

Program “Say No to Cyberbullying”¹: Psikoedukasi untuk Mengurangi Keterlibatan Berperilaku Cyberbullying di Remaja Jabodetabek

“Say No to Cyberbullying” Program: A Psychoeducational Program to Reduce the Involvement of Cyberbullying among Adolescents in Jabodetabeka

¹Rahmadianty Gazadinda, ¹Dwi Kencana Wulan, ¹Fellianti Muzdalifah

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Jakarta

Korespondensi: R. Gazadinda, r.gazadinda@unj.ac.id

Naskah Diterima: 13 Oktober 2022. Disetujui: 23 September 2023. Disetujui Publikasi: 31 Januari 2024

Abstract. Bullying is one of the behavioral problems among adolescents. Oftentimes, the bullies do not realize that their action is categorized as bullying and it leads to several negative impacts for the victims. Unfortunately, there are significant changes in interaction nowadays and face-to-face interaction is converted into online interaction. This online interaction limits the capability to interpret other’s reactions, and it causes more issues. Cyberbullying has been found recently among adolescents. A “Say No to Cyberbullying” program is a psychoeducational program that aims to build awareness of cyberbullying. This program includes prior assessment, psychoeducation, and evaluation. The instrument Revised Cyberbullying Inventory-II (RCBI-II) is used to evaluate the tendency of someone’s involvement in cyberbullying. The evaluation shows a positive impact from this program. Half of the participants reported a significant decrease in cyberbullying after completing the program. The number of participants who are not involved in cyberbullying also increased. These results show that the program leads to a positive result, in which participants tend to have less involvement in cyberbullying.

Keywords: *Cyberbullying, bullying, adolescents, psychoeducational program.*

Abstrak. Perundungan (*bullying*) adalah salah satu masalah perilaku yang sering ditemukan pada kelompok remaja. Seringkali pelaku perundungan diketahui tidak memahami bahwa perilakunya tergolong perundungan dan dampak psikologis yang dialami oleh korban cukup signifikan. Sayangnya, dalam situasi pola interaksi yang banyak berubah menjadi interaksi tatap maya, serta interaksi terbatas dengan memanfaatkan akses internet dan media sosial, isu perundungan menjadi semakin sulit diidentifikasi remaja karena terbatasnya bentuk respon dan komunikasi yang terjalin. Kondisi ini yang memicu timbulnya beberapa kasus *cyberbullying* pada remaja. Rangkaian program psikoedukasi bertema “*Say No to Cyberbullying*” dirancang untuk memberikan pemahaman dasar mengenai *cyberbullying*. Program ini ditujukan untuk menurunkan perilaku *cyberbullying* pada remaja melalui serangkaian aktivitas yang diberikan. Program dirancang selama tiga minggu yang terdiri dari asesmen, rangkaian psikoedukasi dan evaluasi. Dalam proses evaluasinya, instrumen *Revised Cyberbullying Inventory-II* (RCBI-II) digunakan untuk mengevaluasi kecenderungan keterlibatan individu dalam *cyberbullying*. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pelaksanaan rangkaian program psikoedukasi “*Say No to Cyberbullying*” memberikan dampak positif, yang mana 50% peserta melaporkan mengalami perubahan perilaku terkait *cyberbullying*. Jumlah individu yang terlibat dalam *cyberbullying* juga mengalami penurunan signifikan setelah menjalani seluruh rangkaian program. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan keterlibatan peserta dalam *cyberbullying* antara sebelum dan sesudah program.

Kata Kunci: *Cyberbullying, perundungan, remaja, psikoedukasi.*

Pendahuluan

Indonesia menempati peringkat kelima dunia sebagai negara dengan pengguna internet terbanyak kelima secara global (wearesocial.com, 2019). Menurut data dari APJII, jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2019 tumbuh 10,12% dari tahun sebelumnya, hingga akhirnya saat ini diketahui setidaknya 65% penduduk Indonesia teridentifikasi sebagai pengguna internet aktif. Dari total seluruh pengguna internet aktif di Indonesia, setidaknya 15% diantaranya adalah remaja yang berusia antara 12-17 tahun (wearesocial.com, 2019). Fakta ini menunjukkan besarnya angka remaja di Indonesia yang secara aktif menggunakan internet untuk berbagai aktivitas mereka. Hanya saja, tingginya angka remaja pengguna internet di Indonesia beriringan dengan tingginya persentase kejadian perundungan di dunia maya (*cyberbullying*).

Hasil Penilaian Siswa Internasional atau OECD Programme for International Student Assessment (PISA) pada tahun 2018 menemukan bahwa setidaknya setengah dari siswa di Indonesia pernah mengalami perundungan (dalam Pratomo, 2019). Polda Metro Jaya juga melaporkan setidaknya dalam sehari kepolisian menerima 25 kasus *cyberbullying* di Jabodetabek. Fakta ini juga didukung oleh temuan dari KPAI yang menyatakan jumlah angka anak korban perundungan mencapai 22.4 % (KPAI, 2019). KPAI juga menemukan adanya peningkatan kasus perundungan di dunia maya di kalangan siswa, termasuk kasus *body shaming* pada tahun 2018 (Lazuardi, 2018).

