

Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental pada Anak Muda di Indonesia

Erzha Tri Setyo Rochman¹, Septiana Mukti², Nazwa Mahabatul Thighah Yanani³
Fita Sinta Dewi⁴, Liss Dyah Dewi A⁵
Universitas Duta Bangsa Surakarta

Korespondensi penulis: fitasntdw30@gmail.com

Alamat: Jl. K.H Samanhudi No.93, Sondakan, Kec. Laweyan, Kota Surakarta,
Jawa Tengah 57147

Abstract

In this era of advanced technology, humans no longer only interact with others directly, but also people can interact indirectly, That is with the presence of social media technology. By using social media, one is free to comment and share opinions with other users without worry. However, in the use of social media is often used to create good feelings, without realizing it, social media can backfire on its users so that it can cause bad things. In addition to being able to have a powerful effect on user behavior, social media. This study aims to determine the impact of cyberbullying on social media and find out how to overcome it. The method used is qualitative by taking data through the distribution of Google Forms to social media users aged 13-25 years. This research is useful for increasing concern for fellow humans, especially regarding mental health. In a survey of 45 respondents, there were 95.6% who said that cyberbullying cases in Indonesia have occurred a lot. This shows that the condition of cyberbullying in Indonesia is already at a high level. Therefore, cyberbullying should be taken seriously.

Keywords: Social Media, Mental Health, Cyberbullying.

Abstrak

Di era teknologi yang serba canggih ini, manusia tidak lagi hanya berinteraksi dengan orang lain secara langsung, tetapi juga orang dapat berinteraksi secara tidak langsung, yaitu dengan hadirnya teknologi media sosial. Dengan menggunakan media sosial, seseorang bebas berkomentar dan berbagi pendapat dengan pengguna lain tanpa khawatir. Namun, dalam penggunaan media sosial sering digunakan untuk menciptakan perasaan yang baik, tanpa disadari, media sosial dapat menjadi bumerang bagi penggunaannya sehingga dapat menyebabkan hal-hal buruk. Selain dapat memiliki efek yang kuat pada perilaku pengguna, media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak dari cyberbullying di media sosial dan mengetahui cara penanggulangannya. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pengambilan data melalui penyebaran Google Form kepada pengguna media sosial berusia 13-25 tahun. Penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan kepedulian terhadap sesama manusia khususnya mengenai kesehatan mental. Survei dari 45 responden, terdapat 95,6% yang mengatakan bahwa kasus cyberbullying di Indonesia sudah banyak terjadi. Hal tersebut menunjukkan bahwa kondisi cyberbullying di Indonesia sudah berada dalam taraf tinggi. Maka, cyberbullying seharusnya ditanggapi dengan serius.

Kata kunci: Media Sosial; Kesehatan Mental; Cyberbullying

LATAR BELAKANG

Sebagai makhluk sosial, manusia hidup tidak bisa sendirian dan membutuhkan orang lain. Menurut Rahman (2013, hlm. 2) mengatakan secara ilmiah, individu mempunyai panggilan untuk selalu hidup bersama orang lain dan berinteraksi. Kebutuhan akan interaksi sosial merupakan kebutuhan dasar yang melekat pada eksistensi manusia. Al-Qur'an menerangkan bahwa sekalipun manusia memiliki potensi fitrah yang selalu menuntut kepada aktualisasi iman dan takwa, namun manusia tidak terbatas dari pengaruh lingkungan atau merupakan agen positif yang tergantung pada pengaruh lingkungan (Anwar, 2014, hlm.

Received April 29, 2024; Accepted Mei 25, 2024; Published Juni 30, 2024

* Erzha Tri Setyo Rochman, fitasntdw30@gmail.com

41). Kondisi psikososial seseorang dapat dilihat dari lingkungannya, baik di lingkungan rumah, sekolah maupun masyarakat. Kematangan kepribadian seseorang dapat dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan perkembangan psikososialnya (Utami, 2017, hlm. 28). Psikososial merupakan suatu kondisi yang terjadi pada suatu individu yang mencakup pada aspek psikis dan sosial ataupun sebaliknya. Psikososial merujuk kepada hubungan yang dinamis atau faktor psikis atau sosialnya, yang saling berinteraksi dengan mempengaruhi dari individu satu ke individu lainnya (Chaplin dalam Zubaedi, 2011).

Interaksi sosial menggambarkan adanya hubungan-hubungan antara orang-orang, antara kelompok-kelompok manusia, maupun antara orang-orang dengan kelompok sosial (Aisyah, 2018). Syarat terjadinya interaksi sosial menurut Adi (2012, hlm. 42) merupakan adanya kontak sosial dan komunikasi. Teknologi telah berkembang pesat, hal tersebut dikarenakan teknologi sudah menjadi kebutuhan primer oleh masyarakat. Perkembangan teknologi tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari, semua aktivitas keseharian dapat dengan mudah dan cepat dengan bantuan teknologi. Salah satunya dalam bidang informasi dan komunikasi. Komunikasi merupakan suatu proses penyampaian pesan dari seseorang kepada orang lain untuk memberikan informasi atau mengubah sikap, pendapat maupun perilaku dengan melalui lisan ataupun melalui media (Soyomukti, 2012, hlm. 11).

Pada era teknologi yang canggih ini, masyarakat tidak lagi hanya berinteraksi dengan orang lain secara langsung, tetapi juga masyarakat bisa berinteraksi secara tidak langsung, yaitu dengan hadirnya teknologi media sosial. Dalam kehidupan manusia, perkembangan teknologi selalu di sandingkan dengan modernitas yang identik dengan kemajuan. Masyarakat tidak lagi hanya membentuk komunitas di dalam suatu daerah, tetapi masyarakat dapat membentuk komunitas dengan sosial media, seperti BBM, Facebook, Whatsapp dan media sosial lainnya (Febiyanto, 2016, hlm. 11).

