

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. *Cyberbullying*

a. Definisi *Cyberbullying*

Cyberbullying adalah tindakan ancaman yang dilakukan pelaku terhadap korban melalui media sosial. Tindakan ini melibatkan pengiriman atau unggahan kata-kata negatif yang merendahkan korban di media sosial, forum, atau *platform* permainan online. Sama seperti bullying, *cyberbullying* bertujuan menyakiti korban, namun dilakukan secara tidak langsung melalui media sosial. Menurut Penelitian (Amanatin, 2023). Menjelaskan bahwa terdapat teori strukturasi Anthony Giddens, teori ini menjelaskan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh interaksi antara individu dengan struktur sosial yang ada. Dalam konteks *cyberbullying*, interaksi antara individu dan struktur sosial di dunia maya membentuk perilaku perundungan siber. Karena dilakukan di internet, *cyberbullying* memiliki jangkauan yang lebih luas dan tanpa batas, dengan media sosial sebagai *platform* pendukungnya. Pelaku *cyberbullying*, baik individu maupun kelompok, dapat melakukan penghinaan melalui pesan, mengunggah

gambar yang memermalukan korban, menyebarkan rekaman yang melecehkan, hingga membuat situs web untuk menyebarkan fitnah. *Cyberbullying* terjadi ketika korban secara terus-menerus diancam, dihina, diejek, atau dipermalukan oleh pelaku, yang seringkali dilakukan dengan sengaja (Rahmi et al., 2024)

b. Jenis dan Karakteristik *Cyberbullying*

Aspek-aspek *cyberbullying* menurut Willard (Novita et al., 2021) terdiri dari tujuh jenis, yaitu:

1) *Flaming*

Perilaku ini melibatkan pengiriman pesan teks dengan kata-kata kasar dan ofensif secara langsung. Biasanya dilakukan dalam grup obrolan di media sosial, sering kali disertai dengan gambar-gambar yang bertujuan untuk menghina target.

2) *Harassment*

Merupakan tindakan mengirimkan pesan-pesan tidak sopan secara terus-menerus kepada seseorang melalui email, WhatsApp, atau *platform* media sosial lainnya. *Harassment* biasanya berkembang dari flaming yang berlangsung dalam jangka waktu panjang, sering berupa balas-membalas pesan atau dikenal sebagai “perang teks.”

3) *Denigration*

Tindakan ini melibatkan penyebaran informasi buruk tentang seseorang di internet dengan tujuan merusak nama baik atau reputasi korban. Contohnya, mengirimkan gambar seseorang yang telah dimodifikasi menjadi sensual untuk mempermalukan dan membuat korban dipandang buruk oleh orang lain.

4) *Impersonation*

Perilaku ini terjadi ketika seseorang berpura-pura menjadi orang lain, kemudian mengirimkan pesan-pesan negatif atas nama orang tersebut untuk merusak citranya.

5) *Outing and Trickery*

- a) *Outing*: Penyebaran rahasia atau foto pribadi orang lain tanpa izin.
- b) *Trickery*: Membujuk korban dengan tipu daya untuk mendapatkan informasi pribadi, seperti foto atau rahasia tertentu.

6) *Exclusion*

Tindakan secara sengaja mengeluarkan seseorang dari grup online atau komunitas tertentu, sehingga korban merasa diasingkan.

7) *Cyberstalking*

Melibatkan ancaman atau intimidasi berbahaya yang dilakukan secara berulang melalui komunikasi elektronik. Perilaku ini sering kali bertujuan menakut-nakuti atau melemahkan mental korban.

c. Dampak *Cyberbullying*

1) Dampak Psikologis

Penelitian yang dilakukan oleh (Risqi Hana, 2019). Menyatakan bahwa Hasil penelitian dan pembahasan mengenai dampak psikologis pada korban *cyberbullying* menunjukkan bahwa para informan mengalami berbagai dampak, yaitu kognitif, afektif, dan konatif. Dampak kognitif meliputi kesulitan berkonsentrasi dalam belajar yang berujung pada penurunan prestasi akademik. Dampak afektif mencakup perasaan sedih, marah, malu, dan dendam akibat menerima komentar atau pesan kasar melalui media sosial, seperti kata-kata “brengek, bangsat, setan, tuman.” Selain itu, mereka juga mengalami hilangnya rasa percaya diri, perasaan tidak nyaman, dan rasa takut karena pesan-pesan tersebut.

