

HUBUNGAN CYBERBULLYING DENGAN MENTAL BELAJAR SISWA : STUDI KASUS SISWA SMPN 2 LEMBANG, BANDUNG

Aliya Mutiara Artadewi¹, Muhammad Fadhil Afrijal², Najma Hagia³, Ratih Pitria Nurazizah⁴

aliyamutiara85@upi.edu¹, mfadhilafrijal@upi.edu², najmahagiabinong@upi.edu³, ratihpitria25@upi.edu⁴

Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Perkembangan teknologi informasi saat ini memberikan dampak yang nyata terhadap perubahan sikap dan perilaku manusia dalam bersosialisasi. Salah satu dampak nyata yang ternyata bersifat negatif berupa perundungan di media sosial, yang kerap lebih dikenal dengan cyberbullying melalui teknologi digital (media sosial). Tindakan tersebut dapat memberikan dampak yang besar terhadap kesehatan mental remaja, khususnya mental belajar pada para pelajar. Remaja (yang dalam hal ini merupakan siswa yang menjadi korban cyberbullying berisiko lebih tinggi untuk mengalami masalah kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan. Mereka juga dapat mengalami penurunan prestasi akademik, dan isolasi sosial. Selain itu, cyberbullying juga dapat mempengaruhi harga diri dan identitas remaja. Korban sering kali merasa malu atau merasa tidak nyaman tentang diri mereka sendiri, yang dapat memperburuk masalah kesehatan mental mereka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami sejauh mana cyberbullying memengaruhi mental belajar siswa di SMPN 2 Lembang, Bandung tahun 2023. Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Berdasarkan hasil wawancara kepada lima narasumber terkait, diperoleh hasil penelitian mengenai dampak cyberbullying terhadap mental belajar siswa serta efektivitas pencegahan cyberbullying dengan mengkaji pentingnya peran orang tua, guru, dan pendidik dalam mengatasi dampak kesehatan mental belajar dari pengalaman cyberbullying terhadap siswa.

Kata Kunci: Dampak Mental; Cyberbullying; Siswa.

PENDAHULUAN

Teknologi dari masa ke masa senantiasa berkembang, khususnya teknologi dalam bidang komunikasi. Telepon genggam, televisi, radio dan internet tidak bisa kita hindari dalam kehidupan kita saat ini karena kemajuan teknologi berjalan seiring kemajuan ilmu pengetahuan (Astuti & Nurmalita : 2014). Perkembangan teknologi yang begitu pesat memang telah membawa manfaat yang luar biasa bagi kemajuan peradaban manusia. Manusia sangat terbantu dengan perkembangan teknologi ini, banyak jenis pekerjaan yang sebelumnya membutuhkan kemampuan fisik yang cukup besar, kini relatif dapat digantikan oleh peralatan mesin otomatis ataupun robot. Kemajuan teknologi sekarang benar-benar telah dikenali dan dirasakan memberikan banyak kemudahan dan kenyamanan bagi kehidupan manusia (Saputra dkk : 2022).

Meskipun teknologi memberikan banyak manfaat, tak dapat dipungkiri pula bahwa teknologi juga membawa bahaya bagi manusia. Mengutip pendapat Prabawa dalam Saputra dkk (2022) dalam jurnal yang sama menyebutkan untung-ruginya teknologi atau IPTEK ini. Lebih lanjut dikatakan bahwa salah satu indikator era disruptif yakni perkembangan IPTEK diibaratkan seperti dua sisi mata uang. Peluang ataupun tantangan adalah arti pengibaratan kedua sisi mata uang atau buruknya teknologi tergantung pada cara masyarakat dalam menyikapi. Kemajuan teknologi yang semula ditujukan untuk memudahkan manusia, malah disalahgunakan oleh beberapa orang.

Media sosial merupakan salah satu teknologi komunikasi yang mengalami perkembangan pesat khususnya dikalangan remaja. Hal ini tidaklah mengherankan sebab media social seperti WhatsApp, Line, Instagram, Telegram dan lainnya merupakan alat komunikasi yang mudah digunakan oleh siapa saja dan dapat diakses dimana saja. Direktorat Jendral Aplikasi Informatika (Aptika) Kementerian Kominfo, mengungkapkan pengguna internet di Indonesia saat ini mencapai 82 juta orang dan berada pada peringkat ke-8 dunia. Dari angka tersebut 95 persennya menggunakan internet untuk mengakses jejaring sosial (Utami dan Baiti. 2018). Seiring berkembang pesatnya teknologi, semakin banyak pula permasalahan baru mulai bermunculan. Media social membuat manusia merenggang dengan sesamanya, rasa solidaritas, kebersamaan, dan persahabatan perlahan. Tak tanggung-tanggung, media social bahkan dapat memberikan dampak negatif yang sangat berpengaruh terhadap mental seseorang yaitu cyberbullying.

