

## SURAT TUGAS

Nomor: 275-R/UNTAR/Pengabdian/VIII/2025

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

RAHMAH HASTUTI, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : Psikoedukasi sebagai Upaya Preventif Cyberbullying pada Siswa SMA  
Mitra : SMA Negeri 80 Jakarta  
Periode : Juli 2025  
URL Repository : -

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

22 Agustus 2025

**Rektor**



**Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.**

Print Security : 21747de2339e77bba302ae409cc5aa72

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

### Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

### Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana

**LAPORAN AKHIR  
PENGABDIAN MASYARAKAT YANG DIAJUKAN  
KE LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT**



**PSIKOEDUKASI SEBAGAI UPAYA PREVENTIF *CYBERBULLYING* PADA SISWA SMA**

Disusun oleh:

**Ketua Tim**

Rahmah Hastuti, M.Psi. 0318048101 /10705002

**Nama Mahasiswa:**

Hani Rahmawati Johan/705220349

Marcia Vinly Calysta Nguru/705230098

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
TAHUN 2025**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**LAPORAN AKHIR PENGABDIAN MASYARAKAT**  
Periode I Tahun 2025

1. Judul PKM : Psikoedukasi sebagai Upaya Preventif *Cyberbullying* pada Siswa SMA
2. Nama Mitra PKM : SMA Negeri 80 Jakarta
3. Dosen Pelaksana
  - A. Nama dan Gelar : Rahmah Hastuti, M.Psi.
  - B. NIDN/NIK : 0318048101/10705002
  - C. Jabatan/Gol. : Dosen Tetap/Lektor 300
  - D. Program Studi : Psikologi
  - E. Fakultas : Psikologi
  - F. Bidang Keahlian : Psikologi Pendidikan
  - H. Nomor HP/Tlp/Email : 0818810385/rahmahh@fpsi.untar.ac.id
4. Mahasiswa yang Terlibat
  - A. Jumlah Anggota (Mahasiswa) : 2 orang
  - B. Nama & NIM Mahasiswa 1 : Hani Rahmawati Johan & 705220349
  - C. Nama & NIM Mahasiswa 2 : Marcia Vinly Calysta Nguru & 705230098
5. Lokasi Kegiatan Mitra : SMA Negeri 80 Jakarta
  - A. Wilayah Mitra : Sunter Agung, Tanjung Priok
  - B. Kabupaten/Kota : Kota Administrasi Jakarta Utara
  - C. Provinsi : DKI Jakarta
6. Metode Pelaksanaan : Luring
7. Luaran yang dihasilkan : Artikel ilmiah di *proceeding* dan karya dengan HKI
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : Januari – Juni 2025
9. Biaya yang disetujui LPPM : Rp. 8.500.000

Jakarta, 19 Agustus 2025

Menyetujui,  
Kepala LPPM



Dr. Hetty Karunia Tunjung Sari, S.E., M.Si.  
NIDN/NIDK : 0316017903/10103030

Ketua Pelaksana

Rahmah Hastuti, M.Psi.  
NIDN/NIDK : 0318048101/10705002

# Psikoedukasi sebagai Upaya Preventif *Cyberbullying* pada Siswa SMA di Jakarta

*Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan mengoptimalkan psikoedukasi sebagai strategi preventif untuk menanggulangi risiko cyberbullying di kalangan remaja. Berdasarkan analisis situasi, masih banyak siswa yang belum memahami isu ini secara menyeluruh, terutama terkait anonimitas pelaku, kurangnya empati, dan tekanan dari teman sebaya yang memengaruhi perilaku daring. Oleh karena itu, penting dilakukan upaya preventif yang tepat sasaran. Metode kegiatan mencakup ceramah, psikoedukasi, ice breaking, diskusi kelompok, serta simulasi kasus. Ceramah membahas definisi dan bentuk cyberbullying, sementara psikoedukasi menitikberatkan pada pengelolaan emosi, knowledge sharing, dan refleksi pengalaman siswa. Kegiatan dilaksanakan dalam format seminar interaktif berdurasi dua jam, melibatkan siswa, guru, dan orang tua. Cyberbullying sebagai bentuk kekerasan digital dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan perkembangan sosial remaja. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap bentuk, dampak, serta strategi penanganan dan pencegahan cyberbullying secara mandiri maupun kolaboratif. Program ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan membangun ketahanan psikologis siswa terhadap kekerasan siber.*

**Kata kunci:** psikoedukasi, cyberbullying, pencegahan, siswa SMA, kekerasan digital

## 1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa dampak besar terhadap cara individu berinteraksi dan membentuk identitas diri. Di era teknologi dan media sosial yang kian masif, berbagai dinamika sosial terjadi secara daring, termasuk munculnya perilaku agresif dan tidak etis seperti *cyberbullying* atau perundungan secara daring. Fenomena ini semakin banyak terjadi dalam lingkup internasional maupun nasional dan berhasil menjadi salah satu sorotan publik karena semakin meningkatnya angka kasus. Angka kasus kian bertambah karena media sosial yang semakin mudah diakses oleh siapa saja tanpa pengawasan atau aturan ketat dari lingkungan sehari-hari. Akibatnya, kerugian maupun dampak yang ditimbulkan menjadi semakin kompleks dan meluas. Remaja yang menjadi golongan kelompok yang sering dikaitkan dengan fenomena ini pun banyak yang menjadi pelaku maupun malah menjadi korban. Remaja yang menjadi korban *cyberbullying* sering kali merasa terisolasi secara sosial, kehilangan rasa percaya diri, hingga mengalami penurunan motivasi belajar. Bahkan, beberapa studi menunjukkan bahwa korban perundungan digital berisiko mengalami gangguan kesehatan mental jangka panjang apabila tidak segera ditangani (Ni'mah, 2023). Di sisi lain, pelaku *cyberbullying* sering kali tidak menyadari bahwa perilaku mereka memiliki konsekuensi serius, terutama karena tindakan tersebut dilakukan secara daring dan sering dianggap sebatas candaan tanpa efek nyata (Sakinah & Dewi, 2021). Oleh karena itu, pemahaman dan kesadaran akan bahaya *cyberbullying* perlu ditanamkan sejak dini, khususnya di kalangan pelajar yang aktif menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

*Cyberbullying* sendiri adalah bentuk intimidasi atau perundungan yang dilakukan melalui media digital, seperti media sosial, aplikasi pesan instan, forum daring, atau platform *online* lainnya. Forum daring internasional sudah banyak membahas dan mengangkat kasus ini, menunjukkan bahwa perundungan digital bukan lagi isu atau fenomena lokal, melainkan fenomena global yang mengkhawatirkan. Di berbagai belahan dunia, selama beberapa tahun belakangan ini muncul berbagai kampanye, gerakan kesadaran, edukasi digital melalui konten-konten media sosial, hingga regulasi yang bertujuan untuk menekan angka kasus maupun untuk melindungi korban. Meski demikian, hingga saat ini masih sangat umum menemukan aktivitas *cyberbullying* di berbagai platform, baik melalui konten yang diunggah maupun komentar-komentar dari sesama pengguna media sosial lainnya. Tantangan

utama yang masih banyak dihadapi secara umum adalah usaha dalam menumbuhkan literasi digital yang kuat di kalangan remaja agar mampu mengenali jenis perundungan ini serta memahami konsekuensi yang dapat terjadi baik bagi pelaku maupun korban. Edukasi serta pembentukan karakter melalui lingkungan sekitar menjadi penting karena dalam dunia digital, tiap pengguna bertanggung jawab atas tindakan apapun yang Ia lakukan secara daring.

Berdasarkan data dari *GoodStats*, lebih dari 60% anak sekolah di Indonesia menggunakan internet untuk mengakses media sosial, yang berarti lebih dari separuh populasi remaja berpotensi terpapar interaksi daring, termasuk risiko mengalami maupun melakukan *cyberbullying* (GoodStats, 2024). Hal ini terjadi seiring dengan semakin tingginya intensitas penggunaan media sosial (Kurniawati & Sari, 2020). Studi oleh Sukmawati & Kumala (2020) juga menunjukkan bahwa dampak *cyberbullying* tidak hanya dirasakan oleh korban, tetapi juga oleh pelaku dan individu yang berperan sebagai keduanya, mencakup gangguan psikologis, fisik, sosial, hingga penurunan prestasi akademik. Salah satu faktornya adalah tekanan dari teman sebaya yang menjadi pendorong utama munculnya perilaku ini. Individu di usia remaja sering kali merasa terdorong untuk mengikuti arus atau tuntutan suatu kelompok demi menjaga posisi di lingkungan sosial atau sekedar menghindari penolakan di lingkungan pertemannya. Dalam konteks ini, perilaku menyimpang seperti mengejek teman lewat komentar media sosial, menyebarkan rumor negatif secara daring, hingga mengeluarkan seseorang dari grup media sosial menjadi sesuatu yang dianggap normal atau bahkan lucu. Perilaku seperti tadi mengakibatkan kaburnya batasan antara bercanda dengan menyakiti perasaan seseorang di lingkungan sehari-hari.

