

CYBERBULLYING DAN DAMPAKNYA TERHADAP SELF-ESTEEM SISWA: IMPLIKASI LAYANAN BK DI SEKOLAH

Bunga Aprillia Nafisha¹, Naila Alma Muzfira², Azzahra Shafitri Andrianita³, Dzihni

Keisya Athifa⁴, Laila Putri Nurhusna⁵, Isah Cahyani⁶

bungaaprillian04@student.upi.edu¹, nlaalmaa07@student.upi.edu²,

azzahraashan24@student.upi.edu³, dzihnikeisya@student.upi.edu⁴, lailaputri@student.upi.edu⁵,

isahcahyani@upi.edu⁶

Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Fenomena cyberbullying yang semakin meningkat di kalangan siswa berdampak signifikan terhadap aspek psikologis, khususnya self-esteem. Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji dampak cyberbullying, masih terdapat kesenjangan dalam penerapannya pada layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep cyberbullying, bentuk-bentuknya, dampaknya terhadap self-esteem siswa, serta implikasinya bagi layanan BK. Penelitian ini menggunakan pendekatan kajian literatur dengan teknik analisis isi (content analysis) untuk menganalisis berbagai sumber, seperti buku, jurnal ilmiah, dan penelitian terdahulu yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa cyberbullying dapat berdampak negatif terhadap self-esteem, melalui internalisasi pesan-pesan negatif, terganggunya penerimaan sosial, serta menurunnya rasa aman dan kontrol diri. Dampak tersebut bersifat timbal balik dan berpotensi membentuk siklus negatif tanpa intervensi yang tepat. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya penguatan layanan preventif, responsif, perencanaan individual, serta dukungan sistem melalui edukasi digital, pengembangan keterampilan sosial-emosional, dan konseling berbasis pendekatan kognitif-perilaku, penguatan resiliensi, serta kolaborasi dengan orang tua dan pemangku kepentingan sekolah. Selain itu, konselor sekolah perlu memiliki kompetensi literasi digital dan asesmen psikologis. Dengan demikian, penanganan cyberbullying memerlukan pendekatan yang komprehensif dan kolaboratif untuk mendukung perkembangan self-esteem siswa serta menciptakan lingkungan sekolah yang aman secara digital.

Kata Kunci: Cyberbullying, Self-Esteem, Bimbingan Dan Konseling, Siswa.

ABSTRACT

The phenomenon of cyberbullying has increasingly emerged among students and has significant impacts on psychological aspects, particularly self-esteem. Although various studies have examined the effects of cyberbullying, there is still a gap in its implementation within school Guidance and Counseling (GC) services. This study aims to examine the concept of cyberbullying, its forms, its impact on students' self-esteem, and its implications for Guidance and Counseling services. This study employed a literature review approach using content analysis techniques to analyze various sources, including books, scholarly journals, and relevant previous studies. The findings indicate that cyberbullying can negatively affect self-esteem through the internalization of negative messages, disrupted social acceptance, and a reduced sense of security and self-control. These impacts are reciprocal in nature and have the potential to create a negative cycle without proper intervention. The implications of this study emphasize the importance of strengthening preventive and responsive services, individual planning, and system support through digital education, the development of social-emotional skills, counseling based on cognitive-behavioral approaches, resilience strengthening, as well as collaboration with parents and school stakeholders. In addition, school counselors need to possess competencies in digital literacy and psychological assessment. Therefore, addressing cyberbullying requires a comprehensive and collaborative approach to support the development of students' self-esteem and to create a digitally safe school environment.

Keywords: Cyberbullying, Self-Esteem, Guidance And Counseling, Students.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah pola interaksi sosial remaja secara fundamental. Internet dan media sosial kini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari siswa. Di balik berbagai manfaat yang ada dari kemajuan teknologi, muncul fenomena cyberbullying. Fenomena ini didefinisikan sebagai perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang melalui media elektronik dengan tujuan menyakiti individu lain (Hinduja & Patchin, 2009). Sejalan dengan hal tersebut, Bill Belsey (2004) menjelaskan bahwa cyberbullying merupakan pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi untuk melakukan tindakan agresif yang disengaja, dilakukan berulang kali, dan bersifat menyerang, baik oleh individu maupun kelompok terhadap orang lain. Urgensi penanganan cyberbullying semakin tinggi seiring dengan meningkatnya prevalensinya. Laporan UNICEF (2019) menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga remaja pernah mengalami perundungan daring. Di Indonesia, cyberbullying terjadi dalam berbagai bentuk, mulai dari penghinaan, penyebaran informasi pribadi, hingga pengucilan sosial (Yayasan Sejiwa, 2021). Kondisi tersebut menegaskan bahwa cyberbullying telah menjadi masalah serius dalam kehidupan remaja di era digital.

