Jurnal Abdimas Saintika
Volume 7 Nomor 1| https://jurnal.syedzasaintika.ac.id
e-ISSN : 2715-4424
p-ISSN :2746-797X

PENINGKATAN KESADARAN DAN PENCEGAHAN *CYBERBULLYING* MELALUI PROGRAM PSIKOEDUKASI PADA MAHASISWA REMAJA DIWILAYAH PUSKESMAS KURANJI

Edo Gusdiansyah[1], Diana Arianti[2] , Amelia Susanti[3]
[1,2] Prodi Keperawatan,Universitas Alifah Padang, Jln. Khatib Sulaiman No 52 B, Kota Padang, 25000, Indonesia Email: edo.gusdiansyah@gmail.com[1] , dianaarianti84@gmail.com[2], ameliaaska@gmail.com[3]

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia 10-19 tahun yang mengalami perkembangan pesat dalam aspek fisik, psikologis, dan intelektual. Pada usia ini, sebagian besar remaja telah menjadi mahasiswa baru yang mulai menghadapi tantangan akademik dan sosial di lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa tahun pertama sering mengalami berbagai kendala, seperti kesulitan dalam berinteraksi sosial, adaptasi terhadap materi perkuliahan, kecemasan akademik, serta tingginya penggunaan teknologi dalam pembelajaran. Meskipun teknologi dan media sosial memiliki manfaat dalam kehidupan mahasiswa, penyalahgunaannya dapat menyebabkan dampak negatif, salah satunya adalah *cyberbullying*. *Cyberbullying* merupakan bentuk kekerasan berbasis digital yang dapat berdampak serius pada kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, harga diri rendah, hingga isolasi sosial. Fenomena ini semakin meningkat seiring dengan pesatnya penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai bahaya *cyberbullying* serta strategi untuk menghadapinya. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pencegahan *cyberbullying* melalui psikoedukasi bagi mahasiswa remaja di wilayah Puskesmas Kuranji. Metode yang digunakan adalah pemberian pendidikan kesehatan serta distribusi leaflet dalam empat sesi intervensi. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian Masyarakat ini diperoleh data 70% mahasiswa mengerti cara mencegah *cyberbullying* setelah diberikan pendidikan Kesehatan. Diharapkan kegiatan ini dapat membekali mahasiswa dengan strategi koping yang efektif untuk menghadapi tantangan dunia digital serta mencegah dampak negatif dari *cyberbullying* terhadap kesehatan mental mahasiswa.
Kata kunci: Cyberbullying, Psikoedukasi, Mahasiswa, Kesehatan Mental

ABSTRACT

Adolescents are the age group of 10-19 years old who experience rapid development in physical, psychological, and intellectual aspects. At this age, most adolescents have become new students who begin to face academic and social challenges in the college environment. First-year students often experience various obstacles, such as difficulties in social interaction, adaptation to lecture material, academic anxiety, and the high use of technology in learning. Although technology and social media have benefits in students' lives, their misuse can lead to negative impacts, one of which is cyberbullying. Cyberbullying is a form of digital-based violence that can have a serious impact on mental health, such as anxiety, depression, low self-esteem, and social isolation. This phenomenon is increasing along with the rapid use of social media among students. Therefore, preventive efforts are needed to increase students' awareness of the dangers of cyberbullying and strategies to deal with it. This community service programme aims to increase awareness and prevention of cyberbullying through psychoeducation for adolescent students in the Kuranji Community Health Centre area. The method used is the provision of health education and leaflet distribution in four intervention sessions. Based on the results of this community service activity, 70% of students understand how to prevent cyberbullying after being given health education. It is hoped that this activity can equip students with effective coping strategies to face the challenges of the digital world and prevent the negative impact of cyberbullying on student mental health.

Jurnal Abdimas Saintika
Volume 7 Nomor 1| https://jurnal.syedzasaintika.ac.id
e-ISSN : 2715-4424
p-ISSN :2746-797X

Keywords: *Cyberbullying, Psychoeducation, Students, Mental Health*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan suatu periode kehidupan manusia berusia 10-19 tahun, yang mana terjadi pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikologis dan intelektual secara pesat (masa peralihan anak-anak ke masa dewasa), remaja memiliki ciri khas yaitu rasa ingin tahu yang tinggi, berani mengambil resiko tanpa pertimbangan yang matang, dan menyukai hal-hal berbau petualang *World Health Organization* (WHO) (2022).

