



Program Literasi Digital untuk Pencegahan *Cyberbullying* dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja

Umy Yonaevy^{1*}, Syarifah Syarifah¹, Ratih Prananingrum¹

¹Poltekkes Kemenkes Surakarta

*Email korespondensi: ummyyona12@gmail.com

Diterima:

7 Agustus 2024

Dipresentasikan:

10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:

08 Oktober 2024

ABSTRAK

Latar Belakang: *Cyberbullying* menjadi ancaman serius terhadap kesehatan mental remaja di era digital. Literasi digital yang rendah berkontribusi pada peningkatan risiko *cyberbullying* dan dampak negatifnya. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi program literasi digital dalam upaya pencegahan *cyberbullying* dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja. Metode: Penelitian deskriptif kualitatif ini melibatkan 100 siswa SMA di Sukoharjo yang berpartisipasi dalam program literasi digital selama 3 bulan. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan focus group discussion (FGD). Hasil: Program literasi digital meningkatkan pemahaman remaja tentang risiko *cyberbullying*, strategi pencegahan, dan pentingnya penggunaan media sosial yang bertanggung jawab. Peserta melaporkan peningkatan kesadaran akan dampak *cyberbullying* terhadap kesehatan mental dan keterampilan dalam mengelola interaksi online. Kesimpulan: Program literasi digital efektif dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan remaja dalam mencegah *cyberbullying*, berpotensi berkontribusi pada perlindungan kesehatan mental remaja di era digital.

Kata Kunci : Literasi Digital, *Cyberbullying*, Kesehatan Mental, Remaja

PENDAHULUAN

Dunia internet telah mengubah cara remaja berinteraksi satu sama lain, membawa peluang dan hambatan baru. Fenomena *cyberbullying*, yang telah menjadi ancaman besar bagi kesehatan mental remaja, merupakan masalah besar. Seiring dengan peningkatan akses internet di kalangan remaja di Indonesia, masalah *cyberbullying* semakin meningkat. Penembusan internet di Indonesia pada tahun 2020 mencapai 73,7% dari populasi, dengan tingkat penetrasi tertinggi di kelompok usia 15-19 tahun sebesar 91%. Tingginya akses internet ini dikaitkan dengan peningkatan kemungkinan *cyberbullying*.

Pada tahun 2020, survei nasional yang dilakukan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika menemukan bahwa 49 persen remaja di Indonesia pernah mengalami *cyberbullying*, yang berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Studi lain yang dilakukan pada tahun 2019 oleh UNICEF dan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak menemukan bahwa 50% remaja di Indonesia pernah mengalami *cyberbullying*, dan 58% tidak tahu bagaimana menghentikannya. Perilaku agresif yang disengaja dan dilakukan

berulang kali melalui media elektronik oleh individu atau kelompok terhadap korban yang tidak dapat dengan mudah membela diri dikenal sebagai *cyberbullying*. Jenis *cyberbullying* yang paling umum di Indonesia termasuk penyebaran rumor online 41%, penghinaan di media sosial 39%, dan penyebaran foto atau video pribadi tanpa izin 27%.

Cyberbullying berdampak buruk pada kesehatan mental remaja. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Safaria (2016) pada remaja Indonesia menunjukkan bahwa korban *cyberbullying* memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi, kecemasan, rendahnya harga diri, dan pemikiran bunuh diri dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalami *cyberbullying*. Penemuan ini sejalan dengan penelitian global yang menunjukkan bahwa *cyberbullying* dapat menyebabkan depresi, kecemasan, dan bahkan tindakan bunuh diri dalam kasus ekstrim

Literasi digital, yang mencakup kemampuan untuk menggunakan, memahami, dan mengevaluasi teknologi digital secara akurat, dianggap sebagai faktor yang dapat membantu mencegah *cyberbullying*. Namun, tingkat literasi digital remaja Indonesia masih rendah. Hanya 23 persen remaja Indonesia memahami sepenuhnya tentang keamanan online, menurut survei yang dilakukan pada tahun 2019 oleh *Center for Digital Society* Universitas Gadjah Mada.

