

Kemampuan Mitigasi *Cyberbullying* terhadap Resiliensi Remaja

Syifa'ul Husna, Audyna Navisa, Alifa Amalia, Dinda Setiya, Shofi Afra, Sambodo Sriadi Pinilih

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang

E-mail : syifaulhusna2933@gmail.com, audynanavisa07@gmail.com, alifaamalia422@gmail.com,
dindasety66@gmail.com, aisyahshofiafra@gmail.com, pinilih@unimma.ac.id

Corresponding Author: syifaulhusna2933@gmail.com

Abstract. Background: *Cyberbullying* is a term known in the world of bullying involving technology which uses the internet. Mitigation is reduction, prevention or can be said to be the process of seeking various preventive actions to minimize the negative impact of disasters that will occur. Resilience has to do with how individuals overcome difficulties and unpleasant conditions in their lives. Adolescence is a transition period from childhood to adulthood. It turns out that there are still many who think that *cyberbullying* is normal. **Objective:** The phenomenon of problems, efforts that have been implemented, weaknesses or shortcomings of efforts, and solutions to solving *cyberbullying* problems that occur in Indonesia. **Methods:** This review uses a method containing reviews, summaries, and thoughts of the author from several literature sources (articles, journals, books, information) on the topic discussed. Preparation of this article through google scholar. The result of this paper is a literature review of the research. **Results:** The results of this literature study prove that it is important to prevent *cyberbullying* to adolescents. One way is through the provision of health education, *pre test* and *post test*. The goal is that adolescents know about what *cyberbullying* is from understanding, types, impacts, and prevention of *cyberbullying*.

Keywords: *cyberbullying*; mitigation; adolescents; resilience.

Abstrak. Latar Belakang: *Cyberbullying* adalah istilah yang dikenal dalam dunia perundungan yang melibatkan teknologi yang mana sarannya menggunakan internet. Mitigasi adalah pengurangan, pencegahan atau bisa dikatakan sebagai proses mengupayakan berbagai tindakan preventif untuk meminimalisasi dampak negatif bencana yang akan terjadi. Resiliensi memiliki kaitan dengan bagaimana individu mengatasi kesulitan dan kondisi yang tidak menyenangkan dalam kehidupannya. Remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Ternyata masih banyak yang menganggap bahwa tindakan *cyberbullying* adalah hal yang wajar. **Tujuan:** Fenomena permasalahan, upaya yang telah dilaksanakan, kelemahan atau kekurangan upaya, dan solusi pemecahan masalah *cyberbullying* yang terjadi di Indonesia. **Metode:** Review ini menggunakan metode berisi ulasan, rangkuman, dan pikiran penulis dari beberapa sumber pustaka (artikel, jurnal, buku, informasi) tentang topik yang di bahas. Penyusunan artikel ini melalui google scholar. Hasil tulisan ini merupakan *literature review* dari penelitian. **Hasil:** Hasil *study literature* ini membuktikan bahwa pentingnya dilakukan pencegahan *cyberbullying* kepada remaja. Salah satu caranya melalui pemberian pendidikan kesehatan, *pre test* dan *post test*. Tujuannya adalah agar remaja tahu tentang apa itu *cyberbullying* dari pengertian, jenis, dampak, dan pencegahan *cyberbullying*.

Kata kunci: *cyberbullying*; mitigasi; remaja; resiliensi.

A. PENDAHULUAN

Cyberbullying adalah suatu cara untuk melakukan perundungan yang melibatkan kecanggihan teknologi digital, yang selalu menggunakan internet sebagai sarannya. Internet dipergunakan dalam kegiatan mengakses media sosial, aplikasi obrolan dunia maya atau yang

lebih dikenal dengan istilah *chatting*, penyedia jasa *game online*, juga aplikasi di dalam ponsel

1

Di Indonesia kasus *cyberbullying* tidak banyak terungkap. Dikarenakan tidak semua korban mau berbicara kepada teman, orang tua, maupun guru. Survei penetrasi internet dan perilaku pengguna internet di Indonesia tahun 2018 yang di rilis oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan 49% pengguna internet pernah di risak (di- *bully*) dalam bentuk diejek atau dilecehkan di sosial media. Adapun pengguna internet yang tidak pernah dirisak sebesar 47,2%. Respons pengguna internet terhadap aksi *bullying* bervariasi. Sebanyak 31,6% pihak yang dirisak membiarkan Tindakan tersebut. Sementara, pengguna internet yang merespons dengan membalas sebesar 7,9%. Ada juga pengguna yang menghapus ejekan tersebut sebanyak 5,2%. Sementara itu, pengguna internet yang melaporkan Tindakan tersebut kepada pihak berwajib hanya 3,6%.

Remaja sangat rentan dengan berbagai perilaku yang menyimpang dan kenakalan, salah satunya adalah perilaku *bullying*. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat dalam kurun waktu 9 tahun dari 2011 sampai 2019, ada 37.381 pengaduan kekerasan terhadap anak. Untuk *bullying* baik di Pendidikan maupun sosial media, angkanya mencapai 2.473 laporan dan treannya terus meningkat. Fakta tersebut menunjukkan besarnya resiko yang kejadian *bullying* pada anak, termasuk didalamnya adalah remaja.