Pada tahun 2022 jumlah remaja di Indonesia mencapai 45 juta jiwa atau sekitar 18% dari total penduduk di Indonesia. Pada usia tersebut remaja sudah terdaftar sebagai mahasiswa baru di perguruan tinggi yang mulai memikirkan untuk masa depan dan apa yang akan dicapai kedepannya. Kemendikbudristek dan Kemenag Tahun 2023 menyatakan terdapat 9,32 juta mahasiswa baru baik negri maupun swasta. Transisi ke kehidupan perkuliahan adalah salah satu periode yang penuh tekanan dengan berbagai tuntutan akademik dan sosial (Bewick, Koutsopoulou, Miles, Slaa, & Barkham, 2010). Mahasiswa dalam tahun pertama perkuliahan merupakan masa-masa yang kritis, hal ini disebabkan adanya kendala-kendala yang dialami mahasiswa baru seperti: kurangnya interaksi dengan teman, sulit menerima materi pembelajaran, perasaan cemas akan nilai yang rendah, kesepian, tingginya beban kerja dan tugas sehingga tingginya penggunaan teknologi untuk proses menunjang pembelajaran (Gusdiansyah, E & Sari, D, 2017).

Penggunaan teknologi menjadi metode inti untuk komunikasi bagi mahasiswa saat sekarang ini (Oktariani, 2022). Teknologi internet memberikan berbagai kemudahan dalam mencari dan memberikan informasi bagi mahasiswa. Teknologi yang canggih melalui internet juga memudahkan mahasiswa dalam berinteraksi tanpa perlu bertatap muka dimana tidak ada batasan geografis. Meskipun ada banyak manfaat dari teknologi semacam itu, penindasan maya telah muncul sebagai potensi bahaya yang sering terjadi di media sosial.

Mahasiswa merupakan sosok yang paling sering menggunakan media sosial. Kebanyakan dari mereka menggunakan media sosial untuk mencari teman atau membangun pertemanan, mempost foto atau video tentang aktivitas mereka, membangun *self-image*, dan lainnya. Tidak semua mahasiswa mengerti bagaimana menggunakan media sosial dengan baik dan benar. Media sosial juga sering dijadikan para mahasiswa sebagai ajang untuk mengomentari status atau postingan dari orang lain. Komentar-komentar tersebut bisa berupa komentar yang baik dan buruk.

Pesatnya perkembangan media sosial di kalangan mahasiswa membuat kemajuan yang besar dan menjadikannya suatu kebutuhan bagi individu dan memberi pemahaman tentang perkembangan dunia melalui lensa feed media sosial mereka (Garimella et al., 2018). Perkembangan media sosial ini membuka kesempatan baru untuk menganalisis berbagai aspek dan pola komunikasi dimana terdapat beberapa kategori di dalam media sosial seperti mendapatkan wawasan, hiburan, informasi suatu peristiwa/kejadian, dan informasi kesehatan (Stieglitz, 2018).

Media sosial paling sering di pakai oleh kalangan mahasiswa seperti; Instagram, Facebook, Telegram, Youtube, Whatsapp, Twitter digunakan untuk bersosialisai sesuai keunggulan masing-masing (Watie, 2016). Menurut Asosiasi Penggunaan Jasa Internet Indonesia/ APJII (2018), penggunaan media sosial di Indonesia mencapai 49,52% yang berasal dari kelompok usia 15-25 tahun dan mahasiswa merupakan populasi terbesar dalam rentang usia tersebut.

e-ISSN : 2715-4424
p-ISSN :2746-797X

Rentannya jiwa mahasiswa baru yang mudah terpengaruh dan media sosial yang saat ini menjadi bagian dalam aktivitasnya menarik perhatian khusus. Tidak ada persyaratan yang wajib dilakukan bagi orang-orang media sosial, bagaimana mereka harus beretika dalam menggunakan media sosial dan hal-hal apa yang sebaiknya tidak dilakukan dalam menggunakan media sosial. Kebebasan orang dalam menggunakan media sosial inilah yang menimbulkan berbagai penyalahgunaan yang berujung dalam bentuk kenakalan dikalangan remaja. Salah satu penyalahgunaan media sosial yang akhir-akhir ini semakin ditemui adalah *cyberbullying* (Natalia, El Chris, 2018).

