

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORI**

#### **A. Konsep Dasar Pengembangan Remaja**

##### **1. Pengertian Remaja**

Remaja merupakan masa kehidupan individu Dimana terjadi perkembangan psikologis untuk menemukan jati diri. Pada masa peralihan tersebut, remaja akan dapat mengembangkan bakat dan kemampuan yang ia miliki yang akan ditunjukkan pada orang lain agar terlihat berbeda dari yang lain, usia remaja merupakan periode transisi perkembangan dari masa anak ke masa dewasa, usia antara 10-24 tahun. Secara etimologi, remaja berarti tumbuh menjadi dewasa. Definisi remaja (*adolescence*) menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) adalah periode usia antara 10 sampai 19 tahun, sedangkan Persrikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menyebut kaum muda (*youth*) untuk usia antara 15-24 tahun (Kusmiran, 2011).

Masa remaja adalah fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa, dari usia 10 hingga 19 tahun (UNICEF, 2022). Remaja adalah mereka yang berusia antara 10 sampai dengan 19 tahun. Pengertian remaja dalam *terminology* yang lain adalah yang dikatakan anak muda (*youth*) adalah mereka yang berusia 15 sampai dengan 24 tahun. Masa remaja sering didefinisikan sebagai periode perkembangan dari awal pubertas hingga peralihan menuju masa dewasa yang ditandai dengan pernikahan, menjadi orangtua, penyelesaian pendidikan formal, kemandirian finansial dari orang tua, atau kombinasi dari pencapaian tahan tersebut kurang lebih usia 10 – 20 tahun (Purnomo, 2024 ).

Masa remaja adalah suatu proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, perubahan dalam hubungan dengan orang tua dancita-cita mereka. Pertumbuhan remaja masa ini kira-kira pada umur 13 tahun dan berakhir kira-kira umur 21 tahun (Makhmudah, 2019).

## 2. Tahapan dan Karakteristik Remaja

Berdasarkan sifat atau ciri perkembangannya, tahapan remaja ada tiga tahap, yaitu: masa remaja awal (10-12 tahun), masa remaja tengah (13-15 tahun), dan masa remaja akhir (16-19 tahun). Definisi ini kemudian disatukan dalam *terminology* kaum muda (*young people*) yang mencakup usia 10-24 tahun (Kusmiran, 2016).

Tiga fase tingkatan umur remaja menurut (Sa'id, 2015) antara lain:

### a. Remaja Awal (*early adolescence*)

Berdasarkan sifat atau ciri perkembangannya, tahapan remaja ada tiga tahap, yaitu: masa remaja awal (10-12 tahun), masa remaja tengah (13-15 tahun), dan masa remaja akhir (16-19 tahun). Definisi ini kemudian disatukan dalam *terminology* kaum muda (*young people*) yang mencakup usia 10-24 tahun (Kusmiran, 2016).

### b. Remaja Pertengahan (*middle adolescence*)

Tingkatan usia remaja selanjutnya yaitu remaja pertengahan, atau ada pula yang menyebutnya dengan remaja madya. Pada tahap ini, remaja berada pada rentang usia 15 hingga 18 tahun. Umumnya remaja tengah berada pada masa sekolah menengah atas (SMA) Keistimewaan dari fase ini adalah mulai sempurnanya perubahan fisik remaja, sehingga fisiknya sudah menyerupai orang dewasa. Remaja yang masuk pada tahap ini sangat mementingkan kehadiran teman dan remaja akan senang jika banyak teman yang menyukainya (Kusmiran, 2011).

### c. Remaja Akhir (*late adolescence*)

Tingkatan usia terakhir pada remaja adalah remaja akhir. Pada tahap ini, remaja telah berusia sekitar 18 hingga 21 tahun. Remaja pada usia ini umumnya tengah berada pada usia pendidikan di perguruan tinggi, atau bagi remaja yang tidak melanjutkan ke perguruan tinggi, mereka bekerja dan mulai membantu menafkahi anggota keluarga. Keistimewaan pada fase ini adalah seorang remaja selain dari segi fisik sudah menjadi orang dewasa, dalam bersikap remaja juga sudah menganut nilai-nilai orang dewasa (Kusmiran, 2011).

Menurut (Masan, 2016), karakteristik adalah sifat-sifat yang melekat pada diri seseorang. Remaja memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak dan juga orang dewasa, karena remaja masih memiliki tahap perkembangan secara fisik dan mental. Diantara karakteristik yang tampak pada diri seorang remaja adalah sebagai berikut:

1) Emosional dan Agresif

Keadaan emosi remaja masih sangat labil. Keadaan ini erat kaitannya dengan perkembangan hormon-hormon dalam tubuh remaja. Emosi remaja lebih kuat dan lebih menguasai diri mereka daripada pikiran yang realistis. Mereka mudah lupa diri karena tidak dapat menahan emosi yang meluap-luap. Mereka yang tak terkendaliterkadang menyebabkan mereka mudah terjerumuh ke dalam tindakan-tindakan yang bersifat merusak yang merugikan diri sendiri dan orang lain (Masan, 2016).

2) Mulai Tertarik pada Lawan Jenis

Seiring dengan berkembangnya hormon-hormon, terutama hormon seksual, pada diri setiap remaja mulai timbul rasa ketertarikan pada lawan jenis. Laki-laki mulai mencari cara untuk diperhatikan oleh setiap Perempuan. Begitu pula Perempuan, senang berdandan untuk membuat laki-laki tertarik padanya (Masan, 2016).

3) Suka Mencari Perhatian

Pada masa ini remaja mulai mencari perhatian dari lingkungannya dengan tujuan untuk mendapatkan status dan peranan. Mereka ingin keberadaannya diakui oleh lingkungan sekitar. Jika tidak diberi peranan, mereka akan melakukan perbuatan tertentu untuk menarik perhatian masyarakat, bisa jadi perbuatan yang mereka lakukan adalah perbuatan yang meresahkan masyarakat (Masan, 2016).

#### 4) Tertarik pada Kehidupan Berkelompok

Remaja dalam kehidupan social sangat tertarik kepada kelompok sebayanya, seperti dengan membentuk geng-geng remaja. Tidak jarang orang tua dinomor duakan guna membela kelompoknya. Segala hal yang dilakukannya ingin sama dnegan yang dilakukan kelompok lain. Dia akan mengikuti dan meniru pimpinan kelompoknya, walaupun perintah atau perbuatan yang dilakukan pimpinanya itu tidak baik. Selain memiliki karakteristik di atas, masa remaja ditandai dengan kehidupan yang dinamis, serba ingin tahu, tidak mau diam, dan senang bermain. Dapat disimpulkan bahwa karakteristik remaja antara lain emosional dan agresif, mulaitertarik pada lawan jenis, suka mencari perhatian, dan tertarik pada kehidupan berkelompok (Masan, 2016).