Meskipun berbagai riset telah menyoroti urgensi penanganan isu ini, Indonesia masih menghadapi tantangan besar dalam hal edukasi dan sosialisasi tentang *cyberbullying*. Di banyak sekolah, belum ada program sistematis yang mengajarkan etika digital dan literasi media sosial secara konsisten. Edukasi yang ada seringkali bersifat formal, kaku, atau tidak kontekstual dengan pengalaman nyata siswa dalam kehidupan daring. Selain itu, masih minim pelatihan bagi guru maupun orang tua untuk mengenali tanda-tanda *cyberbullying* dan cara meresponnya. Beberapa inisiatif memang mulai dilakukan, seperti penyuluhan singkat atau kampanye media sosial oleh komunitas, namun dampaknya masih terbatas dan belum menjangkau seluruh kalangan remaja.

Para pelaku yang kerap menjadi pelaku *cyberbullying* ini juga sering kali tidak menyadari bahwa tindakan mereka bersifat merugikan dan juga dapat meninggalkan luka emosional berkelanjutan bagi korbannya. Hal ini terjadi karena saat pelaku melakukan perundungan, Ia didukung oleh beberapa faktor eksternal, seperti anonimitas dan kurangnya empati. Sementara itu, korban jarang mendapat ruang aman untuk mengungkapkan perasaannya ataupun sekadar melaporkan tindakan perundungan yang ia terima karena takut dianggap lemah, berlebihan, atau justru menjadi sasaran perundungan yang lebih besar. Tidak jarang, korban justru memilih untuk diam dan menarik diri secara sosial karena merasa tidak ada sistem pendukung yang berpihak padanya.

Pada kenyataan, masih banyak lingkungan sekolah yang belum sepenuhnya responsif terhadap isu ini dan ikut memperparah kondisi karena minimnya intervensi maupun edukasi tentang etika berkomunikasi secara digital. Sikap acuh, kurangnya literasi digital, dan belum adanya sistem pelaporan maupun perlindungan yang efektif membuat fenomena ini terus berkembang secara laten. Padahal, dengan adanya hal mendasar seperti pemahaman fundamental dan aturan atau regulasi yang mendukung korban, angka kasus dapat terus dijaga. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan ruang diskusi dan pembelajaran yang mendorong empati, keterbukaan, dan kesadaran kritis terhadap dampak dari interaksi daring yang tidak sehat.

Menanggapi situasi tersebut, tim dosen dari Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara (UNTAR) melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) melalui program psikoedukasi yang ditujukan kepada siswa-siswa SMA Negeri X di Jakarta Utara sebagai mitra. Kegiatan ini sendiri merupakan bagian dari pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi sekaligus bentuk kontribusi nyata akademisi dalam menjawab isu sosial yang dekat dengan kehidupan remaja masa kini. Program ini dirancang tidak hanya untuk memberikan informasi, tetapi juga membekali siswa dengan keterampilan berpikir kritis, reflektif, dan kemampuan mengelola emosi dalam menghadapi dinamika interaksi digital. Psikoedukasi yang dilaksanakan dapat membantu siswa mengenali potensi perundungan sejak dini, memahami posisi mereka baik sebagai pelaku, korban, maupun pengamat, hingga mendorong mereka untuk menjadi agen perubahan dalam menciptakan lingkungan media sosial yang lebih sehat dan suportif.

Kasus *cyberbullying* secara nyata pernah dialami dan disaksikan oleh sebagian siswa SMA Negeri X Jakarta Utara. Informasi ini bersumber dari komunikasi personal dengan salah satu guru Bimbingan dan Konseling di sekolah tersebut. Salah satu kasus yang pernah terjadi berawal dari unggahan canda berupa foto disertai teks bernada ejekan di media sosial. Walaupun maksud awalnya hanya bercanda, tindakan ini ditanggapi secara negatif oleh korban dan berujung pada konflik. Kondisi serupa juga terjadi melalui kiriman gambar dengan kalimat bernada ujaran kebencian yang disamarkan sebagai "keisengan", padahal secara nyata melukai harga diri dan kenyamanan siswa sebagai korban.

Situasi ini menggambarkan bahwa batas antara canda dan perundungan sering kali kabur dan tidak dianggap, terutama di lingkungan siswa yang memang sangat aktif sebagai pengguna media sosial. SMA Negeri X sendiri memiliki lebih dari 1.000 siswa, dengan tingkat penggunaan teknologi yang tinggi sehingga dinamika digital menjadi bagian penting dari kehidupan mereka sehari-hari. K (F, 2 Maret 2025). Sayangnya, kesadaran akan konsekuensi sosial dan psikologi dari tindakan seperti ini masih tergolong rendah. Banyak siswa menganggap bahwa selama tidak ada kekerasan fisik, maka tidak akan terjadi masalah yang berarti. Hal ini membuat siswa enggan untuk melaporkan aktivitas perundungan karena takut dianggap terlalu sensitif, memperpanjang masalah, atau bahkan berbalik menerima stigma negatif sebagai pencari perhatian. Akibatnya kasus seperti ini masih sering terjadi di lingkungan sekolah dan kurang tertangani secara sistematis dan beresiko untuk terulang kembali dengan pola yang serupa.

Di sisi lain, belum semua guru dan orang tua memiliki pemahaman atau keterampilan untuk mengidentifikasi gejala *cyberbullying*, apalagi menanganinya secara efektif. Banyak dari mereka belum mendapatkan pelatihan atau wawasan yang cukup tentang dinamika komunikasi di era digital. Padahal, keterlibatan orang dewasa sangat krusial dalam memberikan bimbingan dan rasa aman bagi siswa. Minimnya literasi digital di kalangan pendidik dan orang tua membuat remaja cenderung menghadapi permasalahan dunia maya secara mandiri, tanpa panduan atau dukungan emosional yang memadai. Oleh karena itu, perlu adanya intervensi sistematis yang menysasar seluruh elemen sekolah agar memiliki sensitivitas dan keterampilan dalam menghadapi persoalan ini.

Melalui kegiatan psikoedukasi yang diselenggarakan oleh tim dosen Fakultas Psikologi UNTAR, diharapkan mampu mendorong terciptanya ruang belajar yang tidak hanya menysasar siswa, tetapi juga membuka komunikasi dua arah antara pihak sekolah dan orang tua. Program ini dirancang sebagai bentuk inisiatif preventif, agar semua pihak dapat memiliki pemahaman yang selaras tentang risiko interaksi digital dan langkah penanganannya. Edukasi yang diberikan mencakup topik-topik penting

seperti etika komunikasi daring, pengenalan bentuk-bentuk perundungan digital, serta strategi membangun ketahanan emosi dan empati di lingkungan sosial.

Lebih jauh, kegiatan ini diharapkan menjadi pijakan awal dalam pembentukan budaya digital yang sehat dan beretika di lingkungan sekolah. Dengan meningkatnya kesadaran siswa akan hak dan tanggung jawab mereka di dunia maya, sekolah juga dapat mulai merumuskan kebijakan internal yang lebih adaptif terhadap fenomena kekerasan digital. Tidak hanya itu, kolaborasi antara institusi pendidikan, keluarga, dan masyarakat pun menjadi lebih memungkinkan. Harapannya, tercipta ekosistem digital yang aman, suportif, dan mampu memberdayakan remaja dalam menghadapi berbagai tantangan psikososial di era modern.

