

***Cyberbullying* Remaja beserta Dampaknya pada Kesehatan Mental**

Sri Widodo, SST Ners.

Remaja

Masa remaja adalah salah satu periode paling dinamis sekaligus kompleks dalam siklus hidup manusia. Dalam fase transisi ini menjembatani ketergantungan masa kanak-kanak menuju kemandirian masa dewasa. Pada masa ini, seseorang mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik, emosional, sosial, maupun psikologis. Masa remaja juga merupakan periode penting dalam pembentukan karakter, nilai kehidupan, kemandirian, dan identitas diri. Batasan usia remaja menurut World Health Organization (WHO) adalah 10 sampai dengan 19 tahun (Kementerian kesehatan Republik Indonesia, 2014). WHO mendefinisikan remaja sebagai suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali dirinya menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder sampai mencapai kondisi kematangan seksual..

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa remaja awal biasanya mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikis yang biasa disebut dengan pubertas. Pubertas pada anak perempuan terjadi pada usia 10 sampai 14 tahun, dan pada usia 12 sampai 15 tahun pada anak laki-laki. Perubahan ini berlangsung hingga usia 19 tahun. Perubahan yang terjadi pada masa remaja berguna untuk mempersiapkan individu dalam memasuki masa dewasa baik secara fisik maupun psikologis (Musmiah et al., 2019). Pada masa remaja terjadi proses perkembangan yang meliputi perubahan dalam hubungan dengan orang tua dan perubahan yang berhubungan dengan psikoseksual, serta munculnya cita-cita yang merupakan orientasi remaja pada masa depan (Jahja, 2015).

Octavia (2020) membagi perkembangan remaja menjadi dua tahap, yaitu masa remaja awal dan masa remaja akhir. Masa remaja awal yaitu pada usia 13 tahun atau 14 tahun sampai 17 tahun. Remaja mencapai puncak dari perubahan fisik yang sangat pesat, ketidakseimbangan emosional, dan ketidakstabilan berbagai hal, serta perubahan pola hubungan sosial dalam pencarian identitas diri (Octavia, 2020).

Masa remaja akhir yaitu pada usia 17 tahun sampai 20 tahun. Karakteristik remaja akhir adalah ingin menjadi pusat perhatian, ingin menonjolkan diri, idealis, mempunyai cita-cita yang tinggi, bersemangat, mempunyai energi yang besar, ingin memantapkan identitas diri dan ingin mencapai kemandirian secara emosional. Kondisi ini biasanya berlangsung pada waktu yang relatif singkat. Masa ini ditandai oleh sifat-sifat negatif pada remaja sehingga seringkali

masa ini disebut masa negatif dengan gejala berupa tidak tenang, kurang suka bekerja pesimistik dan lainnya. Kemampuan individu menentukan pendirian hidup menjadi salah satu indikator tercapainya tugas-tugas perkembangan remaja akhir, sehingga individu beralih menuju masa dewasa (Octavia, 2020).

Remaja mulai mengembangkan kemampuan kognitifnya dalam hal dapat membedakan gagasan yang lebih baik dan dapat mengolah pemikiran mereka untuk memunculkan gagasan baru, mampu memahami tindakan yang dilakukan dan konsekuensinya, berfikir logis, serta membuat perencanaan untuk masa depan (Jahja, 2015).

Perkembangan kepribadian pada masa remaja adalah pencarian identitas diri. Remaja cenderung memilih kelompok sosial dibandingkan dengan orang tua dalam perkembangan sosialnya. Kegiatan remaja lebih banyak di luar rumah seperti mengikuti kegiatan sekolah dan bermain dengan teman sebaya. Kelompok sosial merupakan sumber informasi dan referensi utama remaja (Jahja, 2015).

Tugas-tugas perkembangan masa remaja adalah sebagai berikut: menerima kondisi fisik beserta keragaman kreatifitasnya, mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas, menerima dirinya sendiri dan percaya terhadap kemampuan diri sendiri, menemukan sosok yang dijadikan model untuk identitas dirinya, serta mampu mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal serta bergaul dengan teman sebaya baik secara individu maupun kelompok (Jahja, 2015).

