

## ***Academic Hardiness: Studi Literatur***

**Daphna Ivanka Latisha\* , Temi Damayanti Djamhoer**

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

\*daphivanka@gmail.com, temidamayanti@gmail.com

**Abstract.** This article is a literature review aimed at delving into the concept of academic hardiness in the academic context and as a form of stress management. A profound understanding of this concept is essential to depict the role of academic hardiness in facing challenges within the academic environment. Through literature analysis, this article seeks to provide a comprehensive overview of the significance of academic hardiness in understanding and managing stress in the academic domain.

**Keywords:** *Hardiness, Academic Hardiness*

**Abstrak.** Artikel ini merupakan tinjauan literatur yang bertujuan untuk mendalami konsep academic hardiness dalam konteks akademis dan sebagai suatu bentuk manajemen stres. Pemahaman yang mendalam terhadap konsep ini menjadi kunci untuk menggambarkan peran academic hardiness dalam menghadapi tantangan di lingkungan akademis. Melalui analisis literatur, artikel ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang komprehensif tentang arti penting academic hardiness dalam memahami dan mengelola stres di ranah akademis.

**Kata Kunci:** *Hardiness, Academic Hardiness*

## A. Pendahuluan

Stres merupakan hal yang umum untuk dialami oleh individu. Stres yang kita alami saat ini dianggap sebagai salah satu ciri khas kehidupan modern [1]. Stres merupakan hal yang umum untuk dialami oleh semua orang dari berbagai kalangan dan usia. Dapat disebabkan karena lingkungan kerja, sekolah, kehidupan sehari-hari dan sebagainya, stress juga dapat dialami oleh berbagai individu dalam berbagai rentang usia baik itu orang dewasa, remaja, hingga anak-anak. Dengan demikian hal tersebut menunjukkan bahwa stress merupakan hal yang wajar untuk dialami oleh seseorang terlepas dari latar belakang individu tersebut. Namun, ketika individu mengalami rasa stress, hal tersebut dapat berdampak pada bagaimana individu tersebut menghadapi kehidupannya, dikarenakan stress yang mereka alami memiliki potensial untuk menghambat mereka dalam kehidupan keseharian mereka.

Dapat dilihat bahwa dalam berbagai lapis kehidupan, seorang individu dapat mengalami stress terlepas dari usia hingga latar belakang lingkungannya. Salah satunya adalah dalam latar akademik. Hal ini dapat disebabkan oleh tuntutan akademik hingga tugas-tugas dan ujian yang dialami pada periode akademik. Stres akademik telah dikaitkan dengan penurunan kesehatan mental mahasiswa [2], masalah psikomatis dan psikologis mahasiswa [3], *academic burnout* [4], serta penurunan performa akademis [5].

Lazarus dan Folkman menjelaskan stres sebagai transaksi spesifik antara stimulus-respon yang mengancam individual [6]. Stres dilihat sebagai stimulus eksternal atau internal yang dianggap dapat mengancam individu, dan individu bereaksi terhadap stimulus tersebut dengan sebuah respon. Namun walaupun demikian tidak seluruh stress dapat dikategorikan sebagai hal yang buruk. Stres dapat dilihat sebagai hal yang positif ataupun negatif [7]. Selye menjelaskannya dengan *eustress* dan *distress* [8]. *Eustress* dijelaskan sebagai tipe stress yang baik untuk individu, tipe stress dimana individu mengalami hal yang baik untuk hidupnya dan diwajibkan untuk beradaptasi seperti mengalami kenaikan jabatan. Sedangkan *distress* merupakan tipe stress yang buruk bagi individu, dimana individu mengalami hal buruk dalam hidupnya seperti kehilangan pekerjaan. Kedua tipe stress ini dapat memberikan reaksi yang serupa untuk individu yaitu mengalami stress.

