

## Peran Konsep Diri dalam Mengurangi Konsekuensi Psikologis dari Cyberbullying

Khairatun Hisan<sup>1</sup>, Nur Hamidah<sup>2</sup>, Aysah Aurellia Rosspertiwi<sup>3</sup>, Velda Murdiana<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> Universitas Muhammadiyah Jakarta

Korespondensi Penulis: [Khairatunhisan653@gmail.com](mailto:Khairatunhisan653@gmail.com)

**Abstract.** *This research investigates the psychological impact of cyberbullying on individuals' self-concept and analyzes the strategies and coping mechanisms used to reduce the negative consequences that arise. Using a qualitative approach, in-depth interviews were conducted with a number of participants who had experienced cyberbullying. Findings suggest variation in how individuals respond to these experiences, with some experiencing reduced self-esteem, while others develop adaptive strategies to cope with the psychological impact. Social support, developing mental resilience, self-reflection, managing social media, and seeking professional help were identified as key strategies. The results of this study provide in-depth insight into the complexity of the impact and individual responses to cyberbullying, and provide a foundation for the development of more effective interventions.*

**Keywords:** *Cyberbullying, Self Concept, Psychological Impact, Coping Strategies, Social Support.*

**Abstrak.** Penelitian ini menginvestigasi dampak psikologis cyberbullying terhadap konsep diri individu dan menganalisis strategi serta mekanisme coping yang digunakan untuk mengurangi konsekuensi negatif yang muncul. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, wawancara mendalam dilakukan terhadap sejumlah partisipan yang pernah mengalami cyberbullying. Temuan menunjukkan adanya variasi dalam cara individu menanggapi pengalaman tersebut, dengan beberapa mengalami penurunan harga diri, sementara yang lain mengembangkan strategi adaptif untuk mengatasi dampak psikologis. Dukungan sosial, pengembangan ketahanan mental, refleksi diri, pengelolaan media sosial, dan pencarian bantuan profesional diidentifikasi sebagai strategi utama. Hasil penelitian ini memberikan wawasan mendalam tentang kompleksitas dampak dan respons individu terhadap cyberbullying, serta memberikan landasan untuk pengembangan intervensi yang lebih efektif.

**Kata kunci:** Cyberbullying, Konsep Diri, Dampak Psikologis, Strategi Coping, Dukungan Sosial, Ketahanan Mental.

### LATAR BELAKANG

Dalam era digital saat ini, fenomena cyberbullying menjadi masalah serius yang dapat merugikan individu, terutama kalangan remaja. Cyberbullying melibatkan tindakan intimidasi, ancaman, atau penghinaan yang dilakukan melalui media digital, seperti pesan teks, media sosial, atau platform daring lainnya. Terlepas dari prevalensinya, dampak psikologis dari cyberbullying seringkali terabaikan, dan penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami cara konsep diri dapat memainkan peran dalam mengurangi dampak negatif ini.

Konsep diri mencakup persepsi individu terhadap dirinya sendiri, termasuk keyakinan, nilai, dan sikap yang dimilikinya. Oleh karena itu, ketika seseorang mengalami cyberbullying, konsep dirinya dapat terpengaruh secara signifikan. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa konsep diri yang positif dapat berfungsi sebagai pelindung psikologis yang membantu individu mengatasi stres dan tekanan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi

sejauh mana konsep diri dapat berperan dalam meredakan konsekuensi psikologis yang muncul akibat pengalaman cyberbullying.

Penelitian ini juga relevan dengan upaya pencegahan dan intervensi, karena pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana konsep diri mempengaruhi respons individu terhadap cyberbullying dapat membantu merancang strategi yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting terhadap literatur ilmiah dan memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan intervensi yang lebih baik dalam mengatasi dampak psikologis dari cyberbullying.

## **KAJIAN TEORITIS**

### **Konsep Diri**

Konsep diri merujuk pada persepsi individu terhadap dirinya sendiri, yang mencakup berbagai aspek identitas pribadi. Konsep diri terbentuk melalui interaksi kompleks antara faktor internal, seperti nilai-nilai, keyakinan, dan pengalaman pribadi, serta faktor eksternal, seperti respons sosial dan persepsi orang lain terhadap individu tersebut. Aspek-aspek konsep diri mencakup gambaran diri fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Misalnya, individu dapat memiliki persepsi positif atau negatif tentang penampilan fisiknya, merasa kompeten atau tidak dalam keterampilan tertentu, dan mengalami perasaan harga diri yang berkaitan dengan hubungan sosial.