2) Dampak Psikososial

Penelitian yang dilakukan oleh (Triyono & Rimadani, 2019). Menyatakan bahwa *Cyberbullying* memiliki dampak psikososial yang signifikan pada klien X, yang memengaruhi perkembangan dan kehidupan sosialnya. Klien merasa tidak nyaman dan mengalami berbagai dampak psikososial yang, jika tidak ditangani, dapat berdampak serius pada proses perkembangannya menuju masa dewasa (Triyono & Rimadani, 2019). Menyatakan bahwa "Hal ini sejalan dengan pendapat Navarro, Yubero, dan Larranaga. yang menyatakan

bahwa '*cyberbullying* dapat memberikan efek psikososial negatif pada remaja, seperti perasaan terisolasi, kesepian, pengucilan, dan penolakan sosial'. Selain itu, persepsi negatif remaja terhadap situasi tersebut dapat memengaruhi perilaku mereka". Persepsi yang tidak menyenangkan ini membuat remaja semakin tertekan dan berisiko mengalami dampak psikososial seperti menarik diri dari lingkungan sosial.

3) Dampak Fisik

Penelitian yang dilakukan oleh (Triyono & Rimadani, 2019). Mengungkapkan bahwa korban *cyberbullying* mengalami berbagai dampak fisik, seperti sakit kepala yang tidak menyenangkan, gangguan tidur atau kesulitan tidur yang berdampak pada kesehatan tubuh. Akibatnya, korban sering merasa mengantuk di pagi hari, mengalami mata merah, lingkaran hitam di bawah mata, sensasi seperti mata ditusuk-tusuk, kehilangan nafsu makan, dan merasa mual. Semua gejala ini saling berkaitan, sehingga memperburuk kondisi fisik korban secara keseluruhan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dampak fisik *cyberbullying* pada remaja terjadi karena korban kesulitan mengontrol pikiran dan respons mereka terhadap perlakuan teman-temannya. Selain itu, kepribadian korban yang cenderung berpikir mendalam membuat mereka lebih rentan terhadap tekanan mental yang akhirnya memengaruhi kesehatan fisik.

4) Dampak Akademik

Penelitian yang dilakukan oleh (Ningrum, F.S., 2020). Menunjukkan bahwa dari 177 sampel, sebanyak 84,7% merasa bahwa pengalaman menjadi korban *cyberbullying* tidak mengganggu proses belajar mereka dan tetap merasa aman di sekolah. Namun, sebanyak 15,3% lainnya merasa sangat terluka, terganggu dalam belajar, dan tidak merasa aman di lingkungan sekolah. Menurut (Kumala & Sukmawati, 2020). Dalam Smokowski, Evans, dan Cotter. Menjelaskan bahwa menjadi korban *cyberbullying* memiliki dampak negatif pada individu di lingkungan sekolah, yang memengaruhi kemampuan mereka dalam belajar. korban *cyberbullying* sering mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi. Semakin sering seseorang mengalami *cyberbullying*, semakin besar dampak negatif yang mereka rasakan dalam kehidupan sehari-hari.

d. Faktor perilaku *cyberbullying* remaja.

Berdasarkan penelitian dari (Insani et al., 2022). Faktor-faktor penyebab perilaku *cyberbullying* pada remaja sekolah didapatkan 4 indikator, yaitu :

1) Rasa Iri

Indikator pertama faktor penyebab perilaku *cyberbullying* yaitu iri, memiliki skor bobot 10625 dengan nilai presentase 73,2% berada pada tingkatan tinggi. Keinginan melanjutkan senioritas dalam kelas muncul

dari beberapa motif seperti mencari hiburan, melampiaskan dendam, iri hati, mengejar popularitas, meneruskan tradisi, atau menunjukkan dominasi. Penelitian mengindikasikan tingginya faktor iri hati, yang timbul ketika seseorang merasa tidak nyaman melihat apa yang dimiliki orang lain, sehingga memunculkan perasaan iri dalam dirinya.