Perundungan (*bullying*) adalah segala macam bentuk perilaku agresif yang dilakukan berulang kali oleh sekelompok remaja yang tidak memiliki hubungan persaudaraan dan bukan merupakan pasangan yang sedang menjalani hubungan romantis, yang menunjukkan adanya ketidakseimbangan *power* (Gladden dkk., 2014). Perundungan dapat membahayakan atau menekan korbannya, baik secara fisik maupun psikologis. Perundungan biasanya menyertakan perilaku agresi baik secara fisik (memukul, menjatuhkan), secara verbal (menggoda, mengubah nama panggilan) atau secara relasional (menyebarkan rumor, mengucilkan, dst.). Gladden dkk. (2014) juga menambahkan saat ini perundungan juga dapat terjadi melalui teknologi atau yang sering disebut *cyberbullying*.

Menurut Center for Disease Control and Prevention (CDC), perundungan dapat menyebabkan cedera fisik, tekanan emosi dan sosial, perilaku menyakiti diri sendiri (*self-harm*) bahkan kematian. Selain itu, tingkat risiko depresi, masalah kecemasan, sulit tidur, rendahnya pencapaian akademik dan tingkat *drop out* dari sekolah cenderung lebih tinggi dialami oleh individu yang mengalami perundungan (CDC, 2018). Farrington & Baldry (2010) menemukan bahwa remaja yang melakukan perundungan kepada orang lain juga cenderung memiliki risiko yang tinggi dalam hal penyalahgunaan obat-obatan, masalah akademik dan mengalami kekerasan di masa remaja dan dewasanya nanti. Dalam konteks perilaku perundungan, seorang individu dapat berperan sebagai korban, pelaku atau keduanya disaat yang bersamaan. Baik remaja yang melakukan perundungan kepada orang lain maupun remaja yang menjadi korban perundungan memiliki risiko yang besar terhadap masalah kesehatan mental lainnya.

Menurut Farrington & Baldry (2010), salah satu faktor risiko utama yang memicu terjadinya perilaku perundungan adalah rendahnya empati individu. Fakta ini mendukung temuan Sutton (1999) dan Farrington (2006) yang juga mendapatkan fakta bahwa pelaku perundungan sebagian besar tidak memahami emosi korbannya, yang artinya kurang mampu berempati terhadap perasaan korban yang dirundunginya. Empati menjadi faktor protektif yang dapat mencegah terjadinya kasus perundungan pada remaja.

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa sebagian besar pelaku perundungan tidak memahami perasaan korban perundungan. Padahal, memahami perasaan orang lain yang mengalami perundungan mampu mengarahkan perilaku

seseorang untuk tidak melakukan tindakan perundungan.

Perubahan pola interaksi yang terjadi pada periode kehidupan remaja masa sekarang ini, yang sebelumnya interaksi lebih banyak dilakukan secara langsung, kemudian berubah menjadi interaksi yang cukup intensif melalui media daring, ternyata memunculkan sebuah tantangan dan masalah tersendiri. Permasalahan utama yang teridentifikasi adalah kurangnya waktu remaja untuk berinteraksi secara tatap muka dengan lawan bicara atau teman seusianya. Hal ini mengurangi kesempatan remaja untuk melihat dan merasakan secara langsung respon atau reaksi yang terbangun ketika berinteraksi dengan orang lain.

Berkurangnya frekuensi pertemuan secara langsung juga dapat memunculkan tantangan tersendiri terutama dalam memicu terjadinya kesalahpahaman. Tidak bertemu secara langsung memungkinkan remaja dan lawan bicaranya sulit untuk mengetahui dampak dari setiap respon atau perkataan yang disampaikan dalam dunia maya. Menyampaikan pendapat di media sosial cenderung lebih sulit dikendalikan. Satu-satunya yang bisa mengatur perkataan individu di media sosial adalah individu itu sendiri. Kurangnya kontrol pada remaja ketika menggunakan media sosial, semakin membuka kemungkinan terjadinya perundungan. Hal ini berdampak pada semakin tingginya kasus perundungan di media sosial yang dilakukan oleh remaja.

Diantara berbagai pilihan media sosial, Instagram adalah salah satu media sosial dengan angka pengguna cukup tinggi di Indonesia pada tahun 2021. Katadata (dalam Annur, 2021) menunjukkan angka pengguna Instagram di Indonesia yang mencapai lebih dari 90 juta orang pada Agustus 2021. Mayoritas pengguna Instagram di Indonesia tersebut berusia 18-24 tahun, diikuti kelompok usia remaja 12-17 tahun. Selain pengguna Instagram yang cukup banyak di Indonesia, survey yang dilakukan oleh organisasi Ditch The Label menyebutkan bahwa kejadian *cyberbullying* banyak terjadi di Instagram (Pratama, 2021). Kondisi ini menunjukkan bahwa Instagram tidak hanya sekedar media sosial yang banyak digunakan oleh masyarakat di Indonesia, melainkan juga menjadi tempat yang berisiko memicu terjadinya *cyberbullying*.