Cyberbullying adalah tindakan yang mengintimidasi, mencemooh, atau mengganggu orang lain, namun dilakukan melalui internet atau dunia *cyber* (Mcvean, 2017). Menurut Willard (2019), *cyberbullying* merupakan kegiatan mengirim atau mengunggah materi yang berbahaya atau melakukan agresi sosial dengan menggunakan internet dan teknologi lainnya. Walaupun tidak terjadi secara langsung atau face-to-face, *cyberbullying* juga bisa memakan korban. Korban *cyberbullying* mendapatkan berbagai bentuk perlakuan, seperti diabaikan, dihina, diolok-olok, desas desus (rumor), dan lain sebagainya yang bersifat membuat korban merasa dirugikan atau tidak nyaman. Hal ini tentu berdampak pada psikologis korban. Hujatan yang diterima seseorang melalui dunia maya bisa mengganggu kondisi psikis seseorang seperti korban merasakan kecemasan, perasaan teror, gejala depresi, harga diri rendah, penolakan dan isolasi sosial, motivasi akademik rendah (Gusdiansyah, E & Sari, D, 2017).

Cyberbullying yang terjadi pada remaja telah menjadi perhatian dunia, hal ini karena masalah *Cyberbullying* terjadi di sejumlah negara termasuk di Indonesia. Prevelensi *Cyberbullying* di Indonesia berdasarkan hasil survei dari Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2019 terhadap 5.900 sampel remaja Indonesia berusia 15-19 tahun ditemukan bahwa 49% mengalami *Cyberbullying.* Penelitian yang dilakukan oleh Derril Azkia,dkk di kota Padang pada tahun 2021dengan jumlah responden 100 orang yang berusia 15-19 tahun sebanyak 56 % pernah mengalami *Cyberbullying* baik sebagai pelaku maupun korban dalam berbagai bentuk seperti ancaman,sindiran, pencemaran nama baik,dan pengiriman foto tidak etis.

Berdasarkan data yang ada, salah satu jenis *Cyberbullying* yang terjadi di Indonesia yaitu meningkatnya angka Kekerasan Berbasis Gender Online yang meningkat 3x lipat dibanding tahun sebelumnya yaitu 37% atau 169 kasus (Safenet Voice, 2020). Bentuk tindakan dari *Cyberbullying* berupa pesan singkat, menyebarluaskan gambar atau foto yang bisa mempermalukan korban, membuat kabar yang tidak benar mengenai korban dan mengolok-olok korban secara terus menerus melalui akun sosial medianya (Fita Agustina, 2019). Sartana dan Afriyeni (2022) dalam studinya pada mahasiswa di Padang menemukan bahwa terdapat 78,0 persen siswa yang mengaku pernah melihat *cyberbullying*, 21,0 persen mahasiswa pernah menjadi pelaku, dan 49,0 persen siswa pernah menjadi korban.

Di Indonesia, jumlah remaja yang menjadi korban cyberbullying dilaporkan sebesar 80 persen, dan hampir setiapharinya, remaja mengalami *cyberbullying* (Safaria, 2022). Menurut *laporan United Nations Children's Fun* (UNICEF) pada tahun 2022, korban *cyberbullying* di Indonesia mencapai 41-50 persen (Harususilo dalam Sukmawati & Kumala, 2022). Selain itu, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menyatakan bahwa para pelajar di sekolah rentan menjadi korban *cyberbullying*. KPAI melaporkan bahwa

Jurnal Abdimas Saintika
Volume 7 Nomor 1| https://jurnal.syedzasaintika.ac.id
e-ISSN : 2715-4424
p-ISSN :2746-797X

kasus yang berhubungan dengan dunia maya telah melibatkan 3.096 remaja. Dari jumlah tersebut, terungkap data korban kasus bullying di media sosial sebanyak 83 remaja, dengan jumlah remaja laki-laki sebanyak 32 dan perempuan sebanyak 51 (KPAI, 2022; Subagja & Pradana, 2022).