2) Tidak Punya Pencapaian

Indikator kedua faktor penyebab perilaku *cyberbullying* yaitu tidak punya pencapaian dengan nilai bobot 11232 dengan jumlah presentase sebesar 78%. Anak-anak yang menjadi target *cyberbullying* seringkali adalah siswa populer, cerdas dan berprestasi di sekolah, yang membuat pelaku (teman sebaya mereka) merasa iri. Penelitian menunjukkan tingginya faktor ketiadaan pencapaian pada pelaku. Hal ini terjadi karena ketika seseorang melihat temannya berprestasi sementara dirinya tidak, dapat muncul dorongan untuk menjatuhkan atau merusak reputasi orang yang berprestasi tersebut.

3) Iseng

Indikator ketiga faktor penyebab perilaku *cyberbullying* yaitu iseng, dengan nilai bobot sebanyak 3452 dengan jumlah presentase sebesar 67%. Hasil penelitian menunjukkan tingginya faktor iseng di kalangan peserta didik. Fenomena ini terutama terlihat pada anak perempuan yang melakukan gangguan sebagai cara mengatasi kebosanan atau sekadar mencari hiburan.

4) Mempermalukan Tanpa Ketahuan

Indikator keempat faktor penyebab perilaku *cyberbullying* yaitu mempermalukan tanpa ketahuan, dengan nilai bobot sebanyak 9347 dengan jumlah presentase sebesar 82,5%. Pelaku *cyberbullying* cenderung merasa lebih aman karena terlindungi oleh anonimitas yang diberikan oleh media elektronik yang mereka gunakan.

2. Kepercayaan Diri

a. Definisi Kepercayaan Diri`

Lauster (1992) mendefinisikan kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruhi oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Menurut Anthony (1992) kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan. Menurut Willis (1985) kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain dalam sosial ataupun disekolah (Virgian, 2021).

Dalam konteks remaja, harga diri dan kepercayaan diri memiliki pengaruh besar dalam cara mereka mengatasi perundungan, termasuk *cyberbullying*. Menurut (Putri & Pratama, 2020). Dalam sters & burke. Kepercayaan diri merupakan hasil dari proses pembentukan identitas diri. Identitas yang terdefinisi dengan baik cenderung meningkatkan tingkat kepercayaan diri, sedangkan identitas yang tidak jelas dapat mengurangi rasa percaya diri. Kepercayaan diri ini berperan penting dalam memengaruhi kemampuan seseorang untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain. Pada masa remaja, terdapat fase di mana individu dapat mengalami perubahan negatif, seperti penurunan kepercayaan diri. Salah satu penyebabnya adalah perlakuan *cyberbullying* di media sosial. Kepercayaan diri merupakan hasil dari proses pencarian jati diri remaja dan memiliki dampak besar terhadap kemampuan mereka dalam berinteraksi dengan orang lain (Annisa, A. S. A. N., Yuliadi, I., 2020).

b. Aspek-aspek kepercayaan diri

Menurut Lauster (1992) aspek dari percaya diri adalah sebagai berikut :

1) Keyakinan akan kemampuan diri

Merupakan sikap positif seseorang tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

2) Optimis

Merupakan sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.

3) Objektif

Merupakan orang yang mampu memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

4) Bertanggung jawab

Merupakan kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

5) Rasional dan Realistis

Analisis terhadap sesuatu masalah, suatu hal dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

c. Faktor yang memengaruhi kepercayaan diri

Berdasarkan penelitian dari (Zalvagina, 2024). Kepercayaan diri seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat dibagi menjadi 2, yaitu:

1) Faktor Internal

Mencakup konsep diri, harga diri, pengalaman hidup, dan kondisi fisik. Individu dengan konsep diri yang positif cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, sedangkan konsep diri yang negatif dapat

menyebabkan penurunan rasa percaya diri. Selain itu, pengalaman hidup seperti pencapaian pribadi atau kegagalan juga dapat memengaruhi kepercayaan diri seseorang.