## 2. METODE PELAKSANAAN

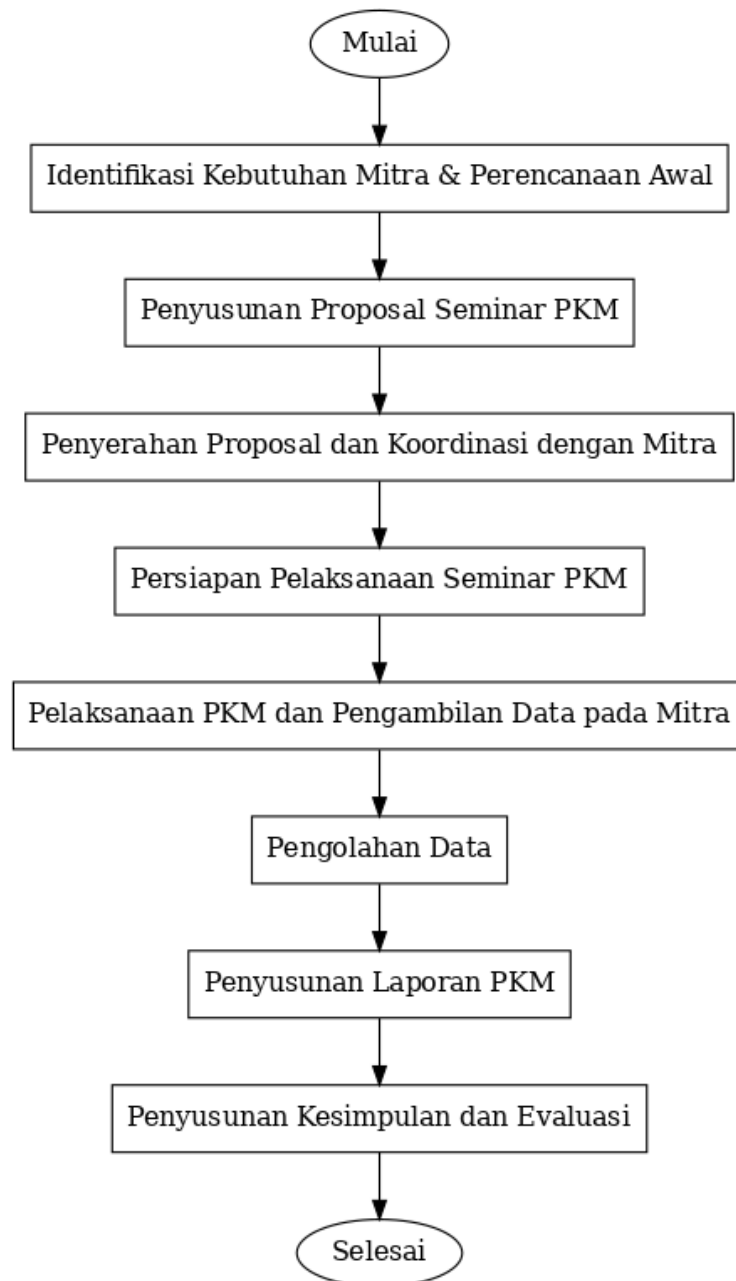
Psikoedukasi memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran siswa tentang dampak dari *cyberbullying* dan cara menghadapinya. Slonje dan Smith (2008) menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat membantu mengurangi peristiwa *cyberbullying* dengan mempromosikan pemahaman tentang dampaknya, menumbuhkan empati, dan membekali siswa dengan keterampilan untuk mengelola konflik secara konstruktif. Temuan-temuan ini digunakan dalam seminar PKM dengan menyajikan materi yang melibatkan siswa secara emosional dan mendorong mereka untuk merenungkan perilaku dan reaksi mereka terhadap kasus-kasus perundungan digital. Selain itu, studi oleh Oktariani et al. (2022) menunjukkan bahwa psikoedukasi yang menekankan efek *cyberbullying* terhadap kesehatan mental secara signifikan meningkatkan pemahaman siswa tentang dampak buruk yang terkait dengan perilaku tersebut. Oleh karena itu, materi yang digunakan dalam kegiatan ini dirancang dengan cermat menggunakan presentasi PowerPoint yang menarik dan mudah dipahami. Metodologi kegiatan ini sejalan dengan temuan Erreygers et al. (2012), yang menekankan pentingnya teknik diskusi kelompok, permainan interaktif, dan simulasi dunia nyata untuk menumbuhkan empati dan keterampilan sosial. Proyek ini menggunakan beberapa strategi untuk memastikan bahwa siswa memahami konsep *cyberbullying* dan belajar meresponsnya dengan bertanggung jawab dan penuh empati.

Kegiatan PKM berlangsung pada tanggal 25 April 2025, dari pukul 10:00 hingga 12:00 WIB di salah satu ruangan SMA Negeri X Jakarta. Sebanyak 112 siswa berpartisipasi dari kelas X dan XI berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Seminar psikoedukasi ini ikut didukung dan difasilitasi oleh Dr. Yohanes Budiarto, S.Pd., M.Si., seorang dosen di Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang memiliki pengalaman dalam bidang intervensi psikoedukatif. Materi psikoedukasi disampaikan melalui presentasi PowerPoint yang membahas definisi, jenis-jenis *cyberbullying*, dampak *cyberbullying*, dan strategi bijak yang dapat diaplikasikan untuk mengatasi *cyberbullying*. Penggunaan bahasa yang komunikatif dan pemilihan contoh kasus yang relevan dengan kehidupan remaja menjadi kekuatan utama dalam menjaga keterlibatan siswa di sepanjang rangkaian kegiatan. Melalui pendekatan ini, penyampaian materi menjadi lebih kontekstual, mudah diterima serta dicerna oleh siswa yang hadir.

Urutan kegiatan seminar psikoedukasi ini terdiri dari pembukaan, sambutan oleh kepala sekolah, pengenalan fasilitator, presentasi materi utama, diskusi kelompok interaktif, sesi tanya jawab, pembagian *doorprize*, dan diakhiri dengan *post-test* melalui Google Form. Selama sesi presentasi, fasilitator tidak hanya menyampaikan materi satu arah, tetapi juga mengajukan pertanyaan terbuka untuk mendorong siswa berpikir kritis dan merefleksikan pengalaman pribadi mereka terkait interaksi di media sosial. Beberapa siswa tampak aktif merespons dan memberikan opini yang menunjukkan keterlibatan emosional mereka terhadap topik yang sedang dibahas. Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan dengan *post-test* yang dirancang untuk mengukur sejauh mana pemahaman siswa yang diharapkan

meningkat setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi oleh tim PKM. Media pendukung *post-test* yang dipilih adalah *Google form* karena merupakan media yang sudah familiar bagi siswa dan juga membuat proses pendataan jawaban siswa menjadi lebih praktis dan akurat bagi tim PKM.

Penerapan teori secara konkret dalam kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran, menumbuhkan empati, dan membekali siswa dengan keterampilan sosial serta emosional untuk menghadapi *cyberbullying* secara nyata. Selain itu, kegiatan ini juga menciptakan ruang aman bagi siswa untuk menyuarakan pandangannya, sesuatu yang penting mengingat rendahnya kecenderungan remaja untuk melaporkan kasus perundungan digital. Ke depan, diharapkan kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan lebih luas, termasuk guru dan orang tua, agar tercipta ekosistem pendidikan yang lebih suportif dan responsif terhadap tantangan era digital.



### 3. HASIL PEMBAHASAN DAN LUARAN YANG DI CAPAI

Acara diadakan di ruangan audio visual salah satu SMA yang cukup luas dengan penataan yang bergaya khas Jakarta, karena di pentas ada dua patung sepasang Ondel-ondel lengkap dengan ornamen kembang kelapa yang menjadi ciri khasnya. Mitra kegiatan PKM ini adalah SMA Negeri X yang berlokasi di Jakarta Utara, yang turut mendukung penuh pelaksanaan seminar psikoedukasi dari mulai proses persiapan hingga hari-h acara. Acara PKM ini tersaji dalam format Seminar bertajuk “Sebar Kebajikan bukan Kebencian: Psikoedukasi untuk Mencegah *Cyberbullying* pada Siswa SMA”. Acara dibuka dengan sambutan dan pengarahan dari Kepala SMA Negeri X, Jakarta, yaitu Ibu Satya Winarah, S.Pd., M.M., yang menyampaikan mendengarkan serta menyimak materi tersebut karena relevansinya dengan permasalahan yang kerap kali terjadi di kalangan siswa SMA. Ibu Satya juga mengingatkan agar memperhatikan terkait sanksi dan peraturan perundangan yang berlaku sehubungan dengan praktik *cyberbullying* ini.

Setelah pengarahan dari kepala sekolah, MC memperkenalkan narasumber yaitu Bapak Dr. Yohanes Budiarto, S.Pd., M.Si. Narasumber begitu Beliau biasanya disapa, memaparkan secara komunikatif bahwa kondisi *cyberbullying*, salah satu penyebab potensialnya yaitu ketika awalnya anak kurang mendapatkan bahasa apresiatif dari rumah. Anak yang berada di rumah, minim interaksi yang bersifat dua arah, kerap kali mendapatkan *name calling*, orangtua melekatkan nama panggilan tertentu pada anaknya, yang jika tidak diatasi maka di kemudian hari menjadikan anak menjadi pelaku di sekolah. Dengan kata lain, ketika anak berada di rumah, anak tidak menerima bentuk perhatian dan kasih sayang dari orangtua kandungnya. Jadi, zaman perundungan dimulai dari interaksi dengan keluarga di rumah. Menurut Cholilah et al. (2023), layanan psikoedukasi di sekolah efektif untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang bahaya bullying serta membentuk sikap yang empatik terhadap sesama.