Pada tahun 2021, menurut *Programme For International Students Assessment (PISA)* sebanyak 41% siswa di indonesia mengalami perundungan beberapa kali dalam jangka waktu sebulan. Presentasi perundungan yang terjadi di indonesia berada di atas angka rata-rata negara *Programme for International Students Assessment (PISA)* sebesar 23% (Sindonews, 2021). Dampak adanya *cyberbullying* pada remaja menyebabkan depresi, harga diri rendah, tidak mampu berkonsentrasi, turunnya nilai akademik, cemas dan bahkan bunuh diri.

Macam-macam jenis *cyberbullying*:

- *Flaming* (berapi-api), khusus mengirimkan pesan teks yang mengandung kata-kata marah dan lugas. Kata “*flame*” juga mengacu pada kata-kata yang berapi-api dalam pesan tersebut.
- *Harasement* (gangguan), pesan-pesan dengan konten yang mengganggu baik dalam email, SMS maupun pesan di jejaring sosial dilakukan secara terus menerus.

¹ Dippo Alam, “Supremasi Hukum’ Volume 18 Nomor 1, Januari 2022 Dippo Alam” 18 (2022).

- *Denigration* (pencemaran nama baik), suatu tindakan mengumbar keburukan seseorang di sosial media dengan tujuan merusak nama baik seseorang.

Resiliensi merupakan hal penting yang wajib dimiliki korban *bullying* mengingat akses tindakan *bullying* pun kini semakin terbuka lebar dengan adanya kemajuan teknologi diperkotaan seperti *cyberbullying*. menggunakan demikian, diharapkan adanya resiliensi yang tinggi sehingga korban dapat bangkit balik dari pengalaman negatif yakni perlakuan *bullying*, dan mampu mengatasi menggunakan baik akibat yang bisa timbul seperti kecemasan, depresi hingga bunuh diri. terdapat 4 faktor resiliensi menurut Connor & Davidson yakni hardiness, optimism, resource-fulness, dan purpose.

Tinggi rendahnya tingkat resiliensi individu terhadap kondisi yang menekan dapat mempengaruhi kemampuan menerima segala tantangan atau cobaan. 25 tingkat resiliensi yang tinggi membentuk individu cenderung lebih kuat dan bisa bangkit dari segala keterpurukannya dan dapat mencari solusi untuk memulihkan keadaan. Tetapi, tingkat resiliensi yang rendah membuat individu cenderung membutuhkan waktu lebih lama untuk menerima tekanan yang tiba dalam kehidupannya. Resiliensi memiliki kaitan dengan bagaimana individu mengatasi kesulitan dan kondisi yang tidak menyenangkan dalam kehidupannya.

Berdasarkan Grotberg ada sumber-sumber yang dapat membentuk ciri resiliensi pada individu yaitu, *I have*, *I am*, dan *I can* (Rahmati & Siregar 2012, 71). *I have* merupakan sumber resiliensi yang berasal dari bagaimana individu memaknai dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekitar diluar dirinya misalnya hubungan baik dengan keluarga serta orang lain dan suasana lingkungan yang menyenangkan. *I am* merupakan faktor yang berasal dari individu yang berkaitan dengan kekuatan yang dimiliki oleh individu tersebut. Kekuatan yang dimaksud dapat bersumber dari perasaan, sikap, dan keyakinan pribadi contohnya perasaan disayang oleh banyak orang, mencintai, percaya diri, dan optimis. *I can* merupakan kemampuan individu untuk melakukan berbagai hal. Akan berkaitan dengan ketrampilan sosial yang berupa cara berkomunikasi, cara menyelesaikan masalah, mengenali perasaannya, dan bagaimana individu membangun korelasi dengan orang lain.

Mitigasi adalah pengurangan, pencegahan atau bisa dikatakan sebagai proses mengupayakan berbagai tindakan preventif untuk meminimalisasi dampak negatif bencana yang akan terjadi. (Peraturan Pemerintah no.21 tahun 2008 Pasal 20 ayat 1).

Remaja menurut Sarwono (2018) merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik atau biologis, moral, agama, psikologis, kognitif, dan juga sosial. Secara umum, *cyberbullying* dapat saja diinterpretasikan terhadap berbagai delik yang diatur dalam hukum pidana umum di Indonesia, yaitu yang termuat dalam

Kitab Undang- Undang Hukum Pidana (KUHP). Pasal-pasal KUHP yang relevan dalam mengatur delik *cyberbullying* ini adalah yang tercantum dalam Bab XVI mengenai Penghinaan, khususnya Pasal 310 ayat (1) dan (2) dan UU ITE pasal 27 ayat (3) UU ITE yang menyatakan bahwa setiap orang dengan sengaja dan tanpa hak mendistribusikan dan atau mentransmisikan dan atau membuat dapat diaksesnya informasi elektronik dan atau dokumen elektronik yang memiliki muatan pencemaran nama baik dan penghinaan².

Ternyata masih banyak yang menganggap bahwa tindakan *cyberbullying* adalah hal yang wajar. Sehingga, perlu adanya edukasi lebih tentang dampak yang disebabkan dari *cyberbullying* agar masyarakat tidak mewajarkan hal tersebut. Untuk mencegah tindak *cyberbullying* perlu adanya kontribusi orang tua yg besar . Orang tua wajib dapat memberikan edukasi bagaimana berperilaku dengan baik dalam bersosial media serta harus selalu melakukan pemantauan aktivitas anak dalam bersosial media. Sehingga, dalam hal ini wajib terjalin komunikasi terbuka antara orang tua dengan anak agar memudahkan untuk mengetahui kondisi anak dalam hal bersosial media³.

