

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 *Bullying***

##### **2.1.1 Pengertian *Bullying***

Menurut Kharis (2019), *bullying* berasal dari kata bahasa Inggris “*bully*”, yang berarti “gertakan”. Mengertak, atau mengganggu, mengacu pada ancaman yang dilakukan seseorang terhadap orang lain atau pelaku terhadap korbannya yang menyebabkan stres, trauma, atau gangguan mental bagi korbannya. Arti yang lebih luas dari *bullying* adalah suatu bentuk perilaku yang memberikan kontrol atas tindakan yang berulang untuk mengganggu anak lain yang dianggap lebih lemah dari mereka.

##### **2.1.2 Bentuk-Bentuk *Bullying***

Perilaku *bullying* dapat dikelompokkan menjadi empat bentuk (Farah et al., 2022), yaitu :

1. *Bullying* secara verbal

*Bullying* dalam bentuk verbal adalah *bullying* yang paling sering dan mudah dilakukan. *Bullying* ini biasanya menjadi awal dari perilaku *Bullying* yang lainnya serta dapat menjadi langkah pertama menuju kekerasan yang lebih lanjut. Contoh *bullying* secara verbal antara lain yaitu julukan nama, celaan, fitnah, kritik yang kejam, penghinaan, pertanyaan-pertanyaan bernada pelecehan seksual, teror, surat-surat yang mengintimidasi, tuduhan yang tidak benar, gosip dan sebagainya.

2. *Bullying* Secara Fisik

*Bullying* ini paling tampak dan mudah untuk diidentifikasi. Namun, kejadian *bullying* secara fisik tidak sebanyak *bullying* dalam bentuk lain. Siswa yang secara teratur melakukan *bullying* dalam bentuk fisik, merupakan siswa yang paling bermasalah dan cenderung akan beralih pada tindakan kriminal yang lebih serius. Contoh *bullying* secara fisik antara lain: memukul, menendang, menampar, mencekik, menggigit,

mencakar, meludahi, dan merusak serta menghancurkan barang milik korban, memeras dan tindakan lainnya.

3. *Bullying* Secara Relasional

*Bullying* secara relasional dilakukan dengan memutuskan relasi atau hubungan sosial seseorang, dengan tujuan melemahkan harga diri korban secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan, atau penghindaran. *Bullying* dalam bentuk ini paling sulit dideteksi dari luar. Contoh *bullying* secara relasional adalah perilaku atau sikap yang tersembunyi, seperti pandangan yang agresif, lirik mata, helaan nafas, cibiran, tawa mengejek, dan bahasa tubuh yang merendahkan.

4. *Bullying* Secara Elektronik (*Cyberbullying*)

*Bullying* secara elektronik merupakan bentuk perilaku *bullying* yang dilakukan oleh pelaku melalui sarana elektronik, seperti komputer, gawai, internet, situs web, ruang obrolan (*chat room*), email, SMS, dan sebagainya. Perilaku ini biasanya ditujukan untuk menyoroti korban dengan menggunakan tulisan, animasi, gambar, serta rekaman video atau film yang bersifat mengintimidasi, menyakiti atau menyudutkan.

### 2.1.3 Dampak *Bullying*

Menurut Arya (2018), dampak yang timbul akibat *bullying* pada umumnya antara lain sebagai berikut:

1. Bagi pelaku *bullying*

Pelaku *bullying* cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri dan harga diri yang tinggi. Hal ini memberikan mereka kepribadian yang kuat, tetapi sering kali disertai dengan kurangnya empati terhadap orang lain. Kondisi tersebut dapat menyebabkan mereka lepas kendali serta memiliki keinginan untuk mengontrol segala sesuatu demi merasa berkuasa. Jika tidak ada campur tangan dari pihak lain, pelaku dapat mengembangkan perilaku menyimpang lainnya, seperti penyalahgunaan kekuasaan terhadap teman-temannya, yang pada akhirnya mengarah pada tindakan *bullying*.

## 2. Bagi korban *bullying*

*Bullying* dapat memberikan dampak negative yang serius bagi korban, terutama dalam hal konsentrasi belajar di sekolah. Korban cenderung mengalami penurunan rasa percaya diri dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial karena merasa takut dan khawatir secara terus-menerus. Selain itu, korban berisiko mengalami gangguan psikologis seperti depresi, rasa tidak berdaya, serta perasaan bahwa tidak ada jalan keluar dari masalah yang dihadapi.

## 3. Bagi saksi *bullying*

Dampak *bullying* juga dapat dirasakan oleh siswa yang menjadi saksi dari tindakan *bullying*, terutama apabila mereka mulai melihat perilaku tersebut sebagai sesuatu yang dapat diterima secara sosial. Dalam situasi seperti ini, beberapa siswa mungkin akan memilih untuk bergabung dengan pelaku karena takut menjadi target berikutnya. Sementara itu, siswa lainnya hanya diam dan tidak melakukan apapun, sekadar menyaksikan tindakan *bullying* yang dilakukan oleh teman sebaya.

## 4. Dampak Bagi Sekolah

Dampak *bullying* bagi sekolah antara lain menurunkan tingkat kedisiplinan, merusak tata tertib, serta mencoreng reputasi sekolah. Selain itu, kekerasan yang dilakukan oleh siswa juga berpotensi menyasar guru dan staf sekolah. Perilaku kekerasan dan pelecehan yang terjadi dapat mengganggu proses belajar mengajar secara keseluruhan.

## 2.2 *Cyberbullying*

### 2.2.1 Pengertian *Cyberbullying*

Menurut UNICEF (2020), *cyberbullying* adalah salah satu bentuk penindasan yang menggunakan teknologi digital. Perilaku ini dapat terjadi melalui telepon, platform obrolan, platform game, serta jejaring sosial. Sementara itu, menurut *Think Before Text*, *cyberbullying* merupakan perilaku agresif yang disengaja dan dilakukan secara berulang oleh suatu kelompok atau individu terhadap seseorang yang dianggap tidak mampu untuk melawan

atau menolak perlakuan tersebut. Tindakan ini dilakukan melalui media elektronik dan menciptakan ketimpangan kekuatan antara pelaku dan korban, baik dari segi fisik maupun psikologis.

Menurut Danisholehudin et al. (2025), *cyberbullying* pada remaja adalah perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang oleh individu atau kelompok melalui media elektronik kepada korban yang dianggap lemah dan tidak mampu membela diri. Perilaku ini menciptakan ketimpangan kekuatan secara digital dan berdampak negatif terhadap kondisi psikologis korban. Sementara itu, Aini & Rahardjo (2024) menyatakan bahwa remaja yang menjadi korban *cyberbullying* cenderung mengalami gangguan harga diri, depresi, hingga berpikir untuk mengakhiri hidup. Hal ini disebabkan oleh paparan berulang atas hinaan, ancaman, penyebaran hoaks, meme tidak pantas, atau konten memalukan melalui media sosial.

