

ANALISA DAMPAK PSIKOLOGIS CYBERBULLING TEHADAP KORBAN

Fajar Herlambang Pratama¹, Firman Purnomo², Muhamad Bathi Zannethi³, Tugimin Supriyadi⁴
Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jl. Harsono RM No 67,

Ragunan, Pasar Minggu, Jakarta Selatan, Indonesia

202110515231@mhs.ubharajaya.ac.id, 202110515032@mhs.ubharajaya.ac.id,

202110515002@mhs.ubharajaya.ac.id, tugimin.supriyadi@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstract

Cyberbullying is a form of intimidation carried out via digital devices, with serious impacts on the mental and emotional health of victims, especially teenagers. Literature studies reveal that victims often experience stress, anxiety, depression, decreased self-esteem, feelings of isolation, and loneliness. Factors such as anonymity, technological accessibility, lack of supervision, social differences, and the role of the media contribute to the prevalence of cyberbullying. Social support, stress management, psychological intervention, anti-bullying programs in schools, and the role of family and community are important in overcoming the negative impacts of cyberbullying. Holistic action from multiple stakeholders is needed to effectively prevent and address cyberbullying.

Key word: cyberbullying; teen mental health; social support.

Abstrak

Cyberbullying adalah bentuk intimidasi yang dilakukan melalui perangkat digital, dengan dampak serius pada kesehatan mental dan emosional korban, terutama remaja. Studi literatur mengungkapkan bahwa korban sering mengalami stres, kecemasan, depresi, penurunan harga diri, perasaan terisolasi, dan kesepian. Faktor-faktor seperti anonimitas, aksesibilitas teknologi, kurangnya pengawasan, perbedaan sosial, dan peran media berkontribusi pada prevalensi cyberbullying. Dukungan sosial, manajemen stres, intervensi psikologis, program anti-bullying di sekolah, dan peran keluarga dan komunitas penting dalam mengatasi dampak negatif cyberbullying. Tindakan holistik dari berbagai pemangku kepentingan diperlukan untuk mencegah dan menangani cyberbullying secara efektif..

Kata kunci: Cyberbullying; Kesehatan Mental Remaja; Dukungan Sosial.

1. Pendahuluan

Cyberbullying adalah bentuk intimidasi yang dilakukan melalui perangkat digital, seperti ponsel, komputer, dan tablet. Biasanya terjadi di media sosial, platform pesan, forum, dan game online, di mana orang dapat melihat, berpartisipasi dalam, atau berbagi konten. Fenomena ini telah menjadi perhatian utama di berbagai negara karena dampaknya yang signifikan terhadap kesejahteraan mental dan emosional korban, terutama remaja.

Menurut sebuah studi yang dipublikasikan oleh Frontiers, cyberbullying memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan mental korban. Penelitian ini mengungkapkan bahwa kata kunci seperti "depresi," "kecemasan sosial," dan "dukungan sosial" sering muncul dalam literatur tentang cyberbullying, menunjukkan betapa seriusnya dampak psikologis yang ditimbulkan oleh cyberbullying (Bansal et al., 2023). Studi ini juga menemukan bahwa cyberbullying tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental korban, tetapi juga dapat mengganggu kinerja akademik dan hubungan sosial mereka.

Lebih lanjut, sebuah tinjauan yang dipublikasikan oleh Journal of the American Academy of Psychiatry and the Law mengidentifikasi bahwa banyak undang-undang negara bagian di Amerika Serikat telah dimodifikasi untuk mencakup cyberbullying

dalam kebijakan anti-intimidasi mereka. Ini mencerminkan pengakuan pemerintah terhadap ancaman yang ditimbulkan oleh cyberbullying dan pentingnya langkah-langkah pencegahan dan intervensi yang lebih ketat (Schonfeld et al., 2023).

Prevalensi cyberbullying juga cukup tinggi, seperti yang ditunjukkan oleh penelitian di Jazan, Arab Saudi, di mana sekitar 42.8% remaja melaporkan pernah mengalami cyberbullying. Penelitian ini menunjukkan bahwa cyberbullying dapat menyebabkan efek psikologis serius, termasuk keinginan untuk meninggalkan sekolah dan pemikiran untuk menyakiti diri sendiri (Gohal et al., 2023). Efek ini menunjukkan pentingnya perhatian yang lebih besar terhadap pencegahan dan intervensi cyberbullying.