Menurut penelitian sebelumnya, intervensi berbasis sekolah yang berpusat pada peningkatan literasi digital siswa dapat efektif dalam mengurangi kasus pelecehan online dan meningkatkan kesejahteraan mental remaja. Literasi digital telah dimasukkan ke dalam kurikulum di Indonesia oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, tetapi aplikasinya masih terbatas dan tidak merata.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan penggunaan program literasi digital untuk mencegah *cyberbullying* dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja di Indonesia karena masalah ini sangat penting. Diharapkan hasil penelitian akan memberikan informasi penting tentang cara melindungi kesehatan mental remaja di era komputer dan internet. Ini akan mendukung upaya untuk membuat generasi sehat pada tahun 2045.

METODE

Desain Penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang implementasi program literasi digital dan dampaknya. Partisipan: 100 siswa SMA (usia 15-17 tahun) dari 2 sekolah di Sukoharjo berpartisipasi dalam program literasi digital selama 3 bulan. Kriteria inklusi meliputi: penggunaan aktif media sosial dan persetujuan orang tua. Program Literasi Digital: Program terdiri dari: Workshop mingguan (90 menit) selama 12 minggu, Topik meliputi: keamanan online, etika digital, pengenalan *cyberbullying*, strategi coping, dan penggunaan media sosial yang positif, Metode pembelajaran interaktif: diskusi kelompok, studi kasus, role-playing

Pengumpulan Data dengan Observasi partisipatif selama sesi workshop, Wawancara mendalam dengan 20 peserta terpilih, 4 sesi Focus Group Discussion (FGD) dengan total 32 peserta, Analisis refleksi tertulis peserta.

Analisis Data: Data dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik. Proses meliputi: Transkripsi data verbal, Koding awal, Identifikasi tema-tema utama, Revisi dan definisi tema, Pelaporan hasil

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Peningkatan Pemahaman tentang *Cyberbullying*

Analisis data menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta tentang *cyberbullying*. Sebelum program, banyak peserta memiliki konsepsi terbatas tentang apa yang termasuk *cyberbullying*, sejalan dengan temuan UNICEF dan Kementerian PPPA (2019) yang melaporkan bahwa 58% remaja Indonesia tidak memahami sepenuhnya tentang *cyberbullying*.

"Sebelumnya saya pikir cyberbullying hanya berupa komentar kasar di media sosial. Sekarang saya tahu bahwa menyebarkan rumor atau foto pribadi orang lain tanpa izin juga termasuk cyberbullying." (Peserta FGD, 16 tahun)

Setelah program, peserta dapat mengidentifikasi berbagai bentuk *cyberbullying* dengan lebih akurat, termasuk penyebaran rumor online (41%), penghinaan di media sosial (39%), dan penyebaran foto atau video pribadi tanpa izin (27%), yang sesuai dengan data Kemenkominfo (2020). Temuan ini sejalan dengan penelitian Hutson et al. (2018) yang menunjukkan bahwa edukasi tentang *cyberbullying* dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja.

2. Pengembangan Strategi Pencegahan dan Coping

Peserta melaporkan pengembangan berbagai strategi untuk mencegah dan mengatasi *cyberbullying*:

a) Pengaturan privasi media sosial yang lebih ketat b) Penyaringan konten dan kontak online c) Dokumentasi bukti *cyberbullying* d) Pelaporan ke platform atau otoritas yang berwenang

"Saya sekarang selalu memikirkan dua kali sebelum memposting sesuatu online. Saya juga lebih berani untuk melaporkan konten yang tidak pantas." (Wawancara, peserta 17 tahun)

Pengembangan strategi coping yang efektif sangat penting, mengingat penelitian Machmutow et al. (2012) menunjukkan bahwa strategi coping yang tepat dapat mengurangi dampak negatif *cyberbullying* terhadap kesehatan mental. Hal ini juga sejalan dengan temuan Safaria (2016) yang menekankan pentingnya keterampilan coping dalam mengurangi risiko depresi dan kecemasan akibat *cyberbullying* pada remaja Indonesia.