### **2.2.2 Faktor- Faktor yang mempengaruhi *Cyberbullying***

Menurut Dewi et al. (2020), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi keterlibatan remaja dalam *cyberbullying* baik sebagai pelaku maupun korban, diantaranya:

#### **a. Faktor Individu**

Individu memiliki peran penting dalam *cyberbullying* karena keterlibatan seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor pribadi. Menurut Khoury-Kassabri (2019), tingkat keterlibatan dalam *cyberbullying* dipengaruhi oleh pengalaman kekerasan lingkungan sekitar, terutama pada remaja yang kurang mendapatkan pengawasan dari orang tua. Persepsi diri juga berpengaruh terhadap harga diri, di mana *self-efficacy* sosial dan penghargaan terhadap tubuh dapat menjadi faktor risiko bagi korban *cyberbullying*. Remaja yang menjadi korban *cyberbullying* cenderung memiliki harga diri rendah dan pengendalian diri tinggi, sedangkan pelaku biasanya memiliki harga diri lebih tinggi tetapi kontrol diri lebih rendah.

b. Faktor Keluarga

Keluarga memegang peran penting dalam adaptasi pribadi, sosial, dan akademik anak, karena merupakan lingkungan pertama untuk bersosialisasi dan pembelajaran aturan perilaku. Anak yang tidak terlibat dalam *cyberbullying* umumnya mendapatkan komunikasi yang baik dan kasih sayang yang tinggi dari orang tua. Dukungan keluarga, terutama dari orang tua, sangat penting bagi perkembangan anak, meskipun dalam beberapa kasus, dukungan yang berlebihan justru dapat dikaitkan secara negatif dengan intimidasi konvensional dan *cyberbullying*. Selain itu, kondisi ekonomi keluarga juga berpengaruh. Keluarga dengan ekonomi menengah ke bawah cenderung mengalami keterbatasan dalam pengawasan daring, akses literasi digital, dan layanan psikososial. Hal ini membuat remaja lebih rentan terhadap risiko tekanan sosial di dunia maya (Rumra & Rahayu, 2021).

c. Faktor Teman

Teman sebaya adalah kelompok dengan karakteristik serupa yang saling memengaruhi dalam perilaku dan keyakinan. Mereka memiliki peran besar dalam keterlibatan remaja dalam *cyberbullying*, baik sebagai pelaku maupun korban, karena remaja dapat belajar dari lingkungan sosialnya. Namun, teman sebaya juga dapat berperan positif dengan membantu remaja mengatasi kesulitan mereka. Dukungan dari teman sebaya menjadi faktor penting dalam kesejahteraan emosional dan sosial remaja.

d. Faktor Sekolah

Risiko *bullying* dan *cyberbullying* berkorelasi dengan jenjang pendidikan, jenis sekolah, serta kualitas sekolah. Prevalensi *cyberbullying* dapat berbeda pada setiap tipe sekolah. Dengan tingkat penggunaan internet yang tinggi, *cyberbullying* lebih sering terjadi pada siswa sekolah kejuruan. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan internet yang tidak terkontrol dapat menjadi salah satu faktor yang meningkatkan terjadinya risiko *cyberbullying* di lingkungan sekolah.

e. Faktor Penggunaan media sosial atau internet

Penggunaan media sosial lebih dari dua jam sehari dikaitkan dengan meningkatnya risiko *cyberbullying* pada remaja. Oleh karena itu, orang tua dan guru harus berperan aktif dalam memantau, membimbing, dan mengarahkan remaja dalam penggunaan media sosial, mengingat mereka banyak menghabiskan waktu di rumah dan sekolah. Selain itu, peningkatan literasi digital dan penguatan kompetensi etika bermedia juga diperlukan agar remaja dapat menggunakan internet secara bijak dan menghindari perilaku berisiko.

### 2.2.3 Bentuk – Bentuk *Cyberbullying*

Menurut Murwani (2019), beberapa jenis *cyberbullying* yang paling sering terjadi dikalangan remaja adalah sebagai berikut:

a. Pelecehan (*Harassment*)

Pelaku secara terus menerus mengganggu korban melalui berbagai platform online, seperti pesan teks, email, atau komentar media sosial. Gangguan ini dapat berupa ancaman, ejekan, atau hinaan.

b. Fitnah atau pencemaran nama baik (*Denigration*)

Pelaku menyebarkan informasi palsu atau memfitnah korban dengan tujuan merusak reputasi mereka. Hal ini dapat dilakukan melalui media sosial, email, atau forum.

c. Amarah (*Flaming*)

Pertempuran *online* atau argument yang intens menggunakan pesan elektronik di chat room melalui pesan instan atau email dengan marah menggunakan bahasa yang kasar, penggunaan huruf kapital, gambar dan simbol untuk menambahkan emosi dalam argument mereka.

d. Peniruan (*Impersonation*)

Pelaku menyamar sebagai korban di media sosial atau platform online lainnya. Tujuannya adalah untuk mengirimkan pesan atau konten yang memalukan atau berbahaya atas nama korban. Hal ini dapat merusak reputasi korban dan membuat mereka merasa terancam.

e. Tipu Daya (*Outing and Trickey*)

*Outing* adalah Pelaku menyebarkan rahasia atau informasi pribadi korban tanpa persetujuan mereka. Hal ini dapat berupa foto, video, atau informasi lain yang memalukan. *Trickery* adalah Pelaku menipu korban untuk mendapatkan informasi pribadi mereka, seperti foto atau video, yang kemudian disebarkan tanpa persetujuan korban.

f. Pengucilan (*Exclusion*)

Pelaku dengan sengaja mengucilkan korban dari kelompok online atau forum diskusi. Hal ini dapat dilakukan dengan cara tidak mengundang korban ke grup, menghapus mereka dari daftar teman, atau menyebarkan rumor tentang mereka.

g. Penguntitan di Media Sosial (*Cyberstalking*)

Pelaku secara terus menerus mengikuti dan memantau aktivitas korban di media sosial. Hal ini dapat disertai dengan pengiriman pesan yang mengganggu, mengancam, atau mengintimidasi korban.

#### 2.2.4 Karakteristik Peran dalam *Cyberbullying*

Menurut Rathnayake et al. (2020), peran dalam *cyberbullying* yaitu :

1. Pelaku (*Cyberbullying Offending*)

Pelaku (*Cyberbullying Offending*) adalah seseorang yang melakukan tindakan perundungan di dunia maya. Individu yang termasuk pelaku umumnya memiliki karakter dominan dan cenderung melakukan kekerasan. Sifat pelaku biasanya temperamental, impulsif, dan mudah merasa frustrasi, dengan pandangan yang cenderung membenarkan kekerasan. Mereka sering mengalami kesulitan untuk mematuhi aturan yang berlaku dan memiliki tingkat empati yang rendah terhadap korban. Selain itu, pelaku umumnya mampu melepaskan diri atau mencari jalan keluar dari situasi sulit dengan cukup baik.

2. Korban (*Cyberbullying victimization*)

Korban (*Cyberbullying victimization*) adalah individu yang menjadi sasaran atau mengalami tindakan perundungan di dunia maya. Ciri-ciri

yang sering terlihat pada korban antara lain pendiam, berhati-hati, dan sensitif sehingga mudah menangis. Mereka umumnya memiliki rasa percaya diri dan harga diri yang rendah. Korban seringkali merasakan kecemasan, depresi, serta ketakutan akan disakiti. Selain itu, korban biasanya memiliki sedikit teman, cenderung terisolasi dari lingkungan sosialnya, dan lebih banyak menghabiskan waktu bersama orang yang lebih tua seperti keluarga atau guru dibandingkan dengan teman sebaya.

### 3. Pelaku sekaligus korban

Individu yang sekaligus menjadi pelaku dan korban *cyberbullying* adalah mereka yang tidak hanya melakukan perundungan daring, tetapi juga mengalaminya. Saat merasa dihina, mereka cenderung cepat tersulut emosi dan membalas dengan menyerang kembali. Dibandingkan peran lain dalam *cyberbullying*, kelompok ini umumnya memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi, kemampuan mengendalikan diri yang lebih rendah, serta kompetensi sosial yang kurang baik.

## 2.2.5 Dampak *Cyberbullying* pada Kesehatan Mental Remaja

Menurut Kumala & Sukmawati (2020), dampak *cyberbullying* yang dapat terjadi pada remaja antara lain:

### 1. Dampak Psikologis

Cyberbullying dapat memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental korban. Dampak tersebut biasanya ditandai dengan reaksi emosional seperti perasaan tersinggung, marah, kesal, menangis, cemas, stres, depresi, merasa tidak berharga, merasa terdiskriminasi, menjauh dari lingkungan sosial, serta munculnya berbagai emosi negatif lainnya.