Salah satu hal terjadinya perilaku *cyberbullying* adalah factor ketidak harmonisan komunikasi dan konflik remaja dan orang tua⁴. Oleh karena itu terdapat beberapa pencegahan yang bisa dilakukan salah satunya adalah keterlibatan peran orang tua, seperti dengan membatasi waktu anak menggunakan gadget, pemilihan konten yang aman, keseimbangan antara penggunaan gadget dan aktivitas remaja, serta meneapkan aturan dalam bermain gadget⁵.

Pemerintah Indonesia telah melakukan aneka macam upaya untuk mencegah perundungan di media sosial. Salah satunya ialah melalui kampanye-kampanye sadar bermedia sosial yg menyebarkan informasi tentang dampak negatif perundungan serta pentingnya berperilaku baik di dunia maya. Selain itu, penguatan kerjasama dengan platform media sosial juga ditingkatkan untuk meningkatkan respons terhadap pelaporan kasus perundungan dan penutupan akun-akun yang terlibat dalam perilaku negatif. Tidak hanya pemerintah, kiprah aktif masyarakat juga sangat diperlukan dalam mencegah perundungan pada media sosial. Dalam paradigma kewarganegaraan, masyarakat dituntut untuk lebih proaktif pada melaporkan

² Fitria Aulia Imani, Ati Kusmawati, and H Moh Amin Tohari, "PENCEGAHAN KASUS CYBERBULLYING BAGI REMAJA PENGGUNA SOSIAL MEDIA" 2, no. 1 (2021).

³ Fadia Tyora et al., "Pengaruh Cyberbullying Di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental" 1, no. 8 (2021): 257–63.

⁴ Imani, Kusmawati, and Tohari, "PENCEGAHAN KASUS CYBERBULLYING BAGI REMAJA PENGGUNA SOSIAL MEDIA."

⁵ Rivo Nugroho et al., "Peran Orang Tua Dalam Mengurangi Dampak Negatif Penggunaan Gadget" 6, no. 5 (2022): 5425–36, <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2980>.

kasus perundungan yg mereka temui serta mendukung korban untuk melawan perundungan dengan cara yang sah dan sinkron aturan ⁶.

Pasal 27 ayat (3) serta (4) UU ITE belum memuat pengaturan mengenai unsur-unsur dari *cyberbullying* yaitu *Flaming*, *Harassment* (gangguan), *Impersonation* (peniruan), *Outing* (menyebarkan rahasia orang lain), *Trickery* (tipu daya), *Exclusion* (pengeluaran), *Cyberstalking*. Hukuman yang dapat dikenakan terhadap pelaku tindak pidana kekerasan di media sosial dalam Undang-Undang nomor 11 Tahun 2008 Jo. Undang-Undang nomor 19 Tahun 2016 tentang informasi dan Transaksi elektronik (UU ITE), diantaranya :

- a. Bagi pelaku yang melanggar ketentuan asal Pasal 27 ayat (1) diberikan hukuman pidana merupakan pidana penjara paling lama 6 tahun dan denda paling banyak 1 miliar rupiah.
- b. Bagi pelaku yg melanggar ketentuan asal Pasal 27 ayat (3) diberikan sanksi ialah pidana penjara paling lama 4 tahun dan denda paling banyak 750 juta rupiah.

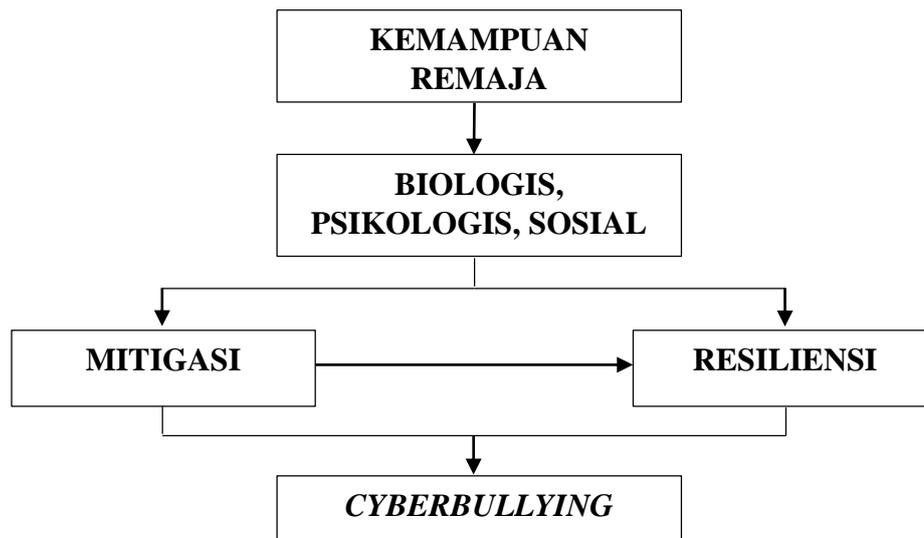
Bagi pelaku yg melanggar ketentuan dari Pasal 27 ayat (4) diberikan hukuman adalah pidana penjara paling lama 6 tahun serta denda paling banyak 1 miliar rupiah. Bagi pelaku yg melanggar ketentuan Pasal 28 ayat (2) diberikan sanksi dengan pidana penjara paling usang 6 tahun serta denda paling banyak 1 Miliar Rupiah. Bagi pelaku yang melanggar ketentuan Pasal 29 diberikan sanksi yaitu menggunakan pidana penjara paling lama 4 tahun dan denda paling banyak 750 Juta Rupiah ⁷

Tujuan dari penelitian yang berjudul Kemampuan Mitigasi *Cyberbullying* Terhadap Resiliensi Remaja yang dilakukan oleh penulis adalah untuk mengetahui fenomena permasalahan, upaya yang telah dilaksanakan, kelemahan atau kekurangan upaya, dan solusi pemecahan masalah *cyberbullying* yang terjadi di Indonesia.

