



---

ARTIKEL PENELITIAN

## **Strategi Koping Remaja dalam Menghadapi Risiko di Media *Online***

KATYANA MEGUMI ADHINI & WIWIN HENDRIANI

Departemen Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### **ABSTRAK**

Teknologi yang terus berkembang pada masa kini sulit dilepaskan dari berbagai kehidupan masyarakat, tidak terkecuali pada remaja. Berbagai informasi dapat dengan mudah ditemukan melalui media *online*, baik informasi positif maupun negatif. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi yang tepat untuk menghadapi berbagai sumber informasi yang beragam agar terhindar dari risiko di media *online*. Terdapat berbagai bentuk strategi koping yang dapat dilakukan ketika menghadapi risiko di media *online*, dimana Vandoninck dkk. (2012) membagi strategi koping menjadi tiga komponen, yaitu: *passive strategy*, *communicative strategy*, dan *proactive strategy*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran strategi koping remaja dalam menghadapi risiko di media *online*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus instrumental. Partisipan dalam penelitian ini merupakan tiga remaja berusia 14-18 tahun yang pernah mengalami pengalaman negatif di dunia *online*. Teknik penggalan data dalam penelitian ini merupakan wawancara semi terstruktur dengan menggunakan analisis tematik dengan pendekatan *theory driven*. Penelitian ini menemukan remaja memiliki strategi yang beragam dalam menghadapi risiko di media *online*, dimana satu subjek menggabungkan dua strategi dan dua subjek lainnya menggabungkan ketiga strategi.

**Kata kunci:** strategi koping, remaja, risiko online

### **ABSTRACT**

These days, technology that continues to develop is something that difficult to be separated from many people's lives, including teenagers. Various information can be easily found through online media, either positive and negative information. Therefore, the right strategy is needed to deal with various sources of information in order to avoid risks in online media. There are various forms of coping strategies that can be used when facing risks in online media, where Vandoninck et al. (2012) divides coping strategies into three components, namely: *passive strategy*, *communicative strategy*, and *proactive strategy*. This research was conducted to determine the description of teenagers' coping strategies in facing risks in online media. This research uses a qualitative method with an instrumental case study approach. Participants in this research were three teenagers aged 14-18 years who had experienced negative experiences in the online world. The data mining technique in this research is semi-structured interviews using thematic analysis with a theory driven approach. This research found that teenagers have various strategies in dealing with risks in online media, where one subject combines two strategies and the other two subjects combine all three strategies.

**Keywords:** coping strategy, adolescents, online risks



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi pada abad ke-21 terjadi dengan sangat pesat. Penggunaan teknologi pada masa kini dapat dikatakan sulit untuk dipisahkan dari kehidupan masyarakat, dikarenakan teknologi yang terus memberikan manfaat terhadap kehidupan masyarakat baik dari faktor ekonomi, politik, pendidikan, serta banyak faktor lainnya, sehingga teknologi memiliki peran yang sangat besar terhadap kehidupan masyarakat. Seiring dengan perkembangan teknologi, semakin besar pula kebutuhan masyarakat terhadap penggunaan teknologi, khususnya teknologi komunikasi. Seperti yang dapat kita ketahui terdapat beberapa bentuk teknologi komunikasi seperti *gadget*, surat elektronik, dan jaringan internet. Tidak dapat dipungkiri bahwa dengan perkembangan teknologi digital, masyarakat dapat mengakses segala informasi dengan lebih cepat sehingga pengguna teknologi digital terus meningkat.

Seiring berkembangnya teknologi digital di Indonesia, penggunaan internet tidak terlepas dari segala kalangan usia. Berdasarkan data yang dilansir dari Badan Pusat Statistik (2022), 12,43% pengguna internet di Indonesia berusia 5-12 tahun, 6,77% berusia 13-15 tahun, 7,47% berusia 16-18 tahun, 14,69% berusia 19-24 tahun, dan 58,64% berusia 25 tahun keatas. Riset yang dilakukan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika yang didanai oleh UNICEF juga menemukan bahwa mayoritas anak dan remaja di Indonesia mampu mengakses internet secara teratur dengan tujuan untuk mencari informasi pembelajaran, berkomunikasi dengan teman, dan untuk mencari hiburan (Hendriani, 2018). Sementara itu, berdasarkan riset yang dilakukan oleh Dokter Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM), Dr. dr. Kristiana Siste, SP.Kj pada tahun 2020, kecanduan internet pada remaja meningkat hingga 19,3%. Dari 2.933 remaja di 33 provinsi yang dilakukan riset, 59% diantaranya mengaku mengalami peningkatan durasi *online* per hari selama masa pandemi Covid-19.

