

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Periode remaja merupakan tahapan peralihan antara masa kanak-kanak dan kedewasaan yang diwarnai oleh berbagai perubahan signifikan secara biologis, psikologis, dan sosial (Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2022). Kematangan organ reproduksi menjadi salah satu penanda utama yang mendorong tumbuhnya keingintahuan mendalam pada diri remaja terhadap berbagai aspek kehidupan, sehingga turut membentuk pola perilaku mereka. Dalam tahap perkembangan mental dan sosialnya, remaja secara bertahap mengembangkan kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sekitar hingga akhirnya mampu berkomunikasi secara efektif (Riswanto & Marsinun, 2020).

Di era modern ini, interaksi sosial remaja banyak berlangsung melalui berbagai platform digital. Berdasarkan data yang dirilis Asosiasi Pengguna Jaringan Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna media sosial mengalami pertumbuhan sebesar 77,02% selama kurun waktu 2021 hingga 2022 (APJII, 2020). Penelitian Nabila (2020) mengonfirmasi bahwa remaja mendominasi kelompok pengguna terbesar dengan persentase 52% di WhatsApp, 43,2% di Facebook, dan 42,8% di TikTok.

Berdasarkan studi Nugraheni (2017), masyarakat Indonesia menghabiskan rata-rata 2 jam 52 menit setiap harinya untuk berinteraksi di platform media sosial. Berbagai jenis aktivitas digital mendominasi penggunaan tersebut, dengan proporsi terbesar adalah mengakses informasi berita (81,8%), diikuti oleh kegiatan mengunggah konten visual seperti foto dan video (76,6%). Selain itu, pengguna juga aktif memberikan komentar (68%) dan memperbarui status pribadi mereka (66,2%), di samping berbagai aktivitas lainnya. Merujuk pada laporan “*Global Digital Reports 2026*” yang dirilis oleh We Are Social, Indonesia tercatat menempati peringkat keenam belas

secara global dalam hal durasi penggunaan media sosial. Rata-rata waktu yang dihabiskan oleh pengguna di Indonesia mencapai 3 jam 7 menit per hari. Durasi ini secara signifikan melampaui rata-rata global yang tercatat sebesar 2 jam 39 menit per hari, sekaligus mengukuhkan posisi Indonesia dalam 20 besar negara dengan tingkat penggunaan tertinggi di dunia.

Survei bersama yang diselenggarakan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika (KOMINFO) bersama UNICEF menemukan bahwa media sosial kini telah menjadi elemen yang tidak terpisahkan dari keseharian generasi muda, dengan tingkat penyebaran yang mencapai 79,5% di kalangan anak-anak dan remaja. Secara fungsional, berbagai platform tersebut menawarkan kemudahan untuk bersosialisasi, mempererat tali silaturahmi, menikmati hiburan, serta mengakses beragam informasi terkini. Namun, di balik manfaat tersebut, tersimpan potensi risiko berupa penyalahgunaan yang dapat berujung pada tindak perundungan. Imani dkk. (2021) menekankan pentingnya penerapan etika digital, yang meliputi kewaspadaan dalam berinteraksi, kebijaksanaan dalam mengambil keputusan, dan kesiapan menghadapi potensi pelecehan di ruang siber.

Dalam konteks perilaku remaja masa kini, penyalahgunaan media sosial seringkali terwujud dalam bentuk perundungan dunia maya atau *cyberbullying*, yakni tindakan pengancaman yang dilakukan dengan memanfaatkan teknologi digital sebagai medianya (Riswanto & Marsinun, 2020). Siwi dkk. (2018) menjelaskan bahwa pelaku kerap mengeksploitasi berbagai fitur publikasi untuk menyudutkan dan mencoreng nama baik korban, dengan tujuan akhir menimbulkan penderitaan psikologis demi memuaskan kepentingan pribadi. Data UNICEF (2020) memperlihatkan urgensi permasalahan ini di Indonesia, di mana sebanyak 41% pelajar berusia 14 tahun mengakui pernah menjadi korban perundungan. Secara lebih spesifik, 45% remaja berusia 14-15 tahun menyatakan pernah mengalami perundungan dunia maya, dengan modus yang paling

banyak dilaporkan adalah melalui aplikasi pesan instan (45%), disusul penyebaran konten visual tanpa persetujuan (41%), dan berbagai bentuk lainnya sebesar 14%.