Ditambah lagi dengan kondisi yang terjadi saat ini dengan maraknya akses kemudahan terhadap teknologi komunikasi dan informasi terkait dengan paparan gadget atau telepon seluler, ataupun ponsel. Anak menjadi sulit memproses informasi yang membutuhkan atensi yang panjang, karena terbiasa dengan *scroll up or down* ketika menonton video berdurasi singkat ataupun ketika mengakses informasi yang singkat, sehingga yang teraktivasi hanya memori jangka pendek sehingga sulit mempertahankan atensi untuk informasi yang relatif panjang, maka sebelum seminar diberikan aturan yang disepakati bersama untuk bisa berelasi dialogis dan menyimak materi seminar dengan baik. Acara pun berjalan relatif lancar, bahkan jarang ditemukan siswa yang hilir mudik untuk ke belakang dan tidak nampak siswa yang mengobrol atau berdiskusi sendiri dengan temannya.

Dalam kegiatan PKM yang dilaksanakan secara interaktif, lima siswa dan siswi ke depan dengan sukarela lalu menyebutkan namanya satu persatu. Lalu, Narasumber meminta lima huruf pertama dari masing-masing siswa untuk dikaitkan dengan kata sifat positif baru disambung dengan nama depan siswa kembali. Dengan kata lain, permainan ini bertujuan agar setiap siswa dapat memperoleh insight dengan berpikir hal positif mengenai dirinya serta dapat mendeskripsikan dirinya serta melekatkan *name calling* positif sesuai awal nama.

Satu per satu siswa menyebutkan kata sifat positif, “Saya Ganteng Ghalis, Saya Alim Aqtar, Saya Amazing Aisyah, Saya Harmonis Hanin. Orang kelima menyebutkan nama teman-temannya, mengulangi kata-kata sifat yang positif yang telah disebutkan sebelumnya oleh teman-temannya. Narasumber juga menjelaskan bahwa perundungan tradisional dan *cyberbullying* ada kesamaan. Bisa dikatakan bahwa *cyberbullying* adalah transformasi perundungan yang awalnya dipertemukan langsung

ke arah fisik lalu beralih ke bentuk media yang tidak terbatas. Media dan ekspresinya dapat berbeda, namun ada kesamaan karena isinya yaitu menyakiti, merendahkan, dan menghina. Cyberbullying di antaranya terjadi pada pengguna media sosial, terkecuali kalau kita memblokir, lalu yang kita miliki *disetting* dengan pengaturan *private*.

Narasumber lalu menyampaikan data berbasis penelitian bersama salah satu mahasiswa tesis di Program Magister Sains, bahwa seseorang termotivasi membuat *second account*, salah satunya yaitu agar tidak mendapatkan perundungan. Narasumber mengajak siswa berpikir kritis dengan mengajukan pertanyaan, “Mengapa bisa ada banyak *account* media sosial?”. Artinya orang tersebut ingin mengekspresikan diri tetapi cenderung takut mendapat perundungan oleh teman-temannya.

Berikutnya juga dipaparkan penjelasan perbedaan perundungan dengan agresi. Bahwa, agresi berbeda dengan perundungan karena perundungan terjadi berulang. Kalau mengejek sekali bukan dikatakan perundungan, tetapi kalau berulang baru termasuk dalam perundungan. Perundungan fisik terjadi karena seolah terjadi persetujuan fisik pada korban perundungan. Contoh bentuk perundungan dengan *name calling* atau panggilan nama yang bermakna hinaan fisik seperti: pendek, item, gendut dan sebagainya. Maka, *name calling* ini akan masuk ke alam bawah sadar korban perundungan, maka ketika dipanggil dengan panggilan buruk tersebut akan memicu reaksi. Hal tersebut kerap kali dimulai dari rumah. Penelitian terbaru Zhao et al. (2023) menunjukkan bahwa siswa yang mengalami viktimisasi bullying memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami depresi dan gangguan emosional dibandingkan dengan siswa yang tidak terkena perundungan.

Narasumber lalu bertanya, “Apakah para siswa ketika sebelum berangkat sekolah ada yang mendapatkan bahasa apresiasi verbal berisi kasih sayang dari orangtuanya?”. Sebagian siswa terdiam. Lalu, Narasumber mencontohkan kata-kata baik yang berasal dari keluarga, yaitu dengan perilaku yang nyata. Misalnya, Ilman, nama salah satu siswa yang disapa Narasumber. “Ilman, kamu buat bangga Bapak, jangan menyerah, harus lebih bagus dari Bapak”. Narasumber juga mencontohkan bentuk memasang kata sifat positif untuk Ilman. “Saya Istimewa Ilman”. Kondisi kenyataan saat ini, bahkan diri sendiri ketika mendapat instruksi mencari kata sifat positif dan menyematkan kualitas positif ke diri sendiri mengalami kesulitan. Hal ini terjadi, karena konsep diri negatif ditangkap oleh orang lain yang mencari kelemahan. Ditegaskan oleh Narasumber, bahwa membully dari sifat positif lebih susah. Segala sesuatu diawali dengan intensi atau niat. Bentuk *cyberbullying* dimulai dari *flaming* (api), menyala, berisi argumen, hinaan secara daring, penuh dengan kata-kata umpatan. Berikutnya, bentuk lainnya yaitu *denigration* (pencemaran nama baik melalui penyebaran informasi palsu atau memalukan), dan *impersonation* (peniruan identitas seseorang untuk mengirim pesan yang merugikan). Berikutnya, ada banyak mitos soal perundungan. Mitos yang pertama, perundungan bagian normal dari anak-anak. Salah satunya pernyataannya jika ada anak yang mendapatkan perundungan, justru yang terjadi, orang di sekitar anak akan menyebutkan, “Namanya juga anak-anak, nanti juga baik lagi”. Artinya, jika orangtua dan guru hanya diam saja dan lebih menyetujui mitos, maka hal ini akan semakin melegalkan perundungan.

Mitos lainnya, “Jika seorang sering dirundung, maka akan menjadi kuat. Semakin sering mendapat perundungan akan semakin kuat.” Hal ini justru keliru, perundungan bukan alamiah tetapi disengaja untuk hal-hal yang negatif. Mitos berikutnya yaitu perundungan dianggap becanda atau candaan. “Kalau anak *bully* nanti juga akan lapor pada orang dewasa. Kalau mereka tidak lapor, maka tidak terjadi apa-apa”. Menurut Narasumber akan sulit jika memiliki kepercayaan seperti demikian. Tidak semua anak memiliki keberanian untuk menyampaikan perasaan atau dirinya dinilai lemah ketika menerima perundungan dari orang lain. *Self-esteem* ataupun harga diri korban perundungan, justru mereka menjadi lebih rusak, negatif, karena mengalami perundungan. Oleh karenanya, pendampingan terhadap korban perundungan mutlak diperlukan. Suatu studi oleh Virlia et al. (2024) menunjukkan

bahwa harga diri berperan sebagai mediator penting dalam meningkatkan resiliensi korban perundungan. Regulasi emosi yang adaptif dan iklim lingkungan yang positif dapat meningkatkan harga diri yang pada akhirnya memperkuat ketahanan mental siswa dalam menghadapi perundungan.

Mitos lainnya, “Orangtua sudah pasti tahu yang terjadi pada anaknya, dan dianggap baik-baik saja”. Banyak sekali sistem yang tanpa disengaja mendukung perundungan. Sebagian besar perundungan bukan terjadi di luar sekolah, justru sebaliknya terjadi terkait aktivitas di sekolah. Bahkan, kalau terjadi *cyberbullying*, maka umumnya dimulai dari perundungan tradisional. *Cyberbullying* mengikuti dari yang terjadi di dunia nyata.

Narasumber memberikan contoh kasus mengenai Billy Wolfe, yang kasusnya sempat *hits* sekali beberapa waktu lalu. Peristiwa kecil menjadi terkenal, dari seorang anak lelaki berusia 12 tahun yang selalu dibully. Yang terjadi sesudahnya memilukan. Setiap akan menuruni anak tangga, ia bahkan tidak memperhatikan arah langkah kakinya, badannya miring, pandangan penuh waspada pada sekitar, karena mengkhawatirkan adanya orang lain yang berpeluang mendorongnya dari tangga. Pada awalnya secara fisik, Billy memiliki kendala fisik yaitu *stuttering* atau gagap, sehingga ia menjadi target yang matang, kelemahan yang nyata, sulit mengutarakan. Padahal Billy seorang siswa yang pintar hanya kendala ketika menyampaikan pendapat. Dari kasus Billy Wolfe berlanjut dengan contoh kasus tragis yang dialami oleh mendiang Ryan Halligan yang mengalami perundungan, yang semula tradisional menjadi *cyberbullying*. Dia dilabel *gay*, diedit fotonya, sejak kelas 5 Sekolah Dasar (SD) sudah mengalami perundungan hingga berusia 13 tahun, dan pada akhirnya membuatnya nekat mengakhiri hidupnya melalui bunuh diri.