Menurut Triyono dkk. (2017) mengatakan bahwa media sosial adalah sebuah teknologi internet yang sukses menumbuhkembangkan interaktivitas. Media sosial bukan lagi sekedar alat penghubung untuk menghantar pesan, bahkan sudah berkembang membentuk jaringan sosial, serta membentuk komunitas kelompok atau grup. Jaringan sosial ini mempunyai pengaruh interaksi yang lebih berkesan dan populer di banding media tradisional atau media lama, seperti media cetak, media elektronik, media siaran dan media interpersonal yang lain. Dengan hadirnya media sosial dapat memudahkan bagi penggunanya untuk berkomunikasi dengan individu lain secara personal bahkan bisa dengan banyak orang. Dengan siapapun, kapanpun dan dimanapun tanpa batas dengan biaya yang

lebih murah dibandingkan dengan telepon selama kita masih tersambung dengan koneksi data internet (Moro, 2016).

Pengguna media sosial di antaranya adalah di kalangan para remaja. Dalam penggunaan media sosial, remaja biasanya menggunakannya untuk membagikan tentang kegiatan pribadinya, seperti curhatannya dan foto-foto bersama temannya. Dengan menggunakan media sosial, seseorang dengan bebas memberikan komentar serta menyalurkan pendapatnya kepada pengguna lain tanpa ada rasa khawatir. Hal tersebut dikarenakan penggunaan media sosial seseorang penggunaanya dapat memalsukan dirinya dan juga sangat mudah untuk melakukan tindakan kejahatan. Padahal dalam perkembangannya, remaja berada dalam fase dimana individu berusaha mencari jati dirinya dengan bergaul bersama teman sebayanya. Namun pada saat ini, remaja beranggapan bahwa menggunakan media sosial merupakan termasuk orang yang keren dan gaul, dan orang yang tidak berpartisipasi dalam penggunaan media sosial seringkali di klaim sebagai orang yang ketinggalan jaman (Putri dkk., 2016, hlm. 48).

Dalam penggunaan media sosial, kerap kali digunakan untuk menimbulkan perasaan baik, tanpa disadari media sosial dapat menjadi bumerang bagi penggunaanya, sehingga dapat menimbulkan hal-hal yang bersifat buruk. Selain dapat memberikan efek kuat bagi perilaku penggunaanya, media sosial juga dapat menimbulkan masalah pada kesehatan mental pada penggunaanya.

KAJIAN TEORITIS

Media sosial merupakan media internet yang menjadikan pengguna mempresentasikan dirinya maupun berinteraksi, kerjasama, sharing, berkomunikasi dengan pengguna lain dan membentuk ikatan sosial secara virtual (Nasrullah, 2015, hlm. 11). Dalam penelitiannya Kaspani (2019) mengatakan bahwa media sosial merupakan media yang dapat memungkinkan satu atau banyak orang berinteraksi menggunakan teknologi (aplikasi sosial). Interaksi tersebut mencakup saling berkiriman pesan, informasi, gagasan, gambar, dan video. Romel Tea (2004) memisahkan pengertian media online dengan dua kategori sebagai berikut:

1. Media online secara umum

Media online secara umum merupakan suatu jenis atau format media yang dapat diakses melalui jaringan internet yang berisi teks, foto, suara dan video. Media online dapat dimaknai sebagai komunikasi online. Dengan begitu yang termasuk ke dalam media online secara umum adalah, email, BBM, Twiter, Facebook, WhatsApp dan media sosial lainnya.

2. Media online secara khusus

Media online secara khusus merupakan suatu jenis media dalam konteks komunikasi massa. Secara spesifik media secara khusus dapat dimaknai dengan media pers atau media jurnalistik online. Dengan begitu yang termasuk kedalam media online secara khusus adalah portal, radio online, dan tv online. Pendapat diatas juga diperkuat oleh pendapat Vardiansyah (2004, hlm. 108) yang menyatakan bahwa dapat dikatakan sebagai media massa apabila seseorang mengunjungi sebuah majalah online, sementara ketika seseorang berkirim surat elektronik kepada orang lain (komunikasi online) maka berubah sifatnya menjadi media antar pribadi, yang membedakan adalah tergantung dari konteks atau sudut pandang pengkajinya.

Berikut merupakan karakteristik media sosial.

1. Partisipasi

Media sosial dipahami dapat mendorong seseorang untuk berkontribusi atau media sosial itu sendiri bagi setiap orang. Bahkan media ini seolah-olah menghilangkan batas antara dirinya (media sosial) dengan audiennya.

2. Keterbukaan

Didalam media sosial tentu adanya suatu keterbukaan. Keterbukaan yang dimaksudkan diatas adalah diperbolehkannya umpan balik (feedback) atau mengirim saran dan atau komentar antar sesama penggunanya.

3. Perbincangan

Perbincangan dalam media sosial cenderung arus dua arah. Artinya, setiap pengguna dapat menjadi komunikator atau sebaliknya bisa menjadi komunikan bagi mitra komunikasinya. Perbincangan di bagi menjadi dua, yaitu:

- a. Akademis, menurut KBBI bahwa akademis berhubungan dengan akademik. Akademis bersifat ilmiah, ilmu pengetahuan, bersifat teori tanpa arti praktis yang langsung. Jadi peneliti dapat menyimpulkan bahwa perbincangan akademis merupakan perbincangan yang bersifat akademi yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan, ilmiah, bersifat teori tanpa arti praktis yang langsung.
- b. Non akademis, berbeda dengan akademis, yang di mana non akademis ini tidak berhubungan dengan ilmu pengetahuan, teori dan tidak bersifat ilmiah. Perbincangan non-akademis melibatkan perbincangan di luar dari ilmu pengetahuan, seperti perbincangan bersifat menghibur, asmara dan sebagainya.