Penggunaan internet pada remaja memiliki berbagai tujuan, Gayatri, dkk. (2015) menyatakan bahwa remaja memiliki tiga motivasi utama dalam mengakses internet, yaitu: untuk mencari informasi, untuk berhubungan dengan teman baru maupun teman lama, dan untuk mencari hiburan. Selain itu, sebuah riset yang dilakukan Chasanah & Kilis (2018) juga berpendapat serupa dengan menunjukkan bahwa terdapat setidaknya beberapa hal yang mendorong remaja dalam menggunakan internet dalam kehidupan sehari-hari, seperti mencari informasi, mengikuti tren, memudahkan mobilitas, memudahkan dalam berkomunikasi dengan orang lain, dan mudahnya aksesibilitas dalam mengakses internet.

Perkembangan teknologi digital tentu saja memiliki dampak kepada masyarakat, baik dampak positif maupun negatif. Menurut Bakti Kominfo (2019), terdapat dampak positif dari perkembangan teknologi digital, yaitu teknologi digital dapat menghubungkan orang di seluruh dunia tanpa bertatap muka, menyebarkan informasi dengan cepat, menawarkan sarana media sosial untuk berkomunikasi, serta memajukan dunia pendidikan. Penelitian yang dilakukan oleh Susilo (2019), menemukan bahwa terdapat dampak positif dari perkembangan teknologi digital terhadap tumbuh kembang anak.

Namun di sisi lain, perkembangan teknologi digital juga tidak terlepas dari dampak negatif. Menurut Bakti Kominfo (2019), perkembangan teknologi digital dapat menyebabkan tindakan *cyberbullying*, penyebaran berita tidak benar (*hoax*), ujaran kebencian yang mudah disampaikan secara *anonymous*, serta kemudahan untuk mengakses konten pornografi. Berdasarkan riset yang dilakukan oleh UNICEF (2020), yang dilakukan pada 301 anak dan remaja di beberapa negara di Asia Pasifik, tujuh dari sepuluh partisipan menceritakan bahwa mereka telah mengalami pengalaman tidak menyenangkan secara *online* selama setahun terakhir, dan dua dari lima partisipan mengakui pernah mengalami pengalaman negatif yang tidak ingin mereka ceritakan selama menggunakan internet. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Vissenberg & d'Haenens (2020) terdapat beberapa risiko umum yang sering ditemui ketika melakukan aktivitas *online*, yaitu: paparan terhadap konten seksual dan konten sejenisnya yang membahayakan, bertemu dengan orang asing, *sexting*, dan *cyberbullying*.

Namun meskipun ada sejumlah remaja yang terjebak dampak negatif dari penggunaan media *online*, tidak semua remaja terpengaruh akan risiko-risiko yang ditemui dalam media *online*. Remaja memiliki pemahaman yang berbeda dalam menghadapi risiko di media *online*, dimana sebagian remaja memiliki koping yang lebih baik dibanding remaja lainnya (Livingstone, Haddon, Gorzig, & Olafsson, 2011; Smahel & Wright, 2014 dalam Vandoninck dkk., 2012). Berdasarkan studi literatur yang dilakukan oleh Raskauskas & Huynh (2015), ditemukan bahwa terdapat berbagai macam strategi koping yang dilakukan remaja ketika mengalami perundungan *online*, yaitu dengan melawan perundung, berbicara dengan teman, menghindari memikirkan kejadian tersebut, menghapus kontak, dan mengubah pengaturan untuk memblokir. Selain itu, studi literatur yang dilakukan oleh Darmayanti & Kurniawati (2020) menemukan perbedaan strategi koping antara korban *face-to-face bullying* dan korban *cyberbullying*. Penemuan tersebut menunjukkan bahwa korban *face-to-face bullying* cenderung memiliki strategi koping untuk menghindari, sedangkan korban *cyberbullying* cenderung mengubah emosi negatif menjadi sesuatu yang positif.

Strategi koping dalam dunia digital memiliki peran yang penting dalam membantu individu menghadapi risiko-risiko yang ditemui ketika melakukan aktivitas di dunia *online*. Strategi koping merupakan salah satu dimensi dalam membangun *online resilience*. Menurut Byron (dalam Hendriani, 2018) *online resilience* diperlukan untuk membangun kemampuan untuk mengelola berbagai risiko dalam penggunaan teknologi digital, serta diperlukan sebagai upaya untuk membatasi aksesibilitas anak dalam mengakses konten-konten yang berbahaya dalam jejaring *online*. Istilah *online resilience* sendiri merupakan istilah yang digunakan untuk mendeskripsikan konsep resiliensi dalam dunia digital (Hendriani, 2018). Strategi koping sendiri didefinisikan sebagai upaya untuk beradaptasi terhadap tekanan dan gangguan yang disebabkan oleh sebuah *stressor* atau ketidakpastian (Masten & Gewirtz, 2006 dalam Vandoninck dkk., 2012). Dalam dunia *online*, strategi koping didefinisikan sebagai keterampilan dalam bentuk kognitif maupun perilaku dalam mengurangi atau menghilangkan rasa tidak nyaman serta berbagai tekanan yang ditemui ketika melakukan aktivitas di media *online* (d'Haenens, dkk., 2013 dalam Hendriani, 2018).

