Artikel dapat diakses di : https://ejournal.unib.ac.id/kreativasi/index

Vol. 4 No. 1 Juni 2025 P-ISSN : 2936-3168 | e-ISSN : 2963-2722

KREATIVASI

JOURNAL OF COMMUNITY EMPOWERMENT

EDUKASI BAHAYA CYBERBULLYING DAN PELATIHAN TEKNIK SELF CONTROL DALAM BERSOSIAL MEDIA

Atin Nuryatin[1*], Sri Mulyati[2], Rani Tania Pratiwi[3], Yeyen Suryani[4], Tesha Rismayanti[5], Agnesia Tri[6]

1*,2,3,4, 5,6 Program Studi Pendidikan Ekonomi, FKIP, Universitas Kuningan

e-mail: atin.nuryatin@uniku.ac.id

ABSTRACT

In this digital era, many people use social media as a means to convey their aspirations because of the aspect of freedom of opinion and expression. However, quite a few cyberbullying is carried out by abusing freedom of opinion, such as criticizing people, carrying out terror in the form of text messages, and other threatening things. This certainly has to be a common concern so that everyone can use social media wisely. Therefore, it is necessary to conduct further studies on the phenomenon of cyberbullying and appropriate handling through strengthening self-control in social media for all groups. This PKM activity was attended by 20 youth participants in Cipari Village. In this activity, participants are given a thorough understanding of cyberbullying and are given strengthening self-control techniques in using social media. Self-control is controlling behavior by considering the whole before deciding on something, so it can be said that control is related to how each participant can control their own behavior and emotions so that they are able to refrain from doing things that are prohibited. The results of this activity show that the majority of participants have sufficient cognitive understanding of cyberbullying and have insight between cognitive and emotional self-regulation in social media

Keywords: cyberbullying, self control, social media

INFO ARTIKEL

Korespondensi :
Atin Nuryatin
atinnuryatin@uniku.ac.id

PENDAHULUAN

Pada era digital ini, media sosial berperan sangat besar dalam penyebaran informasi. Setiap orang di semua usia dapat berpartisipasi, berbagi, dan bertukar informasi. Banyak sekali masyarakat yang menggunakan media sosial sebagai sarana untuk menyampaikan aspirasi karena aspek kebebasan dalam berpendapat dan berekspresi. Namun tidak sedikit yang menyalahgunakan kebebasan berpendapat tersebut seperti mencela orang, melakukan teror berupa teks pesan, dan hal mengancam lainnya.

Isu-isu perundungan atau bullying saat ini menjadi fenomena yang marak terjadi di dalam masyarakat khususnya di dunia pendidikan. Bullying merupakan bentuk perilaku yang melukai orang lain baik secara fisik maupun verbal bahkan bisa berujung tindakan fatal yang dapat menghilangkan nyawa orang lain. Aktivitas bullying ini diperkirakan semakin meningkat seiring dengan semakin canggihnya teknologi, tidak hanya bullying secara fisik, kini perilaku bullying juga marak terjadi di dunia maya atau yang dikenal dengan cyberbullying. Cyberbullying ini juga sama berbahayanya, walaupun mungkin secara fisik tidak terluka tetapi perilaku ini dapat menyebabkan korban terluka secara psikis dan dapat membuat korbannya menjadi depresi, melakukan hal merugikan seperti self-harm atau menggunakan narkoba, atau bahkan berujung pada bunuh diri. Teknologi komunikasi yang sudah sangat maju, membuat kita tidak perlu bertatap muka dengan seseorang dan di dunia maya "Semua bisa menjadi siapa saja". Sehingga kemajuan ini seringkali dimanfaatkan oleh para pelaku cyberbullying untuk langsung menjangkau korbannya, tanpa perlu bertatap muka dan sulit dilacak kembali.