Willard (2005) mengonseptualisasikan perundungan dunia maya sebagai aktivitas mendistribusikan atau mempublikasikan konten visual maupun teks yang merusak melalui perangkat komunikasi digital. Pandangan serupa dikemukakan Patchin dan Hinduja, yang mendeskripsikan fenomena ini sebagai situasi ketika seseorang memanfaatkan platform daring untuk berulang kali mengirimkan hinaan, ejekan, atau perlakuan tidak menyenangkan kepada pihak lain (Malihah & Alfiasari, 2018).

Guna mengklasifikasikan fenomena perundungan, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) sejak 2014 telah membaginya ke dalam empat kategori utama, yaitu perundungan fisik, seksual, verbal, serta perundungan yang terjadi di platform media sosial atau perundungan dunia maya (Jalal, 2020). Elpemi dan Faqih Isro'i (2020) menyoroti bahwa perundungan dunia maya membawa dampak yang merusak bagi perkembangan psikis korban, yang dapat berwujud kecemasan, depresi, rasa tidak aman, penurunan prestasi akademik, penarikan diri dari kehidupan sosial, hingga munculnya pikiran untuk mengakhiri hidup. Apabila viktimisasi berlangsung secara terus-menerus, kondisi ini berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang kronis dan menggerus kepercayaan diri korban, yang pada akhirnya dapat mendorong perilaku maladaptif seperti membolos, lari dari rumah, bahkan penyalahgunaan zat adiktif.

Mengenai konsekuensinya, Triyono dan Rimadani (2019) memaparkan bahwa korban menghadapi dampak yang bersifat multidimensional, mencakup aspek fisik, psikologis, maupun emosional. Gangguan pada aspek fisik dapat mencakup berbagai keluhan somatik seperti nyeri kepala, sulit tidur, kelelahan yang berkepanjangan, perubahan pola makan, dan rasa mual. Sementara itu, gangguan psikologis dan emosional tecermin melalui munculnya berbagai respons

negatif berupa kesedihan, kemarahan, ketakutan, kecemasan, rasa tidak nyaman, kecenderungan untuk menyendiri, serta perasaan kesepian yang mendalam.

Mengacu pada laporan terbaru yang dipublikasikan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) per Januari 2023, jumlah pengguna internet di Indonesia telah menembus angka 215,63 juta jiwa, setara dengan 78,19% dari total keseluruhan populasi (Febriansyah dkk., 2023). Angka tersebut mencerminkan pertumbuhan sebesar 2,67% dibandingkan periode sebelumnya yang mencatat 210,03 juta pengguna. Ditinjau dari perspektif gender, pengguna laki-laki mencapai 79,32%, sedangkan pengguna perempuan berada di angka 77,02%. Temuan ini sejalan dengan survei APJII 2022 yang mencatat bahwa 98,02% pengguna internet mengakses platform seperti WhatsApp, Instagram, Facebook, YouTube, Line, dan X.

Tingginya intensitas penggunaan internet ternyata berbanding lurus dengan meningkatnya risiko terpapar perundungan dunia maya. Laporan APJII tahun 2018 mengungkap bahwa 49% pengguna internet pernah menerima ejekan atau perlakuan tidak menyenangkan di media sosial, sementara 47,2% lainnya mengaku tidak pernah mengalami hal serupa. Dalam merespons insiden tersebut, sebanyak 31,6% korban memilih untuk mengabaikan, 7,9% memilih membalas, 5,2% menghapus konten yang menyerang, dan hanya 3,6% yang melaporkan kejadian tersebut kepada pihak berwenang (Imani, 2021). Willard (2005) mengidentifikasi tujuh bentuk perundungan dunia maya, yaitu *flaming* (pertikaian melalui pesan kasar atau vulgar), *harassment* (pelecehan berulang), *denigration* (penyebaran informasi merusak atau fitnah), *cyberstalking* (ancaman dan penguntitan secara daring), *impersonation* (penyamaran identitas untuk merugikan orang lain), *trickery* (manipulasi untuk mendapatkan dan menyebarkan informasi rahasia), serta *exclusion* (pengucilan dari komunitas daring).

