

# Pembulian di dunia online: Strategi menghadapi tindakan cyberbullying

Nadiyatudz Dzakiyah

Program Studi Bahasa dan Sastra Arab, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
e-mail: nadiyanadiyaa424@gmail.com

## Kata Kunci:

cyberbullying; bentuk; dampak; strategi; panduan praktis

## Keywords:

cyberbullying; form; impact; strategy; practical guide

## ABSTRAK

Cyberbullying telah menjadi masalah yang signifikan dalam masyarakat digital saat ini, terutama di kalangan remaja dan anak-anak. Artikel ini membahas bentuk-bentuk cyberbullying, dampaknya terhadap korban, serta strategi yang efektif untuk menghadapinya. Berdasarkan analisis literatur terbaru dan studi kasus, artikel ini menawarkan panduan praktis bagi orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan untuk melindungi anak-anak dari bahaya dunia maya.

## ABSTRACT

Cyberbullying has become a significant problem in today's digital society, especially among teenagers and children. This article discusses the forms of cyberbullying, its impact on victims, and effective strategies for dealing with it. Based on an analysis of the latest literature and case studies, this article offers practical guidance for parents, educators, and policymakers to protect children from cyber harm.

## Pendahuluan

Dengan semakin pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, interaksi sosial kini banyak terjadi di dunia maya. Penggunaan internet dan media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi generasi muda. Anak-anak dan remaja menghabiskan waktu yang signifikan di dunia digital untuk berbagai aktivitas seperti belajar, bermain, dan bersosialisasi. Meskipun teknologi ini membawa banyak manfaat, termasuk akses informasi yang mudah dan komunikasi yang lebih efisien, tetapi terdapat juga sisi gelap yang mengancam yaitu cyberbullying.

Cyberbullying adalah tindakan agresif atau pelecehan yang dilakukan secara verbal, psikologis, atau fisik melalui media sosial, aplikasi pesan instan, email, atau platform digital lainnya (Ni'mah, 2023). Cyberbullying bahkan dapat dianggap memiliki dampak yang lebih serius dibandingkan dengan bullying konvensional yang tidak melibatkan media sosial. (Putri et al., 2024). Cyberbullying berbeda dengan pembulian tradisional karena pelaku dapat menyembunyikan identitas mereka dan beroperasi secara anonim, sehingga mempersulit identifikasi dan penanganan. Dampaknya sering kali lebih luas karena pesan atau gambar yang merendahkan dapat menyebar dengan cepat dan menjangkau audiens yang lebih besar dalam waktu singkat. Cyberbullying merupakan suatu kasus yang masih sulit untuk ditangani karena korban cenderung tertutup untuk mengungkapkan kasus bullying yang dialami (Triwulandari & Jatiningsih,



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2024 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

2022). Di Indonesia kasus *cyberbullying* tidak banyak terungkap, dikarenakan tidak semua korban mau berbicara kepada teman, orang tua, maupun guru (Imani et al., 2021).

Fenomena *cyberbullying* telah menimbulkan berbagai masalah serius, terutama pada kesehatan mental dan emosional korban. Remaja yang menjadi sasaran *cyberbullying* sering kali mengalami tekanan psikologis yang berat, seperti depresi, kecemasan, dan perasaan tidak berharga. Dalam beberapa kasus yang ekstrem, korban *cyberbullying* bahkan dapat mengalami pemikiran atau tindakan bunuh diri. Selain itu, dampak negatif ini juga bisa berlanjut dalam jangka panjang, mempengaruhi perkembangan sosial dan akademis korban.