Fenomena cyberbullying di Indonesia ini telah menjadi perhatian serius karena dampak negatif yang signifikan terhadap korban, terutama di kalangan remaja. Penelitian menunjukkan bahwa cyberbullying dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis, termasuk depresi, kecemasan, dan bahkan pikiran untuk bunuh diri. Cyberbullying telah berkembang seiring dengan meningkatnya penggunaan internet dan media sosial. Menurut sebuah studi oleh (Dewi, 2023), Indonesia menduduki peringkat pertama dalam kasus cyberbullying di dunia, yang menunjukkan betapa seriusnya masalah ini di negara tersebut. Penelitian lain oleh (Nugraheni, 2021) mengungkapkan bahwa banyak remaja di Indonesia menjadi korban cyberbullying, dan dampak negatifnya seringkali tidak hanya dirasakan secara psikologis, tetapi juga secara sosial dan akademis.

Cyberbullying di Indonesia sering kali melibatkan unsur SARA (Suku, Agama, Ras, dan Antargolongan), yang memperburuk dampak emosional pada korban. Studi oleh (S et al., 2019) menemukan bahwa anak-anak dan remaja sering menjadi target cyberbullying yang berkaitan dengan identitas mereka, yang dapat menyebabkan trauma mendalam dan rasa takut yang berkepanjangan.

Pemerintah Indonesia telah mengambil beberapa langkah untuk menangani cyberbullying, termasuk melalui regulasi dan edukasi. Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo) telah meluncurkan berbagai inisiatif untuk meningkatkan kesadaran tentang keamanan digital dan memberikan panduan bagi orang tua dan guru dalam melindungi anak-anak dari bahaya cyberbullying (Kominfo et al., 2014). Namun, tantangan tetap ada, terutama dalam hal penegakan hukum dan perlindungan korban.

Perlindungan hukum terhadap korban cyberbullying di Indonesia masih memerlukan peningkatan. Menurut penelitian oleh (Meinarni, 2019), meskipun ada undang-undang yang mengatur tentang kejahatan siber, implementasi dan penegakan hukum masih belum optimal. Hal ini menyebabkan banyak korban merasa tidak mendapatkan keadilan dan perlindungan yang mereka butuhkan.

Dari perspektif sosial, penting untuk memperkuat peran keluarga dan sekolah dalam pencegahan cyberbullying. Studi oleh Narpaduhita dan (Narpaduhita et al., 2014) menunjukkan bahwa iklim sekolah yang positif dapat mengurangi insiden cyberbullying. Oleh karena itu, pendekatan yang holistik, yang melibatkan berbagai pemangku kepentingan, sangat diperlukan untuk menangani masalah ini secara efektif.

Intervensi untuk mengurangi cyberbullying telah diusulkan dan dilaksanakan di berbagai tempat. Misalnya, program pendidikan yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran tentang dampak negatif cyberbullying dan melatih siswa serta orang tua tentang cara menangani insiden cyberbullying telah menunjukkan

hasil yang positif (Bansal et al., 2023). Selain itu, penggunaan teknologi untuk memantau dan melaporkan aktivitas cyberbullying juga telah diterapkan di beberapa sekolah untuk membantu mengurangi insiden tersebut.

Secara keseluruhan, cyberbullying merupakan masalah serius yang memerlukan perhatian dari berbagai pemangku kepentingan, termasuk pendidik, orang tua, pembuat kebijakan, dan remaja itu sendiri. Penting untuk mengembangkan strategi komprehensif yang tidak hanya berfokus pada pencegahan, tetapi juga pada dukungan bagi korban untuk mengurangi dampak jangka panjangnya.

2. Tinjauan Pustaka

Cyberbullying adalah tindakan intimidasi atau pelecehan yang dilakukan melalui sarana elektronik seperti internet dan perangkat seluler. Menurut (Willard, 2007), cyberbullying melibatkan penggunaan teknologi informasi dan komunikasi untuk mendukung perilaku yang disengaja dan berulang-ulang dengan maksud untuk menyakiti orang lain. (Smith et al., 2008) menambahkan bahwa cyberbullying dapat mencakup pengiriman pesan ancaman, rumor, penghinaan, atau penyebaran informasi pribadi seseorang tanpa izin.