#### a. Stres

Salah satu dampak negatif paling terlihat dari *cyberbullying* adalah stres. Remaja yang menjadi korban *cyberbullying* cenderung merasa tertekan, takut, dan terancam secara berkelanjutan oleh pelaku. Mereka sering kali yang enggan untuk melaporkan kejadian tersebut.



Stres sebagai respons tubuh terhadap tekanan yang dapat memicu gangguan kecemasan serta berbagai masalah kesehatan mental lainnya, yang kemudian memperburuk kondisi emosional korban.

b. Kecemasan

Kecemasan merupakan dampak umum yang dialami remaja korban *cyberbullying*. Gejalanya meliputi rasa khawatir dan ketakutan yang berlebihan. Kondisi ini muncul akibat rasa tidak aman, ketidakpastian, dan ketakutan bahwa perundungan daring akan terus berlanjut atau memburuk. Korban sering merasa cemas tentang bagaimana orang lain memandang mereka, yang dapat memperburuk kondisi emosional dan sosial mereka.

c. Depresi

Salah satu dampak serius *cyberbullying* adalah depresi. Kondisi ini ditandai dengan perasaan sedih berkepanjangan, kehilangan minat, dan ketidakmampuan menikmati aktivitas sehari-hari. Remaja yang mengalami korban *cyberbullying* lebih rentan mengalami depresi, terutama apabila merasa tidak mampu mengatasi situasi atau terisolasi dari lingkungan sosial dan keluarga. Depresi juga dapat mengganggu kehidupan sehari-hari, termasuk pola makan, tidur, serta memerlukan perhatian medis yang serius untuk mencegah dampak lebih lanjut.

d. Risiko Bunuh diri

Dampak paling serius dari *cyberbullying* adalah munculnya pikiran atau kecenderungan bunuh diri, terutama pada remaja yang merasa putus asa dan tidak mampu menghadapi tekanan. Penelitian Yosep et al. (2022) menunjukkan bahwa korban *cyberbullying* mengalami tekanan mental yang signifikan. Selain itu, Diah et al. (2020) menyatakan bahwa semakin tinggi tekanan psikologis yang dialami, maka semakin tinggi risiko bunuh diri pada remaja. Oleh karena itu, penting untuk mengenali gejala bunuh diri dan segera mencari bantuan dari orang dewasa atau profesional medis.

## 2. Dampak Fisik

Penelitian Triyono dan Rimadani (2019) menunjukkan bahwa korban *cyberbullying* mengalami dampak fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, kelelahan, mata merah, serta kehilangan nafsu makan. Kesulitan mengendalikan pikiran dan perasaan terhadap perlakuan teman-teman mereka memperburuk kondisi fisik, terutama pada korban dengan kepribadian pemikir.

## 3. Dampak Psikososial

Menurut penelitian yang dilakukan pada remaja di kota Padang Utara, korban *cyberbullying* dapat mengalami dampak psikososial seperti perasaan isolasi, menjauhi teman-teman, menarik diri, kesepian, atau kesendirian, dan mendapatkan pengucilan dari teman-temannya. Hal ini berdampak pada pertumbuhannya serta kehidupan sosialnya, yang menyebabkan ketidaknyamanan bagi remaja. Hasil psikososial tambahan seperti kemarahan, ketakutan, isolasi, dan kehilangan kepercayaan diri termasuk di antaranya (Kwan et al., 2020).

## 4. Dampak Akademik

Korban *cyberbullying* juga mengalami efek, seperti merasa tidak nyaman dan tertekan. Akibatnya, mereka menjadi tidak termotivasi untuk melakukan aktifitas dan jarang pergi ke kelas. Banyak korban yang mengalami kegagalan akademik dan memilih untuk tidak melanjutkan pendidikan mereka. Kondisi ini dapat meningkatkan pengangguran, menyebabkan peningkatan kasus kenakalan remaja.

### 2.2.6 Cara Mencegah *Cyberbullying* pada Remaja

Menurut Ni'mah (2023), terdapat beberapa cara untuk mencegah terjadinya *cyberbullying* pada remaja, antara lain:

#### 1. Peran sebagai orang tua

Orang tua perlu membangun komunikasi yang terbuka dengan anak mengenai bahaya *cyberbullying*, memahami bagaimana anak menggunakan teknologi, serta menjelaskan risiko-risikonya melalui

contoh nyata. Anak juga perlu diajarkan untuk mengabaikan komentar negatif dan segera melapor apabila mengalami perundungan daring.

2. Mengajarkan Etika Berinternet

Remaja perlu diberi pemahaman tentang pentingnya menghormati orang lain di dunia maya serta tidak memposting atau membagikan konten yang bersifat menyinggung atau menghina. Anak-anak juga harus diajarkan untuk tidak mengejek, mempermalukan, atau menyebarkan rumor yang tidak benar.

3. Menciptakan lingkungan yang aman untuk anak

Pengawasan terhadap penggunaan teknologi oleh anak sangat diperlukan. Orang tua perlu memantau Aktivitas daring anak dan memastikan mereka terlindungi dari *cyberbullying*. Anak juga harus dibiasakan untuk melapor apabila merasa tidak nyaman saat menggunakan internet.

4. Tidak meremehkan tanda-tanda perundungan daring

Orang tua harus peka terhadap perubahan perilaku atau suasana hati anak yang dapat menjadi tanda bahwa anak mengalami *cyberbullying*. Jika hal ini terjadi, penting bagi orang tua untuk segera mengambil langkah-langkah penanganan yang tepat.

5. Memberikan dukungan emosional kepada anak

Remaja yang menjadi korban *cyberbullying* cenderung merasa terisolasi. Oleh karena itu, dukungan emosional dari orang tua, guru, atau orang dewasa lainnya sangat diperlukan untuk membantu mengurangi dampak psikologis yang ditimbulkan. Memberikan perhatian, mendengarkan keluhan mereka, dan menunjukkan empati merupakan bentuk dukungan positif yang dapat diberikan.

### **2.2.7 Pengukuran *Cyberbullying***

Berikut ini merupakan beberapa instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur *cyberbullying*, diantaranya:

1. *Revised Cyber Bullying Inventory (RCBI)*

Kuesioner RCBI yaitu alat ukur yang pertama kali dikembangkan oleh Erdur-Baker dan pertama kali digunakan oleh Erdur-Baker dan Kavúut di 2007. RCBI asli terdiri dari dua bentuk. Pertama untuk pelaku *cyberbullying* dan satu lagi untuk korban *cyberbullying*. Kuisisioner pelaku *cyberbullying* memiliki 14 pertanyaan dan Kuisisioner korban *cyberbullying* memiliki 14 pertanyaan dengan skala likert 4 poin (0= tidak pernah terjadi, 1= sekali, 2 = dua sampai tiga kali, 3= lebih dari tiga kali). Skor maksimal dari kuesioner ini adalah 84 dengan skor untuk masing-masing kuesioner 42, sedangkan nilai minimal untuk masing-masing kuesioner yaitu 0. Dalam penelitian ini penulis menggunakan kuesioner RCBI yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Jamirus (2017) dan telah dilakukan uji validitas dan reabilitas dengan nilai Alpha Cronbach sebesar 0,80. Hasil dari pengukuran akan menghasilkan 3 peran yaitu pelaku, korban, dan korban sekaligus pelaku. Jika skor pada kategori pelaku lebih dominan dari pada skor korban, maka di indikasikan individu sebagai pelaku *cyberbullying*, dan begitu pula sebaliknya dengan korban, tapi hasil antara pelaku dan korban memiliki skor yang sama tapi bukan nol, maka individu tersebut dapat diindikasikan sebagai korban sekaligus pelaku.

