

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Remaja**

##### **1. Definisi Remaja**

Menurut Hurlock (Setianingrum, Amalia, 2015) remaja merupakan fase pertumbuhan dan perkembangan ketika seseorang berada pada rentang usia 11 – 18 tahun. Perkembangan adalah proses bertambahnya kematangan seseorang. Senada dengan Papalia, Olds, dan Feldman (Setianingrum, Amalia, 2015), masa remaja adalah masa perkembangan antara masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan besar pada aspek fisik, kognitif, dan psikososial.

Menurut Santrock (2012), masa remaja dimulai pada sekitar usia 10 sampai 12 dan berakhir pada usia tahun 18 sampai 22 tahun. Masa remaja akan mulai untuk melakukan segala sesuatu secara mandiri dan mulai mencari jati dirinya. Peralihan menuju masa dewasa ditandai dengan berkembangnya aspek kognitif seperti berkembangnya pola pikir seseorang menjadi lebih abstrak dan idealis. Selain itu, perubahan masa remaja juga mencakup perubahan pada aspek biologis dan *sosio-emosional* yang mencakup perkembangan fungsi seksual dan kemandirian seseorang (Santrock, 2012).

Disimpulkan bahwa remaja merupakan masa perubahan yang menjadi penghubung antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Rentang usia remaja mulai dari 10 sampai 22 tahun. Remaja juga mengalami perubahan terkait dengan perubahan fisik, kognitif dan perubahan sosial emosi.

## 2. Ciri-ciri Remaja

Hurlock (Setianingrum, Amalia, 2015) menjelaskan masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelum dan sesudahnya.

Seperti :

### a. Periode yang Penting

Perkembangan fisik yang cepat yang disertai perkembangan mental yang cepat, terutama masa awal remaja. Hal tersebut menjadi hal yang penting karena akibat baik jangka pendek ataupun jangka panjang dari perkembangan yang cepat tersebut dapat memberikan dampak yang tidak diduga pada fase selanjutnya. Menjadi penting bagi orang tua dalam mengawasi dan membentuk sikap dan nilai-nilai pada fase ini.

### b. Periode Peralihan

Peralihan tahapan masa remaja ini sangat bergantung dari masa sebelumnya, karena peralihan yang disebut disini bukan bersifat putus tetapi menerus dari fase sebelumnya. Seperti dijelaskan Osterrienth (Setianingrum, Amalia, 2015) struktur psikis anak remaja berasal dari kanak-kanak, dan banyak ciri umum anak remaja sudah terlihat dari masa kanak-kanak akhir.

### c. Periode Perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Perubahan yang hampir terjadi pada remaja seperti, meningkatnya emosi, perubahan fisik, minat dan peran dalam kelompok sosial, perubahan nilai dan keinginan untuk lebih bebas.

d. Masa Mencari Identitas

Fase saat remaja berusaha untuk menjelaskan siapa dirinya, apa perannya dalam masyarakat, status dalam keluarga sebagai anak atau orang dewasa. Salah satu cara yang dilakukan oleh remaja dapat dengan menggunakan simbol-simbol status yang ada dalam masyarakat. Seperti, menggunakan mobil, berpakaian, merokok, atau melakukan perilaku menyimpang.

### 3. Perkembangan pada Remaja

Papalia, Olds, dan Feldman (Setianingrum, Amalia, 2015) menyebutkan masa remaja ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, emosi, dan sosial. Sedangkan menurut Hurlock (2011), perkembangan pada remaja terjadi juga secara moral. Freud berpendapat bahwasannya perkembangan remaja juga terjadi secara seksual.

a. Perubahan Fisik

Masa remaja adalah masa peralihan dari ketidakmatangan pada masa anak-anak menuju kematangan pada masa dewasa. Perubahan fisik yang terjadi biasa diikuti dengan perubahan biologis yang biasa disebut pubertas. Masa pubertas ditandai dengan kematangan seksual, perubahan hormonal dan percepatan pertumbuhan secara fisik.

b. Perkembangan Kognitif

Menurut Piaget (Hurlock, 2011), perkembangan kognitif tertinggi masuk pada fase remaja yang disebut operasional formal. Perubahan yang terjadi seperti, lebih berpikir abstrak, idealis, dan logis. Ketika mereka dalam fase tersebut, mereka akan lebih banyak berpikir secara egosentris,

merasa paling hebat dan suka menjadi pusat perhatian teman-temannya. Fase ini adalah fase dimana sangat dibutuhkan peran orang tua untuk memberikan tanggung jawab pada anak mereka dalam pengambilan keputusan, dengan pengawasan yang cukup.

