
PENGARUH BULLYING TERHADAP MENTAL KESEHATAN BAGI PELAJAR SMK

^{1*}Zahra Dea Salsabilla, ²Safnah Mulyanah, ³Susi Anita Sari
Universitas Pamulang, Tangerang Selatan, Banten, Indonesia
deazahras22@gmail.com¹, sapnahmulyanah@gmail.com,
susianita2004@gmail.com³

Abstrak

Fenomena cyberbullying menjadi tantangan serius bagi remaja, termasuk siswa/i SMK Avenus Jakarta. Akses media sosial tanpa etika berinternet memicu intimidasi yang berdampak buruk. Penulisan ini bertujuan menganalisis urgensi literasi digital sebagai instrumen pencegahan cyberbullying. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dan tinjauan literatur dari jurnal pengabdian masyarakat dan data APJII. Hasil kajian menunjukkan bahwa rendahnya literasi digital berkorelasi dengan tingginya risiko perundungan siber. Upaya pencegahan di SMK Avenus Jakarta difokuskan pada edukasi netiquette, perlindungan privasi, dan pembentukan karakter digital yang bertanggung jawab. Hasil yang diharapkan adalah peningkatan kesadaran siswa, penurunan konflik digital, serta terciptanya ekosistem belajar yang aman. Simpulan kajian ini menegaskan bahwa literasi digital bukan sekadar kemampuan teknis, melainkan fondasi moral bagi siswa/i untuk berinteraksi di ruang publik digital.

Kata Kunci: Cyberbullying, Literasi Digital, Remaja, Etika Digital.

Abstract

The phenomenon of cyberbullying is a serious challenge for adolescents, including students at Avenus Vocational High School in Jakarta. Unethical access to social media can lead to intimidation, which can have devastating consequences. This paper aims to analyze the urgency of digital literacy as a tool for preventing cyberbullying. The methods used were a library study and a literature review of community service journals and APJII data. The study's results indicate that low digital literacy correlates with a high risk of cyberbullying. Prevention efforts at Avenus Vocational High School in Jakarta focus on netiquette education, privacy protection, and the development of responsible digital character. The expected outcomes are increased student awareness, reduced digital conflict, and the creation of a safe learning ecosystem. The study's conclusions emphasize that digital literacy is not merely technical skills but also a moral foundation for students to interact in the digital public space.

Keywords: Cyberbullying, Digital Literacy, Teenagers, Digital Ethics.

PENDAHULUAN

Di era transformasi digital saat ini, penggunaan internet dan media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja, termasuk siswa/i di SMK Avenus Jakarta. Namun, kemudahan akses teknologi ini membawa tantangan serius, salah satunya adalah fenomena cyberbullying (perundungan siber). Remaja

berada pada fase pencarian jati diri yang rentan, sehingga interaksi di dunia maya sering kali berujung pada tindakan intimidasi, penghinaan, hingga pengucilan digital. Di lingkungan SMK Averus Jakarta, upaya pencegahan perlu difokuskan pada: Edukasi Etika (Netiket): Membangun kesadaran bahwa dunia siber adalah ruang publik yang terikat norma. Keamanan Privasi: Melindungi data pribadi agar tidak menjadi sasaran empuk pelaku perundungan. Resiliensi Mental: Memperkuat mental siswa/i agar mampu merespons tindakan negatif di internet secara bijak (tidak membalas dengan kekerasan siber serupa).

SMK Averus Jakarta memiliki peran penting dalam membekali generasi muda agar dapat menghadapi tantangan tersebut. Namun, masih ditemukan kasus bullying pada lingkungan sekolah dan memberikan dampak langsung terhadap kondisi mental siswa. Banyak korban memilih diam karena takut dianggap lemah, takut mendapat balasan, atau takut situasinya makin parah jika melapor. Padahal, dampak bullying tidak berhenti pada perasaan sakit hati sesaat; efek buruknya dapat memunculkan kecemasan kronis, depresi, gangguan makan, self-harm, hingga ide bunuh diri.

Untuk itu, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dirancang bersama SMK Averus Jakarta dengan berfokus pada pencegahan dan upaya untuk meningkatkan edukasi digital dan pemahaman tentang bullying untuk meminimalisir kasus bullying yang terjadi pada lingkungan sekolah.

METODE PELAKSANAAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan pada 10 November 2025 di SMK Averus Jakarta. Metode pelaksanaan yang digunakan yaitu presentasi yang dilakukan untuk menyampaikan materi mengenai cara bijak menggunakan sosial media untuk menghindari cyberbullying secara sistematis dan terstruktur. Seluruh mahasiswa yang terlibat berperan penting dalam menyampaikan materi secara lengkap sehingga siswa/i dapat memahami konsep, cara, dan upaya pencegahan bullying dalam kegiatan sosialisasi terhadap pentingnya bullying terhadap kesehatan mental. Serta didukung oleh siswa/i yang berperan dalam membantu penyelenggaraan kegiatan.



Gambar 1. Presentasi Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi:

Persiapan: Koordinasi dengan pihak SMK Averus Jakarta untuk menentukan 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 kesehatan mental.

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

Kegiatan PKM “Melalui program pengenalan literasi digital ini, diharapkan tercipta penurunan angka konflik antar-siswa di media sosial serta meningkatnya kesadaran siswa/i SMK Averus Jakarta dalam melaporkan tindakan cyberbullying yang mereka temui, baik sebagai korban maupun saksi. Pelajar terlihat antusias dan aktif dalam mengikuti penyampaian materi maupun sesi diskusi.

