

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Di era globalisasi saat ini, hampir semua hal menjadi lebih mudah untuk diakses atau didapatkan karena perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang semakin canggih. Berkembangnya teknologi informasi dan komunikasi ini salah satunya ditandai dengan hadirnya pembaruan pada media sosial seperti: *facebook*, *twitter*, *instagram*, *whatsapp*, *line*, *youtube*, dan lain sebagainya. Kemunculan beragam media sosial tersebut memberikan dampak positif dan dampak negatif terhadap setiap individu. Dampak positifnya yaitu dapat membuat setiap individu menjadi lebih mudah di dalam melakukan komunikasi maupun memperoleh informasi terkini secara lebih cepat tanpa perlu memikirkan perbedaan jarak, ruang dan waktu, sementara untuk dampak negatifnya yaitu dapat memicu terjadinya tindakan *cyberbullying*.

Beberapa tahun terakhir, *cyberbullying* memiliki frekuensi kejadian yang terus meningkat. Dalam kunjungan yang dilakukan oleh KPAI kepada 40 sekolah di berbagai wilayah Indonesia, banyak anak-anak yang menceritakan pernah mengalami *bullying*, terutama *cyberbullying* (liputan6.com, 2019). Tindakan *bullying* baik di pendidikan maupun sosial media, angkanya mencapai 2.473 laporan dan trennya terus meningkat (kpai.go.id, 2020). Sudarwanto (2009) mengatakan jika *cyberbullying* banyak terjadi pada kelompok usia anak-anak dan remaja. Akan tetapi, *cyberbullying* juga banyak terjadi di kalangan mahasiswa karena frekuensi penggunaan internet yang lebih sering daripada siswa sekolah (Muzdalifah dan Deasyanti, 2020).

Tingkat prevalensi *cyberbullying* di kalangan dewasa muda dan mahasiswa diperkirakan sekitar 10–15% (Selkie, Kota, Chan, dan Moreno, 2015). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Selkie dkk., (2015) menunjukkan bahwa dari 265 peserta perempuan, 27,2% peserta melaporkan keterlibatannya di dalam *cyberbullying*, baik

sebagai pelaku, korban, maupun pelaku dan korban. Kemudian berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jenaro, Flores, dan Frias (2017) menunjukkan bahwa 5,1% peserta yang berasal dari Universitas Spanyol dan Universitas Bolivia melaporkan menderita *cyberbullying* dan 19,3% melaporkan telah menjadi pengamat *cyberbullying*. Jika berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Muzdalifah dan Deasyanti (2020), menunjukkan bahwa dari 92 mahasiswa yang menjadi responden, banyaknya mahasiswa yang memiliki peran sebagai *cyberbullies* adalah sebesar 52%, lalu *cybervictims* sebesar 41%, dan *cyber bullies-victim* sebesar 7%. Berdasarkan pemaparan data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki risiko yang tinggi untuk mengalami *cyberbullying*.

Adapun peran-peran yang terdapat di dalam *cyberbullying* menurut Kowalski dan Limber (2013) yaitu terdiri dari korban, pelaku, pelaku dan korban, serta yang tidak terlibat atau *not involved*. Menurut Langos (2012) tindakan *cyberbullying* terdiri dari empat kriteria, yaitu: pengulangan, ketidakseimbangan kekuatan, niat untuk menyakiti, dan juga agresi. Pada umumnya, tindakan *cyberbullying* memberikan dampak negatif yang besar terhadap setiap individu yang terlibat. Peled (2019) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang terkena *cyberbullying* mengalami masalah akademis, masalah interpersonal, masalah keluarga, depresi, penyalahgunaan zat, keinginan untuk melakukan bunuh diri, dan juga masalah harga diri. Oleh karena itu, Muzdalifah dan Deasyanti (2020) mengungkapkan jika *cyberbullying* dapat menciptakan luka mental, emosional, dan sosial yang berdampak panjang pada *cybervictims* maupun *cyberbullies*.

Pada penelitian ini, peneliti lebih memfokuskan dampak negatif yang dirasakan oleh korban *cyberbullying* karena korban cenderung mengalami kecemasan dan depresi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Beel (2017) bahwa korban *cyberbullying* memiliki masalah kecemasan dan depresi. Sebagaimana hasil penelitian dari Varghese dan Pistole (2017) yang juga menunjukkan jika korban *cyberbullying* memiliki depresi dan kecemasan yang tinggi. Martínez-Monteagudo, Delgado, Díaz-Herrero, dan García-Fernández (2020) juga menunjukkan bahwa 72,2% korban *cyberbullying* melaporkan tingkat kecemasan yang tinggi, dan 68,1% memiliki

tingkat depresi yang tinggi. Dengan demikian, maka peneliti menyimpulkan bahwa seseorang yang menjadi korban *cyberbullying* cenderung mengalami distres psikologis karena kecemasan dan depresi merupakan dua bentuk utama dari distres psikologis.