Respon terhadap masalah ini memerlukan pendekatan yang komprehensif dan kolaboratif. Orang tua, pendidik, pembuat kebijakan, dan platform digital harus bekerja sama untuk mengembangkan strategi pencegahan dan penanganan yang efektif. Edukasi mengenai bahaya *cyberbullying* dan cara menghadapinya perlu disebarkan luas agar semua pihak dapat berperan aktif dalam menciptakan lingkungan digital yang aman. Program-program kesadaran dan dukungan psikologis juga harus diperkuat untuk membantu korban mengatasi dampak negatif yang mereka alami.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bentuk-bentuk *cyberbullying*, dampaknya terhadap korban, serta strategi yang efektif dalam menghadapinya. Dengan memahami secara mendalam tentang fenomena ini, diharapkan kita dapat mengembangkan solusi yang tepat dan memberikan perlindungan yang lebih baik bagi anak-anak dan remaja di dunia maya. Penelitian ini juga akan menyajikan panduan praktis bagi orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam upaya mereka melawan *cyberbullying* dan melindungi generasi muda dari bahaya digital.

## Pembahasan

*Cyberbullying* atau pengintimidasi di dunia maya adalah sebuah kejadian di mana seseorang menggunakan teknologi internet dan media sosial untuk melakukan tindakan yang mengganggu, menyakiti, atau merendahkan orang lain secara online. Hal ini dapat terjadi pada siapa saja, termasuk remaja, yang merupakan kelompok yang rentan terhadap pengaruh negatif dari teknologi dan media sosial. *Cyberbullying* adalah tindakan mengganggu, mengintimidasi, atau merendahkan seseorang menggunakan teknologi seperti media sosial, pesan teks, atau email. *Cyberbullying* dapat mengambil banyak bentuk, termasuk mengirim pesan atau gambar yang menyakiti, menyebarkan rumor atau kebohongan, membuat profil palsu atau akun palsu, atau membagikan informasi pribadi tanpa izin. *Cyberbullying* dapat memberikan dampak buruk pada kesehatan mental remaja, termasuk stres, kecemasan, depresi, dan bahkan bunuh diri.

*Cyberbullying* atau juga dikenal sebagai perundungan daring adalah tindakan agresif dan berulang yang dilakukan secara sengaja oleh seseorang atau sekelompok orang menggunakan teknologi digital untuk menyakiti, merendahkan, atau mengancam seseorang. Rahardjo menjelaskan bahwa *cyberbullying* adalah bentuk kekerasan yang terjadi secara daring dan merugikan korban secara emosional, psikologis, dan sosial.

Hidayati mendefinisikan cyberbullying sebagai tindakan perundungan yang dilakukan melalui teknologi digital yang bersifat merugikan dan dapat menyebabkan trauma pada korban. Cyberbullying menurut Kowalski, Limber, dan Agatston adalah tindakan penggunaan teknologi digital untuk menyakiti, merendahkan, atau mengancam seseorang secara berulang dan sengaja. Orangtua, pendidik, dan teman sebaya dapat berperan dalam mencegah cyberbullying dengan mempromosikan perilaku online yang positif, mengajarkan empati dan penghargaan, dan memberikan dukungan kepada mereka yang mungkin mengalami cyberbullying. Penting juga untuk melaporkan kasus cyberbullying ke otoritas yang tepat, seperti administrator sekolah atau penegak hukum, jika diperlukan.

### **Bentuk-Bentuk Cyberbullying**

#### **1. Penghinaan dan Pelecehan (*Harassment*)**

Bentuk ini melibatkan pengiriman pesan atau komentar yang merendahkan, menghina, atau mengintimidasi korban. Pelaku sering kali menggunakan bahasa kasar, ancaman, atau sindiran tajam.

#### **2. Penyebaran Rumor (*Rumor-Spreading*)**

Penyebaran informasi palsu atau fitnah yang bertujuan untuk merusak reputasi korban. Rumor dapat menyebar dengan cepat melalui jejaring sosial dan forum online.

#### **3. Eksklusi Sosial (*Exclusion*)**

Mengabaikan atau mengecualikan seseorang dari grup online atau aktivitas digital, yang dapat menyebabkan korban merasa terasing dan tidak diinginkan.