Cyberbullying adalah istilah yang digunakan pada saat seorang anak atau remaja mendapat perlakuan tidak menyenangkan seperti dihina, diancam, dipermalukan, disiksa, atau menjadi target bulan-bulanan oleh anak atau remaja yang lain menggunakan teknologi internet, teknologi digital interaktif maupun teknologi mobile (Rahayu. 2012). Dampak negatif yang ditimbulkan oleh cyberbullying sangat parah, terutama terhadap mental korban cyberbullying. Mengutip dari Saputra dkk (2022), Kim, Georgiades, Comeau, Vitoroulis, dan Boyle melakukan penelitian dan kemudian mereka menemukan bahwa terdapat dampak negatif terhadap kesehatan mental korban cyberbullying.

Dampak negatif terhadap korban cyberbullying bermacam-macam, mulai dari kurangnya sifat optimis, merasakan rasa malu dan gugup yang berlebih, kehilangan konsentrasi dan motivasi untuk belajar, penurunan peringkat nilai akademik, emosi dan marah, sedih dan takut yang terlampau berlebihan, dilanda perasaan teror, kecemasan, penderitaan, kesedihan, stress, perasaan isolasi, kesendirian, pengucilan, penolakan social, memiliki kepribadian ganda, pola pikir terdistorsi, sakit jiwa, hingga bahkan bunuh diri. Pendapat ini ditegaskan dengan pendapat Beran dan Li sebagaimana yang dikutip dari Saputra dkk (2022). Beran dan Li menyatakan bahwa korban cyberbullying memunculkan kesehatan mental yang negatif seperti meningkatnya kemarahan dan kesedihan. Korban cyberbullying merasa kesepian, merasa kurang diterima oleh teman sebayanya, kurang optimis, dan kurang fokus dan merasa cemas terutama ketika belajar.

Siswa yang menjadi korban cyberbullying tak jarang mengalami gangguan dalam konsentrasi mereka, terutama ketika belajar akibat memikirkan pesan-pesan yang mereka terima secara daring. Hal tersebut kemudian berkembang menjadi perasaan stress yang menyulitkan fokus mereka terhadap tugas-tugas. Cyberbullying dapat menyebabkan dampak lain yang cukup serius pada kegiatan belajar siswa sekolah menengah pertama yaitu kehilangan motivasi atau minat untuk belajar akibat tindakan cyberbullying yang diterima. Dampak dan implikasi cyberbullying sangat perlu untuk dipahami dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung proses belajar siswa. Para pendidik dan pengemban kepentingan diharapkan dapat segera mengambil langkah-langkah yang efektif untuk menciptakan lingkungan belajar yang bebas dari cyberbullying. Dengan demikian, penelitian ini memiliki tujuan tunggal, dalam hal bertujuan untuk memahami sejauh mana cyberbullying memengaruhi mental belajar siswa.

METODOLOGI

Jenis metode penelitian yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Alasan penulis menggunakan penelitian jenis ini yakni untuk mengukur dan mempelajari langsung dampak cyberbullying terhadap mental belajar siswa SMPN 2 Lembang. Dalam penelitian ini penulis memperoleh referensi dari berbagai jurnal

dan sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sumber berita terpercaya. 5 (Lima) narasumber selanjutnya menjadi subjek penelitian yang relevan dengan masalah penelitian dan sebagai korban dari tindakan cyberbullying di kalangan siswa.

Penelitian berfokus untuk mengetahui bagaimana hubungan cyberbullying dengan mental belajar para siswa di SMPN 2 Lembang tahun 2023. Dalam penelitian ini, Penulis menggunakan pendekatan fenomenologis, pendekatan ini berusaha untuk mengungkap, mempelajari dan memahami fenomena dan konteks yang hanya dialami oleh individu hingga tataran keyakinan individu yang bersangkutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek

Subjek penelitian ini merupakan siswa-siswi yang belajar di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Lembang, Bandung. Tanggapan mereka ini mewakili perilaku siswa terkait dampak mental cyberbullying terhadap mental belajar siswa di kelas. Rentang usia narasumber berkisar antara 14 sampai dengan 15 tahun, ini merupakan usia pada umumnya seseorang berada di kelas 9 SMP. Mereka memiliki tanggapan yang beragam terkait dampak mental cyberbullying terhadap mental belajar yang dirasakan oleh mereka.

Tabel 1. Identitas Subjek

Kode	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Perilaku Bermedsos
AL	Alifa	Perempuan	14	Melihat reels dan memposting foto
AG	Agung	Laki-laki	15	Jarang menggunakan aplikasi Instagram
H	Halimah	Perempuan	14	Menonton reels, berkomunikasi dengan teman diluar sekolah
N	Nurul	Perempuan	14	Menonton reels, membagikan story dan postingan serta memperbanyak teman
S	Sinta	Perempuan	14	Memposting foto dan melihat reels

Sumber : Data diolah dari hasil wawancara

1. Perilaku bermedia social

Pola penggunaan media sosial Instagram yang dimiliki oleh masing-masing individu sangatlah beragam, dari memposting story Instagram, mengunggah foto, menonton reels hingga menambah relasi baru. Perbedaan selera dan kebutuhan pengguna dicerminkan dari seberapa beragamnya tingkat keaktifan dan jenis konten yang diunggah. Sebagai pемisalan, AL melihat reels dan memposting foto-foto. H menonton reels, berkomunikasi dengan teman diluar sekolah, mengupload story dan melihat postingan-postingan quotes-quotes. N menonton reels, membagikan story dan postingan serta memperbanyak teman. S memposting foto dan melihat reels. Sementara itu AG cukup jarang menggunakan aplikasi Instagram.