Distres merupakan bentuk stres yang tidak menyenangkan. Menurut Le Fevre, Matheny, dan Kolt (2003), distres terjadi ketika tuntutan yang dimiliki oleh seseorang telah melampaui dari kemampuan dirinya. Selain itu, Matthews (2000) mengungkapkan bahwa distres dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor situasional seperti peristiwa kehidupan yang dinilai dapat mengancam atau merusak kesejahteraan seseorang, dan faktor intrapersonal seperti trait kepribadian. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka peneliti menyimpulkan bahwa distres psikologis yang dialami oleh korban *cyberbullying* merupakan distres yang disebabkan oleh faktor situasional, yaitu *cyberbullying* yang merupakan tindakan agresif yang dilakukan secara berulang oleh seseorang terhadap orang lain melalui media elektronik dengan tujuan untuk mengancam atau merusak kesejahteraan para korban.

Menurut Mirowsky dan Ross (2002), distres psikologis adalah kondisi emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala depresi seperti kehilangan minat, kesedihan, keputusasaan, dan kecemasan seperti gelisah serta perasaan tegang. Berkaitan dengan ini, hasil penelitian yang dilakukan oleh Chen (2020) menunjukkan bahwa *cybervictimization* berkorelasi positif dengan distres psikologis, yang artinya semakin tinggi tindakan *cyberbullying* yang dialami oleh seseorang maka akan semakin tinggi juga distres psikologis orang tersebut. Meskipun demikian, distres psikologis yang dialami oleh korban *cyberbullying* dapat dikurangi dengan menggunakan *coping*. Holahan, Moos, dan Groesz (2000) mengungkapkan bahwa *coping* meliputi usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan oleh seseorang dengan tujuan untuk mengurangi atau beradaptasi dengan kondisi stres dan tekanan emosional terkait (depresi dan kecemasan). Berdasarkan pemaparan tersebut, maka peneliti menyimpulkan bahwa *coping* mempunyai peranan yang penting di dalam mereduksi distres psikologis yang dialami oleh seseorang, termasuk seseorang yang menjadi korban dari tindakan *cyberbullying*.

Coping adalah upaya kognitif dan perilaku yang terus dilakukan untuk mengelola tuntutan yang berasal dari luar (lingkungan) dan tuntutan yang berasal dari dalam (diri individu tersebut) jika dinilai telah melebihi kemampuan diri (Lazarus dan Folkman, 1984). Lebih lanjut, Lazarus dan Folkman (Sarafino dan Smith, 2011) menjelaskan jika *coping* memiliki dua fungsi utama yaitu mengubah masalah yang menyebabkan timbulnya stres (*problem focused coping*) dan mengatur respons emosional terhadap sumber stres (*emotion focused coping*). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Putri (2012) diketahui bahwa kedua jenis *coping* yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping* memiliki korelasi yang negatif dan signifikan dengan *psychological distress*.

Sejalan dengan itu, Alipan, Skues, dan Theiler (2018) menunjukkan bahwa dalam mengatasi *cyberbullying* orang dewasa dapat menggunakan strategi *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Putra dan Ariana (2016) yang menunjukkan bahwa semua korban *cyberbullying* menggunakan dua jenis strategi *coping stress* yaitu *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping*. Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang bertransisi dari tahap perkembangan remaja menuju ke tahap dewasa atau disebut juga dengan istilah *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* tersebut merupakan suatu konsep tahapan perkembangan yang berfokus pada dengan rentang 18-25 tahun (Arnett, 2000). Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa yang terlibat dalam *cyberbullying*, khususnya korban akan cenderung menggunakan strategi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* di dalam mengatasinya.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen *coping* dari Carver (1997) yang bernama Brief COPE. Brief COPE terdiri dari 14 subskala yaitu *active coping, planning, positive reframing, acceptance, humor, religion, using emotional support, using instrumental support, self-distraction, denial, venting, substance use, behavioral disengagement, dan self-blame*. Cooper, Katona, Orrell, dan Livingston (2006) kemudian mengklasifikasikan subskala tersebut menjadi tiga, yaitu: *Emotion-focused strategies (acceptance, use of emotional support, humor, positive reframing, dan religion)*, *Problem-focused strategies (active coping, use of instrumental support,*

dan *planning*), dan *Dysfunctional coping strategies (behavioural disengagement, denial, self-distraction, self-blame, substance use, dan venting)*.