### 3. Tugas Perkembangan Remaja

Tugas perkembangan yang harus diselesaikan selama masa remaja menurut (Stuart, 2023 ), antara lain :

- a. Mencapai kematangan membina hubungan yang lebih dewasa denganteman sebaya dari kedua gender.
- b. Mencapai kemampuan dalam melaksanakan peran sosial maskulin ataufeminim.
- c. Menerima perubahan fisik dan menjaga tubuh secara efektif.
- d. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya.
- e. Mempersiapkan diir untuk pernikahan dan kehidupan berkeluarga.
- f. Mempersiapkan diri untuk karir.
- g. Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai panduan dalam berperilaku.

Tugas perkembangan remaja menurut (Indriyani, 2023) antara lain :

- a. Menerima keadaan jasmaniah.
- b. Menerima peran jenis persiapan perkawinan dan mempunyai keluarga
- c. Belajar lepas dari orang tua secara emosional
- d. Belajar bergaul dengan kelompok remaja laki-laki/perempuan.
- e. Belajar bertanggung jawab sebagai warga negara.
- f. Menginginkan dan mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab social.
- g. Persiapan diri secara ekonomis, pemilihan dan latihan jabatan.

## **B. Konsep Dasar Perilaku *Cyberbullying***

### **1. Pengertian Perilaku**

Perilaku diartikan sebagai keadaan jiwa untuk berpendapat, berpikir, bersikap, bertindak yang merupakan refleksi dari berbagai macam aspek (aspek fisik dan nonfisik). Perilaku dikategorikan dalam dua hal, yaitu perilaku yang bisa diterima dan perilaku yang tidak bisa diterima (Sujarwanto, 2020 ).

Perilaku juga merupakan suatu kegiatan atau aktivitas manusia, baik dapat diamati secara langsung maupun tidak dapat diamati oleh pihak luar, perilaku terdiri dari persepsi, respons terpinpin, mekanisme, dan adaptasi (Manutung, 2019). Perilaku terdiri dari dua jenis yaitu perilaku menyimpang (*deviant behaviour*) dan perilaku yang tidak menyimpang atau biasa disebut dengan konformitas. Perilaku menyimpang yaitu semua Tindakan yang bertentangan dengan norma-norma yang berlaku dalam system tata sosial masyarakat yang dilakukan oleh seseorang atau beberapa anggota masyarakat, secara sadar atau tidak sadar yang bertentangan dengan norma dan aturan yang telah disepakati bersama, yang menimbulkan korban (*victims*) maupun tidak ada korban, Salah satu perilaku menyimpang adalah *bullying* (Hisyam, 2018 ).

## 2. Perkembangan Remaja

Terdapat beberapa aspek dalam perkembangan remaja (Wulandari, 2014) meliputi :

### a. Perkembangan fisik

Pertumbuhan meningkat cepat dan mencapai puncak kecepatan. Pada fase remaja awal (11-14 tahun) karakteristik seks sekunder mulai tampak, seperti penonjolan payudara pada remaja perempuan, pembesaran testis pada remaja laki-laki, pertumbuhan rambut ketiak, atau rambut pubis. Karakteristik seks sekunder ini tercapai dengan baik pada tahap remaja pertengahan (usia 14-17 tahun) dan pada tahap remaja akhir (17-20 tahun) struktur dan pertumbuhan reproduktif hampir komplet dan remaja telah matang secara fisik

### b. Kemampuan berfikir

Pada tahap awal remaja mencari-cari nilai dan energi baru serta membandingkan normalitas dengan teman sebaya yang jenis kelaminnya sama. Sedangkan pada remaja tahap akhir, mereka telah mampu memandang masalah secara komprehensif dengan identitas intelektual sudah terbentuk.

### c. Identitas

Pada tahap awal, ketertarikan terhadap teman sebaya ditunjukkan dengan penerimaan atau penolakan. Remaja mencoba berbagai peran, mengubah citra diri, kecintaan pada diri sendiri meningkat, mempunyai banyak fantasi kehidupan, idealistis. Stabilitas harga diri dan definisi terhadap citra tubuh serta peran gender hampir menetap pada remaja di tahap akhir.

### d. Hubungan dengan orang tua

Keinginan yang kuat untuk tetap bergantung pada orangtua adalah ciri yang dimiliki oleh remaja pada tahap awal. Dalam tahap ini, tidak terjadi konflik utama terhadap kontrol orang tua. Remaja pada tahap pertengahan mengalami konflik utama terhadap kemandirian dan kontrol. Pada tahap ini terjadi dorongan besar untuk emansipasi dan

pelepasan diri. Perpisahan emosional dan fisik dari orang tua dapat dilalui dengan sedikit konflik ketika remaja akhir.

e. Hubungan dengan sebaya

Remaja pada tahap awal dan pertengahan mencari afiliasi dengan teman sebaya untuk menghadapi ketidakstabilan yang diakibatkan oleh perubahan yang cepat. Pertemanan lebih dekat dengan jenis kelamin yang sama, namun mereka mulai mengeksplorasi kemampuan untuk menarik lawan jenis. Mereka berjuang untuk mengambil tempat di dalam kelompok, standar perilaku dibentuk oleh kelompok sebaya sehingga penerimaan oleh sebaya adalah hal yang sangat penting. Sedangkan pada tahap akhir, kelompok sebaya mulai berkurang dalam hal kepentingan yang berbentuk pertemanan individu. Mereka mulai menguji hubungan antara pria dan wanita terhadap kemungkinan hubungan yang permanen (Wulandari, 2014).

### 3. Pengertian Perilaku *Cyberbullying*

*Cyberbullying* adalah perlakuan yang disengaja dan dilakukan secara berulang yang ditimbulkan melalui media teks elektronik atau internet, hal ini menjelaskan juga bahwa *cyberbullying* merupakan tindakan kejam yang dilakukan secara sengaja ditunjukkan untuk orang lain dengan cara mengirimkan atau menyebarkan hal atau bahan yang berbahaya yang dapat dilihat dengan bentuk agresi sosial dalam penggunaan internet ataupun teknologi digital lainnya (Patchin dan Hinduja, 2015).

(Kowalski, 2014) juga menambahkan penjelasan dari *cyberbullying* bahwa konteks elektronik yang dimaksud seperti; *email*, blogs, pesan instan, pesan teks. Ditujukan kepada seseorang yang tidak dapat dengan mudah membela dirinya.