2) Faktor Eksternal

Meliputi lingkungan sosial, pendidikan, dan dukungan dari keluarga serta teman. Pendidikan yang baik dapat meningkatkan kemampuan individu, yang secara langsung berdampak pada kepercayaan dirinya. Lingkungan sosial yang mendukung, seperti hubungan *interpersonal* yang positif, juga dapat memberikan pengaruh besar terhadap rasa percaya diri. Selain itu, prestasi akademik juga ditemukan berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, karena keberhasilan dalam belajar dapat meningkatkan rasa harga diri dan keyakinan terhadap kemampuan diri. Pemahaman mengenai faktor-faktor ini sangat penting untuk membantu individu mengembangkan kepercayaan diri mereka secara optimal.

d. Kepercayaan diri remaja korban *cyberbullying*

Berdasarkan penelitian *Systematic Literature Review* yang dilakukan oleh (Cinthia Natali Sofian, 2024). Mengenai dampak *cyberbullying* terhadap kepercayaan diri remaja, ditemukan bahwa *cyberbullying* dapat merusak kepercayaan diri, meningkatkan tingkat stres, dan memicu masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Faktor seperti frekuensi dan intensitas dari *cyberbullying*

berperan penting dalam seberapa besar dampak yang dirasakan. Penggunaan media sosial yang berlebihan serta kurangnya pemahaman mengenai etika digital dapat memperburuk kerentanannya terhadap *cyberbullying*. Untuk mengurangi dampak negatif tersebut, pendidikan karakter, dukungan keluarga, dan kesadaran masyarakat menjadi sangat penting. Orang tua, guru, dan lembaga pendidikan perlu mengambil peran yang lebih aktif dalam memberikan edukasi dan menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis remaja. Dukungan sosial dan pembelajaran mengenai cara menghadapi *cyberbullying* diharapkan dapat membantu remaja meningkatkan ketahanan diri mereka di dunia digital.

e. Cara meningkatkan kepercayaan diri

Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang sangat penting dalam kehidupan remaja, terutama bagi mereka yang mengalami *cyberbullying*. Salah satu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri adalah afirmasi positif, yaitu memberikan pernyataan yang membangun guna menggantikan pola pikir negatif dengan pola pikir yang lebih positif (Hidayat, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Agatha dan Hazim (2024). Menunjukkan bahwa afirmasi positif dapat membantu remaja mengatasi tekanan emosional akibat bullying. Afirmasi ini berfungsi untuk memperkuat keyakinan terhadap kemampuan diri, mendorong individu menerima kelebihan dan

kekurangannya, serta menghadapi berbagai tantangan dengan sikap yang lebih optimistis. Selanjutnya, menurut (Rais, 2022). Dukungan sosial dari keluarga maupun teman sebaya memiliki peran yang signifikan dalam keberhasilan afirmasi positif. Remaja yang mendapatkan dukungan emosional lebih mudah menerima dan menginternalisasi afirmasi positif, sehingga pengaruhnya lebih terasa dalam kehidupan sehari-hari.

3. Afirmasi Positif

a. Definisi Afirmasi Positif

Afirmasi positif merupakan pendekatan psikologis yang bertujuan menguatkan keyakinan individu terhadap nilai dan potensi dirinya melalui pernyataan-pernyataan positif. Claude Steele (1988). Mengembangkan teori ini dalam konteks *self-affirmation theory* yang menyatakan bahwa individu memiliki dorongan untuk mempertahankan citra positif tentang diri mereka. Afirmasi positif adalah salah satu cara untuk menjaga atau meningkatkan citra diri, dengan mengingatkan diri tentang nilai-nilai dan kekuatan positif yang dimiliki, yang dapat membantu individu untuk mengatasi tekanan atau stress.

Metode ini efektif dalam membangun pola pikir yang sehat, mengatasi pikiran negatif, dan meningkatkan kepercayaan diri, terutama pada remaja yang menghadapi pengalaman negatif seperti

cyberbullying (Ambarwati, C. P., & Mariyati, 2024). Dalam konteks remaja korban *cyberbullying*, afirmasi positif berpotensi membantu mereka mengubah persepsi diri yang rusak menjadi lebih optimis dan percaya diri. Namun, penelitian mengenai efektivitas metode ini dalam meningkatkan kepercayaan diri korban *cyberbullying* masih terbatas dan perlu dieksplorasi lebih lanjut. Afirmasi positif merupakan pendekatan psikologis yang bertujuan menguatkan keyakinan individu terhadap nilai dan potensi dirinya melalui pernyataan-pernyataan positif. Dalam konteks remaja korban *cyberbullying*, afirmasi positif berpotensi membantu mereka mengubah persepsi diri yang rusak menjadi lebih optimis dan percaya diri. Namun, penelitian mengenai efektivitas metode ini dalam meningkatkan kepercayaan diri korban *cyberbullying* masih terbatas dan perlu dieksplorasi lebih lanjut.

