

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1.Latar Belakang

Internet merupakan hal yang penting dalam keseharian manusia pada dewasa ini. Laporan penggunaan internet aktif per bulan Januari 2020 juga sangat banyak, sekitar 4,54 milyar orang di seluruh dunia dan 175,4 juta orang di Indonesia. (Kemp, 2020). Semakin berkembangnya internet, penggunaan media sosial juga sedang mengalami peningkatan, sejumlah 3,80 milyar orang di seluruh dunia merupakan pengguna aktif dari media sosial, dan 160 juta orang merupakan pengguna media sosial di Indonesia (Kemp, 2020). Berdasarkan kategori kelompok umur pengguna internet di Indonesia, penyumbang persentase pengguna internet terbesar adalah golongan remaja berusia 10-14 tahun sebesar 66,2% dan golongan remaja 15-19 tahun sebesar 91% (APJII, 2018). Perkembangan internet yang pesat dapat mempermudah keseharian para penggunanya, namun terdapat dampak negatif yang dapat dihadapi, salah satunya adalah *cyberbullying*. Individu dapat merasa bahwa dunia digital merupakan tempat dimana individu dapat mengatakan apa saja yang ia inginkan, dan menganggap bahwa tidak ada konsekuensi berat dari perilakunya, sehingga dapat memicu individu untuk melakukan hal yang tidak biasa ia lakukan (Betts, 2016). Hal tersebut dapat memicu individu untuk melakukan tindakan *bullying* yang lebih kejam dibandingkan dengan *bullying* secara langsung, yakni *cyberbullying*. APJII (2018) melaporkan, 49% dari pengguna internet di Indonesia melaporkan pernah mengalami *cyberbullying* di media sosial, dan dari data tersebut, 31,6% dari mereka membiarkan pelaku *cyberbullying*, seperti tidak memblokir atau melaporkan pelakunya.

Di Indonesia, belum ditemukan data nasional secara spesifik mengenai prevalensi *cyberbullying* dalam kalangan remaja, namun, beberapa penelitian menemukan fenomena *cyberbullying* pada remaja di Indonesia, seperti di Yogyakarta, ditemukan bahwa 80% dari siswa SMP sering mengalami *cyberbullying* melalui sosial media seperti Twitter atau Facebook, melalui SMS, panggilan telepon, YouTube, atau melalui *game online* (Safaria, 2016). Penelitian lain yang dilakukan pada remaja sekolah di Medan, menemukan bahwa 50% dari siswa pernah mengalami *cyberbullying*, dan 36% dari siswa merupakan pelaku *cyberbullying* (Nazriani & Zahreni, 2016).

*Cyberbullying* merupakan perilaku yang dilakukan berulang, disengaja dan dilakukan dengan sadar oleh individu atau sekelompok orang menggunakan internet atau teknologi yang ada (Smith, 2015; Savage & Tokunaga, 2017). Pesan yang diterima oleh korban dapat berupa ancaman fisik atau psikis, penyebaran rumor atau berita yang tidak benar, yang kemudian dapat membuat korban sulit untuk membela dirinya sendiri (Savage & Tokunaga, 2017; Smith dkk., 2008, dalam Martinez-Monteaudo, Delgado, Ingles & Escorteli, 2020). Terdapat beberapa jenis *cyberbullying* menurut Willard (2007), seperti *flaming*, *harassment*, *denigration*, *cyberstalking*, *exclusion*, *outing & trickery*, dan *impersonation*. *Cyberbullying* berbeda dengan *bullying* tradisional, atau *bullying* yang biasa dilakukan secara tatap muka (Smith, 2015). Pelaku *cyberbullying* biasa menyakiti korbannya secara tidak langsung, yang membuat identitas pelaku tidak diketahui oleh korbannya, dan pelaku tidak dapat melihat reaksi dari korbannya dalam waktu yang singkat, sehingga pelaku sulit berempati kepada korban, dan pelaku dapat

memperpanjang perilakunya (Smith, 2015; Coelho & Romao, 2018). *Cyberbullying* dalam remaja dapat terjadi oleh karena dalam dunia digital, remaja memiliki kesempatan untuk dengan bebas mengekspresikan identitas dirinya tanpa batas (Betts, 2016). *Cyberbullying* dalam remaja dapat dilakukan oleh individu yang mereka tidak kenal maupun teman sekolah, namun komunikasi elektronik remaja sering terkait dengan teman sebaya atau teman sekelas di sekolah (Hinduja & Patchin, 2006; Juvonen & Gross, 2008, dalam Coelho & Romao, 2018; Smith, 2015). Anonimitas, atau tidak diketahuinya identitas pelaku *cyberbullying*, membuat tidak ada batasan mengenai berapa jauh perlakuan *cyberbullying* dapat dilakukan, hingga menyebabkan tindakan *cyberbullying* semakin sulit untuk dihentikan (Slonje dkk., 2013, dalam Leigh & Clark, 2018).