## 2. *The Cyber Victim and Bullying Scale (CVBS)*

Kuesioner CVBS yaitu untuk mengukur perilaku *cyberbullying*. Kuesioner CVBS terdiri 28 item pertanyaan dan terdapat empat alternatif pilihan jawaban yang menggunakan skala likert 1= Tidak pernah (TP), 2= Jarang (J), 3= Kadang-kadang (K), 4= Sering (S). Perilaku *cyberbullying* dikategorikan berdasarkan cut of point median karena data berdistribusi tidak normal. Klasifikasi perilaku *cyberbullying* rendah jika skor CVBS<35 dan perilaku *cyberbullying* tinggi jika skor CVBS>35.

## 3. *Cyberbullying and Online Aggression Survey*

Kuesioner ini menggunakan *Cyberbullying and Online Aggression Survey* instrument yang dibuat oleh Hinduja & Patchin (2015), dan telah di uji validitasnya oleh Joice (2017) di dalam penelitiannya sebelum digunakan

untuk responden. Kuesioner ini dikembangkan untuk mempelajari keterlibatan siswa baik sebagai korban maupun pelaku dengan perilaku *cyberbullying*. Kuesioner ini terdiri dari 18 pernyataan dengan 9 komponen mengenai *cyberbullying offending* (pelaku) dan 9 komponen mengenai *cyberbullying victimization* (korban). Skala yang digunakan pada kuesioner ini adalah skala likert dengan empat poin. Empat jawaban yang dapat dipilih responden yaitu tidak pernah (TP) 0 skor, Satu kali (SK) 1 skor, beberapa kali (BK) 2 skor, dan sering (S) 3 skor.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur keterlibatan remaja dalam tindakan *cyberbullying* adalah *Revised Cyber Bullying Inventory* (RCBI). Alat ukur ini mampu mengklasifikasikan responden kedalam tiga kategori peran, yaitu pelaku, korban, atau pelaku sekaligus korban, berdasarkan skor dominan yang diperoleh. RCBI telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Jamirus (2017) dan telah mengalami proses uji validitas dan realibitas, dengan hasil Alpha Cronbach sebesar 0,80, yang menunjukkan bahwa instrument ini memiliki tingkat keandalan yang baik untuk digunakan dalam konten remaja Indonesia. Dalam penelitian ini, *cyberbullying* yang kompleks di kalangan remaja, termasuk remaja yang mungkin mengalami dan melakukan *cyberbullying* secara bersamaan.

## **2.3 Risiko Bunuh Diri**

### **2.3.1 Pengertian Risiko bunuh diri**

Risiko bunuh diri merujuk pada potensi atau kemungkinan seseorang melakukan tindakan bunuh diri, yang ditandai dengan munculnya pikiran, perencanaan, dan kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (Ramadhani et al., 2023). *American Psychiatric Association* (APA, 2018) menyatakan bahwa perilaku bunuh diri merupakan suatu bentuk tindakan individu untuk mengakhiri hidupnya sendiri, yang paling sering disebabkan oleh tekanan akibat depresi atau gangguan mental lainnya.

Pemikiran untuk mengakhiri hidup, yang dikenal sebagai ide bunuh diri, mencakup dorongan, rencana, serta keinginan untuk melakukan tindakan bunuh diri (Pradipta et al., 2024). Menurut Ramadhani et al. (2020), ide bunuh diri meliputi pemikiran atau perencanaan untuk melakukan suatu tindakan yang bertujuan mengakhiri hidup. Hal ini mencakup pemikiran untuk menyakiti diri sendiri hingga meninggal dunia, termasuk merancang waktu, tempat, serta metode pelaksanaan, dan mempertimbangkan dampaknya terhadap orang-orang di sekitarnya (Febriyana, 2018).

Menurut American Academy of Pediatrics (2024), risiko bunuh diri pada remaja ditandai dengan munculnya ide bunuh diri (*suicidal ideation*), keinginan mengakhiri hidup, hingga rencana konkret yang dapat berujung pada percobaan bunuh diri. Kondisi ini sangat erat kaitannya dengan tekanan psikologis yang muncul akibat depresi, gangguan kecemasan, trauma masa lalu, maupun tekanan sosial dari lingkungan sekitar, termasuk dari interaksi di media digital (Hua et al., 2024).

### 2.3.2 Pengelompokan Bunuh Diri

Berdasarkan besarnya kemungkinan seseorang melakukan bunuh diri, Aulia et al. (2019) mengidentifikasi 4 tingkatan perilaku bunuh diri sebagai berikut:

#### 1. Ide Bunuh Diri (*Suicidal Ideation*)

Ide bunuh diri merupakan tahap awal dalam spektrum perilaku bunuh diri, yaitu kondisi di mana individu mulai memikirkan atau merencanakan tindakan untuk mengakhiri hidup, namun belum melakukan tindakan nyata. Ide bunuh diri mencakup pemikiran atau fantasi langsung maupun tidak langsung untuk mengakhiri hidup, yang dapat diekspresikan secara verbal, tulisan, atau melalui pekerjaan seni dengan muatan keinginan untuk mati. Individu pada tahap ini biasanya tidak akan mengungkapkan pikiran tersebut secara terbuka, kecuali ketika berada di bawah tekanan emosional atau lingkungan tertentu.

Salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap munculnya ide bunuh diri pada remaja adalah *cyberbullying*. Bentuk kekerasan

psikologis di dunia maya seperti ejekan, ancaman, penyebaran aib, serta penghinaan di media sosial dapat memicu perasaan rendah diri, terisolasi, dan putus asa. Hal tersebut memperparah kondisi psikologis remaja dan dapat menjadi pemicu kuat timbulnya ide bunuh diri.

## 2. Ancaman Bunuh Diri (*Suicide threats*)

Ungkapan secara langsung atau tulisan sebagai ekspresi dari niat melakukan bunuh diri namun tanpa adanya tindakan. Ancaman bunuh diri mungkin menunjukkan upaya terakhir untuk mendapatkan pertolongan agar dapat mengatasi masalah. Bunuh diri yang terjadi merupakan kegagalan dan mekanisme adaptif. Ancaman bunuh diri disampaikan kepada orang lain yang berisi keinginan untuk mati disertai rencana untuk mengakhiri hidupnya dan persiapan alat untuk menjalankan rencana bunuh dirinya tersebut. Secara aktif seseorang yang mengancam bunuh diri memikirkan rencana bunuh diri namun tidak disertai percobaan bunuh diri.

Dalam konteks remaja, terutama di era digital, *cyberbullying* menjadi salah satu pemicu utama munculnya ancaman bunuh diri. Bentuk perundungan seperti hinaan, pelecehan, atau ancaman yang dilakukan melalui media sosial dapat meningkatkan rasa tertekan, putus asa, serta perasaan ingin mengakhiri hidup. Studi oleh BMC Psychiatry (2023) menunjukkan bahwa remaja korban *cyberbullying* memiliki kemungkinan lebih dari dua kali lipat untuk menyampaikan ancaman atau ide bunuh diri dibandingkan mereka yang tidak mengalami perundungan daring.

## 3. Isyarat Bunuh Diri (*Suicide Gesture*)

Isyarat bunuh diri ini ditunjukkan melalui perilaku tidak langsung ingin bunuh diri seperti mengatakan: “tolong jaga anak saya karena saya akan pergi jauh”, atau “segala sesuatu akan menjadi lebih baik tanpa saya”. Pada kondisi ini seseorang sudah memiliki ide untuk bunuh diri namun tidak disertai ancaman atau percobaan bunuh diri. Hal ini terjadi karena individu memahami ambivalen antara mati dan hidup dan tidak berencana untuk mati. Individu ini masih memiliki kemauan untuk hidup,

ingin diselamatkan dan individu ini sedang mengalami konflik mental. Tahap ini sering dinamakan *crying for* individu ini sedang berjuang dengan stres yang tidak mampu diselesaikan.

