



LANGKAH BIJAK MENCEGAH CYBERBULLYING DI DUNIA ONLINE

Daffa Muhammad Al Anshary^{1*}, Dini Purnama Sari², Fatimah Az Zahra³

Universitas Pamulang, Tangerang Selatan, Banten, Indonesia

daffamalanshary@gmail.com¹, dinip9305@gmail.com², zahrahusen204@gmail.com³

Abstrak

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa mengenai bahaya cyberbullying serta dampaknya terhadap kesehatan mental di dunia online. Cyberbullying merupakan bentuk perundungan yang dilakukan melalui media digital seperti media sosial dan aplikasi pesan instan, yang dapat menimbulkan dampak psikologis serius bagi korban, terutama remaja. Kegiatan PKM ini dilaksanakan di SMK Averus Jakarta pada 10 November 2025 dengan sasaran siswa/i kelas 10 dan 11, Jurusan Akuntansi, Pemasaran, dan OTKP Perkantoran. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi penyuluhan, presentasi materi, diskusi interaktif, dan tanya jawab yang membahas pengertian cyberbullying, bentuk dan jenis cyberbullying, dampak terhadap kesehatan mental, serta upaya pencegahan yang dapat dilakukan oleh individu, sekolah, dan keluarga. Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa/i terhadap etika bermedia sosial, kesadaran akan dampak negatif cyberbullying, serta sikap yang lebih bijak dan bertanggung jawab dalam penggunaan media digital. Selain itu, siswa/i juga menunjukkan peningkatan keberanian untuk melaporkan tindakan perundungan digital. Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan edukatif dan preventif secara terstruktur dapat menjadi solusi efektif dalam menekan potensi terjadinya cyberbullying dan menciptakan lingkungan digital yang aman dan kondusif.

Kata Kunci : cyberbullying, kesehatan mental, media sosial, pencegahan, siswa-siswi

Abstract

This Community Service Activity (PKM) aims to increase students' understanding and awareness of the dangers of cyberbullying and its impact on mental health in the online world. Cyberbullying is a form of bullying carried out through digital media such as social media and instant messaging applications, which can have serious psychological effects on victims, especially teenagers. This PKM activity was held at SMK Averus Jakarta on November 10, 2025, targeting 10th and 11th grade students. The methods used in this activity included counseling, material presentations, interactive discussions, and question and answer sessions that discussed the definition of cyberbullying, its forms and types, its impact on mental health, and prevention efforts that can be carried out by individuals, schools, and families. The results of the activity showed an increase in students' understanding of social media ethics, awareness of the negative impacts of cyberbullying, and a wiser and more responsible attitude in the use of digital media. In addition, students also showed an increase in their courage to report acts of digital bullying. This activity proves that a structured educational and preventive approach can be an effective solution in reducing the potential for cyberbullying and creating a safe and conducive digital environment.

Keywords: cyberbullying, mental health, social media, prevention, students

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dan media sosial yang sangat cepat telah membawa perubahan signifikan terhadap pola interaksi sosial masyarakat, terutama di kalangan remaja. Di balik kemudahan komunikasi yang ditawarkan, muncul permasalahan baru berupa cyberbullying. Cyberbullying merupakan tindakan perundungan yang dilakukan secara disengaja dan berulang melalui media digital, seperti platform media sosial dan aplikasi pesan instan, yang berpotensi menimbulkan dampak negatif serius terhadap kondisi psikologis korban, antara lain stres, kecemasan, depresi, serta penurunan rasa percaya diri. Rendahnya tingkat literasi digital serta kurangnya pemahaman mengenai etika bermedia sosial menjadikan remaja sebagai kelompok yang rentan terlibat dalam praktik cyberbullying, baik sebagai korban maupun pelaku, sehingga diperlukan upaya pencegahan melalui pendekatan edukatif dan preventif.

SMK Averus Jakarta sebagai salah satu institusi pendidikan menengah kejuruan memiliki peran strategis dalam membentuk karakter dan perilaku siswa di era digital. Lingkungan sekolah yang heterogen dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berpotensi menimbulkan berbagai bentuk interaksi sosial, termasuk risiko terjadinya perilaku perundungan, baik secara langsung maupun melalui media digital. Oleh karena itu, SMK Averus perlu membekali peserta didik dengan pemahaman yang memadai terkait etika bermedia digital serta kesadaran akan dampak negatif cyberbullying, guna menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan kondusif bagi proses pembelajaran.