b. Cara kerja afirmasi positif dalam membangun kepercayaan diri

Afirmasi positif adalah teknik yang efektif dalam membantu remaja korban *cyberbullying* untuk membangun kepercayaan diri. Dengan afirmasi positif, individu dapat menggantikan pikiran negatif yang muncul akibat perundungan dengan pernyataan yang membangkitkan semangat dan motivasi. Pendekatan ini membantu remaja untuk mengatasi perasaan tidak aman dan meningkatkan harga diri mereka. Penelitian yang dilakukan oleh (Ambarwati, C. P., & Mariyati, 2024). Menunjukkan bahwa afirmasi positif berpengaruh dalam meningkatkan

harga diri pada korban bullying di sekolah. Selain itu, afirmasi positif juga berfungsi untuk mengurangi kecemasan dan stres yang sering dialami oleh remaja akibat perundungan siber. Dengan rutin melakukan afirmasi positif, remaja bisa lebih resilien dalam menghadapi tekanan dan tantangan yang ditimbulkan oleh *cyberbullying*. Menurut artikel Rumah Sakit Jiwa Aceh, afirmasi positif membantu individu untuk mengatasi pikiran negatif tentang diri mereka sendiri. Namun, efektivitas afirmasi positif juga dipengaruhi oleh dukungan sosial dari keluarga, teman, dan guru. Dukungan ini dapat memperkuat proses afirmasi dan membantu remaja merasa lebih diterima, yang pada akhirnya meningkatkan kepercayaan diri mereka. Penelitian dalam jurnal Tematik menekankan pentingnya peran lingkungan sosial dalam mendukung proses peningkatan kepercayaan diri korban bullying. Dengan demikian, afirmasi positif yang didukung oleh lingkungan yang mendukung sangat berpotensi untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja yang menjadi korban *cyberbullying*.

c. Manfaat afirmasi positif

1) Meningkatkan Kepercayaan Diri

Pemberian afirmasi positif, baik secara verbal maupun non-verbal, dapat mendorong rasa saling menghargai dan meningkatkan kepercayaan diri individu. Pelatihan afirmasi positif pada individu dengan disabilitas psikososial menunjukkan peningkatan penerimaan

diri dan pandangan positif terhadap kemampuan pribadi (Nur Wahiddah & Julia, 2022).

2) Mengurangi Stres dan Kecemasan

Terapi afirmasi positif efektif dalam menurunkan tingkat stres, depresi, dan kecemasan. Pemberian afirmasi positif dapat membantu individu merespons ancaman dengan lebih baik, menerima kegagalan, dan mengubah sikap serta perilaku ke arah yang lebih positif (Mayliyan & Budiarto, 2022).

3) Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis

Afirmasi positif berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membantu individu mengatasi stres kerja. Penyediaan pernyataan motivasional dan inspirasional dalam bentuk media visual, seperti poster, dapat mendukung kesehatan mental dan kualitas hidup karyawan (Jurnal & Ilmu, 2024).

4) Meminimalkan Hambatan Belajar

Pemberian afirmasi positif kepada siswa sekolah dasar dapat meminimalkan hambatan belajar yang mereka rasakan. Afirmasi positif mampu mempengaruhi perubahan positif terhadap pribadi seseorang, meningkatkan semangat, dan motivasi belajar (Nur Wahiddah & Julia, 2022).

5) Meningkatkan efikasi diri (*Self-Efficacy*)

Afirmasi positif dapat meningkatkan self-efficacy atau keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan. Pengulangan afirmasi positif secara terus-menerus dianggap sangat mempengaruhi imajinasi pikiran bawah sadar untuk berpikiran positif dan berperilaku baik (El Widad & Idawati, 2023).

d. Langkah-langkah Afirmasi Positif

Kalimat afirmasi perlu menggunakan kalimat yang positif agar alam bawah sadar dapat mengolahnya secara positif juga. Teori *self-affirmation* yang disampaikan oleh Steele yaitu penggunaan nafas dalam dan pengulangan kalimat positif sederhana yaitu kalimat yang dapat meningkatkan keyakinan diri dan menghindari kata “tidak” yang dilakukan secara terprogram dan teratur yang bertujuan untuk meningkatkan integritas diri.