Program psikoedukasi “*Say No to Cyberbullying*” dirancang untuk memberikan pemahaman mengenai *cyberbullying* dan dampaknya pada sekitar kita. Dalam rangkaian program tersebut, pengenalan konsep empati dan asertif dalam menggunakan media sosial juga diberikan guna memberikan pemahaman hal-hal yang dapat dilakukan agar tidak terjebak pada *cyberbullying*. Pemberian psikoedukasi juga akan dilakukan dengan menggunakan pendekatan yang lekat pada kehidupan remaja, yaitu melalui media sosial. Konten edukasi terkait *cyberbullying* akan disampaikan melalui dua strategi utama, yaitu seminar psikoedukasi secara daring dan psikoedukasi melalui media sosial Instagram. Harapannya, rangkaian program psikoedukasi “*Say No to Cyberbullying*” dapat memberikan pemahaman dan kesadaran pada remaja mengenai dampak dari *cyberbullying*.

Metode Pelaksanaan

Tempat dan waktu. Topik *cyberbullying* diangkat oleh tim pengabdian sebagai isu yang disasar pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilandasi oleh fenomena meningkatnya aktivitas penggunaan media sosial dan media digital lainnya oleh remaja selama masa pandemi. Kondisi ini meningkatkan risiko remaja terlibat pada masalah *cyberbullying* tanpa menyadari bahwa yang dilakukannya tergolong *cyberbullying*. Pelaksanaan program “*Say No to Cyberbullying*” dilaksanakan secara daring dengan menggunakan media Zoom Meeting selama tiga minggu, dimulai pada tanggal 2 Agustus 2021 dan diakhiri pada 25 Agustus 2021. Selama pelaksanaan program ini, tim pengabdian berupaya membangun kesadaran tentang perilaku *cyberbullying* dalam bentuk pemberian pendidikan kepada remaja usia 15-22 tahun sebagai target sasaran pengabdian.

Khalayak Sasaran. Sebelum melaksanakan program, publikasi mengenai fenomena *bullying* dilakukan melalui media sosial *Instagram* sebagai bagian dari pengenalan rangkaian program. Sebagai salah satu media sosial yang sedang sangat berkembang pada tahun 2021, *Instagram* tidak hanya dipilih sebagai media pelaksanaan kegiatan karena angka penggunaanya yang berada pada rentang usia remaja, melainkan juga karena tingginya risiko *cyberbullying* terjadi di *platform* *Instagram*. Peserta yang berada pada kelompok usia remaja rentang usia 15-22 tahun diundang secara terbuka melalui media sosial untuk terlibat dalam serangkaian program “*Say No to Cyberbullying*” selama 3 minggu.

Metode Pengabdian. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa upaya peningkatan kesadaran atas perilaku *cyberbullying* dilakukan secara daring dengan cara memberikan pendidikan kepada kelompok remaja berusia 15-22 tahun dalam bentuk psikoedukasi. Secara umum, kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari tiga tahap, yaitu asesmen awal (*pre-assesment*), pemberian psikoedukasi dan evaluasi (*post-assesment*). Seluruh tahap program dilaksanakan secara daring dengan mempertimbangkan situasi pandemi pada tahun 2021 saat itu. Berikut adalah detail rangkaian pelaksanaan program “*Say No to Cyberbullying*”:

1. Rekrutmen peserta.

Tim melakukan rekrutmen terbuka pada remaja dengan mempublikasikan kegiatan di berbagai media sosial (seperti *Instagram*, *Whatsapp*, *Twitter*, dan lain-lain). Peserta yang bersedia mengikuti program kegiatan dapat mendaftar diri secara langsung melalui kontak yang disediakan, serta mengisi lembar formulir daring yang diberikan. Pada saat rekrutmen, calon peserta juga mendapatkan penjelasan singkat tentang rangkaian kegiatan pengabdian tersebut, seperti proses identifikasi perilaku, pemberian intervensi melalui *conference calls* dan *platform* media sosial *Instagram*. Selain itu, tim memastikan bahwa setiap peserta memiliki akun *Instagram* dan memberikan lembar pernyataan kesediaan mengakses akun program minimal satu kali setiap minggu.

2. Asesmen awal.

Tahapan ini dilakukan secara daring kepada remaja yang telah mendaftarkan diri pada program. Asesmen awal dilakukan secara daring dengan menggunakan lembar formulir daring (*Google Form*) tiga hari setelah peserta mendaftarkan diri secara mandiri. Calon peserta mendapatkan serangkaian pertanyaan terkait gambaran perilaku penggunaan media sosial beserta kecenderungan keterlibatan dalam perilaku *cyberbullying*. Asesmen ini dilakukan dengan menggunakan instrumen *Revised Cyberbullying inventory-II* (RCBI-II), diberikan di awal program sebelum psikoedukasi diberikan (minggu pertama) dan selanjutnya diberikan kembali di akhir program (minggu ketiga) untuk mengidentifikasi ada atau tidaknya perubahan. Melalui alat ukur ini, kecenderungan keterlibatan individu dalam *cyberbullying* sekaligus peran yang individu dapat diidentifikasi.

3. Pelaksanaan program. Rangkaian program “*Say No to Cyberbullying*” difokuskan pada pemberian psikoedukasi secara langsung maupun tidak langsung yang berisikan informasi tentang pengenalan perilaku *cyberbullying*, faktor yang menyebabkan seseorang terlibat dalam *cyberbullying* beserta dampak dari perilaku tersebut. Pemberian psikoedukasi secara langsung dilaksanakan dalam bentuk seminar daring dengan menggunakan *platform Zoom Meeting*. Pemberian psikoedukasi lanjutan diberikan melalui media sosial *Instagram* yang secara rutin memberikan informasi, aktivitas interkatif dan tanya jawab tentang *cyberbullying* serta tips menggunakan media sosial yang bijak dan asertif selama tiga minggu.