Perilaku negative cyberbullying ini tentu perlu dihindari. Kebiasaan berkomentar negative, memancing keributan dan saling menghina satu sama lain tidak boleh dilakukan apalagi menormalisasi bentuk perundungan terutama cyberbullying karena ini merupakan kejahatan yang serius. Untuk itu perlu dilakukan upaya agar setiap orang tidak menjadi pelaku cyberbullying dan juga terhindar sebagai korban, salah satunya melalui penguatan karakter empati dan kemampuan kontrol diri. Kontrol diri bagi remaja menjadi komponen penting mengingat masa remaja itu merupakan masa yang dipenuhi dengan penemuan jati

diri dan masa bereksplorasi, sehingga seringkali remaja memiliki emosi yang labil dan tidak mampu memutuskan sikap apa yang harus dilakukan.

Kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengendalikan perilakunya pada berbagai situasi dan emosi yang dihadapinya. Kontrol diri membantu seseorang mengendalikan perilaku mereka, sehingga mereka dapat bertindak benar berdasarkan pikiran dan hati nurani mereka. Orang yang memiliki pengendalian diri yang baik akan mampu mengatakan"tidak", melakukan hal yang benar dan memilih tindakan yang bermoral. Oleh karena itu kaitannya dengan cyberbullying, maka remaja yang memiliki pengendalian diri yang baik. Memiliki rasa empati yangbaik, akan menahan diri untuk berkomentar jahat, tidak mudah menjudge apa yang tampak pada social media, tidak mudah termakan berita hoax, akan mengubah sudut pandang ketika menerima hal negative sehingga kecil kemungkinan untuk menjadi pelaku atau korban cyberbullying.

Mengingat pentingnya peningkatan kesadaran remaja pada bahaya cyberbullying, tim penulis merasa perlu kiranya dilakukan edukasi pada remaja sebagai bagian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat agar para remaja lebih sadar akan bahaya cyberbullying dan mampu menghindarinya dengan baik. Program PKM ini dilakukan di Kelurahan Cipari Kecamatan Cigugur Kabupaten Kuningan tepatnya di Lingkungan Pesona Alam. Di lingkungan ini, terdapat cukup banyak remaja di rentang usia 12-20 tahun yang rawan terpapar akan perilaku-perilaku negative termasuk perilaku cyberbullying. Kegiatan PKM ini merupakan salah satu upaya keterlibatan perguruan tinggi untuk membantu dalam upaya memecahkan masalah yang dihadapi masyarakat. Target yang ingin dicapai dari program Pengabdian Masyarakat ini adalah dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat khususnya remaja. Atas dasar tersebut, program ini diajukan sebagai usulan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang akan dilakukan oleh dosen Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kuningan. Program ini merupakan bentuk keterlibatan perguruan tinggi dalam upaya meningkatkan taraf hidup masyarakat.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan tujuan untuk ikut berpartisipasi dalam menciptakan desa yang damai dan berkeadilan (SDGs 16) terintegrasi dengan

MBKM berbasis kinerja IKU bagi PTS tahun 2024 dengan memberikan edukasi bahaya cyberbullying dan penguatan kontrol diri dalam bersosial media kepada masyarakat khususnya remaja di Lingkungan Pesona Alam Kelurahan Cipari Kecamatan Cigugur Kabupaten Kuningan. Kegiatan ini dilakukan dengan melibatkan mahasiswa yang selanjutnya dapat direkognisi kedalam mata kuliah Psikologi Pendidikan

METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan selama 2 hari yaitu mulai pukul 15.30 – 17.00 WIB di masjid Al-Khoeriyah Kelurahan Cipari Kecamatan Cigugur Kabupaten Kuningan dan dihadiri oleh 20 peserta. Mayoritas peserta yang hadir berasal dari jenjang SMP dan berjenis kelamin laki-laki.