⁶ Andri Fransiskus and Ludovikus Bomans, "Strategi Anti Perundungan Di Media Sosial Dalam Paradigma Kewarganegaraan" 3, no. 7 (2023): 7–13.

⁷ Shania Junishia Pratiwi, Jolly K. Pongoh, and Harry Tuwaidan, "PENCEGAHAN TINDAK PIDANA KEKERASAN MELALUI MEDIA SOSIAL (CYBERBULLYING) BERDASARKAN PERSPEKTIF HUKUM POSITIF," 2018.

B. KAJIAN TEORI



Karakteristik Remaja

Santrock (2003) menjelaskan ciri-ciri utama remaja. Ini termasuk pertumbuhan fisik yang cepat dan kepercayaan diri besar dan selalu tertarik untuk mencoba sesuatu baru remaja bukanlah fase akhir perkembangan. Namun, kepribadian adalah sebuah fase penting bagi perkembangan kepribadian seseorang.

Sedangkan menurut Ali (2011), karakteristik perkembangan sifat remaja yaitu:

1. Kegelisahan

Tergantung pada waktu pengembangan. Remaja mempunyai banyak mimpi dan keinginan yang akan menjadi kenyataan di masa depan. Hal ini menyebabkan remaja memiliki keinginan yang sangat tinggi Keterampilan yang dimiliki remaja belum cukup sehingga remaja diliputi perasaan cemas.

2. Pertentangan

Umumnya hal ini biasa terjadi di kalangan remaja. Kebingungan karena pengalaman yang berulang Konflik antara diri sendiri dan orang tua. Konflik ini sering terjadi dan menimbulkan kebingungan di kalangan remaja itu.

3. Mengkhayal

Harapan dan impian remaja tidak demikian tersalurkan yang membuat remaja mengkhayal, bahkan mencari kepuasan menyalurkan khayalan mereka ke seluruh dunia fantasi Itu. tidak semua khayalan remaja bersifat negatif. Terkadang khayalan remaja bisa bersifat positif dan misalnya memunculkan beberapa ide yang bisa diimplementasikan.

4. Aktivitas Berkelompok

Ada berbagai larangan dari orang tua yang mengakibatkan kekecewaan untuk remaja bahkan sampai mematahkan pikiran seorang remaja. Kebanyakan remaja mencari jalan keluar dari kesulitan yang dihadapinya dengan cara berkumpul dengan teman sebaya. cara mereka untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan melakukan sesuatu kegiatan secara bersama-sama atau berkelompok.

5. Keinginan untuk mencoba segala sesuatu

Pada umumnya remaja mempunyai rasa ingin tahu tinggi (rasa ingin tahu yang tinggi). Karena rasa ingin tahu yang tinggi, remaja pada umumnya Ingin berpetualang, jelajahi segala sesuatu, dan ingin mencoba semuanya yang belum pernah dialami sebelumnya.

Kemampuan Remaja

Remaja adalah peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini juga memiliki tantangan tersendiri, pada mana remaja di anggap sudah lebih mapan dibandingkan masa sebelumnya yakni ketika sebagai masa kanak-kanak, tetapi di satu sisi remaja dianggap belum sepenuhnya bisa bertanggung jawab. Masa ini juga dianggap masa mencari identitas diri, menemukan siapa mereka dan arah tujuan hidupnya, bereksplorasi terhadap perannya. kondisi ini yang mengakibatkan remaja sering kali mengidentifikasi dirinya dengan teman sebayanya, karena apa yang dilakukannya akan diterima dan diakui keeksistensiannya oleh teman-temannya. Perkembangan remaja jika dipandang dari sisi psikologis atau kematangan mental, maka dapat dilihat dari banyak sekali macam faktor, salah satu diantaranya ialah kemampuan remaja untuk berinteraksi menggunakan lingkungan sosial atau kelompok teman sebaya. Kemampuan berinteraksi inilah yang pada tahap berikutnya berkembang menjadi keterampilan berkomunikasi sosial. Keterampilan komunikasi sosial remaja menggunakan kelompok pertemanan sebaya dilakukan atas dasar perwujudan terhadap ciri-ciri diri remaja yang ingin menerima pengakuan dari kelompok pertemanan atau lingkungan sosial. Komunikasi yang berhasil ialah apabila komunikan (penerima pesan) merespon dengan baik pesan dari komunikator (pengirim pesan). Berdasarkan landasan tersebut, remaja yg memiliki kemampuan komunikasi baik cenderung diakui dalam suatu komunitas pergaulan dan eksis pada kelompok pertemanan sebaya.

Hambatan Remaja

Dalam diri seorang emosi itu tidak hanya satu saja tetapi berbagai macam emosi seperti emosi cinta, emosi senang, emosi duka, emosi takut, emosi terkejut, emosi murka, dan emosi cemas. Banyak pula cara-cara seseorang dalam mengendalikan emosinya, maka hal ini tergantung kepada orang tersebut bagaimana kemampuannya dalam mengendalikan emosi

yang sedang dialaminya. Bila seseorang mampu mengendalikan emosinya maka akan berdampak positif di dirinya. Jika seseorang tidak bisa mengendalikan emosi maka akan berdampak negatif di dirinya. pada umumnya para remaja sering kali mengalami kesulitan pada mengendalikan emosi.

