

Jerat digital: Dampak cyberbullying pada kesehatan mental remaja di Indonesia

Diva Dwi Yuliani

Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: divaaddy13@gmail.com

Kata Kunci:

Cyberbullying, remaja, media sosial, kesehatan mental, pencegahan.

Keywords:

Cyberbullying, adolescents, social media, mental health, prevention.

ABSTRAK

Perkembangan teknologi yang pesat telah membawa banyak manfaat bagi kehidupan manusia, terutama dalam hal komunikasi dan akses informasi. Namun, di balik kemudahan tersebut, muncul pula tantangan baru, salah satunya adalah fenomena cyberbullying. Cyberbullying merupakan tindakan intimidasi, pelecehan, atau penghinaan melalui platform digital. Perilaku ini menimbulkan dampak psikologis yang serius, terutama pada remaja. Fenomena ini semakin marak terjadi, terutama di kalangan remaja yang merupakan pengguna aktif internet. Cyberbullying telah menjadi masalah kesehatan mental yang mendesak di Indonesia. Banyak remaja yang mengalami tekanan psikologis, seperti stres, kecemasan, depresi, bahkan dalam beberapa kasus ekstrem yang dapat mendorong korban untuk melakukan tindakan yang membahayakan diri sendiri. Oleh karena itu untuk mencegah dan mengatasi cyberbullying, diperlukan pendidikan etika bermedia sosial, empati, dan pengawasan dari orang tua serta guru. Selain itu, perlu adanya upaya bersama dari masyarakat untuk menciptakan lingkungan digital yang positif dan aman.

ABSTRACT

The rapid development of technology has brought many benefits to human life, especially in communication and acces to information. However, behind these conveniences, new challenges have also emerged, one of which is the phenomenon of cyberbullying. Cyberbullying is an act of intimidation harassment or humiliation through digital platform. This behavior causes serious psychological impact, particularly among teenagers. This phenomenon is increasingly prevalent, especially among adolescents who are active internet users. Cyberbullying has become an urgent mental healts issue in indonesia. Many teenagers experience psychology pressure such as stress, anxiety, depression, and in some extreme cases, it can drive victims to engage in self harming actions. Therefore, to prevent and addres cyberbullying, education on social media ethics empathy, and supervison from parents and teachers is necessary. In addition, joint efforts from the community are needed to create a positive and safe digital environment.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah melahirkan bentuk baru dari perilaku agresif, yaitu cyberbullying. Perilaku ini, yang seringkali melibatkan tindakan intimidasi, pelecehan, atau penghinaan melalui platform digital, telah menimbulkan dampak psikologis yang serius, terutama pada kalangan remaja. Cyberbullying telah menjadi masalah kesehatan mental yang semakin mendesak untuk diatasi, khususnya di Indonesia. Menurut (Zakiah et al., 2023),fenomena cyberbullying merupakan bentuk



This is an open access article under the CC BY-NC-SA license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

perilaku tidak santun yang bertentangan dengan prinsip komunikasi Islami dan ajaran moral Al-Qur'an

Sebuah penelitian telah menunjukkan bahwa pelecehan online dapat berdampak buruk pada kesehatan mental remaja, termasuk depresi, gejala emosional yang parah dan perasaan sedih. Rasa ketakutan, kecemasan, rendahnya harga diri, dan bahkan berpikir untuk bunuh diri. Hal inilah yang membuat remaja rentan menjadi korban pelecehan verbal. Selain itu, mereka lebih rentan terhadap masalah perilaku seperti kecanduan internet dan penggunaan obat-obatan terlarang. Kesehatan mental yang buruk pada remaja dapat berdampak pada kemampuan mereka untuk belajar, mengambil keputusan, dan membangun hubungan yang sehat dengan teman dan keluarga.

Menurut data di Indonesia, jumlah remaja yang menjadi korban cyberbullying dilaporkan sebesar 80 persen, dan hampir setiap harinya, remaja mengalami cyberbullying (Safaria, 2016). Menurut laporan UNICEF pada tahun 2016, korban cyberbullying di Indonesia mencapai 41-50 persen (Harususilo, 2018). Selain itu, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) melaporkan bahwa kasus yang cyberbullying pada tahun 2021 mencapai 1283 kasus. Jumlah korban cyberbullying terus meningkat dan menjadi masalah global yang memerlukan perhatian dan solusi.

Untuk mengatasi masalah tersebut, diperlukan upaya komprehensif yang melibatkan berbagai pihak. Pencegahan melalui pendidikan literasi, menciptakan lingkungan sekolah yang aman, dan dukungan keluarga merupakan langkah-langkah yang krusial. Selain itu penegakan hukum yang tegas juga diperlukan untuk memberikan efek jera. Cyberbullying bukan hanya masalah individu, melainkan masalah sosial yang membutuhkan perhatian serius dari seluruh lapisan masyarakat.