Terdapat faktor penyebab individu mengalami stress seperti psikososial, dan juga lingkungan [9]. Faktor psikososial dibagi lagi menjadi empat faktor yaitu; (1) adaptasi contohnya adalah perubahan pekerjaan, sekolah, atau keluarga; (2) frustrasi contohnya adalah mengalami prasangka, diskriminasi yang disebabkan oleh identitas individu; (3) *overload* atau kewalahan contohnya adalah dalam pekerjaan, akademis, hingga domestik; serta (4) *deprivation* atau rasa kekurangan contohnya adalah merasa bosan atau kesepian. Faktor lingkungan merupakan stimulus yang datang dari hubungan individu dengan lingkungannya yang dapat menyebabkan munculnya respon stress, hal ini dapat disebabkan oleh mekanisme biologis individu seperti kurangnya tidur, menstruasi, kebisingan, polusi, hingga perubahan iklim.

Stres dinilai dapat menyebabkan berbagai permasalahan bagi kehidupan individu baik secara somatis atau psikologis [10]. Individu dapat mengalami hambatan dalam menjalankan kehidupannya yang diakibatkan oleh stress seperti munculnya rasa sakit baik secara fisik atau psikologis. Hubungan antara stress dengan gejala somatis sudah banyak diteliti sebelumnya seperti yang dijelaskan oleh [9] dalam bukunya *Stress and Somatic Symptoms*.

Ketika individu dihadapkan dengan situasi atau peristiwa yang dapat menyebabkan stress, akan terjadi proses penilaian atau *appraisal* yang akan dilakukan oleh individu tersebut. Proses penilaian tersebut bersifat subjektif, hal ini menunjukkan bahwa stress merupakan hal yang dinilai secara subjektif oleh individu [11]. Ketika suatu kelompok dihadapkan dengan situasi stimulus atau peristiwa yang serupa, tidak seluruh individu dalam kelompok tersebut akan menunjukkan reaksi yang serupa, akan ada individu yang tidak memberikan respon stress, namun mungkin beberapa akan merespon dengan stress.

Terdapat proses penilaian dari individu sebelum menentukan suatu peristiwa atau stimulus sebagai stress atau tidak, tahap itu disebut dengan *appraisals*. Terdapat dua tahap dalam *appraisals*, yaitu; (1) *primary appraisal*; serta (2) *secondary appraisal* [11]. *Primary appraisal* merupakan tahap awal individu dalam mengevaluasi peristiwa yang penuh tekanan dengan menentukan apakah stres tersebut relevan atau tidak; *secondary appraisal* merupakan

tahap individu mengevaluasi *coping sources* dan strategi yang efektif untuk mengatasi stres tersebut [7].

*Primary appraisal* merupakan tahap awal dalam proses evaluasi dimana individu menilai suatu peristiwa sebagai hal yang relevan atau tidak, tahap ini menilai peristiwa sebagai tiga tahap yaitu, (1) *Irrelevant*, (2) *benign-positive*, dan (3) *stressful*. *Irrelevant* adalah ketika peristiwa dinilai oleh individu sebagai hal yang tidak relevan dan tidak memiliki dampak baik maupun buruk bagi dirinya, peristiwa dinilai tidak merugikan atau pun menguntungkan bagi individu. *Benign-positive* adalah ketika peristiwa dipastikan atau menjanjikan dampak yang baik untuk individu, bahkan dapat membantu perkembangan diri. *Stressful* adalah ketika peristiwa dinilai menyebabkan stres untuk individu sehingga individu merasa terancam atau berbahaya bagi kesejahteraan diri. Pada penilaian *stressful* terbagi lagi menjadi tiga tipe yaitu; (1) *harm/loss*, yaitu peristiwa sudah menimbulkan dampak buruk bagi individu; (2) *threat* yaitu, peristiwa dapat menyebabkan dampak buruk bagi individu di masa yang akan datang; serta (3) *challenge*, yaitu peristiwa dinilai sebagai tantangan yang dapat membantu individu dalam mengembangkan diri [6].

*Secondary appraisal* merupakan tahap kedua dari proses evaluasi. Individu akan mengevaluasi kemampuan *coping* dan strategi yang efektif untuk menghadapi stres [6][7].

