



PENINGKATAN KESADARAN REMAJA DALAM MENCEGAH *CYBERBULLYING*. MELALUI PSIKOEDUKASI UNTUK MENJAGA KESEHATAN MENTAL

Munawaroh¹, M Sholihin²)

^{K1}Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Agama Islam, Universitas Sunan Gresik

²Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Agama Islam, Universitas Sunan Gresik

Email Penulis Korespondensi/penulis pertama (K): munawaroh@lecturer.usg.ac.id
munawaroh@lecturer.usg.ac.id¹, m.sholihin@lecturer.usg.ac.id²

ABSTRAK

Tingginya penggunaan media sosial di kalangan remaja meningkatkan risiko terjadinya *cyberbullying* yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Remaja sekolah menengah pertama merupakan kelompok yang rentan karena berada pada fase perkembangan psikologis yang masih labil, memiliki keterbatasan keterampilan dalam berinteraksi secara digital, serta minimnya program psikoedukasi terstruktur di lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program psikoedukasi dalam meningkatkan kesadaran siswa SMP Plus Sabilur Rosyad terhadap *cyberbullying* dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Kegiatan ini melibatkan 35 siswa berusia 12–15 tahun yang merupakan pengguna aktif media sosial. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi melalui ceramah interaktif, diskusi, dan penyampaian studi kasus yang mencakup pengertian dan bentuk-bentuk *cyberbullying*, faktor penyebab, dampak psikologis, etika digital, serta sanksi terhadap pelaku. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner dengan desain *pretest* dan *posttest* untuk mengukur tingkat kesadaran siswa sebelum dan sesudah intervensi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan kesadaran siswa terhadap bahaya *cyberbullying* dan pentingnya menjaga kesehatan mental sebesar sekitar 30–35% setelah mengikuti program psikoedukasi. Selain itu, siswa menunjukkan sikap yang lebih waspada dan bertanggung jawab dalam penggunaan media digital. Dengan demikian, program psikoedukasi ini terbukti efektif sebagai upaya preventif dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap *cyberbullying* dan mendukung interaksi digital yang sehat. Program ini direkomendasikan untuk diterapkan secara lebih luas di sekolah sebagai bagian dari strategi promosi kesehatan mental remaja di era digital.

Kata kunci : *Cyberbullyig*; remaja; kesehatan mental; psikoedukasi

PUBLISHED BY :

PT. Pustakaloka Pedia Indonesia

Email :

pustakalokapedia@gmail.com

Website :

www.pustakalokapedia.com

Phone :

+ 6281354796960

Article history :

Received 15 Januari 2026

Received in revised form 16 Januari 2026

Accepted 20 Januari 2026

Available online 22 Januari 2026

Licensed by [Lisensi Internasional Creative Commons Atribusi NonKomersial-BerbagiSerupa 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



ABSTRACT

The increasing use of social media among adolescents has heightened the risk of cyberbullying, which poses serious threats to mental health. Junior high school students represent a particularly vulnerable group due to their psychological developmental stage, limited digital interaction skills, and the lack of structured psychoeducational programs in schools. This study aimed to evaluate the effectiveness of a psychoeducational program in increasing students' awareness of cyberbullying and its impact on mental health at SMP Plus Sabilur Rosyad. The program involved 35 students aged 12–15 years who were active social media users. The intervention employed psychoeducation through interactive lectures, discussions, and case studies covering the definition and forms of cyberbullying, contributing factors, psychological impacts, digital ethics, and sanctions for perpetrators. Evaluation was conducted using a questionnaire with a pretest–posttest design to measure changes in students' awareness before and after the intervention. The results indicated a significant increase in students' awareness of cyberbullying and the importance of maintaining mental health, with an improvement of approximately 30–35% following the psychoeducational program. Additionally, students demonstrated more cautious and responsible attitudes toward digital media use. In conclusion, the psychoeducational program proved effective as a preventive strategy to enhance adolescents' awareness of cyberbullying and to promote healthy digital interactions. Therefore, this program is recommended for broader implementation in schools as part of mental health promotion efforts in the digital era.

