang menyangkut dukungan emosional, kesetiaan, berbagi aktifitas dan dukungan instrumental (Radmacher & Azmitia, 2006). Selain itu, Rivituso (2014) mengungkapkan bahwa pertemanan juga memainkan peran penting pada kehidupan korban *cyberbullying*, karena korban *cyberbullying* akan mencari teman untuk mendapatkan bimbingan, kenyamanan dan dukungan emosional untuk membantu mengatasi *cyberbullying* yang dialami.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Pengaruh Pengungkapan Diri kepada Teman terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa Korban *Cyberbullying* di Universitas X.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, identifikasi masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana gambaran pengungkapan diri kepada teman pada mahasiswa korban *cyberbullying* di universitas X?
- b. Bagaimana gambaran distres psikologis pada mahasiswa korban *cyberbullying* di universitas X?
- c. Apakah terdapat pengaruh pengungkapan diri kepada teman terhadap distres psikologis pada mahasiswa korban *cyberbullying* di universitas X?

## 1.3. Pembatasan Masalah

Untuk mendapatkan fokus penelitian, maka penulis membatasi masalah dengan hanya membahas dua variabel, yaitu mengenai pengaruh pengungkapan diri kepada teman terhadap distres psikologis pada mahasiswa korban *cyberbullying* di universitas X.

## 1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka penulis merumuskan masalah penelitian, yaitu, apakah terdapat pengaruh pengungkapan diri kepada teman terhadap distres psikologis pada mahasiswa korban *cyberbullying* di universitas X?

## 1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, penelitian ini memiliki tujuan yaitu membuktikan secara empirik bahwa pengungkapan diri kepada teman memengaruhi distres psikologis pada mahasiswa korban *cyberbullying* di universitas X.

## 1.6. Manfaat Penelitian

### 1.6.1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk ilmu pengetahuan di dalam ranah psikologi serta memberikan informasi bagi

pembaca terkait dengan pengungkapan diri, distres psikologis dan *cyberbullying*. Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

#### **1.6.2. Manfaat Praktis**

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat memberikan informasi dan pengetahuan bagi pembaca mengenai pengaruh pengungkapan diri kepada teman terhadap distres psikologis pada korban *cyberbullying* di universitas X dan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan mengenai penanganan *cyberbullying* pada mahasiswa.