Setiap individu menggunakan Instagram secara berbeda-beda sehingga masing-masing secara tidak langsung membentuk pengalaman unik dalam menjelajahi dunia maya. Melalui keberagaman ini, pengguna dunia maya perlu memahami kondisi ini melalui keberagaman yang ada sehingga dapat menggunakan internet dengan aman dan bijak karena media sosial penuh dengan kekacauan yang dapat menyebabkan dampak negatif bila salah dalam memanfaatkan dunia digital. Salah satu dampak negatif yang seringkali terjadi akibat penyalahgunaan teknologi dunia digital tersebut ialah fenomena cyberbullying (Rahayu. 2012)

2. Pengalaman terkena cyberbullying

Kesalahan pribadi, ketidaksukaan orang lain, fisik yang kurang, pergaulan yang salah atau bahkan keinginan membela teman merupakan beberapa faktor asal yang dapat menyebabkan pengalaman cyberbullying, hal ini sebagaimana yang diakui oleh narasumber. AL berpendapat bahwa fisik yang kurang menjadi penyebab pengalaman tersebut. H mengalami pengalaman tersebut karena membantu membela temannya. N mengalami cyberbullying karena ketidaksukaan orang lain kepadanya. S mempercayai bahwasanya perilaku dapat menjadi salah satu faktor penyebab cyberbullying. Sementara itu, AG mempercayai penyebab pengalaman tersebut karena adanya pergaulan yang salah atau karena pengalaman masa lalu.

Dampak cyberbullying yang dialami narasumber terkait penggunaan media sosial khususnya bermacam-macam, mulai dari berhati-hati dalam memposting, mengurangi menggunakan media sosial hingga bahkan mengganti akun. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial sejauh ini cukup berkurang akibat dampak dari pengalaman cyberbullying yang dialami tersebut. Sementara itu, dalam rangka mengatasi dampak dari permasalahan cyberbullying yang dialami, narasumber memutuskan untuk mengambil langkah nyata dalam kehidupan sebenarnya seperti mengubah atau memperbaiki perilaku menjadi lebih baik hingga berusaha untuk tidak mepedulikan perkataan kurang baik mengenai diri sendiri dari orang lain.

Karakteristik Subjek

1. Pengaruh cyberbullying terhadap kesejahteraan emosional

Menurut Sukmawati & Kumala (2020), pengalaman cyberbullying dapat memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan emosional dan psikologis remaja. Pengaruh yang diakibatkan oleh pengalaman cyberbullying terhadap kesejahteraan emosional dan psikologis korban cukup banyak, mulai dari perubahan emosi seperti perasaan stres, cemas, dan putus asa hingga perubahan tingkah laku. H mengakui bahwasanya dirinya merasa kesulitan dalam mengontrol emosi dan kemudian dirinya mengalihkan kesulitannya tersebut dengan mengonsumsi makanan. Sementara itu, S merasa dampak yang diterimanya dari pengalaman tersebut yaitu sering merasa stres, cemas bahkan hampir putus asa. Untuk melupakan pengalaman tersebut, S seringkali merenungkan diri dalam kesendirian. Di sisi lain, N, AL dan AG merasa tidak mengalami dampak emosional dari pengalaman cyberbullying.

Dalam mengatasi dampak-dampak yang dialami korban cyberbullying, diharapkan agar orang tua dan teman sebaya dapat terus mendukung kesejahteraan emosional korban cyberbullying karena dukungan tersebut sangatlah penting dan membantu para korban. Diharapkan pemerintah juga lebih memperhatikan dan mempertegas dalam mengambil tindakan atas kasus cyberbullying yang semakin meningkat di kalangan remaja yang menggunakan media sosial (Imani, dkk : 2021)

2. Pengaruh cyberbullying terhadap rasa percaya diri

Pengalaman cyberbullying mengurangi rasa percaya diri individu. Hal ini ditegaskan oleh Sukmawati & Kumala (2020), keduanya mengutip Donegann dan Dinkes bahwasanya korban cyberbullying cenderung merasa harga diri berkurang. Beberapa narasumber juga merasakan hal ini. S mengakui bahwa dirinya seringkali tidak yakin dan tidak percaya pada apa yang akan dilakukannya. AG juga sempat merasa kurang percaya diri dalam melakukan sesuatu. N di sisi lain menutup diri akibat pengalaman yang dialaminya. Sementara itu, perasaan tidak percaya diri dan takut dialami oleh H pada awal setelah pengalamannya tersebut. H jug mengakui jika dirinya merasa kesulitan jika berinteraksi dengan orang tertentu. Hanya AL yang merasa bahwa dirinya tidak mengalami krisis kepercayaan diri akibat dari pengalamannya tersebut.

Dapat dilihat bahwa sesungguhnya pengalaman cyberbullying memiliki dampak yang cukup serius terhadap kepercayaan diri individu khususnya para korbannya. Hal ini mendorong perlunya solusi dan strategi yang efektif untuk mengembalikan rasa kepercayaan diri, beberapa diantaranya yaitu seperti tidak mempedulikan perkataan orang lain, fokus memperbaiki diri dan mencari kesibukan lainnya

3. Pengaruh cyberbullying terhadap perilaku belajar

Sukmawati & Kumala (2020) mengutip Sartana dan Afriyeni serta Faryadi dalam karya keduanya. Sartana dan Afriyeni menyatakan bahwa menurut pendapat Center for Disease Control remaja yang menjadi korban cyberbullying akan memiliki risiko lebih tinggi yang berkaitan dengan masalah akademis. Faryadi juga membuktikan bahwa ada hubungan antara cyberbullying dan kemampuan emosional serta performa akademik. Individu yang menjadi korban cyberbullying cenderung kesulitan dalam berkonsentrasi, kehilangan motivasi, tidak nyaman hingga merasa tertekan. Kondisi tersebut membuat korban tidak semangat untuk melakukan aktifitas belajar dan jarang masuk kelas.

Dilihat dari jawaban yang diberikan narasumber, beberapa mengalami kondisi-kondisi tersebut dan beberapa tidak. S mengakui jika dirinya setiap belajar seringkali tidak bisa fokus dan cara dirinya mengatasi hal tersebut ialah dengan mengurangi pikiran-pikiran negatif yang ada. AG mengalami kehilangan motivasi belajarnya. H mengatakan terkadang dirinya terkadang kehilangan fokus akibat memikirkan pengalaman tersebut, tetapi dirinya mencoba untuk mengatasi hal tersebut dengan cara mengerjakan sesuatu yang lain. Sementara itu, AL dan N menunjukkan ketidakpegaruhannya terhadap perilaku belajar. Memahami dampak cyberbullying terhadap perilaku belajar sangatlah penting karena dengan memahami dampak tersebut dapat menjadi dasar untuk menyediakan dukungan dan strategi untuk mengatasi dampak-dampak yang dialami akibat pengalaman tersebut.

4. Pengaruh cyberbullying terhadap isolasi social

Pengalaman cyberbullying memengaruhi hubungan dengan teman sebaya atau dengan kata lain isolasi sosial. Jackson dan Cohen dalam Sukmawati & Kumala (2020) menyebutkan bahwa korban merasa kurang diterima oleh teman sebaya. Isolasi sosial ini dapat terjadi dikarenakan adanya perubahan dalam cara individu untuk menjalin hubungan dan berinteraksi dengan teman sebaya di sekolah setelah mengalami cyberbullying. Para korban cenderung menjauh atau mengubah cara mereka bergaul. Hal ini terlihat juga dari jawaban-jawaban para narasumber.

S merasa canggung dan malu untuk bergabung tetapi mencoba untuk tetap mendahulukan diri berani tetap bergabung. N membicarakan bahwa teman-temannya tetap peduli dengannya, hanya saja dirinya merasa kesulitan untuk menceritakan masalah kepada teman-temannya tersebut. AL mengakui bahwa ada perasaan berbeda ketika berinteraksi dengan teman-temannya, cara dirinya untuk mengatasi hal tersebut ialah dengan tetap berusaha untuk tetap mencoba bergabung dengan teman-temannya tersebut. H sementara itu merasa kurang memercayai teman-temannya dalam menjaga rahasia, tetapi dirinya mencoba mengatasi hal tersebut dengan meyakinkan diri bahwa teman-temannya dapat dipercaya dalam menjaga rahasia. Di sisi lain, AG menunjukkan ketidakpengaruhannya terhadap hubungan sosial dan isolasi yang dirasakan. Dengan demikian, dapat dilihat bahwa lingkungan sekolah yang mendukung sangatlah dibutuhkan. Peran teman terbukti cukup berpengaruh dalam mengatasi isolasi sosial yang dialami korban berdasarkan dari jawaban para narasumber tersebut.

5. Pengaruh cyberbullying terhadap hubungan sosial

Pengalaman cyberbullying cukup berdampak pada hubungan sosial korban seperti berkurangnya teman maupun kehilangan dukungan. Dooley, Shaw, & Cross

berpendapat bahwa korban cyberbullying cenderung memiliki masalah perilaku serta masalah dengan teman sebaya setelah pengalamannya tersebut (Sukmawati & Kumala, 2020). Seperti S misalnya, dirinya terbiasa sendirian setelah mengalami cyberbullying. N dan AL juga merasakan hal serupa.