Maddi menjelaskan bahwa tiap individu memiliki reaksi yang berbeda-beda terhadap situasi yang berpotensi menyebabkan stres, terdapat beberapa individu yang akan merasa tertarik atas perubahan atau tantangan yang sedang mereka alami dan menjadikannya sebagai pelajaran untuk mengembangkan diri, menjadikannya sebagai kesempatan dibandingkan sebagai hal yang dapat menghambat mereka, dengan mereka berkembang dari apa yang mereka pelajari, stress akan terselesaikan dan permasalahan mengenai kesehatan atau performa pun akan berkurang [12]. Perbedaan dalam reaksi ini dapat dilihat dari bagaimana individu melakukan manajemen stres. Salah satu teori yang berhubungan dengan manajemen stres yang dikemukakan oleh Kobasa pada tahun 1979 yaitu konsep mengenai *hardiness* [13].

Konsep *hardiness* merupakan pola perilaku serta strategi individu yang dapat memfasilitasi individu untuk mengubah situasi yang dapat menyebabkan stress menjadi kesempatan untuk berkembang [12]. Terdapat 3C dalam perilaku *hardiness* yakni; (1) *Challenge* yaitu merupakan perilaku ketika individu menerima bahwa dalam hidup memang akan selalu terjadi hal-hal yang dapat membuat individu merasa stres, namun mereka dapat membuat perubahan atau hal-hal yang dapat menyebabkan stres tersebut sebagai peluang untuk mengembangkan diri; (2) *Commitment* yaitu merupakan perilaku ketika individu merasa bahwa ketika mereka merasa stres, mereka akan tetap terlibat dalam situasi tersebut dan tidak akan memisahkan diri atau melakukan alienasi terhadap situasi tersebut; serta (3) *Control* yaitu berupa perilaku ketika individu merasa bahwa mereka dapat tetap berusaha untuk mengubah tekanan yang mereka rasakan menjadi sebuah potensial untuk tumbuh. Seorang individu dianggap memiliki pola perilaku yang *hardy* ketika mereka telah menguasai ketiga dimensi tersebut [12].

*Hardiness* secara spesifik membahas mengenai bagaimana individu dapat menggunakan pola perilakunya menjadi sebuah resiliensi dalam menghadapi stress. Ketika individu memiliki perilaku *hardy*, mereka dapat secara aktif terlibat dengan *transformational coping* yang dapat membantu mereka untuk mengubah situasi yang penuh tekanan (*stressful*) sebagai kesempatan untuk mengembangkan diri [14][15]. Pada penelitiannya, Benishek dan Lopez menjelaskan mengenai *hardiness* yang secara spesifik pada latar akademis yakni *academic hardiness* [16].

## B. Metodologi Penelitian

Metodologi penelitian yang digunakan adalah kajian literatur. Jenis penelitian ini dipilih untuk memahami mengenai satu topik secara komprehensif. Kajian literatur dilakukan untuk mengetahui dan menyusun informasi yang sudah ada mengenai suatu topik tertentu, dalam penelitian ini adalah *academic hardiness*. Literatur yang diambil merupakan awal konsep stress serta konsep awal *hardiness* serta perkembangannya, dan juga *academic hardiness* serta intervensi yang pernah dilakukan sebelumnya.

## C. Pembahasan

### Academic Hardiness

*Academic hardiness* didefinisikan sebagai kepercayaan diri dan motivasi yang dibutuhkan untuk mengubah tantangan yang menekan menjadi pertumbuhan yang menguntungkan dalam latar akademis [16]. Teori *academic hardiness* dikembangkan melalui teori *hardiness* Kobasa serta teori *academic motivation* dari Dweck [10][17].