Keywords: Cyberbullying; teenagers; mental health; psychoeducation

PENDAHULUAN

Cyberbullying atau perundungan siber merupakan salah satu fenomena yang semakin marak terjadi di kalangan remaja, terutama di era digital saat ini. Penggunaan teknologi yang pesat, termasuk media sosial, memberikan dampak positif namun juga membawa tantangan besar dalam hal kesehatan mental, terutama bagi remaja (Khaira et al., 2020). *Cyberbullying* mencakup berbagai bentuk perundungan melalui platform digital yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, stres, dan penurunan harga diri. Hal ini menjadi masalah besar yang mengancam perkembangan mental dan emosional remaja (Kumar & Goldstein, 2020).

Fenomena *cyberbullying* di Indonesia, termasuk di kalangan pelajar, menunjukkan angka yang mengkhawatirkan. Berdasarkan berbagai survei, banyak remaja yang menjadi korban maupun pelaku *cyberbullying* tanpa sepenuhnya memahami dampak jangka panjangnya. Hal ini sebagian besar disebabkan oleh kurangnya pemahaman dan kesadaran mengenai pentingnya etika digital serta dampak dari tindakan tersebut terhadap kesehatan mental individu. Tanpa penanganan yang tepat, masalah ini dapat berlanjut dan memperburuk kualitas hidup remaja dalam jangka Panjang (Kowalski & Limber, 2013).

Sejalan dengan meningkatnya penggunaan media digital, praktik *cyberbullying* berkembang menjadi permasalahan global yang berdampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Di Indonesia, tingkat kejadian *cyberbullying* menunjukkan kondisi yang mengkhawatirkan, dengan bentuk yang paling sering terjadi berupa penyebaran hoaks dan penipuan sebesar 47%, diikuti oleh ujaran kebencian sebesar 27% serta diskriminasi melalui media sosial sebesar 13%. Data juga menunjukkan bahwa sekitar 48% pelaku *cyberbullying* merupakan individu yang tidak dikenal atau orang asing, sementara 24% insiden tercatat terjadi dalam kurun waktu kurang dari satu minggu, yang mengindikasikan cepatnya penyebaran dan meluasnya dampak perundungan digital. Kondisi tersebut berpotensi dialami oleh remaja usia sekolah

menengah pertama, termasuk siswa SMP Plus Sabilur Rosyad, yang merupakan pengguna aktif media sosial dan berada pada fase perkembangan psikologis yang rentan. Keterbatasan pemahaman serta minimnya program psikoedukasi terstruktur di lingkungan sekolah semakin memperkuat urgensi pelaksanaan program pendidikan psikologis sebagai upaya preventif untuk meningkatkan kesadaran dan menjaga kesehatan mental remaja (Asalnaije et al., 2024).

Perilaku *cyberbullying*. di kalangan remaja, yang sering terjadi di platform media sosial seperti Instagram dan WhatsApp, mencakup berbagai bentuk, seperti *flaming*, *harassment*, *cyberstalking*, *impersonation*, dan *exclusion*. Penelitian (Agustiniingsih & Yusuf, 2023) menunjukkan bahwa jenis-jenis ini umum terjadi di kalangan remaja, yang seringkali menjadi pelaku karena merasa dilindungi oleh anonimitas internet. Penelitian lain menghasilkan bahwa perilaku *flaming* memberikan komentar kasar secara online dan *harassment* mengirim pesan merendahkan atau mengancam adalah tipe paling sering dilaporkan oleh remaja (Singh et al., 2024).