Berdasarkan kondisi tersebut, siswa/i SMK Averus menjadi sasaran utama dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa/i mengenai bahaya cyberbullying, dampaknya terhadap kesehatan mental, serta pentingnya penggunaan media digital secara bijak dan bertanggung jawab. Melalui pendekatan edukatif dan preventif, diharapkan siswa/i mampu memahami, mencegah, serta mengambil peran aktif dalam menciptakan lingkungan daring yang sehat, aman, dan saling menghargai.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan pada tanggal 10 November 2025 bertempat di SMK Averus Jakarta. Metode pelaksanaan yang diterapkan berupa penyampaian materi melalui presentasi yang disusun secara sistematis dan terstruktur mengenai penggunaan media sosial secara bijak sebagai upaya pencegahan cyberbullying. Seluruh mahasiswa yang terlibat memiliki peran aktif dalam penyampaian materi secara komprehensif, sehingga peserta didik mampu memahami konsep, strategi, serta langkah-langkah pencegahan perundungan, khususnya terkait dampaknya terhadap kesehatan mental. Pelaksanaan kegiatan ini juga didukung oleh partisipasi siswa/i yang turut berperan dalam membantu kelancaran penyelenggaraan kegiatan.



Gambar 1.

Presentasi

Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi:

Persiapan: Koordinasi dengan pihak SMK Averus Jakarta untuk menentukan jadwal

kebutuhan materi, dan peserta. Para mahasiswa menyusun modul pelatihan yang berfokus pada Cara Bijak Menggunakan Sosial Media untuk Menghindari Cyberbullying

Sosialisasi dan Penyampaian Materi: Pemberian penjelasan mengenai pentingnya bullying terhadap mental Kesehatan.

Diskusi dan Konsultasi: Sesi tanya jawab terbuka yang memberikan kesempatan bagi siswa/i untuk menyampaikan pendapat terkait sosialisasi cara bijak menggunakan sosial media untuk menghindari Cyberbullying

Evaluasi: Memberikan edukasi dan pemahaman kepada siswa/i mengenai pentingnya bullying terhadap mental kesehatan setelah mengikuti kegiatan sosialisasi, serta mendapatkan umpan balik untuk perbaikan kegiatan PKM di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) bertajuk "*Langkah Bijak Mencegah Cyberbullying di Dunia Online*" di SMK Averus Jakarta berlangsung dengan baik dan memperoleh respons positif dari peserta. Kondisi tersebut tercermin dari keterlibatan aktif siswa selama kegiatan berlangsung, baik pada saat pemaparan materi maupun dalam sesi diskusi yang berjalan secara komunikatif.

Adapun hasil utama yang dicapai dalam kegiatan ini meliputi:

- Peningkatan Pemahaman tentang Bullying: Peserta memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai berbagai bentuk perundungan, seperti bullying verbal, sosial, fisik, dan cyberbullying, serta dampaknya terhadap kondisi emosional dan psikologis peserta didik.
- Kesadaran terhadap Dampak Psikologis: Peserta menyadari bahwa tindakan ejekan, pengucilan, maupun komentar negatif dapat memengaruhi kepercayaan diri, memicu kecemasan, dan menghambat proses pembelajaran.
- Penguatan Kemampuan Identifikasi dan Pelaporan: Peserta mampu mengenali indikasi terjadinya perundungan, baik sebagai korban maupun saksi, serta memahami mekanisme pelaporan melalui jalur yang aman dan sesuai.
- Penerapan Praktis dan Komitmen Bersama: Peserta menghasilkan gagasan

aplikatif, seperti pembentukan kelompok dukungan teman sebaya (*peer support*), pelaksanaan kampanye anti-bullying, serta komitmen untuk membangun budaya saling menghormati di lingkungan sekolah.