Dampak cyberbullying tidak hanya bersifat sosial, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis siswa, terutama self-esteem atau harga diri. Self-esteem merupakan evaluasi individu terhadap dirinya yang berkaitan erat dengan rasa berharga dan penerimaan diri (Rosenberg, 1965). Pada masa remaja, pembentukan self-esteem memegang peranan penting dalam pembentukan identitas diri (Erikson, 1968), sehingga paparan pengalaman negatif seperti cyberbullying dapat menghambat perkembangannya secara signifikan.

Dalam konteks pendidikan, kondisi tersebut menjadi tantangan bagi layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah yang memiliki peran strategis dalam membantu siswa menghadapi berbagai permasalahan psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep cyberbullying, dampaknya terhadap self-esteem siswa, serta implikasinya bagi layanan BK. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoritis dalam pengembangan keilmuan BK, sekaligus menjadi rujukan praktis dalam penanganan cyberbullying di sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research). Penelitian pustaka (library research) adalah suatu bentuk penelitian yang berfokus pada pengumpulan data melalui berbagai sumber literatur, seperti buku, jurnal, dan dokumen tertulis lainnya yang tersedia di perpustakaan maupun sumber relevan lainnya (Septiani, 2019). Metode ini bertujuan untuk mengkaji dan mensintesis berbagai konsep serta temuan penelitian mengenai cyberbullying dan self-esteem tanpa menggunakan data lapangan.

Sumber data dalam penelitian ini meliputi artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional, buku, laporan penelitian, serta dokumen resmi dari lembaga terpercaya seperti UNICEF. Artikel dipilih dari publikasi periode 1965–2024 dengan total 23 sumber yang sesuai dengan fokus penelitian.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran database akademik seperti Google Scholar, ERIC, dan Garuda, menggunakan kata kunci “cyberbullying”, “self-esteem”, dan “school counseling”. Seleksi dilakukan secara bertahap, yaitu: (1) pencarian awal berdasarkan kata kunci; (2) penyaringan berdasarkan kesesuaian judul dan abstrak dengan topik penelitian; dan (3) penelaahan teks lengkap untuk menilai relevansi serta kredibilitas sumber.

Analisis data menggunakan teknik analisis isi (content analysis) yang dilakukan secara

sistematis melalui tahapan penyeleksian, penelaahan, dan pengintegrasian temuan dari literatur yang diperoleh. Untuk memastikan keabsahan data, digunakan teknik triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan informasi dari berbagai referensi yang berbeda (Ghony & Fauzan, 2014). Dengan cara ini, hasil penelitian diharapkan memiliki tingkat validitas yang tinggi dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik dan Dampak Psikologis Cyberbullying

Cyberbullying dapat dipahami sebagai perilaku yang dilakukan untuk menyakiti atau memperlakukan orang lain dengan memanfaatkan teknologi digital, seperti internet dan media sosial (Elpemi & Isro'i, 2020). Fenomena ini bersifat kompleks dan tidak hanya dapat dipandang sebagai bentuk perilaku agresif semata, melainkan juga sebagai bagian dari dinamika sosial dalam ruang digital (Purnama, 2024). Karakteristik seperti anonimitas, jangkauan yang luas, serta keberlangsungan tanpa batas waktu membuat cyberbullying lebih berbahaya dibandingkan dengan bullying konvensional (Kowalski et al., 2014). Willard (2007) mengklasifikasikan cyberbullying ke dalam beberapa bentuk, antara lain flaming (perdebatan yang memicu konflik), harassment (pelecehan berulang), denigration (pencemaran nama baik), serta exclusion (pengucilan secara daring). Cyberbullying kini semakin sering dijumpai di kalangan remaja, baik sebagai korban, pelaku, maupun pihak yang menyaksikan kejadian tersebut, sehingga korban tidak hanya berhadapan langsung dengan pelaku, tetapi juga dengan lingkungan sosial yang luas, yang pada akhirnya membuat tekanan psikologis yang dialami menjadi lebih intens (Ioannou et al., 2017).