Komunitas Media baru ini dapat dengan mudah untuk membentuk komunitas-komunitas baru, atau sekedar untuk memelihara komunikasi lama. Hal ini di karenakan media sosial menyediakan efisiensi dalam komunikasi untuk mendukung kepentingan-kepentingan

komunitas. Dalam penggunaan media sosial tentu terdapat dampak positif dan juga dampak negatif (Amedie, 2015), yakni sebagai berikut :

1. Dampak Positif

- a. Memudahkan seseorang untuk membentuk sebuah komunitas dan dapat mengekspresikan secara bersama melalui media sosial.
- b. Dengan perkembangan teknologi yang semakin canggih, perusahaan-perusahaan memanfaatkan media sosial sebagai alat pemasaran dengan bentuk iklan yang sangat menarik.
- c. Memudahkan pengguna media sosial tersebut untuk menyebarkan informasi dengan cepat dibandingkan dengan media lama.
- d. Media sosial mampu membagikan konten pengguna hanya dengan melalui aplikasi.
- e. Memudahkan pengguna media sosial untuk berinteraksi dengan teman atau keluarga tanpa mengenal jarak
- f. Membantu pengguna untuk mencari informasi mengenai konten-konten yang disukai oleh pengguna lain.

2. Dampak negatif

a. Kecemasan

Kecemasan yang dimaksud merupakan kecemasan yang dimulai dengan keinginan seseorang untuk mengekspresikan diri yang tidak realistis dan ingin membentuk kesempurnaan yang tidak mampu dilakukan oleh orang tersebut, sehingga menimbulkan kecemasan bagi pengguna.

- b. Depresi Dalam penggunaan media sosial dampak lainnya adalah depresi, dampak ini dipicu oleh kegagalan dalam membentuk sebuah keintiman dengan lawan jenis. Pengguna lebih cenderung ingin menampilkan kesuksesan dibandingkan harus jujur adanya dirinya.

c. Aktifitas kriminal

Seseorang yang tidak bertanggung jawab akan menggunakan media sosial sebagai alat untuk menyembunyikan identitas mereka yang sebenarnya. Mereka menggunakan media sosial untuk melakukan berbagai aksi kejahatan seperti cyber bulliying, perdagangan manusia, dan penipuan serta berdagangan obat-obatan terlarang. Kesehatan mental menurut Darajat (1983) merupakan suatu pengetahuan dan perbuatan yang memiliki tujuan untuk membentuk dan memanfaatkan segala potensi, bakat, pembawaan yang ada dengan semaksimal mungkin, sehingga memberikan kebahagiaan kepada diri sendiri dan orang sekitar dan mampu terhindar dari masalah gangguan penyakit jiwa. Menurut

Bernard (1970) (dalam Rosmalina, 2020), kesehatan mental didefinisikan sebagai penyesuaian individu terhadap dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya dengan seefektif mungkin, kebahagiaan, tingkah laku sosial yang positif, serta kemampuan untuk menghadapi dan menerima kenyataan hidup yang dilaluinya.

Dari beberapa definisi tentang kesehatan mental seperti tersebut diatas dapat diambil simpulan:

1. Kesehatan mental dipandang sebagai sesuatu kondisi atau keadaan mental yang sehat.
2. Kesehatan mental dipandang sebagai pengetahuan, perbuatan, bahkan seni untuk mencapai kondisi mental yang sehat.
3. Kesehatan mental dipandang sebagai aktifitas penyesuaian individu untuk memperoleh kondisi mental yang sehat.

Kesehatan mental dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dalam diri individu seperti sifat, bakat, hereditas dan lain sebagainya. Sifat contohnya adalah sifat yang lemah lembut, pemarah dan jahat. Bakat contohnya bakat menyanyi, bakat menulis, akting dan lain sebagainya. Sementara itu, aspek hereditas seperti turunan emosi, potensi, intelektual dan lain sebagainya. Kemudian, faktor eksternal merupakan faktor yang dipengaruhi dari luar individu. Contohnya lingkungan, hukum, politik, sosial budaya, agama dan pemerintah. Keluarga merupakan lingkungan pertama bagi seseorang yang baru lahir, diantara keluarga tersebut bayi dipengaruhi oleh ibu, ayah, kakek, nenek dan orang-orang yang berada di dekat bayi. Faktor eksternal yang berada di lingkungan seseorang akan berpengaruh pada kesehatan mental. Lingkungan yang baik akan berpengaruh baik pada kesehatan mental seseorang, sedangkan lingkungan yang buruk akan menciptakan mental yang buruk juga. Penggunaan media sosial merupakan faktor eksternal dari kesehatan mental. Penggunaan media sosial dapat berdampak kepada penggunanya dalam aspek kesehatan mental, diantaranya kecemasan dan depresi. Kecemasan atau dalam Bahasa Inggris anxiety berasal dari Bahasa Latin “angustus” yang berarti kaku, dan “ango, anci” yang berarti mencekik. Kecemasan (anxiety) dapat diartikan sebagai perasaan khawatir, cemas, gelisah, dan takut yang muncul secara bersamaan, yang biasanya diikuti dengan naiknya rangsangan pada tubuh, seperti jantung berdebar-debar, dan keringat dingin. Kecemasan dapat timbul sebagai reaksi terhadap bahaya, baik yang sungguh-sungguh ada maupun yang tidak atau hanya sekedar imajinasi saja (Rosmalina, 2018, hlm. 125). Kecemasan yang dimaksud merupakan kecemasan yang dimulai dengan keinginan seseorang untuk mengekspresikan diri yang tidak realistis dan ingin membentuk kesempurnaan yang tidakmampu dilakukan oleh orang tersebut, sehingga menimbulkan kecemasan bagi penggunanya. Media sosial juga seakan-akan menjadi tempat untuk ajang penggunanya untuk mengekspresikan diri dan