Konsep diri bersifat dinamis dan dapat mengalami perubahan seiring waktu, terutama sebagai respons terhadap peristiwa hidup dan interaksi sosial. Pengalaman positif atau negatif, dukungan sosial, serta pencapaian atau kegagalan dalam berbagai aspek kehidupan dapat memengaruhi perkembangan konsep diri seseorang. Konsep diri yang positif dapat memberikan dasar untuk kesejahteraan mental dan emosional, sementara konsep diri yang negatif dapat berkontribusi pada masalah psikologis.

### **Konsekuensi Psikologis**

Konsekuensi psikologis merujuk pada dampak emosional, kognitif, dan perilaku yang timbul sebagai hasil dari berbagai peristiwa atau pengalaman hidup. Dalam konteks cyberbullying, konsekuensi psikologis muncul sebagai respons terhadap tindakan intimidasi, ancaman, atau penghinaan yang dilakukan secara daring. Korban cyberbullying seringkali mengalami dampak yang signifikan pada kesejahteraan mental dan emosional mereka. Perasaan

rendah diri, kecemasan, depresi, dan isolasi sosial adalah beberapa contoh konsekuensi psikologis yang sering terkait dengan pengalaman cyberbullying.

Dampak psikologis ini dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan individu, termasuk hubungan sosial, kinerja akademis, dan perkembangan pribadi. Selain itu, korban cyberbullying mungkin mengalami ketidakpercayaan diri, merasa terisolasi, atau bahkan mengembangkan pemikiran negatif tentang diri mereka sendiri. Konsekuensi psikologis ini dapat menjadi faktor risiko untuk masalah kesejahteraan mental yang lebih serius jika tidak diatasi dengan tepat.

### **Cyberbullying**

Cyberbullying adalah bentuk perilaku intimidasi, ancaman, atau pelecehan yang dilakukan secara daring atau melalui teknologi informasi dan komunikasi. Praktik ini dapat melibatkan penggunaan pesan teks, media sosial, email, atau platform online lainnya dengan tujuan merugikan, menghina, atau mengintimidasi individu. Berbeda dengan bentuk tradisional dari pelecehan sebaya, cyberbullying memberikan dimensi baru pada tantangan sosial dan psikologis dengan memanfaatkan kecanggihan teknologi untuk menyebarkan pesan atau konten merugikan dengan cepat dan luas.

Korban cyberbullying seringkali menghadapi konsekuensi yang serius, termasuk dampak emosional dan psikologis seperti stres, depresi, dan perasaan terisolasi. Keamanan online dan kesejahteraan mental individu dapat terancam oleh tindakan ini, terutama karena cyberbullying dapat terjadi secara anonim dan menyulitkan identifikasi pelaku. Upaya pencegahan dan perlindungan melibatkan pendekatan holistik yang melibatkan pendidikan, kesadaran masyarakat, serta regulasi keamanan online untuk menciptakan lingkungan di dunia maya yang lebih aman dan mendukung. Penanganan cyberbullying memerlukan kerjasama antara orang tua, pendidik, dan pihak berwenang untuk menciptakan strategi yang efektif dalam menanggulangi dan mencegah dampak negatif dari praktik ini.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif untuk mendalami dan memahami fenomena pengaruh cyberbullying terhadap konsep diri individu. Metode penelitian kualitatif dipilih agar penelitian dapat merinci nuansa, makna, dan konteks yang terlibat dalam pengalaman korban cyberbullying secara mendalam. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan sejumlah partisipan yang memiliki pengalaman langsung dengan cyberbullying. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposive, dengan kriteria inklusi yang

mempertimbangkan berbagai latar belakang, usia, dan jenis kelamin untuk mendapatkan perspektif yang beragam. Selain wawancara, observasi terhadap interaksi online, analisis dokumen, dan pencatatan jurnal juga digunakan sebagai metode triangulasi untuk memvalidasi temuan penelitian. Data dianalisis dengan pendekatan induktif, di mana temuan dan pola yang muncul diidentifikasi melalui proses koding dan tema. Keabsahan hasil penelitian dijaga melalui rigor dalam proses penelitian, refleksi peneliti, serta melibatkan partisipan dalam mengonfirmasi temuan, sehingga memberikan kontribusi yang kaya dan kontekstual terhadap pemahaman dampak psikologis cyberbullying pada konsep diri.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Perkembangan Konsep Diri dalam Dampak Pengalaman Cyberbullying**