Riswanto dan Marsinun (2020) memetakan sejumlah faktor pendorong di balik perilaku perundungan dunia maya pada kalangan remaja, antara lain adanya rasa tidak suka secara personal, keinginan untuk menyindir dengan tutur kata yang menyakitkan, motivasi mencari hiburan di hadapan penonton daring, rasa cemburu, serta rasa superioritas yang membuat pelaku menganggap tindakannya sebagai hal yang lumrah. Tingginya angka kejadian ini juga dikonfirmasi oleh Tjongjono dkk. (2019) dalam studinya terhadap pelajar berusia 12-15 tahun di Jakarta Pusat, yang menemukan tingkat keterlibatan sebesar 48,2%, terdiri dari 11% sebagai korban, 14,2% sebagai pelaku, dan 23% sebagai korban sekaligus pelaku.

Dari sisi dampak yang ditimbulkan, Karyanti dan Aminudin (2019) menyatakan bahwa pengalaman menjadi korban seringkali memicu terjadinya depresi, penarikan diri dari lingkungan sosial, dan perasaan tidak berdaya. Hal tersebut diperkuat oleh Yusri dkk. (2023) yang menegaskan bahwa dampak psikososial dari perundungan dunia maya bersifat serius dan berpotensi menimbulkan kecemasan yang intens hingga pikiran untuk mengakhiri hidup.

Dewi (2020) mengidentifikasi berbagai faktor pemicu perilaku tersebut, mencakup variabel individu seperti pengalaman kekerasan, harga diri, kemampuan mengendalikan diri, jenis kelamin, dan usia, serta faktor-faktor eksternal yang bersumber dari lingkungan teman sebaya, keluarga, dan institusi sekolah. Di sisi lain, Qolbya dkk. (2023) menempatkan empati sebagai faktor internal utama yang memengaruhi kecenderungan keterlibatan seseorang dalam perundungan dunia maya. Empati sendiri dimaknai sebagai kemampuan individu dalam memahami kondisi perasaan orang lain tanpa kehilangan kendali atas dirinya sendiri, yang meliputi dua dimensi yakni kognitif dan afektif (Taufik, 2012). Perbedaan kadar empati ini dibuktikan secara empiris oleh Laleang dkk. (2021) pada siswa SMA di Makassar, di mana kategori sedang mendominasi dengan proporsi 58,70%, diikuti kategori rendah sebesar 32,34%, dan kategori tinggi hanya 8,96%.

Hurlock (1996) mendefinisikan empati sebagai kesanggupan individu untuk menempatkan dirinya pada posisi orang lain, sehingga memungkinkan pemahaman situasi dari sudut pandang pihak tersebut. Dengan demikian, hakikat empati adalah kemampuan untuk ikut merasakan emosi yang sedang dialami individu lain. Pandangan ini diperkuat oleh Spreng dkk. (2009) yang menempatkan empati sebagai elemen kognisi sosial yang krusial dalam merespons perasaan orang lain demi membangun relasi interpersonal yang bermakna. Senada dengan itu, Laible dkk. (2008) mengklasifikasikan empati sebagai perilaku moral yang berkorelasi positif dengan tindakan prososial. Remaja yang memiliki kadar empati tinggi cenderung tidak terlibat dalam perilaku perundungan, bahkan lebih tergerak untuk memberikan dukungan kepada korban.