memamerkan kegiatan sehari-hari. Hal tersebut tentu memunculkan rasa iri pada pengguna lain. Rasa iri tersebut dapat menimbulkan gangguan mental berupa depresi kepada penggunanya. Banyak penggunanya merasa depresi, tertekan, hingga memutuskan untuk bunuh diri karena dipermalukan oleh pengguna lain di media sosial. Hal lain depresi juga dipicu oleh kegagalan dalam membentuk sebuah keintiman dengan lawan jenis. Pengguna lebih cenderung ingin menampilkan kesuksesannya dibandingkan harus jujur apa adanya dirinya. Dampak lain dari kecemasan dan depresi, yaitu aktifitas kriminal. Seseorang yang tidak bertanggung jawab akan menggunakan media sosial sebagai alat untuk menyembunyikan identitas mereka yang sebenarnya. Mereka menggunakan media sosial untuk melakukan berbagai aksi kejahatan seperti cyber bullying, perdagangan manusia, dan penipuan serta berdagang obat-obatan terlarang. Ada beberapa langkah dalam penanggulangan akibat kecanduan media sosial, sebagai berikut:

1. Batasi penggunaan media sosial Dalam mengatasi kecanduan media sosial, pengguna harus membatasi jumlah waktu yang digunakan untuk bermain media sosial setiap hari dengan menggunakan alarm atau stopwatch untuk mengontrol penggunaan media sosial. Ketika pengguna media sosial sudah terbiasa untuk membatasi penggunaan media sosial, maka pengguna mampu mengontrol diri untuk tidak kecanduan pada media sosial. Kemudian alihkan kepada interaksi secara langsung dengan orang lain, seperti keluarga atau teman.
2. Cari informasi lain selain dari media sosial Media sosial digunakan juga untuk mencari informasi. Apabila tujuan penggunaan media sosial untuk itu, maka beralihlah dalam mencari informasi dari sosial media menjadi membaca koran atau dengan melihat berita di televisi.
3. Mencari kegiatan yang positif Dalam membatasi penggunaan media sosial pengguna perlu untuk mencari kegiatan yang positif. Semakin sibuk seseorang, maka semakin sedikit pula seseorang untuk menggunakan media sosial. Alihkan penggunaan media sosial dengan cara berolahraga atau berkumpul bersama keluarga. Perbanyak aktivitas yang memberikan rasa nyaman pada badan dan juga pada pikiran, bermeditasi, berolahraga, berkelana keluar untuk mencari udara segar atau melakukan aktivitas di luar rumah.
4. Menggunakan media sosial dengan bijak Membatasi penggunaan media sosial bukan berarti mengurangi beraktivitas menggunakan media sosial menjadikan media sosial sesuatu hal yang negatif. Dalam penggunaan media sosial tentu memiliki manfaat apabila seseorang menggunakan media sosial tersebut dengan bijak.
5. Lepas dan hapus Pilihan ini dilakukan apabila seseorang memang benar-benar ingin melepaskan diri dari penggunaan media sosial. Hapus aplikasi dari handphone, kemudian

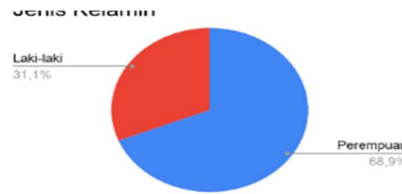
tidak membeli paket data atau tidak menyambungkannya kepada jaringan wifi sehingga intensitas penggunaan media sosial akan menjadi berubah.

METODE PENELITIAN

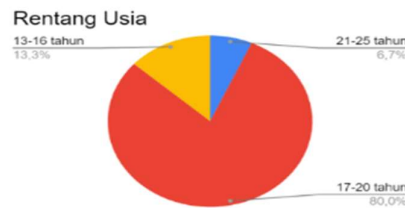
Pada penelitian ini, digunakan metode pengumpulan data dengan kuesioner. Pertama, dibuka aplikasi Google Drive. Lalu, dipilih fitur Google Formulir, ditambahkan judul kuesioner pada bagian paling atas. Setelah itu, ditulis pertanyaan beserta opsi jawaban sesuai dengan parameter yang sudah ditentukan. Pada bagian ini, terdapat tiga jenis pertanyaan yang diajukan, yaitu pilihan ganda, skala linier, dan jawaban singkat. Pertanyaan yang dibuat dalam bentuk pilihan ganda berupa umur dan jenis kelamin. Setelah kuesioner selesai dibuat, langkah selanjutnya adalah menyebarkan kuesioner sesuai target responden yang sudah ditentukan, yaitu remaja dan orang dewasa pengguna media sosial. Kuesioner dapat dibagikan dengan menekan ikon berbentuk pesawat pada bagian kanan atas Google Formulir. Lalu, dipilih opsi copy link untuk menyalin link yang akan disebar. Pengisian Google Formulir ditutup setelah diperoleh responden lebih dari 25 orang. Terakhir, dilakukan analisis data dan dibuat grafik sesuai dengan hasil jawaban responden pada Google Formulir