4. Asesmen akhir. Di akhir pelaksanaan program, peserta diberikan evaluasi akhir mengenai keterlibatannya dalam perilaku *cyberbullying* dengan menggunakan instrumen yang sama pada asesmen awal, yaitu *Revised Cyberbullying Inventory-II* (RCBI-II). Selain itu, peserta juga mendapatkan serangkaian pertanyaan evaluasi diri serta kebermanfaatan dari pelaksanaan rangkaian program yang

telah dijalani. Semua data dikumpulkan secara daring dengan menggunakan *Google Form*.

Indikator Keberhasilan. Keberhasilan dari program ini diindikasikan dari perubahan keterlibatan peserta kegiatan dalam perilaku *cyberbullying*. Kegiatan pengabdian masyarakat ini ditujukan untuk memberikan pemahaman mengenai bentuk-bentuk *cyberbullying*, dampaknya pada pelaku dan korban, serta strategi menghindari dari keterlibatan pada perilaku *cyberbullying* yang disebabkan ketidaktahuan akan *cyberbullying*. Harapannya, dengan memiliki pemahaman dasar mengenai *cyberbullying*, peserta kegiatan tidak akan terlibat pada perilaku *cyberbullying*. Perubahan kecenderungan keterlibatan peserta dalam *cyberbullying* tersebut diidentifikasi dari perubahan skor peserta kegiatan pada lembar evaluasi yang diberikan sebelum dan sesudah pemberian program. Semakin rendah skor rata-rata keterlibatan peserta dalam tindakan *cyberbullying*. Tim menargetkan adanya penurunan perilaku keterlibatan *cyberbullying* pada peserta, baik sebagai pelaku, korban ataupun *observer*, setidaknya 10% dari total peserta yang dilibatkan pada program “*Say No to Cyberbullying*”. Selain itu, tim juga menilai keberhasilan program berdasarkan adanya penurunan skor signifikan melalui pengujian statistik.

Metode Evaluasi. Evaluasi keterlibatan peserta dalam perilaku *cyberbullying* dilakukan dengan menggunakan instrumen *Revised Cyberbullying Inventory-II* (RCBI-II) di awal dan akhir kegiatan. Perubahan skor masing-masing peserta kegiatan dideskripsikan secara kuantitatif dan diuji secara statistik dengan menggunakan analisis non-parametri untuk uji berpasangan, yaitu *Mc Nemar Test*. Hasil pengujian yang menunjukkan adanya signifikansi perbedaan antar kondisi sebelum dan setelah pemberian program, disertai skor rata-rata peserta yang menurun saat sebelum dan setelah pemberian program menunjukkan bahwa program “*Say No to Cyberbullying*” berhasil memberikan perubahan pada perilaku *cyberbullying*.

Hasil dan Pembahasan

Sebanyak 137 remaja berusia 15-22 tahun yang berasal dari Jabodetabek mendaftarkan diri pada program “*Say No to Cyberbullying*”, namun hanya 116 orang yang mengikuti asesmen awal. Pada asesmen awal, kecenderungan keterlibatan peserta dalam perilaku *cyberbullying* dievaluasi. Selain itu, informasi demografi partisipan serta gambaran perilaku penggunaan media sosial juga didapatkan pada tahap asesmen awal.

A. Asesmen Awal

Asesmen awal diberikan kepada peserta yang telah mendaftarkan diri melalui pertemuan pengenalan program “*Say No to Cyberbullying*” secara daring melalui media *Zoom Meeting* pada hari Kamis, tanggal 5 Agustus 2021. Dari seluruh remaja yang telah mendaftar pada rekrutment awal, hanya 116 remaja yang hadir pada pertemuan pengenalan. Seluruh peserta yang hadir pada pertemuan pengenalan mendapatkan lembar survey awal yang berisikan pendataan informasi diri serta mengevaluasi keterlibatan peserta dalam perilaku *cyberbullying*. Selain itu, tim pengabdian juga melakukan evaluasi terhadap perilaku penggunaan Instagram para peserta program.

Terdapat 70 remaja perempuan dan 46 remaja laki-laki yang mengikuti tahap asesmen awal pada program “*Say No to Cyberbullying*” ini. Pada asesmen awal, seluruh peserta diketahui memiliki akun media sosial dan 88% diantaranya sudah menggunakan media sosial lebih dari 4 tahun. Hampir seluruh peserta (99%) menggunakan media sosial secara *private*, namun terdapat satu peserta yang berbagi penggunaan akun media sosial dengan keluarga. Sekitar 70% peserta mengakses media sosial setidaknya 3 jam dalam sehari. Detil informasi mengenai gambaran karakteristik peserta kegiatan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Demografi peserta

Deskripsi	Frekuensi	Persentase
a) Kepemilikan akun media sosial		
Ya	116	100
Tidak	0	0
b) Lama penggunaan media sosial		
< 1 tahun	3	2.6
1 - 2 tahun	1	0.9
3 - 4 tahun	10	8.6
> 4 tahun	102	87.9
c) Durasi menggunakan media sosial		
< 1 jam sehari	10	8.6
1 - 2 jam sehari	26	22.4
3 - 4 jam sehari	38	32.8
> 4 jam sehari	42	36.2

Kecenderungan keterlibatan peserta program dalam perilaku *cyberbullying* dilakukan menggunakan instrumen *Revised Cyberbullying inventory-II* (RCBI-II). Melalui evaluasi ini, kecenderungan keterlibatan individu dalam *cyberbullying* sebelum mendapatkan rangkaian program “*Say No to Cyberbullying*” dapat diidentifikasi.