Remaja yang pernah mengalami *cyberbullying* dilaporkan memiliki kesehatan mental yang lebih buruk, seperti munculnya depresi, kecemasan, rasa kesepian, *self-esteem* yang rendah, mengembangkan pemikiran mengenai bunuh diri, dan melakukan tindakan bunuh diri (Tian, Yuan & Huebner, 2018; Wright & Wachs, 2019; Chillemi & Austin, 2020). *Cyberbullying* ditemukan, dapat meningkatkan *self-judgement* dari individu, yang disebabkan oleh kritik dan kekerasan *online* yang diterima dapat membuat korban menarik diri dari orang sekitarnya, kehilangan perspektif mengenai kelemahannya, dan menganggap ia hanya sendiri dalam menghadapi kegagalan (Potts & Weidler, 2015). Korban dari *cyberbullying* kemudian kurang memberi belas kasih kepada dirinya sendiri, oleh karena *self-worth* remaja diserang secara *online* melalui pesan yang mengancam dan menghina dirinya, yang kemudian membuatnya terikat dalam tanggapan orang

lain terhadap dirinya di dunia maya (Potts & Weidler, 2015). Remaja yang pernah mengalami *cyberbullying* mulai merasa segan ketika berada dalam situasi sosial secara umum, menarik diri untuk berinteraksi dengan orang lain, menjadi kurang percaya dengan orang lain, terutama dengan orang yang baru mereka kenal oleh karena pengalaman *cyberbullying* tersebut (Crosslin & Crosslin, 2014, dalam Betts, 2016).

Remaja yang pernah mengalami berbagai jenis *bullying* baik secara langsung maupun tidak langsung, ditemukan sering memikirkan pengalaman sosial negatif yang ia pernah alami, yang kemudian membuatnya menghindari situasi sosial yang pada masa perkembangannya penting untuk mengembangkan kemampuan interpersonal remaja, dan mengembangkan kecemasan sosial karena adanya pengalaman ditolak dari teman sebaya (Storch & Masia-Warner, 2004; La Greca & Harrison, 2005). Remaja yang pernah mengalami *cyberbullying* ditemukan menjadi segan menghadapi situasi sosial yang mengharuskan dirinya berinteraksi secara interpersonal, oleh karena remaja mengembangkan rasa tidak percaya kepada orang lain (Betts, 2016). Pengalaman *bullying* maupun *cyberbullying* dalam remaja dapat membuat remaja untuk mengembangkan rasa takut terhadap situasi sosial yang kemudian dapat membatasi remaja untuk mengembangkan hubungan yang positif dengan teman sebayanya (Dempsey dkk., 2009; Coelho & Romao, 2018). Dalam masa remaja, hubungan pertemanan remaja dengan orang sekitarnya penting dalam mengembangkan kemampuan sosial dan kompetensi diri, yang dapat memfasilitasi perkembangan identitas remaja (Ingersoll, 1989 ; Dusek, 1991, dalam La Greca & Lopez, 1998). Hubungan

pertemanan yang kurang baik dapat menimbulkan berbagai permasalahan dan ketidaksesuaian seperti isolasi sosial, rasa terisolasi dari lingkungan sosial, dan kecemasan sosial yang dapat meningkat seiring berjalannya waktu, (Benner, 2011; Tillfors, Persson, Willen, & Burk, 2012; Van Ryzin dan Dishion, 2013, dalam Santrock, 2016). Bagi remaja yang tidak diterima dan ditolak oleh teman sebayanya, seperti mengalami *bullying*, dapat mengembangkan rasa takut terhadap situasi sosial dalam remaja, dan mengembangkan kecemasan sosial karena remaja merasa tertekan untuk melakukan interaksi sosial yang pada akhirnya membuat remaja menghindari adanya interaksi dengan teman sebayanya (Leigh & Clark, 2018; Tillfors & Van Zalk, 2015; Mak, Fosco & Feinberg, 2017).