Walaupun remaja dapat memecahkan masalah abstrak dan membayangkan masyarakat yang ideal, dalam beberapa hal cara berpikir remaja masih belum matang. Menurut Elkind (Setianingrum & Amalia, 2015) ketidakmatangan yang terjadi dapat dipengaruhi beberapa hal, yaitu:

- 1) Idealisme dan mudah mengkritik : seseorang menjadi sangat sadar akan kemunafikan. Penalaran verbal yang tajam, mereka dapat menyerang tokoh publik dengan satir dan parodi.
- 2) Sifat argumentatif : individu pada usia remaja terus menerus mencari kesempatan untuk mencoba dan memamerkan kemampuan penalarannya. Sehingga, remaja menjadi sering berdebat seiring dengan penguasaan fakta dan logika.
- 3) Sulit dalam memutuskan sesuatu: remaja dapat memikirkan banyak alternatif dalam waktu yang sama, tetapi kurang memiliki strategi yang efektif untuk memilih.
- 4) Kesadaran diri : remaja yang berada dalam tahap operasinal formal dapat berpikir mengenai berpikir baik dalam dirinya sendiri atau orang lain. Akan tetapi, karena terlalu fokus pada keadaan mentalnya sendiri, seringkali menganggap bahwa orang lain berpikir hal yang sama

dengan dirinya. Keistimewaan dan kekuatan yang menunjukkan keyakinan remaja bahwa dirinya istimewa.

c. Perkembangan Emosi

Hurlock (2011) mendeskripsikan masa remaja di gambarkan sebagai masa kekacauan emosi. Keadaan yang ekstrim, pandangan tentang masa “*storm and stress*” atau juga disebut masa badai dan tekanan karena di masa remaja ini adalah saat dimana meningkatnya fluktuasi emosi yang kurang stabil pada remaja disebabkan oleh perubahan hormon yang di alami remaja tersebut. Umumnya, remaja kurang pandai untuk mengekspresikan perasaannya secara benar. Mampu mengatur emosi seseorang merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja. Apabila kemampuan kognitif disamakan, remaja yang mengaku mengalami emosi yang lebih negatif memiliki nilai akademis yang lebih rendah dibanding dengan remaja yang mengalami emosi yang lebih baik.

Remaja dapat dikatakan sudah mencapai kematangan emosi saat mereka tidak lagi meledakkan emosinya sesuka hatinya, melainkan dengan cara yang lebih dapat diterima lingkungan. Remaja yang emosinya matang memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak berubah-ubah seperti pada fase perkembangan sebelumnya. Demi mencapai kematangan emosi, remaja harus mengetahui tentang situasi yang menimbulkan reaksi emosional, dapat berbagi untuk menyelesaikan masalahnya dengan orang lain, atau dapat menggunakan katarsis emosi dalam menyalurkan

emosinya, seperti melakukan latihan fisik, bekerja, menangis, tertawa (Hurlock, 2011).

d. Perkembangan Sosial

Penyesuaian sosial masa remaja termasuk dalam kategori yang sulit. Remaja menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman sebayanya, tetapi harus terus menyesuaikan dengan orang dewasa diluar lingkungan keluarga dan sekolahnya juga. Hal yang menjadi sulit saat penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh teman sebaya, melibatkan kawanannya, serta persahabatan (Papalia, Olds, & Feldman, dalam Setianingrum, Amalia, 2015).

e. Perkembangan Moral

Kohlberg (Setianingrum & Amalia, 2015) membagi tahapan perkembangan moral menjadi tiga tingkatan, seperti :

1) Moralitas Prakonvensional

Perilaku anak mengikuti keadaan lingkungannya. Pada tahap pertama, seorang anak menuruti peraturan yang berlaku untuk menghindari hukuman. Pada tahap kedua, anak menyesuaikan terhadap harapan sosial lingkungannya untuk mendapatkan hadiah. Tingkat ini biasa ditemui anak usia 4 – 10 tahun.

2) Moralitas konvensional

Anak sudah menemukan konsep figur otoritas dan telah menginternalisasi standar yang berlaku di lingkungannya. Pada tahap pertama, anak peduli untuk menjadi baik bagi keadaan lingkungan dan

mendapat dukungan orang lain dan mempertahankannya. Pada tahap kedua, anak mempertahankan aturan yang berlaku di suatu kelompoknya untuk menghindari kecaman atau ketidaksetujuan sosial. Tingkat ini biasanya dicapai saat usia 10 tahun, banyak yang tidak bergerak naik dari tingkatan ini, bahkan sampai dewasa.