Dampak cyberbullying terhadap self-esteem siswa berlangsung melalui proses psikologis yang bertahap dan saling berkaitan. Salah satu mekanisme utamanya adalah internalisasi pesan negatif. Paparan berulang terhadap hinaan, ejekan, atau perlakuan merendahkan di media digital membuat siswa tidak hanya menerima, tetapi juga menyerap pesan tersebut sebagai kebenaran tentang dirinya. Sesuai dengan teori kognitif, pengalaman sosial berperan dalam membentuk skema diri (Beck, 1979), sehingga pengalaman negatif ini mendorong terbentuknya keyakinan disfungsi seperti merasa tidak berharga, tidak kompeten, atau tidak layak diterima dalam lingkungan sosial. Sejalan dengan penjelasan tersebut, temuan Tokunaga (2010) menunjukkan bahwa korban cyberbullying secara konsisten mengalami tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi serta penurunan self-esteem yang lebih besar dibandingkan individu yang tidak mengalami victimization daring.

Pengaruh terhadap Penerimaan Sosial dan Kontrol Diri

Cyberbullying mengganggu kebutuhan dasar remaja dalam penerimaan sosial. Pada fase perkembangan ini, pengakuan dari kelompok sebaya menjadi komponen penting dalam pembentukan self-esteem (Coopersmith, 1967). Ketika siswa dipermalukan atau dikucilkan di ruang digital yang sifatnya luas, cepat menyebar, dan sulit dikendalikan, dampaknya menjadi lebih intens dibandingkan interaksi langsung. Hal ini tidak hanya merusak relasi sosial, tetapi juga menurunkan penilaian diri, memicu rasa malu yang mendalam, serta mendorong perilaku menarik diri dari lingkungan sosial.

Selain itu, intensitas dan keberlanjutan cyberbullying turut melemahkan rasa aman dan kontrol diri siswa. Situasi yang terus berulang tanpa kepastian untuk berhenti dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya, yang dikenal sebagai learned helplessness. Dalam kondisi ini, siswa merasa bahwa upaya apa pun tidak akan mengubah keadaan, sehingga mereka cenderung pasif dan kehilangan kontrol atas dirinya. Hal ini berkaitan dengan terganggunya pemenuhan kebutuhan psikologis dasar berupa autonomi, kompetensi, dan keterhubungan (relatedness) yang menjadi fondasi self-esteem yang sehat (Deci & Ryan, 1985). Temuan Patchin dan Hinduja (2010) menunjukkan bahwa korban cyberbullying

memiliki tingkat self-esteem yang secara signifikan lebih rendah dibandingkan non-korban. Lebih jauh, hubungan ini bersifat resiprokal: self-esteem yang rendah tidak hanya menjadi dampak, tetapi juga meningkatkan kerentanan siswa untuk kembali menjadi target cyberbullying. Sejalan dengan temuan sebelumnya, penelitian di Indonesia menemukan bahwa rendahnya self-esteem pada siswa SMA berhubungan dengan tingginya kerentanan terhadap cyberbullying, baik dalam posisi sebagai korban maupun sebagai pelaku (Haura & Ardi, 2020).

Implikasi bagi Layanan Bimbingan dan Konseling

Temuan tersebut memberikan implikasi yang cukup signifikan terhadap penyelenggaraan layanan Bimbingan dan Konseling. Dalam pelaksanaannya, layanan BK perlu menerapkan pendekatan yang komprehensif, yang tidak hanya berfokus pada penanganan masalah yang telah terjadi, tetapi juga mengedepankan upaya pencegahan. Program pencegahan dan intervensi cyberbullying di sekolah sebaiknya diintegrasikan ke dalam perencanaan kerja BK secara berkelanjutan, bukan semata-mata sebagai tindakan reaktif ketika muncul kasus tertentu (Khadijah, 2023). Di samping itu, penguatan keterampilan sosial dan emosional perlu menjadi perhatian dalam layanan BK karena berperan penting dalam membantu siswa mengelola emosi serta membangun hubungan interpersonal yang positif dan sehat (Durlak et al., 2011). Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa penerapan program intervensi berbasis sekolah yang menggabungkan pendidikan digital dan pengembangan keterampilan sosial dapat menurunkan perilaku cyberbullying serta membantu meningkatkan self-esteem atau harga diri siswa (Aizenkot & Kashy-Rosenbaum, 2020).

Pada aspek responsif, layanan konseling individual memiliki peran yang sangat krusial dalam membantu siswa korban cyberbullying untuk memulihkan kondisi psikologisnya. Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dapat diterapkan untuk membantu siswa mengenali serta mengubah pola pikir negatif yang muncul sebagai dampak dari pengalaman cyberbullying (Beck, 1979). Di samping itu, pendekatan berbasis kekuatan (strength-based approach) juga dapat dimanfaatkan untuk membantu siswa membangun kembali self-esteem dengan menekankan pada potensi dan kelebihan yang dimiliki.