Menurut (Mayliyan & Budiarto, 2022). Langkah-langkah teknik afirmasi positif sebagai berikut :

1) Fokus pada Apa yang Diinginkan

Tentukan tujuan spesifik yang ingin dicapai. Misalnya, jika Anda ingin menjadi pribadi yang lebih percaya diri, afirmasikan dengan kalimat seperti “Saya adalah individu yang percaya diri dan mampu menghadapi tantangan.”

2) Gunakan Kalimat Positif dan Hindari Kata Negatif

Susun afirmasi dalam bentuk kalimat positif dan hindari penggunaan kata-kata negatif seperti “tidak” atau “jangan”. Misalnya, daripada mengatakan “Saya tidak akan ragu-ragu,” katakan “Saya selalu bertindak dengan keyakinan.”

3) Ulangi Secara Teratur

Lakukan pengulangan afirmasi ini secara rutin, misalnya setiap pagi setelah bangun tidur dan setiap malam sebelum tidur. Konsistensi adalah kunci untuk menanamkan afirmasi ke dalam pikiran bawah sadar.

4) Visualisasikan Kesuksesan

Saat mengucapkan afirmasi, bayangkan diri Anda mencapai tujuan tersebut. Visualisasi ini membantu memperkuat keyakinan dan mempercepat proses internalisasi afirmasi.

5) Percaya pada Afirmasi yang Diucapkan

Yakini setiap kata yang Anda ucapkan dalam afirmasi. Keyakinan ini penting agar afirmasi dapat bekerja efektif dan membawa perubahan positif dalam diri Anda.

4. Konsep Remaja

a. Definisi Remaja

Masa remaja memiliki beberapa istilah, seperti *Puberteit*, *Adolescent*, dan *Youth*. Dalam bahasa Latin, remaja disebut *Adolescere*,

yang berarti tumbuh menuju kematangan. Kematangan ini tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga kematangan sosial dan psikologis. Remaja juga didefinisikan sebagai masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini, individu mengalami berbagai perubahan, meliputi aspek kognitif (pengetahuan), emosional (perasaan), sosial (interaksi sosial), dan moral (akhlak). Menurut WHO dalam, remaja (*adolescence*) adalah individu yang berusia 10 hingga 19 tahun. Sementara itu, dalam terminologi lain, anak muda (*youth*) adalah mereka yang berusia 15 hingga 24 tahun.. Oleh karena itu, pembentukan karakter yang baik menjadi sangat penting pada tahap ini, mengingat remaja rentan mengalami kegoncangan dalam proses pencarian jati diri dan identitas kepribadian (Ade Tyas Mayasari,Hellen Febriyanti, 2021).

b. Tahapan Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

Pertumbuhan dan perkembangan remajamencakup berbagai aspek, tahapan, dan karakteristik. Berdasarkan Permenkes No.25 Tahun 2014, remaja didefinisikan sebagai kelompok usia 10-18 tahun. Menurut (Ade Tyas Mayasari,Hellen Febriyanti, 2021). Dalam Wirenviona. Membagi masa remaja menjadi 3 tahapan, yaitu:

1) Remaja Awal (Usia 11-13 tahun / *Early Adolescence*)

Pada tahap ini, remaja cenderung lebih dekat dengan teman sebaya, memiliki sifat egosentris, dan menunjukkan keinginan untuk bebas.

Sifat egosentris membuat mereka hanya melihat segala sesuatu dari sudut pandangnya sendiri tanpa mempertimbangkan pendapat orang lain. Hal ini menyebabkan mereka sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan karena menganggap apa yang mereka yakini sebagai kebenaran.

2) Remaja Pertengahan (Usia 14-17 tahun / *Middle Adolescence*)

Pada tahap ini, perubahan fisik semakin sempurna menuju kedewasaan. Remaja mulai mencari identitas diri, menunjukkan minat terhadap lawan jenis, dan sering kali berfantasi tentang seks. Pengetahuan mereka berkembang menjadi lebih matang, dan secara seksual, remaja perempuan biasanya mulai mengalami siklus menstruasi, sementara remaja laki-laki mengalami mimpi basah. Untuk mendukung perkembangan organ reproduksi, diperlukan asupan gizi yang baik serta perhatian dan pengawasan orang tua guna mencegah penyimpangan sosial.