Meskipun kegiatan terlaksana secara optimal, masih ditemukan beberapa kendala, antara lain anggapan sebagian siswa/i bahwa bentuk perundungan ringan, seperti ejekan atau candaan berlebihan, merupakan hal yang wajar dalam interaksi sosial. Selain itu, rendahnya keberanian untuk melapor serta keterbatasan pemahaman mengenai alur pelaporan bullying menjadi tantangan dalam upaya pencegahan dan penanganan secara efektif.

hasil evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa efektivitas program sangat dipengaruhi oleh adanya pendampingan yang berkelanjutan serta dukungan aktif dari pihak sekolah. Peran guru dan tenaga pendidik menjadi faktor kunci dalam menanamkan nilai-nilai etika bermedia digital dan membangun budaya saling menghargai di lingkungan sekolah. Keterlibatan guru tidak hanya berfungsi sebagai pengawas, tetapi juga sebagai teladan dalam menerapkan komunikasi yang positif dan beretika.

Penerapan materi yang mencakup pengenalan bentuk-bentuk bullying, dampak psikologis yang ditimbulkan, serta strategi pencegahan dan penanganannya terbukti tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswa, tetapi juga menumbuhkan sikap empati, kepedulian sosial, dan tanggung jawab dalam berinteraksi, baik di lingkungan sekolah maupun di ruang digital.

Dengan demikian, kegiatan PKM ini diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan inklusif, sekaligus membekali siswa dengan kemampuan untuk menghadapi tantangan sosial di era digital secara bijak.

KESIMPULAN

Kegiatan ini ditujukan kepada siswa/i SMK Averus sebagai upaya meningkatkan kemampuan mereka dalam mengenali, mencegah, serta menangani berbagai bentuk perilaku perundungan yang terjadi di lingkungan sekolah. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, terlihat adanya peningkatan pemahaman siswa/i terhadap dampak emosional dan psikologis yang ditimbulkan oleh tindakan bullying, baik yang bersifat verbal, sosial, fisik, maupun yang terjadi melalui media digital. Selain itu, siswa/i menjadi lebih memahami pentingnya mekanisme pelaporan yang aman serta peran setiap individu dalam menciptakan suasana belajar yang saling menghargai. Sinergi antara pemateri, guru, dan pendamping menunjukkan kerja sama yang efektif dalam upaya membangun budaya sekolah yang bebas dari praktik perundungan.

Untuk menjaga keberlanjutan program ini, beberapa rekomendasi yang dapat diterapkan antara lain:

- **Penyuluhan Berkelanjutan:** Melaksanakan kegiatan edukasi lanjutan dengan pendalaman materi mengenai ragam bentuk bullying, dampak yang ditimbulkan, serta strategi pencegahan dan penanganannya.
- **Penguatan Sistem Pelaporan:** Mengembangkan mekanisme pelaporan yang lebih aman, mudah diakses, dan menjamin kerahasiaan, sehingga siswa/i merasa terlindungi dan berani melaporkan kejadian perundungan.

- Kolaborasi Berkelanjutan: Membangun kerja sama jangka panjang antara SMK Averus dengan pihak eksternal, seperti perguruan tinggi atau lembaga konseling, guna memberikan pendampingan rutin dan penguatan pendidikan karakter bagi siswa.

Melalui penerapan upaya tersebut, diharapkan siswa/i SMK Averus mampu mewujudkan lingkungan sekolah yang aman, inklusif, dan suportif, sekaligus membentuk generasi muda yang memiliki rasa percaya diri, empati, serta kesiapan dalam menghadapi berbagai tantangan sosial di masa yang akan datang



DAFTAR PUSTAKA

- Ardi, Z., Daharnis, & Yendi, F. M. (2018). Persepsi siswa tentang bullying dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 6(2), 92–99.
- Astuti, Y. D. (2020). Literasi digital sebagai upaya pencegahan cyberbullying pada remaja. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 18(2), 123–135.
- Hidayat, R., & Rahman, F. (2021). Edukasi literasi digital sebagai upaya pencegahan cyberbullying di kalangan pelajar. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(3), 215–223.
- Pratiwi, N. K., & Puspitasari, D. A. (2019). Dampak cyberbullying terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), 45–56.
- Putri, R. S., & Lestari, D. (2022). Peran guru dalam mencegah bullying dan cyberbullying di sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Sosial*, 9(1), 55–64.
- Sari, D. P., & Nugroho, A. (2021). Peran sekolah dalam mencegah perilaku bullying dan cyberbullying. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 11(2), 210–222.