Jurnal ini bertujuan untuk mengungkap secara mendalam dampak psikologis yang ditimbulkan oleh cyberbullying terhadap remaja. Selain itu, jurnal ini juga bertujuan untuk meningkatkan pemahaman kita mengenai berbagai risiko yang terkait dengan cyberbullying serta upaya perlindungan yang dapat dilakukan. Lebih lanjut, penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan metode pencegahan dan intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah tersebut. Dengan memahami dampak negatif cyberbullying terhadap kesehatan mental remaja dan kehidupan sehari-hari mereka, kita dapat mengembangkan strategi pencegahan yang komprehensif dan efektif untuk mencegah terjadinya cyberbullying di kalangan remaja.

Pembahasan

Cyberbullying atau perundungan dunia maya adalah segala bentuk kekerasan yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok melalui internet atau teknologi digital lainnya, dengan tujuan menyakiti atau mengintimidasi orang lain. Cyberbullying sering kali dipengaruhi oleh lemahnya kontrol diri serta kurangnya kemampuan regulasi emosi pada individu yang terlibat (Rasyid et al., 2023). Tindakan cyberbullying bisa berupa mengirim pesan yang kasar atau mengancam, membuat rumor atau menyebarkan gosip, mengirim gambar atau video yang memalukan, menghina atau mengejek

seseorang secara online, dan memblokir atau membatasi akses seseorang ke akun online. Korban cyberbullying seringkali mengalami tekanan psikologis yang signifikan, termasuk kecemasan, depresi, penurunan harga diri, dan bahkan pikiran untuk menyakiti diri sendiri.

Remaja dengan tingkat ketergantungan yang tinggi pada teknologi dan media sosial, menjadi kelompok yang paling rentan menjadi korban cyberbullying. Ketergantungan yang tinggi terhadap perangkat digital dan media sosial membuat mereka menghabiskan waktu berjam-jam dalam dunia maya. Sayangnya, dibalik kemudahan berinteraksi yang ditawarkan terdapat sisi gelap yang mengancam. Para pelaku, yang seringkali dilindungi oleh anonimitas dunia maya, dengan bebas menghujat, mengancam, atau menyebarkan informasi pribadi korban tanpa rasa takut.

Ketidakmampuan untuk melepaskan diri dari dunia digital, ditambah dengan perkembangan emosi yang masih labil, membuat remaja menjadi kelompok yang rentan mengalami dampak psikologis yang serius akibat cyberbullying. Lebih jauh lagi, sifat publik dari media sosial membuat dampak cyberbullying semakin meluas dan sulit dihilangkan. Apalagi jika ada sebuah konten negatif tersebar, sulit untuk menghapusnya sepenuhnya dari internet. Hal ini membuat korban merasa terjebak dan sulit untuk melupakan dari pengalaman traumatis tersebut.

Bentuk-bentuk Cyberbullying di Indonesia(Asalnaije et al., 2024):

1. *Flaming* merupakan tindakan mengirimkan pesan yang berisi kata-kata kasar, vulgar, atau mengancam kepada seseorang atau kelompok secara online. Tujuannya adalah untuk memprovokasi atau membuat marah korban.
2. *Harassment* merupakan pengiriman pesan yang berulang-ulang dan mengganggu secara online. Pesan ini bisa berupa hinaan, ancaman, atau pelecehan seksual.
3. *Cyberstalking* merupakan tindakan mengikuti atau mengawasi seseorang secara online dan secara terus menerus. Perilaku seringkali menggunakan akun palsu atau anonim untuk melakukan tindakan ini.
4. *Denigration* merupakan tindakan menyebarkan rumor atau informasi palsu tentang seseorang dengan tujuan merusak reputasi korban.
5. *Impersonation* merupakan tindakan menirukan identitas orang lain dengan tujuan untuk menipu, mempermalukan, atau membully korban.
6. *Outing and Trickery* merupakan tindakan menyebarkan informasi pribadi yang bersifat rahasia atau memalukan seseorang tanpa izin.
7. *Exclusion* merupakan tindakan secara sengaja mengecualikan seseorang dari kelompok online atau percakapan.
8. *Cyberbullying berbasis gender* merupakan tindakan yang spesifik menargetkan gender tertentu, seperti pelecehan seksual online terhadap perempuan.

Dampak Cyberbullying pada Kesehatan Mental Remaja (Ni'mah, 2023):

1. Stres dan Cemas

Cyberbullying dapat menyebabkan tingkat stres dan kecemasan yang tinggi pada remaja. Mereka mungkin terus menerus merasa dirinya trancam, takut, dan tidak aman, yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari mereka.