3) Remaja Akhir (Usia 18-20 tahun / *Late Adolescence*)

Tahap ini merupakan fase konsolidasi menuju kedewasaan yang ditandai oleh beberapa hal, antara lain:

- a) Menunjukkan minat pada intelektualitas.
- b) Memiliki ego yang lebih fleksibel, sehingga mudah bergaul dengan orang lain dan mencari pengalaman baru.
- c) Identitas seksual yang sudah stabil.

- d) Kemampuan menyeimbangkan kepentingan pribadi dan kepentingan orang lain.
- e) Kemampuan menetapkan batasan serta membedakan antara hal yang baik dan buruk.

c. Tugas Pokok Remaja

Menurut (Mahardika, I. K., Winanda, I. A., Suci, S.D., & Rofiqoh, 2024). Berikut adalah beberapa tugas perkembangan utama yang perlu dicapai oleh remaja:

- 1) Mencapai Kematangan Emosional: Remaja perlu belajar mengelola emosi mereka secara efektif, sehingga mampu menghadapi situasi stres dan mengambil keputusan dengan bijaksana.
- 2) Membangun Hubungan Sosial yang Matang dengan Teman Sebaya: Kemampuan untuk menjalin dan mempertahankan hubungan yang sehat dengan teman sebaya, baik laki-laki maupun perempuan, merupakan indikator penting dari kematangan sosial remaja.
- 3) Menerima dan Memahami Perubahan Fisik: Penerimaan terhadap perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas membantu remaja membangun citra diri yang positif dan kepercayaan diri.
- 4) Mengembangkan Identitas Diri: Proses pencarian dan penegasan identitas diri, termasuk nilai-nilai pribadi dan tujuan hidup, menjadi fokus utama selama masa remaja.

- 5) Mencapai Kemandirian dari Keluarga: Remaja berusaha untuk menjadi lebih mandiri, baik secara emosional maupun finansial, sebagai persiapan menuju kehidupan dewasa.
- 6) Mempersiapkan Karier dan Kehidupan Ekonomi: Perencanaan dan persiapan untuk memasuki dunia kerja atau pendidikan lanjutan merupakan bagian penting dari tugas perkembangan remaja.
- 7) Mengembangkan Sistem Nilai dan Etika Pribadi: Remaja perlu membentuk perangkat nilai dan sistem etika yang akan menjadi pedoman dalam berperilaku dan mengambil keputusan di masa depan.

d. Masalah yang sering dialami remaja

Masa remaja merupakan periode transisi yang sering diwarnai oleh berbagai tantangan dan permasalahan. Berdasarkan penelitian dalam beberapa tahun terakhir, berikut adalah beberapa masalah umum yang sering dialami remaja:

1) Kenakalan Remaja

Perilaku menyimpang yang melanggar norma sosial dan hukum, seperti tawuran, pencurian, dan penyalahgunaan narkoba, sering terjadi pada remaja. Faktor penyebabnya meliputi pengabaian sosial, kurangnya pengawasan orang tua, dan pengaruh lingkungan (Rahayu et al., 2024).

2) Masalah Psikososial

Remaja sering menghadapi masalah seperti depresi, kecemasan, dan tekanan dari teman sebaya. Perubahan psikoseksual dan kegagalan akademik juga menjadi sumber stres yang signifikan (Arnami & Astutik, 2021).