Dari dua kasus Billy Wolfe dan mendiang Ryan Halligan, kita belajar bahwa mitos mengenai perundungan harus dihentikan. Korban perundungan harus berani mencari dukungan sosial. Setiap kita sebaiknya jangan memulai perundungan, mulai dari sekarang melihat orang lain dengan sifat positif. Karena benih dimulai dari hal tersebut. Pikirkan hal yang kuat dari teman Anda. Hal yang positif susah jadi bahan guyonan. Otak kita sebaiknya jangan hanya diisi dengan konsep negatif mengenai orang lain, juga jangan melabel diri kita negatif.

Di akhir kegiatan PKM, salah satu siswa bernama Keisya dari kelas 10 F merangkum materi dari narasumber, “*Cyberbullying* merupakan penghinaan terhadap orang bisa dari medsos atau langsung, misalnya dari *name calling*, pemanggilan nama. Walaupun hanya bercanda, sehingga dapat dikatakan hinaan”.

Narasumber mengingatkan agar setiap kita jangan menyerah, dunia tidak selalu buruk buat kita. *Cyberbullying* awalnya diawali perundungan fisik lalu berlanjut ke media sosial dan lainnya, akan bisa dihentikan jika kita hentikan perundungan dari diri kita, lingkungan kita. Jadi, jangan pernah memanggil teman dengan kata negatif, jangan melihat seseorang dari kelemahannya tetapi kelebihanannya banyak. Stop *bully* walaupun maksudnya hanya sekadar bercanda.

Narasumber mengingatkan setelah selesai seminar ini, setiap siswa dapat mulai mempraktikkan dan mengingat temannya masing-masing dengan menyematkan kata sifat positif yang ada pada diri temannya. Stop memanggil nama teman dengan tidak hormat, karena setiap orang memiliki hal positif pada dirinya.

Kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Salah satu pertanyaan dari Rafi dari kelas 10A, bertanya mengenai interaksi dengan temannya yang menilainya salah dan kurang mampu menerima masukan. Rafi menceritakan bahwa ia curiga ketika melihat dan mengamati perilaku temannya yang seperti seorang *banci*, dan ia khawatir temannya akan terjerumus dalam permasalahan dengan identitas seksual atau bahkan menjadi *gay*. Namun, Rafi ketika menyampaikannya justru mendapatkan respon negatif serta dicemooh. Pertanyaannya apakah yang dilakukan Rafi salah? Bagaimana menyikapi kondisi seperti demikian?”. Jawaban yang diberikan bahwa menyampaikan hal baik kepada teman

adalah langkah yang perlu diapresiasi. Rafi tidak sepenuhnya salah karena kekhawatirannya muncul dari ketidaktahuan dan kekhawatiran mengenai identitas seksual temannya. Namun, cara Rafi menyampaikan curiga dan kekhawatirannya jika terkesan menghakimi dan mencemooh dapat dianggap kurang tepat dan justru dapat menimbulkan respon negatif dari temannya. Dalam menyikapi kondisi seperti ini, penting untuk menghargai dan menerima perbedaan orientasi seksual tanpa menghakimi atau mencemooh. Rafi diharapkan dapat menjadi pendengar yang baik dan tidak langsung mengkritik atau membuat asumsi negatif mengenai identitas seksual teman. Rafi didorong untuk dapat memberikan dukungan dan menjaga kepercayaan teman, karena pengungkapan identitas seksual adalah hal yang sensitif dan memerlukan rasa aman. Rafi dapat berupaya untuk menghindari menyampaikan kekhawatiran dengan cara memberikan ruang atau kesempatan bagi temannya guna berbicara dengan jujur dan terbuka tanpa menimbulkan rasa takut atau malu. Selanjutnya, memahami bahwa orientasi seksual adalah bagian dari identitas seseorang yang perlu diterima dan dihormati. Narasumber memberikan saran agar dapat lebih memahami dan menerima temannya, serta membangun komunikasi yang terbuka dan penuh empati agar hubungan pertemanan tetap positif dan mendukung.



Gambar 1  
*Kegiatan selama Pelaksanaan PKM*



Gambar 2  
*Situasi Tanya Jawab selama Pelaksanaan PKM*



**LUARAN KEGIATAN (wajib menghasilkan ketiga luaran berikut)**

Luaran	
<p>1 Artikel Publikasi di Jurnal Terindeks SINTA/Prosiding Internasional/Artikel Publikasi di Jurnal Nasional lainnya</p>	
<p>2 Hak Kekayaan Intelektual (HKI)</p>	

3	Produk/prototype	
---	------------------	---

**Ketua pelaksana wajib menjadi nama pertama dalam tiap luaran.**

Ketiga Luaran tersebut wajib dilampirkan dalam Laporan Kemajuan pada saat Monitoring dan Evaluasi (Monev) atau dilampirkan dalam Laporan Akhir.

**4. KESIMPULAN DAN SARAN**

**Kesimpulan**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) bertujuan untuk memberikan psikoedukasi tentang *cyberbullying* kepada siswa Sekolah Menengah Atas. Untuk membantu siswa lebih memahami *cyberbullying*, bentuk-bentuknya, efeknya, serta cara mencegah dan menanganinya, program ini menawarkan seminar, sesi interaktif, permainan, dan diskusi. Dengan sebagian besar peserta merasa lebih memahami dan menyadari risiko *cyberbullying*, hasil evaluasi dari kuesioner mengungkapkan bahwa sebagian besar peserta merasa sangat diuntungkan oleh seminar ini. Dari segi manfaat, banyak peserta merasa bahwa seminar ini telah memberikan ide-ide terbaru dan meningkatkan empati serta mekanisme penanganan untuk mengatasi *cyberbullying*. Sebagian besar peserta memberikan tanggapan positif terhadap materi yang disampaikan, kemampuan pembicara, dan kualitas interaksi selama acara. Dari seluruh peserta, 72,3% mengatakan materi yang disampaikan sangat baik dan 61,6% mengatakan interaksi dengan pembicara sangat baik. Sebagian besar peserta dalam kegiatan ini merasa terlibat dan menikmati prosesnya, sehingga berjalan tanpa kendala berarti.

**Saran**

Berdasarkan hasil pengolahan data kuesioner, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan untuk sekolah. Salah satunya adalah untuk mengadakan kegiatan serupa secara berkala agar siswa dapat memperdalam pemahaman para siswa mengenai *cyberbullying* dan pencegahannya. Selain itu, sekolah juga dapat lebih fokus pada penyuluhan mengenai pentingnya kesadaran untuk melaporkan tindakan *cyberbullying* dan memberikan pelatihan kepada siswa mengenai cara menggunakan media sosial secara bijak. Diharapkan, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman siswa, tetapi juga melibatkan orang tua dalam mendukung peran mereka untuk mencegah terjadinya *cyberbullying*, baik di sekolah maupun di lingkungan