Adapun menurut *Think Before Text*, *cyberbullying* adalah perilaku agresif dan bertujuan yang dilakukan suatu kelompok atau individu, menggunakan media elektronik, secara berulang-ulang dari waktu ke waktu,

terhadap seseorang yang dianggap tidak mudah melakukan perlawanan atas tindakan tersebut. Jadi, terdapat perbedaan kekuatan antara pelaku dan korban. Perbedaan kekuatan dalam hal ini merujuk pada sebuah persepsi kapasitas fisik dan mental.

Bentuk dan metode tindakan *cyberbullying* amat beragam. Bisa berupa pesan ancaman melalui *e-mail*, mengunggah foto yang mempermalukan korban, membuat situs web untuk menyebar fitnah dan mengolok-olok korban hingga mengakses akun jejaring sosial orang lain untuk mengancam korban dan membuat masalah (Patchin dan Hinduja, 2015).

*Cyberbullying* merupakan perilaku berulang yang ditujukan untuk menakuti, membuat marah, atau mempermalukan mereka yang menjadi sasaran. Contohnya termasuk :

- a. Menyebarkan kebohongan tentang seseorang atau memposting memalukan tentang seseorang di media sosial
- b. Mengirim pesan atau ancaman yang menyakitkan melalui platform chatting, menuliskan kata – kata menyakitkan pada kolom komentar media sosial, atau memposting sesuatu yang memalukan / menyakitkan.
- c. Meniru atau mengatas namakan seseorang (misalnya dengan akun palsu atau masuk melalui akun seseorang) dan mengirim pesan jahat kepada orang lain atas nama mereka.
- d. Trolling - pengiriman pesan yang mengancam atau menjengkelkan di jejaring sosial, ruang obrolan, atau game online.
- e. Mengucilkan, mengecualikan, anak – anak dari game online, aktivitas, atau grup pertemanan.
- f. Menyiapkan / membuat situs atau grup (group chat, room chat) yang berisi kebencian tentang seseorang atau dengan tujuan untuk menebar kebencian terhadap seseorang
- g. Menghasut anak-anak atau remaja lainnya untuk mempermalukan seseorang

- h. Memberikan suara untuk atau menentang seseorang dalam jajak pendapat yang melecehkan
- i. Membuat akun palsu, membajak, atau mencuri identitas online untuk mempermalukan seseorang atau menyebabkan masalah dalam menggunakan nama mereka
- j. Memaksa anak-anak agar mengirimkan gambar sensual atau terlibat dalam percakapan seksual (Patchin dan Hinduja, 2015).

#### 4. Penyebab *Cyberbullying*

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Dewi, H. A., Suryani, S., & Sriati, A., 2020) mengenai penyebab dari *cyberbullying* adalah sebagai berikut :

##### a. Individu

Individu merupakan kunci utama pada *cyberbullying*, dimana keterlibatan seseorang dalam *cyberbullying* dapat ditentukan oleh dirinya sendiri. Individu yang dianggap lemah memiliki resiko lebih besar dalam *cyberbullying* sejalan dengan penelitian (Merrill & Hanson, 2016) Terhadap 13.583 remaja usia 12-18 tahun di Amerika serikat yang mengungkapkan bahwa ras kulit hitam (8,8%) dan hispanik (13,19%) kurang mungkin diganggu dibandingkan dengan kulit putih (17,79%) dan kelompok ras lainnya (17,25%) Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang terlihat lemah sangat rentan mengalami *cyberbullying* sedangkan mereka yang tampak lebihberani dan tidak mau menjadi korban memiliki kemungkinan kecil untuk menjadi korban *cyberbullying*.

##### b. Pengalaman kekerasan

Pengalaman kekerasan lingkungan merupakan indikator dari tingkat kejahatan *cyberbullying*, terutama di kalangan remaja dengan pemantauan orang tua yang rendah. Paparan kekerasan meningkatkan risiko remaja untuk terlibat dalam *cyberbullying*, (Khoury-Kassabri et al., 2019) mengatakan terdapat hubungan yangkuat antara pengalaman

kekerasan lingkungan dan keterlibatan dalam kejahatan *cyberbullying* pada remaja dengan impulsif rendah. Sehingga menempatkan remaja impulsif pada risiko yang lebih tinggi sebagai korban *cyberbullying*. Penelitian serupa mengungkapkan bahwa korban *cyberbullying* menunjukkan tingkat agresi *offline* terendah.

c. Harga diri dan pengendalian diri

Harga diri dan pengendalian diri berpengaruh terhadap keterlibatan remaja dalam *cyberbullying*. Pengendalian diri sangat diperlukan terkait kontrol perilaku remaja. Pelaku *cyberbullying* cenderung memiliki harga diri lebih tinggi dengan pengendalian diri yang rendah. Sedangkan korban *cyberbullying* memiliki harga diri lebih rendah dengan pengendalian diri yang tinggi. Pengendalian diri yang tinggi ditunjukkan dari tingginya kontrol perilaku dan persepsi yang lebih besar tentang kontrol psikologis. Korban *cyberbullying* menunjukkan kontrol perilaku yang lebih tinggi dibandingkan dengan pelaku *cyberbullying*.

d. Keluarga

Keluarga merupakan bagian penting untuk adaptasi pribadi, sosial, dan sekolah bagi anak karena keluarga adalah lingkungan sosialisasi pertama bagi anak dalam mempelajari aturan perilaku untuk hidup Bersama. Anak yang tidak terlibat dalam *cyberbullying* memiliki kasih sayang dan dimensi komunikasi yang tinggi dari orang tua. Selain itu, penggunaan media social, internet, faktor teman dan faktor sekolah juga merupakan salah satu penyebab *cyberbullying* terhadap korban, hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan remaja dalam *cyberbullying* baik sebagai pelaku maupun korban.

## 5. Faktor – Faktor Penyebab *Cyberbullying*

Mempelajari serta menemukan faktor – faktor yang menyebabkan seseorang melakukan kejahatan memiliki peranan yang penting guna menentukan kebijakan kriminal (*criminal policy*) yang tepat dalam rangka

memberantas kejahatan. Maka dari itu penulis akan memaparkan faktor-faktor yang menyebabkan remaja melakukan *cyberbullying*. Setelah penulis melakukan penelitian, ditemukan faktor – faktor yang menyebabkan remaja melakukan *cyberbullying* antara lain sebagai berikut (Duarte et al., 2018) :

a. Pesatnya perkembangan teknologi

Pesatnya laju modernisasi telah membawa perubahan secara signifikan dalam hal teknologi. Dampak dari perubahan teknologi informasi dan komunikasi pun pada akhirnya turut mengubah pola kehidupan dan lingkungan belajar serta bermain remaja. Hadirnya jaringan internet, termasuk di dalamnya adalah media sosial, games online, situs web pribadi, ruang obrolan, email, dan pesan teks atau gambar digital, telah menjadi sarana yang mampu membuat banyak orang berinteraksi dalam dunia maya. Ketika terdapat interaksi dari banyak manusia, maka konflik tidak dapat dihindari. Berbagai masalah akan timbul sebagai konsekuensi langsung dari cepatnya perkembangan teknologi. Jaringan internet dewasa ini telah menjadi fasilitas bagi aksi *cyberbullying*.