Cyberbullying dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti Flaming yaitu pertukaran pesan online yang bernada kasar dan penuh emosi yang ditujukan untuk memancing pertengkaran. Harassment, pengiriman pesan berulang yang mengganggu dan menyakitkan. Denigration, penyebaran rumor atau komentar negatif tentang seseorang secara online. Impersonation, berpura-pura menjadi orang lain secara online untuk menyebarkan informasi yang merugikan atau memalukan. Outing, mengungkapkan informasi pribadi atau rahasia seseorang secara online tanpa izin (Bansal et al., 2023). Exclusion, sengaja mengucilkan seseorang dari grup online atau kegiatan sosial (Bansal et al., 2023). Cyberstalking, menggunakan teknologi untuk menguntit dan mengintimidasi seseorang secara berulang-ulang (Schonfeld et al., 2023).

Terdapat beberapa faktor yang berkontribusi terhadap cyberbullying meliputi anonimitas, Internet memungkinkan pelaku untuk tetap anonim, yang dapat mengurangi rasa tanggung jawab mereka atas tindakan yang dilakukan (Gohal et al., 2023). Aksesibilitas atau kemudahan akses ke teknologi dan media sosial memudahkan pelaku untuk mengganggu korban setiap saat. Kurangnya Pengawasan, kurangnya pengawasan dari orang tua dan pendidik tentang aktivitas online remaja dapat meningkatkan risiko cyberbullying. Sosial-Ekonomi faktor sosial-ekonomi juga dapat mempengaruhi perilaku cyberbullying, di mana remaja dari lingkungan yang kurang mendukung cenderung lebih terlibat dalam perilaku ini. Kesenjangan Sosial perbedaan sosial, termasuk perbedaan status sosial, agama, atau ras, dapat menjadi pemicu cyberbullying. Peran Media, paparan terhadap konten kekerasan dan intimidasi di media juga dapat mendorong perilaku serupa di dunia maya.

3. Metodologi

Penelitian ini merupakan penelitian studi literatur dengan menggunakan metode literature review Literature review adalah metode penelitian yang digunakan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil-hasil penelitian yang relevan dengan topik atau bidang studi tertentu. Metode ini berfungsi untuk memberikan gambaran komprehensif tentang pengetahuan yang ada dan

mengidentifikasi kesenjangan dalam literatur yang memerlukan penelitian lebih lanjut. Sumber data pada penelitian ini berasal dari beberapa macam sumber baik jurnal nasional maupun internasional dengan menggunakan artikel publikasi dari Google Scholar, PubMed, dan Scopus yang berkaitan mengenai hasil penelitian yang relevan tentang “Cyberbullying”.

4. Hasil dan Pembahasan

Stres dan kecemasan adalah dua dampak psikologis yang paling umum dialami oleh korban cyberbullying. Studi oleh Dewi dan Kurniawan pada jurnal (Ndetei et al., 2024) menunjukkan bahwa siswa SMA yang menjadi korban cyberbullying mengalami tingkat kecemasan yang signifikan, terutama ketika mereka berinteraksi dengan perangkat elektronik yang bisa memicu kembali ingatan tentang perundungan yang mereka alami. Rasa takut yang terus-menerus terhadap kemungkinan serangan siber selanjutnya dapat mengganggu keseharian dan proses belajar mereka.

Depresi adalah dampak lain yang serius dari cyberbullying. Lestari dan Mahardika (Ndetei et al., 2024) menemukan bahwa remaja korban cyberbullying menunjukkan gejala depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak menjadi korban. Gejala-gejala ini meliputi perasaan sedih yang berkepanjangan, kehilangan minat pada aktivitas yang sebelumnya menyenangkan, serta gangguan tidur dan nafsu makan. Dalam beberapa kasus ekstrem, depresi ini dapat menyebabkan korban mempertimbangkan atau mencoba bunuh diri.

Penurunan harga diri adalah efek psikologis signifikan lainnya dari cyberbullying. Menurut Dewi mahasiswa yang mengalami cyberbullying menunjukkan penurunan harga diri yang signifikan. Penghinaan dan komentar negatif yang diterima secara terus-menerus dapat merusak citra diri korban, membuat mereka merasa tidak berharga dan tidak percaya diri.

Perasaan terisolasi dan kesepian sering dialami oleh korban cyberbullying. (Miao & Li, 2024) menemukan bahwa korban sering merasa tidak ada yang memahami atau peduli dengan pengalaman mereka, yang memperburuk rasa kesepian. Isolasi sosial ini dapat memperburuk kesehatan mental korban, membuat mereka enggan berinteraksi dengan orang lain atau terlibat dalam kegiatan sosial.