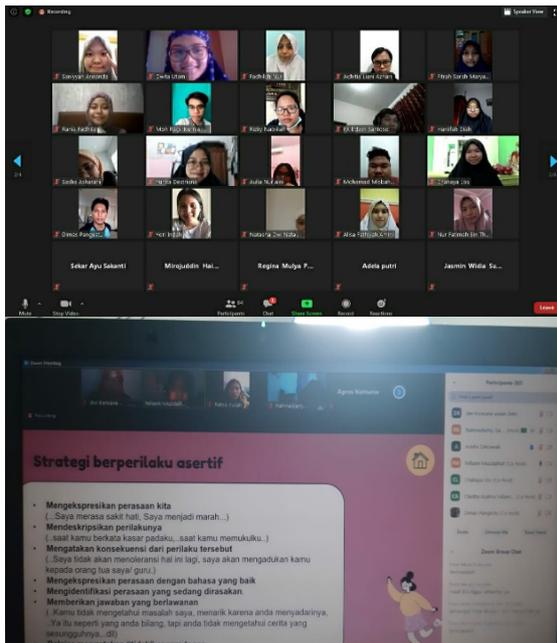
Hasil asesmen awal menunjukkan bahwa 64.7% calon peserta terindikasi terlibat sebagai korban, sedangkan 19.8% lainnya diindikasikan terlibat sebagai pelaku *cyberbullying*. Menariknya, sekitar 85% calon peserta merasa dirinya tidak pernah terlibat sebagai pelaku ataupun korban *cyberbullying*. Kondisi ini menunjukkan hampir sebagian besar peserta program terlibat dalam tindakan *cyberbullying* namun bahkan tidak menyadari bahwa dirinya sudah terlibat pada tindakan *cyberbullying* tersebut. Informasi lebih lanjut mengenai hasil asesmen awal keterlibatan peserta dalam *cyberbullying* dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil asesmen awal keterlibatan dalam *cyberbullying*

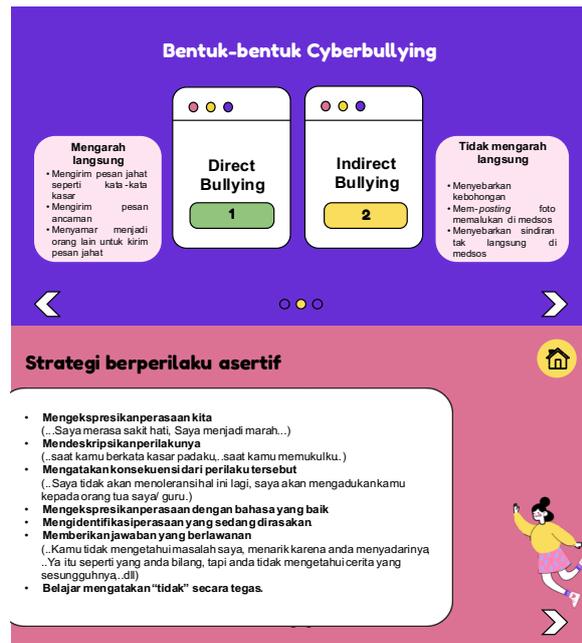
Deskripsi	Frekuensi	Persentase
a) Kecenderungan keterlibatan dalam <i>cyberbullying</i>		
Sebagai pelaku	23	19.8
Sebagai korban	75	64.7
Tidak terlibat	18	15.5
b) Evaluasi personal keterlibatan dalam <i>cyberbullying</i>		
Merasa tidak terlibat	99	85.3
Merasa terlibat	17	14.7

B. Pelaksanaan Psikoedukasi

Setelah mendapatkan hasil asesmen awal, peserta diundang untuk menghadiri seminar mengusung tema “Terhindar dari *Cyberbullying* dengan Bijak Bermedia Sosial”. Seminar tersebut dilaksanakan secara daring pada hari Rabu, 11 Agustus 2021 pada pukul 14.30-16.00 WIB. Kegiatan seminar berlangsung selama 150 menit dengan menggunakan media *Zoom Meeting*. Materi yang disampaikan pada sesi seminar daring adalah terkait definisi dan ragam perilaku *cyberbullying*, serta tips dan trik bagaimana tidak terlibat dalam perilaku tersebut saat menggunakan media sosial. Tim mengkombinasikan metode ceramah, *games* dan diskusi interaktif dalam seminar tersebut, yang mana penyampaian materi melalui ceramah memakan waktu selama 30 menit, *game* selama 25 menit, dan diskusi interaktif selama 45 menit. Tim membuka ruang tanya jawab selama 30 menit bagi peserta. Pada akhir sesi seminar, tim juga memberikan lembar evaluasi kepuasan kepada peserta program.