rumah. Dengan melibatkan berbagai pihak, diharapkan program ini dapat memberikan dampak yang lebih luas dan berkelanjutan dalam pencegahan *cyberbullying* di kalangan siswa. Selain itu, berdasarkan hasil kuesioner juga terlihat bahwa masih cukup banyak siswa yang mengalami *cyberbullying*. Melihat hal tersebut, sekolah juga disarankan untuk mengadakan *peer counseling* sebagai bentuk dukungan psikososial siswa. Kegiatan ini dapat membantu siswa yang menjadi korban untuk memiliki suatu ruang aman untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari teman sebaya. Teman sebaya yang berkecimpung sebagai *peer counselor* ini nantinya akan diberikan pembekalan terlebih dahulu dari sekolah serta guru BK. Hal ini juga bertujuan untuk mencegah terulangnya dampak negatif dari kejadian serupa di masa mendatang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2004). Self-regulation and ego depletion: The self as a limited resource. *Advances in Experimental Social Psychology*, 36, pp. 68-127.
- Brown, B. B. (2004). Adolescent peer groups and peer cultures. In R. M. Lerner & L. Steinberg (eds.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 743–786). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Cholilah, I.R., Prafitralia, A., Firdaus, R. A., & Ardhi, M.A.K. (2023). Psychoeducational services as an effort to prevent bullying in vocational high schools. *Devotion : Journal of Devotion Psychology*, 2(1), pp. 26-35. Available at : <https://journal.univpancasila.ac.id/index.php/Devotion/article/view/4589>
- GoodStats. (2023, August 7). Lebih dari 60% anak sekolah akses internet untuk media sosial. Available at : <https://data.goodstats.id/statistic/lebih-dari-60-anak-sekolah-akses-internet-untuk-media-sosial-58t9C> (Accessed: 9 March 2025)
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2018). *Cyberbullying: Identification, prevention, and response*. Cyberbullying Research Center.
- Kowalski, R. M., & Limber, S. P. (2013). Psychological, physical, and academic correlates of cyberbullying and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 53(1), pp. 13-20.
- Kurniawati, D., & Sari, Y. (2020). Peran psikoedukasi dalam pencegahan cyberbullying di sekolah. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 18(2), pp. 112-120.
- Oktariani, O., Mirawati, M., Syamantha, A., & Afriza, R. (2022). Pemberian psikoedukasi dampak cyberbullying terhadap kesehatan mental pada siswa. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi*, 1(2), pp. 189-194. doi:10.55123/abdikan.v1i2.281.
- Olweus, D. (2012). Cyberbullying: An overrated phenomenon?. *European Journal of Developmental Psychology*, 9(4), pp. 520-538.
- Smith, P. K., & Slonje, R. (2010). Cyberbullying: The nature and extent of the problem. In P. K. Smith & A. S. M. W. M. T. (eds.), *Cyberbullying: A whole-school approach*. Abingdon: Routledge.
- Steinberg, L., & Monahan, K. C. (2007). Age differences in resistance to peer influence. *Developmental Psychology*, 43(6), pp. 1531-1543.
- Sukmawati, A., & Kumala, A. P. B. (2020). Dampak cyberbullying pada remaja di media sosial. *Allauddin Scientific Journal of Nursing*, 1(1), pp. 55-65. Available at : <https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/asjn/article/view/18770> (Accessed at: 17 July 2025).
- Willard, N. (2007). *Cyberbullying and cyberthreats: Responding to the challenge of online social aggression, threats, and distress*. Champaign, IL: Research Press.
- Zhao, Y., Zhang, S., & Wang, L. (2023). Understanding the psychological consequences of bullying victimization: A longitudinal study of adolescents. *arXiv preprint*. doi: 10.48550/arXiv.2306.06552.

## LAMPIRAN

### I. Materi yang disampaikan pada saat kegiatan PKM (PPT)



#### Cyber Bullying: Melindungi Anak-anak Anak-anak dan Orang Dewasa dari dari Perundungan Online

Perundungan siber atau "cyber bullying" telah menjadi realitas baru yang mengkhawatirkan di era digital. Ketika Anda mencari istilah "cyber bully" di Google, Anda akan menemukan lebih dari 1 juta hasil yang mencakup kisah nyata korban perundungan, sumber daya, konferensi profesional, dan lokakarya pelatihan tentang pencegahan dan intervensi cyber bullying untuk anak-anak, orang tua, dan pendidik.

Beberapa situs web bahkan berfungsi sebagai memorial siber untuk remaja yang meninggal meninggal akibat perundungan online. Situs lainnya menjelaskan undang-undang yang melarang yang melarang perilaku permissuhan menggunakan komputer atau perangkat elektronik lain, elektronik lain, seperti ponsel, untuk sengaja mempermalukan, melecehkan, mengintimidasi, mengintimidasi, atau mengancam orang lain.



#### Apa Itu Cyber Bullying?

##### Definisi

Cyber bullying terjadi ketika seseorang seseorang menggunakan teknologi teknologi informasi untuk mempermalukan, melecehkan, mengintimidasi, mengancam, atau menyebarkan keraguan kepada individu individu yang menjadi target penyalahgunaan tersebut.

##### Perpanjangan Perundungan Perundungan Tradisional

Cyber bullying merupakan perpanjangan teknologi dari perundungan fisik tradisional yang biasanya dilakukan secara tatap muka muka atau secara tidak langsung melalui telepon atau pesan tertulis. tertulis.

##### Karakteristik

Terlepas dari teknologi yang digunakan, perundungan tradisional melibatkan satu orang atau beberapa orang agresif yang mencari korban yang mereka anggap lemah atau rentan, dan kemudian mengganguya dari waktu ke waktu.

## Bentuk Perundungan Tradisional

### Panggilan Nama

Memanggil dengan julukan yang merendahkan atau menyakitkan adalah bentuk perundungan yang paling umum dan telah ada sejak lama.

### Kekerasan Fisik

Mendorong, menjelek, menendang, meludah, dan menjatuhkan buku dari tangan teman sekelas adalah bentuk perundungan fisik yang umum.

### Ancaman

Membuat ancaman, panggilan telepon iseng, pesan mengancam, menjelek-menjelek-jelekkan, menyebarkan gosip jahat, dan mengucilkan orang dari kelompok sebagai orang buangan sosial.



## Evolusi Perundungan di Era Digital





## Bentuk-bentuk Cyberbullying

### Flaming

Perkelahian online yang melibatkan pesan-pesan marah dan kasar.

### Harassment

Pelecehan berulang yang bertujuan untuk mengintimidasi atau merendahkan korban.

### Denigration

Pencemaran nama baik melalui penyebaran informasi informasi palsu atau memalukan.

### Impersonation

Peniruan identitas seseorang untuk mengirim pesan yang pesan yang merugikan.

## Contoh Kasus Perundungan Modern: Billy Billy Wolfe

1

### Awal Perundungan

Billy Wolfe, seorang siswa SMA di Fayetteville, Arkansas, mulai mengalami perundungan sejak perundungan sejak usia 12 tahun. Dia menderita memar dan mata hitam di tangan teman sekelasnya.

2

### Rekam Serangan

Seorang anak laki-laki merekam dengan ponsel saat anak lain mendekati Billy yang tidak sengaja tidak sengaja dan memukul dahinya, meninggalkan benjolan sebesar bola bisbol.

3

### Penyebaran Online

Video tersebut dibagikan di sekolah dan kemudian diunggah online untuk dilihat seluruh dunia, seluruh dunia, memperluas dampak perundungan dari fisik menjadi siber.

4

### Halaman Web Kebencian

Siswa lain membuat halaman web di situs jejaring sosial bernama "Every One That Hates Billy Hates Billy Wolfe" dengan gambar wajah Billy yang dimanipulasi dan pesan penghinaan, penghinaan.



## Kasus Tragis Megan Meier

1

### Pertemanan Palsu

Megan Meier, 13 tahun, berinteraksi dengan "Josh Evans" di MySpace yang memujinya. Namun, Josh sebenarnya adalah profil palsu yang dibuat oleh ibu dari teman Megan.

2

### Perubahan Sikap

Setelah sebulan, pesan Josh berubah menjadi penghinaan, menyebut Megan pembohong dan pembohong dan pelacur. Gadis lain di situs tersebut juga mulai menghina Megan.

3

### Konsekuensi Fatal

Tidak lama setelah salah satu episode ini, Megan yang juga menderita menderita depresi, menggantung dirinya di kamar tidurnya dengan sabuk, dengan sabuk.

Kasus Megan menginspirasi Undang-Undang Pencegahan Cyberbullying Megan Meier, legislasi kejahatan cyber bullying nasional pertama yang diusulkan di yang diusulkan di Amerika Serikat. Ini menunjukkan betapa seriusnya dampak perundungan siber dapat terjadi.

## Kisah Tragis Ryan Halligan



Ryan Patrick Halligan, 13 tahun, mengakhiri hidupnya pada tahun 2003 tahun 2003 setelah mengalami perundungan yang dimulai di kelas 5. kelas 5. Dia memiliki kesulitan belajar, tidak terlalu atletis, dan menjadi menjadi target perundungan.

Dengan konseling dan berlalunya waktu, situasi tampak membaik, membaik. Namun, di kelas 7, rumor online bahwa Ryan adalah gay gay mengakibatkan perundungan yang lebih intensif dari siswa lain, siswa lain.

Rumor menyebar cepat dengan siswa lain menggunakan perangkat teknologi dan pesan instan untuk memperburuk situasi. Ryan mulai menggunakan internet sebagai pelarian dari perundungan yang dia alami di dunia nyata.

Setelah bunuh diri Ryan, ayahnya membaca setiap catatan percakapan percakapan online antara Ryan dan siswa lain yang tersimpan di hard di hard drive komputer. Pembacaan ini mengungkapkan kisah Ryan yang Ryan yang menyedihkan, detail yang dia rahasiakan dari ayahnya dan ayahnya dan orang lain.

## Kasus "Star Wars Kid"



### Video Pribadi

Pada tahun 2003, Ghsylian Raza, 15 tahun, membuat video klip dua menit dirinya berpura-pura berada dalam adegan pertarungan Star Wars di laboratorium sekolah.