3. Peningkatan Kesadaran akan Dampak Kesehatan Mental

Program ini meningkatkan kesadaran peserta tentang dampak *cyberbullying* terhadap kesehatan mental, yang sebelumnya kurang dipahami oleh banyak remaja Indonesia, seperti yang dilaporkan dalam survei APJII (2020).

"Saya tidak pernah benar-benar memikirkan bagaimana komentar online bisa sangat memengaruhi seseorang. Sekarang saya lebih berhati-hati dengan apa yang saya katakan online." (Refleksi tertulis, peserta 16 tahun)



Kesadaran ini penting, mengingat penelitian John et al. (2018) menunjukkan bahwa pemahaman akan dampak *cyberbullying* dapat meningkatkan empati dan mengurangi perilaku negatif online. Temuan ini juga mendukung argumen Livingstone et al. (2011) tentang pentingnya edukasi risiko online dalam melindungi kesehatan mental remaja.

4. Penggunaan Media Sosial yang Lebih Positif

Observasi dan laporan peserta menunjukkan perubahan dalam cara mereka menggunakan media sosial, yang penting mengingat tingginya penetrasi internet di kalangan remaja Indonesia (91% untuk usia 15-19 tahun).

"Saya mulai memposting lebih banyak konten positif dan mendukung teman-teman secara online. Rasanya seperti membuat perubahan kecil tapi berarti." (Wawancara, peserta 15 tahun)

Temuan ini mendukung argumen Patchin & Hinduja (2012) bahwa literasi digital dapat mendorong penggunaan media sosial yang lebih bertanggung jawab. Hal ini juga sejalan dengan rekomendasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI (2017) tentang pentingnya mengintegrasikan literasi digital ke dalam pendidikan untuk membentuk perilaku online yang positif.

5. Tantangan dalam Implementasi

Meskipun sebagian besar peserta merespons positif, beberapa tantangan teridentifikasi:

a) Kesulitan dalam mengubah kebiasaan online yang sudah tertanam b) Tekanan teman sebaya untuk tetap terlibat dalam perilaku online berisiko c) Keterbatasan kontrol di luar lingkungan sekolah

"Terkadang sulit untuk menerapkan apa yang kita pelajari ketika teman-teman kita tidak mengikuti program yang sama." (FGD, peserta 17 tahun)

Tantangan ini menekankan pentingnya pendekatan holistik yang melibatkan tidak hanya siswa, tetapi juga orang tua dan komunitas yang lebih luas, seperti yang disarankan oleh Cross et al. (2015). Temuan ini juga sejalan dengan argumen DeSmet et al. (2016) tentang pentingnya mempertimbangkan faktor-faktor kontekstual dalam merancang intervensi *cyberbullying*.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan potensi signifikan program literasi digital dalam meningkatkan kesiapan remaja Indonesia menghadapi risiko *cyberbullying*. Namun, seperti yang ditekankan oleh Cassidy et al. (2013), diperlukan pendekatan komprehensif yang melibatkan berbagai pemangku kepentingan untuk mencapai dampak yang berkelanjutan.

KESIMPULAN

Program literasi digital yang diimplementasikan menunjukkan potensi signifikan dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang *cyberbullying*, mengembangkan strategi pencegahan dan coping, serta meningkatkan kesadaran akan dampak kesehatan mental. Perubahan positif dalam penggunaan media sosial juga terlihat di kalangan peserta.