### 3) Moralitas pascakonvensional

Anak sudah mengenali konflik perbedaan antara standar moral yang berlaku di lingkungan dan sudah dapat membuat penilaiannya sendiri berdasarkan prinsip kebenaran, keadilan dan hukum. Anak biasanya mencapai tingkatan ini pada masa awal remaja atau lebih umum saat memasuki dewasa awal.

#### f. Perkembangan psikoseksual

Freud merasakan konflik seksual pada bayi dan anak kecil, konflik yang tampaknya berputar di sekitar bagian tubuh tertentu. Freud memperhatikan bahwa setiap bagian tubuh mengasumsikan kepentingan paling penting sebagai pusat konflik pada usia berbeda. Hasil dari pengamatan ini teretuslah tahap-tahap perkembangan psikoseksual, yang setiap tahap didefinisikan oleh zona sensitif seksual dari tubuh. Tahapan tersebut terdiri dari tahap oral, tahap anal, tahap *phallic*, tahap laten, dan tahap genital.

Perkembangan psikoseksual pada usia remaja masuk ke dalam tahap perkembangan *genital*, yaitu ditandai dengan adanya kematangan organ-organ reproduksi pada remaja. Tahapan ini adalah tahapan dimana

seseorang mulai mencari cinta atau pasangan hidup, pekerjaan, hingga mencari beradaptasi dengan tujuan supaya dapat diterima di lingkungan.

g. Tahap perkembangan kepribadian psikososial

Pada masa remaja, menurut teori psikososial Erik Erikson, remaja masuk ke dalam tahap perkembangan *identity cohesion versus role confusion* atau pencarian identitas vs kebingungan peran. Pada masa ini, remaja cenderung mengalami krisis identitas sehingga remaja mulai mencari jati dirinya dengan cara mencari identitas. Rentang masa ini berada pada usia 12 hingga 18 tahun. Pada tahapan ini, seseorang berada pada pencarian citra diri, penggabungan gagasan antara diri sendiri dengan apa yang dipikirkan oleh orang lain terhadap diri sendiri. Apabila proses ini dapat diselesaikan dengan memuaskan, maka hasilnya adalah gambaran yang konsisten dan sesuai. Seseorang yang keluar dari tahapan ini dengan identitas diri yang kuat telah dilengkapi untuk menghadapi masa dewasa dengan kepastian dan kepercayaan diri. Namun, apabila gagal untuk melewati tahapan ini maka seseorang akan mengalami krisis identitas, dan ditunjukkan dengan kebingungan peran pada dirinya. Erikson mencatat bahwasannya saat seseorang mengalami kebingungan peran, maka dirinya akan cenderung berperilaku negatif dan terlibat dalam tindak kriminal, pergaulan bebas, melakukan *cyberbullying*, hingga terlibat obat-obatan terlarang.



## ***B. Cyberbullying***

### **1. Definisi *Cyberbullying* Menurut Ahli**

Rudi (Mutma, 2019) menyatakan bahwa *cyberbullying* berasal dari kata *bully*. Secara harfiah kata *bully* berarti penggertak, orang yang mengganggu orang lemah. Perilaku *bullying* antara lain mengejek, menyebarkan rumor, menghasut, mengucilkan, menakut-nakuti, mengintimidasi, mengancam, menindas, memalak, atau menyerang secara fisik seperti : mendorong, menampar, memukul. *Cyberbullying* diartikan sebagai perilaku *bullying* melalui internet dan teknologi digital. Tujuannya adalah untuk mengganggu, mengancam, mempermalukan, menghina, mengucilkan secara sosial, atau merusak reputasi orang lain.

Belsey & Lines (Wiryada, dkk, 2017) mendefinisikan *cyberbullying* sebagai bentuk *bullying* yang terjadi ketika seseorang atau beberapa siswa menggunakan teknologi informasi dan komunikasi seperti email, ponsel, pesan teks, pesan singkat, website pribadi, situs jejaring sosial, misalnya : *facebook, twitter, plurk*, dan lain-lain, dan *game online*, untuk digunakan secara sengaja, berulang-ulang dan perilaku yang tidak ramah yang dimaksudkan untuk merugikan orang lain. Sedangkan, menurut Priyatna (Wiryada, dkk, 2017) *cyberbullying* adalah ancaman, ditakut-takuti dan dipermalukan oleh orang lain melalui jejaring sosial.

Berdasarkan definisi diatas peneliti menyimpulkan bahwasannya *cyberbullying* adalah suatu perilaku yang dilakukan oleh sekelompok orang

yang bertujuan untuk menjahili, menjerumuskan, menjatuhkan, memojokkan, hingga melakukan perbuatan tidak lazim pada media elektronik secara *online*.