Lebih lanjut, layanan BK perlu memperkuat dukungan sistem melalui kolaborasi dengan berbagai pihak, termasuk orang tua, guru, dan tenaga profesional lainnya. Menurut pendekatan ekologis yang dikemukakan oleh Bronfenbrenner (1979), perkembangan individu dipengaruhi oleh berbagai sistem dalam lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan cyberbullying tidak dapat dilakukan secara parsial, melainkan harus melibatkan berbagai unsur lingkungan yang berperan dalam kehidupan siswa. Melalui penerapan pendekatan yang terpadu dan kolaboratif, dampak negatif cyberbullying terhadap self-esteem siswa diharapkan dapat ditekan secara lebih optimal.

KESIMPULAN

Cyberbullying merupakan bentuk perundungan yang muncul seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi digital serta meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan remaja. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada kehidupan sosial siswa, tetapi juga berpengaruh terhadap kondisi psikologis mereka, khususnya terhadap self-esteem atau harga diri. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pengalaman menjadi korban cyberbullying dapat menurunkan rasa percaya diri, menimbulkan perasaan tidak berharga, serta memengaruhi hubungan sosial, prestasi akademik, dan kesehatan mental siswa.

Dalam konteks pendidikan, kondisi tersebut menjadi tantangan yang perlu mendapat perhatian serius dari layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah. Guru BK memiliki peran penting dalam melakukan upaya pencegahan, penanganan, dan pemulihan bagi siswa

yang mengalami cyberbullying. Upaya tersebut dapat diwujudkan melalui program edukasi mengenai penggunaan media digital secara bijak dan bertanggung jawab, pemberian layanan konseling individual, penguatan keterampilan sosial dan emosional siswa, serta menjalin kerja sama dengan orang tua dan pihak-pihak terkait.

Dengan demikian, penanganan cyberbullying memerlukan pendekatan yang komprehensif, sistematis, dan kolaboratif. Layanan Bimbingan dan Konseling diharapkan mampu berperan aktif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman di ruang digital, sekaligus mendukung perkembangan psikologis siswa secara optimal pada era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Aizenkot, D., & Kashy-Rosenbaum, G. (2020). The effectiveness of Safe Surfing, an anti-cyberbullying intervention program in reducing online and offline bullying and improving perceived popularity and self-esteem. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 14(3), 1–23. <https://doi.org/10.5817/CP2020-3-6>
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin Books.
- Belsey, B. (2004). *Cyberbullying: An emerging threat to the always-on generation*. <http://www.cyberbullying.ca>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W.H. Freeman.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Elpemi, N., & Isro'i, N. F. (2020). Fenomena cyberbullying pada peserta didik. *Indonesian Journal of Counseling and Education (IJoCE)*, 1(1). <https://rumahjurnal.iainsasbabel.ac.id/IJoCE/article/view/1138/428>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
- Ghony, M. D., & Fauzan. (2014). *Metode penelitian kualitatif*. Ar-Ruzz Media.
- Haura, A. T., & Ardi, Z. (2020). Student's self esteem and cyber-bullying behavior in senior high school. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(2), 89–94. <https://doi.org/10.24036/4.15351>
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2009). *Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying*. Corwin Press.
- Ioannou, M., Blackburn, J., Stratta, E., De Cristofaro, E., Sirivianos, M., Vakali, A., & Williams, M. L. (2017). Cyberbullying among adolescents: A comprehensive review. *Current Opinion in Psychology*, 19, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.04.012>
- Khadijah, R. S. (2023). Cyberbullying di lingkungan sekolah: Upaya pencegahan dan penanganan. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 14(1).
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073–1137. <https://doi.org/10.1037/a0035618>
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2010). Cyberbullying and self-esteem. *Journal of School Health*, 80(12), 614–621. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2010.00548.x>
- Purnama, M. A. R. (2024). Fenomena cyberbullying pada remaja pengguna media sosial. *Kultura: Jurnal Ilmu Hukum, Sosial, dan Humaniora*, 2(9).

- <https://jurnal.kolibi.org/index.php/kultura/article/view/2471>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Septianti, A. (2019). *Penelitian pustaka (library research)*. Repository UPI.
- Tokunaga, R. S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 277–287. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.11.014>
- UNICEF. (2019). New UNICEF poll: More than a third of young people in 30 countries report being a victim of online bullying. <https://www.unicef.org>
- Willard, N. E. (2007). *Cyberbullying and cyberthreats*. Research Press.
- Yayasan Sejiwa. (2021). *Laporan survei nasional cyberbullying di kalangan pelajar Indonesia*.