Dengan maraknya penggunaan teknologi pada era digital, serta dengan data-data pendukung mengenai dampak dan risiko penggunaan teknologi pada era digital yang telah diuraikan sebelumnya. Penelitian ini berfokus pada strategi koping remaja dalam menghadapi risiko di media *online*. Pengangkatan fenomena ini merupakan ketertarikan peneliti pada berbagai risiko yang terjadi dalam dunia digital dan bagaimana remaja yang sedang berada dalam masa perkembangan dalam menghadapi risiko tersebut. Oleh karena itu, peneliti ingin melihat bagaimana bentuk strategi koping remaja dalam menghadapi risiko di media *online*.

## METODE

### *Desain Penelitian*

Jenis studi kasus yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus instrumental. Studi kasus instrumental merupakan suatu kasus yang dipilih karena menyediakan sebuah pemahaman terhadap suatu isu atau penjernihan suatu teori (Bogdan & Biklen, 2007). Studi kasus instrumental digunakan jika peneliti bertujuan untuk menekankan atau memahami sebuah isu atau merumuskan kembali (*redefine*) suatu penjelasan secara teoretis (Yusuf, 2017). Melalui studi kasus instrumental, peneliti ingin memahami teori strategi koping melalui kasus permasalahan yang terjadi ketika mengakses media *online*.

### *Partisipan*

Teknik sampling yang peneliti lakukan dalam pemilihan partisipan untuk penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dipilih secara khusus berdasarkan tujuan penelitian (Hardani, dkk., 2020). Dalam penelitian ini, terdapat beberapa kriteria partisipan penelitian yang dipilih, yaitu: remaja berusia 11-19 tahun yang memiliki akses internet dan pernah mengalami kejadian negatif ketika mengakses media *online* serta bersedia diwawancara lebih lanjut. Berdasarkan kriteria tersebut, didapatkan tiga partisipan berinisial FH berusia 14 tahun, EL berusia 18 tahun, dan JP berusia 17 tahun dimana ketiga partisipan pernah mengalami kejadian negatif yang berbeda ketika mengakses media *online*.

### *Strategi Pengumpulan Data*

Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik wawancara dengan pedoman umum atau teknik semi-struktur (Patton, 2002) dalam penggalan data mengenai gambaran *online resilience* pada remaja di era digital. Dalam melakukan wawancara, penulis memiliki pedoman wawancara yang berisi isu-isu yang akan digali, dalam hal ini pedoman digunakan untuk mengarahkan peneliti mengenai aspek-aspek yang akan digali serta menjadi pedoman untuk memandu penulis menggali aspek-aspek yang relevan sesuai dengan tujuan penelitian (Poerwandari, 2007).

### *Analisis Data*

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis tematik. Teknik analisis tematik merupakan sebuah proses pengkodean informasi kualitatif melalui sebuah “kode” eksplisif berupa daftar tema-tema, sebuah model kompleks yang berisikan tema, indikator, dan kualifikasi yang terhubung dalam kausalitas. Membuat kode dalam analisis bertujuan untuk mengorganisir data secara lengkap dan mendetail sehingga data dalam verbatim memunculkan gambaran mengenai topik yang diteliti (Boyatzis, 1998). Pendekatan analisis tematik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *theory driven* yaitu pengembangan analisis tematik yang dilakukan berdasarkan teori yang sedari awal sudah dipilih, kemudian memformulasikan indikator yang mendukung teori tersebut Fereday & Muir-Cochrane (2006).

## HASIL PENELITIAN

### 1. Hasil Analisis Data Subjek 1 (FH)

Hasil penemuan subjek 1 didapatkan uraian sebagai berikut. Pemakaian teknologi digital pada subjek 1 (FH) dapat dikatakan sesuai rata-rata penggunaan teknologi digital pada remaja saat ini, yaitu 5-6 jam per harinya. Dalam menghadapi risiko di media *online* tersebut, terdapat berbagai dampak yang dirasakan oleh FH. Dimana FH mengaku merasa aneh ketika mendengar ucapan-ucapan kasar yang didengarnya, walaupun pada akhirnya FH merasa sudah terbiasa mendengarnya. FH juga mengaku merasa tidak nyaman dan kaget ketika menemukan konten dan iklan berbau pornografi. Hal serupa juga dirasakan oleh FH ketika menemukan konten berbentuk kekerasan, dilebihi rasa ngilu ketika melihatnya. Dalam menghadapi ujaran-ujaran kebencian yang dilihatnya di media sosial, FH mengaku pernah merasa kesal dengan akun-akun yang menyebar ujaran kebencian tersebut, FH merasa akun-akun yang melakukan ujaran kebencian dirasa kurang pantas dan berlebihan. Dalam menghadapi berita *hoax* yang didapatkan, subjek subjek mengaku sempat merasa takut akan isi berita yang beredar, hal tersebut dikarenakan subjek sempat percaya dengan isi berita tersebut. Dalam menghadapi pesan dari nomor yang tidak dikenal, FH mengaku merasa bingung dan menyadari bahwa hal tersebut bukanlah suatu hal yang biasa.