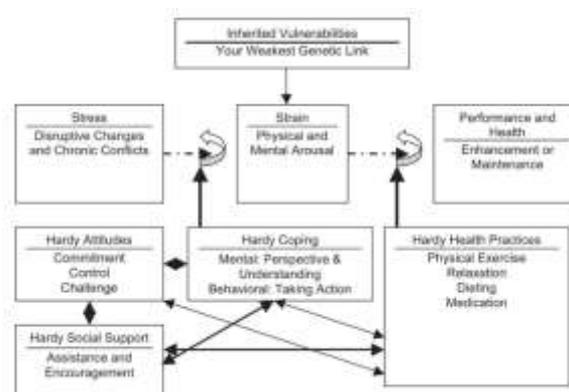
*Hardiness* merupakan kepercayaan yang individu miliki terhadap diri dan interaksi dengan lingkungannya, menekankan pada keterlibatan dibandingkan mengisolasi diri dari tantangan [18]. Sedangkan teori *academic motivation* menjabarkan terdapat dua tipe motivasi akademis yang dimiliki oleh mahasiswa yaitu; (1) *performance* yang menekankan pada kemampuan individu untuk menunjukkan kompetensinya kepada orang lain; dan (2) *learning* yang menekankan pada meningkatkan kompetensi individu. Individu yang menekankan pada tujuan *performance* memiliki keinginan untuk menunjukkan kemampuan mereka untuk menghindari perasaan bahwa mereka inkompeten dan menghindari tantangan akademik; sedangkan individu dengan tujuan *learning* menganggap tantangan akademik sebagai kesempatan untuk mendapatkan keterampilan baru dan meningkatkan kompetensi mereka [17].

Serupa dengan dimensi 3C dalam *hardiness*, *academic hardiness* juga menggunakan dimensi 3C untuk memetakan pola perilaku yang ditunjukkan ketika individu memiliki *academic hardiness*. Namun, berbeda dengan teori *hardiness* dari Kobasa yang menjelaskan *control* sebagai satu dimensi, pada *academic hardiness* dimensi *control* dibagi menjadi dua menjadi *control of effort* dan juga *control of affect*. Dengan demikian, pada *academic hardiness* dimensi 3C menjadi (1) *challenge*; (2) *control of effort*; (3) *control of affect*; dan (4) *commitment*. Tiap dimensi tetap memetakan pola perilaku *hardiness* namun spesifik pada latar akademis.

Dimensi *challenge* diartikan sebagai minat individu untuk mengambil mata kuliah atau kelas yang sulit dan menganggap tantangan tersebut sebagai pengalaman yang akan membantu mereka tumbuh. Dimensi *control of effort* diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengenal dan melakukan perilaku yang dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatasi tantangan akademis. Dimensi *control of affect* diartikan sebagai kemampuan pelajar untuk mengatur perasaannya ketika dihadapkan dengan tantangan akademis. Dimensi *commitment* diartikan sebagai kemauan pelajar untuk memberikan usaha yang konsisten dan membuat pengorbanan untuk keunggulan akademis [19].

Individu yang memiliki pola perilaku yang sejalan dengan *academic hardiness* akan mempersepsikan diri mereka sebagai individu yang memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan akademis melalui usaha dan *emotional self-regulation (control)*, memiliki kemauan untuk membuat pengorbanan pribadi untuk mencapai keunggulan akademik (*commitment*), dan secara sengaja akan mengambil mata kuliah atau kelas yang sulit untuk mengembangkan diri (*challenge*) [19].

Gambaran dari bagaimana pola perilaku *hardiness* dapat membantu individu dalam melakukan manajemen stress dapat dilihat melalui konsep berikut yang dijelaskan oleh [20]:



Gambar 1. pola perilaku *hardiness*

Gambar di atas menjelaskan bahwa pola perilaku *hardiness* dapat meningkatkan performa serta kesehatan individu. Grafik ini menjelaskan bahwa ketika stress akut (*disruptive changes*), stress kronis (*ongoing conflicts*), serta masalah fisiologis dan psikis (*strain*) terjadi maka individu akan mengalami masalah dalam performa dan kesehatannya. Namun, ketika pola perilaku *hardiness* dari individu tinggi, maka motivasi dan kepercayaan diri yang mereka miliki akan membantu dalam memfasilitasi terjadinya *hardy action pattern* yang dapat membantu individu dalam membangun dukungan sosial, dan melakukan *transformational coping* [20]. Dengan demikian, individu dapat mengatasi situasi atau stimulus stress yang mereka rasakan dengan baik sehingga performa dan kesehatan individu akan membaik dibandingkan memburuk [20]. Individu dengan pola perilaku *hardiness* dapat menavigasikan diri untuk mengubah situasi stress yang mereka alami menjadi kesempatan untuk mengembangkan diri.

