

Psikoedukasi: Bahaya dan Bijaklah Dalam Bermedia Pada Remaja

Satriyo Yusuf Septiaji¹⁾; Evi Winingsih²

¹⁾ satriyo.20157@mhs.unesa.ac.id, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

²⁾ eviwingsih@unesa.ac.id, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Article Info:

Keywords:
*Psychoeducation,
Cyberbullying, Impact of Cyberbullying
Social Media.*

Article History:

Received : December 11, 2022
Revised : October 10, 2023
Accepted : October 11, 2023

Article Doi:

<http://dx.doi.org/10.22441/jam.v9i1.18156>

Abstract

With the development and advancement of technology, especially in the digital world, new phenomena are being formed. One of them is cyberbullying. Cyberbullying is an act of bullying that occurs in cyberspace which is carried out to threaten, humiliate, ridicule and even harass the victim. Cyberbullying has a big impact on someone who is a victim, both psychologically and physically. Those who are victims will feel low, helpless, have a reduced appetite because they think about the cyberbullying they have experienced, be anxious, have decreased concentration, can reduce a teenager's academic performance, and the worst impact is the intention to commit suicide. In addition, those who experience cyberbullying can experience trauma. Through these problems, education is needed, especially for teenagers, about the dangers and negative impacts of cyberbullying. So, it is hoped that in the future teenagers who take part in this activity will be wiser in interacting in cyberspace and wiser in using social media. The method used in this activity is providing education in the form of concepts, actual events and the basis of what is taught.

Abstrak

Dengan berkembang dan majunya teknologi khususnya di dunia digital, membuat terbentuknya fenomena baru. Salah satunya yaitu cyberbullying. Cyberbullying merupakan tindakan perundungan yang terjadi di dunia maya yang dilakukan untuk mengancam, merendahkan, mengejek, dan bahkan melecehkan korban.. Cyberbullying memiliki dampak yang besar bagi seseorang yang menjadi korban baik dari segi psikis maupun fisik. Mereka yang menjadi korban akan merasa rendah, tidak berdaya, nafsu makan yang berkurang karena memikirkan cyberbullying yang dialami, gelisah, konsentrasi menurun, dapat menurunkan prestasi akademik remaja, dan dampak paling buruknya adalah adanya niatan untuk bunuh diri. Selain itu, mereka yang mengalami cyberbullying dapat mengalami trauma. Melalui permasalahan tersebut, diperlukan edukasi khususnya pada remaja mengenai bahaya dan dampak negatif dari cyberbullying. Sehingga, harapan kedepannya remaja yang mengikuti kegiatan ini dapat lebih bijak dalam berinteraksi di dunia maya dan dapat lebih bijak dalam bermedia sosial. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pemberian edukasi yang berupa konsep, kejadian sebenarnya, dan dasar yang bersumber dari apa yang diajarkan.

Kata Kunci: *Psikoedukasi, Cyberbullying, Dampak Cyberbullying, Media Sosial*

PENDAHULUAN)

Pesatnya perkembangan dan kemajuan teknologi saat ini memiliki manfaat yang sangat besar dalam kehidupan masyarakat saat ini. Manusia dimudahkan dalam

memperoleh berbagai macam informasi yang diinginkan. Tak hanya itu, perkembangan teknologi juga berpengaruh dalam perkembangan komunikasi yang mana manusia dapat terhubung dengan manusia lain yang berada di bumi bagian lain. Mereka dapat memperoleh informasi maupun berkomunikasi dengan adanya media sosial.

Media sosial sendiri merupakan sebuah media yang berbasis digital (online) di mana dapat menghubungkan satu orang dengan orang lainnya untuk berkomunikasi dan berkomunikasi, atau hanya ingin sekedar mencari atau memperoleh informasi. Menurut Cahyono (2016), media sosial merupakan sebuah media online berbasis web yang mana penggunaannya dapat berkomunikasi melalui dialog interaktif atau juga dapat membagikan pengalaman atau informasi melalui blog, wiki, jejaring sosial, forum, dan dunia virtual. Sedangkan menurut Sukmawati dan Kumala (2020), media sosial merupakan media yang digunakan untuk berinteraksi melalui teknologi berbasis website dan menciptakan komunikasi dua arah yang memiliki hubungan timbal balik antara orang yang melakukan komunikasi. Media sosial sendiri merupakan satu diantara banyaknya produk yang dihasilkan akibat kemajuan teknologi informasi dan komunikasi.