Gambar 1. Beberapa peserta seminar



Gambar 2. Cuplikan konten seminar

Setelah mengikuti seminar daring yang menjadi awal psikoedukasi pada program “*Say No to Cyberbullying*”, peserta program diikutsertakan pada rangkaian kegiatan interaktif yang dilaksanakan melalui media sosial Instagram pada akun @says.some.thing. Kegiatan interaktif yang diberikan kepada peserta tersebut berbentuk konten edukasi pada media sosial disertai aktivitas interaktif seperti kuis, tanya jawab serta tukar cerita (sesi *sharing thoughts*). Serangkaian konten dan kegiatan interaktif dilaksanakan sebanyak tiga kali di setiap akhir pekan selama tiga, yaitu pada tanggal 7 Agustus, 14 Agustus dan 21 Agustus 2021.

Pada minggu pertama, tim mengunggah konten edukasi mengenai definisi dan karakteristik *cyberbullying*. Materi tentang penyebab individu terlibat pada perilaku *cyberbullying* dan dampak dari *cyberbullying* diunggah pada akun Instagram tersebut pada minggu kedua. Di minggu ketiga, tim mengunggah konten edukasi tentang strategi pencegahan keterlibatan pada perilaku *cyberbullying* serta tips dan trik melawan *cyberbullying*. Pada setiap akhir pekan, tim mengadakan kuis interaktif melalui media *story* dengan menggunakan fasilitas *polling* dan Q&A mengenai materi yang telah diunggah pada akun Instagram tersebut.

Selain itu, tim juga mengadakan diskusi terbuka di minggu kedua melalui *Live Instagram*, dimana peserta program diminta memberikan tanggapan atas contoh kasus yang diberikan. Tim memilih kasus tentang seorang remaja laki-laki yang mendapatkan *label* negatif dikarenakan kelompok pertemanan yang dipilihnya, hingga akhirnya remaja tersebut mendapatkan pesan cemoohan pada akun media sosialnya. Melalui kasus tersebut, tim memberikan tantangan bagi peserta program untuk menyampaikan saran dan strategi yang bisa dilakukan kasus yang diberikan.

Konten edukasi yang diunggah oleh tim pada akun @says.something mendapat respon positif, terutama dari peserta program. Beberapa peserta memberikan komentar “Informasinya mudah dipahami”, “Tampilannya menarik”, hingga “Contohnya sangat *relate* dengan kehidupan sehari-hari”. Kegiatan interaktif di setiap akhir pekan juga direspon cukup positif oleh peserta program, seperti lebih dari 60% peserta turut mengikuti Q&A dan *Polling*, serta setidaknya 50% peserta program juga bergabung pada kegiatan *Live Instagram* yang diadakan tim. Beberapa cuplikan konten psikoedukasi yang diakses oleh peserta program dapat dilihat pada gambar 3. Selain itu, aktivitas interaktif lainnya dapat dilihat pada *Highlight* di akun Instagram @says.something.



Gambar 3. Cuplikan konten interaktif pada media sosial yang diakses peserta program

C. Asesmen Akhir

Setelah melalui rangkaian program “*Say No to Cyberbullying*” selama tiga minggu, peserta mendapatkan lembar asesmen akhir. Asesmen ini ditujukan untuk mengevaluasi perubahan kecenderungan keterlibatan peserta program dalam perilaku *cyberbullying* setelah menyelesaikan rangkaian program “*Say No to Cyberbullying*”. Asesmen akhir dilakukan dengan menggunakan instrumen *Revised Cyberbullying inventory-II (RCBI-II)* seperti yang telah diberikan pada saat asesmen awal. Peserta mengisi lembar evaluasi tersebut menggunakan kuesioner daring yang diberikan secara pribadi kepada setiap peserta program melalui kontak pribadi atau *e-mail*. Sayangnya, dari 116 peserta yang mengikuti seluruh rangkaian program “*Say No to Cyberbullying*”, hanya 68 peserta yang mengikuti tahap asesmen akhir.

Hasil evaluasi akhir pada pelaksanaan program “*Say No to Cyberbullying*” menunjukkan lebih dari 50% peserta melaporkan adanya perubahan keterlibatan dalam tindakan *cyberbullying* setelah mengikuti seluruh rangkaian program “*Say No to Cyberbullying*”. Namun begitu, terdapat 39.3% peserta (27 orang) yang merasa kurang yakin keterlibatannya dalam perilaku *cyberbullying* berubah setelah mengikuti seluruh rangkaian program “*Say No to Cyberbullying*”. Menariknya, terdapat 3% lainnya (2 orang) yang merasa tidak mengalami perubahan perilaku apapun.

Hasil asesmen akhir mengindikasikan adanya dampak positif dari pelaksanaan seluruh rangkaian program “*Say No to Cyberbullying*”. 35% peserta tidak terlibat dalam perilaku *cyberbullying* setelah menyelesaikan rangkaian program selama 3 minggu dan hanya 6% yang terindikasi masih terlibat sebagai pelaku *cyberbullying*. Menariknya, hampir 60% peserta justru terindikasi sebagai korban *cyberbullying* setelah menyelesaikan program “*Say No to Cyberbullying*”. Hasil asesmen akhir selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil evaluasi keterlibatan dalam *cyberbullying* setelah rangkaian program

Deskripsi	Frekuensi	Persentase
a) Kecenderungan keterlibatan dalam <i>cyberbullying</i>		
Sebagai pelaku	4	5.9
Sebagai korban	40	58.8
Tidak terlibat	24	35.3
b) Evaluasi personal keterlibatan dalam <i>cyberbullying</i>		
Merasa terlibat	2	3
Merasa tidak terlibat	26	57.7
Tidak yakin terlibat	40	39.3

Hasil evaluasi menemukan adanya penurunan persentase pelaku *cyberbullying* pada peserta yang telah mengikuti seluruh rangkaian program “*Say No to*

Cyberbullying". Hal ini juga diikuti dengan tren positif yang menunjukkan adanya peningkatan persentase peserta yang tidak lagi terlibat pada perilaku *cyberbullying*. Ada sedikit penurunan pada persentase jumlah korban dari *cyberbullying* setelah menyelesaikan program namun jumlah persentase yang terlibat sebagai korban *cyberbullying* masih cukup banyak.