Pola perilaku *academic hardiness* juga berpola serupa. Namun, berbeda dengan pada *hardiness* yang dijelaskan oleh Kobasa dimana individu yang memiliki *hardiness* pada umumnya menunjukkan perilaku dari ketiga dimensi 3C, pada *academic hardiness* seluruh dimensi 3C belum tentu ada. Dijelaskan oleh Creed et al bahwa individu yang menunjukkan keseluruhan perilaku pada 3C hanyalah pada sedikit populasi dibandingkan dengan seluruhnya [22].

### Hardiness Training

Dengan melihat pentingnya *hardiness* untuk individu dalam menghadapi stress, diharapkan adanya intervensi yang dapat membantu individu dalam membentuknya. Pola perilaku *hardiness* berhubungan positif dengan kemampuan *problem-solving coping* dan berhubungan negatif dengan *avoidance coping* [22]. *Hardiness* merupakan sesuatu yang dapat dipelajari [22]. Salah satu intervensi untuk meningkatkan pola perilaku *hardiness* individu dapat dilihat dalam *hardy training* yang diterapkan pada penelitian Maddi et al dalam melihat dampak dari *hardy training* dalam memfasilitasi performa mahasiswa selama perkuliahan [12]. Studi ini melakukan *hardy training* kepada mahasiswa yang lebih rentan untuk *drop out* dari perkuliahan, hasil dari penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang diberikan *hardy training* memiliki nilai yang lebih tinggi di perkuliahan serta pola perilaku *hardiness* yang lebih cakap dibandingkan mahasiswa yang tidak diberikan *hardy training* [12]. Mahasiswa dalam *hardy training* diberikan dua kelas besar serta satu kelas diskusi selama masa pelatihan, terdapat penilaian di pertengahan masa pelatihan hingga di akhir pelatihan dengan menggunakan kuesioner [12]. Mahasiswa dalam kelas ini diajarkan metode  *coping* untuk menghadapi stress dari perkuliahan serta kehidupan sehari-hari.

Dalam *hardy training* materi yang dipelajari oleh individu diambil dari *HardiTraining workbook* yang mencakup lima dimensi; (1) *hardy coping* dengan situasi penuh stress dengan cara membangun perspektif, pemahaman, dan mengambil aksi untuk menyelesaikan masalah, (2) *hardy social support* dengan berinteraksi dengan sikap yang akan mengurangi konflik melalui pola bantuan dan dukungan sesama, (3) *hardy relaxation* dengan cara melatih pernafasan, meditasi, serta berbagai teknik penenangan otot, (4) *hardy eating* dengan cara mengikuti prinsip nutrisi yang sesuai dengan apa yang dibutuhkan, serta (5) *hardy physical activity* dengan cara berolahraga sesuai dengan kapasitas dan kemampuan diri [12].

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat dilihat bahwa dengan melakukan *hardy training* dapat membantu individu dalam membangun pola perilaku *hardiness* mereka sehingga dapat menghadapi situasi atau peristiwa yang penuh stress dengan  *coping* yang baik.

### D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Academic hardiness adalah faktor penting dalam mengelola tekanan akademis.
2. Hardy training efektif dalam membentuk perilaku hardiness, membantu individu menghadapi situasi stres dengan baik.

## Acknowledge

Peneliti akan mengucapkan terima kasih kepada Temi Damayanti Djamhoer, S. Psi., M. Psi., Psikolog selaku pembimbing serta semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah berperan banyak dalam membantu peneliti dalam menyusun penelitian ini.