Dalam menghadapi hal tersebut, subjek FH cenderung melakukan *passive strategy*, dimana subjek FH lebih memilih untuk menghindari hal-hal yang membuatnya tidak nyaman. Ketika subjek menemukan teman atau konten yang mencakup kata-kata kasar, subjek cenderung memilih untuk membiarkan hal tersebut terjadi. Begitu pula ketika subjek menemukan konten ataupun iklan berbau pornografi dan kekerasan, FH merasa tidak ingin mencari tahu dan memikirkan lebih lanjut mengenai konten-konten tersebut. Subjek juga memilih untuk menghindar dan melanjutkan pencarian yang lain, dimana subjek mengaku tidak suka melihat konten-konten tersebut. Subjek juga mengaku tidak melakukan langkah proaktif agar konten tersebut tidak muncul kembali dan memilih untuk membiarkannya. Subjek merasa konten yang ia suka lebih banyak muncul dibandingkan konten yang membuatnya merasa tidak nyaman. Begitu pula ketika melihat ujaran kebencian yang beredar, subjek memilih untuk diam dan tidak mau ikut campur, subjek merasa akan memperkeruh suasana jika membalas komentar yang beredar dan memilih untuk tidak ambil pusing. Begitu pula ketika mendapatkan pesan dari nomor yang tidak dikenal yang bersifat menipu, subjek memilih untuk diam saja karena cukup untuk mengatasi hal tersebut, tanpa memblokir kontak tersebut dirasa cukup karena hal tersebut tidak berlanjut. Selain itu, ketika ia merasa sudah jenuh ketika mengakses media *online* ia lebih memilih untuk tidur dan tidak bermain *gadget*. FH merasa bahwa terkadang ia merasa lelah jika sudah terlalu lama bermain *gadget* dan memilih istirahat untuk mengembalikan energinya.

Meskipun cenderung pasif dalam menghadapi risiko di media *online*, FH mengaku pernah beberapa kali menerapkan *communicative strategy*, dimana FH bercerita ke teman dekat ketika menghadapi pengalaman negatif di dunia *online*. Subjek FH mengatakan bahwa ia dan lingkungan pertemanannya terkadang saling bercerita ketika mengalami pengalaman negatif di dunia *online*. Walaupun terdapat beberapa teman FH yang mempengaruhi FH dalam melakukan perilaku negatif, namun FH mengaku tetap saling mengingatkan. Selain itu, FH juga mengaku pernah meminta bantuan kepada teman sebayanya ketika merasa bingung ketika berhadapan dengan risiko di media *online*, yaitu ketika ada nomor yang tidak dikenal menghubunginya dan bertanya kepada temannya mengenai nomor tersebut. Dalam melakukan strategi tersebut, subjek FH mengaku strategi yang dilakukannya cukup efektif dalam membantunya agar tidak terpengaruh hal-hal negatif dari risiko di media *online*. Subjek

FH merasa bahwa dengan tidak memikirkan perasaan tidak nyaman ketika menghadapi risiko di media *online*, lebih baik ia bersikap cuek dan tidak memikirkan permasalahan secara berlebihan.

## 2. Hasil Analisis Data Subjek 2 (EL)

Hasil penemuan subjek 2 didapatkan uraian sebagai berikut. Pemakaian teknologi digital pada subjek 2 (EL) dapat dikatakan sesuai rata-rata penggunaan teknologi digital pada remaja saat ini, yaitu 5-8 jam per harinya. Dalam menghadapi risiko ketika mengakses media *online*, EL mengaku merasa tidak nyaman. Ketika menghadapi konten kekerasan/berdarah, EL cenderung subjek mengaku merasa merinding dan takut karena video yang muncul cenderung muncul secara tiba-tiba. Hal tersebut dikarenakan oleh algoritma *Tiktok* yang tidak menentu sehingga EL tidak dapat memprediksi konten-konten yang muncul pada akunnya. Selain itu, berita-berita *hoax* membuat EL merasa was-was akan fakta yang sebenarnya dari berita tersebut, subjek juga mengatakan bahwa ia merasa sedih jika berita *hoax* meliputi berita tidak benar mengenai idolanya. Sementara itu konten atau iklan berbaur pornografi juga membuat EL merasa tidak nyaman, merasakan perasaan aneh, dan terganggu, Subjek juga mengaku ketika menemukan iklan berbaur pornografi, ia merasa takut *gadget* yang ia miliki terkena virus. Hal tersebut juga dirasakan oleh EL ketika mendapat pesan dari kontak yang tidak dikenalnya, Subjek mengaku bahwa ia selalu merasa curiga ketika ada telfon atau pesan dari orang yang tidak dikenalnya, subjek mengaku waspada akan terkena *hack* atau penipuan jika sembarangan menerima pesan dari orang yang tidak dikenalnya.