Beberapa hasil utama yang dicapai antara lain:

- ❖ **Peningkatan Pemahaman Etika Digital (Netiket):** Siswa SMK Averus Jakarta diharapkan memiliki pemahaman mendalam bahwa ruang digital memiliki aturan moral yang sama dengan dunia nyata. Hasilnya terlihat pada perubahan gaya berkomunikasi siswa/i di grup WhatsApp kelas atau kolom komentar media sosial yang menjadi lebih santun, menghargai perbedaan, dan menghindari penggunaan kata-kata kasar (toxic).
- ❖ **Terbentuknya Kemampuan Filter Informasi:** Melalui literasi digital, siswa/i mampu membedakan antara kritik yang membangun dengan perundungan siber. Siswa/i tidak lagi mudah terprovokasi oleh konten negatif atau berita bohong (hoax) yang sering kali menjadi pemicu aksi perundungan antar-teman sekolah.
- ❖ **Penguatan Mekanisme Pelaporan Internal:** Salah satu hasil konkret adalah terciptanya alur pelaporan yang aman di lingkungan sekolah. Siswa/i yang menjadi korban atau saksi cyberbullying tidak lagi merasa takut atau malu untuk melapor kepada guru BK atau wali kelas, karena adanya pemahaman bersama bahwa tindakan tersebut adalah pelanggaran yang harus ditangani.
- ❖ **Penurunan Angka Konflik Digital:** Secara statistik, diharapkan terjadi penurunan jumlah kasus konflik antar-siswa yang bermula dari media sosial. Hal ini menciptakan iklim belajar di SMK Averus Jakarta yang lebih kondusif, aman, dan mendukung kesehatan mental siswa/i.
- ❖ **Kesadaran akan Jejak Digital (Digital Footprint):** Siswa/i menyadari bahwa aktivitas mereka di internet terekam secara permanen. Hasilnya, mereka menjadi lebih berhati-hati dalam mengunggah konten, yang secara tidak langsung melindungi reputasi mereka di masa depan saat akan memasuki dunia kerja setelah lulus SMK.

Hasil pembahasan menunjukkan bahwa peningkatan pemahaman dan kesadaran siswa/i di SMK Averus sangat dipengaruhi oleh pendampingan yang berkelanjutan, dukungan lingkungan sekolah, serta keterlibatan aktif guru dalam menanamkan budaya saling menghormati. Kolaborasi yang terus-menerus dengan pihak universitas atau lembaga lainnya turut berperan dalam memperkuat program pendidikan karakter dan gerakan anti-bullying.

Penerapan materi mengenai bentuk bullying, dampaknya terhadap psikologis

siswa/i, serta langkah-langkah pencegahannya tidak hanya meningkatkan kepedulian terhadap kondisi sosial di sekolah, tetapi juga membentuk generasi yang lebih peduli, berempati, dan berperilaku positif. Upaya ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang aman dan nyaman sekaligus memperkuat kemampuan siswa/i dalam menghadapi tantangan sosial di era saat ini.

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.



Gambar 2. Presentasi

Agar kegiatan ini dapat terus berlanjut, beberapa rekomendasi yang dapat dilakukan antara lain:

- **Penyuluhan Berkelanjutan:** Menyelenggarakan pelatihan lanjutan dengan materi yang lebih mendalam mengenai jenis-jenis bullying, dampaknya, serta cara penanganannya.
- **Penguatan Mekanisme Pelaporan:** Mengembangkan sistem pelaporan yang lebih aman, mudah digunakan, dan bersifat rahasia sehingga siswa merasa nyaman untuk melapor.
- **Kerja Sama Berkelanjutan:** Menjalin kerja sama berkelanjutan antara SMK Averus dan pihak luar, seperti universitas atau lembaga konseling, guna memberikan pendampingan rutin serta pembinaan karakter siswa.

Melalui upaya tersebut, diharapkan siswa SMK Averus dapat menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman, suportif, dan bebas dari perilaku bullying, sekaligus membentuk generasi muda yang lebih percaya diri, memiliki empati, dan mampu menghadapi tantangan sosial di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2024). Survei Penetrasi Internet Indonesia. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). Laporan Survei Penetrasi Internet Indonesia. Jakarta: APJII.
- Saragih, R. B., Amini, A. K., & Jannah, L. (2024). Literasi Digital Berbasis Sekolah dalam Mencegah Tindakan Cyberbullying pada Remaja. *Content: Journal of Communication Studies*, 2(1), 31-38.
- Sari, dkk. (2023). Mengenalkan Literasi Digital pada Remaja: Upaya Pencegahan Cyberbullying di Era Digital. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*.
- Judul: Mengenalkan Literasi Digital pada Remaja: Upaya Pencegahan Cyberbullying di Era Digital.
- Simorangkir, M. R. R., dkk. (2024). Mengenalkan Literasi Digital pada Remaja: Upaya Pencegahan Cyberbullying di Era Digital. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(2).
- Jurnal: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat.
- Lembaga: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII).
- Laporan: Laporan Survei Penetrasi & Perilaku Internet Indonesia.
- Referensi Tambahan (Teori Pencegahan)
- Penulis: Hinduja, S., & Patchin, J. W. Buku/Karya: *Cyberbullying Prevention and Response: Ways to Family, School, and Community to Help*.
- Regulasi: Undang-Undang Nomor 1 Tahun 2024 tentang Perubahan Kedua atas Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE).