

---

---

## Psikoedukasi *Cyberbullying* Terhadap Remaja

Anissa Regita Putri<sup>1</sup>, Nor Fatmah<sup>2</sup>

Universitas Islam Negeri Palangka Raya

correspondence e-mail\*, [anissaregita9@gmail.com](mailto:anissaregita9@gmail.com), [nor.fatmah@uin-palangkaraya.ac.id](mailto:nor.fatmah@uin-palangkaraya.ac.id)

Submitted:

Revised: 2026/02/01;

Accepted: 2026/04/21; Published: 2026/05/31

---

### Abstract

*Psychoeducation,  
Cyberbullying,  
Adolescents*

Social media creates a flow of positive and negative information. Negative content can impact juvenile delinquency, one of which is cyberbullying or indirect violence through social media that targets the victim's mental state. This study asks to what extent psychoeducation can improve adolescents' understanding of the impact and dangers of cyberbullying. The purpose of this study was to determine the effect of psychoeducation on cyberbullying behavior in adolescents. This research method used a qualitative pre-test and post-test to measure the understanding of the material obtained by 32 adolescents. The results showed changes in the material, thinking, and knowledge of adolescents. After psychoeducation on cyberbullying behavior through the provision of psychoeducation can improve good behavior in adolescents.

---

### Keywords

Psikoedukasi, *Cyberbullying*, Remaja

---

diperole



© 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY SA) license, <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

---

## PENDAHULUAN

*Cyberbullying* adalah tindakan agresif yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang melalui media social secara terus-menerus.<sup>1</sup> Praktik *Cyberbullying* cenderung sering dilakukan oleh remaja kepada individu atau kelompok yang tidak memiliki daya untuk melawan<sup>2</sup>. Kumala & Sukmawati (2020) Menyatakan bahwa dampak buruk dari *Cyberbullying* dapat dirasakan oleh korban maupun pelaku.<sup>3</sup> Baik pelaku maupun korban memiliki risiko tinggi untuk mengalami gejala depresi, stres, kehilangan rasa percaya diri, ketakutan, serta kecemasan yang dapat berujung pada tindakan bunuh

---

<sup>1</sup> Riswanto, D., & Marsinun, R. (2020). Perilaku cyberbullying remaja di media sosial. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(2), 98–111.

<sup>2</sup> Millenium, B. B. A., & Flurentin, E. (2024). Profil Perilaku Cyberbullying pada Remaja dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling. *Journal of Innovation and Teacher Professionalism*, 2(2), 171–183. <https://doi.org/10.17977/um084v2i22024p171-183>

<sup>3</sup> Kumala, A. P. B., & Sukmawati, A. (2020). Dampak cyberbullying pada remaja. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 1(1), 55–65.

diri akibat *Cyberbullying* <sup>4</sup>.

Penyebab terjadinya *Cyberbullying* Adalah kekurangan kematangan dalam literasi digital dikalangan remaja. Ketidapkahaman mengenai etika, keselamatan dan kemahiran digital mengakibatkan kurangnya kemampuan untuk mengawal diri semasa berinteraksi dalam dunia maya, yang pada akhirnya membawa kepada Tindakan *Cyberbullying*.<sup>5</sup> Tingginya intensitas penggunaan internet tanpa pengawasan yang baik dari orang tua maupun sekolah turut meningkatkan risiko terjadinya cyberbullying. Remaja yang belum memiliki pemahaman literasi digital yang baik cenderung lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan media sosial dan kurang memahami dampak dari perilaku mereka terhadap orang lain. Oleh karena itu, peningkatan literasi digital sangat penting untuk membentuk perilaku komunikasi yang lebih bijak dan bertanggung jawab di era digital.

Peran dan fungsi konselor dalam upaya pencegahan *Cyberbullying* dengan memberikan psikoedukasi sebagai bentuk promosi kesehatan mental dan pengembangan keterampilan hidup siswa. Pelayanan konseling ini menitikberatkan pada upaya promotif dan preventif <sup>6</sup>. Pencegahan awal dapat meningkatkan kemampuan remaja SMP dalam mengenali, mengidentifikasi, dan mewaspadaai perilaku cyberbullying. Pengetahuan dan sikap yang lebih baik dapat meningkatkan tingginya kepedulian remaja terhadap keselamatan dirinya di sekolah dan lingkungan sekitar <sup>7</sup>.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif pre-test dan post-test untuk mengukur kepamahaman materi kepada peserta, kemudian diberikan perlakuan berupa psikoedukasi, dan setelah itu dilakukan pengukuran kembali (*post-test*). Metode ini dipakai guna melihat perubahan yang terjadi yang di teliti setelah intervensi diberikan. Psikoedukasi dilaksanakan dengan metode Eksplanatori yaitu pemberian materi lisan

---

<sup>4</sup> Eleanora, F. N., & Al Adawiah, R. (2021). Sosialisasi bahaya dan dampak cyberbullying (perundungan dunia maya) bagi pelajar di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 3 Bekasi. *Jurnal Pengabdian Barelang*, 3(1), 70–72.