Dalam menghadapi risiko di media *online*, subjek EL menerapkan ketiga komponen strategi koping. EL mengaku ketika melihat konten-konten berbaur horror atau berita yang sensitif, subjek lebih memilih menghindari. Subjek mengaku lebih senang mencari konten-konten yang membuatnya senang untuk melupakan perasaan takut dan tidak nyaman ketika melihat konten-konten negatif yang ditemuinya ketika mengakses media *online*. Dalam hal ini, subjek EL mengaku senang untuk mencari konten berbaur Korea atau konten lucu untuk membantunya melupakan perasaan tidak nyaman tersebut. Selain itu, EL juga mengatakan jika terkadang sudah merasa tidak nyaman ketika mengalami pengalaman negatif di media *online*, ia cenderung melakukan hal lain diluar media *online*. Hal tersebut dilakukan EL ketika sudah merasa jenuh mengakses media *online*. EL memiliki hobi membaca buku, dimana ketika ia sudah merasa jenuh dengan dunia *online*, EL memilih untuk menjalani aktivitas diluar dunia *online* dengan membaca buku atau mendengarkan lagu.

Dalam menerapkan *communicative strategy*, mengaku beberapa kali bercerita kepada temannya mengenai pengalaman negatif yang ditemuinya di media *online*. Terkadang juga subjek meminta bantuan kepada temannya ketika mengalami kesulitan ketika mengakses media *online*. Subjek mengaku saling bercerita kepada teman sebayanya ketika mengalami hal tidak menyenangkan di media *online*. Selain itu, teman subjek juga memberi nasihat akan apa yang harus dilakukan EL ketika menghadapi risiko di media *online*. Selain itu, EL mengaku sering bercerita mengenai permasalahan yang dihadapi ketika melakukan aktivitas *online* kepada sang Ibu. Subjek EL mengatakan bahwa ia memiliki hubungan yang cukup dekat dengan sang Ibu, dimana ia suka bercerita kepada sang Ibu ketika mengalami permasalahan, termasuk permasalahan yang dihadapi ketika melakukan aktivitas *online*.

Dalam menerapkan *proactive strategy*, EL mengaku melakukan riset mengenai nomor yang tidak dikenalnya. Dalam hal ini, EL mencari pemilik nomor tersebut melalui aplikasi pelacak nomor. Hal tersebut dirasa membantu bagi EL agar lebih berhati-hati menanggapi nomor yang tidak dikenalnya. Selain itu, EL mengatakan bahwa terdapat sebuah aplikasi yang membantunya menghindari iklan-iklan berbaur pornografi. EL melakukan langkah untuk menghindari iklan-iklan berbaur pornografi dengan mengunduh aplikasi blokir iklan. EL mengaku bahwa iklan yang ditemui jauh lebih berkurang setelah

mengunduh aplikasi tersebut, walaupun terkadang iklan masih muncul namun sudah jauh lebih berkurang. Dalam menerapkan strategi koping ketika menghadapi risiko di media *online*, cenderung melakukan ketiga strategi dalam menghadapi permasalahan yang ditemui ketika mengakses media *online*. Subjek merasa hal yang paling penting ketika menghadapi permasalahan yang ditemui ketika mengakses media *online* adalah dengan hati-hati. Berbagai strategi diterapkan oleh EL membantunya dalam terhindar dari risiko-risiko yang ditemui di media *online*.

### 3. Hasil Analisis Data Subjek 3 (JP)

Hasil penemuan subjek 3 didapatkan uraian sebagai berikut. Pemakaian teknologi digital pada subjek 3 (JP) dapat dikatakan sesuai rata-rata penggunaan teknologi digital pada remaja saat ini, yaitu 4-8 jam per harinya. Dalam menghadapi risiko yang ditemuinya di media *online*, JP mengaku merasakan perasaan tidak nyaman seperti kesal, sedih, terganggu, *overthinking*, tidak memiliki nafsu makan dan terkadang ingin menangis ketika mendapatkan ujaran kebencian dan juga perundungan *online* pada akunnya, JP juga sempat merasa kaget karena sebelumnya tidak terbiasa mendapatkan ujaran kebencian. Selain itu, JP juga sempat merasa bingung dan kesal atas berita-berita *hoax* yang ia temui mengenai dirinya dan juga orang yang dikenalnya. Menurut JP, berita *hoax* mengenai dirinya terjadi dengan sangat tiba-tiba dan tidak terpikirkan olehnya. Selain itu, JP juga merasa tidak nyaman dan takut ketika mendapatkan pesan berbau seksual dari akun-akun yang tidak dikenalnya, JP memiliki pandangan bahwa tersebut merupakan suatu hal yang menyeramkan baginya.