Selain mengidentifikasi kecenderungan peserta pada perilaku *cyberbullying* berdasarkan kategori perannya, skor kecenderungan keterlibatan peserta pada perilaku *cyberbullying* juga dibandingkan dengan menggunakan analisis statistika non-parametrik, yaitu Uji Mc Nemar. Pengujian ini dilakukan untuk mengidentifikasi ada atau tidaknya perubahan yang signifikan terkait keterlibatan peserta pada perilaku *cyberbullying* yang setelah mengikuti program "*Say No to Cyberbullying*".

Hasil pengujian *McNemar's* menemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada keterlibatan peserta dalam perilaku *cyberbullying* antara sebelum dan sesudah rangkaian program ($\chi^2=10.1$; $p < 0.01$). Hasil pengujian menunjukkan setidaknya terdapat peningkatan jumlah individu yang tidak terlibat *cyberbullying* setelah pemberian psikoedukasi secara signifikan. Temuan ini juga didukung dari jumlah frekuensi peserta yang terindikasi terlibat sebagai pelaku, korban ataupun tidak terlibat dalam perilaku *cyberbullying*. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4

Tabel 4. Perbandingan keterlibatan peserta sebelum dan setelah rangkaian program

Deskripsi	Sebelum		Sesudah		Nilai	Sig
	Frekuensi	%	Frekuensi	%		
Terlibat sebagai pelaku	13	19.1	4	5.9	10.10	0.018
Terlibat sebagai korban	49	72.1	42	61.8		
Tidak terlibat	6	8.8	22	32.4		

Hasil pengujian Mc Nemar menunjukkan setidaknya terdapat peningkatan jumlah individu yang tidak terlibat *cyberbullying* setelah menerima rangkaian program "*Say No to Cyberbullying*". Pada tabel 4 juga terlihat bahwa ada penurunan jumlah individu yang terlibat sebagai pelaku *cyberbullying* setelah menjalani seluruh rangkaian program "*Say No to Cyberbullying*". Jumlah individu yang terlibat *cyberbullying* sebagai korban juga mengalami penurunan, dari 49 orang menjadi 42 orang. Temuan ini menunjukkan bahwa program "*Say No to Cyberbullying*" secara signifikan mampu menurunkan keterlibatan remaja pada perilaku *cyberbullying*, terutama keterlibatan sebagai pelaku.

Di akhir rangkaian program "*Say No to Cyberbullying*", peserta program mengisi lembar survey terhadap pelaksanaan program tersebut. Survey tersebut dimaksudkan untuk mengidentifikasi kepuasan peserta program serta evaluasi terhadap pelaksanaan seluruh rangkaian program.

Secara umum, sebagian besar peserta puas atas pelaksanaan program "*Say No to Cyberbullying*". Menariknya, hampir 90% peserta mendapatkan informasi baru dari rangkaian program tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa program "*Say No to Cyberbullying*" dinilai positif dan cukup membuka wawasan peserta. Gambaran kepuasan peserta program dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Evaluasi kepuasan program "*Say No to Cyberbullying*"

Deskripsi	Frekuensi	Persentase
a) Puas atas pelaksanaan program		
Ya	50	73,5
Tidak	18	26,5
b) Mendapatkan informasi baru selama pelaksanaan program		
Ya	60	88,2
Tidak	8	11,8

D. Keberhasilan Kegiatan

Salah satu tantangan utama dari pelaksanaan program “*Say No to Cyberbullying*” ini adalah keterbatasan peserta yang dapat dijangkau dalam program ini. Program ini direncanakan akan berlangsung secara tatap muka agar pembahasan studi kasus dapat lebih maksimal dilakukan dengan interaktif, namun kendala situasi pandemi Covid-19 menuntut perlunya ada penyesuaian pelaksanaan program secara virtual.

Pelaksanaan kegiatan yang berlangsung selama 3 minggu dan pengiriman lembar evaluasi yang dilakukan melalui *e-mail* diasumsikan menjadi salah satu faktor 48 peserta yang tidak melanjutkan program hingga selesai. Lamanya rangkaian program dan adanya tuntutan untuk secara rutin mengakses konten media sosial diperkirakan juga memberikan tantangan pada pelaksanaan program ini. Kondisi ini menjadi kelemahan utama dalam pelaksanaan rangkaian program karena faktor kendala individu sangat mungkin terjadi.

Selain itu, mekanisme pemberian konten psikoedukasi yang tidak diberikan secara terkontrol pada waktu yang sama di setiap minggu nya juga menjadi tantangan tersendiri. Menyusun konten edukasi yang menarik namun tidak mengesampingkan esensi konten yang diberikan adalah salah satu kesulitan yang beberapa kali dihadapi oleh tim.