Beberapa studi internasional menunjukkan bahwa prevalensi *cyberbullying* pada remaja bervariasi secara global, dengan kisaran antara 13,99% hingga 57,5%, yang menegaskan bahwa perundungan digital merupakan fenomena yang meluas di berbagai negara (Zhu et al., 2021). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek sosial, tetapi juga berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Bottino et al (2015) menemukan bahwa *cyberbullying* berhubungan erat dengan peningkatan kecemasan dan depresi, penurunan harga diri, serta meningkatnya risiko perilaku menyakiti diri dan ide bunuh diri, baik pada korban maupun pelaku. Penelitian yang dilakukan oleh Santoso (2022) menemukan bahwa remaja yang menjadi korban *cyberbullying* mengalami dampak yang serupa, bahkan lebih buruk dibandingkan dengan korban perundungan langsung. Hal ini disebabkan karena korban *cyberbullying* lebih sulit menghindari dari pelaku, sehingga mereka dapat terus merasakan dampaknya kapan saja. *Cyberbullying* secara psikologis terbukti memberikan dampak negatif pada remaja, seperti rasa sakit, penderitaan, dan trauma (Hendra Yohanes et al., 2024). Remaja yang menjadi korban *cyberbullying* cenderung kehilangan rasa percaya diri (Sitinjak & Hurriyati, 2022). Remaja korban *cyberbullying* mengalami penurunan harga diri, merasa tidak aman, terisolasi, serta mengalami stres atau depresi yang bisa berujung pada keinginan untuk mengakhiri hidup (Khairunnisa & Alfaruqy, 2022).

Berdasarkan pemaparan di atas, remaja dapat berperan sebagai pelaku maupun korban *cyberbullying*. Sebagai pengguna internet terbesar, mereka rentan terlibat dalam perundungan siber, baik sebagai pelaku maupun korban. *Cyberbullying* dapat menimbulkan dampak psikologis serius bagi korban, seperti stres, penurunan harga diri, dan bahkan depresi yang berkelanjutan. Ketidakmampuan untuk menghindari dari perundungan di dunia maya membuat dampaknya lebih merusak daripada perundungan fisik. Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi kepada remaja tentang bahaya *cyberbullying* dan pentingnya menjaga kesehatan mental di dunia digital.

Pemaparan di atas menunjukkan bahwa *cyberbullying* berpengaruh cukup besar terhadap kehidupan remaja. Korban *cyberbullying*. mengalami banyak dampak negatif. Oleh karenanya perlu dilakukan pencegahan terhadap *cyberbullying*. Psikoedukasi dengan topik mencegah *cyberbullying* dengan materi

pengenalan dan pemahaman terhadap definisi *cyberbullying*, bentuk-bentuk *cyberbullying*, faktor-faktor *cyberbullying*, dampak *cyberbullying* dan sanksi bagi pelaku *cyberbullying* bisa menjadi upaya untuk mencegah remaja menjadi pelaku *cyberbullying* sehingga kesehatan mental terjaga.

SMP Plus Sabilur Rosyad sebagai lembaga pendidikan memiliki peran yang sangat strategis dalam menanggulangi permasalahan ini, dengan memberikan pendidikan yang lebih holistik mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan menghindari perilaku perundungan digital. Salah satu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kesadaran remaja adalah melalui psikoedukasi. Psikoedukasi ini menjadi penting karena tidak hanya memberikan pemahaman tentang konsekuensi dari *cyberbullying*, tetapi juga membantu remaja untuk mengembangkan keterampilan dalam mengelola emosi, berinteraksi dengan cara yang sehat di dunia maya, dan menjaga kesejahteraan psikologis mereka.

Melalui psikoedukasi, remaja dapat meningkatkan kesadaran akan peran mereka sebagai pengguna teknologi yang bertanggung jawab, serta memahami bahwa *cyberbullying* dapat berdampak serius terhadap kesehatan mental, baik bagi korban maupun pelaku. Masa remaja merupakan fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perkembangan emosional dan psikologis yang belum stabil, pencarian jati diri, serta meningkatnya kebutuhan akan penerimaan sosial (Crocetti, 2017). Pada periode ini, remaja sering mengalami ketidakstabilan emosi dan sensitivitas terhadap evaluasi sosial karena perubahan dalam hubungan dengan teman sebaya dan tuntutan lingkungan, sehingga mereka lebih rentan terhadap tekanan sosial dan risiko gangguan kesehatan mental apabila terpapar perundungan digital seperti *cyberbullying*. Penelitian perkembangan menunjukkan bahwa selama masa remaja terjadi reorganisasi perilaku sosial dan hubungan interpersonal yang erat kaitannya dengan perkembangan emosional, membuat remaja lebih sensitif terhadap penilaian teman sebaya dan aspek sosial lainnya (Bonnie & Backes, 2019).