Dalam menghadapi perasaan tidak nyaman ketika menghadapi risiko yang ditemuinya di media *online*, JP menerapkan ketiga bentuk strategi koping. Dalam menerapkan *passive strategy*, subjek JP memilih untuk menghindari dari sumber yang mendasari berita tidak benar mengenai dirinya. Pada hal ini, JP memilih untuk menjaga jarak dari lelaki yang dirumorkan berkencan dengannya. Dengan menjaga jarak dengan lelaki tersebut, JP berharap berita tidak benar mengenai dirinya akan mereda dengan sendirinya tanpa ada klarifikasi apapun dari JP. Selain itu, subjek JP juga mengaku sempat ingin membalas komentar-komentar yang menyerang dirinya, namun JP mengurungkan niat tersebut dan melakukan afirmasi positif kepada dirinya ketika sedang merasa sedang kesal dan sedih menghadapi serangan-serangan di media sosialnya. Selain itu, subjek JP juga mengakui bahwa ketika sudah merasa tidak nyaman ketika mengalami pengalaman negatif di media *online*, ia cenderung mencari distraksi dengan memilih untuk melihat video-video lucu atau bermain dengan kucing peliharaannya. Baginya, melakukan hal tersebut cukup membantu untuk mengalihkan pikirannya dan menghibur dirinya ketika sedang jenuh dalam melakukan aktivitas *online*.

Dalam menerapkan *communicative strategy*, subjek JP mengaku suka berkomunikasi dengan teman sebayanya mengenai permasalahan yang dihadapi. JP mengaku suka bercerita kepada teman sebayanya yang mengalami hal serupa, dimana teman JP memberi nasihat kepada JP untuk menghadapi ujaran kebencian dan perundungan yang dialaminya. Selain itu, teman-teman JP lainnya juga kerap memberikan dukungan kepada JP dalam melalui hal tersebut. Teman JP juga tidak segan membela JP dengan membalas komentar dari akun-akun yang menyerang JP. Selain itu, JP juga bercerita kepada teman-temannya mengenai pesan-pesan berbau seksual dari akun yang tidak dikenalnya. JP mengakui bahwa teman-temannya membantunya dan memberinya nasihat agar lebih berhati-hati dalam menghadapi akun-akun tersebut dan menyarankan langkah proaktif dalam menindaklanjuti hal tersebut dengan menyarankan JP untuk melakukan *block* dan *report*.

Dalam menerapkan *proactive strategy*, JP memilih untuk menonaktifkan notifikasi komentar yang masuk. Subjek JP sebisa mungkin tidak menghiraukan komentar-komentar negatif dan hanya berfokus pada komentar positif. Jika dirasa sudah keterlaluhan, subjek JP juga tidak segan untuk memblokir akun yang ia rasa mengganggu. Selain itu, JP juga terkadang menonaktifkan notifikasi agar tidak terus-menerus melihat komentar-komentar negatif yang masuk. Selain itu, JP juga melakukan *block* dan *report* akun-akun palsu yang dalam tidak dikenal yang kerap mengirim JP pesan berbau seksual.

## DISKUSI

Subjek pada penelitian ini merupakan tiga orang remaja dengan rentang umur 14-18 tahun, dimana mereka merupakan anak yang lahir dari rentang tahun 2005 hingga 2009 dimana era digital semakin berkembang. Penggunaan teknologi digital pada masa kini tidak terlepas dari berbagai usia, seperti yang telah diuraikan sebelumnya, dapat ketiga subjek memiliki fasilitas yang cukup untuk mengakses media *online*. Ketika melakukan aktivitas di media *online*, tidak dapat terlepas dari berbagai risiko yang akan dihadapi. Terdapat berbagai respon yang dihadapi remaja ketika menemukan risiko di dunia *online* dan berbagai strategi yang dilakukan dalam menghadapinya.

Setelah mengkaji gambaran strategi koping beberapa subjek remaja, dapat dilihat bahwa ketiga subjek menunjukkan beberapa perbedaan risiko *online* yang dihadapi serta respon dan strategi dalam menghadapi berbagai risiko yang ditemuinya di dunia *online*. Ketiga subjek menganggap risiko yang dihadapi mereka di media *online* membuat mereka merasa tidak nyaman. Dari pengalaman negatif yang dialami oleh ketiga subjek, paling banyak ditemui risiko konten yang sejalan dengan teori (Livingstone & Haddon, 2012), dimana sering ditemukan konten-konten yang berbau agresif, seksual, dan moral. Terdapat kemiripan akan risiko *online* yang dihadapi oleh dua dari tiga subjek, yaitu FH dan EL menghadapi risiko *online* yang cukup serupa, dimana kedua subjek menghadapi konten berbau pornografi, konten kekerasan, berita *hoax*, dan penipuan. Namun seperti yang telah diuraikan sebelumnya, terdapat perbedaan strategi koping yang dilakukan oleh kedua subjek, dimana FH cenderung lebih banyak menggunakan *passive strategy* dan menggabungkan *communicative strategy* dalam menghadapi risiko yang ditemuinya dibandingkan dengan EL yang menggabungkan ketiga strategi. Begitu pula dengan JP, yang mengalami risiko *online* yang berbeda, dimana JP juga memilih menggabungkan beberapa strategi ketika menghadapi risiko di media *online*. Hal ini sejalan dengan pendapat d'Haenens dkk. (2013) yang menyatakan bahwa menggabungkan dua atau ketiga strategi koping merupakan hal yang wajar dilakukan oleh remaja.