## Daftar Pustaka

- [1] Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustress concept: Problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179-185. doi: 10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433
- [2] Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and covid-19. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- [3] Hystad, S. W., Eid, J., Laberg, J. C., Johnsen, B. H., & Bartone, P. T. (2009). Academic stress and health: Exploring the moderating role of personality hardiness. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 53(5), 421–429. <https://doi.org/10.1080/00313830903180349>
- [4] Gao X. (2023). Academic stress and academic burnout in adolescents: a moderated mediating model. *Frontiers in psychology*, 14, 1133706. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133706>
- [5] Rafidah, K., Azizah, A., Norzaidi, M. D., Chong, S. C., Salwani, M. I., & Noraini, I. (2009). Stress and academic performance: Empirical evidence from university students. *Academy of Educational Leadership Journal*, 13(1), 37-51
- [6] Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, USA:Springer Publishing Company.
- [7] Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, 74(2), 395–402. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- [8] Selye, H. (1974). *Stress without Distress*. Philadelphia, PA: Lippincott.
- [9] Koh, K. B. (2018). *Stress and Somatic Symptoms*. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-02783-4>
- [10] Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- [11] Gadzella, B.M., & Masten, W.G. (2005). AN ANALYSIS OF THE CATEGORIES IN THE STUDENT-LIFE STRESS INVENTORY.
- [12] Maddi, S.R., Harvey, R., Khoshaba, D.M., Fazel, M., & Resurreccion, N. (2009). Hardiness training facilitates performance in college. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 566 - 577.
- [13] Kamtsios, S., & Karagiannopoulou, E. (2015). Exploring relationships between academic hardiness, academic stressors and achievement in university undergraduates. *JAEPR*.
- [14] Nelson, D. L., & Simmons, B. L. (2011). Savoring eustress while coping with distress: The holistic model of stress. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology* (pp. 55–74). American Psychological Association.
- [15] Quick, J. C., Wright, T. A., Adkins, J. A., Nelson, D. L., & Quick, J. D. (2013). *Preventive Stress Management in Organizations (2nd Ed.)*. <https://doi.org/10.1037/13942-000>
- [16] Benishek, L. A., & Lopez, F. G. (2001). Development and initial validation of a measure of academic hardiness. *Journal of Career Assessment*, 9(4), 333–352. <https://doi.org/10.1177/106907270100900402>

- [17] Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256–273. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.95.2.256>
- [18] Kamtsios, S., & Karagiannopoulou, E. (2012). Conceptualizing students' academic hardiness dimensions: A qualitative study. *European Journal of Psychology of Education*, 28(3), 807–823. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0141-6>
- [19] Benishek, L. A., Feldman, J. M., Shipon, R. W., Mecham, S. D., & Lopez, F. G. (2005). Development and evaluation of the revised academic hardiness scale. *Journal of Career Assessment*, 13(1), 59–76. <https://doi.org/10.1177/1069072704270274>
- [20] Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
- [21] Creed, P. A., Conlon, E. G., & Dhaliwal, K. (2013). Revisiting the academic hardiness scale. *Journal of Career Assessment*, 21(4), 537–554. <https://doi.org/10.1177/1069072712475285>
- [22] Maddi, S. R., Khoshaba, D. M., Jensen, K., Carter, E., Lu, J. L., & Harvey, R. H. (2002). Hardiness training for high-risk undergraduates. *NACADA Journal*, 22(1), 45–55. <https://doi.org/10.12930/0271-9517-22.1.45>
- [23] S. N. Kurnia and O. Mardiawan, “Hubungan Antara Employee Engagement dan Perilaku Cyberloafing pada Karyawan Generasi Y dan Z,” *Jurnal Riset Psikologi*, vol. 3, no. 2, pp. 109–116, Dec. 2023, doi: 10.29313/jrp.v3i2.2753.
- [24] M. D. Rizkiansyah and S. Qodariah, “Pengaruh Self presentation terhadap Subjective Wellbeing pada Emerging Adulthood Pengguna Instagram,” *Jurnal Riset Psikologi*, pp. 31–38, Jul. 2023, doi: 10.29313/jrp.v3i1.1981.
- [25] A. N. Najmi and E. Nawangsih, “Pengaruh Social Control terhadap Cybersex Behavior pada Remaja di Indonesia,” *DELUSION: Exploring Psychology*, vol. 1, no. 1, 2023, doi: 10.29313/delusion.vxix.xxx.