### Penyebaran Viral

Beberapa teman sekelasnya mendapatkan klip tersebut, mengeditnya dengan menambahkan musik dan efek khusus, lalu mengunggahnya online. Dalam tiga hari, video tersebut diunduh lebih dari 1 juta kali.



### Dampak Emosional

Hal ini menyebabkan Ghsylian mengalami rasa malu yang luar biasa. Dengan dukungan orang tuanya, dia mencari konseling profesional dan melanjutkan pendidikannya di lingkungan sekolah yang berbeda.

## Aspek Umum Kasus Perundungan Modern

### Korban Dianggap Lemah

Megan menderita depresi, Ghsylian kelebihan berat badan, Ryan memiliki kesulitan belajar, dan Billy tampak lemah lemah secara fisik.

### Perilaku Dunia Nyata dan Maya Berkait

Pelaku utama dalam kasus Megan adalah ibu dari teman sebaya yang tinggal tinggal di dekatnya, anak-anak yang membully Ghsylian adalah teman sekelas sekelas.



### Melibatkan Komputasi Sosial

Megan dan Ryan mengobrol online, video Ghsylian disebarluaskan secara viral, dan forum web khusus dibuat untuk menyebarkan ujaran kebencian terhadap Billy.

### Teknologi Digunakan Secara Kreatif

Profil palsu dibuat untuk memanipulasi memanipulasi Megan, video Ghsylian diedit dengan efek khusus, rumor tentang tentang Ryan disebarluaskan dengan cepat cepat secara online.

## Aspek Umum Kasus Perundungan Modern (Lanjutan)

### Eksplotasi Seksualitas

Megan ditipu dalam cinta imajiner, Ryan digosipkan sebagai gay, dan Billy juga dituduh dihomooseksual untuk melecehkannya melecehkannya dan menghasut perundungan perundungan tambahan.

### Korban Tidak Dibekali

Korban umumnya tidak diajarkan cara memblokir pesan digital atau pentingnya pentingnya menghentikan dialog online setelah menjadi bermusuhan.



### Orang Tua Tidak Dapat Intervensi

Megan terlibat dalam hubungan online dengan seseorang yang identitasnya tidak pernah dikonfirmasi, Ryan diizinkan diizinkan menyimpan komputer di kamarnya kamarnya.

### Kurangnya Pendidikan

Para pelaku umumnya tidak diberi instruksi instruksi yang memadai tentang cara menggunakan perangkat TI secara bertanggung jawab agar tidak menyinggung menyinggung atau membahayakan orang lain orang lain.



## Tumbuh dengan Teknologi Informasi Informasi

- 1** 1991-1995  
Saat anak berusia 1 tahun, situs web pertama dibuat. Pada usia 2 tahun, jumlah komputer yang terhubung melalui Internet melebihi 1 juta. Pada usia 5 tahun, jumlah pengguna Internet di seluruh dunia telah melebihi 16 juta orang.
- 2** 1996-2000  
Pada usia 6 tahun, Google muncul bersamaan dengan Palm Pilot. Pada usia 9 tahun, blog web pertama mulai muncul. Pada usia 10 tahun, sekitar 361 juta orang memiliki koneksi Internet.
- 3** 2001-2006  
Pada usia 13 tahun, MySpace diaktifkan. Pada usia 15 tahun, YouTube menjadi sangat populer. Pada usia 16 tahun, MySpace telah tumbuh menjadi 100 juta 100 juta pengguna.



## Pergeseran Generasi dan Komputasi Sosial

93%

### Remaja Online

Menurut penelitian terbaru dari Pew Internet Internet and American Life Project, 93% remaja remaja Amerika (sekitar 20 juta) kini menggunakan Internet

50%

### Penggunaan Harian

Lebih dari setengah semua remaja mengakses mengakses Internet setiap hari untuk berbagai berbagai aktivitas sosial dan hiburan

55%

### Profil Sosial

55% remaja berusia 12-17 tahun yang online online memiliki profil di situs jejaring sosial, sosial, dengan 42% pengguna jejaring sosial sosial juga menunjukkan bahwa mereka membuat blog

## Budaya Remaja Digital

Saat komputer pribadi dan komputerasi di seluruh dunia memberikan akses yang semakin banyak ke Web, semakin banyak dan semakin muda orang terhubung ke dunia online, dan dalam prosesnya, saling terhubung. Jutaan anak-anak dan dewasa muda, yang tumbuh dengan Internet dan memasukkan perangkat TI ke dalam gaya hidup mereka, secara naluri terjun online kapan pun mereka memiliki pertanyaan atau ingin berinteraksi secara sosial.

### Definisi

Budaya remaja digital mengacu pada pada mengapa dan cara-cara di mana mana orang muda menggunakan komputer, ponsel, dan jenis perangkat perangkat teknologi portabel lainnya lainnya untuk berinteraksi satu sama sama lain.

### Evolusi

Seperti semua budaya, budaya remaja remaja digital berkembang seiring waktu waktu dengan perubahan teknologi, teknologi, bahasa, norma sosial, hukum, hukum, dan pengalaman kolektif orang-orang-orang yang berpartisipasi.

### Nilai

Budaya remaja digital menginspirasi, memungkinkan, dan mencerminkan realitas baru tentang remaja yang tumbuh di Era Digital yang kurang lebih berbagi sikap tentang masalah dan aktivitas.

## Elemen Budaya Remaja Digital

### Cinta Teknologi

Remaja menyukai perangkat TI dan Internet. Komputasi sosial melalui forum situs web, ruang obrolan, blog, permainan permainan elektronik, IM-ing, dan texting adalah aspek integral dari integral dari hidup mereka di dunia modern.

Kompetisi, kerja tim untuk memecahkan masalah, dan kreativitas meresap dan bergabung untuk memberikan interaksi online yang kaya dan merangsang secara intelektual. Remaja dan dewasa muda menjadi kecanduan hal-hal ini.

### Nilai Sosial

Berada online (banyak), selalu tersedia untuk mengobrol atau membantu, dan pengiriman dan penerimaan pesan elektronik yang cepat sangat dihargai. Untuk menjadi keren, remaja harus memiliki dan sering menggunakan ponsel atau perangkat teknologi lainnya.

Berkomunikasi dengan singkatan dan sintaks yang rumit mendapatkan pujian, rasa hormat, dan status. Ini juga memungkinkan pesan dikirim lebih cepat dan dengan cara yang tidak yang tidak mudah dipahami oleh orang tua atau orang dewasa dewasa lainnya.

## Aspek Berbahaya Budaya Remaja Digital





## Karakteristik dan Penyebab Perundungan

### Sifat Psikologis

Pelaku perundungan telah terbukti terbukti agresif terhadap teman sebaya mereka, dan sering kali terhadap orang dewasa seperti orang tua dan guru. Mereka memiliki memiliki pandangan yang lebih positif positif (apatik) tentang menjadi agresif agresif daripada teman sebaya mereka, mereka.

### Fungsi Sekolah

Sikap, perilaku, dan nilai-nilai pelaku perundungan telah terbukti bertentangan dengan mayoritas siswa dalam populasi sekolah. Guru sering memberikan perhatian positif yang lebih sedikit kepada mereka.

### Lingkungan

Pelaku perundungan mungkin tinggal di lingkungan yang kurang mampu secara sosial secara sosial ekonomi, kasar, atau terasing, meskipun ini tidak selalu terjadi. Beberapa Beberapa pelaku tinggal di lingkungan yang sangat nyaman.