Dalam menerapkan *passive strategy*, subjek FH cenderung melakukan pemikiran bahwa permasalahan akan selesai dengan sendirinya, yaitu dengan menghindari, membiarkan permasalahan terjadi, tidak mencari tahu, mencari distraksi, dan tidak mau ikut campur. Hal ini sejalan dengan penemuan Vandoninck dkk. (2012) yaitu remaja laki-laki cenderung menghadapi permasalahan dengan berharap masalah akan hilang dengan sendirinya, dimana remaja laki-laki cenderung tidak melakukan langkah strategis dalam menghadapi permasalahannya. Selain itu, subjek FH juga cenderung jarang menggunakan *communicative strategy*, dan hanya menggunakannya ketika merasa bingung akan permasalahan yang dihadapi.

Sementara itu, kedua subjek perempuan, yaitu EL dan JP cenderung lebih komunikatif dalam menghadapi risiko yang ditemuinya ketika mengakses media *online*. Dimana EL dan JP kerap melakukan komunikasi dengan teman sebaya mengenai permasalahan yang dihadapi, kedua subjek juga mendapatkan bantuan dari teman sebaya ketika menghadapi risiko di media *online*. Dampak dari



komunikasi EL dan JP kepada teman sebaya juga mendorong mereka dalam melakukan *proactive strategy* dalam menghadapi risiko *online* yang ditemukan. Dimana subjek EL melakukan *proactive strategy* dengan mengunduh *Adblock* atas saran dari temannya. Begitu pula dengan JP yang melakukan *proactive strategy* dengan memblokir dan *report* akun-akun yang dirasa mengganggu atas saran dari teman sebayanya. Hal ini sejalan dengan pendapat Vandoninck & d'Haenens (2015) yang menemukan bahwa remaja perempuan cenderung lebih komunikatif dan juga proaktif dalam merespon risiko di media *online*.

Selain itu, ketiga subjek juga memiliki bentuk *passive strategy* yang berbeda ketika merasa jenuh dalam mengakses media *online*, dimana FH memilih untuk istirahat dari media *online* dengan tidur, EL memilih untuk istirahat dari media *online* dengan membaca buku, sedangkan JP memilih untuk menonton konten-konten lucu untuk menghibur diri.

Dalam hal ini, dapat dilihat ketiga subjek menunjukkan berbagai bentuk strategi koping yang sejalan dengan definisi yang mendasari teori strategi koping Vandoninck dkk. (2012) yaitu strategi koping sebagai sebuah pemikiran dan perilaku yang muncul sebagai respon terhadap sebuah situasi mengganggu atau stres sebagai cara untuk menghindari kerugian psikologis, strategi tersebut dapat berbentuk respon kognitif, emosional, dan perilaku yang berfungsi untuk mengelola situasi internal dan eksternal dari situasi yang mengganggu. Selain itu, strategi koping yang diaplikasikan oleh ketiga remaja ditemukan cukup efektif untuk membantu remaja menghadapi risiko di dunia *online*, dimana subjek FH cenderung tidak terlalu memikirkan perasaan tidak nyaman ketika menghadapi risiko *online*, subjek EL yang cenderung menjadi lebih berhati-hati ketika mengakses media *online*, serta subjek JP yang merasa lebih bisa beradaptasi ketika menghadapi risiko *online*. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat berbagai macam risiko *online* yang dihadapi remaja dengan berbagai macam strategi koping yang dilakukan untuk menghadapinya.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penemuan hingga pembahasan yang diuraikan pada bagian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa remaja pada masa kini tidak terlepas dari penggunaan teknologi digital. Pada penelitian ini, diketahui subjek memiliki akses dan kemampuan terhadap penggunaan internet dan mengaku mengakses internet setiap harinya sekitar 4-8 jam. Penggunaan teknologi digital memiliki berbagai manfaat, namun hal tersebut diiringi oleh risiko-risiko yang akan ditemui. Diketahui ketiga subjek memiliki pengalaman negatif yang ditemui ketika mengakses media *online*. Dalam menghadapi risiko-risiko tersebut, berbagai strategi koping dilakukan oleh remaja dalam menghindari perasaan yang dirasa tidak nyaman.