Secara umum, *emotion focused coping* cenderung dilakukan oleh individu ketika situasi yang bersifat berbahaya, mengancam, atau menantang dinilai tidak dapat diubah, sedangkan *problem focused coping* cenderung dilakukan oleh individu ketika situasi tersebut dinilai dapat diubah (Lazarus dan Folkman, 1984; Folkman, 1984). Dalam konteks *cyberbullying*, korban dan pelaku sekaligus korban cenderung menilai fenomena *cyberbullying* sebagai sesuatu yang kurang bisa diubah karena merasa tidak mempunyai pilihan selain menerima situasi tersebut sehingga akan menghasilkan penerapan *coping* yang lebih berfokus pada emosi atau *emotion focused coping* (Völlink, Bolman, Dehue, dan Jacobs, 2012). Akan tetapi, *emotion focused coping* berkorelasi secara positif dengan depresi dan keluhan kesehatan (Völlink, Bolman, Eppingbroek, dan Dehue, 2013). Sebagaimana hasil dari penelitian Tuasikal dan Retnowati (2018) yang juga menunjukkan bahwa *emotion-focused coping* berkorelasi positif dengan kecenderungan depresi. Berdasarkan hasil penelitian Na, Dancy, dan Park (2015) juga menunjukkan bahwa strategi *coping* penghindaran terkait dengan depresi, kecemasan, dan harga diri pada mahasiswa korban *cyberbullying*. Hal ini dikarenakan *emotion focused coping* memiliki efek yang bersifat sementara karena situasi stres yang terjadi belum terselesaikan (Refi, 2019).

Problem focused coping cenderung memberikan manfaat dalam hal pengobatan gejala masalah kesehatan mental (Moret-Tatay, Beneyto-Arrajo, Laborde-Bois, Martí'Nez-Rubio, dan Senent-Capuz, 2016). Sebagaimana temuan penelitian dari Tuasikal dan Retnowati (2018) yang menunjukkan bahwa *problem-focused coping* tidak berkorelasi dengan kecenderungan depresi. Selain itu, hasil penelitian dari Trnka, Martí'nkova, dan Tavel (2015) juga menunjukkan bahwa pemecahan masalah dapat dianggap sebagai strategi yang efektif untuk mengurangi atau mencegah viktimisasi dunia maya serta penggunaan internet yang bermasalah (PIU) dan kecanduan Internet. Oleh karena itu, pada penelitian ini peneliti akan melakukan penelitian mengenai Pengaruh *Problem Focused Coping* terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa Korban *Cyberbullying* di Indonesia.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti uraikan sebelumnya, maka masalah yang dapat diidentifikasi pada penelitian ini yaitu:

- 1.2.1 Bagaimana gambaran *problem focused coping* pada mahasiswa korban *cyberbullying* di Indonesia?
- 1.2.2 Bagaimana gambaran distres psikologis pada mahasiswa korban *cyberbullying* di Indonesia?
- 1.2.3 Apakah terdapat pengaruh *problem focused coping* terhadap distres psikologis pada mahasiswa korban *cyberbullying* di Indonesia?

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk menghindari terjadinya perluasan masalah maka berdasarkan identifikasi masalah yang telah peneliti paparkan di atas, peneliti membatasi penelitian ini pada pengaruh *problem focused coping* terhadap distres psikologis pada mahasiswa korban *cyberbullying* di Indonesia.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah peneliti paparkan di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.4.1 Apakah terdapat pengaruh *problem focused coping: active coping* terhadap distres psikologis pada mahasiswa korban *cyberbullying* di Indonesia?
- 1.4.2 Apakah terdapat pengaruh *problem focused coping: planning* terhadap distres psikologis pada mahasiswa korban *cyberbullying* di Indonesia?
- 1.4.3 Apakah terdapat pengaruh *problem focused coping: using instrumental support* terhadap distres psikologis pada mahasiswa korban *cyberbullying* di Indonesia?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk membuktikan secara empirik bahwa *problem focused coping* memengaruhi distres psikologis pada mahasiswa korban *cyberbullying* di Indonesia.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoretis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi ke depannya mengenai apa itu *problem focused coping* yang merupakan salah satu bentuk dari *strategies coping*, lalu distres psikologis, dan kemudian *cyberbullying* yang lebih peneliti fokuskan kepada korban dari perilaku tersebut karena dampak yang ditimbulkan sangatlah besar apabila hal ini dibiarkan.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Mahasiswa.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi mahasiswa bahwa *problem focused coping* yang merupakan salah satu bentuk dari *strategies coping* tersebut dapat membantu mahasiswa di dalam mereduksi distres psikologis yang dialami, khususnya distres psikologis yang dikarenakan tindakan *cyberbullying*.

1.6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya.

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi ilmiah, khususnya untuk peneliti selanjutnya yang ingin meneliti mengenai variabel *problem focused coping* dan distres psikologis terhadap fenomena *cyberbullying*.