HASIL DAN PEMBAHASAN

Media sosial telah banyak digunakan oleh masyarakat di berbagai belahan dunia karena dapat memudahkan untuk berkomunikasi dengan orang lain bahkan melihat aktivitas orang lain dari jarak jauh. Media sosial dapat diakses oleh siapapun termasuk anak-anak berusia di bawah 17 tahun. Penggunaan media sosial yang baik dapat memberikan banyak manfaat kepada para penggunanya seperti berinteraksi dan menjalin pertemanan, kampanye program pendidikan, sosial, agama, kesehatan, serta promosi dan pemasaran produk tertentu (Suryani, 2014). Namun, dibalik banyaknya manfaat yang dapat diperoleh dari penggunaan media sosial, tidak jarang ditemukan berbagai hal negatif seperti komentar buruk yang diberikan oleh seseorang terhadap orang lain, baik kepada publik figur atau bahkan kepada orang yang dikenali. Hal tersebut dapat dilakukan secara terang-terangan melalui akun pribadi ataupun akun anonim. Komentar buruk yang diberikan dapat berupa penghinaan fisik, hinaan yang menyangkut SARA, bahkan fitnah yang dapat merugikan seseorang. Hal itu dapat menyakiti seseorang bahkan dapat membahayakan nyawa jika seseorang tersebut memiliki mental yang tidak cukup kuat dikarenakan perbuatan orang-orang yang tidak bertanggung jawab dan tidak bijak dalam menggunakan media sosial.



Gambar 1. Grafik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

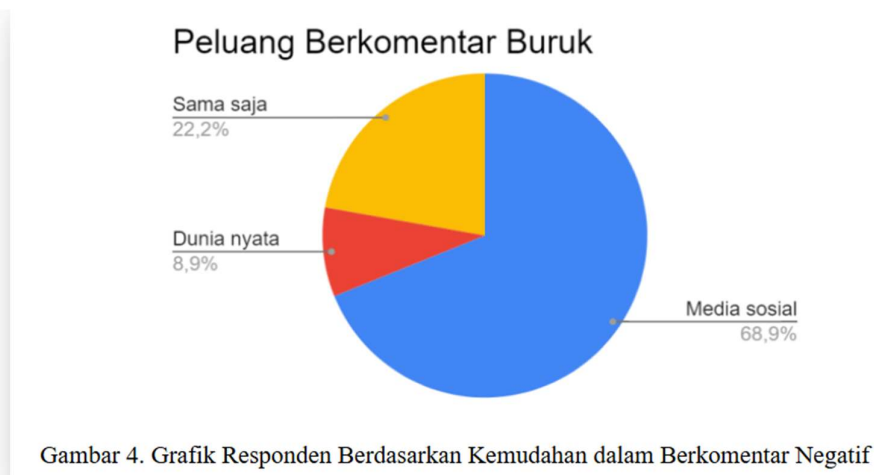


Gambar 2. Grafik Responden Berdasarkan Rentang Usia



Berdasarkan penyebaran kuesioner melalui Google Formulir, diperoleh 45 tanggapan yang diisi oleh 31,1% responden laki-laki dan 68,9% responden perempuan dengan rentang usia 13-16 tahun sebanyak 13,3%, 17-20 tahun sebanyak 80% dan 21-25 tahun sebanyak 6,7%. Dari 45 responden, sebanyak 64,4% mengatakan bahwa mereka tidak pernah berkomentar buruk terhadap orang lain di media sosial, sebanyak 26,7% mengatakan jarang berkomentar buruk terhadap orang lain di media sosial, 6,7% mengatakan sering serta 2,2% mengatakan sangat sering memberikan komentar buruk terhadap orang lain di media sosial. Dari tanggapan responden, diperoleh bahwa sebagian besar pengguna media sosial masih memperhatikan etika dalam berkomentar di media sosial dan menggunakan media sosial disertai dengan tanggung jawab sehingga tidak berpotensi untuk menyakiti orang lain melalui komentar buruk yang diberikan terhadap orang lain. Meskipun sebagian kecil responden pernah berkomentar buruk terhadap orang lain di media sosial, hal tersebut tetap dapat memberikan pengaruh yang buruk pada kehidupan orang tersebut. Pengguna media sosial yang bijak perlu menghindari hal-hal yang dapat membahayakan dirinya maupun orang lain. Idealnya, baik di dunia maya maupun di dunia nyata, saling menghargai terhadap sesama tetaplah diperlukan mengingat manusia merupakan makhluk sosial yang selalu membutuhkan orang lain dalam hidupnya. Studi dari Oksanen et al.(2014) dalam Anwar (2017) menyimpulkan bahwa peningkatan cyber-hate juga diimbangi dengan penggunaan media sosial. Berdasarkan hal tersebut, masih

banyak pengguna media sosial yang belum menyadari betapa pentingnya beretika di media sosial bahkan hingga menyalahgunakan media sosial untuk hal-hal negatif untuk kepentingan dan kepuasan diri sendiri namun dilakukan dengan menjatuhkan orang lain. Hal itu dikarenakan tidak semua orang mampu dan kuat untuk menerima berbagai cacian dan makian kepada dirinya, sehingga tidak jarang orang yang menerima perlakuan buruk dari orang lain membahayakan dirinya sendiri. Oleh karena itu, penggunaan media sosial perlu dilakukan secara bijak agar dapat melindungi sesama dan meminimalisir hal-hal yang tidak diinginkan.