Kecemasan sosial merupakan rasa cemas akan situasi sosial terkait dengan performa individu, yang dapat membuat individu merasa takut akan evaluasi negatif dari sekitarnya yang dapat membuat individu menghindari berbagai macam situasi sosial (La Greca & Lopez, 1998). Ketika individu menghadapi situasi sosial, individu mulai merasa takut untuk berperilaku dengan tidak sesuai, dan perilaku tersebut dapat membuat mereka menghadapi konsekuensi yang sangat merugikan, seperti kehilangan status, kehilangan nilai individu, dan menghadapi penolakan (Clark & Wells, 1995). La Greca & Lopez (1998) menyatakan kecemasan sosial terdiri dari tiga dimensi yakni *fear of negative evaluation* (FNE), yang menunjukkan bagi remaja yang mengalami kecemasan sosial menghindari situasi sosial yang memungkinkan dirinya dapat dievaluasi negatif, *social avoidance and distress with new social situations or unfamiliar peer* (SAD-New), dimana remaja menghindari situasi sosial yang baru, dan *social avoidance and*

*distress in general* (SAD-General), yang menunjukkan remaja menghindari situasi sosial secara umum. Kecemasan sosial dalam remaja dapat muncul oleh karena pada masa perkembangan ini, hubungan remaja dengan teman sebayanya penting dalam perkembangan kemampuan sosial, kompetensi remaja, serta memfasilitasi perkembangan identitas remaja (La Greca & Lopez, 1998). Dalam masa perkembangan ini, remaja dapat mengalami berbagai perubahan dalam kehidupan sosialnya yang dapat memunculkan adanya simtom kecemasan sosial dalam masa perkembangannya, seperti adanya perubahan kelompok teman, transisi sekolah, dan pengalaman *bullying* (La Greca & Harrison, 2005).

Simptom kecemasan sosial ditemukan muncul pada akhir masa kanak-kanak atau masa remaja awal dimana masa remaja merupakan masa kritis dalam pengembangan simptom kecemasan sosial (La Greca & Lopez, 1998; Beesdo, Kanpe & Pine, 2009; Nelemans, Meeus, Branje, Van Leuwen, Cokpin, Verschueren, & Goossens 2017). Nelemans, dkk. (2017) melakukan penelitian longitudinal pada remaja di Belgia mengenai simptom kecemasan sosial, dan menemukan, simtom kecemasan sosial memuncak pada masa remaja menengah, yang dapat disebabkan oleh adanya peningkatan *self-consciousness* dalam remaja, sehingga menyebabkan peningkatan akan ketakutan mengenai evaluasi negatif dalam situasi sosial.

Kecemasan sosial dalam remaja dapat muncul oleh karena adanya berbagai macam transisi dalam hidup remaja, seperti transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa dimana remaja mengalami perubahan fisik dan emosional, dan transisi untuk beradaptasi dalam lingkungan sosialnya dan untuk mendapatkan penerimaan

dari teman sekitarnya (Tillfors & Van Zalk, 2015). Dalam masa ini remaja ditemukan menjadi lebih sensitif untuk menginterpretasikan perilaku teman sebayanya yang dianggap dapat mengancam, juga dengan adanya penolakan dari teman sekitarnya, pengalaman menjadi korban, dan kualitas pertemanan yang kurang baik, dapat meningkatkan kemungkinan untuk mengembangkan kecemasan sosial (Tillfors, Persson, Willen, & Burk, 2012). Remaja dengan kecemasan sosial ditemukan merasa kurang dukungan dan penerimaan dari teman sebayanya, yang mendorong remaja menghindari situasi sosial yang penting untuk perkembangan kemampuan sosial remaja (La Greca & Lopez, 1998). Remaja dengan kecemasan sosial menggunakan *self-protective strategies* seperti menghindari situasi sosial, yang dapat membuat teman sebayanya merasa terganggu, pada akhirnya membuat remaja untuk semakin tidak diterima untuk teman sebayanya, dan membuat remaja sulit untuk membangun hubungan yang sangat dekat (Tillfors dkk., 2012).