Secara struktural, Davis (1983) membagi empati ke dalam empat dimensi: (1) *perspective taking*, yaitu kecenderungan spontan untuk mengambil sudut pandang orang lain; (2) *fantasy*, yakni kapasitas imajinatif untuk menghayati pengalaman tokoh fiksi maupun dalam tayangan; (3) *empathic concern*, berupa rasa simpati dan kepedulian terhadap kesulitan yang dihadapi orang lain; serta (4) *personal distress*, yaitu kegelisahan pribadi yang timbul saat menghadapi situasi interpersonal yang tidak menyenangkan.

Erdur-Baker (2010) menemukan adanya korelasi yang bermakna antara kadar empati dengan kejadian perundungan dunia maya di kalangan remaja. Rendahnya empati, baik pada dimensi afektif maupun kognitif, cenderung mendorong perilaku intimidatif terhadap individu yang dipandang lebih rentan. Ketidakmampuan untuk ikut merasakan penderitaan orang lain menjadi salah satu pemicu utama yang mendorong remaja terlibat dalam perundungan dunia maya. Rachmah (2014) menjelaskan bahwa ketiadaan empati pada pelaku menghambat kemampuan *perspective-taking* dan pengenalan emosi korban, yang pada akhirnya berujung pada tindakan kekerasan. Baron & Byrne (2005) mendefinisikan empati sebagai kemampuan menghayati kondisi

emosional orang lain, mengungkapkan rasa simpati, serta berupaya memahami perspektif mereka. Secara teoritis, penguatan empati sebelum seseorang melakukan tindakan agresif diyakini mampu meredam niat untuk terlibat dalam perundungan daring.

Dugaan tersebut diperkuat oleh bukti empiris dari Steffgen dkk. (2011) yang mengonfirmasi bahwa pelaku perundungan dunia maya cenderung memperlihatkan respons empatik yang lebih lemah dibandingkan individu yang tidak terlibat. Baron-Cohen dan Wheelwright (2004) membagi empati menjadi dua dimensi utama, yakni afektif dan kognitif. Ang dan Goh (2010) menemukan bahwa lemahnya kedua dimensi empati tersebut berkontribusi terhadap tingginya frekuensi perundungan dunia maya, baik pada remaja laki-laki maupun perempuan.

Pengendalian diri turut berperan sebagai faktor penentu yang signifikan dalam kemunculan perilaku perundungan dunia maya. Hofman memandang pengendalian diri sebagai kapasitas seseorang dalam mengatur perilakunya dan mengarahkannya menuju tindakan yang bersifat konstruktif ketika menghadapi tekanan atau dorongan negatif. Kemampuan ini mencakup regulasi emosional yang memungkinkan individu membuat keputusan efektif sesuai dengan norma dan nilai yang berlaku (Malihah & Alfiasari, 2018). Intan dan Wulandari (2021) membuktikan secara empiris adanya hubungan negatif yang bermakna antara kemampuan mengendalikan diri dengan perundungan dunia maya, di mana individu dengan pengendalian diri yang baik cenderung tidak terlibat dalam perilaku yang menyimpang dari norma sosial. Sebaliknya, lemahnya kontrol diri meningkatkan kerentanan seseorang untuk terseret dalam perundungan dunia maya, khususnya akibat tekanan untuk menyesuaikan diri dengan kelompok teman sebaya.

Faradilla (2020) berpendapat bahwa kapasitas pengendalian diri berfungsi layaknya sistem kontrol internal yang membantu individu dalam menyaring dan merespons berbagai stimulus dari lingkungan luar secara adaptif. Melalui evaluasi terhadap konsekuensi dari setiap tindakan,

individu dapat menentukan respons yang mampu meminimalkan dampak negatif yang tidak diinginkan. Oleh sebab itu, pengguna media sosial membutuhkan pengendalian diri yang memadai guna mengurangi risiko terjadinya perundungan dunia maya dan mencegah pihak lain menjadi korban.