b. Ketidaktahuan akan risiko hukum

Ketidaktahuan akan risiko hukum juga dapat dilihat dari remaja pelaku *cyberbullying* yang umumnya menggunakan akun yang dikenali. Sebab mereka paham betul bahwa dengan menggunakan akun *anonymity*, mereka akan lebih terlindungi, karena hal tersebut akan menyulitkan pihak kepolisian dalam mengungkap aksi *cyberbullying*. Sementara remaja dengan berani menunjukkan identitasnya saat melakukan aksi *cyberbullying* disebabkan sifat remaja yang terlalu polos dan tidak menyadari bahwa dengan menggunakan akun yang dikenali akan memudahkan pihak kepolisian untuk melacak keberadaannya ( Antama dkk, 2020).

c. Perilaku remaja yang suka meniru

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini remaja memiliki kecenderungan labil, tengah mencari jati diri, dan antusias dalam mengeksplorasi banyak hal. Pada tahap ini remaja memiliki kecenderungan untuk melihat dan mempelajari berbagai hal dari lingkungan sekitarnya. Pembelajaran remaja selalu diidentikkan sebagai berbagai interaksi dengan kelompok-kelompok yang memiliki kelekatan hubungan dengan dirinya, seperti keluarga, saudara, dan teman sebaya. Di era *modern* ini, remaja tidak hanya dapat mempelajari tingkah laku dengan orang-orang terdekat saja. Hadirnya media sosial menciptakan interaksi yang lekat tanpa harus saling kenal satu sama lain. Masalahnya banyak perilaku negatif yang dilakukan oleh banyak orang di media sosial yang pada akhirnya ditiru oleh remaja (Antama, dkk, 2020)

d. Melemahnya kontrol sosial

Faktor yang menyebabkan seseorang melakukan *cyberbullying* selanjutnya terjadi karena melemah atau bahkan hilangnya kontrol sosial. Kontrol sosial dalam hal ini terbagi menjadi personal kontrol dan sosial kontrol. Pertama, kontrol internal atau personal kontrol yaitu kemampuan seseorang untuk menahan diri agar tidak mencapai kebutuhannya dengan melanggar norma-norma yang ada dimasyarakat. Sebagai contoh, seorang remaja berinisial MB melakukan *cyberbullying* didasarkan karena rasa kesal terhadap korban. Sifat temperamen yang tinggi dan ketidakmampuan untuk menahan diri inilah yang memicu pelaku melakukan *cyberbullying*. Berdasarkan hasil penelitian Balai Pemasarakatan Kelas I Yogyakarta, ditemukan fakta bahwa melemahnya personal kontrol dari MB disebabkan oleh semakin menjauhnya MB dari nilai-nilai agama (Antama, dkk, 2020).

Melemahnya kontrol sosial juga dapat melibatkan faktor eksternal atau social kontrol, yaitu kemampuan kelompok sosial atau lembaga – lembaga di masyarakat melaksanakan norma-norma atau

peraturan – peraturan menjadi efektif. *Cyberbullying* terjadi karena melemahnya kontrol sosial dari keluarga, teman, dan masyarakat. Nilai-nilai dan etika dalam bertutur kata dan bertindak lambat laun semakin memudar yang disebabkan oleh laju modernisasi. Menurut pandangan penulis, faktor yang menyebabkan seseorang melakukan *cyberbullying* selanjutnya terjadi karena melemah atau bahkan hilangnya kontrol sosial. Kontrol sosial dalam hal ini terbagi menjadi personal kontrol dan sosial kontrol. Pertama, kontrol internal atau personal kontrol yaitu kemampuan seseorang untuk menahan diri agar tidak mencapai kebutuhannya dengan melanggar norma – norma yang ada di masyarakat. Sebagai contoh, seorang remaja berinisial MB melakukan *cyberbullying* didasarkan karena rasa kesal terhadap korban. Sifat temperamen yang tinggi dan ketidakmampuan untuk menahan diri inilah yang memicu pelaku melakukan *cyberbullying*. Berdasarkan hasil penelitian Balai Pemasarakatan Kelas I Yogyakarta, ditemukan fakta bahwa melemahnya personal kontrol dari MB disebabkan oleh semakin menjauhnya MB dari nilai-nilai agama (Antama, dkk, 2020).

Melemahnya kontrol sosial juga dapat melibatkan faktor eksternal atau sosial kontrol, yaitu kemampuan kelompok sosial atau lembaga – lembaga di masyarakat melaksanakan norma-norma atau peraturan – peraturan menjadi efektif. *Cyberbullying* terjadi karena melemahnya kontrol sosial dari keluarga, teman, dan masyarakat. Nilai-nilai dan etika dalam bertutur kata dan bertindak lambat laun semakin memudar yang disebabkan oleh laju modernisasi. Menurut pandangan penulis,

## **6. Tanda dan Gejala *Cyberbullying***

Korban *cyberbullying* pada umumnya mengalami masalah kesehatan secara fisik dan mental. Gejala fisik yang dialaminya ialah hilangnya selera makan, sulit untuk tidur / gangguan tidur, keluhan masalah kulit, pencernaan dan jantung terasa berdebar-debar. Gejala psikologisnya

ialah gelisah, depresi, kelelahan, rasa harga diri berkurang, sulit konsentrasi, murung, menyalahkan diri sendiri, mudah marah, hingga berfikir untuk bunuh diri (Alvian, R, 2022). Selain itu, tanda dan gejala yang muncul adalah berupa emosi tidak stabil, rasa amarah dan benci yang mudah meluap, keuslitan mencari teman atau bertem dengan jawan baru, prestasi akademik merosot, rendahnya kepercayaan dan ingin mengakhiri hidup.