Kecemasan sosial yang dialami oleh remaja yang pernah mengalami *cyberbullying* dapat disebabkan karena korban tidak mengetahui identitas pelaku, sehingga ia merasa takut untuk berinteraksi dalam situasi sosial, yang kemudian dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya (Tian, Yuan, & Huebner, 2018; Coelho & Romao, 2018). Martinez-Montegaudo, Delgado, Ingles, dan Escotell (2020) menemukan, remaja yang sering mengalami *cyberbullying* merasa tidak nyaman, menghindari, dan merasa tertekan ketika dihadapkan dengan situasi sosial, terutama dalam situasi dimana mereka diharapkan untuk berinteraksi dengan teman sebaya mereka. Penelitian serupa dilakukan oleh Coelho dan Romao (2018) yang menemukan, remaja korban *bullying* tradisional maupun *cyberbullying* memiliki

tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja lainnya yang tidak terlibat *bullying* maupun *cyberbullying*. Dempsey, Sulkowski, Nichols, dan Storch (2009), menemukan bahwa *cyberbullying* terkait dengan meningkatnya simtom kecemasan sosial dibandingkan dengan depresi pada remaja. Pengalaman yang negatif dalam kehidupan remaja, seperti *bullying*, atau menjadi korban dari kekerasan yang dilakukan teman sebayanya baik secara langsung maupun tidak langsung, dapat meningkatkan kecemasan sosial dalam remaja, yang kemudian dapat meningkatkan konsekuensi berkembangnya permasalahan lainnya (Spencer & Rapee, 2016). Remaja yang pernah mengalami *bullying* ditemukan menjadi lebih menghindari situasi sosial oleh karena ada rasa takut akan penolakan dari sekitarnya, mengembangkan rasa takut akan evaluasi negatif dari sekitarnya, menjadi sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, mendorong remaja untuk menghindari berbagai situasi sosial yang pada akhirnya dapat meningkatkan kecemasan sosial dalam remaja (Storch & Masia-Werner, 2004; Esbensen & Carson, 2009; Arseneault, Bowes & Shakoor, 2010).

Bagi remaja dengan kecemasan sosial, mereka tidak dapat mengikuti pengalaman bersosialisasi yang penting bagi masa perkembangannya, memiliki *self-kindness* yang lebih rendah, sulit terhubung dengan orang lain, merasa terisolasi dengan permasalahannya, dan memiliki emosi yang tidak stabil ketika dihadapi dengan perasaan yang negatif (La Greca & Lopez, 1998; Potts & Weidler, 2015). Kecemasan sosial dapat membuat remaja semakin kasar menilai dirinya ketika dihadapkan dengan kemungkinan adanya ia tidak dapat bertindak dengan sesuai dalam berbagai situasi sosial, oleh karena adanya (Stefan, 2019). Bagi remaja,

kecemasan sosial dapat meningkatkan rasa takut akan adanya evaluasi negatif dari sekitarnya karena individu yakin bahwa sekitarnya menilai dirinya secara negatif, membuat remaja terus menerus mengingat pengalaman negatif yang pernah dialami, yang pada akhirnya membuat remaja menganggap bahwa dirinya tidak pantas, dan menghindari berbagai macam situasi sosial (Gill dkk., 2018). Agar remaja dapat mengatasi permasalahan yang ditemukan dalam kecemasan sosial, remaja yang membutuhkan *self-compassion* yang ditemukan dapat membantu individu untuk mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, mengurangi tingkat depresi dan kecemasan (Neff, 2003b). Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa *self-compassion* dapat menjadi faktor protektif dari perkembangan simptom kecemasan sosial pada remaja, dan mampu membuat individu untuk tidak khawatir mengenai penilaian buruk terhadap dirinya, baik itu nyata maupun imajiner (Gill, Watson, Williams, & Chan, 2018).

*Self-compassion* dapat menjadi relevan terhadap kehidupan remaja, oleh karena adanya perasaan penerimaan diri dan kebaikan kepada diri dapat mengurangi tingkat penilaian negatif individu ketika ia menghadapi aspek yang tidak menyenangkan dalam kehidupannya. (Neff & McGhee, 2010). *Self-compassion* ditemukan merupakan prediktor yang signifikan terhadap tingkat kesehatan mental remaja dan dewasa muda, dengan individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi melaporkan adanya tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah, dan meningkatkan perasaan *social connectedness* (Neff & McGhee, 2010). Penemuan lain menemukan bahwa *self-compassion* secara konsisten terkait dengan semakin kuatnya psikologi positif dalam individu, dan

ketika individu memiliki *self-compassion*, ditemukan memiliki tingkat depresi, kecemasan, dan stress yang lebih rendah (Neff & Knox, 2017). *Self-compassion* memberikan individu kemampuan untuk tidak merenungkan pemikiran dan emosi yang lebih negatif, melainkan memberikan individu perspektif lebih luas ketika dihadapkan dengan perasaan yang sulit, dan dapat menjadi sumber mengatasi tekanan dalam hidup yang baik (Neff & Seppala, 2016, dalam Neff & Knox, 2017).