2. Depresi

Korban cyberbullying memiliki resiko lebih tinggi untuk mengalami depresi. Depresi adalah kondisi psikologis dimana korban merasakan perasaan sedih, putus asa, dan tidak berharga yang berkepanjangan.

3. Penurunan Harga Diri

Cyberbullying dapat merusak harga diri remaja secara drastis. Mereka mungkin merasa tidak layak, tidak berharga, dan tidak diterima oleh orang lain.

4. Isolasi sosial

Korban cyberbullying seringkali menarik diri dari pergaulan dan menghindari interaksi sosial. Mereka takut menjadi sasaran bullying lagi dan merasa lebih nyaman sendirian.

5. Masalah perilaku

Beberapa remaja merespons cyberbullying dengan cara perilaku yang merusak seperti, penyalahgunaan narkoba, gangguan makan, atau bahkan tindakan kekerasan yang menyakiti dirinya sendiri bahkan orang lain.

6. Pikiran untuk bunuh diri

Dampak cyberbullying yang paling serius adalah bunuh diri. Remaja yang merasa putus asa dan tidak mampu mengatasi situasi mereka dapat berpikir untuk bunuh diri sebagai jalan keluarnya.

7. Prestasi akademik

Korban cyberbullying seringkali mengalami kesulitan untuk fokus pada pelajaran. Mereka mungkin merasa cemas, takut, dan tertekan sehingga sulit untuk berkonsentrasi di kelas atau saat mengerjakan tugas.

Pencegahan Cyberbullying pada Remaja:

Al-Razi memandang jiwa sebagai elemen yang sangat berperan dalam keseimbangan kesehatan manusia, dan gangguan pada jiwa dapat memengaruhi kesehatan fisik seseorang (Rahmawati & Soleh, 2024). Apabila perilaku cyberbullying semakin marak di kalangan remaja, maka dapat memiliki dampak yang serius pada kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, upaya pencegahan cyberbullying harus dilakukan secara komprehensif oleh berbagai pihak. Orang tua memiliki peran penting dalam mengajarkan anak-anak tentang etika digital, pentingnya menghargai orang lain, dan cara mengatasi konflik dengan cara yang sehat. Sekolah juga perlu menyediakan

program-program edukasi tentang cyberbullying, serta menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan inklusif. Masyarakat secara umum perlu meningkatkan kesadaran tentang bahaya cyberbullying dan mendorong tindakan tegas terhadap pelaku.

Berikut beberapa cara mencegah cyberbullying pada remaja:

1) Edukasi tentang Etika Digital

Mengajak remaja memahami etika dan tata cara berkomunikasi yang baik di dunia maya, seperti tidak menyebarkan informasi pribadi orang lain, dan tidak membuat konten yang merendahkan. Mereka juga perlu mengerti bahwa tindakan negatif, meski dilakukan secara online, memiliki konsekuensi nyata.

2) Membangun Kepercayaan dan Komunikasi Terbuka

Dorong remaja untuk berbicara tentang pengalaman online mereka, dengarkan dengan penuh perhatian dan tanpa menghakimi. Kemudian ciptakan suasana di mana remaja merasa nyaman untuk berbagi pengalaman mereka di dunia maya dan bantu mereka mencari solusi jika mengalami atau menyaksikan cyberbullying. Dengan itu maka akan tercipta hubungan yang terbuka, mereka juga akan lebih mudah mencari bantuan jika menjadi korban.

3) Pahami dan Gunakan Fitur Keamanan

Ajarkan pada remaja untuk menggunakan fitur keamanan yang ada di platform media sosial, seperti fitur block dan report. Memahami cara menjaga privasi akun juga penting agar mengurangi kemungkinan diintimidasi secara online.

4) Batasi Waktu Penggunaan Media Sosial

Beri batasan waktu agar remaja tidak terlalu lama menghabiskan waktu dalam bermedia sosial. Jika terlalu banyak waktu online bisa meningkatkan resiko mereka menjadi korban atau pelaku cyberbullying. Selain itu, pantau aktivitas online mereka secara berkala dan buat aturan penggunaan gadget dan media sosial yang jelas dan konsisten.

5) Membangun Lingkungan Positif

Dorong remaja untuk selalu berempati terhadap perasaan orang lain dan ajak remaja untuk terlibat dalam kegiatan yang positif, seperti hobi, olahraga, atau kegiatan sosial. Selain itu ajak remaja untuk menjalin pertemanan yang positif dan saling mendukung.