Di sisi lain, H pernah merasakan kehilangan teman akibat pengalamannya tersebut. Sementara itu, AG mengaku tidak merasakan atau mengalami kerugian sosial setelah mengalami cyberbullying. Strategi yang bisa dilakukan untuk mengatasi hal tersebut ialah dengan mencoba untuk memperbaiki diri dan berbaur serta berinteraksi dengan teman-teman. Selain itu, lingkungan yang penuh dukungan juga dapat membantu individu memulihkan kembali hubungan sosial mereka

Analisis

1. Perilaku Bermedsos

Penelitian menunjukkan keberagaman dalam penggunaan media sosial. AL, S dan N aktif dengan fungsi medsos (fitur) yang hampir sama. H lebih kompleks pola penggunaannya mulai dari menonton reels, berkomunikasi dengan teman diluar sekolah, mengupload story hingga melihat postingan-postingan seputar quotes-quotes. Di sisi lain, AG cenderung lebih pasif dalam menggunakan media sosial. Beberapa narasumber menghadapi cyberbullying dengan reaksi yang beragam. Di antaranya terdapat ragam perilaku penggunaan media sosial. Motivasi penggunaan instagram juga sangat beragam, termasuk kebutuhan secara tampilan (artistic) atau interaksi sosial. Beberapa responden belum pernah mengalami cyberbullying di Instagram, tetapi menghadapi sindiran di platform lainnya (semisal di WA atau facebook, dan seterusnya).

2. Pengalaman terkena cyberbullying

Hasil penelitian mengenai cyberbullying menunjukkan bahwa narasumber menentukan berbagai faktor yang memicu pengalaman tidak terlupakan tersebut. Kesalahan pribadi, ketidaksukaan orang lain, keadaan fisik yang kurang, pergaulan yang salah atau bahkan keinginan membela teman muncul sebagai penyebab umum cyberbullying yang terjadi. Hal ini menggambarkan kompleksitas interaksi pada media sosial. Keinginan untuk menggunakan internet cukup dapat dipengaruhi pengalaman cyberbullying yang dialami. Beberapa narasumber terlihat mulai berhati-hati dalam memposting, mengurangi menggunakan media sosial hingga bahkan mengganti akun. Sementara itu yang lain memilih untuk menyelesaikan masalah dengan baik-baik tanpa saling sindir menyindir lagi. Variasi narasumber menunjukkan bahwa dampak cyberbullying bersifat perseorangan.

Berbagai pengalaman terkena cyberbullying terungkap melalui wawancara. Melalui wawancara juga, digambarkan bahwa dampak cyberbullying beragam, dengan beberapa responden lebih tertutup dan berhati-hati dalam bermedia sosial, sementara yang lain merasa tidak terpengaruh yang menunjukkan bahwa pengalaman cyberbullying cukup memengaruhi perilaku online narasumber.

3. Pengaruh cyberbullying terhadap kesejahteraan emosional

Dari hasil wawancara, terlihat banyaknya dampak cyberbullying pada kesejahteraan emosional narasumber. H menunjukkan bahwasanya dirinya merasa kesulitan dalam mengontrol emosi dan kemudian dirinya mengalihkan kesulitannya tersebut dengan mengkonsumsi makanan. Sementara itu, S merasa dampak yang diterimanya dari pengalaman tersebut yaitu sering merasa stres, cemas bahkan hampir putus asa. Di sisi lain, N, AL dan AG menunjukkan bahwa mereka tidak terpengaruh secara emosional secara signifikan akibat pengalaman cyberbullying. Strategi mengatasi dampak emosional akibat pengalaman emosional di kalangan narasumber juga berbeda, seperti menjadikan kesendirian dan makanan sebagai pengalih perhatian.

Data wawancara yang dilakukan menunjukkan respons beragam terhadap cyberbullying, dengan dampak yang mencakup perubahan dalam aktivitas sehari-hari. S mengalami rasa takut yang berlebihan. Di sisi lain, N mengalami kesulitan dalam meluapkan emosi. H menunjukkan bahwa ia seringkali terganggu ketika malam hari akibat memikirkan pengalaman cyberbullying yang dialaminya. Sementara itu, AL dan AG merasa aktivitas sehari-hari yang mereka lakukan tidak terpengaruh oleh pengalaman cyberbullying. Dukungan seperti nasihat positif yang diberikan dapat membantu korban mengatasi dampak emosional, sedangkan kurangnya dukungan dapat menyebabkan korban mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi dan kesulitan dalam berinteraksi atau menjalin hubungan sosial.

Terlihat juga dalam wawancara tersebut variasi respons terhadap pengalaman cyberbullying dan solusi mengatasinya. S, N, AL dan AG, tanpa mencari dan mendapatkan dukungan ternyata mengalami kesulitan mengelola dan mengekspresikan emosi, dan penurunan frekuensi hubungan sosial. Sebaliknya, H yang mendapatkan dukungan positif merasakan peningkatan mood dan lebih mudah dalam menangani dampak emosional.

4. Perilaku cyberbullying terhadap rasa percaya diri

Penurunan rasa percaya diri merupakan salah satu dampak pengalaman cyberbullying yang diungkapkan oleh narasumber. Sebagian besar para korban cyberbullying merasa rendah diri serta minder terhadap orang lain. Hal tersebut serupa dengan temuan Ruliyatin & Ridhowati (2021). Hasil wawancara menunjukkan bahwa pengalaman cyberbullying telah mempengaruhi rasa percaya diri individu.

Mencari kesibukan lain dan berusaha untuk tidak menghiraukan perkataan buruk orang lain merupakan upaya yang dilakukan N dan H untuk membangun kembali kepercayaan diri yang menurun akibat pengalaman cyberbullying yang dialami. AL dan N berusaha menjaga dan memperbaiki perilaku untuk mengatasi dampak tersebut. Di sisi lain, AG berusaha untuk lebih sering bergaul dan beradaptasi dengan teman sekitarnya. S sementara tidak menganggap semua hal yang akan dilakukan selalu selalu berhasil. Selain itu, dukungan yang diberikan teman sebaya dan orang tua menjadi faktor membantu korban kembali memulihkan kepercayaan dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa setiap individu berusaha membangun kembali rasa kepercayaan diri yang turun tersebut dengan cara masing-masing.

5. Pengaruh cyberbullying terhadap perilaku belajar

Remaja yang merupakan korban cyberbullying cenderung tidak memiliki semangat belajar. Sejalan dengan temuan Ruliyatin & Ridhowati (2021). Beberapa narasumber, khususnya yang mengalami penurunan konsentrasi dan semangat belajar merasakan dampak yang cukup besar. Bagi mereka, setiap kegiatan belajar dilalui dengan rasa tidak fokus. Hal tersebut sebagaimana yang diakui oleh S, dirinya mengakui bahwa setiap kali belajar dirinya sulit dalam memahami dan mengerjakan tugas akibat memikirkan pengalaman dibully. H mengungkapkan bahwa dirinya hanya kadang-kadang memikirkan pengalamannya tersebut sehingga ia tidak terlalu terpengaruh.

Sementara itu N, AG dan AL tidak merasa terganggu dan berhasil menjaga fokus belajar meskipun terkadang perasaan putus asa melintas sekilas. Narasumber cenderung tidak mencari dukungan dari guru maupun konselor sekolah dikarenakan takut permasalahan yang ada semakin membesar. Strategi untuk tetap fokus dalam belajar cukup bervariasi, dimulai dari mengurangi pikiran negatif yang menghambat pelajaran, tidak mendengarkan ucapan negatif, mencari kesibukan lain hingga mendengarkan musik. Ini memperlihatkan keragaman dalam cara individu mengatasi tekanan cyberbullying terhadap perilaku belajar.

6. Pengaruh cyberbullying terhadap isolasi sosial

Hasil dari penelitian yang dilakukan menunjukkan pengalaman isolasi sosial narasumber yang cukup beragam. Beberapa dari narasumber seperti AL, AG, H, dan S merasa kesulitan dalam menjalin atau mempertahankan hubungan dengan teman sebaya setelah mengalami pengalaman cyberbullying, sementara itu N tidak merasa kesulitan atas hal tersebut. Beberapa merasa kehilangan teman atau dukungan sosial akibat pengalaman cyberbullying, beberapa yang lain sebaliknya dengan keberhasilan menjaga hubungan sosial mereka tetap normal.

Dilihat dari hasil wawancara, strategi yang digunakan narasumber mulai dari mencoba untuk tetap berani bergabung dengan teman-temannya hingga mencoba meyakinkan diri bahwa teman-temannya dapat dipercaya dalam menjaga rahasia. Beberapa juga memendam sendiri dampak yang dialaminya dan menjauh dari teman-temannya. Respon yang berbeda menunjukkan bahwa masing-masing individu memiliki cara tersendiri untuk mengatasi isolasi sosial yang mereka alami.

7. Pengaruh cyberbullying terhadap hubungan social

Beberapa narasumber mengalami kerugian dalam hubungan sosial, hasil wawancara yang dilakukan menunjukkan hal ini. S menceritakan dirinya terbiasa sendirian setelah mengalami cyberbullying. Padahal di sisi lain, S merasa bahwa dirinya juga memerlukan dukungan. Strategi yang ia lakukan untuk mengatasi dampak ini yaitu dengan cara memperbaiki diri dan mencoba tetap bergaul atau berinteraksi dengan teman sekitarnya. Sama halnya dengan S, N dan AL merasa meskipun ia tak pernah mencari dukungan secara khusus, tetap saja mereka terkadang membutuhkan dukungan juga dari lingkungan sekitarnya. N mencoba fokus untuk memperbaiki bagian dari dirinya yang menurutnya menjadi faktor penghambat dalam mengatasi masalah ini, sementara itu AL mencoba untuk lebih aktif dalam berinteraksi kembali dengan teman sekitarnya.

H mengalami kerugian berupa kehilangan teman akibat pengalaman cyberbullying yang di alaminya tersebut, dan dirinya mencoba mengatasi kerugian tersebut dengan mengobrol dan membujuk teman yang bersangkutan untuk berdamai. Hal yang perlu diingat juga yaitu lingkungan yang penuh dukungan sangat penting dan dapat membantu korban cyberbullying untuk memulihkan kembali hubungan sosial mereka.