Remaja yang pernah mengalami *cyberbullying* menunjukkan tingkat *self-compassion* yang lebih rendah, dengan tingkat *self-judgement* yang lebih tinggi, merasa bahwa dirinya sendirian dalam menghadapi permasalahannya, dan lebih sering meruminasi terhadap pengalaman *cyberbullying*, terutama bagi mereka yang mengalami frekuensi *cyberbullying* yang lebih sering dibandingkan dengan remaja lainnya (Potts & Weidler, 2015; Zsila, Urban, & Demetrovics, 2018). Remaja yang pernah mengalami *bullying* ditemukan merasa terisolasi dari sekitarnya, mengembangkan kepercayaan diri yang semakin rendah, dan menjadi sering memikirkan pengalaman *bullying* yang dapat membuat dirinya sulit melihat situasi dengan baik, yang menunjukkan bahwa remaja yang pernah mengalami *bullying* memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah (Arseneault, Bowes & Shakoor, 2010); Turner, Exum, Brame, & Holt, 2013; Moore, Norman, Suetani, Thomas, Sly, & Scott, 2017; Zhou, Liu, Niu, Sun, & Fan, 2017)

Bagi remaja yang memiliki tingkat *self-compassion* rendah, ditemukan memiliki kecenderungan untuk menginternalisasi (mengembangkan ketidaksesuaian) atau mengeksternalisasi permasalahan yang mereka hadapi (Jativa & Cerezo, 2014). Remaja yang memiliki tingkat *self-compassion* lebih tinggi, di

lain pihak, melaporkan kesehatan mental yang lebih baik, tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah, kecenderungan untuk menjadi korban yang lebih rendah, memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sosial, dan memiliki penilaian yang lebih baik mengenai dirinya maupun orang lain meskipun dihadapkan dengan kondisi hidup yang tidak nyaman (Blatt, Quinlan, Chevron, McDonald, & Zuroff, 1982, dalam Neff, 2003a; Neff & McGehee, 2010; Jativa & Cerezo, 2014; Gill dkk., 2018).

*Self-compassion* adalah sebuah tindakan untuk mengasihi diri sendiri pada saat hidup tidak terasa mudah, seperti, terjadi kegagalan pribadi, sebuah tindakan untuk menerima kemanusiaan yang ada di dalam diri, dan menerima diri sebagaimana kita lahir atau ada sekarang ini (Neff, & Dahm, 2015). *Self-compassion* juga merupakan sebuah kemampuan untuk menerima dan terbuka akan penderitaan seorang individu, tanpa menghindarinya atau berusaha untuk tidak terlibat dengan perasaan tersebut, melainkan berusaha untuk meringankan penderitaannya dan berusaha untuk menyembuhkan diri dengan kebaikan (Neff, 2003b). Tindakan *self-compassion* dapat membekali individu dengan keamanan emosional yang dibutuhkan baginya untuk dapat melihat diri lebih baik lagi, membuat individu semakin baik mempersepsikan pola pemikiran, perasaan, dan perilaku maladaptif (Brown, 1999, dalam Neff, 2003b).

*Self-compassion* terdiri dari tiga elemen: *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff & McGhee, 2010). Ketiga elemen tersebut relevan ketika mempertimbangkan ketidakmampuan seseorang, kesalahan, kegagalan, dan juga ketika sedang berjuang melawan kondisi sehari-hari yang menyebabkan rasa sakit

baik secara mental, emosional, dan sakit fisik. *Self-compassion* juga terkait dengan kesejahteraan psikologis, seperti meningkatnya kebahagiaan, optimisme, inisiatif personal, dan hubungan (Neff, 2009, dalam Neff & McGhee, 2010). *Self-compassion* dapat memberikan individu resiliensi emosional ketika menghadapi permasalahan hidup, oleh karena individu mampu mendapatkan perspektif yang lebih baik dari permasalahannya, dan tidak merasa terisolasi dalam pemasalahannya (Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007, dalam Neff, 2009). Neff dan McGehee (2010) menemukan bahwa individu yang menyadari dan mengerti bahwa kondisi yang tidak menyenangkan dan penderitaan adalah bagian dari kehidupan, sehingga mereka menyadari bahwa rasa sakit yang dirasakan wajar untuk dirasakan, dan tanpa pengalaman menyakitkan, tidak ada pengalaman akan kehidupan.