Media sosial saat ini digunakan oleh banyak orang, dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa menggunakan media sosial tidak hanya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai alat komunikasi. Mengutip dari dataindonesia.id (Bayu, 2022), menurut hasil survey yang dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2022 kelompok usia 13-18 tahun menduduki pertama jumlah penggunaan internet dengan presentase 99,16%. Dibalik banyaknya manfaat yang ada pada media sosial, tentunya terdapat juga dampak negatif. Salah satunya ialah perilaku cyberbullying.

Unicef (2020) berpendapat bahwa cyberbullying merupakan tindakan intimidatif yang dilakukan secara berulang yang bertujuan untuk menakuti, membuat orang lain marah atau kesal, atau mempermalukan orang yang ditargetkan. Masa remaja merupakan masa di mana seseorang sedang mencari jati dirinya. Di masa ini remaja memiliki pemikiran yang abstrak dan cenderung mudah "ikut-ikutan", sehingga mudah terpapar oleh perilaku cyberbullying.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh Unicef U-Report memperoleh prevalensi 45% (2,777) remaja di Indonesia pernah melakukan tindakan cyberbullying dengan tujuan agar mereka diakui dan ingin menjadi pusat perhatian (Novia, 2021). KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia), berpendapat bahwa remaja rentan terhadap tindakan cyberbullying. Hal ini didukung dengan adanya laporan sebanyak 3.096 remaja terlibat dalam kasus perundungan di media sosial, yang mana terdapat 32 remaja laki-laki dan 51 remaja perempuan yang terlibat di dalamnya (Sukmawati & Kumala, 2020). Sehingga, cyberbullying merupakan permasalahan serius yang perlu diperhatikan di era perkembangan teknologi dan informasi saat ini.

Cyberbullying memiliki dampak yang sangat membahayakan kesehatan fisik maupun mental remaja yang menjadi target perundungan di dunia maya. Yulieta et al., (2021) dalam penelitian yang dilakukan, mereka yang menjadi korban cyberbullying akan larut dalam kesedihan, merasa bingung, tertekan, depresi, kepercayaan diri menghilang, melukai diri (self-harm), dan bahkan ada yang sampai

bunuh diri akibat tindakan perundungan yang didapatkan di media sosial. Melihat dampak yang ditimbulkan dari perilaku cyberbullying ini, diperlukan suatu usaha penyadaran kepada masyarakat khususnya mereka yang menggunakan media sosial untuk lebih bijak lagi dalam menggunakannya, dan mencegah segala kejadian yang dapat merugikan dan juga menyakiti orang lain.

Berdasarkan hasil pembahasan tersebut, maka peneliti tertarik melakukan kegiatan psikoedukasi kepada remaja untuk memberikan informasi terkait bahaya dan dampak yang ditimbulkan dari perilaku cyberbullying, dan mengajak untuk lebih bijak dalam menggunakan media sosial.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan psikoedukasi ini adalah pemberian pendidikan (educational). Pemberian edukasi yang berupa konsep, kejadian sebenarnya, dan dasar yang diberikan bersumber dari apa yang diajarkan (Riskinanti dan Buntaran, 2017).

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan sebanyak satu (1) yang terbagi menjadi tiga (3) sesi, dan dilakukan selama 45 menit. Sesi pertama dilakukan pemberian materi psikoedukasi mengenai "Bahaya Cyberbullying dan Bijaklah dalam Bermedia Sosial", sesi kedua melakukan diskusi dan tanya jawab, dan sesi ketiga melakukan evaluasi terhadap kegiatan psikoedukasi yang telah dilaksanakan sebagai umpan balik peserta kegiatan. Peserta mengucapkan pendapatnya terhadap kegiatan yang diikuti, yang mencakup pemahaman peserta terkait materi yang disampaikan oleh pemateri, kepuasan, manfaat kegiatan, dan harapan-harapan kedepannya setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi ini dilaksanakan di ruang virtual zoom meeting dan diikuti kurang lebih sebanyak 12 peserta. Seluruh peserta mengikuti kegiatan yang dengan sangat baik pada setiap sesinya, ditunjukkan dengan keaktifan dan ketenangan pada saat kegiatan berlangsung.