Dalam konteks *cyberbullying*, isyarat bunuh diri dapat muncul pada remaja yang menjadi korban kekerasan daring, seperti komentar yang merendahkan, pelecehan verbal, atau ancaman anonim melalui media sosial. Situasi ini membuat individu merasa tertekan, tidak memiliki akses bantuan, dan enggan mengungkapkan secara langsung perasaan atau kondisi psikologisnya. Meta-analisis yang dilakukan oleh Madigan et al. (2018) menunjukkan bahwa korban *cyberbullying* memiliki risiko yang signifikan terhadap munculnya ide bunuh diri dan ekspresi isyarat bunuh diri. Dalam temuan tersebut, korban menunjukkan odds ratio sebesar 2,15 untuk ide bunuh diri dan 2,35 untuk percobaan bunuh diri, meskipun belum sampai pada tahap tindakan nyata.

#### 4. Percobaan Bunuh Diri (*Suicide Attempts*)

Percobaan bunuh diri merupakan tindakan serius untuk melukai diri secara langsung dimana terkadang menyebabkan luka kecil atau besar dari seseorang mencoba mengakhiri hidup atau dengan serius mencederai dirinya. Tindakan seseorang mencederai atau melukai diri untuk mengakhiri hidupnya. Pada tahap ini individu aktif untuk mengakhiri hidupnya dengan berbagai cara.

Dalam era digital saat ini, *cyberbullying* secara signifikan berkontribusi terhadap peningkatan risiko percobaan bunuh diri pada remaja. Hasil meta-analisis menunjukkan bahwa remaja yang menjadi korban *cyberbullying* memiliki kemungkinan lebih dari 1,9 kali lipat untuk melakukan percobaan bunuh diri dibandingkan dengan mereka yang tidak menjadi korban (BMC Psychiatry, 2023).



### 2.3.3 Dimensi atau Aspek dari Bunuh Diri

Menurut Chu et al. (2017), ide bunuh diri terdiri dari tiga dimensi utama adalah sebagai berikut:

1. *Active Suicidal Desire* (Hasrat Bunuh Diri Aktif)

Hasrat bunuh diri yang aktif menunjukkan keadaan seseorang yang tidak hanya berpikir untuk bunuh diri, akan tetapi ia juga berniat untuk memenuhi dorongan tersebut, termasuk rencana yang mungkin digunakan.

2. *Passive Suicidal Desire* (Hasrat Bunuh Diri Pasif)

Hasrat bunuh diri yang pasif adalah kondisi ketika seseorang berharap untuk meninggal, tetapi sesungguhnya mereka memang tidak memiliki rencana dalam menuntaskan hal tersebut.

3. *Preparations* (Persiapan untuk Bunuh Diri)

Persiapan untuk bunuh diri adalah suatu keadaan ketika individu sudah memiliki strategi yang jelas untuk melakukan bunuh diri, seperti waktu, kesediaan metode atau cara, dan tindakan yang akan dilakukan.

Berdasarkan indikator tersebut, maka klasifikasi risiko bunuh diri dibagi menjadi dua kelompok besar:

1. Kategori Tidak Berisiko Bunuh Diri

Seseorang termasuk dalam kategori ini apabila: Tidak menunjukkan hasrat aktif maupun pasif untuk mati, tidak memiliki niat atau rencana untuk melakukan tindakan bunuh diri, menunjukkan orientasi hidup yang positif (misalnya ingin hidup, merasa hidup berarti, tidak memiliki keinginan untuk mengakhiri hidup).

2. Kategori Berisiko Bunuh Diri

Seseorang dikategorikan berisiko jika menunjukkan satu atau lebih dari indikator berikut: memiliki pikiran atau keinginan untuk mati, baik aktif maupun pasif, pernah terpikir untuk melakukan bunuh diri, sudah memiliki rencana atau tindakan persiapan untuk bunuh diri.

### **2.3.4 Jenis-Jenis Bunuh Diri**

Menurut Elder et al. (2016), bunuh diri dapat diklasifikasikan menjadi tiga jenis adalah sebagai berikut

1. Bunuh Diri Egoistik

Bunuh diri jenis ini terjadi ketika individu tidak mampu menjalin interaksi sosial yang memadai dengan masyarakat di sekitarnya. Ketidakmampuan ini dapat disebabkan oleh lemahnya ikatan sosial, ketidaksesuaian budaya, atau oleh masyarakat itu sendiri yang mengasingkan individu hingga ia merasa tidak memiliki peran atau makna dalam kehidupan sosial.

2. Bunuh Diri Altruistik

Bunuh diri altruistik terjadi ketika individu memiliki identifikasi yang terlalu kuat terhadap suatu kelompok atau komunitas. Dalam kondisi ini, individu merasa bahwa kelompok tersebut mengharapkannya untuk melakukan bunuh diri sebagai bentuk pengorbanan atau loyalitas terhadap nilai dan tujuan kelompok.

3. Bunuh Diri Anomik

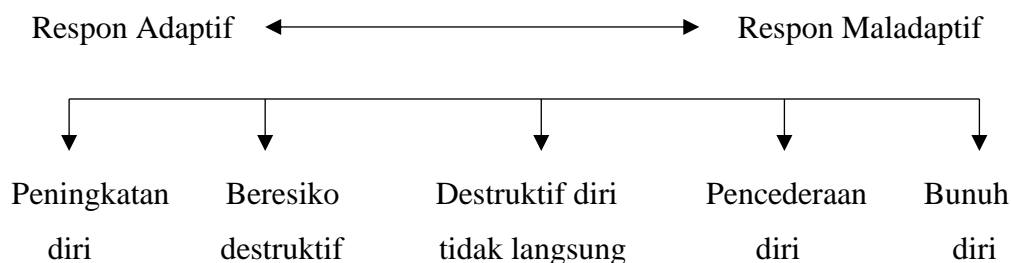
Jenis ini terjadi ketika terdapat gangguan dalam keseimbangan integrasi antara individu dan masyarakat. Individu merasa kehilangan pegangan hidup akibat perubahan sosial yang drastis atau karena lemahnya norma dan pengawasan sosial. Akibatnya, individu kehilangan tujuan hidup karena masyarakat dan lingkungannya tidak mampu memenuhi kebutuhan emosional maupun sosial yang diperlukan.

### **2.3.5 Rentang Respon Risiko Bunuh diri**

Pada umumnya tindakan bunuh diri merupakan bentuk ekspresi dari individu yang mengalami tekanan atau stress. Menurut Yosep (2016), perilaku bunuh diri berkembang dalam beberapa rentang, diantaranya:

1. Respon adaptif merupakan respon yang dapat diterima oleh norma-norma sosial dan kebudayaan yang secara umum berlaku.

2. Respon maladaptif merupakan respon yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah yang kurang dapat diterima oleh norma-norma sosial dan budaya setempat.



**Bagan 1.** Rentang respon risiko bunuh diri (Yosep, 2016)

Keterangan:

- Peningkatan diri: seseorang dapat meningkatkan proteksi atau pertahan diri secara wajar terhadap situasional yang membutuhkan pertahan diri.
- Beresiko destruktif: seseorang memiliki kecenderungan atau beresiko mengalami perilaku destruktif atau menyalahkan diri sendiri terhadap situasi yang seharusnya dapat mempertahankan diri, seperti seseorang merasa patah semangat bekerja ketika dirinya dianggap tidak loyal terhadap pimpinan padahal sudah melakukan pekerjaan secara optimal.
- Destruktif diri tidak langsung: seseorang telah mengambil sikap yang kurang tepat terhadap situasi yang membutuhkan dirinya untuk mempertahankan diri.
- Pencederaan Diri: seseorang melakukan percobaan bunuh diri atau pencederaan diri akibat hilangnya harapan terhadap situasi yang ada.
- Bunuh diri: seseorang telah melakukan kegiatan bunuh diri sampai dengan nyawanya hilang.

