

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Teknologi berkembang sangat pesat, salah satu contohnya adalah penggunaan telepon pintar (*smartphone*). Berkembangnya teknologi komunikasi di bidang media siber salah satunya adalah aplikasi (R. Nasrullah, 2015). Situs website dan media sosial lainnya. Riset *We Are Social* (layanan manajemen konten) mengungkapkan bahwa pengguna perangkat mobile yang terhubung di Indonesia mencapai 353,8 juta, total jumlah penduduk Indonesia sendiri 276,4 juta jiwa. Saat ini, ada 167 juta jiwa orang Indonesia yang menjadi pengguna aktif media sosial. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024), pengguna tertinggi media sosial di Indonesia adalah kalangan remaja dan dewasa awal (54,1%). Rata-rata dari mereka menghabiskan waktu 3 jam, 11 menit di *platform* media sosial.

Pesatnya perkembangan jejaring sosial media di kalangan remaja memberikan dampak positif maupun negatif. Hal ini telah menjadi fenomena besar terhadap informasi, sebab tidak hanya sekedar pertumbuhan media sosial tetapi juga dapat melakukan tindakan negatif berupa ejekan, intimidasi dan penghinaan daring yang sering disebut dengan *cyberbullying* (Syafira, 2021). Dosen Program Studi Digital Neuropsikologi Universitas Insan Cita Indonesia, Dini Marlina menjelaskan bahwa berdasarkan hasil sebuah penelitian, kasus

cyberbullying di media sosial mencapai (71%). Berdasarkan riset *Center for Digital Society* tahun 2021, bahwa (45,35%) siswa SMP dan SMA pernah menjadi korban *cyberbullying*. Selanjutnya, menurut data dari jajak pendapat U-Report oleh UNICEF 2022, terhadap 2.777 anak muda Indonesia berusia 14-24 tahun, mengatakan bahwa (45%) dari mereka pernah mengalami perundungan daring. Adapun dampak dari korban *cyberbullying* yang telah diidentifikasi adalah penurunan kepercayaan diri, remaja yang menjadi korban biasanya merasa terasing, malu, minder, rendah diri, dan tidak berharga. Kepercayaan diri yang rendah dapat menghambat kemajuan psikologis mereka dan mengganggu kemampuan mereka untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik (Astari et al., 2022). Dampak ini tidak hanya bersifat sementara, tetapi dapat berlanjut hingga dewasa (Kurniawan, 2021).

Salah satu metode yang dapat membantu untuk meningkatkan kepercayaan diri adalah melalui afirmasi positif. Afirmasi adalah salah satu terapi psikologis yang sangat kuat pengaruhnya terhadap perubahan positif individu. Afirmasi positif dilakukan dengan menggunakan kata-kata positif sebagai stimulus untuk mendorong siswa berpikir positif dan mengurangi pikiran negatif yang dapat merusak kepercayaan diri mereka (Fatma Dilla Adinda et al., 2024). Ambarwati dan Mariyati (2024) menyatakan bahwa afirmasi positif dapat meningkatkan harga diri pada 26 (75,5%) dari 34 responden yang menjadi korban bullying mengalami harga diri rendah setelah diberikan teknik afirmasi positif ditunjukkan 32

(94,1%) dari 34 responden mengalami peningkatan harga diri (Ambarwati, C. P., & Mariyati, 2024). Meskipun demikian, penelitian khusus mengenai pengaruh afirmasi positif terhadap kepercayaan diri remaja korban *cyberbullying* masih terbatas, sehingga diperlukan studi lebih lanjut untuk memahami efektivitasnya dalam konteks tersebut.

Berdasarkan studi pendahuluan di SMK Wikarya Karanganyar pada November 2024 dengan menyebarkan kuesioner kepada 83 siswa kelas X dan XI. Diketahui, 64 siswa (77,11%) pernah mengalami *cyberbullying* dan mengalami penurunan kepercayaan diri yang ditandai dengan perasaan rendah diri, seperti malu saat berbicara didepan umum, serta merasa minder diberbagai situasi. Oleh sebab itu, maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh afirmasi positif terhadap kepercayaan diri remaja korban *cyberbullying*. Mengingat dampak psikologis yang signifikan akibat *cyberbullying* serta potensi afirmasi positif dalam meningkatkan kepercayaan diri, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dan praktis bagi pengembangan intervensi psikologis yang efektif. Dengan memahami sejauh mana afirmasi positif dapat membantu remaja korban *cyberbullying*, hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi acuan dalam penyusunan program pendampingan yang lebih terarah, khususnya di bidang kesehatan mental dan pendidikan.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah afirmasi positif berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri remaja yang menjadi korban *cyberbullying* di SMK Wikarya Karanganyar ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh afirmasi positif terhadap peningkatan kepercayaan diri pada remaja yang menjadi korban *cyberbullying* di SMK Wikarya Karanganyar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kepercayaan diri remaja korban *cyberbullying* sebelum diberikan afirmasi positif di SMK Wikarya Karanganyar.
- b. Mengidentifikasi perubahan tingkat kepercayaan diri remaja korban *cyberbullying* setelah diberikan afirmasi positif di SMK Wikarya Karanganyar.
- c. Menganalisis pengaruh afirmasi positif terhadap peningkatan kepercayaan diri remaja korban *cyberbullying* di SMK Wikarya Karanganyar.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini yaitu :

1. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang pentingnya afirmasi positif sebagai strategi untuk meningkatkan kepercayaan diri, terutama bagi siswa yang menjadi korban *cyberbullying*.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini dapat memberikan data ilmiah yang dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang program intervensi berbasis psikososial untuk mendukung kesehatan mental, khususnya bagi remaja yang menjadi korban *cyberbullying*. Penelitian ini juga membantu puskesmas dalam menerapkan afirmasi positif sebagai metode untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, sekaligus memberikan edukasi kepada siswa, guru, dan orang tua mengenai pentingnya dukungan psikologis

3. Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya adalah memberikan wawasan dan informasi awal yang dapat digunakan sebagai acuan untuk memperdalam atau memperluas kajian terkait pengaruh afirmasi positif terhadap kesehatan mental remaja. Hasil penelitian ini dapat mendukung pengembangan program promosi kesehatan mental di komunitas atau institusi pendidikan, serta menjadi dasar memperkuat pendekatan preventif dan kuratif dalam pelayanan kesehatan terkait kesehatan jiwa remaja.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No .	Judul Penelitian	Penulis	Desain Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Efektivitas Afirmasi Positif terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Mahasiswa.	Fatma Dilla. A (2024)	Desain penelitian menggunakan pendekatan Pra-Eksperimental kuantitatif dengan <i>One Group Pretest-Posttest</i> . Teknik penelitian <i>purposive sampling</i> . Populasinya adalah mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri rendah. Analisis dalam penelitian menggunakan uji <i>Wilcoxon Signed Rank</i> .	Hasil penelitian yang dilakukan menyatakan bahwa afirmasi positif efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dan dapat diterapkan sebagai metode untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan performa akademik.	Uji Statistik	Subjek penelitian Populasi Metode penelitian Desain penelitian
2.	Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Terhadap <i>Quality Of Life</i> Pasien Harga Diri Rendah Pada Skizofrenia Di Rsjd Dr. Arif Zainudin Surakarta.	Noviyana Ayu. A (2021)	Desain penelitian menggunakan <i>Quasy-Experimental</i> dengan pendekatan <i>Pretest-Posttest with control group</i> . Teknik penelitian <i>purposive sampling</i> . Populasinya adalah pasien gangguan jiwa (<i>Skizofrenia</i>) yang mengalami harga diri rendah. Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji <i>Paired Samples T-test</i> .	Hasil analisis terdapat persamaan pengaruh pada kedua kelompok yaitu memiliki nilai yang sama sehingga dapat diartikan jika kedua kelompok terdapat perubahan yang signifikan. Terapi afirmasi positif dapat disimpulkan dapat menjadi terapi general keperawatan yang setara dengan terapi SP Harga diri rendah.	Desain penelitian Teknik penelitian Metode penelitian	Subjek penelitian Populasi Uji statistik

3.	Pengaruh Afiriasi Positif Untuk Meningkatkan Harga Diri Rendah Pada Korban Bullying.	Citra Putri. A (2024)	Desain penelitian menggunakan <i>Quasy-Experimental</i> dengan pendekatan <i>Pretest-Posttest One group</i> . Teknik penelitian total sampling Populasinya adalah siswa korban bullying di SMKN 10 Semarang Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji <i>Wilcoxon</i> .	Hasil penelitian yang dilakukan menyatakan bahwa terdapat pengaruh afiriasi positif untuk meningkatkan harga diri rendah pada siswa korban bullying di SMKN 10 Semarang.	Sampel penelitiann Desain penelitian Uji statistik	Penelitian sebelumnya merujuk secara langsung sedangkan penulis mengambil secara digital (<i>cyberbullying</i>) Teknik sampling
----	--	-----------------------	---	--	--	---