Survei awal dilakukan melalui wawancara dengan sejumlah remaja pengguna media sosial, melibatkan tujuh orang siswa SMAN 6 Surakarta yang terdiri dari tiga siswa laki-laki dan empat siswa perempuan, yang dilaksanakan pada tanggal 28 Desember 2025. Seluruh responden (100%) melaporkan durasi penggunaan media sosial lebih dari tiga jam per hari. Delapan butir pertanyaan dirancang berdasarkan tipologi perilaku perundungan dunia maya dengan rentang evaluasi enam bulan terakhir, yang mencakup indikator berikut: 1) keterlibatan individu dalam memberikan ujaran bernada negatif atau merendahkan pada platform media sosial; 2) aktivitas memublikasikan atau mendistribusikan foto rekan yang telah dimanipulasi secara negatif; 3) tindakan mendistribusikan konten visual atau percakapan privat milik orang lain; 4) pengiriman pesan yang bersifat intimidatif atau ancaman melalui media daring; 5) upaya mengakses paksa (*hacking*) akun media sosial orang lain untuk tujuan perundungan; 6) praktik mengucilkan rekan dari grup percakapan tanpa adanya notifikasi sebelumnya; 7) perilaku memantau aktivitas daring seseorang secara intensif (*cyberstalking*); serta 8) identifikasi platform media sosial yang paling dominan dimanfaatkan untuk aksi tersebut.

Instrumen wawancara awal mencakup delapan pertanyaan terkait perilaku perundungan dunia maya dalam periode enam bulan terakhir, yaitu: 1) apakah responden pernah memberikan respons verbal bernada negatif atau merendahkan di media sosial? 2) apakah pernah terjadi memublikasikan atau menyebarkan foto teman yang telah dimanipulasi ke arah negatif? 3) apakah responden pernah mendistribusikan konten visual atau riwayat percakapan privat orang lain? 4)

apakah pernah mengirimkan pesan yang mengandung unsur intimidasi atau ancaman? 5) apakah pernah melakukan peretasan akun media sosial orang lain untuk keperluan perundungan? 6) apakah pernah melakukan eksklusi terhadap teman dari grup percakapan tanpa pemberitahuan? 7) apakah pernah melakukan pemantauan aktivitas daring seseorang secara berlebihan (*stalking*)? 8) platform media sosial apa yang paling sering dimanfaatkan untuk melakukan perilaku tersebut?.

Manifestasi perundungan dunia maya di lingkungan sekolah tersebut terjadi melalui beberapa pola perilaku yang sistematis dan saling berkaitan. Pertama, terdapat kecenderungan kuat berupa agresi verbal terselubung (*flaming*) dan pelecehan digital (*harassment*), di mana siswa memberikan respons bernada sinis, merendahkan, atau bahkan pasif-agresif (seperti mengabaikan pesan) saat menghadapi perbedaan pendapat di ruang digital, termasuk mengirimkan pesan pribadi yang bernada mengintimidasi. Kedua, pelanggaran terhadap privasi dan reputasi digital juga menjadi pola yang konsisten. Perilaku *outing* dan *trickery*, berupa penyebaran tangkapan layar percakapan privat tanpa izin, diakui dilakukan dengan berbagai motif, mulai dari keinginan berbagi gosip hingga mencari validasi sosial. Bentuk perundungan lain yang teridentifikasi adalah *denigration*, di mana foto teman dimanipulasi menjadi konten *meme* atau diedit dengan filter yang memalukan untuk diunggah, yang sering kali baru disadari dampaknya setelah korban merasa tersinggung.

Selain agresi verbal dan pelanggaran privasi, dinamika pengucilan sosial (*exclusion*) dan pemantauan berlebihan (*cyberstalking*) turut memperkaya temuan kualitatif ini. Eksklusi sering kali dilakukan secara diam-diam, seperti mengeluarkan anggota dari grup percakapan kelas atau organisasi tanpa pemberitahuan sebelumnya dengan dalih efisiensi atau ketidakaktifan anggota. Sementara itu, *cyberstalking* dilakukan secara intensif terhadap mantan pasangan, orang yang disukai, maupun saingan akademik, yang mencakup pemantauan status daring, riwayat pengikut,

hingga lokasi. Perilaku-perilaku ini difasilitasi oleh karakteristik platform itu sendiri; aplikasi pesan instan yang dianggap memiliki ruang privat justru menciptakan ilusi keamanan, membuat siswa merasa lebih leluasa melakukan pelanggaran etika tanpa merasa diawasi oleh publik, sedangkan platform visual seperti Instagram menjadi wadah utama untuk perundungan berbasis gambar dan pengintaian.