<sup>5</sup> Terttiaavini, T., & Saputra, T. S. (2022). Literasi digital untuk meningkatkan etika berdigital bagi pelajar di Kota Palembang. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(3), 2155–2165

<sup>6</sup> Pomalela, I. (2023). *Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Perilaku Cyberbullying Pada Siswa Kelas 7 di SMP Negeri 27 Surabaya*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Hanura*, 18(2), 1-12. DOI: 10.30643/jiksht.v18i2.320

<sup>7</sup> Wulandzari, A. (2025). *Cyberbullying Dan Krisis Remaja: Implikasinya Terhadap Mental Dan Akademik Siswa SMA NU Palangra Raya*. *QOSIM: Jurnal Sosial Masyarakat*, 1(2), 45-58.

dengan tujuan agar remaja dapat memahami materi yang diberikan<sup>8</sup>. *Pretest-posttest* merupakan metode yang mencakup pengukuran pra tes yang diikuti oleh perlakuan atau intervensi, kemudian dilakukan pengukuran pasca tes untuk satu kelompok.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Cyberbullying adalah istilah yang dimasukkan ke dalam kamus OED (Oxford English Dictionary) pada tahun 2010. Istilah ini menggambarkan pemanfaatan teknologi informasi untuk mengintimidasi individu melalui pengiriman atau publikasi teks yang bersifat mengancam atau menyorok. OED mencatat bahwa pemakaian pertama istilah ini tercatat di Canberra pada tahun 1998, namun sebenarnya istilah ini telah ada sebelumnya pada artikel New York Times tahun 1995, dimana sejumlah akademisi dan penulis, seperti Besley, seorang warga Kanada, meluncurkan situsweb tentang cyberbullying pada tahun 2013 dengan istilah tersebut.<sup>9</sup>

Cyberbullying adalah tindakan mengintimidasi atau merundung yang dapat diartikan sebagai penggunaan kekuatan oleh individu untuk menyakiti atau menakut-nakuti individu lain yang mungkin lebih rentan melalui teknologi digital. Ini bisa meliputi penggunaan media sosial, aplikasi pesan, telepon seluler, dan internet. Tindakan perundungan ini sering dilakukan berulang kali dengan tujuan untuk menakut-nakuti, memprovokasi kemarahan, mempermalukan seseorang, serta mendorong korban untuk bertindak sesuai dengan kemauan pelaku.<sup>10</sup>

### Bentuk-Bentuk Cyberbullying Terhadap Remaja

Beberapa hasil riset melakukan penelitian mengenai dampak Cyberbullying kepada para korban, diantaranya yaitu rentan mengalami kecemasan, depresi, prestasi di sekolah cenderung menurun, rasa ketidaknyamanan, enggan bergaul dengan kelompok teman-teman sebaya, berupaya untuk menghindar dari tekanan lingkungan sosial serta adanya

---

<sup>8</sup> Amin, & Linda Yurike Susan Sumendap. (2022). 164 Model Pembelajaran Kontemporer. Bekasi: Pusat Penerbitan LPPM Universitas Islam 45 Bekasi

<sup>9</sup> (Rifauddin, M. (2016). Fenomena cyberbullying pada remaja. *Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, dan Kearsipan Khizanah Al-Hikmah*, 4(1), 35-44.)

<sup>10</sup> Wisprianti, N. A., & Sari, M. M. K. (2022). Tingkat kesadaran remaja Sidoarjo tentang cyberbullying. *Kajian Moral dan Kewarganegaraan*, 10(1), 211-225.

upaya untuk melakukan bunuh diri.<sup>11</sup>

*Cyberbullying* merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai bentuk perundungan, Penting memahami bentuk-bentuk untuk strategi pencegahan. Menurut Williard (Beran & Li, 2008) <sup>12</sup>ada tujuh kategori bentuk-bentuk cyberbullying yang berbeda dari cyberbullying umum:

- 1.Flaming: mengirim pesan yang berisi kata-kata kasar atauvulgar, tentang seseorang kegrup online atau kepada korbansiber melalui email atau pesan teks lainnya.
- 2.online harassment:berulang kali mengirim pesan ofensif melalui email atau teks lainnya mengirim pesan kepada seseorang.
- 3.Cyberstalking:pelecehan online yang mencakup ancaman bahaya atau membullying dengan memberikan komentar menyakitkan.
- 4.Denigration (put-downs): mengirim pernyataan berbahaya, tidak benar, atau kejam tentang seseorang atau memposting materi online semacam itu.
- 5.Masquerade:berpura-pura menjadi orang lain dan mengirim atau memposting materi yang merusak reputasi korbansiber.
- 6.Outing:mengungkapkan atau memposting informasi sensitif, pribadi atau memalukan tentang seseorang, termasuk meneruskan pesan atau gambar pribadi.
- 7.Exclusion:secara kejam mengucilkan, mengabaikan, dan menghapus seseorang dari grup lain<sup>13</sup>.