## Karakteristik Korban Perundungan

### Profil Korban

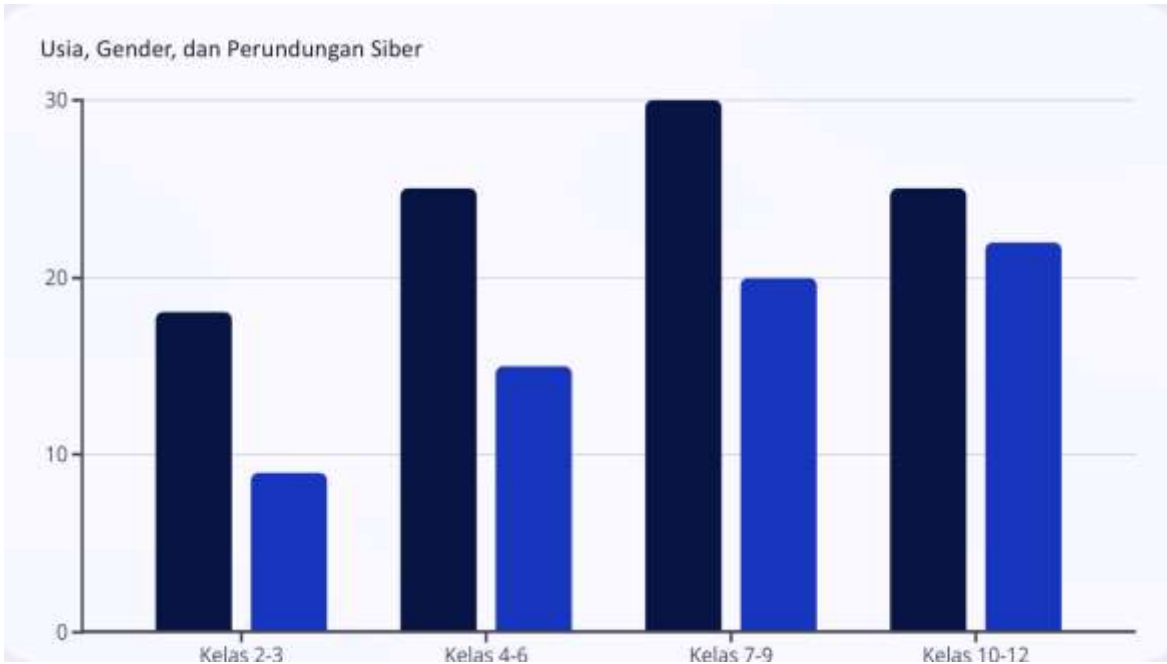
Korban perundungan sering kali lebih muda dan dan lebih pasif daripada pelaku, dan mungkin juga juga kurang memiliki hubungan teman sebaya yang sebaya yang dekat atau mendukung di sekolah. Mereka lebih cenderung depresi, cemas, cemas, memiliki harga diri rendah, berprestasi buruk buruk secara akademis, dan memiliki pikiran bunuh bunuh diri.

Anak-anak yang dirundung cenderung lebih terisolasi secara sosial daripada anak-anak lain. Korelasi ini tidak selalu berarti sebab-akibat. Misalnya, anak-anak mungkin dirundung karena mereka terisolasi secara sosial, atau menjadi terisolasi secara sosial karena mereka dirundung, atau keduanya.



Faktor-faktor yang berkontribusi pada timbulnya viktimisasi viktimisasi perundungan sering memburuk dengan perundungan berulang, seperti ketika anak-anak yang sudah sudah tidak nyaman di lingkungan baru atau tidak pernah pernah sepenuhnya menyesuaikan diri mengalami kesulitan kesulitan belajar dan menjadi terintimidasi dan takut.

Banyak korban perundungan tidak dapat belajar secara efektif karena mereka terganggu oleh tatapan pelaku perundungan di kelas atau di koridor—mereka benar-benar takut akan kesejahteraan dasar mereka—keselamatan, keamanan, dan kenyamanan.



### Mitos Umum tentang Perundungan



**Mitos #1:** Perundungan membantu korban "mengeraskan diri"

**Kebenaran:** Perundungan umumnya tidak membantu korban mengeraskan diri—itu menyebabkan rasa sakit yang substansial. Dibiarkan tanpa pengawasan, perundungan yang berkelanjutan menyebabkan lebih banyak rasa sakit.



**Mitos #2:** Perundungan adalah bagian "normal" dari perkembangan anak

**Kebenaran:** Secara berulang-ulang mengalami perlakuan kejam dan kasar bukanlah bagian normal dari perkembangan anak atau dapat diterima dalam masyarakat sipil sebagai masalah hukum.



**Mitos #3:** Perundungan terkadang Perundungan terkadang hanya "bermain atau bercanda" bercanda"

**Kebenaran:** Perundungan bukanlah bermain kecuali semua orang yang terlibat bermain-main. Jika seseorang merasa terluka, itu bukan lelucon.



## Mitos Umum tentang Perundungan Perundungan (Lanjutan)

MITOS #4

**Mitos #4:** Anak-anak akan memberi tahu orang dewasa

**Kebenaran:** Remaja jarang memberi tahu orang tua atau orang dewasa lain tentang diundang. Ini terutama benar jika teman mereka adalah pelaku perundungan. Sebaliknya, mereka hidup dengan kode kode diam dengan "tidak mengadu" diizinkan.

MITOS #5

**Mitos #5:** Orang tua biasanya menyadari masalah

**Kebenaran:** Karena korban perundungan jarang memberi tahu orang tua atau orang dewasa lain apa apa yang terjadi di dunia online mereka, orang dewasa dewasa sering tidak menyadari menyadari tanda-tanda peringatan.

MITOS #6

**Mitos #6:** Sebagian besar perundungan terjadi di luar sekolah sekolah

**Kebenaran:** Meskipun sekolah sekolah biasanya menyediakan lingkungan komputasi yang sangat aman, aman, sebagian besar perundungan fisik dan verbal verbal terjadi di dalam sekolah sekolah atau sehubungan dengan kegiatan sekolah.

**II. Dokumentasi Kegiatan**







### III. Draft Luaran Artikel Publikasi di Jurnal Terindeks SINTA/Prosiding Internasional/Artikel Publikasi di Jurnal Nasional lainnya

#### PSYCHOEDUCATION AS A PREVENTIVE EFFORT AGAINST CYBERBULLYING AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS

Rahmah Hastuti<sup>1</sup>, Hani Rahmawati Johan<sup>2</sup>, Marcia Vinly Calysta Nguru<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Faculty of Psychology, Tarumanagara University, Jakarta, 11440, Indonesia

Email: rahmahh@fpsi.untar.ac.id

Email: hani.705220349@stu.untar.ac.id

Email: marcia.705230098@stu.untar.ac.id

\*Correspondence should be addressed to First Author; rahmahh@fpsi.untar.ac.id

#### ABSTRACT

This Community Service Activity (CSA) aims to optimize psychoeducation as a preventive strategy to address the risks of cyberbullying. Based on situational analysis, many students still lack a full understanding of this issue, particularly regarding anonymity, lack of empathy, and peer pressure. Therefore, it is crucial to comprehend its prevalence in order to take appropriate preventive actions. The methods used include lectures, psychoeducation, and ice-breaking activities. The lectures cover the definition and forms of cyberbullying, while psychoeducation focuses on emotion management and strategies such as knowledge sharing and experience-based reflection from the students. The program was conducted in a seminar format lasting two hours, including interactive sessions and quizzes to enhance student engagement and participation. Cyberbullying is a form of digital violence increasingly prevalent among adolescents, especially high school students, which can negatively impact their mental health and social development. The methods also involved interactive counselling, group discussions, and case simulations involving students, teachers, and parents. The results showed an improvement in participants' understanding of the types of cyberbullying, its impacts, as well as handling and prevention strategies that can be implemented independently or collaboratively. This psychoeducation program proved effective in raising awareness and building students' psychological resilience against cyber violence threats.

**Keywords:** psychoeducation, cyberbullying, prevention, high school students, digital violence

#### 1. INTRODUCTION

The development of digital technology has brought new challenges for teenagers, one of which is social challenges such as cyberbullying. This phenomenon not only impacts psychological aspects but also affects academic performance and social relationships within the school environment. Recent research shows that cases of cyberbullying among Indonesian students are increasing, in line with the rising intensity of social media usage (Kurniawati & Sari, 2020). A study by Sukmawati & Kumala (2020) also shows that the impact of cyberbullying is not only felt by the victims but also by the perpetrators and individuals who play both roles, encompassing psychological, physical, and social disturbances, as well as a decline in academic performance.

#### IV. Draft Luaran Hak Kekayaan Intelektual (HKI)

**Kenali & Hentikan CYBERBULLYING**

**Apa Itu Cyberbullying?**  
Perundungan di ranah media online dengan tujuan menyakiti orang lain.

**Apa Dampak Cyberbullying?**

- 1 Gangguan psikologis korban
- 2 Penurunan akademik
- 3 Mengisolasi diri secara sosial

**Did You Know?**  
45% remaja Indonesia usia 14-24 tahun pernah mengalami cyberbullying.

**Tindakan bijak**  
JANGAN DIAM  
Jangan dibalas – Hindari provokasi  
Simpan Bukti – Screenshot pesan  
Blokir Pelaku – Putus akses si pelaku  
Laporkan – Ke platform & orang dewasa

**Bentuk-bentuk Cyberbullying**

- Flaming: "si jelek!"
- Harrasment: "jzjk banget"
- Denigration: "Mau tuh perked pasar orang tua"
- Impersonation

**Radar Solo**  
45 Persen Remaja di Indonesia Jadi Korban Cyberbullying. Ini Contoh Kasus Yang Terjadi

Tanggal Awal: Rabu, 23 Mei 2024 | 11:00 WIB

TIM PKM F.PSI. UNTAR 2025

V. Draft Laporan Produk/Prototype (Poster Edukasi)