Karakteristik tersebut membuat remaja lebih sensitif terhadap tekanan sosial dan penilaian dari lingkungan digital, sehingga lebih rentan mengalami stres, kecemasan, dan gangguan emosional akibat *cyberbullying*. Psikoedukasi juga memberikan ruang bagi remaja untuk mengenali tanda-tanda awal gangguan kesehatan mental yang dapat muncul akibat *cyberbullying*, sekaligus membekali mereka dengan strategi dasar dalam mengelola stres dan kecemasan. Dengan demikian, psikoedukasi tidak hanya berfungsi sebagai upaya pencegahan, tetapi juga menjadi bagian penting dalam membentuk remaja yang sehat secara emosional dan mental dalam menghadapi tantangan dunia digital di masa depan.

Pentingnya psikoedukasi dalam mencegah *cyberbullying* dapat memberikan dampak positif yang besar terhadap perkembangan psikologis remaja. Dengan meningkatkan pemahaman tentang dampak buruk *cyberbullying* dan pentingnya saling menghargai dalam berinteraksi secara digital, diharapkan remaja dapat menghindari perilaku tersebut dan menjaga kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja dalam mencegah *cyberbullying* melalui psikoedukasi di SMP Plus Sabilur Rosyad, dengan harapan dapat menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan aman bagi perkembangan mental para siswa.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di SMP Plus Sabilur Rosyad yang beralamat di Jalan Hang Tuah (Bandaran) No. 22, Sidoarjo, Jawa Timur. Mitra sasaran kegiatan ini adalah siswa-siswi SMP Plus Sabilur Rosyad yang berjumlah 35 orang. Sasaran utama merupakan remaja berusia 12–15 tahun yang berada pada masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, yang ditandai dengan perkembangan emosional dan sosial yang belum stabil sehingga rentan terhadap permasalahan kesehatan mental. Selain itu, sebagian besar siswa merupakan pengguna aktif media sosial yang berpotensi terpapar risiko *cyberbullying*. Pemilihan sasaran didasarkan pada kebutuhan peningkatan kesadaran sejak dini mengenai dampak *cyberbullying* serta pentingnya menjaga kesehatan mental dalam penggunaan media digital. Keterlibatan siswa dalam aktivitas pembelajaran berbasis teknologi juga menunjukkan urgensi pemahaman etika digital dan perilaku yang bertanggung jawab di dunia maya.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah psikoedukasi melalui pendekatan pelatihan dan pendampingan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut.

1. Pelatihan Psikoedukasi

Pelatihan dilaksanakan dalam bentuk sesi tatap muka interaktif menggunakan metode ceramah, diskusi kelompok, presentasi, dan simulasi kasus. Materi yang disampaikan meliputi:

- a. pengertian dan bentuk-bentuk *cyberbullying*,
- b. dampak psikologis *cyberbullying* terhadap kesehatan mental
- c. strategi pencegahan dan penanganan *cyberbullying* di dunia maya
- d. etika digital dan sanksi terhadap pelaku *cyberbullying*.

2. Pendampingan

Pendampingan dilakukan setelah pelatihan dengan tujuan memperkuat pemahaman peserta dan membantu penerapan materi dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan pendampingan dilaksanakan melalui sesi tatap muka dan komunikasi daring, yang memberikan ruang bagi siswa untuk berdiskusi, bertanya, dan berbagi pengalaman terkait penggunaan media sosial serta permasalahan *cyberbullying* yang mereka temui.