Diskusi

1. Refleksi

Penelitian ini menyajikan pola penggunaan Instagram yang beragam. Penelitian ini juga menyoroti aktivitas pengguna mulai dari melihat reels, memposting foto-foto, membagikan story, melihat postingan-postingan quotes-quotes hingga memperbanyak relasi. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan tingkat keaktifan narasumber dalam penggunaan Instagram maupun platform media sosial lainnya.

Tabel 2. Faktor Pengaruh Cyberbullying

No	Faktor	Bentuk	Dampak
1	Pemicu cyberbullying	Kesalahan pribadi ketidaksukaan orang lain fisik yang kurang pergaulan yang salah hingga bahkan keinginan membela teman	Memperbaiki perilaku mengurangi aktivitas sosial berhati-hati dalam memposting mengurangi menggunakan media sosial hingga bahkan mengganti akun
2	Kesejahteraan emosional	Perubahan emosi seperti perasaan stres cemas, dan putus asa	Menjadikan kesendirian dan makan sebagai pengalih perhatian. Selain itu, berusaha

		hingga perubahan tingkah laku	mendapatkan dukungan teman dan orang tua
3	Rasa percaya diri	Penurunan rasa percaya diri seperti seringkali tidak yakin dan tidak percaya pada apa yang akan dilakukan, merasa kesulitan jika berinteraksi dengan orang tertentu bahkan menjadi pribadi yang menutup diri	Menerapkan strategi yang cukup beragam
4	Perilaku belajar	Kehilangan fokus dan sulit untuk berkonsentrasi	Mengurangi pikiran negatif yang ada dan mengalihkan pikiran dengan meyibukkan diri dengan sesuatu yang lain
5	Isolasi sosial	Perasaan kesulitan dalam menjalin atau mempertahankan hubungan dengan teman sebaya	Menjaga hubungan sosial mereka tetap tidak berubah
6	Hubungan sosial	Kehilangan teman, merasa diasingkan	Fokus memperbaiki diri, mencoba untuk lebih aktif dalam mendekati atau berinteraksi kembali dengan teman sekitarnya dan mencoba berbincang langsung dengan yang bersangkutan

Sumber : Data diolah dari hasil wawancara

Penelitian meninjau faktor apa saja yang dapat menjadi pemicu cyberbullying, seperti kesalahan pribadi, ketidaksukaan orang lain, fisik yang kurang, pergaulan yang salah hingga bahkan keinginan membela teman. Dampak yang ditimbulkan cukup beragam, mulai dari memperbaiki perilaku, mengurangi aktivitas sosial, berhati-hati dalam memposting, mengurangi menggunakan media sosial hingga bahkan mengganti akun.

Kemudian, pengalaman cyberbullying cukup mempengaruhi kesejahteraan emosional korban. Perubahan emosi seperti perasaan stres, cemas, dan putus asa hingga perubahan tingkah laku merupakan dampak yang dialami oleh beberapa narasumber. Tanggapan narasumber dalam mengatasi hal tersebut yaitu dengan menjadikan kesendirian dan makanan sebagai pengalih perhatian. Selain itu, dukungan teman dan orang tua sangatlah mempengaruhi korban untuk pulih dari dampak pengalaman cyberbullying.

Rasa percaya diri korban juga dapat terpengaruh oleh pengalaman cyberbullying yang dialaminya. Hampir semua narasumber mengakui bahwa mereka mengalami penurunan rasa percaya diri seperti seringkali tidak yakin dan tidak percaya pada apa yang akan dilakukan, merasa kesulitan jika berinteraksi dengan orang tertentu bahkan menjadi pribadi yang menutup diri, yang kemudian mendorong narasumber untuk membuat dan menerapkan strategi yang cukup beragam dalam mengatasi permasalahan tersebut.

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku belajar cukup terpengaruh oleh dampak yang ditimbulkan pengalaman cyberbullying. Dampak cyberbullying yang cukup mengganggu perilaku belajar tersebut yaitu kehilangan fokus dan sulit untuk

berkonsentrasi. Beberapa narasumber mengaku cukup terpengaruh, tetapi beberapa pula ternyata menyatakan bahwasanya mereka memiliki ketahanan terhadap dampak tersebut. Strategi yang diciptakan narasumber untuk mengatasi hal ini seperti mengurangi pikiran negatif yang ada dan mengalihkan pikiran dengan meyibukkan diri dengan sesuatu yang lain.

Pengalaman cyberbullying dapat juga mempengaruhi isolasi sosial yang terjadi pada korban. Pengalaman isolasi sosial yang dialami beberapa narasumber yaitu meliputi perasaan kesulitan dalam menjalin atau mempertahankan hubungan dengan teman sebaya setelah mengalami pengalaman cyberbullying. Sementara itu, beberapa narasumber lain berhasil menjaga hubungan sosial mereka tetap tidak berubah.

Penelitian ini menunjukkan bahwasanya hubungan sosial dapat dipengaruhi oleh pengalaman cyberbullying. Pengaruh pengalaman cyberbullying ini terhadap hubungan sosial berupa kehilangan teman, merasa diasingkan dan perubahan lainnya dalam berhubungan sosial. Beragamnya strategi yang diterapkan narasumber seperti fokus memperbaiki diri, mencoba untuk lebih aktif dalam mendekati atau berinteraksi kembali dengan teman sekitarnya dan mencoba berbincang langsung dengan yang bersangkutan sangat dianjurkan.