### **Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Cyberbullying**

Psikoedukasi merupakan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan atau menecegah kondisi gangguan psikologis pada suatu kelompok atau Masyarakat, Denisi tersebut merupakan bagian dari tujuan penerapan psikoedukasi berupa meminimalisir tindakan *Cyberbullying*. *Cyberbullying* memiliki arti suatu tindakan agresi atau tindakan yang bersifat kekerasan intimidasi, baik berupa fisik maupun non fisik yang

---

<sup>11</sup> Rifauddin, M. (2016). Fenomena Cyberbullying pada Remaja (Studi Analisis Media Sosial Facebook). *Khizanah Al-Hikmah : Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, Dan Kearsipan*, 4(1), 35–44.

<sup>12</sup> Li, Q. (2008). A cross-cultural comparison of adolescents' experience related to cyberbullying. *Educational Research*, 50(3), 223-234.

<sup>13</sup>Asalnaije, E., Bete, Y., Manikin, M. A., Labu, R. A., Tira, S. A. D., & Lian, Y. P. (2024). Bentuk-Bentuk Cyberbullying Di Indonesia. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 6465-6473.

dilakukan secara berulang oleh seseorang atau kelompok yang memiliki kekuatan lebih (secara fisik maupun psikis) terhadap yang lebih lemah darinya. Adapula yang mengartikan *Cyberbullying* sebagai tindakan agresif terhadap target pembulian yang dilakukan secara sengaja dan tanpa ada beban pada dirinya. Para korban cyberbullying ini, seringkali disebabkan oleh adanya faktor pemicu yang berupa seringkali mereka diperolok dan dipermalukan sebab penampilan, warna kulit, keluarga, ras dan lain sebagainya, yang dirasa tidak sesuai oleh pelaku cyberbullying. Namun dalam beberapa kasus, perilaku cyberbullying ini juga dapat dialami oleh orang-orang populer, sebab rasa dengki yang muncul pada diri pelaku cyberbullying<sup>14</sup>.

Remaja diharapkan dapat mengenal dan memahami perilaku dan dampak *cyberbullying* agar remaja bisa menjadi lebih baik sebagai teman dan bijak menggunakan media sosialnya, untuk mengetahui efek atau dampak dari melakukan kegiatan Psikoedukasi yang telah diberikan dengan menggunakan analisis pre dan post tes. Kegiatan yang dilakukan kepada remaja yang berjumlah 32 orang dengan memberikan pre dan post tes berjumlah 32 orang dengan kriteria remaja yang sudah mampu membaca dengan lancar dan memahami isi dari pertanyaan tersebut. Hasil dari pre dan posttest menunjukkan bahwa adanya pengaruh psikoedukasi dalam meningkatkan pemahaman kepada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi mempunyai dampak yang signifikan dalam memperluas pengetahuan remaja tentang cyberbullying<sup>15</sup>.

Psikoedukasi diterapkan untuk mencegah perilaku *cyberbullying* dengan membangun pengetahuan bahwa *cyberbullying* adalah perilaku tercela<sup>16</sup>. Materi psikoedukasi disediakan berdasarkan pengertian cyberbullying, faktor-faktor cyberbullying, bentuk-bentuk atau jenis-jenis *cyberbullying*, dampak *cyberbullying*, dan cara mengatasi *cyberbullying*. Setelah memberikan materi remaja diberikan kesempatan berpartisipasi dalam sesi tanya jawab dan memberikan remaja kesempatan pula untuk

---

<sup>14</sup> Nur Aksin & Fiki Nu'afi Qurrota Aini. (2022). Cyber Bullying dalam Perspektif Islam. *Jurnal Informatika UPGRIS*, 8(1), 135-141

<sup>15</sup>Marhan, C., Yunita, A., Pambudhi, Y. A., Sunarjo, I. S., Qalbi, L. S., & Abas, M. (2022). Program Psikoedukasi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Pencegahan Bullying Bagi Remaja. *Amal Ilmiah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 196-202.