Melihat betapa seriusnya dampak yang diberikan, penting untuk memberikan pencerdasan kepada masyarakat, terutama dalam hal ini mahasiswa dalam bentuk psikoedukasi sehingga tidak selalu membawa dampak merugikan bagi kesehatan mental korban yang dapat berujung pada kejadian bunuh diri atau kejadian lain yang tidak diinginkan. Psikoedukai adalah suatu Tindakan yang diberikan kepada individu untuk memperkuat strategi koping atau suatu cara khusus dalam menangani kesulitasn perubahan mental (Lukens & McFarlane dalam Catrigh, 2017). Perawat dalam memberikan psikoedukasi dapat membangun hubungan saling percaya agar dapat melakukan pengkajian yang tepat dan memberikan keuntungan kepada mahasiswa bahwa psikoedukasi dapat mengatasi dan mencegah terjadinya gangguan emosional dengan startegi koping yang efektif (Supratiknya, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian (Gusdiansyah, et. L, 2024) dengan judul pengaruh psikoedukasi terhadap kejadian *cyberbullying* pada mahasiswa baru di STIKes alifah padang Ada pengaruh pengetahuan mahasiswa tentang *cyberbullying* sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi dengan nilai pre-test mean 37.60 dan post test mean 44.80 p-value 0.000 ($p<0.05$)

Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini Peningkatan Kesadaran Dan Pencegahan *Cyberbullying* Melalui Program Psikoedukasi Pada Mahasiswa Remaja Diwilayah Puskesmas Kuranji.

METODE PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi melalui pemberian Pendidikan Kesehatan terkait peningkatan Peningkatan Kesadaran Dan Pencegahan *Cyberbullying* di wilayah kerja puskesmas kuranji padang.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 8,9,10 januari 2025 dengan jumlah peserta 20 orang keluarga di RT 03RW 14 Kelurahan Korong Gadang menggunakan media *power point* menggunakan *infocus* dan *leaflet*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner untuk mengukur Addiction Gadget Dan Kuisioner gangguan emosional Gangguan mental dapat diukur dengan menggunakan self Reporting Questionnaire (SRQ) yang terdiri dari 20 pertanyaan pada remaja sebelum dan sesudah pemberian Pendidikan Kesehatan.

Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Jurnal Abdimas Saintika
Volume 7 Nomor 1| https://jurnal.syedzasaintika.ac.id
e-ISSN : 2715-4424
p-ISSN :2746-797X

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kuranji dengan tujuan meningkatan Kesadaran Dan Pencegahan *Cyberbullying* Melalui Program Psikoedukasi Pada Mahasiswa Remaja. Kegiatan ini melibatkan remaja yang berstatus mahasiswa sebagai peserta utama dengan metode edukasi dan diskusi interaktif.

Kegiatan ini dilakukan untuk merespons meningkatnya kasus *cyberbullying* yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental, terutama pada remaja. Tim dosen berkolaborasi dengan tim dari Puskesmas Kuranji, sebagai pusat layanan kesehatan masyarakat, mengambil inisiatif untuk memberikan edukasi mengenai bahaya *cyberbullying* serta langkah-langkah pencegahannya.

Selama kegiatan, peserta diajak untuk memahami definisi, jenis, dampak, serta cara mencegah *cyberbullying*. Diskusi kelompok digunakan untuk berbagi pengalaman dan ide yang sudah di dapatkan selama perkuliahan, pertemanan dan dimasyarakat.

Kegiatan ini diikuti dengan antusias oleh remaja, Selama kegiatan berlangsung penyaji dan Tim dan berbagi tugas demi kelancaran proses penyuluhan dan penyampaian materi terkait pemberian materi tentang bahaya *cyberbullying* sebagai Upaya untuk menambah pengetahuan dan membekali mahasiswa remaja dengan keterampilan untuk mencegah dan menangani insiden *cyberbullying* secara efektif, sehingga tercipta lingkungan digital yang aman dan sehat bagi para remaja. Moderator membagi sesi penyuluhan dengan penyajian dan sesi Tanya jawab begitu juga saat melakukan penyapaian Materi tentang konsep *cyberbullying,* tanda dan gejala, jenis *cyberbullying,* penyebab *cyberbullying,* dampak *cyberbullying,* akibat lanjut *cyberbullying*.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman mahasiswa remaja di wilayah Puskesmas Kuranji tentang *cyberbullying*. Partisipasi aktif dan feedback positif dari peserta menunjukkan keberhasilan pendekatan psikoedukasi sebagai metode yang efektif. Program psikoedukasi ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman mahasiswa remaja tentang *cyberbullying*. Partisipasi aktif dan respon positif dari peserta menunjukkan keberhasilan pendekatan edukasi yang digunakan. Dengan demikian, kegiatan ini memberikan kontribusi nyata dalam upaya pencegahan *cyberbullying* di masyarakat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Gusdiansyah, et. L, 2024) dengan judul pengaruh psikoedukasi terhadap kejadian *cyberbullying* pada mahasiswa baru di STIKes alifah padang Ada pengaruh pengetahuan mahasiswa tentang *cyberbullying* sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi dengan nilai pre-test mean 37.60 dan post test mean 44.80 p-value 0.000 ($p<0.05$)