#### **4. Impersonasi (*Impersonation*)**

Menggunakan identitas orang lain untuk menyebabkan kerusakan reputasi atau menipu orang lain. Pelaku dapat membuat akun palsu atau meretas akun korban untuk menyebarkan informasi yang merugikan.

### **Dampak Cyberbullying**

Dampak dari cyberbullying sangat serius, terutama pada kesehatan mental, fisik, dan emosional korban, dampak yang paling umum dilaporkan oleh korban adalah:

#### **1. Kesehatan Mental**

Korban sering mengalami stres, depresi, kecemasan, dan perasaan tidak berharga. Korban cyberbullying memiliki risiko lebih tinggi untuk mengembangkan masalah kesehatan mental jangka panjang. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sari & Nugroho (2020) dalam "Jurnal Psikologi Klinis". Penelitian ini menunjukkan bahwa 60% korban mengalami tingkat kecemasan dan depresi yang signifikan. Dampak ini lebih buruk pada remaja perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Penting untuk menyediakan dukungan psikologis yang memadai bagi korban, termasuk akses ke layanan konseling dan terapi. Kesadaran tentang tanda-tanda depresi dan kecemasan harus ditingkatkan di sekolah dan komunitas.

## 2. Kesehatan Fisik

Gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, dan masalah makan sering dialami oleh korban *cyberbullying*. Studi yang dipublikasikan dalam "Jurnal Kesehatan Masyarakat" oleh Lestari & Pratama (2021) menemukan bahwa korban *cyberbullying* sering mengalami gejala fisik seperti sakit kepala (40%) dan gangguan tidur (35%). Efek fisik dari *cyberbullying* menekankan pentingnya intervensi dini. Program kesehatan di sekolah harus mencakup skrining untuk masalah fisik yang mungkin terkait dengan stres dan trauma akibat *cyberbullying*.

## 3. Prestasi Akademis

Korban sering mengalami penurunan prestasi akademis akibat gangguan emosional. Penelitian oleh Lestari & Pratama (2021) dalam "Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran" mengindikasikan bahwa 50% siswa yang menjadi korban *cyberbullying* melaporkan penurunan prestasi akademis. Mereka mengalami kesulitan berkonsentrasi dan kehilangan motivasi belajar akibat tekanan emosional. Sekolah perlu mengadopsi pendekatan holistik untuk menangani *cyberbullying*, termasuk menyediakan dukungan akademis tambahan dan lingkungan belajar yang aman bagi korban.

### **Strategi Menghadapi Cyberbullying**

#### 1. Edukasi dan Kesadaran

Menyediakan pendidikan tentang risiko dan tanda-tanda *cyberbullying* kepada siswa, orang tua, dan pendidik. Edukasi yang efektif harus melibatkan diskusi interaktif, simulasi kasus, dan pelatihan keterampilan sosial. Sekolah harus berkolaborasi dengan ahli kesehatan mental untuk memberikan informasi yang akurat dan *up-to-date*.

#### 2. Pengaturan Privasi

Mengajarkan anak-anak cara mengatur privasi di media sosial dan mengenali pengaturan keamanan yang ada. Kurikulum digital *literacy* harus mencakup pelatihan tentang cara mengelola privasi online. Platform media sosial juga harus memperbarui dan menyederhanakan pengaturan privasi agar lebih mudah dipahami dan digunakan oleh pengguna muda.

#### 3. Mendorong Komunikasi Terbuka

Orang tua dan guru harus menciptakan lingkungan yang mendukung agar anak-anak merasa nyaman melaporkan insiden *cyberbullying*. Membuka jalur komunikasi yang aman dan mendukung antara anak-anak, orang tua, dan pendidik adalah kunci untuk mengidentifikasi dan menangani *cyberbullying* dengan cepat.