Berdasarkan survei yang telah diisi oleh 45 orang responden, 68,9% menyatakan bahwa memberikan komentar negatif lebih mudah dilakukan di media sosial apabila dibandingkan dengan kehidupan sehari-hari, 22,2% menyatakan bahwa tidak ada pengaruh media sosial terhadap mudahnya memberikan komentar negatif, serta 8,9% menyatakan bahwa lebih mudah untuk memberikan komentar negatif pada kehidupan sehari-hari. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar orang lebih sering memberikan komentar negatif melalui media sosial. Kemajuan teknologi, khususnya media sosial telah membuat perubahan yang signifikan terhadap pola komunikasi tiap orang. Selain komentar positif, juga terdapat banyak komentar negatif yang dapat diterima oleh setiap orang, baik itu orang dewasa maupun anak-anak. Dengan mudahnya akses komunikasi di media sosial, muncul akun-akun yang bersifat ujaran kebencian terhadap suatu individu maupun kelompok (Fitri, 2017).

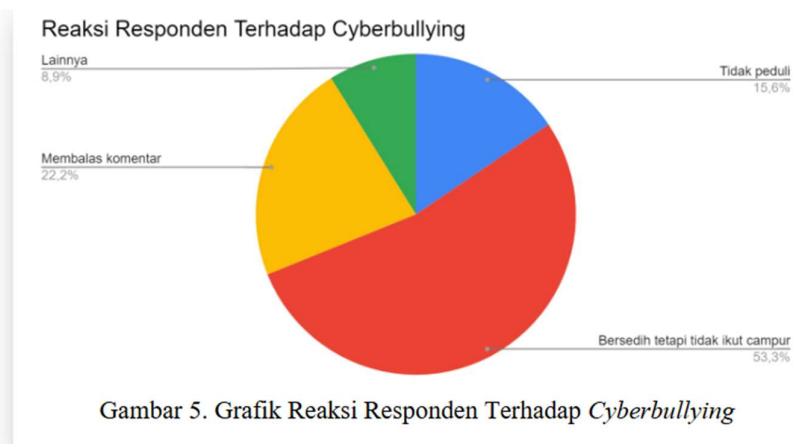
Pada zaman dahulu sebelum ditemukannya telepon atau teknologi komunikasi lainnya, komunikasi antar individu harus melalui tatap muka secara langsung. Seiring berkembangnya teknologi, kini setiap individu memiliki akses yang tidak terbatas untuk berkomunikasi. Kemudahan dalam berkomunikasi ini sering disalahgunakan oleh beberapa pihak. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan seringnya terjadi komentar negatif di

media sosial, diantaranya adalah kemudahan dalam membuat akun. Pembuatan akun di media sosial tidak memerlukan persyaratan yang rumit (Cahyono, 2016).

Pengguna hanya membutuhkan alamat email dan nomor telepon sebagai syarat untuk menjadi pengguna media sosial. Selain itu, penggunaan media sosial tidak membutuhkan biaya yang mahal, lain halnya dengan penggunaan media-media tradisional seperti televisi dan radio yang membutuhkan modal yang besar. Di media sosial, pengguna juga dapat memalsukan identitas dirinya dengan mudah (Cahyono, 2016). Hal ini terbukti dengan banyaknya pengguna media sosial yang membuat akun khusus untuk melakukan kegiatan seperti hate comment, stalking, pengiriman gambar yang mengandung pornografi, mengirimkan kode jahat, dan pelanggaran privasi lainnya (Rahayu, 2012).

Dalam tingkat lanjut, pemalsuan identitas ini dapat berujung pada tindak kejahatan, seperti penipuan atau pemerasan. Kurangnya kesadaran korban pelanggaran privasi untuk melapor ke pihak yang berwenang juga ikut mendorong terjadinya Cyberbullying di media sosial. Kebanyakan korban memilih untuk tidak memberitahukan masalah tersebut, bahkan kepada orang terdekat sekalipun. Hal ini terjadi karena perubahan pola interaksi dalam keluarga karena adanya teknologi (Fitri, 2017).

Seperti yang kita lihat, saat ini anak-anak dengan usia dibawah 10 tahun sudah memiliki gadget sendiri. Hal ini tentunya akan berdampak buruk dikarenakan anak-anak tersebut akan hanya fokus dengan kesibukannya masing-masing dibandingkan dengan interaksi dengan keluarga.



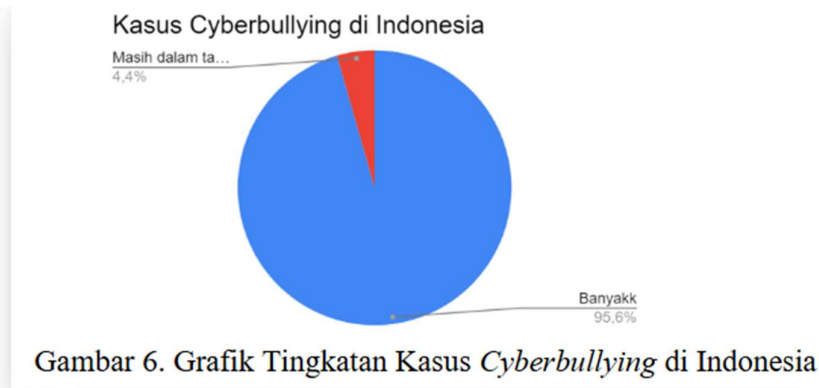
Berdasarkan survei yang telah dilakukan, 53,3% responden memilih untuk tidak ikut campur meskipun turut merasa sedih dengan adanya cyberbullying, 22,2% memilih untuk menolong korban dengan membalas komentar, 15,6% memilih untuk tidak peduli dan tetap

melanjutkan aktivitas sosial media masing-masing, serta 8,9% memilih jawaban lainnya, yaitu tergantung kasus yang ditemukan. Data ini menunjukkan masih kurangnya kepedulian masyarakat terhadap kasus cyberbullying. Kebanyakan masyarakat masih tidak ingin terlibat langsung dikarenakan tidak ingin terjerumus kedalam masalah yang serius. Selain itu, kurangnya kesadaran masyarakat tentang bahaya cyberbullying juga turut berpengaruh. Kebanyakan masyarakat berpikir bahwa Tindakan cyberbullying bukan merupakan tindak pidana (Syah dan Hermawati, 2018).