Kegiatan dibuka dengan memberikan salam, menanyakan kabar, dan mengucapkan terimakasih kepada peserta yang sudah berpartisipasi mengikuti kegiatan psikoedukasi yang dilakukan oleh pemateri. Setelah itu, pengenalan dari pemateri yang akan menyampaikan psikoedukasi terkait dengan cyberbullying, yaitu ada Aprilia Putri Sugiyono, Della Tri Andini, Satriyo Yusuf Septiaji, dan Shindy Wiratrianida.

cyberbullying tersebut dengan dampak negatif yang ditimbulkan. Sehingga, peserta dapat memiliki gambaran bahwa perilaku cyberbullying itu memiliki dampak negatif bagi para korbannya, baik secara fisik maupun mental.



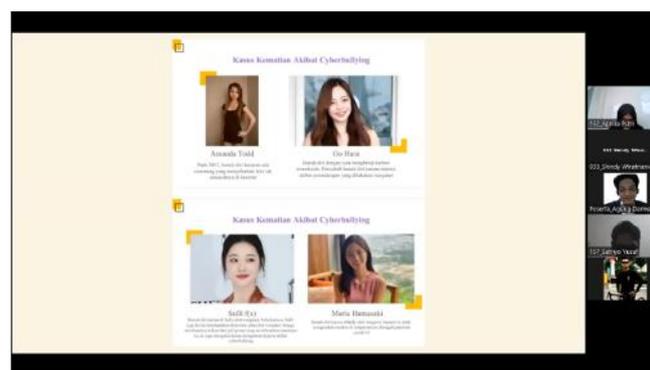
Gambar 1.4

Pembicara Shindy, menanyakan kepada peserta apakah ada yang pernah mengalami tindakan cyberbullying dan bagaimana dampak tindakan cyberbullying tersebut. Terdapat peserta dan pembicara yang membagikan pengalaman mereka ketika mengalami tindakan bullying.

“Saya dibully karena fisik saya oleh teman-teman”. “Saya pernah tetapi secara verbal saat SD. Jadi, saya mengadu ke ibu kalau saya dibully”. “Jadi, pas dibully itu nafsu makan saya juga berkurang, tidak nyaman, tidak percaya diri, cemas. Dan sampai saat ini dampaknya masih terasa”.

“Siapa yang mengolok-olok di sosmed itu tidak tahu karena akunnya tidak pakai namanya”

Kemudian, dilanjutkan dengan menampilkan kasus-kasus kematian yang diakibatkan oleh tindakan cyberbullying oleh Della Tri Andini, Mahasiswa S1 Pendidikan Luar Biasa. Kasus kematian akibat cyberbullying ini bisa terjadi pada siapa saja, baik publik figur maupun orang biasa dapat menjadi korban.



Gambar 1.5

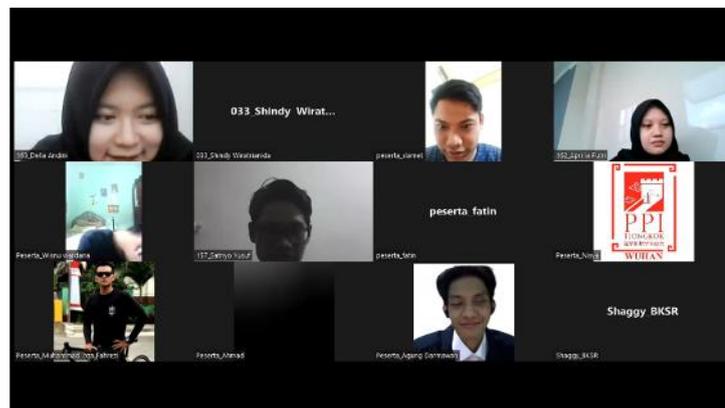
Diakhir pemaparan materi terkait cara mengatasi perundungan di dunia maya yang dilakukan oleh Shindy Wiratrianida. Cara yang dapat dilakukan yaitu; (1) Memblokir akun pelaku cyberbullying; (2) Keluar dari grub atau platform tempat cyberbullying; (3) Melaporkan akun pelaku cyberbullying ke platform atau website terkait; (4) Menceritakan kepada orang yang dipercaya, dan; (5) Mengumpulkan bukti

cyberbullying dan laporkan kepada pihak berwajib. Terdapat juga tips agar tidak menjadi pelaku tindakan cyberbullying. Pertama, menjaga sikap dan etika. Kedua menghindari perkataan yang menyinggung atau mengandung SARA. Ketiga, menanamkan sikap toleransi. Keempat, memanfaatkan media sosial sebagai personal branding. Kelima, menghindari akun negatif (toxic). Keenam, membatasi penggunaan media sosial. Setelah itu, pembicara dan peserta bersama-sama melihat video dampak yang ditimbulkan dari perilaku cyberbullying dan cara mengatasi cyberbullying di dunia maya.