### 2.3.6 Faktor- Faktor yang mempengaruhi Upaya Bunuh Diri pada Remaja

Menurut Mulyani et al. (2019) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi upaya seseorang untuk melakukan tindakan bunuh diri sebagai berikut

a. Faktor Individu

Seseorang dapat menjadi depresi jika masalah mereka selalu ditutup-tutupi dan tidak dapat diselesaikan dengan baik. Banyak orang melakukan bunuh diri karena depresi. Remaja dapat melakukan bunuh diri karena kecemasan, merasa berharga, rasa bersalah yang berlebihan, dan kekurangan dukungan sosial di tempat kerja (Bernardus et al., 2018). Menurut Kusumayanti et al., (2020) menemukan bahwa keputusan, depresi, dan kecemasan dapat mempengaruhi kemungkinan bunuh diri.

b. Faktor sosial dan Keluarga

Hal ini dapat disebabkan oleh hubungan yang kurang kuat antara satu anggota keluarga dengan anggota keluarga lainnya. Kenyataannya, banyak orang tua yang tinggal di luar kota bersama anaknya untuk menghidupi dirinya sendiri. Jadi, orang tua harus tinggal di rumah dan bekerja sendiri. Hal ini dapat menyebabkan stres bagi seseorang. Faktor keluarga termasuk trauma akibat perselingkuhan atau kekerasan fisik dari orang tua, sering bertengkar dengan orang tua, merasa kecewa jika orang tuanya tidak menghargai usaha mereka, dan sering sendirian di rumah, yang dapat menyebabkan upaya bunuh diri.

c. Faktor Ekonomi

Untuk memenuhi kebutuhan hidup, seseorang harus berani mengambil risiko untuk tetap hidup. Misalnya, beralih untuk mendapatkan penghasilan yang lebih baik untuk memenuhi kebutuhan yang semakin kompleks jelas berdampak buruk pada anak-anak, seperti yang dilakukan oleh sebagian besar orang tua.

d. Penggunaan Internet

Tingkat percobaan bunuh diri meningkat di antara pengguna internet. Pengguna internet kadang-kadang memiliki tingkat terendah percobaan bunuh diri. Penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan kejahatan internet, salah satunya adalah *cyberbullying*. Korban pelecehan sering mengalami masalah kesehatan mental, seperti depresi, gejala

penyakit, menyakiti diri sendiri, dan upaya bunuh diri (Kreši Ori et al, 2020).

### 2.3.7 Pengukuran Risiko Bunuh Diri

Beberapa instrument yang digunakan untuk mengukur risiko bunuh diri, diantaranya:

1. *The Suicide Behaviors Questionnaire-Revised (SBQ-R)*

Ide bunuh diri juga dapat diukur menggunakan *The Suicide Behaviors Questionnaire-Revised (SBQ-R)* yang dikembangkan oleh Osman dkk pada tahun 2001. Kuesioner ini dirancang untuk menilai ide dan pikiran untuk bunuh diri pada anak dan remaja antara usia 13 sampai 18 tahun. SBQ-R terdiri dari 4 pertanyaan yang terdiri dari adanya pikiran dan upaya untuk bunuh diri, frekuensi pikiran untuk bunuh diri, tingkat ancaman upaya bunuh diri, dan kemungkinan upaya bunuh diri di masa depan.

2. *Scale of Suicidal Ideation*

*Scale of Suicidal Ideation* sebagai alat ukur tentang ide bunuh diri pada remaja yang diperkenalkan oleh Beck, et al (1979). Kuisisioner ini terdiri dari 19 pertanyaan dengan nilai 0, 1 dan 2 terhadap setiap respon yang berbeda pada setiap pernyataan. Skor dihitung dengan cara menjumlahkan setiap nilai dengan skor minimal 0 dan maksimal 38. Semakin tinggi skor yang didapat menunjukkan semakin besar ide bunuh diri.

3. *Beck Scale for Suicide Ideation (BSS)*

Instrumen *Beck Scale for Suicide ideation (BSS)* yang dibuat oleh Beck, Kovacs, & Weissman (1979). *Beck Scale for Suicide Ideation (BSS)*, yang telah diuji reliabilitas dan validitasnya di Indonesia oleh Keliat et al. (2023) menggunakan model Rasch. Hasil pengujian menunjukkan reliabilitas item sebesar 0,96 dan reliabilitas person sebesar 0,86, serta model unidimensional yang valid untuk mengukur ide bunuh diri pada populasi mahasiswa Indonesia. *Beck Scale for Suicide ideation (BSS)*

memiliki tiga komponen yaitu *passive suicidal desire* (keinginan pasif untuk mati), *active suicidal desire* (keinginan aktif untuk mati), *preparation/planning* (perencanaan/ persiapan). Instrumen BSS ini terdiri dari 19 item, dengan setiap item diberi skor antara 0 hingga 2. Skor BSS total dapat berkisar antara 0 hingga 38, dengan nilai yang lebih tinggi menunjukkan risiko bunuh diri yang lebih besar.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur risiko bunuh diri adalah *Beck Scale for Suicide Ideation* (BSS). Pemilihan BSS didasarkan pada keunggulan instrumen ini dalam mengukur spektrum penuh ideasi bunuh diri, mulai dari keinginan pasif untuk mati, keinginan aktif, hingga perencanaan atau persiapan bunuh diri, yang merupakan indikator penting dalam memahami intensitas risiko bunuh diri pada remaja. *Beck Scale for Suicide Ideation* (BSS), yang telah diuji reliabilitas dan validitasnya di Indonesia oleh Keliat et al. (2023) menggunakan model Rasch. Hasil pengujian menunjukkan reliabilitas item sebesar 0,96 dan reliabilitas person sebesar 0,86, serta model unidimensional yang valid untuk mengukur ide bunuh diri pada populasi mahasiswa Indonesia. Instrumen BSS dipandang relevan dalam konteks penelitian ini karena memiliki sensitivitas tinggi dalam mendeteksi pikiran dan niat bunuh diri yang mungkin muncul akibat pengalaman negatif seperti *cyberbullying*.

## **2.4 Remaja**

### **2.4.1 Pengertian Remaja**

Remaja menurut WHO adalah populasi dengan periode usia 10-19 tahun. Masa remaja atau yang sering disebut dengan masa adolesens merupakan masa transisi dari kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial. Remaja atau *adolescence* diartikan sebagai “tumbuh menjadi dewasa”. Pada masa ini individu melakukan eksplorasi psikologis untuk menentukan identitas diri (WHO, 2018).

Remaja adalah seseorang yang tumbuh menjadi dewasa mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Dimana remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar dan sedang mengalami proses perkembangan sebagai persiapan memasuki masa dewasa (Yulianti et al., 2023).

Dengan memperhatikan pengertian remaja yang dikemukakan diatas, dapat disimpulkan bahwa remaja adalah individu berusia 10-19 tahun yang berada dalam masa transisi penting dari kanak-kanak menuju dewasa. Masa ini ditandai oleh perkembangan fisik, mental, emosional, sosial dan fisik.

#### **2.4.2 Karakteristik remaja**

Menurut Saputro (2017), karakteristik pada remaja adalah sebagai berikut:

1. Masa remaja sebagai periode penting

Masa remaja ditandai oleh perkembangan fisik dan mental yang cepat, menuntut penyesuaian serta pembentukan sikap, nilai, dan minat baru.

2. Masa remaja sebagai periode peralihan

Remaja berada di antara masa kanak-kanak dan dewasa, sering dikritik saat berperilaku seperti keduanya. Namun, status ini memberi mereka kesempatan untuk mencoba berbagai gaya hidup dan menemukan jati diri.

3. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun.