Hal tersebut akan menyebabkan semakin maraknya kejahatan di media sosial. Oleh karena itu, diperlukan peran serta masyarakat dan kepolisian dalam mencegah atau mengurangi terjadinya cyberbullying di media sosial. Diantara peran masyarakat dalam mencegah atau mengurangi cyberbullying di media sosial diantaranya adalah dengan meningkatkan pengetahuan agama sehingga tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan luar, memberikan batasan waktu penggunaan media sosial pada anak, serta mengontrol akun media sosial anak (Sakban dan Sahrul, 2018).

Apabila sedang melihat kejadian cyberbullying, sebaiknya dilaporkan kepada pihak yang berwenang, contohnya kepada polisi. Peran polisi dalam mencegah cyberbullying adalah dengan melakukan pembinaan terhadap pelaku cyberbullying sehingga mereka lebih merasa bersalah dan tidak berniat untuk mengulangi perbuatan tersebut kembali. Selain itu, tindakan pencegahan yang dapat dilakukan oleh polisi adalah dengan kerjasama dengan mahasiswa untuk mengkampanyekan anti-cyberbullying, melibatkan partai politik untuk pendidikan kepada kader-kader partai, menetapkan secara tegas pelaku cyberbullying, serta mengadakan perlombaan yang berhubungan dengan kampanye anti-cyberbullying (Sakban dan Sahrul, 2018).

Untuk itu, cyberbullying dalam ranah hukum masih perlu dikaji terkait berada dalam kategori delik aduan atau delik biasa. Bila ada dalam kategori delik aduan, maka yang menjadi korban atau yang merasa dirugikan bisa melaporkan ke pihak kepolisian. Sedangkan, untuk delik biasa, pihak polisi bisa langsung menindak para pelaku cyberbullying di media sosial.



Survei yang diisi oleh 45 responden, 95,6% mengatakan bahwa kasus cyberbullying di Indonesia sudah banyak terjadi, sedangkan 4,4% mengatakan bahwa kasus cyberbullying di Indonesia masih dalam taraf normal. Hal ini menunjukkan bahwa kasus cyberbullying sudah sering terjadi di Indonesia dan dapat dilihat dengan jelas. Menurut Syah dan Hermawati (2018), bentuk cyberbullying bermacam-macam, dapat berupa stalker, publikasi data pribadi orang lain, tindakan intimidasi, pemerasan, dan bentuk balas dendam. Dalam penelitian syah dan Hermawati (2018), cyberbullying di Indonesia sering terjadi pada public figure, artis, atau bahkan anak artis yang memiliki followers banyak di Instagram. Biasanya cyberbullying ini dilakukan dengan berkomentar tentang penampilan yang menjerumus ke ejekan. Selain ejekan, cyberbullying juga dapat terjadi berupa fitnah. Cyberbullying di Indonesia yang terjadi pada orang biasa (bukan public figure, artis, atau anak artis) biasanya dilakukan oleh teman sendiri. Biasanya teman sendiri menganggap hal tersebut adalah sebuah candaan.

Contoh kasus cyberbullying yang dilakukan oleh teman sendiri yaitu cyberbullying dalam sebuah grup, dimana di dalam grup hanya berisi korban dan orang-orang yang merasatidak suka dengan korban. Sehingga, terjadi pengucilan dalam grup tersebut dan berdampak juga pada real life. Selain itu, dalam survei juga menunjukkan bahwa 17,78% pernah mengalami kasus cyberbullying. Mereka yang pernah mengalami cyberbullying merasa sedih, bingung, dan tertekan. selain itu, hal itu juga tidak dapat dilupakan dan akan selalu ada dalam ingatan orang yang mengalami kasus cyberbullying. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Safarani (2016), 80% dari 102 siswa pernah mengalami cyberbullying dan hal ini berdampak pada psikologis siswa. Menurut Rahayu (2012), cyberbullying dapat menimbulkan efek jangka panjang bagi korban, seperti depresi, sedih yang berlarut-larut, frustrasi, hilangnya kepercayaan diri. Bahkan, pada kondisi mental yang lemah dapat menyebabkan kegagalan dalam sekolah, self harm, sampai bunuh diri.