2. Dampak

Dengan ditemukannya keragaman dalam aktivitas pengguna Instagram dari penelitian ini, menunjukkan bahwa pengelola platform (dalam hal ini Instagram) perlu memahami dan mengakomodasi kebutuhan pengguna yang beragam dengan mengembangkan fitur maupun aturan baru sehingga dapat bisa diakses oleh semua orang sekaligus mengurangi potensi risiko cyberbullying. Pengetahuan akan resiko terkena cyberbullying perlu lebih disosialisasikan di kalangan pengguna aktif media sosial khususnya pelajar melalui kegiatan penyuluhan. Dukungan emosional dan sosial dari orang tua dan teman sebaya juga menjadi faktor penting untuk membantu korban pulih dari dampak psikologis yang ditimbulkan oleh pengalaman cyberbullying yang diterimanya.

Sekolah diharapkan dapat membantu para korban cyberbullying dengan memperkuat program dukungan sosial dan psikologis untuk mendukung respon korban dalam menghadapi dampak kasus cyberbullying. Sekolah dalam hal ini dapat membuka layanan konseling offline maupun online untuk mengembangkan beragam strategi efektif yang bisa diterapkan korban dalam melawan dampak psikologi cyberbullying yang dialami.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil, analisis dan diskusi pada penelitian ini maka ditemukan beberapa temuan sebagaimana berikut :

1. Pola penggunaan Instagram yang beragam, seperti melihat reels, memposting foto-foto, membagikan story, melihat postingan-postingan quotes-quotes dan memperbanyak relasi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial bersifat individual.
2. Faktor pemicu cyberbullying yang ditemukan dari penelitian ini meliputi kesalahan pribadi, ketidaksukaan orang lain, fisik yang kurang, pergaulan yang salah hingga bahkan keinginan membela teman.
3. Beberapa narasumber mengalami dampak lemah akibat dampak cyberbullying pada beberapa faktor seperti kesejahteraan emosional, rasa percaya diri, perilaku belajar, isolasi sosial dan hubungan sosial. Sebaliknya, beberapa merasa terpengaruh oleh dampak-dampak tersebut.
4. Strategi masing-masing individu terhadap pengalaman cyberbullying cukup beragam,

- mulai dari memperbaiki bagian diri yang dirasa menjadi faktor pemicu, menggunakan makanan sebagai pelarian, memendam masalah seorang diri sebagai bentuk perlindungan diri, tidak mempedulikan komentar dari orang lain hingga mencari dukungan dari lingkungan sekitarnya.
5. Hubungan sosial yang dipengaruhi cyberbullying menunjukkan beberapa tingkat dampak, beberapa narasumber merasa kurang terpengaruh, sementara itu beberapa narasumber terpengaruh cukup besar.
 6. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu kurangnya narasumber untuk diwawancarai sehingga menyulitkan dalam mengeneralisasikan data yang ada. Selain itu, ada juga keterbatasan narasumber, ditambah ketidakpahaman narasumber terhadap hal yang narasumber alami.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, A. P. dan Nurmalita, A. "Teknologi Komunikasi Dan Perilaku Remaja". *Jurnal Analisa Sosiolog*. Vol. 3. No. 1. April 2014. Hal 91– 111
- Imani, F. A., Kusmawati, A. dan Tohari, M. A. "Pencegahan Kasus Cyberbullying Bagi Remaja Pengguna Sosial Media". *Khidmat Sosial: Journal of Social Work And Social Services*. Vol. 2 No. 1 April 2021 pp. 1-e-ISSN 2721-6918
- Rahayu, F. S. "Cyberbullying Sebagai Dampak Negatif Penggunaan Teknologi Informasi". *Journal of Information Systems*, Vol. 8. Edisi. April 2012. Hal 22-30.
- Ruliyatin, E dan Ridhowati, D. "Dampak Cyber Bullying Pada Pribadi Siswa Dan Penanganannya Di Era Pandemi Covid-19". *Jurnal Bikote\itik (Bimbingan dan Konseling : Teori dan Praktik)*. Vol. 5. No. 1. Tahun 2021. Hal. 1-48
- Saputra, D., Sayuti, K. H., Nurhabibah, Manisa, V. A., Nurhalika, A'yuni, Q., Syahdan, M., dan Karisma, S. P. "Pengaruh Cyberbullying Terhadap Kesehatan Mental Remaja". *Cenderawasih Journal of Counseling and Education*. Vol.1. No. 2. 2022. Hal 86-94
- Sukmawati, A dan Kumala, A. Y. P. B. "Dampak Cyberbullying Pada Remaja Di Media Sosial". *Alauddin Scientific Journal of Nursing*. Vol. I. No. I. Oktober 202. Hal, 55-65.
- Utami, A.S. F. dan Baiti, N. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Cyber Bullying Pada Kalangan Remaja". *Cakrawala-Jurnal Humaniora*. Vol. 18. No. 2. September 2018. Hal. 257-261