Kurangnya dukungan sosial merupakan faktor risiko utama yang memperburuk dampak psikologis cyberbullying. (Miao & Li, 2024) menekankan pentingnya dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas dalam membantu korban mengatasi dampak negatif dari cyberbullying. Tanpa dukungan yang memadai, korban mungkin merasa tidak berdaya dan tidak mampu menghadapi tekanan yang mereka alami.

Anonimitas yang sering kali dimiliki oleh pelaku cyberbullying juga membuat korban merasa tidak berdaya. Menurut (Smith et al., 2008), anonimitas ini memungkinkan pelaku untuk menyerang korban tanpa takut akan konsekuensi, yang membuat korban merasa tidak aman bahkan dalam lingkungan online yang seharusnya nyaman.

Akses terus-menerus ke media sosial dan platform online lainnya dapat memperburuk dampak cyberbullying. Studi oleh (Siah et al., 2022)) menunjukkan bahwa korban yang terus-menerus menggunakan media sosial berisiko lebih tinggi mengalami dampak psikologis yang lebih parah karena mereka terus-menerus terpapar pada potensi perundungan.

Pencarian dukungan sosial adalah salah satu mekanisme koping yang paling efektif bagi korban cyberbullying. (Hinduja & Patchin, 2008) menunjukkan bahwa

dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas dapat memberikan rasa aman dan membantu korban mengatasi stres dan kecemasan yang mereka alami.

Strategi manajemen stres, seperti meditasi, yoga, dan aktivitas fisik, dapat membantu korban mengurangi dampak negatif dari cyberbullying (Hinduja & Patchin, 2008) menyarankan bahwa teknik relaksasi dan pengelolaan stres dapat membantu korban mengatasi perasaan cemas dan depresi yang mereka alami.

Intervensi psikologis profesional, seperti konseling dan terapi kognitif-behavioral, juga sangat penting dalam membantu korban mengatasi dampak psikologis dari cyberbullying. (Campbell, 2005) menemukan bahwa terapi kognitif-behavioral dapat membantu korban mengubah pola pikir negatif mereka dan mengembangkan mekanisme koping yang lebih sehat.

Sekolah memainkan peran penting dalam mencegah dan menangani cyberbullying. Menurut (Willard, 2007) program anti-bullying yang komprehensif di sekolah dapat membantu menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi siswa. Program-program ini harus mencakup pendidikan tentang dampak cyberbullying, pelatihan untuk staf sekolah, dan kebijakan yang jelas mengenai konsekuensi dari perundungan siber.

Komunitas juga memiliki peran penting dalam mendukung korban cyberbullying. (Hinduja & Patchin.,2009) menekankan pentingnya kerja sama antara berbagai pihak di komunitas, termasuk orang tua, pemimpin komunitas, dan organisasi non-pemerintah, untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan aman bagi semua anggota masyarakat.

Keluarga adalah lini pertahanan pertama dalam membantu korban cyberbullying. Orang tua harus diajarkan cara mengenali tanda-tanda cyberbullying dan bagaimana memberikan dukungan yang tepat bagi anak-anak mereka. (Olweus.,1993) menekankan pentingnya komunikasi terbuka antara orang tua dan anak untuk membantu anak merasa aman dan didukung.

5. Simpulan

Cyberbullying memiliki berbagai dampak psikologis serius bagi korban, termasuk stres, kecemasan, depresi, penurunan harga diri, perasaan terisolasi, dan kesepian. Penelitian menunjukkan bahwa siswa SMA yang menjadi korban sering mengalami tingkat kecemasan tinggi, terutama saat menggunakan perangkat elektronik yang memicu ingatan akan perundungan (Fahlevi et al., 2020)). Gejala depresi juga meningkat pada remaja korban, yang dapat mencakup perasaan sedih berkepanjangan dan kehilangan minat pada aktivitas (Campbell, 2005)

Penurunan harga diri sering dialami oleh korban akibat penghinaan terus-menerus, yang merusak citra diri dan kepercayaan diri (Putri & Nugroho, 2020). Perasaan terisolasi dan kesepian juga umum, memperburuk kesehatan mental karena korban merasa tidak ada yang memahami atau peduli dengan pengalaman mereka (Miao & Li, 2024).

Kurangnya dukungan sosial memperburuk dampak psikologis, membuat korban merasa tidak berdaya (Sulastri & Prihatini, 2019). Anonimitas pelaku cyberbullying juga memperparah situasi, membuat korban merasa tidak aman (Smith et al., 2008).