## 7. Macam – Macam Bentuk *Cyberbullying*

(Langos,2012) membagi *cyberbullying* menjadi dua jenis, yakni *direct cyberbullying* dan *indirect cyberbullying*. *Direct cyberbullying* terjadi ketika pelaku mengarahkan perundungan secara langsung kepada korban melalui domain pribadi korban, sedangkan *indirect cyberbullying* terjadi ketika pelaku tidak mengarahkan perundungan secara langsung kepada korban, namun melalui domain publik seperti media sosial, web, dan lain-lain. Kemudian terdapat jenis-jenis *cyberbullying* menurut Williard (Satalina, 2014), yaitu :

- a. *Flaming* (terbakar): mengirimkan pesan teks yang isinya merupakan kata-kata penuh amarah dan frontal.
- b. *Harassment* (gangguan): pesan-pesan yang berisi gangguan pada email, sms, maupun pesan teks di jejaring sosail, dilakukan secara terus-menerus.
- c. *Cyberstalking*: mengganggu dan mencemarkan nama baik seseorang secara intens sehingga membuat ketakutan besar pada individu tersebut.
- d. *Denigration* (pencemaran nama baik): proses mengumbar keburukan seseorang di internet dengan maksud merusak reputasi dan nama baik orang tersebut.
- e. *Impersonation* (menirukan): berpura-pura menjadi orang lain dan mengirimkan pesan-pesan atau status yang tidak baik.
- f. *Outing & Trickery*: Outing yaitu menyebarkan rahasia orang lain, atau

foto-foto pribadi orang lain, sedangkan *trickery* membujuk seseorang dengan tipu daya agar mendapatkan rahasia atau foto pribadi orang tersebut.

- g. *Exclusion* (pengeluaran): secara sengaja dan kejam mengeluarkan seseorang dari grup online.

## 8. Dampak Perilaku *Cyberbullying*

Dampak yang ditimbulkan dari *cyberbullying* biasanya menimbulkan masalah psikologis dan emosional. Masalah ini menyebabkan korban depresi karena tidak sanggup menahan apa yang dialaminya, mengurung diri, kehilangan kepercayaan diri, stres dan bahkan ketika dirinya tidak mampu lagi menangani hal tersebut dapat berakibat ke bunuh diri. Pengaruh dari *cyberbullying* berbeda-beda setiap individunya. Hal ini tergantung dari cara individu tersebut menyikapi cacian yang ia dapatkan di media sosial (Azizah, 2016). Berikut ini ada beberapa dampak *cyberbullying* yang bisa terjadi:

### a. Dipermalukan

Tujuan para pembully memang untuk membuat korbannya jatuh secara mental demi kesenangan diri mereka sendiri. Korban *bullying* akan merasa dipermalukan dalam waktu yang lama, bahkan mungkin seumur hidup, karena di dunia cyber semua materi yang dimasukkan dan berkaitan dengan *bullying* tersebut akan selalu ada dan mengusik sang korban. Untuk mendekati korban *bullying*. Cobalah cara mendekati orang introvert dengan berbagai trik psikologis, dan mengetahui berbagai tahap perkembangan afektif anak usia dini (Azizah, 2016)..

### b. Stress dan depresi

Mengalami penghinaan dan tekanan terus menerus akan meningkatkan frekuensi perasaan sedih dan melankolis yang akan mengarah kepada terbentuknya stres dan depresi pada korban *cyberbullying*. Perasaan bahagia akan sulit dirasakan karena terkikis oleh berbagai kejadian buruk yang dialami. Jika perlu, korban *bullying*

dapat melakukan terapi psikologi untuk depresi agar dapat mengatasinya (Azizah, 2016)..

c. Kehilangan rasa percaya diri

Keyakinan terhadap diri sendiri perlahan akan menghilang ketika mengalami *bullying*. Image positif terhadap diri sendiri juga bisa terkikis dan membuat korban *bullying* memandang negatif dirinya sendiri. Merasa diri tidak berharga dan tidak pantas ditolong, dan berbagai pandangan serta perasaan negatif lainnya (Azizah, 2016).

d. Paranoid

Cemas dan selalu merasa tidak aman adalah dampak lain dari *cyberbullying*. Para pelaku bully dapat kapan saja memasuki ruang pribadi korbannya melalui akses dari telepon genggam ataupun internet yang ada di komputer, sehingga korban *bullying* tidak pernah merasa benar benar dapat beristirahat dari teror tersebut (Azizah, 2016)..

e. Menjadi pelakunya

Seorang korban bisa saja menjadi pelaku untuk mempertahankan diri ataupun hanya sekedar meniru. Ia pasti tahu apa yang dapat dijadikan sasaran oleh para pelaku *cyberbullying* dan beralih meniru para pelakunya. Bisa saja dengan alasan agar dirinya dianggap kuat dan terhindar dari penindasan lebih lanjut, ataupun kehilangan nilai – nilai moralnya sendiri (Azizah, 2016)..

f. Gangguan kesehatan

Kondisi fisik pun bisa juga terpengaruh oleh stres yang dirasakan akibat menjadi korban *bullying*. Penyakit – penyakit seperti gangguan jantung, tekanan darah tinggi atau gangguan pencernaan bisa diderita oleh para korban *bullying*. Bisa juga efeknya berupa ketahanan tubuh yang menurun sehingga mudah terkena penyakit flu, sakit kepala, dan lain sebagainya. Hal ini akan terjadi jika korban *bullying* tidak mencari cara menghilangkan beban pikiran dengan tepat (Azizah, 2016)..

g. Prestasi yang menurun

Hilangnya minat dan konsentrasi terhadap pelajaran sekolah juga dapat menjadi salah satu dampak dari *cyberbullying*. Hal itu disebabkan karena sang korban terlalu fokus kepada bagaimana cara untuk mengakhiri rundungan yang ditujukan kepadanya, ataupun juga telah lelah dan kehilangan semangat untuk menjalani aktivitasnya sehari – hari (Azizah, 2016)..

h. Melakukan tindakan kriminal

Sebagai bentuk pelampiasan akan *bullying* dan kekerasan sosial yang dialaminya, seseorang korban *cyberbullying* bisa jadi justru akan menjadi pelaku dari tindakan kriminal. Contohnya terlibat dalam perkelahian, kecanduan obat terlarang, menjadi seorang peminum, aksi vandalisme, dan banyak lagi (Azizah, 2016)..

i. Menjadi agresif

Salah satu dampak lainnya adalah perubahan karakter. Lingkungan yang dipenuhi oleh orang – orang yang bertemperamen agresif secara tidak langsung akan turut memberi pengaruh ke alam bawah sadar seseorang hingga ia juga menjadi orang yang agresif perilakunya. Semua itu bisa terjadi sebagai hasil dari mekanisme pertahanan diri dan usaha membela diri sendiri (Azizah, 2016)..

j. Menjadi pribadi yang rapuh

Para korban *bullying* seringkali sulit untuk merasa aman dan percaya diri lagi, karena telah begitu seringnya karakter pribadi mereka dijatuhkan oleh para pembully. Bisa saja mereka akan menjadi rapuh secara mental dan mudah terguncang ketika mengalami masalah baru, serta tidak dapat menghadapinya dengan baik (Azizah, 2016)..