Menurut sudut pandang psikologi sendiri, remaja akan mengalami gejala pencarian jati diri. Dimana pada masa ini remaja rentan melakukan kenakalan berupa pelanggaran norma hukum, sosial, susila, dan agama. Pada masa ini pula, remaja cenderung memiliki sifat labil dan antusias dalam mengeksplorasi banyak hal.

Remaja tidak mampu berempati, sehingga menyebabkan mereka kurang mampu untuk melihat sudut pandang orang lain, mengenali perasaan orang lain, dan menyesuaikan kepeduliannya dengan tepat yang pada akhirnya menyebabkan mereka melakukan tindakan kekerasan. Hal ini yang menyebabkan terjadinya perilaku cyberbullying pada remaja.

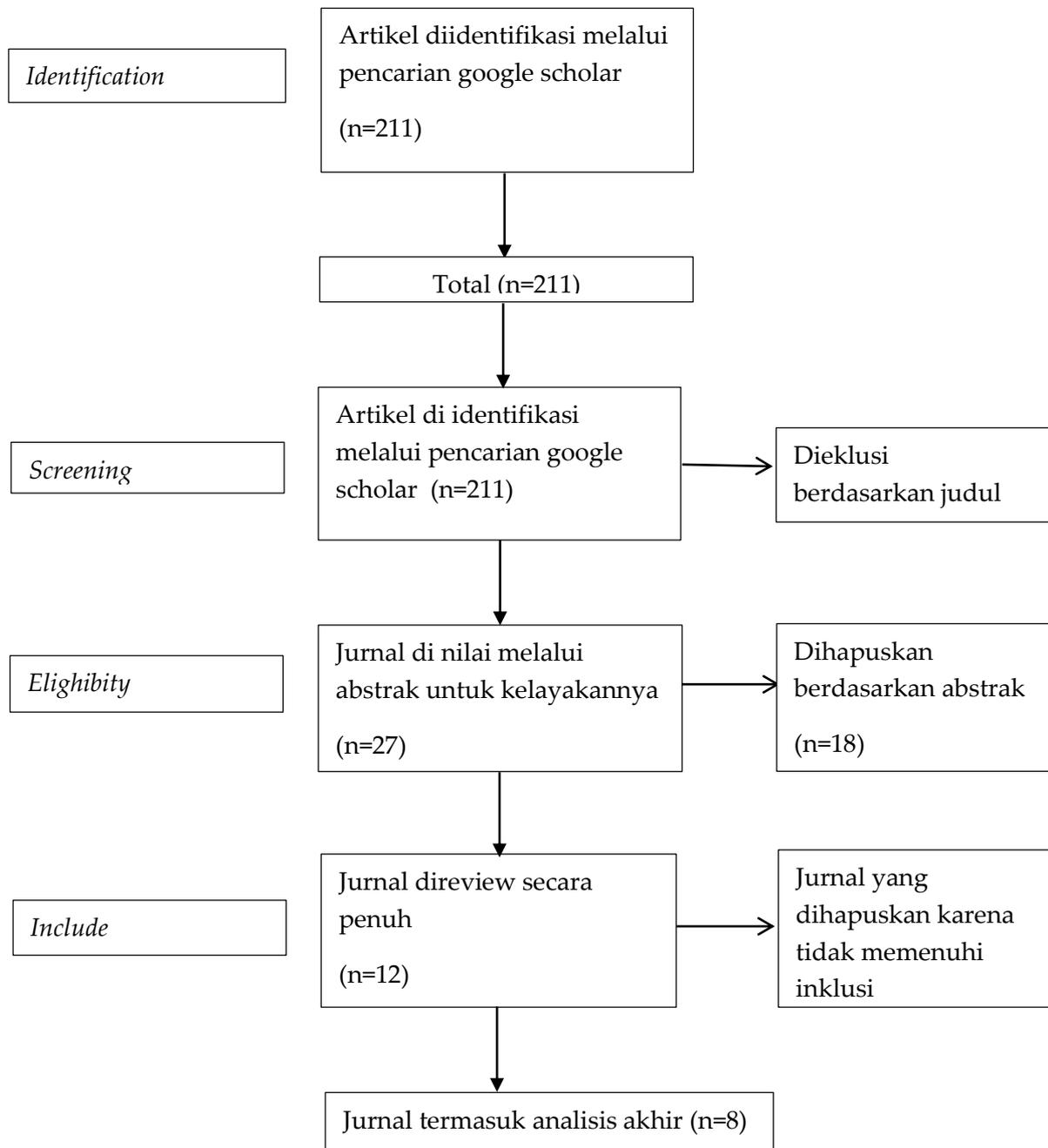
METODE PENELITIAN

Metode dalam melakukan penelitian ini menggunakan *literature review*. Artikel yang digunakan sebagai sumber pustaka dalam penyusunan ini menggunakan artikel jurnal dari tahun 2018 - 2023. Proses pencarian artikel melalui Google Scholar menggunakan keyword: mitigasi, *cyberbullying*, remaja. Kriteria inklusi yang digunakan untuk pemilihan studi dalam *literature review* ini adalah artikel penelitian tentang kemampuan remaja dalam mengatasi *cyberbullying*. Kajian yang digunakan adalah kajian kualitatif yang penelitiannya ilmiah sistematis yang bertujuan mempelajari fenomena, bagian-bagiannya, dan hubungannya dalam fenomena. Dalam hal ini peneliti membuat kajian khusus kemampuan remaja untuk penguatan diri. Kriteria eksklusi yang digunakan dalam *literature review* ini adalah artikel penelitian yang judulnya tidak linier dengan tema yang penulis angkat serta artikel yang tidak dapat diakses full teks.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pencarian mendapatkan hasil sejumlah 203 artikel penelitian yang kemudian diidentifikasi untuk judul dan abstrak. Sebanyak 195 jurnal tidak disertakan dalam *literature review* karena tidak memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teks lengkap dari 195 artikel yang tersisa kemudian diperiksa secara independen hingga menjadi xx artikel. Hasil akhir artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi adalah 8 artikel. Fokus utama dari *literature review* ini adalah meninjau penelitian berdasarkan terapi keperawatan pada korban *cyberbullying*. Proses pencarian artikel, ditunjukkan dalam gambar 1.



PEMBAHASAN

Perundungan yang terjadi di Indonesia kian meningkat dikalangan remaja yang terdapat di lingkungan masyarakat. Remaja sangat rentan berbagai perilaku yang menyimpang, kenakalan, salah satunya adalah perilaku *cyberbullying*. Komisi Pelindungan Anak Indonesia (KPAI) didapatkan data 3 tahun berturut-turut dari tahun 2019-2021 ada 860 pengaduan korban *cyberbullying* pada remaja.

Berdasarkan data yang didapat :

Tabel 1. Peningkatan Jumlah Pengaduan Korban Kasus *Cyberbullying* Periode Tahun 2015 s/d Tahun 2021

No	Tahun	Jenis pelanggaran			Informasi Website	Terkonfirmasi Aduan