4. Masa remaja sebagai usia yang bermasalah

Setiap tahap perkembangan memiliki tantangannya, namun masalah remaja sering sulit diatasi. Ketidakmampuan menyelesaikannya sendiri membuat banyak remaja menyadari bahwa solusi yang mereka temukan tidak selalu sesuai harapan.

5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Di awal remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih penting, tetapi seiring waktu mereka mulai mencari identitas sendiri. Hal ini menimbulkan dilema yang dapat memicu krisis identitas.

6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Stereotip bahwa remaja egois dan tidak dapat dipercaya membuat orang dewasa cenderung kurang simpatik, sehingga menghambat bimbingan dan pengawasan yang seharusnya diberikan.

7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistic

Remaja cenderung melihat hidup dengan optimisme berlebihan, memandang diri dan orang lain sesuai keinginannya, bukan kenyataan. Harapan dan cita-cita yang tidak realistis meningkatkan emosi, membuat mereka mudah kecewa saat harapan tidak terpenuhi.

8. Masa remaja sebagai ambang dewasa

Remaja yang mendekati usia dewasa cenderung gelisah dan berusaha meninggalkan stereotip remaja. Mereka mencoba menunjukkan kedewasaan melalui perilaku seperti merokok, minum alkohol, menggunakan obat-obatan, dan seks bebas, karena menganggap hal itu mencerminkan status dewasa.

### 2.4.3 Tahap Perkembangan Remaja

Tahap perkembangan remaja sebagai bagian proses penyesuaian diri menuju kedewasaan di bagi menjadi tiga kategori, yaitu remaja awal, remaja menengah, dan remaja akhir (WHO, 2022).

a. Remaja awal (*early adolescent*) (10-14 tahun)

Tahap perkembangan di mana individu mulai mengalami perubahan fisik dan emosional yang membingungkan, merasa cepat tertarik pada lawan jenis, serta menunjukkan kepekaan ego yang tinggi, sehingga sering kali sulit dimengerti oleh orang dewasa; kondisi ini menjadikan mereka sangat rentan terhadap tekanan sosial, termasuk *cyberbullying*, yang dapat



berdampak serius pada kesehatan mental remaja dan meningkatkan risiko munculnya ide bunuh diri (Arnon et al., 2022).

b. Remaja pertengahan (*middle adolescent*) (14-17 tahun)

Tahap perkembangan di mana remaja sangat membutuhkan penerimaan teman sebaya ia cenderung menyukai teman yang serupa dengannya dan menunjukkan kecenderungan narsistik ringan. Selain itu, mereka sering mengalami kebingungan dalam menghadapi pilihan hidup seperti individualitas vs kelompok, idealisme vs materialisme, dan optimisme vs pesimisme, sehingga rentan terhadap tekanan teman sebaya, termasuk *cyberbullying* yang pada usia ini tercatat semakin meningkat dan dapat memicu stres emosional, penurunan harga diri, dan ideasi bunuh diri (Pérez-Rodríguez et al., 2024).

c. Remaja akhir (*late adolescent*) (17-19 tahun)

Tahap ini ditandai dengan meningkatnya minat terhadap fungsi-fungsi intelektual, keinginan untuk membangun relasi sosial yang lebih bermakna, terbentuknya identitas seksual yang stabil, serta munculnya kemampuan menyeimbangkan kepentingan diri sendiri dengan orang lain. Pada fase ini, remaja juga mulai membangun batas yang jelas antara kehidupan pribadi dan peran sosialnya. Meskipun sudah lebih matang secara kognitif dan emosional, remaja akhir tetap berisiko terpapar *cyberbullying*, baik sebagai korban maupun pelaku, karena masih aktif dalam dunia digital dan media sosial. Paparan *cyberbullying* pada usia ini dapat berdampak serius terhadap harga diri, kestabilan emosi, dan meningkatkan risiko munculnya ide bunuh diri, terutama jika tidak diimbangi dengan dukungan sosial dan pengelolaan stres yang adaptif (Gohal et al., 2023).

Penelitian ini difokuskan pada remaja karena kelompok usia tersebut sedang berada dalam masa transisi perkembangan yang penting, ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial yang kompleks. Ketiga tahap perkembangan remaja yakni remaja awal, pertengahan, dan akhir menunjukkan bahwa remaja memiliki kebutuhan yang tinggi akan

penerimaan sosial, pencarian identitas diri, dan keterlibatan dengan lingkungan sekitarnya, termasuk dalam ruang digital. Dalam fase ini, remaja sangat aktif menggunakan media sosial sebagai sarana interaksi dan ekspresi diri. Namun, di balik manfaatnya, media sosial juga menjadi ruang yang rawan terhadap berbagai bentuk kekerasan digital, terutama *cyberbullying*. *Cyberbullying* dapat menyebabkan tekanan psikologis yang signifikan, seperti rasa malu, takut, cemas, terisolasi, hingga depresi. Jika tidak ditangani dengan baik, dampak tersebut berpotensi memicu risiko bunuh diri, yang diawali dari ide bunuh diri hingga upaya nyata mengakhiri hidup. Berdasarkan data sebelumnya, remaja yang mengalami *cyberbullying* memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami gangguan psikologis dibandingkan dengan mereka yang tidak terpapar perundungan digital (Gohal et al., 2023).

#### **2.4.4 Masalah Kesehatan Mental Remaja**

Menurut Stuart (2016), *National Research Council* mengungkapkan bahwa masalah kesehatan mental yang sering terjadi pada remaja.

##### **a. Aktivitas Seksual yang Tidak Sesuai**

Aktivitas seksual pada remaja saat ini cenderung tidak terkendali, yang berdampak pada munculnya berbagai permasalahan seperti perilaku seks bebas, upaya aborsi, pernikahan dini, dan kehamilan yang tidak diinginkan. Salah satu faktor yang turut memengaruhi kondisi tersebut adalah kurangnya pengawasan dan pengendalian dari orang tua, terutama terhadap remaja yang tinggal di rumah kost.

##### **b. Gangguan suasana hati**

###### **1) Depresi**

Remaja yang mengalami depresi berat biasanya telah melakukan hal-hal yang telah mereka lakukan. Faktor kognitif yang mengidentifikasi depresi ini adalah putus asa tentang masa depan, kehilangan kepercayaan diri, dan melakukan hal-hal lain. Ini adalah interpretasi

negatif dari diri sendiri, yang akan menjadi lebih parah jika tidak menerima penanganan (Aji Pamungkas et al., 2021).

## 2) Stress

Stres merupakan salah satu bentuk respons negatif yang dapat muncul akibat tekanan psikologis. Salah satu pemicu stres adalah self-talk negatif, yaitu pola pikir internal yang pesimis dan merendahkan diri sendiri, yang dapat memengaruhi individu menjadi tidak percaya diri, pesimis, dan mengembangkan sikap-sikap lain yang menghambat pertumbuhan pribadi secara positif (Dwi Ananda et al., 2020).

### c. Perilaku Bunuh Diri

Remaja yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan perubahan dapat mengalami ketakutan, kecewa, gagal, dan tertekan. Depresi muncul jika hal ini terjadi secara terus menerus. Karena situasi yang tidak stabil di bawah umur, remaja menengah biasanya mengalami depresi. Gejala mudah putus asa dan pemikiran negatif, termasuk ide bunuh diri atau mengakhiri hidup, dapat disebabkan oleh depresi (Mandasari et al., 2020)

### d. *Self Harm* (Mencederai diri)

Salah satu cara untuk mengatasi gangguan emosi atau rasa sakit emosional adalah dengan menyakiti diri sendiri tanpa niat bunuh diri. Ini dikenal sebagai perilaku melukai diri. Faktor-faktor berikut dapat menyebabkan remaja melukai diri, kesepian, kesulitan yang tinggi dalam menanggapi pengalaman negatif, tingkat toleransi yang rendah terhadap masalah yang dihadapi, fokus emosional untuk mengatasi, baik eksternal maupun internal dan cara berkomunikasi dengan orang tua.

### e. *Cyberbullying*

Salah satu jenis pelecehan yang dilakukan melalui media online adalah *cyberbullying*. *Cyberbullying* merupakan tindakan negatif yang dilakukan oleh orang lain secara terus menerus atau berulang. Tindakan ini kerap kali menyebabkan korban tidak berdaya, terluka secara fisik maupun mental (Nasrullah, 2015). *Cyberbullying* menyebabkan perasaan tertekan, sakit hati, dan menjadi seperti beban, yang menyebabkan putus asa.

Karena merasa tidak ada gunanya, mereka menjadi putus asa. Hal ini dapat mengakibatkan konsekuensi yang lebih serius, seperti munculnya ide bunuh.

f. Penggunaan Zat Adiktif

Penggunaan zat psikoaktif memiliki keterkaitan dengan kejadian cyberbullying pada remaja. Terdapat perbedaan yang signifikan dalam konsumsi tembakau, alkohol, dan obat-obatan terlarang antara korban *cyberbullying* dan korban bullying tradisional, dengan tingkat efek yang berkisar dari rendah hingga sedang. Remaja yang mengalami *cyberbullying* cenderung menunjukkan skor yang lebih tinggi dalam skala penggunaan zat adiktif dibandingkan dengan remaja yang tidak terpapar *cyberbullying* (Zsila et al., 2018).

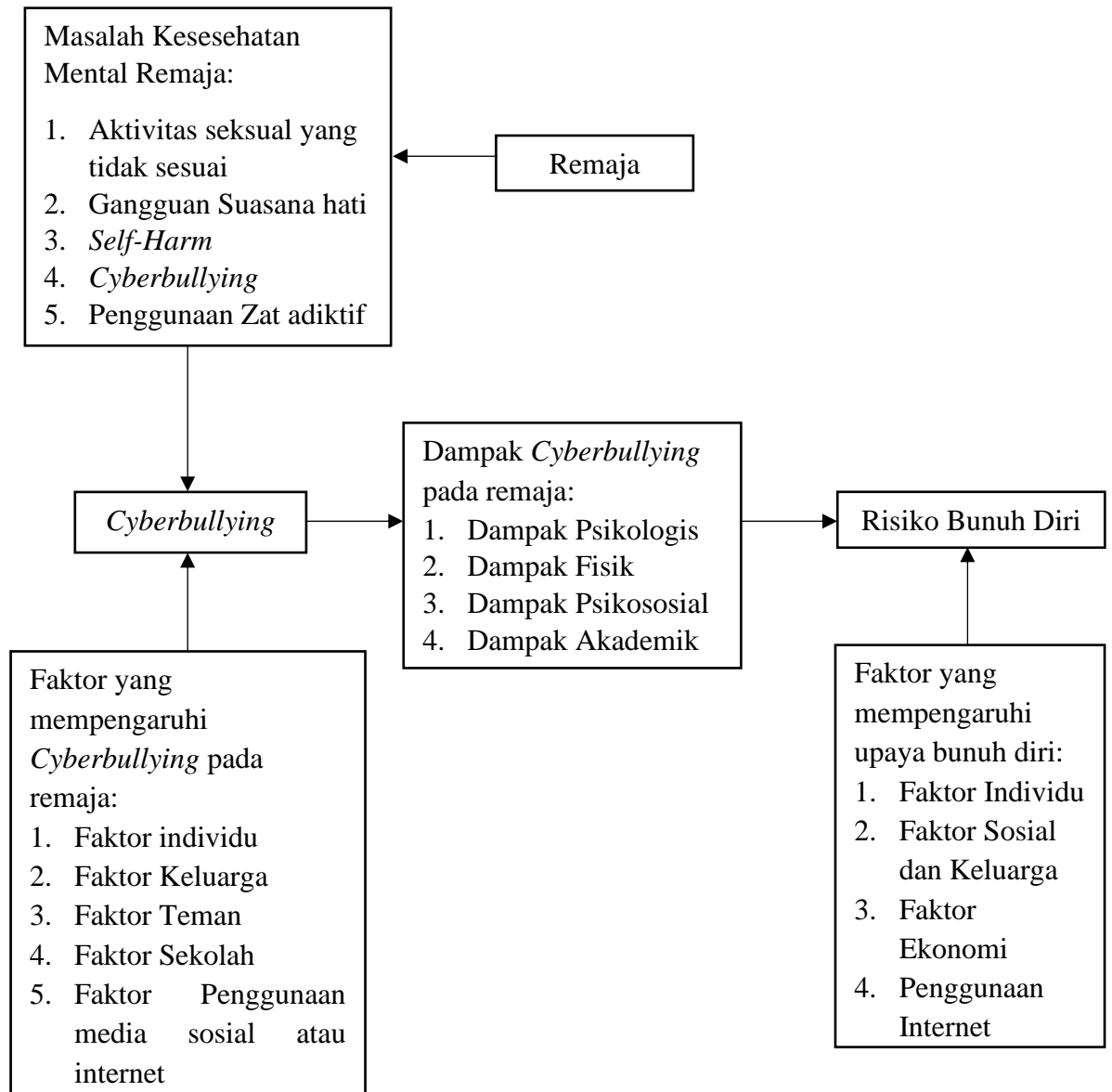
## **2.5 Hubungan Cyberbullying dengan Risiko Bunuh diri pada Remaja (Literatur Review)**

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya oleh Purnomo dan Fasya (2022), yang mengungkapkan bahwa dari hasil wawancara terhadap empat informan, terdapat korban yang sempat memiliki ide untuk mengakhiri hidup, bahkan ada yang pernah mencoba melakukannya. Hal tersebut dipicu oleh perasaan putus asa yang mendalam dan ketidakmampuan mereka dalam menanggung rasa malu akibat tindakan *cyberbullying* yang dialami. Namun, niat tersebut akhirnya diurungkan karena para korban kembali memikirkan dampak emosional yang akan dirasakan oleh keluarga mereka apabila mereka benar-benar pergi. Sementara itu, terdapat pula informan lain yang menyatakan bahwa, meskipun ia terus-menerus mengalami perundungan yang membuatnya terpuruk, ia tidak pernah terlintas untuk melakukan bunuh diri, bahkan tidak memiliki niat ke arah tersebut.

Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Hinduja dan Patchin (2018) mengungkapkan bahwa *cyberbullying* memiliki kaitan yang signifikan dengan peningkatan risiko bunuh diri pada remaja. Studi tersebut melibatkan lebih dari 12.000 remaja sekolah menengah di Amerika Serikat dan menunjukkan bahwa

28,1% remaja yang pernah menjadi korban *cyberbullying* mengaku pernah memiliki pikiran untuk bunuh diri, 15,5% pernah merencanakan untuk mengakhiri hidup, dan 12,1% bahkan pernah mencoba melakukan percobaan bunuh diri. Sebaliknya, pada kelompok remaja yang tidak mengalami *cyberbullying*, prevalensi keinginan atau tindakan bunuh diri jauh lebih rendah, yaitu hanya 5,3% yang pernah memiliki pikiran untuk bunuh diri, 4,1% yang pernah merencanakan, dan 2,4% yang pernah mencoba melakukan percobaan bunuh diri. Perbandingan ini menegaskan bahwa korban *cyberbullying* memiliki risiko 3 hingga 5 kali lipat lebih tinggi untuk mengalami ide dan tindakan bunuh diri dibandingkan mereka yang tidak menjadi korban.

## 2.6 Kerangka Konseptual



**Bagan 2.** Kerangka Konseptual

(Sumber: Stuart, 2016. Mulyani & Eridina, 2018. Kumala & Sukmawati, 2020)