k. Terbuka rahasianya, tak ada privasi

Karena pembullying berlangsung di dunia maya, maka rasanya akan lebih memalukan bagi para korbannya. Sebab semua hal yang berkaitan dengan *cyberbullying* akan tersebar dengan mudah di internet. Pesan pesan jahat, gambar, teks serta semua yang berhubungan

bisa dilihat dan dibagikan oleh banyak orang dalam waktu yang lama, bahkan mungkin selamanya (Azizah, 2016)..

l. Kecewa dengan diri sendiri

Para korban *cyberbullying* sering diserang melalui titik mereka yang paling lemah. Hasilnya, mereka akan mulai meragukan nilai dirinya sendiri. Misalnya, jika seorang anak perempuan disebut gendut, lalu ia melakukan diet ketat yang pada akhirnya merusak sistem tubuhnya sendiri. Tak jarang mereka ingin menjadi pribadi yang berbeda untuk menghindari kelanjutan *bullying* tersebut (Azizah, 2016).

m. Bertemperamen tinggi

Terkadang para korban juga akan merasa marah mengenai apa yang terjadi pada mereka. Hasilnya, mereka bisa merencanakan balas dendam yang justru berbahaya, karena membuat mereka tetap terjebak (Azizah, 2016).

n. Kehilangan minat hidup

Ketika *cyberbullying* sedang terjadi, korbannya seringkali berhubungandengan dunia di sekitarnya secara berbeda dengan orang lain. Untuk kebanyakan korban, hidup bisa terasa tidak berarti dan tanpa harapan. Mereka kehilangan minat pada hal – hal yang dulunya dinikmati dan juga tidak banyak berinteraksi dengan teman serta keluarga (Alvian, R, 2022).

o. Merasa terisolasi

*Cyberbullying* akan membuat korbannya merasa terkucil dan kesepian. Pengalaman ini tentu saja menyakitkan karena bagi remaja, pergaulan dengan teman adalah suatu hal yang penting. Ketika seorang anak tidakmemiliki teman, hal ini dapat mengarah kepada *bullying*. Terlebih lagi, ketika *bullying* sedang berlangsung, memutuskan akses kepada internetdapat membuat seorang anak remaja merasa sedang memutuskan komunikasi dengan dunianya. Sebab, internet adalah cara mereka berkomunikasi dengan sebayanya, dan menghilangkannya akan

membuat mereka merasa terasing (Azizah, 2016).

p. Gelisah

Korban *bullying* seringkali akan mudah terjerumus kepada kegelisahan akut, dan juga berbagai kondisi yang berhubungan dengan gangguan psikologis lainnya. Sebab utamanya adalah berkurangnya keyakinan diri dan harga diri yang dimiliki, sebagai hasil dari *cyberbullying* yang terus menerus dan mengikis perasaan positif terhadap diri sendiri dan lingkungan. Untuk itu harus dilakukan cara mengatasi anxiety disorder dengan tepat (Azizah, 2016).

q. Gangguan pola tidur

Gangguan tidur atau insomnia adalah efek yang umum terjadi jika seseorang sedang merasakan stres berkepanjangan. Selain mempengaruhi pola makan, stres yang dirasakan juga dapat mempengaruhi pola tidur dari korban *bullying*. Contohnya, menjadi sulit tidur, terlalu banyak tidur dan tidak melakukan kegiatan lain, atau mengalami mimpi buruk (Alvian, R, 2022).

r. Bunuh diri

*Cyberbullying* meningkatkan resiko bunuh diri. Anak – anak yang disiksa terus menerus oleh teman sebaya melalui pesan teks, pesan instan, media sosial dan lainnya seringkali akan mulai merasa putus asa. Bisa saja mulai berkembang pemikiran bahwa satu – satunya jalan untuk melepaskan diri adalah dengan bunuh diri (Azizah, 2016).

s. Menyakiti diri sendiri ( *Self Harm* )

*Self Harm* adalah suatu bentuk perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan individu karena permasalahan yang kompleks dan rumit, ingatan yang menyakitkan, atau keadaan yang diluar kendali, sebagai cara untuk mengatasi tekanan secara emosional atau rasa sakit secara psikis yang tidak tertahankan, dialami oleh individu dengan melukai diri sendiri tanpa berniat untuk melakukan bunuh diri, namun dapat mengancam jiwa individu (Azizah, 2016).

Banyak orang tua yang membebaskan penggunaan *gadget* dan

internet kepada anak dengan alasan kemajuan zaman. Memberikan *gadget* juga sebagai cara mudah untuk menenangkan anak agar orang tua dapat mempunyai waktu untuk diri sendiri. Namun banyak dari mereka yang tidak menyadari bahaya dibaliknya, dan lupa untuk memberi pengawasan yang layak saat anak menggunakan *gadget* (Alvian, R, 2022).

Penggunaan *gadget* sesungguhnya memerlukan kemampuan kontrol diri yang baik, artinya pengguna *gadget* seyogianya telah dapat mengontrol emosinya sendiri sehingga tidak menyalah gunakan *gadget* tersebut, misalnya untuk melakukan *cyberbullying*. Oleh sebab itulah, seharusnya para orang tua lebih meningkatkan pengawasan ketika anak sedang menggunakan *gadget* agar anak terhindari dari menjadi korban *bullying* maupun menjadi pelaku *cyberbullying* (Alvian, R, 2022).

### **C. Konsep Dasar Perilaku *Self Harm***

Terdapat banyak bentuk dari *Self Harm* dan penting bagi kita mengetahui segala bentuk atau cara yang mungkin dilakukan seseorang untuk menyakiti dirinya sendiri.

#### **1. Pengertian Perilaku *Self Harm***

*Self Harm* adalah suatu bentuk perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan individu karena permasalahan yang kompleks dan rumit, ingatan yang menyakitkan, atau keadaan yang diluar kendali, sebagai cara untuk mengatasi tekanan secara emosional atau rasa sakit secara psikis yang tidak tertahankan, dialami oleh individu dengan melukai diri sendiri tanpa berniat untuk melakukan bunuh diri, namun dapat mengancam jiwa individu.

Perilaku yang cenderung merugikan diri sendiri untuk mengatasi rasa sakit secara emosional karena permasalahan dan tekanan psikologis adalah bentuk dari perilaku *Self Harm* yang dapat mengarah kepada perilaku bunuhdiri dan menyebabkan kematian (Hidayah *et al.*, 2022).

Terdapat banyak bentuk dari *Self Harm* dan penting bagi kita mengetahui segala bentuk atau cara yang mungkin dilakukan seseorang untuk menyakiti dirinya sendiri. *Cutting* merupakan bentuk *Self Harm* yang

paling terkenal, yaitu dengan menyayat atau mengiris kulit menggunakan silet atau benda tajam lainnya. Selain itu, memukul diri, membakar tubuh, menjambak rambut, dan mengonsumsi zat-zat beracun juga termasuk ke dalam bentuk *Self Harm* (Hidayah *et al.*, 2022).