		<i>Flaming</i>	<i>Harasement</i>	<i>Denigration</i>		
1	2019	200	250	100	275	275
2	2020	50	724	80	678	175
3	2021	200	800	283	873	410

8

Dari tabel data di atas terlihat jelas bahwa kasus *cyberbullying* semakin meningkat setiap tahunnya, khususnya di Jawa Timur. Berdasarkan data Komite Perlindungan Anak Daerah (KPAID) Jawa Timur, pada tahun 2021, jumlah kasus *cyberbullying* mencapai 1.283 kasus. Angka ini berbeda jauh dengan tahun 2015-2018 yang sama sekali tidak ada pengaduan terkait kasus *cyberbullying* (Wulandari dan Melianti 2016). Namun pada tahun 2019 hingga 2021, jumlah pengaduan mengalami peningkatan yang signifikan, baik melalui website maupun pengaduan terkonfirmasi. Seperti pada tahun 2019, jumlah insiden sebanyak 550 namun pengaduan terkonfirmasi sebanyak 275, sedangkan jumlah konfirmasi di website sebanyak 275 dan juga meningkat pada tahun-tahun berikutnya. Perbedaan mendasar antara status informasi situs dan pengaduan yang terkonfirmasi adalah bahwa informasi situs merupakan kasus *cyberbullying* yang dibawa ke arena hukum untuk penegakan hukum melalui sidang sidang di pengadilan. untuk memperoleh keadilan dan kepastian hukum. Bagi korban, keadaan ini berbeda dengan pengaduan yang sudah dikonfirmasi karena pengaduan ini tergolong

⁸ Kartika Hardiyanti and Yana Indawati, "PERLINDUNGAN BAGI ANAK KORBAN CYBERBULLYING : STUDI DI KOMISI PERLINDUNGAN ANAK INDONESIA DAERAH (KPAID) JAWA TIMUR" 2, no. 4 (2023): 1179-98.

pengaduan yang belum diajukan ke pengadilan karena saat ini masih memasuki proses mediasi antara pelaku dan korban⁹.

Upaya pencegahan yang dapat dilakukan supaya tidak terjadi *cyberbullying* diantaranya adalah melibatkan orang tua dalam memberikan perhatian khusus kepada anaknya. Orang tua perlu menunjukkan pada anak bahwa ia dihargai dan dicintai. Hal tersebut akan membuat anak merasa diperhatikan sehingga ia merasa nyaman dalam menyampaikan isi hatinya. Upaya kedua yang dapat dilakukan adalah adanya pola asuh yang disiplin secara efektif dan selalu mengasah anak dalam memecahkan permasalahannya sendiri. Upaya ketiga yang dapat dilakukan oleh orang tua adalah dengan selalu mengajarkan hal yang baik kepada anak karena orang tua merupakan role model bagi anaknya. Upaya ketiga adalah dengan menjaga komunikasi yang baik antara orang tua dan anak. Dengan adanya komunikasi yang baik maka anak akan dengan nyaman mengungkapkan isi pikirannya.

Bullying dapat kita minimalisir dengan melakukan brainstorming mengajak remaja untuk melakukan *sharing* dan berdiskusi untuk memberikan solusi dari permasalahan yang telah diberikan. Cara meminimalisir *bullying* yang kedua adalah tidak memposting konten aneh yang dapat menimbulkan pro dan kontra. Selain itu pengguna internet juga bisa membatasi orang yang dapat mengakses akun sosial medianya dengan cara memprivat akunnya. Disamping itu, pengguna sosial media dihimbau untuk tidak membagikan masalah pribadi di media sosial.