Penelitian yang dilakukan oleh Gill dkk.(2018) pada remaja berusia 14-18 tahun di Skotlandia, menemukan adanya hubungan negatif antara *self-compassion* dengan kecemasan sosial; remaja yang memiliki *self-compassion* lebih tinggi, dilaporkan memiliki kecemasan sosial yang lebih rendah, dibandingkan dengan remaja yang memiliki *self-compassion* lebih rendah yang melaporkan kecemasan sosial yang lebih tinggi. *Self-compassion* yang lebih tinggi ditemukan dapat mendukung remaja untuk memiliki tingkat *fear of negative evaluations* yang lebih rendah, lebih berani menghadapi situasi sosial, dan memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah. Remaja yang memiliki kecemasan sosial membutuhkan *self-compassion*, oleh karena *self-compassion* dapat membantu individu untuk

mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, dan ditemukan dapat mengurangi tingkat depresi, dan kecemasan (Neff, 2003b).

Penelitian sebelumnya juga membuktikan, bahwa *self-compassion* dan kecemasan sosial memiliki hubungan yang negatif, dimana semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin rendah kecemasan sosial, begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self-compassion*, maka semakin tinggi tingkat kecemasan sosial. Kecemasan sosial dalam remaja yang pernah mengalami *cyberbullying* ditemukan dapat muncul oleh karena adanya kecenderungan remaja untuk semakin sering meruminasi pengalaman negatif yang pernah ia alami, yang dapat membuat remaja mulai merasa tertekan ketika berada dalam situasi sosial, dimana pada akhirnya membuat remaja menghindari situasi sosial yang penting bagi masa perkembangannya. Kecemasan sosial kemudian dapat membuat remaja semakin kritis dalam menilai dirinya, merasa terisolasi dengan permasalahannya, yang membuatnya semakin sulit untuk melihat situasinya dengan obyektif. Agar remaja yang pernah mengalami *cyberbullying* mampu mengatasi kecemasan sosial yang ada, maka remaja membutuhkan adanya *self-compassion* oleh karena *self-compassion* mampu memberikan remaja sifat untuk mengasihi diri ketika dihadapkan dengan aspek dirinya yang tidak ia sukai, mampu melihat bahwa pengalaman yang tidak sempurna yang ia alami juga dapat dialami oleh sekitarnya, dan mampu melihat situasi dengan lebih obyektif lagi tanpa adanya ruminasi. Ditambah dengan adanya penelitian sebelumnya yang menemukan *self-compassion* mampu menurunkan kecemasan sosial pada remaja, dan belum adanya penelitian yang secara langsung meneliti pada remaja yang pernah mengalami *cyberbullying*, maka peneliti tertarik

untuk meneliti mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap kecemasan sosial pada remaja yang pernah mengalami *cyberbullying*.

## **1.2. Rumusan Permasalahan**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah, “Apakah ada pengaruh antara *self-compassion* terhadap kecemasan sosial pada remaja yang pernah mengalami *cyberbullying*?”

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara *self-compassion* terhadap kecemasan sosial pada remaja yang pernah mengalami *cyberbullying*.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Penelitian ini dapat memberikan literatur tambahan dalam bidang *self-compassion* dan kecemasan sosial pada remaja yang pernah mengalami *cyberbullying* dalam bidang psikologi positif, psikologi kesehatan mental, dan psikologi perkembangan.
- 2) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangsih bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti mengenai *self-compassion* dan kecemasan sosial dalam remaja di Indonesia.

### **1.4.2. Manfaat Praktis**

Manfaat praktis dari penelitian adalah sebagai berikut:

- 1) Dapat memberikan gambaran mengenai tingkat *self-compassion* dan kecemasan sosial pada remaja yang pernah mengalami *cyberbullying* di Indonesia
- 2) Penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai seberapa pentingnya *self-compassion* pada remaja yang pernah mengalami *cyberbullying*
- 3) Memberikan informasi yang relevan kepada orang tua, remaja, dan sekolah mengenai permasalahan mental yang dialami dapat remaja dalam masa perkembangannya.