## 2. Aspek-aspek *Cyberbullying*

Aspek-aspek *cyberbullying* menurut Chadwick (Syadza & Sugiasih, 2017) sebagai berikut :

- a. Pelecehan (*Harassment*): yaitu tindakan berulang kali mengirim pesan yang menyerang, kasar dan sering menghina yang dikirim sepanjang hari dan malam. Beberapa bahkan mengirim pesannya ke forum publik, *chatroom* atau papan buletin dimana orang lain dapat melihat ancumannya.
- b. Kritik (*Denigration*): mendistribusikan informasi tentang orang lain yang menghina dan mengatakan yang tidak benar melalui postingan di halaman web, mengirimnya ke orang lain melalui email atau pesan instan dan memposting atau mengirim foto digital diubah menjadi seseorang.
- c. Menyalahkan (*Flaming*) : pertempuran online atau argumen yang intens menggunakan pesan elektronik di *chatroom* melalui pesan instan atau email dengan marah menggunakan bahasa yang vulgar, penggunaan huruf kapital, gambar dan simbol untuk menambahkan emosi dalam argumennya.
- d. Peniruan (*Impersonation*): seseorang yang masuk ke dalam akun *email* atau jejaring sosial milik orang lain, kemudian mengirim pesan atau memposting materi yang memalukan pemilik akun tersebut.
- e. Menyamar (*masquerading*): berpura-pura menjadi seseorang dengan membuat nama pesan instan palsu atau alamat email palsu. Orang tersebut

juga dapat menggunakan *email* seseorang atau ponsel sehingga akan muncul seolah-olah ancaman telah dikirim oleh orang lain.

- f. Nama samaran (*Pseudonyms*): menggunakan '*alias*' atau nama panggilan *online* untuk merahasiakan identitasnya. Orang lain secara *online* hanya mengetahui dirinya dengan nama samaran ini yang mungkin berbahaya atau menghina, namun tidak di ketahui identitasnya.
- g. Tipuan (*Outing*): menunjukkan pada khalayak umum atau meneruskan pesan personal seperti pesan teks, *email* atau pesan instan. Berbagi rahasia seseorang atau informasi memalukan atau menipu seseorang untuk mengungkapkan informasi memalukan dan rahasia kemudian meneruskan pada orang lain.
- h. *Cyberstalking*: ini adalah bentuk pelecehan dengan cara berulang kali mengirimkan pesan yang meliputi ancaman bahaya atau kegiatan *online* lainnya yang membuat seseorang takut akan keselamatannya. Biasanya pesan yang dikirim melalui komunikasi pribadi seperti *email* atau pesan teks, tergantung pada isi pesan yang mungkin juga ilegal.

Penelitian yang dilakukan Price dan Dalglish (Rudi & Tisna, 2010) pada 548 remaja di Australia juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Patchin (Rudi & Tisna, 2010), aspek-aspek *cyberbullying* yang ditemukan antara lain:

- a. *Called Name* (Pemberian nama negatif): Memanggil orang dengan nama negatif di media sosial.
- b. *Image of Victim Spread* (Penyebaran foto): Menyebarkan foto aib orang lain di media sosial.

- c. *Threatened Physical Harm* (Mengancam keselamatan fisik): Mengancam orang lain di media sosial.
- d. *Opinion Slammed* (Pendapat yang merendahkan): Merendahkan atau menghina orang lain di media sosial.

Berdasarkan kajian Priyatna (Rudi & Tisna, 2010), ciri-ciri pembulian adalah (1) dilakukan dengan sengaja, bukan sebuah kelalaian dari pelakunya (2) terjadi berulang-ulang, tidak dilakukan secara acak atau hanya sekali saja, dan (3) didasari oleh perbedaan kekuatan. Salah satu unsur penting dari tindakan pembulian adalah ditinggalkannya pengalaman sakit pada korban.

### **3. Karakteristik Korban *Bullying***

Berdasarkan penelitian Bernstein dan Watson (Rudi & Tisna, 2010), disimpulkan bahwa karakteristik eksternal korban sasaran tindakan *bullying* adalah cenderung lebih kecil atau lebih lemah daripada teman sebayanya. Seperti, ukuran badan lebih besar, terutama diantara anak laki-laki cenderung mendominasi teman sebaya berbadan lebih kecil. Selain itu, juga bisa dikaitkan dengan kecenderungan siswa atau mahasiswa senior terhadap siswa atau mahasiswa junior.

Berdasarkan pengamatan di Belanda yang dilakukan oleh Junger Tas dan Van Kesteren (Rudi & Tisna, 2010), mengungkapkan bahwa seseorang yang tidak mempunyai teman, lebih dari setengahnya (51%) menjadi sasaran tindakan *bullying*. Sementara seseorang yang mempunyai teman lebih dari lima orang, hanya 11% saja. Kesimpulannya mempunyai banyak teman, terutama dapat menolong, akan mengurangi kemungkinan menjadi sasaran tindakan *bullying*.

#### 4. Faktor yang mempengaruhi perilaku *Cyberbullying*

Faktor yang mempengaruhi perilaku *cyberbullying* menurut Pandie & Weismann (2016) berpendapat bahwa *cyberbullying* juga dipengaruhi oleh faktor kegagalan dalam mengontrol diri, dan faktor lingkungan.

Hofmann, dkk (Malihah & Alfiasari, 2018) menambahkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan diri atau mengarahkan diri ke arah yang lebih baik ketika dihadapkan dengan godaan-godaan. Remaja yang memiliki kontrol diri yang baik akan memiliki peluang lebih besar untuk dapat menghindari perilaku menyimpang, termasuk *cyberbullying*.

Kontrol diri juga berkaitan dengan cara individu mengendalikan emosi serta dorongan dari dalam dirinya sehingga mampu membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif sesuai dengan standar ideal, nilai-nilai moral dan harapan sosial (deRidder, dkk, dalam Malihah & Alfiasari, 2018). Hasil penelitian Hardani (2017) menemukan bahwa kelekatan orang tua berhubungan positif dengan kontrol diri sehingga menurunkan perilaku menyimpang pada remaja.

Borba (Malihah & Alfiasari, 2018) menambahkan bahwa kontrol diri termasuk dari dasar kecerdasan moral seseorang yang memberi individu kekuatan untuk berperilaku positif. Remaja yang gagal dalam mengembangkan kontrol diri yang cukup dalam hal perilaku berarti gagal dalam mempelajari perilaku yang tidak dapat diterima oleh masyarakat (Aviyah & Farid, dalam Malihah & Alfiasari, 2018).

Kontrol diri menggambarkan keputusan yang diambil individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan seperti yang diinginkan. Individu dengan kontrol diri yang tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Kontrol diri dapat dibentuk mulai dari cara berhubungan dengan keluarga, seperti cara berkomunikasi.

Hubungan keluarga yang positif mengurangi kemungkinan untuk terlibat dalam perilaku bermasalah yang dilakukan secara online (Noll, dkk, dalam Malihah & Alfiasari, 2018). Kelekatan anak dengan orang tua dan kontrol diri (*self control*) dapat berinteraksi untuk memberikan pengaruh pada perilaku (Boman, dkk, dalam Malihah & Alfiasari, 2018).

### **C. Kontrol Diri (*Self Control*)**

#### **1. Pengertian Kontrol Diri Menurut Ahli**

Kontrol diri (*self control*) merupakan kemampuan seseorang untuk menahan suatu respon yang dianggap negatif dan mengarahkannya kepada respon lain yang lebih baik dalam lima faktor yaitu performa kerja, perilaku impulsif, penyesuaian psikologis, hubungan interpersonal dan emosi moral (Tangney Baumeister, & Boone, dalam Malihah & Alfiasari, 2018). Hofmann, dkk (Malihah & Alfiasari, 2018) menyatakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan diri atau mengarahkan diri ke arah yang lebih baik ketika dihadapkan dengan godaan-godaan.

DeRidder, dkk (Malihah & Alfiasari, 2018) menyatakan bahwasannya kontrol diri juga berkaitan dengan cara individu mengendalikan emosi serta dorongan dari dalam dirinya sehingga mampu membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif sesuai dengan standar ideal, nilai-nilai moral dan harapan.

Hasil penelitian Hardani (Malihah & Alfiasari, 2018) menemukan bahwa kelekatan orang tua berhubungan positif dengan kontrol diri sehingga menurunkan perilaku menyimpang pada remaja. Borba (Malihah & Alfiasari, 2018) juga menyebutkan bahwa kontrol diri termasuk dari dasar kecerdasan moral seseorang yang memberi individu kekuatan untuk berperilaku positif.

Remaja yang gagal dalam mengembangkan kontrol diri yang cukup dalam hal tingkah laku berarti gagal dalam mempelajari perilaku yang tidak dapat diterima oleh masyarakat (Aviyah & Farid, dalam Malihah & Alfiasari, 2018). Kontrol diri menggambarkan keputusan yang diambil individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan seperti yang diinginkan.

Gottfredson dan Hirschi (Malihah & Alfiasari, 2018) menambahkan bahwa terbentuknya kontrol diri yang baik dapat ditentukan dari keefektifan dalam mengasuh dan memiliki kelekatan yang kuat antara orang tua dan anak. Pengasuhan dan kelekatan ini salah satunya dapat melalui komunikasi antara orang tua dan anak. Kesimpulannya, kontrol diri adalah bagaimana individu memiliki peran untuk mengendalikan dirinya, untuk memilih berperilaku yang baik maupun buruk pada kondisi apapun.