Cyberbullying

Penggunaan media sosial pada remaja telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, berfungsi sebagai ruang utama untuk berinteraksi, mencari hiburan, dan membentuk identitas. Di balik kemudahannya, intensitas penggunaan platform seperti TikTok, Instagram, dan WhatsApp membawa dampak ganda—baik pengaruh positif yang mendukung kreativitas maupun risiko negatif yang mengancam stabilitas mental dan fisik

Cyberbullying adalah tindakan agresif dan disengaja yang dilakukan oleh kelompok atau individu, dengan menggunakan perangkat elektronik, secara berulang terhadap korban yang tidak mampu membela diri (Topcu & Erdur-Bakerb, 2018). Prinsip dasar *bullying* dan *cyberbullying* adalah sama, yang bertujuan untuk menyakiti seseorang. Tapi antara keduanya juga memiliki perbedaan. Perbedaan pertama adalah bahwa intimidasi *bullying* bersifat langsung atau tatap muka sementara *cyberbullying* secara tidak langsung menggunakan teknologi komunikasi elektronik seperti email, telepon seluler, pesan teks, dan obrolan.

Perbedaan kedua adalah *bullying* cenderung mengandung kekerasan fisik, sedangkan *cyberbullying* lebih banyak mengandung kekerasan verbal (Ovejero et al., 2015).

Menurut Karyanti & Aminudin (2019) *cyberbullying* bisa berbentuk:

- a) *Flaming* yaitu mengirim pesan yang kasar, vulgar tentang seseorang ke grup online atau ke *cybervictim* melalui email atau pesan teks lainnya.
- b) *Online harassment* yaitu berulang kali mengirim pesan ofensif melalui email atau teks lainnya mengirim pesan kepada seseorang.
- c) *Cyberstalking* yaitu pelecehan online yang mencakup ancaman bahaya atau *bullying* dengan memberikan komentar menyakitkan.
- d) *Denigration (put-downs)* yaitu mengirim pernyataan berbahaya, tidak benar, atau kejam tentang seseorang atau memposting materi *online* semacam itu.
- e) *Masquerade* yaitu berpura-pura menjadi orang lain dan mengirim atau memposting materi yang membuat *cybervictim* terlihat buruk.
- f) *Outing* yaitu mengirim atau memposting materi tentang seseorang yang berisi informasi sensitif, pribadi, atau informasi yang memalukan, termasuk meneruskan pesan atau gambar pribadi.
- g) *Exclusion* yaitu secara kejam mengucilkan, mengabaikan dan menghapus seseorang dari grup *online*.

Menurut Sari (2020) Motif yang mendasari tindakan *cyberbullying* antara lain yaitu:

- a) Dendam
Konflik budaya yang saat ini menjadi fenomena, dimana banyak kelompok sosial yang terlibat dalam ketegangan tidak dapat didamaikan menimbulkan rasa benci dan dendam. Ketegangan tersebut menyebabkan remaja melakukan penyebaran pengaruh yang tidak baik sehingga mengakibatkan terganggunya ketentraman umum.
- b) Pelaku yang termotifasi (*Motivated Offender*)
Kejahatan di internet dilakukan pelaku dengan motivasi pembajakan, pencurian, atau hanya sekedar iseng.
- c) Keinginan untuk dihormati
Pelaku yang melakukan kejahatan di internet didorong keinginan untuk dihormati, kerap kali dilakukan hanya karena iseng, tetapi tidak menutup kemungkinan hal tersebut dilakukan karenan kebencian terhadap korban. Pelaku memperlihatkan kekuatannya untuk mengontrol orang lain agar korban merasa takut.

d) *Means girls*

Means girls merupakan tindakan yang dilakukan ketika bosan dan mencari hiburan. Umumnya remaja yang diintimidasi adalah perempuan. Intimidasi dilakukan karena adanya kekaguman dan kebanggaan terhadap kelompok. Pelaku cenderung berhenti melakukan perbuatannya jika tidak mendapatkan sensasi terhibur saat melakukan *cyberbullying*.

e) Pelaku dengan unsur kesengajaan

Pelaku melakukan tindakannya dengan sengaja tanpa memikirkan akibat atau konsekuensi dari tindakannya tersebut. Pelaku *cyberbullying* cenderung berespon marah dan frustrasi ketika berkomunikasi melalui jejaring sosial.