3. Evaluasi Peningkatan Kesadaran

Pengukuran peningkatan kesadaran siswa dilakukan menggunakan desain *pretest* dan *posttest*. *Pretest* diberikan sebelum pelaksanaan pelatihan untuk mengukur tingkat pengetahuan, kesadaran, dan sikap awal siswa terhadap *cyberbullying* dan kesehatan mental. *Posttest* diberikan setelah seluruh rangkaian pelatihan dan pendampingan selesai untuk menilai perubahan dan peningkatan pemahaman siswa. Instrumen evaluasi berupa kuesioner dengan skala Likert yang mencakup tiga aspek utama, yaitu pengetahuan tentang *cyberbullying*, kesadaran terhadap dampak *cyberbullying* pada kesehatan mental, serta sikap dan perilaku dalam penggunaan media digital. Perbandingan skor *pretest* dan *posttest* digunakan untuk menilai efektivitas program psikoedukasi dalam meningkatkan kesadaran siswa. Selain pengukuran kuantitatif, evaluasi kualitatif dilakukan melalui sesi refleksi, tanya jawab, dan studi kasus untuk menggali pemahaman siswa serta respons mereka terhadap materi yang diberikan.

Melalui metode pelatihan dan pendampingan berbasis psikoedukasi ini, diharapkan siswa-siswi SMP Plus Sabilur Rosyad mengalami peningkatan kesadaran mengenai bahaya *cyberbullying* serta memiliki kemampuan dasar untuk menjaga kesehatan mental dan membangun interaksi digital yang sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian terkini menunjukkan bahwa *cyberbullying* merupakan ancaman serius bagi kesehatan mental remaja, yang mencakup kecemasan, depresi, dan penurunan harga diri. Sebagai contoh, studi yang menganalisis dampak *cyberbullying* terhadap remaja menemukan bahwa korban perundungan digital cenderung mengalami gangguan emosional yang signifikan, seperti peningkatan kecemasan dan gejala psikologis negatif lainnya, yang mengarah pada stres berkepanjangan dan isolasi sosial. Temuan ini menegaskan bahwa *cyberbullying* tidak hanya berdampak pada pengalaman sosial remaja, tetapi juga memberikan beban psikologis yang serius yang perlu ditangani melalui intervensi pendidikan dan dukungan sosial (Nurkholifah et al., 2025).

1. Perencanaan dan Persiapan Program Psikoedukasi

Perencanaan program psikoedukasi dilakukan secara matang dengan menyesuaikan materi terhadap karakteristik remaja usia 12–15 tahun. Persiapan juga mencakup penyusunan instrumen evaluasi untuk mengukur tingkat kesadaran siswa sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil *pretest* menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki tingkat kesadaran yang rendah hingga sedang terhadap bahaya *cyberbullying* dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Setelah pelaksanaan psikoedukasi, hasil *posttest* menunjukkan adanya peningkatan tingkat kesadaran siswa sebesar sekitar 30–35%, yang menandakan bahwa perencanaan program telah berjalan secara efektif.

2. Penyampaian Materi melalui Contoh Kehidupan Nyata

Penyampaian materi dengan mengaitkan contoh-contoh nyata yang sering terjadi di media sosial terbukti membantu siswa memahami bentuk dan dampak *cyberbullying* secara lebih konkret. Pendekatan ini berkontribusi pada peningkatan kesadaran siswa dalam mengenali perilaku perundungan siber di lingkungan digital mereka. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (lebih dari 75%) mampu mengidentifikasi bentuk-bentuk *cyberbullying* dengan benar setelah kegiatan, dibandingkan dengan sebelum pelatihan.

3. Penerapan Metode Ceramah Interaktif

Metode ceramah yang dikombinasikan dengan diskusi dan tanya jawab mampu meningkatkan keterlibatan siswa selama kegiatan berlangsung. Interaksi dua arah mendorong siswa untuk lebih aktif dan reflektif terhadap pengalaman mereka di media sosial. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa sekitar 80% siswa menunjukkan peningkatan kesadaran sikap untuk menggunakan media sosial secara lebih bertanggung jawab, termasuk keinginan untuk menghindari dan tidak terlibat dalam *cyberbullying*.

4. Evaluasi Program Psikoedukasi

Evaluasi dilakukan untuk mengukur efektivitas program dalam meningkatkan kesadaran siswa.