Berdasarkan hal tersebut diatas, pencegahan dari dampak *bullying* dapat dilakukan di lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Peningkatan kepedulian kepada korban dapat dilakukan oleh orang tua, guru, dan teman-teman. Peran guru dalam pencegahan *cyberbullying* dapat dilakukan dengan mengadakan bimbingan konseling mengenai tindakan *cyberbullying* yang pernah dialami siswa. Dengan diadakannya bimbingan konseling yang dilakukan, diharapkan siswa menjadi lebih aware dengan dampak dari *cyberbullying*.

Dampak *cyberbullying* yang dilakukan pelaku *bullying* antara lain menulis kata kata marah di pesan. Menulis kutukan, dan hujatan lainnya yang membuat rentan intimidasi adalah bahwa mereka terisolasi sosial. Ini menghilangkan kesempatan mereka untuk belajar dan mempraktikkan keterampilan sosial yang sehat. Selain perlakuan negatif yang terus menerus, *bullying* dapat menyebabkan gangguan kecemasan, depresi, dan ketidakmampuan belajar karena kesulitan berkonsentrasi. Terkadang korban perundungan menjadi sangat tertekan sehingga mereka memiliki pikiran atau niat untuk bunuh diri. Meskipun tidak setiap tindakan

⁹ Machsun Rifauddin, "FENOMENA CYBERBULLYING PADA REMAJA (Studi Analisis Media Sosial Facebook)," 2016.

berdampak serius, perlu diketahui bahwa semua kekerasan tidak bisa dianggap gampang permasalahannya. Korban cenderung lebih depresi, cemas, dan tidak percaya diri, memiliki harga diri rendah, cenderung hati hati dan sensitif. Korban juga lebih merasa sering kesepian, depresi, cemas, dan takut dengan situasi baru. Perilaku menyeramkan seperti posting foto atau video yang tidak berguna ke akun dan grup pembenci kapan saja. Posting gambar yang kurang berkenan dengan tema pergelinciran. Sekarang sering sekali terdeteksi di media cetak, televisi, seperti menggunggah foto, menyebarkan pesan jahat, mengejek teman, dan mengakses akun media sosial, untuk mengintimidasi korban.

Mekanisme koping adalah strategi mental yang dilakukan individu untuk mengatasi masalah. Mekanisme koping termasuk pertahanan koping jangka pendek dan jangka panjang serta penggunaan mekanisme pertahanan ego untuk melindungi diri sendiri dalam menghadapi persepsi diri yang menyakitkan. Mekanisme koping memiliki dua jenis yaitu adaptif serta maladaptif. Prosedur koping adaptif adalah prosedur koping yg mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan serta prosedur koping maladaptif merupakan mekanisme koping yang menghambat fungsi integrasi, memecah pertumbuhan, menurunkan otonomi serta cenderung menguasai lingkungan.

Perkembangan psikososial pada remaja memasuki tahap kelima yaitu ciri-ciri lawan identitas kebingungan. Di waktu memasuki termin ini, remaja wajib memutuskan siapa dirinya, serta apa tujuan hidup mereka. Di termin ini jika remaja berhasil serta mampu untuk melaksanakannya maka mereka akan mendapatkan identitas diri mereka. Hal ini tidak sama dengan remaja yang gagal untuk mengatasi krisis identitas, pada termin ini mereka bisa menarik diri berasal kehidupan sosial mereka, mengisolasi diri dari teman dan keluarga, atau remaja dapat kehilangan identitas diri pada tengah keramaian. Hal ini serupa dengan remaja yang sebagai korban *bullying* yang seharusnya mereka bisa melewati tahap ciri-ciri kebingungan dengan baik. Tapi imbas negatif berasal kejadian *bullying* untuk jangka panjang pada masa pertumbuhan mereka salah satunya yaitu pada gangguan kesehatan jiwa mereka. Selain itu, menjadi korban *bullying* juga mengakibatkan remaja mengalami penurunan prestasi, penurunan kehadiran di sekolah, kecemasan, depresi, resiko bunuh diri, serta putus sekolah. Oleh sebab itu, sikap *bullying* yang terjadi dapat menjadi prediktor untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental yang dapat membahayakan bagi remaja.

Cyberbullying dapat menyebabkan mekanisme koping ke arah yang maladaptif. Harga diri ialah penilaian diri terhadap yang akan terjadi yang dicapai dengan menganalisis sikap individu serta baku ideal diri sendiri. Harga diri selalu melibatkan kepercayaan diri yaitu penilaian penampilan, emosi, kepercayaan serta sikap. Harga diri terdiri dari 2 aspek yg meliputi

penerimaan diri dan penghormatan diri dan dibagi sebagai lima tingkatan yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi serta sangat tinggi. Individu berupaya menampilkan dirinya sinkron dengan nilai eksternal lingkungan tempat beliau berada tanpa mengacu di nilai dirinya. Nilai eksternal lingkungan berekspresi menjadi tuntutan lingkungan yang konkret.

Mekanisme jangka pendek dibuat untuk mengatasi persoalan terbaru dan prosedur koping jangka panjang mengatasi asal kecemasan dan cenderung memberi manfaat yang lebih bagi individu disbanding mekanisme koping jangka pendek, misalnya merupakan Teknik relaksasi, umpan kembali biologis, olahraga, latihan asertif, menentuka tujuan, mengklarifikasi komunikasi, visualisasi serta imajinasi terbimbing, meditasi, yoga, mencari dukungan sebaya, serta hipnosis diri.