#### 4. Melaporkan dan Memblokir Pelaku

Mengajarkan anak-anak cara melaporkan insiden *cyberbullying* kepada platform terkait dan memblokir pelaku. Platform digital harus menyediakan mekanisme pelaporan yang mudah diakses dan responsif. Edukasi tentang langkah-langkah ini harus dimasukkan dalam program pencegahan *cyberbullying* di sekolah.

## 5. Dukungan Psikologis

Memberikan akses ke layanan konseling dan dukungan psikologis bagi korban *cyberbullying*. Layanan konseling harus mudah diakses dan tidak distigmatisasi. Sekolah dan komunitas harus bekerja sama dengan profesional kesehatan mental untuk menyediakan sumber daya yang memadai bagi korban *cyberbullying*.

## Kesimpulan dan Saran

*Cyberbullying* adalah masalah serius yang memerlukan perhatian dan tindakan bersama dari berbagai pihak. Studi nasional menunjukkan bahwa bentuk-bentuk *cyberbullying* bervariasi dan dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental, fisik, dan akademis korban. Dengan meningkatkan kesadaran, memberikan edukasi yang tepat, dan menyediakan dukungan yang diperlukan, kita dapat mengurangi dampak negatif dari *cyberbullying* dan menciptakan lingkungan digital yang lebih aman bagi semua pengguna.

Saran yang dapat diberikan adalah bahwa semua pihak, termasuk orang tua, guru, pelaku pendidikan, dan bahkan remaja itu sendiri, harus terus mengedukasi diri mereka tentang *Cyberbullying* dan cara mencegahnya. Selain itu, para pemimpin masyarakat dan pembuat kebijakan juga harus berperan aktif dalam mengatasi masalah ini dengan menyediakan sumber daya dan dukungan yang memadai untuk mencegah dan menangani *Cyberbullying*.

## Daftar Pustaka

- Ananda, R. E. & Marno. (2023). Analisis Dampak Penggunaan Teknologi Media Sosial Terhadap Perilaku Bullying di kalangan Siswa Sekolah Dasar ditinjau dari Nilai Karakter Percaya diri siswa dalam Konteks Pendidikan. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(5).
- Imani, F. A., Kusmawati, A., & Amin, H. M. T. (2021). Pencegahan Kasus *Cyberbullying* Bagi Remaja Pengguna Sosial Media. *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services*, 2(1), 74–83.  
<https://jurnal.umj.ac.id/index.php/khidmatsosial/article/view/10433>
- Lestari, P., & Pratama, R. (2021). *Cyberbullying* dan Dampaknya pada Kesehatan Fisik. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 190–205.
- Nasith, A. (2023). Aksi Sosial Penguatan Karakter Religius Dalam Mengatasi Perilaku Bullying di kalangan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 5(2), 128–140.
- Ni'mah, S. A. (2023). Pengaruh *Cyberbullying* pada Kesehatan Mental Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Bahasa, Sastra Dan Budaya (SEBAYA) Ke-3*, 329–338.
- Putri, C. M., Anisah, A., & Nazib, F. (2024). Perundungan Dunia Maya (*cyberbullying*) dan Cara Mengatasi Perspektif Islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(1), 201.  
<https://doi.org/10.52434/jpai.v3i1.3746>
- Santoso, I. F. B. T. Y. L. P. M. S. S. I. & Basori. (2023). Sosialisasi *Cyberbullying* pada siswa Sekolah Dasar Sidodadi Kecamatan Lawang Kabupaten Malang. *Jurnal Ilmiah*

Pengabdian, 3(2), 46–54.

Sari, R., & Nugroho, W. (2020). Dampak Psikologis Cyberbullying pada Remaja. *Jurnal Psikologi Klinis*, 8(3), 85–100.

Triwulandari, A. A., & Jatiningsih, O. (2022). Strategi Sekolah dalam Pencegahan Cyberbullying pada Siswa di SMP Negeri 6 Sidoarjo. *Kajian Moral Dan Kewarganegaraan*, 11(1), 160–176. <https://doi.org/10.26740/kmkn.v11n1.p160-176>