Kesimpulan

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pelaksanaan rangkaian program “*Say No to Cyberbullying*” memberikan dampak positif. Setidaknya lebih dari 50% peserta melaporkan bahwa kecenderungan perilaku *cyberbullying* dalam kesehariannya mengalami perubahan setelah mengikuti seluruh rangkaian program psikoedukasi. Sebanyak 25% partisipan tidak terindikasi terlibat dalam perilaku *cyberbullying* setelah menjalani seluruh rangkaian program “*Say No to Cyberbullying*”. Jumlah peserta yang terindikasi terlibat sebagai pelaku *cyberbullying* juga mengalami penurunan pada akhir rangkaian program. Sejumlah peserta yang terindikasi menjadi korban *cyberbullying* juga mengalami penurunan. Hal ini mengindikasikan bahwa program ini berdampak positif pada perubahan perilaku.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ yang telah memberi dukungan moral dan finansial terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini. Program ini didanai oleh PNPB DINA Universitas Negeri Jakarta pada skema Hibah Pengabdian Kepada Masyarakat Program Kemitraan Masyarakat Fakultas (PPM-PKMF).

Referensi

- Ahyar, A. (2020). Angka pengguna internet naik 73,7 persen di masa pandemi Covid-19. *Arahkata.Com*. <https://arahkata.pikiran-rakyat.com/teknologi/pr-128945757/angka-pengguna-internet-naik-73-7-persen-di-masa-pandemi-covid-19>
- Brighton JHS Kota Wisata. (2020). *Welcome to Brighton!* <https://www.youtube.com/watch?v=kAlz1jKd8v8>
- Farrington, D. P., & Baldry, A. C. (2010). Individual risk factors for school bullying. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 2(1), 4–16. <https://doi.org/10.5042/jacpr.2010.0001>
- Gini, G., Albiero, P., Benelli, B., & Altoe, G. (2007). Does empathy predict adolescents' bullying and defending behavior? *Aggressive Behavior*, 33, 467–476.
- Janati, F. (2020). Naura jadi korban cyberbullying, Nola Be3 dan suami tempuh jalur hukum. *Kompas.Com*. <https://www.kompas.com/hype/read/2020/08/04/194629766/naura-jadi->

- korban-cyber-bullying-nola-be3-dan-suami-ancam-tempuh-jalur
- Jayani, D. H. (2019). *Survei APJII: 49% pengguna internet pernah dirisak di medsos*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/05/16/survei-apjii-49-pengguna-internet-pernah-dirisak-di-medsos>
- Kemp, S. (2021). *Digital 2021: Indonesia*. Data Reportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2021-indonesia>
- KPAI. (2020). *Sejumlah kasus bullying sudah warnai catatan masalah anak di awal 2020, Begini kata Komisioner KPAI*. KPAI. <https://www.kpai.go.id/publikasi/sejumlah-kasus-bullying-sudah-warnai-catatan-masalah-anak-di-awal-2020-begini-kata-komisioner-kpai>
- Maradewa, R. (2019). *KPAI sebut anak korban kejahatan dunia maya mencapai 679 kasus*. KPAI. <https://www.kpai.go.id/publikasi/kpai-sebut-anak-korban-kejahatan-dunia-maya-capai-679-kasus>
- Nurhayati-Wolff, H. (2020). *Breakdown of social media users by age and gender Indonesia 2020*. Statista. <https://www.statista.com/statistics/997297/indonesia-breakdown-social-media-users-age-gender/>
- Pellegrini, A. D., & Long, J. D. (2002). A longitudinal study of bullying, dominance, and victimization during the transition from primary school through secondary school. *British Journal of Developmental Psychology*, 20(2), 259–280. <https://doi.org/10.1348/026151002166442>
- Rasmi, L. A. (2020). Deretan fakta di balik kasus bullying Bertrand Peto, pengakuan pelaku hingga kekhawatiran Ruben Onsu. *Tribunnews.Com*. <https://newsmaker.tribunnews.com/2020/11/11/deretan-fakta-di-balik-kasus-bullying-bertrand-peto-pengakuan-pelaku-hingga-kekhawatiran-ruben-onsu>
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence*. Mc-Graw Hill.
- Scheithauer, H., Hayer, T., Petermann, F., & Jugert, G. (2006). Physical, verbal, and relational forms of bullying among German students: Age trends, gender differences, and correlates. *Aggressive Behavior*, 32(3), 261–275. <https://doi.org/10.1002/ab.20128>
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence*. Mc-Graw Hill.
- UNICEF. (n.d.). *Cyberbullying: What is it and how to stop it*. UNICEF. <https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying>

Penulis:

Rahmadianty Gazadinda, Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, E-mail: r.gazadinda@unj.ac.id

Dwi Kencana Wulan, Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, E-mail: kencana.wulan@unj.ac.id

Fellianti Muzdalifah, Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, E-mail: f_muzdalifah@unj.ac.id

Bagaimana men-sitasi artikel ini:

Gazadinda, R., Wulan, D.K., & Muzdalifah, F. (2024). Program “Say No to Cyberbullying”: Psikoedukasi untuk Mengurangi Keterlibatan pada Perilaku *Cyberbullying* di Remaja Jabodetabek. *Jurnal Panrita Abdi*, 8(1), 234-244.