Perilaku *bullying* menyampaikan koping negatif terutama pada korban *cyberbullying*. dalam sebuah studi menemukan korelasi yang kuat antara harga diri serta sikap *cyberbullying*, dimana hal tersebut dapat berakibat pada penurunan harga diri pada masa dewasa serta setelahnya dapat memperburuk kepribadian serta cara merampungkan problem bagi korban *cyberbullying*. Orang menggunakan harga diri rendah, memiliki pola piker yg jelek di diri sendiri, tidak mempunyai tujuan yg hidup yang jelas, cenderung pesimis tentang masa depan, dan lebih rentan terhadap depresi.

Berdasarkan dari apa yang sudah dituliskan bahwa ada beberapa hal yang harus diperhatikan dari pencegahan *cyberbullying*. Salah satu caranya melalui pemberian pendidikan kesehatan, *pre test* dan *post test*. *Pre test* merupakan salah satu cara yang dilakukan untuk mengetahui kemampuan atau pengetahuan tentang apa itu mitigasi dan resiliensi terhadap *cyberbullying*. Tujuannya adalah agar remaja tahu tentang apa itu *cyberbullying* dari pengertian, jenis, dampak, dan pencegahan *cyberbullying*. Kemudian *post test* itu sendiri merupakan akhir dari kegiatan pendidikan atau pencegahan. Apakah remaja tahu tentang informasi apa yang dilakukan apabila ada korban dari *cyberbullying* tersebut. Kemudian selain *pre test* dan *post test* terdapat aplikasi yang bisa menjadi pencegahan dari *cyberbullying*. Aplikasi program ini bernama Kiiva yang diciptakan di Finlandia. Pengoprasian program ini dijalankan oleh teknologi komputer.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil, disimpulkan bahwa konsep diri pada diri kemampuan dalam memahami bahasa tubuh menyebabkan permasalahan dalam hal kontrol emosi. Aspek internal maupun aspek eksternal dengan mendukung remaja untuk membuka diri menumbuhkan

kepercayaan diri serta selektif dalam menghadapi permasalahan. Perundungan di Indonesia yang terjadi semakin meningkat pada tahun 2019-2021. Upaya pencegahan yang dapat dilakukan supaya tidak terjadi *cyberbullying* diantaranya adalah melibatkan orang tua, dalam memberikan perhatian khusus pada anaknya. *Bullying* dapat kita minimalisir dengan melakukan *brainstorming*, mengajak diskusi remaja untuk melakukan *sharing* dan berdiskusi untuk memberikan solusi dan permasalahan yang telah diberikan. Dampak *cyberbullying* yang dilakukan perilaku antara lain menjadi lebih tertekan sehingga memiliki pikiran atau niat untuk bunuh diri.

Saran yang direkomendasikan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagi Remaja

Remaja dapat mengontrol diri khususnya ketika berinteraksi dengan teman atau orang lain dan lebih bijak dalam menggunakan media sosial. Selain itu, remaja mampu menyaring informasi-informasi yang ada di media sosial agar terhindar dari perilaku *cyberbullying*.

2. Bagi Orangtua

Orang tua dapat membangun komunikasi yang efektif dengan remaja melalui pendekatan sehari-hari di rumah dan memantau kegiatan remaja di media sosial untuk mengetahui perkembangan dan permasalahan arahan dan melihat kepada remaja agar terhindar dari perilaku *cyberbullying*. Selain itu, orangtua dapat memberikan dukungan moral terhadap remaja yang menjadi korban *cyberbullying*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Setelah dilakukan penelitian ini, diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan promosi kesehatan lebih lanjut di media sosial terkait perilaku *cyberbullying* sehingga dapat menekan tindakan *cyberbullying* di media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, Dippo. “‘Supremasi Hukum’ Volume 18 Nomor 1, Januari 2022 Dippo Alam” 18 (2022).
- Fransiskus, Andri, and Ludovikus Bomans. “Strategi Anti Perundungan Di Media Sosial Dalam Paradigma Kewarganegaraan” 3, no. 7 (2023): 7–13.
- Hardiyanti, Kartika, and Yana Indawati. “PERLINDUNGAN BAGI ANAK KORBAN CYBERBULLYING : STUDI DI KOMISI PERLINDUNGAN ANAK INDONESIA DAERAH (KPAID) JAWA TIMUR” 2, no. 4 (2023): 1179–98.
- Imani, Fitria Aulia, Ati Kusmawati, and H Moh Amin Tohari. “PENCEGAHAN KASUS CYBERBULLYING BAGI REMAJA PENGGUNA SOSIAL MEDIA” 2, no. 1 (2021).
- Nugroho, Rivo, I Ketut Atmaja, Johny Artha, Widya Nusantara, Arini Dwi Cahyani, Muhammad Yayang, and Putra Patrama. “Peran Orang Tua Dalam Mengurangi Dampak

Negatif Penggunaan Gadget” 6, no. 5 (2022): 5425–36.

<https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2980>.

Pratiwi, Shania Junishia, Jolly K. Pongoh, and Harry Tuwaidan. “PENCEGAHAN TINDAK PIDANA KEKERASAN MELALUI MEDIA SOSIAL (CYBERBULLYING) BERDASARKAN PERSPEKTIF HUKUM POSITIF,” 2018.

Rifauddin, Machsun. “FENOMENA CYBERBULLYING PADA REMAJA (Studi Analisis Media Sosial Facebook),” 2016.

Tyora, Fadia, Hilma Nur, Aida Syafira, and Muhammad Hadana. “Pengaruh Cyberbullying Di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental” 1, no. 8 (2021): 257–63.