## 2. Alasan Perilaku *Self Harm* Pada Remaja

Berdasarkan dari beberapa penelitian yang meneliti mengenai *self-harm*, faktor yang menyebabkan individu melakukan perilaku melukai diri sendiri atau *Self Harm* adalah faktor mekanisme pertahanan diri dalam strategi coping yang *negatif*. Masa kecil individu yang mengalami trauma psikologis, kurangnya komunikasi dalam keluarga individu, tidak adanya keharmonisan dan kehangatan dalam keluarga, permasalahan yang terjadi di sekolah, permasalahan dalam hubungan percintaan, permasalahan dengan teman, kejadian buruk yang pernah dialami dan stres dalam menjalani kehidupan (Jans dkk, 2012).

Individu yang melukai diri sendiri merasa bahwa melakukan hal itu membantu melepaskan perasaan cemas, marah, atau sedih yang terpendam. Tetapi bukti menemukan bahwa seiring berjalannya waktu, emosi itu akan terus ada, dan bahkan mungkin memburuk. Selain itu, menyakiti diri sendiri bisa berbahaya, bahkan jika individu tersebut tidak ingin menyebabkan kerusakan yang signifikan atau jangka panjang pada diri mereka sendiri (Hidayah *et al.*, 2022).

Dikutip dari *Psychology Today*, akar dari perilaku menyakiti diri sering ditemukan pada trauma anak usia dini, termasuk kekerasan fisik, verbal, atau seksual. Ini juga bisa menjadi indikasi masalah kesehatan mental serius lainnya yang terlepas dari trauma, seperti depresi, kecemasan, atau gangguan mental lainnya. Dalam beberapa kasus, menyakiti diri sendiri yang muncul secara tiba-tiba mungkin merupakan upaya untuk mendapatkan kembali kendali setelah pengalaman yang sangat mengganggu, seperti diserang atau selamat dari peristiwa traumatis lainnya (Richardson *et al.*, 2024).

### 3. Tanda dan Gejala Perilaku *Self Harm*

Sulit untuk mendeteksi ketika seseorang menyakiti diri sendiri karena menyakiti diri sendiri sering dilakukan secara diam-diam dan disembunyikan karena malu dan takut. Luka dan goresan baru, bekas gigitan, dan luka bakar semuanya bisa menjadi peringatan akan cedera diri jika sering terjadi. Tanda-tanda fisik lainnya mungkin termasuk bekas luka, dan memar, terutama yang menunjukkan pola kerusakan yang berulang (Utami *et al.*, 2023).

Tanda-tanda lain yang kurang jelas dapat mencakup seseorang yang tampaknya sangat rentan terhadap kecelakaan atau yang mengenakan baju lengan panjang atau celana panjang, bahkan dalam cuaca panas. Perilaku ini mungkin merupakan upaya untuk menyamarkan luka. Orang yang menyakiti diri sendiri juga dapat menunjukkan tanda-tanda depresi atau emosi yang tidak dapat diprediksi, seperti membuat komentar tentang perasaan putus asa atau tidak berharga (Hidayah *et al.*, 2022).

Konsekuensi dari menyakiti diri sendiri bersifat fisik dan psikologis. Konsekuensi fisik ringan dari tindakan *Self Harm* adalah luka dan memar atau yang lebih serius bisa berupa patah tulang atau kerusakan organ. Semakin serius cedera, semakin besar risiko infeksi. *Self Harm* juga memiliki konsekuensi psikologis. Seseorang yang melakukan tindakan *self-harm* kemungkinan menderita depresi, gangguan kecemasan, atau gangguan kesehatan mental lainnya. Mereka juga mungkin kesulitan dalam membentuk dan mempertahankan hubungan yang sehat (Hidayah *et al.*, 2022).

### 4. Penyebab Perilaku *Self Harm*

*Self Harm* terjadi ketika seseorang menghadapi situasi atau perasaan yang sangat sulit. Orang yang melakukannya juga mungkin menyadari bahwa tindakan ini berbahaya. Meski begitu, masih banyak juga yang tidak menyadari bahwa menyakiti diri sendiri bukanlah cara terbaik untuk

mengelola situasi atau perasaan tersebut (John *et al.*, 2023). Mereka justru berpikir melukai diri sendiri merupakan satu-satunya jalan yang dapat ditempuh. Berikut ini beberapa alasan utama mengapa pikiran tersebut dapat muncul :

a. Mengalihkan diri dari emosi negatif

Ketika seseorang dilanda berbagai persoalan hidup, benaknya mungkin akan dipenuhi oleh bisikan maupun hal-hal yang bersifat negatif. *Self-harm* sering dilakukan sebagai sarana untuk mengalihkan perhatian dari hal-hal yang membuatnya sering kepikiran pada pengalaman yang tidak mengenakkan. Dengan menyakiti diri sendiri, ia dapat memadamkan sebentar suara-suara yang mengganggu tersebut dan mengalihkan pikirannya (John *et al.*, 2023).

b. Melepas stress

Saat berhadapan dengan situasi yang begitu menekan, setiap orang punya cara yang berbeda untuk melampiaskan kecemasan atau ketegangan tersebut. Sebagian orang mungkin memilih untuk bercerita pada orang terdekat atau melampiaskannya dengan olahraga atau hobi. Akan tetapi, ada juga yang justru menyakiti diri sendiri. Hal ini dilakukan agar mereka bisa melepaskan stres tanpa harus menyakiti orang lain, hewan peliharaan, atau merusak barang-barang di sekitarnya (John *et al.*, 2023).

c. Menghindari mati rasa

Seseorang yang memiliki trauma psikologis berat bisa menjadi mati rasa. Kejadian yang begitu menyakitkan ini juga bisa memicu disosiasi yang terjadi di luar kesadarannya. Disosiasi adalah proses mental ketika seseorang terputus dari pikiran, perasaan, atau ingatannya. Proses ini biasanya terjadi ketika seseorang mengalami stres atau peristiwa traumatis, misalnya pelecehan seksual. Dengan menyakiti diri sendiri, orang tersebut bisa mengingat kembali rasa sakitnya. Rasa sakit ini jadi pengingat bahwa ia masih hidup dan bisa merasakan sesuatu layaknya manusia lain (John *et al.*, 2023).