.

SIMPULAN

Program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kuranji berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman mahasiswa remaja tentang *cyberbullying* melalui pendekatan psikoedukasi. Metode edukasi dan diskusi interaktif yang digunakan terbukti efektif dalam memberikan pemahaman mengenai definisi, jenis, dampak, serta langkah-langkah pencegahan *cyberbullying.*

Partisipasi aktif dan respons positif dari peserta menunjukkan keberhasilan program ini dalam membekali mahasiswa remaja dengan keterampilan untuk mencegah serta menangani insiden *cyberbullying* secara efektif. Dengan demikian, kegiatan ini memberikan kontribusi nyata dalam menciptakan

e-ISSN : 2715-4424
p-ISSN :2746-797X

lingkungan digital yang lebih aman dan sehat bagi remaja serta berperan dalam upaya pencegahan *cyberbullying* di masyarakat.

Untuk keberlanjutan program, disarankan adanya pendampingan jangka panjang dan kolaborasi antara tenaga kesehatan, pemerintah, serta komunitas dalam memberikan dukungan berkelanjutan bagi remaja mahasiswa dalam mengatasi *cyberbullying*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian kepada Masyarakat mengucapkan terimakasih kepada remaja mahasiswa, kader Kesehatan jiwa, perawat, dan pihak puskesmas kuranji kota padang yang bersedia menjadi responden dan membantu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, serta mahasiswa profesi Ners Universitas Alifah Padang, serta semua orang yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Garimella, Kiran, et.al. 2018. Political Discourse on SocialMedia: Echo Chambers, Gatekeepers, and the Price of Bipartisanship, paper in Creative Commons Attribution 4.0 International, April 23-27 2018, Lyon, France.

World Health Organization. (2022). Adolescent mental health. Retrieved September 27, 2023, from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

Bewick, Bridgette., Koutsopoulou, Gina., Miles, Jeremy., Slaa, Esther., & Barkham, Michael. (2010). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. Studies in Higher Education, 35(6), 633-645. doi: 10.1080/03075070903216643.

Gusdiansyah, E & Sari, D. 2017. Faktor-Faktor Yang berhubungan Dengan Kejadian Bullying Di SMA Bunda Padang. Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK) Vol 4 No 2 Page 106-115.

Oktariani. 2022. Pemberian Psikoedukasi Dampak *Cyberbullying* Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi Vol 1 No 1.

APJII. (2018). *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia Indonesia*. https://apjii.or.id/survei

Natalia, El Chris. 2018. Remaja, Media Sosial dan *Cyberbullying*. Jurnal Ilmiah Komunikasi (KOMUNIKATIF). Vol 5 No. 2. 119-139.

Agustina, F. (2019, December 16). Analisis Perilaku Cyberbullying di Media Sosial dan Upaya Penanggulangannya. https://doi.org/10.31227/osf.io/5zcw6.

Safaria, T. (2016). Prevalence and impact of cyberbullying in a sample of indonesian junior high school students. Turkish Online Journal of Educational Technology, 15(1), 82–91

Sartana, Afriyeni, N. (2022). Perilaku perundungan maya (cyberbullying) pada remaja awal. Jurnal Psikologi Insight Universitas Pendidikan Indonesia,1(1): 25-41

KPAI] Komisi Perlindungan Anak Indonesia. (2022). Kasus pengaduan anak berdasarkan klaster perlindungan anak.

Supratiknya. 2019. Merancang Program dan Modul Psikoedukasi edisi revisi. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.

Gusdiansyah, E. (2024). Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Kejadian Cyberbullying Pada Mahasiswa Baru Di Stikes Alifah Padang. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, *15*(2), 226-233.