Pengaruh cyberbullying terhadap perkembangan dan dinamika konsep diri individu adalah aspek penting yang memerlukan pemahaman mendalam. Seiring dengan perkembangan teknologi dan penetrasi internet, fenomena cyberbullying semakin meresahkan masyarakat, khususnya kalangan remaja. Dalam konteks ini, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana pengalaman menjadi korban cyberbullying memengaruhi cara individu memahami dan membentuk konsep diri mereka. Konsep diri dianggap sebagai kunci untuk memahami dampak psikologis dari cyberbullying, karena konflik daring dapat merasuki dimensi-dimensi identitas pribadi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan melibatkan wawancara mendalam dengan sejumlah partisipan yang pernah mengalami cyberbullying. Partisipan dipilih secara purposive dengan mempertimbangkan berbagai faktor, seperti usia, jenis kelamin, dan latar belakang pengalaman cyberbullying mereka. Wawancara difokuskan pada pengalaman mereka sebagai korban cyberbullying dan bagaimana pengalaman tersebut mempengaruhi persepsi diri mereka.

Hasil temuan awal menunjukkan adanya variasi dalam cara individu menanggapi pengalaman cyberbullying terhadap konsep diri mereka. Beberapa individu mungkin mengalami penurunan harga diri, merasa terisolasi, atau mengembangkan perasaan rendah diri sebagai akibat dari pengalaman tersebut. Sementara itu, ada juga individu yang mungkin mengembangkan strategi adaptif untuk mengatasi dampak negatif tersebut, seperti membangun ketahanan mental atau mencari dukungan sosial.

Dinamika konsep diri juga terlihat mengalami perubahan seiring waktu sebagai respons terhadap pengalaman cyberbullying. Bagaimana individu membentuk pemahaman tentang diri

mereka sendiri dan merespon perilaku negatif orang lain dapat menciptakan transformasi konsep diri. Perubahan ini dapat bersifat sementara atau mungkin membentuk landasan untuk perkembangan konsep diri jangka panjang.

Pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana pengalaman menjadi korban cyberbullying memengaruhi perkembangan dan dinamika konsep diri memiliki implikasi besar, terutama dalam merancang intervensi yang efektif. Temuan ini dapat membantu membentuk program-program pendidikan dan dukungan yang lebih baik untuk individu yang mengalami dampak psikologis dari cyberbullying, serta memberikan panduan bagi para profesional kesehatan mental dan pendidik dalam mendukung mereka dalam membangun dan memperkuat konsep diri yang sehat.

### **Strategi Adaptif dan Mekanisme Coping dalam Mengatasi Dampak Psikologis Cyberbullying terhadap Konsep Diri**

Strategi dan mekanisme yang digunakan oleh individu untuk mengatasi dampak psikologis cyberbullying terhadap konsep diri mereka mencerminkan usaha mereka dalam menghadapi tantangan emosional yang dihadapi sebagai korban. Cyberbullying dapat menimbulkan konsekuensi negatif yang serius terhadap konsep diri, dan dalam konteks ini, penelitian ini bertujuan untuk menjelajahi berbagai strategi dan mekanisme coping yang digunakan oleh individu untuk mengurangi dampak psikologis yang muncul.

Salah satu strategi utama yang diadopsi oleh individu adalah mencari dukungan sosial. Interaksi positif dengan teman, keluarga, atau rekan sebaya dapat memberikan rasa pemahaman, dukungan emosional, dan perspektif yang diperlukan untuk mengatasi dampak negatif cyberbullying. Mekanisme ini memainkan peran penting dalam membantu individu membangun ketahanan psikologis dan memperkuat konsep diri.

Beberapa individu mungkin mengembangkan ketahanan mental untuk mengatasi dampak psikologis cyberbullying. Ini melibatkan upaya untuk membangun kekuatan internal, seperti peningkatan keterampilan komunikasi, pengembangan harga diri, dan kemampuan untuk menjaga keseimbangan emosional. Dengan mengembangkan ketahanan mental, individu dapat lebih baik menanggapi tekanan dan ancaman yang muncul dari cyberbullying.