Perbandingan hasil pretest dan posttest menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada aspek kesadaran terhadap dampak *cyberbullying* dan pentingnya menjaga kesehatan mental, dengan rata-rata peningkatan skor kesadaran sebesar $\pm 30\text{--}35\%$. Selain itu, hasil refleksi menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih peka terhadap kondisi emosional diri sendiri dan orang lain dalam interaksi digital.

Secara keseluruhan, pelaksanaan program psikoedukasi ini berhasil meningkatkan kesadaran siswa SMP Plus Sabilur Rosyad mengenai bahaya *cyberbullying* dan pentingnya menjaga kesehatan mental. Peningkatan kesadaran ini menjadi dasar penting dalam membentuk perilaku digital yang lebih sehat dan bertanggung jawab di kalangan remaja.

Kegiatan psikoedukasi yang dilaksanakan di SMP Plus Sabilur Rosyad bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai *cyberbullying* dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Berdasarkan hasil evaluasi menggunakan instrumen *pretest* dan *posttest*, diperoleh peningkatan pemahaman siswa yang cukup signifikan setelah mengikuti program psikoedukasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kesadaran siswa terhadap bahaya *cyberbullying* dan pentingnya menjaga kesehatan mental meningkat sekitar 30–35% setelah intervensi dibandingkan dengan kondisi sebelum program dilaksanakan.

Peningkatan kesadaran tersebut tercermin pada kemampuan siswa dalam mengenali bentuk-bentuk *cyberbullying*, memahami dampak psikologis yang ditimbulkan, serta menunjukkan sikap yang lebih waspada dan bertanggung jawab dalam penggunaan media sosial. Selain itu, siswa juga lebih menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental, baik bagi diri sendiri maupun orang lain, serta memahami peran mereka dalam mencegah terjadinya *cyberbullying* di lingkungan digital.

Proses pelaksanaan psikoedukasi yang diawali dengan observasi awal, dilanjutkan dengan pelatihan dan pendampingan, memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kesadaran siswa. Penyampaian materi yang dikaitkan dengan contoh nyata di media sosial membantu siswa menghubungkan konsep yang diberikan dengan pengalaman sehari-hari, sehingga kesadaran yang terbentuk tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga afektif dan aplikatif.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Touloupis dan Athanasiades (2022) yang menegaskan bahwa intervensi berbasis sekolah mampu meningkatkan kesadaran siswa terhadap risiko *cyberbullying* serta memperkuat perilaku preventif dalam penggunaan media digital. Selain itu, Oktariani et al. (2022) juga melaporkan bahwa psikoedukasi berperan penting dalam membentuk kesadaran dan sikap bijak siswa terhadap media sosial serta mendorong upaya pencegahan perundungan siber.

Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa prevalensi *cyberbullying* pada remaja masih tergolong tinggi secara global, dengan kisaran hampir 14% hingga lebih dari 50%, serta berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis remaja (Marpatmawati et al., 2024). Oleh karena itu, peningkatan kesadaran melalui program psikoedukasi berbasis sekolah menjadi strategi preventif yang relevan dan dibutuhkan.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa program psikoedukasi efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja mengenai bahaya *cyberbullying* dan pentingnya menjaga kesehatan mental di era digital, sebagaimana tercermin dari peningkatan skor

kesadaran pasca-intervensi. Program ini berpotensi menjadi model edukasi preventif yang dapat diterapkan secara lebih luas di lingkungan sekolah.

Selaras dengan penelitian (Touloupis & Athanasiades, 2022) secara khusus melihat peran intervensi berbasis sekolah dalam menangani *cyberbullying* di kalangan remaja. Studi-studi intervensi yang dilakukan di sekolah menunjukkan bahwa pendekatan struktural yang memasukkan pendidikan digital, keterampilan sosial, dan strategi koping dapat menurunkan insiden perilaku perundungan siber serta mengurangi dampak negatifnya pada kesejahteraan mental siswa. Temuan ini konsisten dengan sorotan literatur yang menekankan pentingnya program pencegahan berbasis sekolah sebagai bagian dari strategi holistik dalam mempromosikan kesehatan mental remaja di era digital.