Berdasarkan analisis masalah pada mitra, metode yang dipilih tim penulis untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan menerapkan beberapa pendekatan yaitu:

1. Sosialisasi

   Kegiatan sosialisasi dilakukan dengan mengedukasi peserta tentang penggunaan media social yang tepat, mendefinisikan cyberbullying, mengutip kejadian di dunia nyata, mendiskusikan dampaknya, dan menyarankan tindakan pencegahan.
2. Mengadakan Pelatihan

   Pelatihan yang dilakukan sesuai dengan kebutuhan remaja yaitu pelatihan penguatan control diri agar mampu menjadi remaja yang bijak dan memiliki control diri yang baik dalam berbagai situasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari permasalahan mitra, persoalan prioritas yang dialami mitra dan prioritas yang disepakati untuk diselesaikan berkaitan dengan: bahaya cyberbullying yang mengintai anak remaja di era milenial dan perlunya upaya penguatan karakter dan control diri agar tidak menjadi pelaku atau korban cyberbullying.

Menurut Santrock & Hurlock (2003) masa remaja merupakan masa transisi perkembangan yang melibatkan perubahan biologis, kognitif dan emosional yang pada setiap periode perubahan mempunyai masalahnya sendiri tidak selalu berbanding lurus tanpa adanya permasalahan. Permasalahan yang timbul akibat dari rendahnya self-control sehingga perlu mempelajari bagaimana cara mengendalikan emosinya agar beradaptasi dengan baik. Hasil penelitian dari Vaughn menjelaskan bahwa tindakan kriminalitas dipengaruhi oleh rendahnya self-control. berbagai permasalahan yang sering muncul diakibatkan oleh ketidakmampuan individu dalam mengendalikan diri, misalnya tawuran antar pelajar, mengambil hak milik orang lain (mencuri, merampok, korupsi), vandalism, penyalahgunaan obat terlarang, cyberbullying, penyimpangan perilaku seperti membolos sekolah merupakan contoh perilaku yang timbul karena ketidakmampuan dalam mengendalikan diri (self-control).

Tim memberikan solusi yang dihadapi mitra secara sistematis sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh para remaja Kelurahan Cipari. Kegiatan yang ditawarkan berkaitan dengan edukasi tentang tentang bahaya cyberbullying agar mampu bersikap cerdas dan bijak dalam memanfaatkan perkembangan teknologi saat ini. Selain itu, penanaman karakter dan rasa empati pada orang lain melalui penguatan control diri menjadi agenda penting selanjutnya agar remaja memiliki fondasi nilai yang kuat sehingga mampu menjadi remaja yang baik anti bullying.

Kegiatan PKM dilakukan dengan cara penyuluhan yang dirancang dalam bentuk pemaparan materi serta diskusi dan tanya jawab. Selanjutnya peserta diberikan pelatihan untuk menguatkan control diri dalam bersosial media. Kegiatan diawali dengan mengidentifikasi pengetahuan dan pengalaman remaja tentang pemanfaatan gadget, serta pengalaman remaja saat bersosial media. Selanjutnya mereka di edukasi tentang bahaya cyberbullying, bagaimana cara berinternet yang bijak, dan pelatihan penguatan control diri pada saat berinternet.

Selanjutnya, kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam 2 sesi yaitu:

1. **Sesi I**: Penyuluhan tentang cyberbullying dan kontrol diri

   Pada sesi ini narasumber memberikan penyuluhan dengan metode ceramah interaktif tentang pengetahuan dasar keilmuan tentang cyberbullying

meliputi definisi bully, cyberbullying, bentuk dan tindakan cyberbullying, indikasi cyberbullying, bahaya dan dampak- dampak cyberbullying. Selanjutnya diberikan pula pemahaman tentang konsep kontrol diri sebagai salah satu pencegahan agar terhindar dari cyberbullying.

Gambar 1. Kegiatan penyuluhan cyberbullying

Untuk mengukur persepsi dan pemahaman peserta mengenai materi penyuluhan, peserta diberikan evaluasi seputar materi yang telah diberikan dan mayoritas peserta mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan baik sehingga dapat disimpulkan peserta telah memiliki pemahaman yang cukup berkaitan dengan tema kegiatan yang dilakukan.

2. **Sesi II**: Teknik Self Control

Ada beberapa faktor yang memengaruhi motif perilaku cyberbullying yaitu faktor keluarga, kegagalan dalam mengontrol diri, dan faktor lingkungan (Pandie & Weismann 2016). Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan diri atau mengarahkan diri ke arah yang lebih baik ketika dihadapkan dengan berbagai gangguan-gangguan (Hofmann et al., 2012). Apabila remaja memiliki kontrol diri yang baik maka mempunyai peluang lebih besar untuk dapat menghindari perilaku menyimpang seperti halnya cyberbullying.

Kontrol diri juga berkaitan dengan cara individu mengendalikan emosi serta dorongan dari dalam dirinya sehingga mampu membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif sesuai dengan standar ideal, nilai-

nilai moral dan harapan sosial (de Ridder et al. Dalam zahro Malihah, 2018). Hal ini berarti secara teori kontrol diri memiliki hubungan yang negatif dengan perilaku cyberbullying. Artinya bahwa remaja dengan pengendalian diri yang kuat dapat mengurangi cyberbullying remaja. Oleh karena itu, dengan memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik, remaja mampu memiliki hubungan interpersonal dan respon emosional yang baik sehingga dapat terhindar dari cyberbullying. Jika remaja memiliki kontrol diri yang rendah terkait perilaku bullying secara offline, hal ini memicu perilaku cyberbullying (Putri dkk, 2016).

Pelatihan kontrol diri diawali dengan mendorong peserta untuk saling mengenal satu sama lain dan memberikan pemahaman tentang aturan main dalam kelompok sehingga para peserta dapat memahami dan bertindak sesui dengan norma yang telah disepakati. Selanjutnya peserta juga diberikan waktu untuk lebih mendalami dan mengenal diri sendiri terutama berkaitan dengan apa saja kelemahan dan kelebihan diri, apa yang lebih disukai atau preferensi, apa yang biasanya memotivasi atau menekan diri, dan lain lain.

Setelah persiapan pelatihan selesai, selanjutnya pelaksanaan pelatihan dilakukan menjadi tiga bagian utama yaitu:

1. Penentuan tujuan : peserta harus memikirkan apa saja tujuan hidupnya dan target-target yang ingin dicapai dalam waktu dekat. Penentuan tujuan merupakan bagian dari kontrol diri, sehingga pengaturan diri melalui pemahaman hakikat hidup menjadi bagian penting dalam penentuan tujuan hidup secara keseluruhan.
2. Penentuan peran: peserta harus memahami hakikat peran apa yang dijalani dalam setiap tahap kehidupan, memahami hak dan kewajiban setiap peran, memahami setiap konsekuensi atas tindakan baik dan buruk yang dilakukan, serta memahami bahwa setiap individu adalah makhluk sosial yang harus menghargai hak dan kewajiban orang lain.
3. Pemahaman Tindakan spesifik bullying dan cyberbullying: peserta harus mampu mengidentifikasi bentuk-bentuk bullying yang terjadi di sekitarnya, dan melakukan analisis dan evaluasi berkaitan dengan tindak pencegahan yang dapat dilakukan.

4. Refleksi: mendapatkan pemahaman kognitif dan penghayatan emosional terhadap diri ketika ada di situasi yang berkaitan bullying dan diarahkan agar mampu mengambil keputusan untuk tidak menjadi pelaku cyberbullying.

Secara umum pelaksanaan pengabdian berjalan dengan lancar dan hampir seluruh peserta puas dan merasakan manfaat dari mengikuti kegiatan pengabdian ini. Wawasan pengetahuan peserta meningkat dan juga setidaknya memiliki kesadaran yang lebih baik untuk selalu waspada terhadap tindakan cyberbullying pada berbagai media sosial yang digunakan sehari-hari. Poin penting dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan kontrol diri pada saat bersosial media sehingga bisa menjadi individu yang lebih bijak dan cerdas dalam berinternet.

Sebagai tindak lanjut dari penyuluhan, para peserta diberikan self monitoring selama satu minggu, peserta diminta untuk memantau diri pada saat bersosial media, apakah ada dorongan untuk melakukan cyberbullying pada saat melihat konten-konten yang tidak disukai atau tidak sesuai dengan nilai-nilai yang dianutnya. Jika muncul dorongan tersebut, peserta diminta untuk mendeskripsikan bentuk perasaan, motif, atau situasi yang menyertainya. Harapannya mereka dapat lebih membaca diri dan segera melakukan kontrol afeksi setelah mereka memiliki kognitif yang cukup sebagai hasil dari kegiatan penyuluhan dan pelatihan yang telah dilaksanakan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian dilakukan di lingkungan pesona alam Kelurahan Cipari Kecamatan Kuningan yang dihadiri 20 remaja. Pelatihan dilakukan dengan dua sesi yaitu sesi penyuluhan tentang bahaya cyberbullying dan sesi pelatihan kontol diri. Hasil penyuluhan menunjukan bahwa mayoritas peserta memiliki pemahaman yang sangat baik tentang apa itu cyberbullying, bagaimana bahayanya dan dampaknya bagi orang lain. Peserta mempersepsi bahwa cyberbullying adalah tindakan pengecut yang dapat menyakiti orang lain, mereka memahami bahwa cyberbullying adalah sikap tidak baik yang mwajib dihindari setiap orang, berkata

dan berpendapat secara santun sebagai individu menjadi suatu keharusan dalam berbagai situasi.

Selanjutnya hasil pelatihan menunjukan bahwa mayoritas peserta memiliki pemahaman yang baik tentang hakikat diri dan memiliki kemampuan pengaturan diri yang cukup dalam berinternet secara aman, memahami posisi diri dan posisi orang lain baik dalam kehidupan nyata maupun di dunia maya. Seluruh rangkaian kegiatan berjalan dengan lancar sesuai dengan yang ditargetkan. Hal ini terlihat dari respon positif terhadap seluruh tahapan kegiatan dan kebermaknaan serta pelatihan dipersepsi positif oleh peserta.

Agar kontrol diri meningkat lebih baik dalam bersosial media, perlu kiranya otoritas dalam hal ini keterlibatan orang tua sebagai pendamping utama para remaja di rumah sehingga memiliki insight kognitif dan emosional yang seimbang dalam bersosial media.

DAFTAR PUSTAKA

Fakhruddiana, Fuadah dkk. *Pelatihan Kontrol Diri untuk Mengurangi Intensitas Akses dengan Situs atau Media Pornografi pada Remaja*. Gadjah Mada Journal of Professional Psychology, Volume 8, Number 2, 2022: (hal 155-172)E-ISSN 2407-7801

Hofmann, W., Baumeister, R.F., Förster, G., & Vohs, K.D. (2012). Everyday temptations: an experience sampling study of desire, conflict, and self-control. Journal of Personality and Social Psychology. 102 (6), 1318-1335, DOI: 10.1037/a0026545

Pandie, M. M. dan Weismann, I. J. (2016). *Pengaruh Cyberbullying di Media Sosial Terhadap Perilaku Reaktif Sebagai Pelku Maupun Sebagai Korban Cyberbullying Pada Siswa Kristen SMP Nasional Makassar*. Jurnal Jaffary, vol. 14 no. 1.

Putri, W., dkk. (2016). Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku Remaja. Prosiding KS, 3 (1), 47-51. ISSN 2442-4480.

Santrock, J. (2003). Life-Span Development. Jilid 2. Jakarta : Erlangga.

Zahro Malihah. 2018. Perilaku Cyberbullying Pada Remaja Dan Kaitannya Dengan Kontrol Diri Dan Komunikasi Orang Tua. Jur. Ilm. Kel. & Kons., Mei 2018, p : 145-156 VOL 11 no 2.

LPPM Universitas Kuningan. (2019). *Panduan Pengabdian kepada Masyarakat*. Universitas Kuningan.