## 2. Aspek-aspek Kontrol Diri (*Self Control*)

Berdasarkan konsep Averill (Setianingrum, Amalia, 2015), terdapat tiga aspek pada kontrol diri (*self control*), yaitu :

### a. Kontrol Perilaku (*Behavior Control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus.

Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal.

Kemampuan mengatur atau memodifikasi stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Terdapat beberapa cara yang dapat digunakan untuk mengatur atau memodifikasi stimulus, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir dan membatasi intensitasnya.



b. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*).

Informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan dapat digunakan untuk mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Seseorang melakukan penilaian pada individu dan berusaha menilai, juga menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

c. Kontrol Keputusan (*Decisional Control*)

Kontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya, kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu: mengantisipasi peristiwa dan menafsirkan peristiwa, dimana individu dapat menahan dirinya.

Kemampuan mengontrol diri tergantung dari ketiga aspek tersebut, kontrol diri ditentukan dengan sejauh mana salah satu aspek tersebut mendominasi atau terdapat kombinasi dari beberapa aspek dalam mengontrol dirinya.

### 3. Pengukuran Kontrol Diri (*Self-control*)

Ada beberapa alat ukur yang dapat mengukur *self-control*, diantaranya :

- a. Kendall & Wilcox (Setianingrum, Amalia, 2015) membuat skala pengukuran baku yang diberi nama *Self-control Rating Scale* (SCRS).
- b. Tangney, Baumeister, & Boone (Setianingrum, Amalia, 2015) menyusun *Self-control Scale* untuk mengukur *self-control* secara keseluruhan.
- c. *Self-control Questionnaire* oleh Brandon (Setianingrum, Amalia, 2015) sebagai skala sifat kontrol diri. Brandon menekankan pada perilaku kesehatan, dan memiliki cakupan item yang luas.

Penelitian ini peneliti membuat skala pengukuran sendiri untuk mengukur kontrol diri yang mengacu pada teori dari Averill (Setianingrum, Amalia, 2015), yang memiliki aspek: Kontrol Perilaku (*Behavior Control*), Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*), dan Kontrol Keputusan (*Decesional Control*).

#### D. Hubungan antar variabel

##### **Hubungan antara Kontrol Diri (*Self Control*) dengan *Cyberbullying***

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi membuat seseorang memanfaatkan teknologi dengan tujuan supaya tidak ketinggalan jaman. Saat ini hampir semua kelompok usia memanfaatkan kemajuan teknologi untuk berkomunikasi, bertukar pikiran, belajar dan bekerja. Salah satu kelompok usia yang paling banyak memanfaatkan teknologi adalah remaja. Menurut data terbaru (sumber : [kominfo.go.id](http://kominfo.go.id) diakses tanggal 23 Januari, 2021), setidaknya 30 juta

anak-anak dan remaja di Indonesia merupakan pengguna internet, dan media digital saat ini menjadi pilihan utama saluran komunikasi yang mereka gunakan.

Internet merupakan media yang bermata dua. Selain bisa memudahkan pekerjaan yang rumit. Intensitas penggunaan internet yang berlebihan dalam jangka panjang juga bisa membahayakan kesehatan mental seseorang.

Menurut penelitian Qomariyah (2009) tentang perilaku penggunaan internet pada kalangan remaja di perkotaan khususnya kota Surabaya, menemukan bahwa kalangan remaja di perkotaan menggunakan internet untuk empat dimensi kepentingan yaitu informasi (*information utility*), aktivitas kesenangan (*leisure/ fun activities*), komunikasi (*communication*), dan transaksi (*transactions*).

Berbagai macam penggunaan internet yang dilakukan oleh remaja di Surabaya tentunya memiliki dampak yang besar pada diri remaja itu sendiri. Berbagai dampak baik maupun buruk akhirnya muncul seiring dengan banyaknya media sosial pada internet yang digunakan, tidak terkecuali perilaku *bullying* yang dilakukan oleh orang-orang yang tidak bertanggung jawab.

*Bullying* melalui internet disebut *cyberbullying*. *Cyberbullying* merupakan perlakuan *bullying* melalui internet dan teknologi digital yang tujuannya adalah untuk mengganggu, mengancam, mempermalukan, menghina, mengucilkan secara sosial, atau merusak reputasi orang lain (Rudi, dalam Mutma, 2019). *Cyberbullying* yang terjadi pada masyarakat tidak muncul begitu saja. Namun, *cyberbullying* juga memiliki faktor yang mempengaruhi seseorang berperilaku *cyberbullying*, seperti faktor keluarga, kegagalan dalam mengontrol diri, dan faktor lingkungan (Pandie & Weismann, 2016).