Selain intervensi berbasis sekolah, literatur juga menemukan bahwa psikoedukasi memainkan peran penting dalam membentuk persepsi dan kesadaran siswa terhadap *cyberbullying*. Sebuah penelitian pengabdian masyarakat melaporkan bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang konsekuensi perilaku perundungan digital dan menumbuhkan sikap bijak dalam menggunakan media sosial. Dengan informasi yang lebih baik, siswa cenderung mampu mengenali bentuk-bentuk *cyberbullying*, dan bertindak secara proaktif untuk menghindarinya atau membantu rekan mereka yang menjadi korban (Oktariani et al., 2022).

Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa prevalensi *cyberbullying* tetap tinggi pada remaja di berbagai negara, dengan rentang antara hampir 14% hingga lebih dari 50% dari populasi yang melaporkan pengalaman sebagai korban atau pelaku. Dampak psikologis yang timbul antara lain rasa tidak aman, penurunan kesejahteraan psikologis, bahkan keinginan untuk menghindari interaksi sosial di sekolah dan kehidupan nyata. Hal ini menunjukkan bahwa persoalan *cyberbullying* harus dihadapi dengan strategi pencegahan yang komprehensif, termasuk pendidikan digital, keterampilan emosional, dan dukungan lingkungan sekolah yang kuat (Marpatmawati et al., 2024).

Beberapa studi juga menekankan bahwa dukungan keluarga dan pola asuh yang baik dapat memperkuat efek pencegahan terhadap keterlibatan remaja dalam *cyberbullying*. Penelitian kuantitatif menunjukkan bahwa pola asuh otoritatif dengan dukungan emosional yang kuat dapat mengurangi kecenderungan remaja menjadi pelaku atau korban perundungan siber melalui regulasi emosi yang lebih baik. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi yang efektif tidak hanya diperlukan di sekolah tetapi juga perlu melibatkan orang tua sebagai bagian dari upaya komprehensif untuk meminimalkan dampak negatif *cyberbullying* pada kesehatan mental remaja (Puteri & Ernawati, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan psikoedukasi di SMP Plus Sabilur Rosyad, dapat disimpulkan bahwa program ini efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa-siswi terhadap *cyberbullying* dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Melalui metode ceramah interaktif serta penggunaan contoh nyata dalam kehidupan sehari-hari, siswa mampu memahami bentuk-bentuk *cyberbullying*, faktor penyebab, dampak psikologis, serta konsekuensi dari perilaku perundungan siber. Hasil evaluasi menggunakan

instrumen pretest dan posttest menunjukkan bahwa terjadi peningkatan tingkat kesadaran siswa sebesar sekitar 30–35% setelah mengikuti program psikoedukasi.

Selain peningkatan kesadaran, siswa juga menunjukkan perubahan sikap yang lebih positif dalam penggunaan media sosial, seperti meningkatnya kewaspadaan terhadap perilaku *cyberbullying* dan pemahaman akan pentingnya menjaga kesehatan mental di dunia digital. Hal ini menunjukkan bahwa program psikoedukasi tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga pada pembentukan sikap dan perilaku preventif siswa dalam berinteraksi di ruang digital. Program psikoedukasi ini terbukti penting sebagai upaya preventif dalam membantu remaja menghadapi tantangan dunia digital. Dengan perencanaan yang matang, pemilihan metode yang sesuai dengan karakteristik remaja, serta evaluasi yang sistematis, kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran siswa dan mencegah perilaku perundungan siber. Ke depan, program serupa disarankan untuk diimplementasikan secara berkelanjutan dan diperluas ke sekolah lain, serta dikombinasikan dengan keterlibatan guru dan orang tua guna menciptakan lingkungan digital yang aman dan mendukung kesehatan mental remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, N., & Yusuf, A. (2023). *Types of Cyberbullying Experienced by Adolescents*.
- Asalnaije, E., Bete, Y., Tira, A. D., & Lian, Y. P. (2024). *Bentuk-Bentuk Cyberbullying di Indonesia*.
- Bonnie, R. J., & Backes, E. P. (Eds.). (2019). *The Promise of Adolescence: Realizing Opportunity for All Youth* (p. 25388). National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25388>
- Bottino, S. M. B., Bottino, C. M. C., Regina, C. G., Correia, A. V. L., & Ribeiro, W. S. (2015). Cyberbullying and adolescent mental health: Systematic review. *Cadernos de Saúde Pública*, *31*(3), 463–475. <https://doi.org/10.1590/0102-311x00036114>
- Crocetti, E. (2017). Identity Formation in Adolescence: The Dynamic of Forming and Consolidating Identity Commitments. *Child Development Perspectives*, *11*(2), 145–150. <https://doi.org/10.1111/cdep.12226>
- Hendra Yohanes, Fitriani Fitriani, & Sayyidah Khalillah. (2024). Cyberbullying Terhadap Kesehatan Mental Remaja Wanita Dengan Latar Belakang Broken Home. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*, *2*(3), 01–11. <https://doi.org/10.61132/corona.v2i3.520>
- Khaira, U., Johanda, R., Utomo, P. E. P., & Suratno, T. (2020). Sentiment Analysis Of Cyberbullying On Twitter Using SentiStrength. *Indonesian Journal of Artificial Intelligence and Data Mining*, *3*(1), 21. <https://doi.org/10.24014/ijaidm.v3i1.9145>
- Khairunnisa, R., & Alfaruqy, M. Z. (2022). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Cyberbullying di Media Sosial Twitter pada Siswa SMAN 26 Jakarta. *Jurnal EMPATI*, *11*(4), 260–268. <https://doi.org/10.14710/empati.0.36471>
- Kowalski, R. M., & Limber, S. P. (2013). Psychological, Physical, and Academic Correlates of Cyberbullying and Traditional Bullying. *Journal of Adolescent Health*, *53*(1), S13–S20.

- <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.09.018>
- Kumar, V. L., & Goldstein, M. A. (2020). Cyberbullying and Adolescents. *Current Pediatrics Reports*, 8(3), 86–92. <https://doi.org/10.1007/s40124-020-00217-6>
- Marpatmawati, I., Yuningsih, A., Rismawan, W., & Milda Hidayat, N. (2024). Literature Review: Cyberbullying in Adolescence. *KIAN JOURNAL*, 3(2), 51–62. <https://doi.org/10.56359/kian.v3i2.612>
- Nurkholifah, N. D., Syafitri, N. N., Azizah, N., & Hayati, I. R. (2025). *Dampak Cyberbullying Terhadap Gangguan Kecemasan Remaja dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling*. 5(2).
- Oktariani, Mirawati, Arbana Syamantha, & Rodia Afriza. (2022). Pemberian Psikoedukasi Dampak Cyberbullying Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi*, 1(2), 189–194. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v1i2.281>
- Puteri, E. M., & Ernawati, D. (2022). *Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Perilaku Cyberbullying Selama Pandemi Covid-19*.
- Singh, A., Rejeb, A., Nangru, H., & Pathak, S. (2024). Global research trends on cyberbullying: A bibliometric study. *Computers in Human Behavior Reports*, 16, 100499. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100499>
- Sitinjak, C., & Hurriyati, D. (2022). *Kesadaran, Persepsi dan Tindakan Cyberbullying Oleh Siswa Sekolah Menengah Atas*.
- Touloupis, T., & Athanasiades, C. (2022). Evaluation of a cyberbullying prevention program in elementary schools: The role of self-esteem enhancement. *Frontiers in Psychology*, 13, 980091. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.980091>
- Zhu, C., Huang, S., Evans, R., & Zhang, W. (2021). Cyberbullying Among Adolescents and Children: A Comprehensive Review of the Global Situation, Risk Factors, and Preventive Measures. *Frontiers in Public Health*, 9, 634909. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.634909>