d. Mengungkapkan perasaan

Sering kali orang-orang yang melakukan *Self Harm* tidak benar-benar ingin menyakiti diri sendiri. Akan tetapi, mereka biasanya memiliki masalah dalam berkomunikasi. Mereka memilih *Self Harm* sebagai bentuk komunikasi kepada orang lain bahwa dirinya sedang melalui masa-masa sulit dan membutuhkan pertolongan. Biasanya orang tersebut akan dengan sengaja memberikan petunjuk bagi orang terdekat bahwa ia melakukan tindakan berbahaya tersebut. Misalnya, ia mungkin menunjukkan luka yang dibuatnya atau membiarkan darah berceceran di kamar supaya orangtuanya tahu ia melukai diri sendiri (John *et al.*, 2023).

e. Menghukum diri sendiri

Korban kekerasan, baik itu emosional, fisik, maupun seksual, sering kali merasa disalahkan dan direndahkan. Secara tidak sadar, mereka menjadi rendah diri dan merasa pantas disalahkan. Dalam benaknya, orang tersebut harus mendapat hukuman saat melakukan kesalahan, bahkan saat pelaku kekerasan tidak mengetahui kesalahan yang mereka perbuat (John *et al.*, 2023).

f. Mencari kepuasan

Sama halnya seperti orang yang kecanduan nikotin sehingga selalu berusaha merokok, mereka yang sering menyakiti diri sendiri melakukannya untuk mencari kepuasan semata. Sebagian orang merasa bersemangat setelah melihat darahnya sendiri atau bahkan merasakan sensasi fisik yang sangat kuat saat menyakiti diri. Pada akhirnya, pandangan yang keliru ini lama-kelamaan bisa saja mengarah pada kecanduan (John *et al.*, 2023).

## 5. Cara Menghentikan Kebiasaan Negatif Menyakiti Diri Sendiri

Menurut buku *Self Harm: Longer-Term Management* (2012), pelaku *self-harm* sekitar 50–100% lebih mungkin meninggal dunia akibat bunuh diri dalam beberapa tahun ke depan. Segeralah berkonsultasi dengan

dokter atau spesialis kesehatan mental, yakni psikolog atau psikiater, untuk mencegah *Self Harm* dengan penanganan yang tepat.

Penanganan kondisi ini akan melibatkan kombinasi psikoterapi dan obat-obatan seperti berikut :

a. Psikoterapi

Terdapat beberapa pendekatan melalui psikoterapi atau terapi psikologi untuk membantu orang yang memiliki kebiasaan melukai diri sendiri. Berikut beberapa di antaranya.

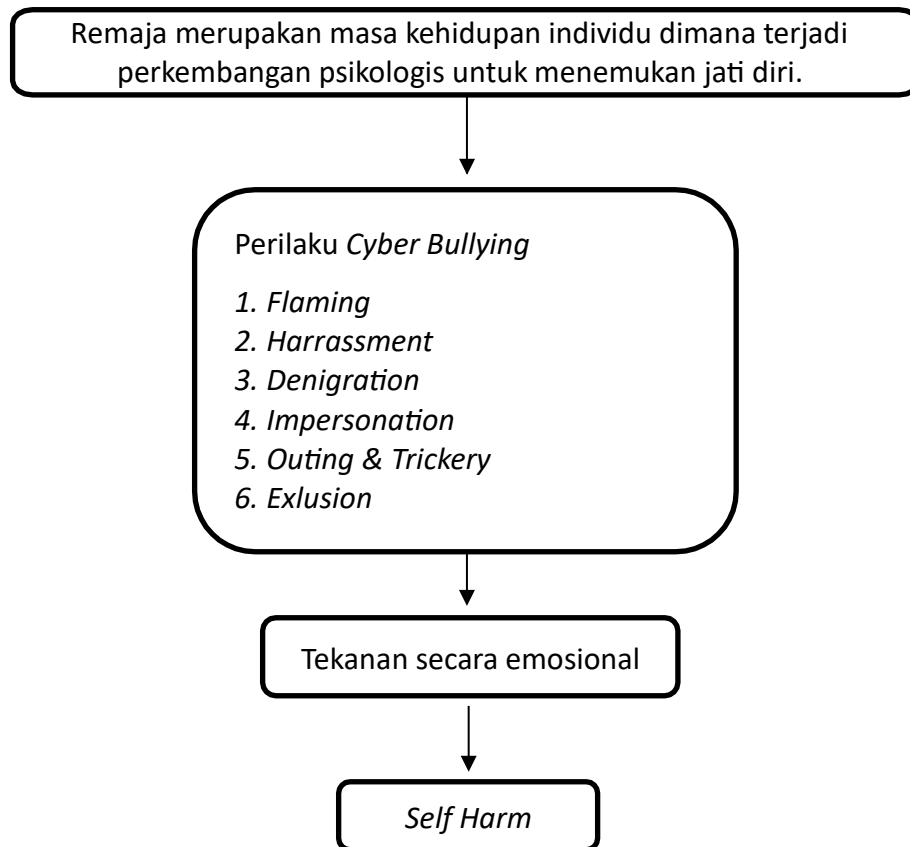
- 1) Terapi perilaku kognitif (CBT): membantu menyadarkan Anda pada pemikiran dan perilaku yang berdampak negatif. Jadi, ketika harus berhadapan dengan situasi yang sama, Anda bisa memberikan respons yang lebih baik.
- 2) Terapi perilaku dialektika (DBT): membantu Anda mengubah mengelola stres dan emosi yang dapat mengarah pada perilaku melukai diri sendiri, pikiran bunuh diri, dan upaya bunuh diri.
- 3) Terapi penyelesaian masalah (PST): membantu Anda mengidentifikasi masalah spesifik yang Anda hadapi, lalu menemukan solusi serta tindakan terbaik untuk menghadapi masalah tersebut (Alvian, R, 2022).

b. Obat – obatan

Dokter atau spesialis kesehatan mental mungkin meresepkan obat-obatan tertentu, terlebih bila orang tersebut juga didiagnosis mengalami stres atau skizofrenia. Beberapa obat-obatan, seperti antidepresan, anti kecemasan, atau antipsikotik, dapat membantu mengendalikan kondisi tersebut. Selain itu, Anda juga dapat menemukan cara untuk mencegah atau mengalihkan perhatian dari keinginan untuk menyakiti diri sendiri saat melewati masa-masa sulit. Hal ini bisa ditempuh dengan melakukan hobi penghalau stres, mendengarkan musik, olahraga, dan melakukan yoga atau meditasi untuk membantu mengurangi kecemasan (Utami *et al.*, 2023).

#### D. Kerangka Teoritis

Kerangka teoritis merupakan landasan penelitian yang telah disusun. Kerangka teori dalam penelitian ini dapat dilihat pada skema 2.1 di bawah ini:



Gambar 2. 1 Kerangka Teoritis

Sumber : Modifikasi (Kusmiran, 2011), (Satalina, 2014), (Azizah, 2016), (Alvian,R, 2022), (Hidayah *et al.*, 2022).