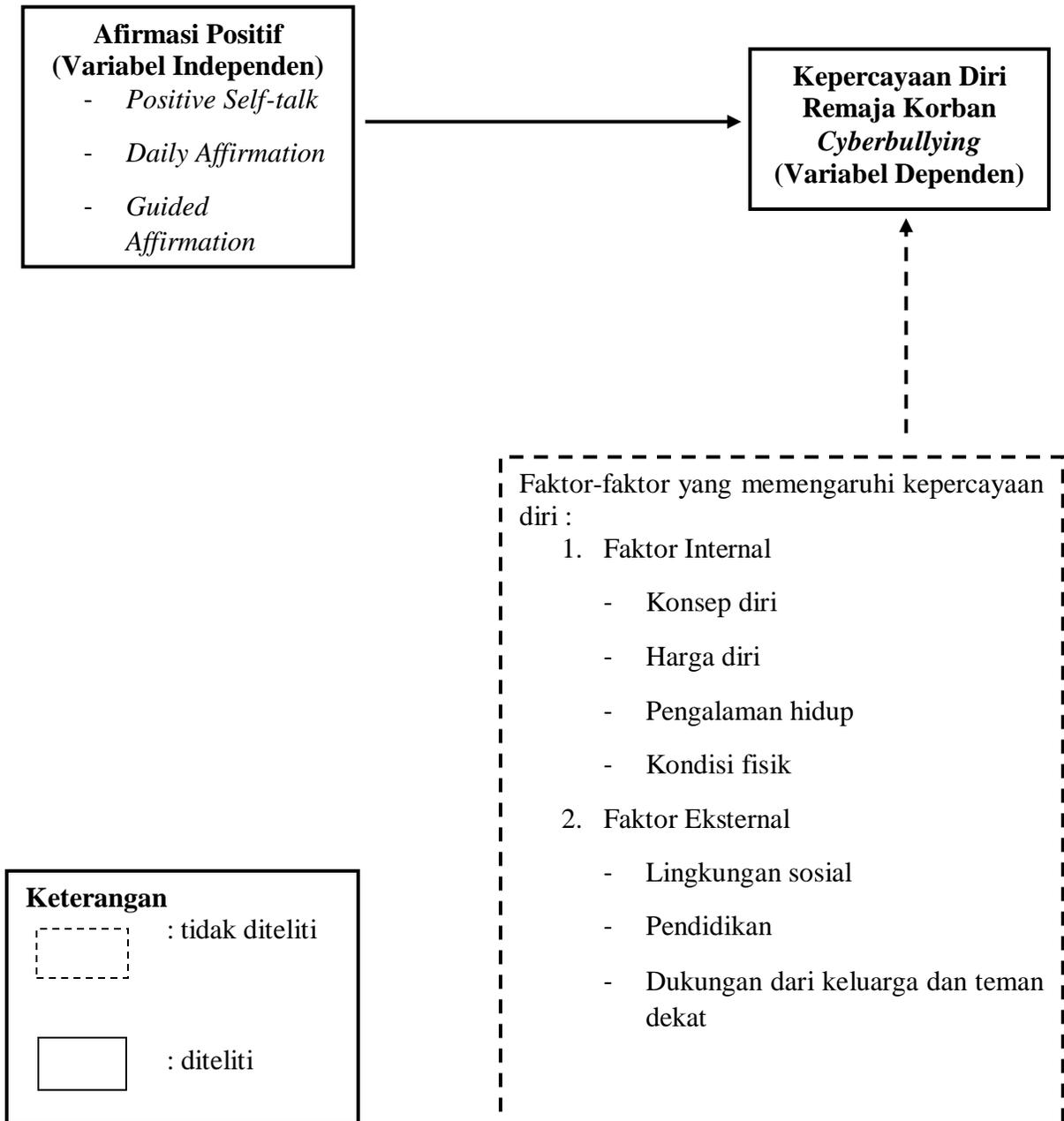
3) Egosentrisme Remaja

Pada tahap perkembangan kognitif tertentu, remaja cenderung menunjukkan egosentrisme, yaitu kesulitan memahami perspektif orang lain, yang dapat mempengaruhi interaksi sosial mereka (Eliyawati et al., 2021).

B. Kerangka Konseptual dan Hipotesis Penelitian

1. Kerangka Konseptual

Menurut Sugiyono (2019). Kerangka konseptual suatu gambaran atau model teoritis yang menjelaskan hubungan antar variabel dalam penelitian. Kerangka konseptual berfungsi untuk memberikan pemahaman yang jelas tentang bagaimana variabel-variabel yang diteliti saling berhubungan satu sama lain, serta memandu peneliti dalam menyusun hipotesis dan merancang metode penelitian. Dalam konteks penelitian kuantitatif, kerangka konseptual ini biasanya digambarkan dalam bentuk diagram atau model yang menunjukkan hubungan antar variabel independen dan dependen



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

2. Hipotesis Penelitian

a. Hipotesis Alternatif (H_a)

Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian afirmasi positif terhadap peningkatan kepercayaan diri remaja korban *cyberbullying*.

b. Hipotesis Nol (H_0)

Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian afirmasi positif terhadap peningkatan kepercayaan diri remaja korban *cyberbullying*.