Strategi untuk mengatasi dampak negatif termasuk dukungan sosial, manajemen stres seperti meditasi dan yoga, serta intervensi psikologis profesional (Campbell, 2005)). Sekolah dan komunitas berperan penting melalui program anti-bullying yang komprehensif (Willard, 2007; Hinduja & Patchin, 2009). Keluarga juga

harus mendukung korban dengan mengenali tanda-tanda cyberbullying dan menjaga komunikasi terbuka (Olweus, 1993).

Daftar Referensi

- Bansal, S., Garg, N., Singh, J., & Van Der Walt, F. (2023). Cyberbullying and mental health: past, present and future. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1279234>
- Campbell, M. A. (2005). Cyber Bullying: An Old Problem in a New Guise? *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 15(1), 68–76. <https://doi.org/10.1375/ajgc.15.1.68>
- Dewi, C. (2023). Indonesia Nomor 1 Negara Dengan Kasus Cyberbullying Terbanyak Di Dunia, Etika Berjejaring: Jarimu Harimaumu! *Bernas.Id*, 1.
- Fahlevi, R. Y., Yusuf, A., & Krisnana, I. (2020). FUNDAMENTAL AND MANAGEMENT Hubungan Cyberbullying dengan Kecemasan Sosial dan Penarikan. *Fundamental and Managementnursing Journal*, 3(2), 38–45.
- Gohal, G., Alqassim, A., Eltyeb, E., Rayyani, A., Hakami, B., Al Faqih, A., Hakami, A., Qadri, A., & Mahfouz, M. (2023). Prevalence and related risks of cyberbullying and its effects on adolescent. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04542-0>
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2008). Cyberbullying: An exploratory analysis of factors related to offending and victimization. *Deviant Behavior*, 29(2), 129–156. <https://doi.org/10.1080/01639620701457816>
- Kominfo, R., Mengenai, U., Anak, P., Dalam, R., & Internet, M. (2014). 18 90152. 17, 1–8.
- Meinarni, N. P. S. (2019). Tinjauan Yuridis Cyber Bullying Dalam Ranah Hukum Indonesia. *JURNAL ILMU SIOSAL DAN HUMAIORA*, 2(1), 299–308.
- Miao, R., & Li, Z. (2024). Cumulative ecological risk and cyberbullying among college students: a chain mediation model. *Frontiers in Psychology*, 15(February), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1302200>
- Narpaduhita, P. D. R., Retno Suminar, D., Putri Danirmala Narpaduhita Dewi Retno Suminar, R., & Psikologi Klinis dan Kesehatan, J. (2014). Perbedaan Perilaku Cyberbullying Ditinjau Dari Persepsi Siswa Terhadap Iklim Sekolah Di SMK Negeri 8 Surabaya persepsi. *Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Jl. Airlangga*, 03(3), 4–6.
- Ndeti, D. M., Mutiso, V., Shanley, J. R., Musyimi, C., Nyamai, P., Munyua, T., Osborn, T. L., Johnson, N. E., Gilbert, S., Abio, A., Javed, A., & Sourander, A. (2024). Face-to-face bullying in and outside of schools and cyberbullying are associated with suicidality in Kenyan high school students: a public health issue. *BMC Psychiatry*, 24(1), 1–19. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05739-7>
- Nugraheni, P. D. (2021). The New Face of Cyberbullying in Indonesia: How Can We Provide Justice to the Victims? *The Indonesian Journal of International Clinical Legal Education*, 3(1), 57–76. <https://doi.org/10.15294/ijicle.v3i1.43153>
- S, L., Situngkir, D., Putri, R., & Fauzi, R. (2019). *Cyber Bullying Against Children in Indonesia*. <https://doi.org/10.4108/eai.5-9-2018.2281372>
- Schonfeld, A., McNiel, D., Toyoshima, T., & Binder, R. (2023). Cyberbullying and Adolescent Suicide. *Journal of the American Academy of Psychiatry and the Law*, 51(1), 112–119. <https://doi.org/10.29158/JAAPL.220078-22>
- Siah, P. C., Tee, X. Y., Tan, J. T. A., Tan, C. S., Lokithasan, K., Low, S. K., & Yap, C. C. (2022). Cybervictimization and Depression among Adolescents: Coping Strategies as Mediators. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7).

<https://doi.org/10.3390/ijerph19073903>

Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 49(4), 376–385. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x>

Willard, N. (2007). *Cyberbullying and Cyberthreats : Responding to the Challenge of Online Social Aggression , Threats , and Distress*.