6) Peran Orang Tua, Guru, dan Masyarakat

Sebagai orang tua, memiliki peran yang sangat penting dalam melindungi anak-anak dari cyberbullying. Sedangkan guru dapat memberikan edukasi tentang cyberbullying di sekolah dan menciptakan lingkungan belajar yang aman. Masyarakat juga tidak kalah penting, secara keseluruhan masyarakat harus berperan aktif dalam menciptakan lingkungan digital yang positif dan bebas dari kekerasan.

7) Mengikuti Progam Anti-Bullying

Sekolah atau komunitas biasanya sering memiliki program anti-bullying. Program ini dapat membantu remaja memahami dampak negatif bullying dan membangun empati terhadap orang lain.

8) Berikan Pemahaman tentang Konsekuensi Cyberbullying

Dengan memberi tahu remaja tentang dampak dan konsekuensi hukum cyberbullying mungkin akan mengurangi korban cyberbullying. Mereka harus memahami bahwa tindakan ini bisa berujung pada masalah hukum dan para penegak hukum bisa membantu mencegah perilaku buruk tersebut.

Kesimpulan dan Saran

Cyberbullying adalah tindakan agresif atau menyakiti yang dilakukan oleh teknologi digital, seperti media sosial pesan teks dan platform online lainnya. Penghinaan, ancaman, penyebaran rumor negatif, atau pelecehan adalah beberapa jenis cyberbullying. Cyberbullying dapat menyebabkan masalah emosi seperti stres, depresi, kecemasan, dan penurunan rasa percaya diri, serta dalam kasus ekstrim dapat memicu tindakan bunuh diri. Semua akibat ini berdampak pada kesehatan mental remaja. Cyberbullying dapat terjadi pada siapa saja, mulai dari teman sebaya, rekan kerja, hingga orang asing. Pelaku sering merasa aman untuk melakukan tindakan tersebut karena anonimitas internet. Akibatnya, mereka yang melakukan cyberbullying harus diberi sanksi pidana dan diberat dengan hukum.

Pendidikan etika bermedia sosial, empati, dan hubungan sosial sangat penting untuk mencegah dan menangani cyberbullying, terutama pada remaja. Orang tua, guru, dan masyarakat juga harus berperan dalam mencegah cyberbullying. Orang tua harus aktif mengawasi anak-anak mereka saat mereka menggunakan internet dan berperilaku baik. Selain itu, guru dapat menawarkan program dan sumber daya untuk membantu remaja mengatasi pengalaman cyberbullying dan mendorong sikap positif dan toleransi. Untuk menciptakan lingkungan digital yang positif dan tanpa kekerasan, masyarakat juga dapat dilibatkan dalam menjaga kesehatan mental remaja.

Dengan memberikan pemahaman yang baik tentang konsekuensi cyberbullying, diharapkan jumlah kasus cyberbullying dapat menurun. Dengan kata lain, edukasi tentang cyberbullying adalah kunci untuk menciptakan lingkungan online yang lebih positif dan aman bagi semua orang, terutama pada remaja.

Daftar Pustaka

- Asalnaije, E., Bete, Y., Manikin, M. A., Labu, R. A., Tira, S. A. D., & Lian, Y. P. (2024). Bentuk-Bentuk Cyberbullying Di Indonesia. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 6465-6473.
- Harususilo, Y. (2018). No Title COMIC 2018 Melawan Perundungan Siber. Kompas. Com.

- Ni'mah, S. A. (2023). Pengaruh cyberbullying pada kesehatan mental remaja. *Prosiding Seminar Sastra Budaya Dan Bahasa (SEBAYA)*, 3, 329–338.
- Rahmawati, R. A., & Soleh, A. K. (2024). Konsep jiwa, kesehatan mental dan psikoterapi Ibn Zakaria Al-Razi. *L-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 21(1), 123–133. <http://repository.uin-malang.ac.id/19109/>
- Rasyid, A., Maimanah, M., Nuqul, F. L., Rahayu, I. T., & Ridho, A. (2023). Cyberbullying ditinjau dari kontrol diri dan regulasi emosi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 14(2), 75–82. <https://repository.uin-malang.ac.id/16240/>
- Safaria, T. (2016). *Cyberbully , Cybervictim , and Forgiveness among Indonesian High School Students*. 15(3), 40–48.
- Zakiah, A. R., Nisa, L. K., & Fitriani, L. (2023). Kontekstualisasi penafsiran QS. Al-Hujurāt [49]: 11 sebagai respon terhadap fenomena cyberbullying di era digital. *Diya Al-Afkar: Jurnal Studi al-Qur'an Dan al-Hadis*, 11(02), 239–251. <https://repository.uin-malang.ac.id/20790/>