Cyberbullying sendiri dapat merusak jiwa dan kondisi psikologis remaja. Tindakan cyberbullying yang sudah sangat sering dijumpai di Indonesia ternyata masih banyak anggapan bahwa hal tersebut adalah hal yang wajar. Sehingga, perlu adanya edukasi lebih tentang dampak yang ditimbulkan dari cyberbullying agar masyarakat tidak mewajarkan hal tersebut. Untuk mencegah tindakan cyberbullying perlu adanya kontribusi orang tua yang besar. Orang tua harus dapat memberikan edukasi bagaimana berperilaku dengan baik dalam bersosial media dan harus selalu melakukan pemantauan aktivitas anak dalam bersosial media. Sehingga, dalam hal ini wajib terjalin komunikasi terbuka antara orang tua dengan anak agar memudahkan untuk mengetahui kondisi anak dalam hal bersosial media. Hal ini diperlukan karena seringkali orang tua tidak mengetahui apabila anak mengalami cyberbullying. Hal yang harus dilakukan oleh orang tua apabila anaknya mengalami cyberbullying adalah memberikan dukungan penuh untuk anak dan meyakinkan anak bahwa mereka dalam kondisi aman dan nyaman dan akan selalu seperti itu (Rahayu, 2012).

Peran pemerintah juga sangat besar dalam mencegah dan menangani kasus cyberbullying. Pemerintah harus lebih tegas dalam menegakkan hukum bagi pelaku cyberbullying. Selain itu, pemerintah juga harus menciptakan kondisi yang nyaman bagi para korban agar korban dapat percaya kepada pemerintah. Sehingga, korban dapat mengungkapkan apa yang mereka rasakan kepada pemerintah dan pemerintah juga harus menindaklanjuti sesuai hukum yang ada. Hal ini tercantum secara eksplisit dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik yang diubah dengan Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2016 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik. Tindakan cyberbullying termuat dalam Pasal 27 ayat (3) UU ITE yang berbunyi "Setiap orang dengan sengaja dan tanpa hak mendistribusikan dan/atau mentransmisikan dan/atau membuat dapat diaksesnya Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik yang memiliki muatan penghinaan dan/atau pencemaran nama baik". Serta ancaman pidana yang tercantum dalam Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2016 Pasal 27 ayat (3) yaitu pidana penjara paling lama 4 tahun dan/atau denda paling banyak Rp750.000.000 (Marsinun dan Riswanto, 2020)

KESIMPULAN DAN SARAN

Teknologi di era teknologi yang canggih ini, masyarakat tidak lagi hanya berinteraksi dengan orang lain secara langsung, tetapi juga masyarakat bisa berinteraksi secara tidak langsung, yaitu dengan hadirnya teknologi media sosial. Media sosial merupakan media internet yang memberikankemudahan pada penggunaanya untuk berinteraksi dengan orang lain

dan membentuk sebuah ikatan dengan orang lain secara online atau secara virtual. Selain dapat memberikan efek kuat bagi perilaku penggunanya, media sosial juga dapat menimbulkan masalah pada kesehatan mental. Di antaranya adalah gangguan kecemasan dan depresi sehingga menjadikan kesehatan mental penggunanya menjadi terganggu. Namun ada cara untuk menanggulangi kecanduan media sosial, dengan cara membatasi penggunaan media sosial, mencari informasi selain dari media sosial, mencari kegiatan yang positif, menggunakan media sosial dengan bijak, lepas dan hapus aplikasi media sosial. Dengan demikian efek dari penggunaan media sosial menjadi menurun terhadap kesehatan mental penggunanya.

Kondisi cyberbullying di Indonesia sudah berada dalam taraf tinggi. Situasi tersebut dibuktikan dengan survei dari 45 responden, terdapat 95,6% yang mengatakan bahwa kasus cyberbullying di Indonesia sudah banyak terjadi. Maka, cyberbullying seharusnya ditanggapi dengan serius, terutama dengan adanya kebijakan-kebijakan hukum untuk menindak dan menghukum para pelaku cyberbullying. Hal ini karena keberadaan media sosial semakin memberi peluang bagi pengguna untuk berkomentar buruk. Cyberbullying di media sosial berdampak pada kondisi psikologis dan kejiwaan korban. Kondisi ini mengakibatkan korban mengalami depresi, sedih yang berlarut-larut, frustrasi, dan kehilangan kepercayaan diri. Penanggulangan cyberbullying di media sosial dapat dilakukan dengan mempertegas penegakan hukum dan menciptakan kondisi nyaman oleh pemerintah. Selain itu dibutuhkan juga peran orang tua dalam memperketat pemantauan, meningkatkan dukungan, dan memberikan edukasi kepada anaknya

DAFTAR REFERENSI

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend penelitian kesehatan mental remaja di Indonesia dan faktor yang mempengaruhi: literature review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41-51.
- Fadilah, U. N., Septiarini, D., Putri, L. D. N., & Fansurna, A. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Perkembangan Anak Remaja Di Tinjau Dari Aspek Hukum Dan Kesehatan. *JIKES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 131-138.
- Harahap, M. A., Laksono, E. D., Koria, M., & Marhaeni, N. H. (2022). Pengaruh Ketergantungan Media Sosial Instagram Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (JKOMDIS)*, 2(1), 152-155.
- Kurniawati, D., Kusumaningtyas, B. M., Syakur, M. A., & Asyfiradayati, R. (2021). Penyuluhan Penggunaan Sosial Media Secara Bijak Sebagai Upaya Kesehatan Mental Remaja Terdidik SMAN 2 Brebes. *GLOBAL ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 100-107.

- Nayla, M. R. (2024). Memahami Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *JIMAD: Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 2(1), 44-56.
- Patricia, A. C., Januarti, E., Syarifah, R. S., Adiana, S., Susanti, R. I., Yaqin, M. R. N., & Wulansari, P. C. (2024). PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL. *Jurnal Citra Pendidikan*, 4(1), 1495-1503.
- Yulieta, F. T., Syafira, H. N. A., Alkautsar, M. H., Maharani, S., & Audrey, V. (2021). Pengaruh Cyberbullying di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental. *De Cive: Jurnal Penelitian Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 1(8), 257-263.