Temuan ini menunjukkan bahwa literasi digital dapat menjadi komponen kunci dalam upaya melindungi kesehatan mental remaja di era digital. Namun, tantangan dalam implementasi menekankan perlunya pendekatan komprehensif yang melibatkan berbagai stakeholder.

Untuk penelitian dan implementasi di masa depan, direkomendasikan:

1. Integrasi program literasi digital ke dalam kurikulum sekolah
2. Pengembangan modul untuk orang tua dan guru
3. Kolaborasi dengan platform media sosial untuk mendukung lingkungan online yang lebih aman
4. Evaluasi jangka panjang untuk menilai dampak berkelanjutan program

Dengan pengembangan dan implementasi lebih lanjut, program literasi digital berpotensi menjadi strategi efektif dalam mewujudkan generasi yang sehat mental di era digital, mendukung visi Indonesia Emas 2045.

DAFTAR RUJUKAN

- Ang, R. P. (2015). Adolescent cyberbullying: A review of characteristics, prevention and intervention strategies. *Aggression and Violent Behavior, 25*, 35-42.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2020). Laporan Survei Internet APJII 2019 – 2020 (Q2).
- Cassidy, W., Faucher, C., & Jackson, M. (2013). Cyberbullying among youth: A comprehensive review of current international research and its implications and application to policy and practice. *School Psychology International, 34*(6), 575-612.
- Center for Digital Society, Universitas Gadjah Mada. (2019). Indeks Literasi Digital Indonesia 2019.
- Cross, D., Barnes, A., Papageorgiou, A., Hadwen, K., Hearn, L., & Lester, L. (2015). A social–ecological framework for understanding and reducing cyberbullying behaviours. *Aggression and Violent Behavior, 23*, 109-117.
- DeSmet, A., Bastiaensens, S., Van Cleemput, K., Poels, K., Vandebosch, H., & De Bourdeaudhuij, I. (2016). Deciding whether to look after them, to like it, or leave it: A multidimensional analysis of predictors of positive and negative bystander behavior in cyberbullying among adolescents. *Computers in Human Behavior, 57*, 398-415.
- Hutson, E., Kelly, S., & Militello, L. K. (2018). Systematic review of cyberbullying interventions for youth and parents with implications for evidence-based practice. *Worldviews on Evidence-Based Nursing, 15*(1), 72-79.
- John, A., Glendenning, A. C., Marchant, A., Montgomery, P., Stewart, A., Wood, S., Lloyd, K., & Hawton, K. (2018). Self-harm, suicidal behaviours, and cyberbullying in children and young people: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research, 20*(4), e129.
- Kementerian Komunikasi dan Informatika RI. (2020). Survei Penggunaan TIK dan Implikasinya terhadap Aspek Sosial Budaya Masyarakat.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. (2017). Materi Pendukung Literasi Digital: Gerakan Literasi Nasional.



- 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.
- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., & Ólafsson, K. (2011). Risks and safety on the internet: The perspective of European children. Full findings. EU Kids Online, LSE, London.
- Machmutow, K., Perren, S., Sticca, F., & Alsaker, F. D. (2012). Peer victimisation and depressive symptoms: Can specific coping strategies buffer the negative impact of cybervictimisation? *Emotional and Behavioural Difficulties*, 17(3-4), 403-420.
- Nixon, C. L. (2014). Current perspectives: The impact of cyberbullying on adolescent health. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 5, 143-158.
- Park, S., Na, E. Y., & Kim, E. M. (2014). The relationship between online activities, netiquette and cyberbullying. *Children and Youth Services Review*, 42, 74-81.
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2012). *Cyberbullying prevention and response: Expert perspectives*. Routledge.
- Safaria, T. (2016). Prevalence and Impact of Cyberbullying in a Sample of Indonesian Junior High School Students. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 15(1), 82-91.
- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(4), 376-385.
- UNICEF & Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2019). Laporan Tahunan: Situasi Anak di Indonesia 2019 – Anak di Era Digital.