Secara psikologis, aspek paling krusial yang mengemuka dari studi pendahuluan ini adalah adanya kesenjangan yang nyata antara pemahaman moral normatif dan regulasi perilaku aktual. Hampir seluruh responden menunjukkan penyesalan retrospektif dan kesadaran penuh akan dampak negatif dari tindakan mereka setelah emosi mereda. Kondisi ini mengindikasikan bahwa siswa SMAN 6 Surakarta sebenarnya memiliki pemahaman yang memadai mengenai etika digital, namun mengalami kelemahan signifikan dalam pengendalian diri untuk mengelola dorongan impulsif, serta minimnya penerapan empati untuk memprediksi dan merasakan perspektif emosional korban pada momen interaksi tersebut berlangsung. Kondisi empiris ini menegaskan bahwa perundungan dunia maya bukan lagi sekadar potensi, melainkan realitas perilaku yang membutuhkan intervensi. Oleh karena itu, penelitian kuantitatif menjadi sangat urgen untuk dilaksanakan guna mengukur secara komprehensif dan statistik sejauh mana variabel empati dan pengendalian diri berkorelasi dengan intensitas perilaku perundungan dunia maya pada populasi ini, sehingga dapat dirumuskan program pencegahan yang tepat sasaran.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara empati terhadap perundungan dunia maya pada remaja pengguna media sosial?

2. Apakah ada hubungan antara pengendalian diri terhadap perundungan dunia maya pada remaja pengguna media sosial?
3. Apakah ada hubungan antara empati dan pengendalian diri secara bersama-sama terhadap perundungan dunia maya pada remaja pengguna media sosial?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk menguji hubungan antara empati terhadap perundungan dunia maya pada remaja pengguna media sosial.
2. Untuk menguji hubungan antara pengendalian diri terhadap perundungan dunia maya pada remaja pengguna media sosial.
3. Untuk menguji hubungan empati dan pengendalian diri secara simultan terhadap perundungan dunia maya pada remaja pengguna media sosial.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoretis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan mampu memperkaya khazanah ilmiah bagi pengguna media sosial, kalangan remaja, maupun peneliti lain yang tertarik mengkaji dinamika perundungan dunia maya. Fokus utama kajian ini diarahkan pada peran empati dan pengendalian diri sebagai faktor penentu perilaku tersebut. Lebih jauh, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berarti bagi pengembangan disiplin psikologi sosial dan klinis, khususnya dalam menjelaskan kaitan antara kapasitas empati dan pengendalian diri dengan fenomena perundungan dunia maya di kalangan remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi remaja

Temuan penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan literasi digital remaja, terutama dalam mengoptimalkan empati dan pengendalian diri saat berinteraksi di media sosial. Dengan pemahaman tersebut, remaja diharapkan mampu mengambil tindakan pencegahan demi mengurangi risiko dan dampak buruk perundungan dunia maya.

b. Bagi sekolah

Institusi pendidikan dapat memanfaatkan temuan ini sebagai pijakan dalam merancang program bimbingan yang berfokus pada penguatan empati dan pengendalian diri peserta didik. Hal ini bertujuan untuk menciptakan ekosistem sekolah yang lebih kondusif sekaligus mendorong penggunaan media sosial yang lebih bijaksana dan bertanggung jawab.

c. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat menjadi rujukan empiris bagi peneliti selanjutnya yang berminat mengkaji hubungan antara variabel-variabel psikologis, seperti empati dan pengendalian diri, terhadap perilaku perundungan dunia maya pada populasi remaja.