<sup>16</sup> Iswan, A. H., & Royanto, L. R. (2019). Intervensi Perilaku Perundungan pada Siswa Sekolah Dasar sebagai Pelaku. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. (9)2, 122-134

berbicara tentang pengalaman yang relevan. Kenyataan dilapangan remaja merasa perilaku tersebut sering mereka alami. Beberapa subjek mengatakan bahwa mereka pernah menjadi pelaku dan ada juga mengatakan bahwa merekalah yang menjadi korban atas perilaku teman mereka yang menganggap dirinya hebat.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa platform media sosial sebagai saluran informasi memiliki kemampuan yang signifikan dalam mempengaruhi sikap remaja, baik dari segi positif maupun negatif, di mana konten yang merugikan bisa memicu perilaku menyimpang remaja seperti cyberbullying yang menyerang psikologis korban secara tidak langsung. Melalui penerapan psikoedukasi, penelitian ini mengungkap bahwa remaja mengalami peningkatan pemahaman tentang konsekuensi dan risiko yang berkaitan dengan perilaku cyberbullying, yang terlihat dari adanya perubahan pada aspek pengetahuan dan pemikiran setelah dilaksanakan pre dan posttest kepada 32 remaja. Psikoedukasi terbukti menjadi metode efektif sebagai strategi pengajaran karena tidak hanya memperluas pemahaman remaja tentang bahaya *cyberbullying*, tetapi juga mendorong terwujudnya perilaku positif serta penggunaan media sosial yang baik. Oleh karena itu, psikoedukasi dapat dianggap sebagai salah satu pendekatan penting dalam mengurangi fenomena cyberbullying di kalangan remaja dan mendukung terciptanya lingkungan sosial digital yang lebih aman.

## **REFERENCES**

- Riswanto, D., & Marsinun, R. (2020). Perilaku cyberbullying remaja di media sosial. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(2), 98–111.
- Terttiaavini, T., & Saputra, T. S. (2022). Literasi digital untuk meningkatkan etika berdigital bagi pelajar di Kota Palembang. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(3), 2155–2165.
- Millenium, B. B. A., & Flurentin, E. (2024). Profil Perilaku Cyberbullying pada Remaja dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling. *Journal of Innovation and Teacher Professionalism*, 2(2), 171–183.
- Kumala, A. P. B., & Sukmawati, A. (2020). Dampak cyberbullying pada remaja. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 1(1), 55–65.

Pomalela, I. (2023). *Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Perilaku Cyberbullying Pada Siswa Kelas 7 di SMP Negeri 27 Surabaya*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Hanura*, 18(2), 1-12. DOI: 10.30643/jiksht.v18i2.320

Wulandzari, A. (2025). *Cyberbullying Dan Krisis Remaja: Implikasinya Terhadap Mental Dan Akademik Siswa SMA NU Palangka Raya*. *QOSIM: Jurnal Sosial Masyarakat*, 1(2), 45-58.

Eleanora, F. N., & Al Adawiah, R. (2021). Sosialisasi bahaya dan dampak cyberbullying (perundungan dunia maya) bagi pelajar di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 3 Bekasi. *Jurnal Pengabdian Barelang*, 3(1), 70–72.

Amin, & Linda Yurike Susan Sumendap. (2022). 164 Model Pembelajaran Kontemporer. Bekasi: Pusat Penerbitan LPPM Universitas Islam 45 Bekasi

(Rifauddin, M. (2016). Fenomena cyberbullying pada remaja. *Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, dan Kearsipan Khizanah Al-Hikmah*, 4(1), 35-44.)

Wisprianti, N. A., & Sari, M. M. K. (2022). Tingkat kesadaran remaja Sidoarjo tentang cyberbullying. *Kajian Moral dan Kewarganegaraan*, 10(1), 211-225.

Asalnaije, E., Bete, Y., Manikin, M. A., Labu, R. A., Tira, S. A. D., & Lian, Y. P. (2024). Bentuk-Bentuk Cyberbullying Di Indonesia. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 6465-6473.

Nur Aksin & Fiki Nu'afi Qurrota Aini. (2022). Cyber Bullying dalam Perspektif Islam. *Jurnal Informatika UPGRIS*, 8(1), 135–141

Marhan, C., Yunita, A., Pambudhi, Y. A., Sunarjo, I. S., Qalbi, L. S., & Abas, M. (2022). Program Psikoedukasi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Pencegahan Bullying Bagi Remaja. *Amal Ilmiah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 196-202.

Iswan, A. H., & Royanto, L. R. (2019). Intervensi Perilaku Perundungan pada Siswa Sekolah Dasar sebagai Pelaku. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. (9)2, 122-134

Rifauddin, M. (2016). Fenomena Cyberbullying pada Remaja (Studi Analisis Media Sosial Facebook). *Khizanah Al-Hikmah: Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, Dan Kearsipan*, 4(1), 35–44.

Li, Q. (2008). A cross-cultural comparison of adolescents' experience related to cyberbullying. *Educational Research*, 50(3), 223-234.