Sebagian korban cyberbullying mungkin menggunakan strategi refleksi diri dan pemahaman emosi untuk mengatasi dampak psikologis. Dengan secara kritis memeriksa pengalaman mereka dan memahami emosi yang muncul, individu dapat mengidentifikasi strategi yang efektif untuk mengelola stres, kecemasan, atau perasaan negatif lainnya yang dapat merugikan konsep diri.

Beberapa individu mungkin mengadopsi strategi penghindaran atau pengelolaan media sosial sebagai bentuk melindungi diri dari cyberbullying. Ini mungkin termasuk mengurangi aktivitas online, membatasi paparan terhadap komentar negatif, atau bahkan memblokir pengguna yang berpotensi merugikan. Strategi ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan online yang lebih positif dan mendukung.

Penting juga untuk mencatat bahwa beberapa individu mungkin mencari bantuan profesional sebagai strategi untuk mengatasi dampak psikologis cyberbullying. Dengan mendapatkan dukungan dari konselor atau ahli kesehatan mental, individu dapat memperoleh pandangan profesional dan strategi intervensi yang lebih mendalam untuk membangun kembali konsep diri mereka.

Strategi dan mekanisme yang digunakan oleh individu untuk mengatasi dampak psikologis cyberbullying mencerminkan keragaman pendekatan dalam merespon tantangan tersebut. Pemahaman mendalam tentang strategi ini dapat memberikan dasar untuk pengembangan program intervensi yang lebih efektif dalam mendukung individu yang mengalami dampak psikologis dari cyberbullying.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Dalam merespons dampak psikologis cyberbullying terhadap konsep diri, penelitian ini telah mengidentifikasi berbagai strategi dan mekanisme coping yang digunakan oleh individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial, pengembangan ketahanan mental, refleksi diri, pengelolaan media sosial, dan pencarian bantuan profesional adalah beberapa pendekatan umum yang diadopsi oleh individu untuk mengurangi konsekuensi negatif yang muncul. Penting untuk diakui bahwa keragaman strategi ini mencerminkan kompleksitas pengalaman korban cyberbullying. Beberapa individu mungkin mampu membangun ketahanan diri yang kuat, sementara yang lain mungkin lebih bergantung pada dukungan sosial. Pemahaman mendalam tentang strategi ini memberikan wawasan yang berharga untuk perancangan intervensi yang lebih terfokus dan berkelanjutan.

### **Saran**

Berdasarkan temuan ini, ada beberapa saran yang dapat diusulkan untuk pengembangan kebijakan dan praktik lebih lanjut. Pertama, program pendidikan dan kesadaran tentang cyberbullying perlu diperkuat untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang dampak psikologisnya. Kedua, pendekatan pencegahan harus melibatkan kolaborasi antara pendidik,

orang tua, dan pihak berwenang untuk menciptakan lingkungan online yang lebih aman. Selain itu, perlu ada upaya lebih lanjut untuk mengintegrasikan aspek dukungan sosial dan kesehatan mental dalam kurikulum sekolah. Dalam konteks klinis, penting untuk meningkatkan aksesibilitas dan ketersediaan layanan bantuan profesional bagi individu yang mengalami dampak cyberbullying. Dengan memperkuat upaya di berbagai tingkatan ini, diharapkan masyarakat dapat merespons cyberbullying dengan lebih efektif, membantu individu untuk mengatasi dampak psikologisnya, dan membangun lingkungan daring yang lebih mendukung.

## DAFTAR REFERENSI

- Juwita, V. R., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada korban perundungan. *Jurnal Empati*, 7(1), 274-282.
- Permatasari, A. A. (2022). Cyberbullying sebagai Kekerasan Berbasis Gender Online: Dampak terhadap Remaja serta Peran Keluarga. *Jurnal Wanita dan Keluarga*, 3(1), 1-15.
- Ramadhona, Y., Samha, A. C., Putri, M. Z., Effendi, F., Puspaningrum, D. W., & Arribath, A. F. (2023). Upaya Peningkatan Konsep Diri Dalam Mengatasi Cyberbullying Pada Remaja Di Era Society 5.0. *Educate: Journal Of Education and Learning*, 1(1), 8-16.
- Rifauddin, M. (2016). Fenomena cyberbullying pada remaja. *Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, dan Kearsipan Khizanah Al-Hikmah*, 4(1), 35-44.
- Syena, I. A., Hernawaty, T., & Setyawati, A. (2019). Gambaran cyberbullying pada siswa di sma x kota bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(2), 88-96.