Gambar 1.6

Setelah video selesai diputar, masuklah pada sesi diskusi dan tanya jawab terkait cyberbullying. Pada sesi diskusi dan tanya jawab ini banyak peserta yang keluar zoom akibat terkendala jaringan di rumah mereka dan hanya tersisa beberapa saja. Pertanyaan pertama muncul dari Muhammad Ihza Fahrezi dan kemudian berlanjut ke Slamet. Dari pertanyaan yang diajukan oleh kedua peserta tersebut, kemudian pertanyaan di jawab oleh pembicara.



Gambar 1.7

Setelah kedua pertanyaan selesai di jawab. Tibalah pada sesi terakhir yaitu Evaluasi. Pembicara menanyakan perasaan peserta yang telah mengikuti kegiatan dari awal hingga selesai, kepuasan, manfaat kegiatan tersebut bagi mereka, dan harapan setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi ini.

Seluruh peserta merasa puas dengan kegiatan psikoedukasi terkait Bahaya Cyberbullying dan Bijaklah dalam Bermedia Sosial. Mereka semua merasa kegiatan

ini sangat bermanfaat bagi diri mereka karena dapat menambah ilmu pengetahuan terkait pengertian dari cyberbullying, bahaya dari cyberbullying, dampak bagi korban cyberbullying, cara mengatasi cyberbullying, serta tips agar tidak menjadi pelaku cyberbullying. Mereka berharap kegiatan ini bisa terus dikembangkan dan cakupannya bisa ke masyarakat luas agar semua masyarakat dari remaja hingga orang dewasa sadar akan bahaya dari tindakan cyberbullying. Kegiatan psikoedukasi ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan menumbuhkan rasa kesadaran terhadap bahaya yang ditimbulkan dari cyberbullying.

PENUTUP

Berdasarkan kegiatan psikoedukasi yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa pengetahuan dan kesadaran akan perilaku cyberbullying perlu ditingkatkan ke masyarakat luas agar setiap lapisan di masyarakat mengetahui dan sadar akan dampak serta bahaya dari perilaku cyberbullying. Diharapkan bagi para peserta yang telah mengikuti kegiatan dapat membagikan ilmunya, serta menyadarkan masyarakat luas bahwa cyberbullying juga sama berbahayanya dengan tindakan perundungan secara langsung. Oleh karena itu, sangat penting untuk menyadarkan masyarakat agar tercipta hubungan yang baik di dunia maya oleh para penggunanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bayu, D. (n.d.). *Remaja Paling Banyak Gunakan Internet di Indonesia pada 2022*. Retrieved December 19, 2022, from <https://dataindonesia.id/digital/detail/remaja-paling-banyak-gunakan-internet-di-indonesia-pada-2022>
- Cahyono, A. S. (2016). *PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP PERUBAHAN SOSIAL MASYARAKAT DI INDONESIA*. *Publiciana*, Volume 9, 140–157. <https://doi.org/https://doi.org/10.36563/publiciana.v9i1.79>
- Novia, D. R. M. (2021). *Korban Cyberbullying Makin Meningkat di Kalangan Remaja*. <https://techno.okezone.com/read/2021/10/04/54/2481131/korban-cyberbullying-makin-meningkat-di-kalangan-remaja>
- Riskinanti, K., & Buntaran, F. A. A. (2017). *PSIKOEDUKASI PENCEGAHAN PERUNDUNGAN (BULLYING) PADA SISWA SMP YADIKA H BEKASI*. *Jurnal Abdi Masyarakat*, Volume 2, 26–33.
- Sukmawati, A., & Kumala, A. P. B. (2020). *DAMPAK CYBERBULLYING PADA REMAJA DI MEDIA SOSIAL*. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, Volume 1, 50–65.
- Unicef. (2020). *Cyberbullying: Apa itu dan bagaimana menghentikannya*. <https://www.unicef.org/indonesia/child-protection/what-is-cyberbullying>
- Yulieta, F. T., Syafira, H. N. A., Alkautsar, M. H., Maharani, S., & Audrey, V. (2021). *Pengaruh Cyberbullying di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental*. *De Cive: Jurnal Penelitian Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, Volume 1, 8–14. <https://journal.actual-insight.com/index.php/decive/article/view/298/233>.