Hofmann, dkk (Malihah & Alfiasari, 2018) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan diri atau mengarahkan diri ke arah yang lebih baik ketika dihadapkan dengan godaan-godaan. Apabila remaja memiliki kontrol diri yang baik, maka remaja akan memiliki peluang lebih besar untuk dapat menghindari perilaku menyimpang, termasuk *cyberbullying*.

Kontrol diri juga berkaitan dengan cara individu mengendalikan emosi serta dorongan dari dalam dirinya sehingga mampu membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif sesuai dengan standar ideal, nilai-nilai moral dan harapan sosial (deRidder, dkk, dalam Malihah & Alfiasari, 2018).

Kontrol diri pada remaja juga berhubungan negatif signifikan dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri pada remaja maka semakin menurunkan perilaku *cyberbullying* pada remaja. Hal ini sejalan dengan penjelasan Santrock (2007) yang menjelaskan bahwa kontrol diri mempunyai peran penting dalam kenakalan remaja.

Kontrol diri yang rendah membuat individu tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya. Hal ini tidak dialami oleh remaja dengan kontrol diri (*self-control*) yang tinggi akan berkorelasi dengan kualitas hubungan yang lebih baik, meningkatkan empati serta kesediaan untuk memaafkan kesalahan orang lain Tangney, Baumeister, & Boone (Malihah & Alfiasari, 2018).

Sementara berdasarkan hasil penelitian Emilia dan Leonardi (Malihah & Alfiasari, 2018) menyatakan bahwa kompetensi sosial (dapat diterima secara sosial, cara berperilaku yang dipelajari yang membuat seseorang mampu berinteraksi secara efektif dengan orang lain, mengarahkan pada perilaku dan

respon-respon sosial yang dimiliki oleh individu) terdapat hubungan negatif signifikan dengan perilaku *cyberbullying*.

### **E. Kerangka Konseptual**

Pesatnya perkembangan teknologi di era digital ini tidak lepas dengan kemudahan akses internet. Penggunaan internet sudah menjadi kebutuhan yang penting bagi kehidupan seseorang. Kemudahan akses internet saat ini sangat memungkinkan seseorang dapat mengekspresikan dirinya tanpa harus ada norma-norma sosial yang berlaku saat berinteraksi secara langsung.

Direktorat Jendral Aplikasi Informatika (Aptika) Kementerian Kominfo, mengungkapkan pengguna internet di Indonesia saat ini mencapai 82 juta orang dan berada pada peringkat ke-8 dunia. Angka tersebut 95 persennya menggunakan internet untuk mengakses jejaring sosial. (Utami & Baiti, 2018)

Direktur Pelayanan Informasi Internasional Ditjen Informasi dan Komunikasi Publik (IKP), Selamatta Sembiring mengatakan, situs jejaring sosial yang paling banyak diakses adalah *Facebook* dan *Twitter*. Indonesia menempati peringkat 4 pengguna *Facebook* terbesar setelah USA, Brazil, dan India. Jumlah pengguna internet tersebut menunjukkan bahwa 80% diantaranya adalah remaja berusia 15-19 tahun (Kemenkominfo, dalam Utami & Baiti, 2018).

Remaja yang bergelut dalam jejaring sosial membuat dirinya harus bisa memenuhi tuntutan baru dalam kehidupannya. Cara remaja untuk memenuhi kebutuhannya pun menyesuaikan perkembangan jamannya. Adanya anggapan “anak gaul” , menjadikan individu termotivasi untuk fasih dalam menggunakan

teknologi khususnya remaja. Hal seperti inilah yang merangsang remaja untuk terus aktif di media sosial dengan meng-*update* status berdasarkan perasaan yang dirasakan setiap harinya. Bahayanya, karena emosi remaja terbilang labil atau belum bisa stabil, terkadang remaja terlalu mengekspose apa yang dirasakan dan tidak bisa mengontrol dirinya sendiri (Mayangsari, dalam Ramadhan & Coralia, 2018).

Pesatnya perkembangan media sosial dikalangan remaja sebagai alat komunikasi dan update status mengenai dirinya yang mudah digunakan oleh siapa saja dan dapat diakses dimana saja, membuat fenomena besar terhadap arus informasi, tidak hanya itu pertumbuhan media sosial membawa trend baru dalam masyarakat sebagai ajang untuk melakukan tindakan penindasan secara online atau yang lebih dikenal dengan sebutan *cyberbullying*.