Pada penelitian ini, ketiga subjek digambarkan memiliki pengalaman yang berbeda ketika menghadapi risiko di dunia *online* dengan berbagai strategi yang berbeda untuk mengatasinya. Pada penelitian ini, terdapat tiga bentuk strategi koping yang dilakukan oleh remaja, yaitu: *passive strategy*, *communicative strategy*, dan *proactive strategy*. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat bentuk yang berbeda dari strategi koping yang digunakan oleh remaja, dimana satu subjek menggabungkan dua strategi koping yaitu *passive strategy* dan *communicative strategy* serta dua subjek yang menggabungkan ketiga strategi koping, dimana strategi koping yang dilakukan oleh remaja dianggap berpengaruh dalam menghadapi risiko ketika mengakses media *online*.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada seluruh pihak yang berperan besar dalam penelitian ini terutama dosen pembimbing, dosen penguji, ketiga partisipan, keluarga, teman, serta segenap civitas akademik Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Terima kasih juga kepada pihak-pihak lain yang terlibat dan membantu dalam proses penelitian hingga selesai.

### DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Katyana Megumi Adhini dan Wiwin Hendriani tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

### PUSTAKA ACUAN

- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Telekomunikasi Indonesia*. Badan Pusat Statistik.
- Bakti Kominfo. (2019). Dampak Positif dan Negatif Perkembangan Teknologi Komunikasi di Era Digital. *Bakti Kominfo*.  
[https://www.baktikominfo.id/en/informasi/pengetahuan/dampak\\_positif\\_dannegatif\\_perkembangan\\_teknologi\\_komunikasi\\_di\\_era\\_digital-806](https://www.baktikominfo.id/en/informasi/pengetahuan/dampak_positif_dannegatif_perkembangan_teknologi_komunikasi_di_era_digital-806)
- Bogdan, R., & Biklen, S. K. (2007). *Qualitative research for education: An introduction to theories and methods* (5th ed). Pearson A & B.
- Boyatzis, R. E. (1998). *Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development*. Sage Publications.
- Chasanah, A. M., & Kilis, G. (2018). Adolescents' Gadget Addiction and Family Functioning. *Proceedings of the Universitas Indonesia International Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2017)*. Universitas Indonesia International Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2017), Depok, Indonesia. <https://doi.org/10.2991/uipsur-17.2018.52>
- d'Haenens, L., Vandoninck, S., & Donoso, V. (2013). *How to Cope and Build Online Resilience?* EU Kids Online.
- Darmayanti, K. K. H., & Kurniawati, F. (2020). *Sistematik Reviu Strategi Coping yang Diterapkan Korban Face-to-face Bullying dan Cyberbullying*. 8.
- Fereday, J., & Muir-Cochrane, E. (2006). Demonstrating Rigor Using Thematic Analysis: A Hybrid Approach of Inductive and Deductive Coding and Theme Development. *International Journal of Qualitative Methods*, 5(1), 80–92. <https://doi.org/10.1177/160940690600500107>
- Gayatri, G., Rusadi, U., Meiningsih, S., Mahmudah, D., Sari, D., & Nugroho, A. C. (2015). *DIGITAL CITIZENSHIP SAFETY AMONG CHILDREN AND ADOLESCENTS IN INDONESIA*. 6(1).
- Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Auliya, N. H. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Kencana.
- Livingstone, S. M., & Haddon, L. (Eds.). (2012). *Children, risk and safety on the Internet: Research and policy challenges in comparative perspective* (1. publ). Policy Press.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research & Evaluation Methods*. SAGE.

- Poerwandari, K. E. (2007). Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Psikologi. *Jakarta: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*, 2.
- Raskauskas, J., & Huynh, A. (2015). The process of coping with cyberbullying: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 23, 118–125. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.05.019>
- Susilo, B. (2019). *Dampak Positif Perkembangan Teknologi Informasi Terhadap Tumbuh Kembang Anak*. 5.
- UNICEF. (2020). *Our Lives Online: Use of social media by children and adolescents in East Asia— Opportunities, risks and harms*. NICEF East Asia and the Pacific Regional Office and the Centre for Justice and Crime Prevention., Bangkok.
- Vandoninck, S., & d’Haenens, L. (2015). Children’s online coping strategies: Rethinking coping typologies in a risk-specific approach. *Journal of Adolescence*, 45(1), 225–236. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.10.007>
- Vandoninck, S., d’Haenens, L., & Segers, K. (2012). Coping and resilience: Children’s responses to online risks. In S. Livingstone & L. Haddon (Eds.), *Children, risk and safety on the internet* (pp. 205–218). Policy Press. <https://doi.org/10.1332/policypress/9781847428837.003.0016>
- Vissenberg, J., & d’Haenens, L. (2020). *Online Risks, Harm, and Resiliense*. Flemish Findings from the 2020 EU Kids Online Survey.
- Yusuf, M. (2017). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Kencana.