Cyberbullying (perundungan siber) memberikan dampak yang sangat merusak dan berbahaya terhadap kesehatan mental remaja, seringkali meninggalkan luka emosional yang lebih dalam daripada perundungan konvensional karena sifatnya yang dapat diakses 24 jam tanpa batas ruang.

Dampak-dampak negatif *cyberbullying* pada kesehatan mental remaja antara lain:

a. Kecemasan

Kecemasan yang timbul pada remaja terjadi karena adanya ancaman terus menerus, menimbulkan ketakutan dan membuat rasa tidak aman dan nyaman pada diri remaja. Sehingga kondisi ini memicu kekhawatiran dalam kehidupan sehari-hari dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. *Cyberbullying* dapat memberikan dampak kecemasan pada remaja karena remaja merupakan masa pencarian jati diri, dan pendapat lingkungan sekitar, terutama teman sebaya dapat mempengaruhi konsep diri remaja, yang jika tidak diterima dengan baik mengakibatkan kecemasan.

b. Depresi

Adanya *cyberbullying* di media membuat tekanan mental pada remaja. Apabila tekanan mental itu terus menerus dan lama dapat membuat sedih yang mendalam, kehilangan minat dalam kehidupan sehari-hari dan merasa tidak dihargai. *Cyberbullying* di media sosial berdampak pada kondisi psikologis dan kejiwaan korban seperti sedih yang berlarut-larut, frustrasi, dan kehilangan kepercayaan diri. Kondisi ini jika berlangsung terus menerus dapat mengakibatkan korban mengalami depresi.

c. Bunuh diri

Dalam tingkat keparahan yang tinggi, rasa putus asa yang masif dan hilangnya pegangan hidup dapat mendorong remaja pada tindakan melukai diri sendiri (*self-harm*) atau ide bunuh diri. Korban *cyberbullying* memiliki ide bunuh diri karena merasa dirinya tidak berdaya dan tidak pantas untuk hidup sehingga muncul pikiran untuk menyelesaikan hidupnya.

d. Perilaku kekerasan

Terjadinya perilaku kekerasan psikis dan verbal pada korban *cyberbullying* dapat memicu dampak kerusakan mental yang mendalam. Hal tersebut dapat diungkapkan dalam bentuk perilaku kekerasan baik secara verbal maupun non verbal. Kebutuhan untuk melindungi diri sendiri dapat menjelaskan mengapa remaja yang terlibat *cyberbullying* lebih berisiko melakukan perilaku kekerasan daripada individu yang tidak terlibat *cyberbullying* sebagai persepsi mereka tentang perubahan keamanan.

Daftar Pustaka

- Jahja, Y. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Penerbit Kencana.
- Karyanti, & Aminudin. (2019). Cyberbullying & Body Shaming. In Ngilimun (Ed.), *K-Media*. K-Media.
- Kementerian kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Permenkes RI.No. 97 Tahun 2014 tentang Pelayanan kesehatan masa sebelum hamil, masa hamil, persalinan, dan masa sesudah melahirkan, penyelenggaraan pelayanan kontrasepsi serta pelayanan kesehatan seksual*.
- Octavia, S. A. . (2020). *Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja*. Deepublish.
- Ovejero, A., Yubero, S., Larrañaga, E., & Moral, M. de la V. (2015). Cyberbullying: Definitions and Facts from a Psychosocial Perspective. In R. Navarro, S. Yubero, & E. Larrañaga (Eds.), *Cyberbullying Across the Globe: Gender, Family, and Mental Health*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-25552-1>
- Pramono, H., Rohmadi, H., & Sadarwati, S. (2022). Cyberbullying sebagai faktor risiko perilaku kekerasan pada pasien Remaja di RSJ Grhasia Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 18(2), 130 *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12(1), 103–112. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v12i1.20458>
- Topcu, Ç., & Erdur-Bakerb, Ö. (2018). RCBI-II: The second revision of the Revised Cyber Bullying Inventory. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 51(1), 32–41. <https://doi.org/10.1080/07481756.2017.1395705>