Adanya media sosial memudahkan pengguna untuk melakukan *cyberbullying*, pelaku dapat memposting tulisan kejam atau mengunggah foto yang berhubungan dengan individu lain dengan tujuan mengintimidasi dan merusak nama baik korban sehingga korban merasa tersakiti dan malu, sedangkan pelaku merasa puas dan senang karena tujuannya telah tercapai.

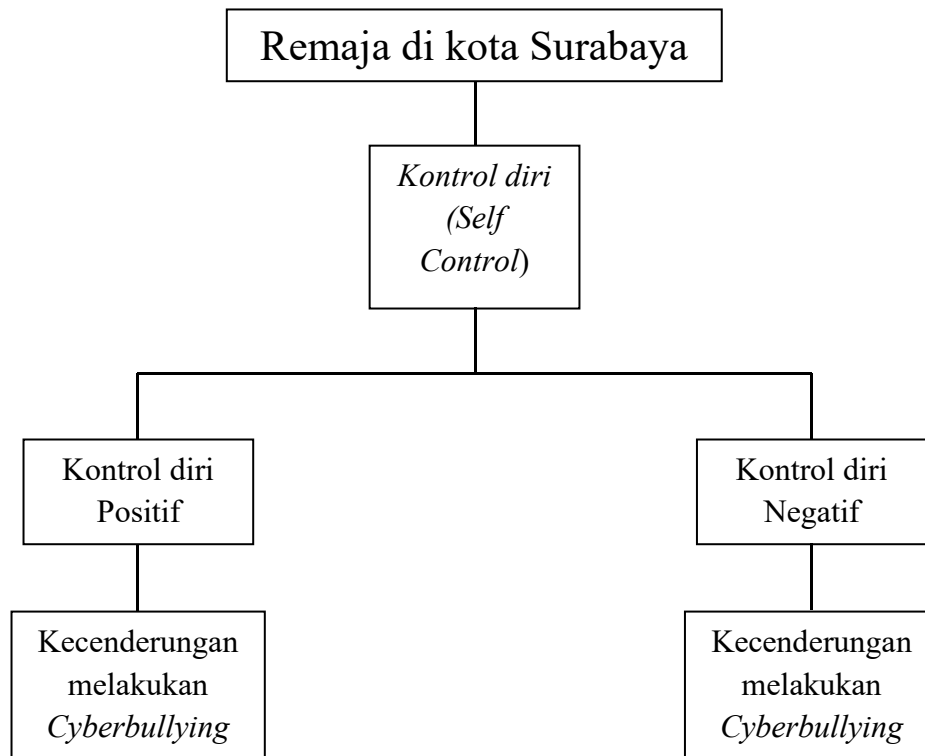
Seseorang dapat menjadi siapa saja saat berinteraksi dalam dunia maya, pada hal ini lah orang mudah untuk melakukan tindakan *cyberbullying*. *Cyberbullying* sangat rentan terjadi pada remaja. Kemudahan akses yang ada memberikan peluang yang cukup tinggi para remaja melakukan *cyberbullying*.

*Cyberbullying* merupakan tindakan serangkaian komunikasi dimana pelaku melakukan serangan dengan media dunia maya, seperti sosial media, *instant*

*messaging, email, dan telepon genggam. Para pelaku cyberbullying biasanya termotivasi karena marah, perasaan ingin membalas dendam, tetapi ada yang melakukan semata-mata karena ingin mendapat reaksi dari orang tertentu. Motif setiap pelaku dalam tindakan cyberbullying dapat berbeda-beda. Terdapat hal yang diprediksi menjadi dorongan remaja dapat melakukan tindakan cyberbullying, yaitu kontrol diri (self-control).*

Rendahnya kontrol diri (*self-control*) pada seseorang dapat memberikan kontribusi yang tinggi dalam tindakan yang agresif yang dapat pula menyertakan kekerasan. Agresivitas yang mendesak menjadi aktif, kontrol diri (*self-control*) dapat membantu seseorang mengabaikan keinginan untuk berperilaku agresif, dan akan membantu seseorang merespon sesuai standar sosial yang dapat menekan perilaku agresifnya (Denson, Finkel, & DeWall, dalam Setianingrum, Amalia, 2015). Berbeda dengan remaja yang tidak memiliki kontrol diri (*self-control*) yang baik cenderung lebih mudah untuk melakukan tindakan agresif, seperti *bullying* dan melakukan kekerasan fisik.

Berikut kerangka konseptual dalam penelitian ini:



**Gambar 2.1**

### G. Hipotesis

Berdasarkan tunjauan pustaka dan landasan teori yang telah peneliti paparkan diatas maka peneliti menjadikan hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kontrol diri (*self control*) dengan kecenderungan melakukan *cyberbullying* pada remaja di Surabaya.