

## CYBERBULLYING DAN HARGA DIRI

Mudahnya mengakses penggunaan perangkat elektronik Internet saat ini dapat untuk tindakan agresif, berulang-ulang membantu banyak orang dan tindakan bully yang disengaja untuk mencari informasi yang diperlukan. Internet dapat diakses melalui telepon seluler di toilet, di kendaraan atau di lokasi mana pun dan kita dapat mengunduh, memasang dan mendistribusikan foto, video atau tulisan langsung secara *online*. Beberapa dari kita mendapatkan banyak manfaat dari penggunaan Internet, sementara terdapat pula beberapa pengguna Internet yang dapat memperburuk perilakunya. Perilaku merusak-diri sendiri (*self-destructive behaviors*) dan penganiayaan secara psikis di dunia maya (*cyberbullying*) adalah beberapa dari sejumlah dampak buruk internet yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang.

Definisi dari *cyberbullying* sangat beragam. Pada umumnya definisi untuk *cyberbullying* ditandai dengan

penggunaan perangkat elektronik untuk tindakan agresif, berulang-ulang dan tindakan bully yang disengaja seperti menyebut nama dengan makian, mengirim email ancaman, mengunduh foto-foto orang di Internet tanpa izin dan mengirimkan virus.

Nancy Willard, MS, JD, dari *Center for Safe and Responsible Use of the Internet*, mendefinisikan *cyberbullying* sebagai berlaku kejam kepada orang lain dengan mengirim atau memasang material berbahaya atau terlibat dalam bentuk agresi sosial lain dengan menggunakan Internet atau teknologi digital lainnya. *Cyberbullying* dapat berupa bentuk yang berbeda:

1. **Flaming**, perkelahian *online* menggunakan pesan elektronik dengan bahasa yang gusar dan vulgar;
2. Pelecehan (**Harassment**), berulang kali mengirim pesan

- jahat, kejam, dan menghina;
3. Merendahkan (**Denigration**), berkata atau memperlakukan seseorang secara kasar dan tanpa rasa hormat secara *online*;
  4. Mengirim atau memasang gosip atau rumor tentang seseorang untuk merusak reputasinya atau persahabatannya;
  5. Penyamaran (**Impersonation**), Berpura-pura menjadi orang lain dan mengirim atau memasang material untuk membuat seseorang dalam kesulitan atau bahaya;
  6. **Outing**, berbagi rahasia seseorang atau sengaja membuat malu informasi atau foto-foto secara *online*;
  7. Tipuan (**Trickery**), membicarakan seseorang dengan mengungkapkan rahasia atau informasi yang memalukan, kemudian membaginya secara *online*;
  8. Pengucilan (**Exclusion**), dengan sengaja dan secara kejam mengecualikan seseorang dari sebuah kelompok *online*;
  9. **Cyberstalking**. Berulang kali kerap melecehan dan merendahkan seseorang yang meliputi ancaman atau menimbulkan rasa takut yang signifikan.

*Cyberbullying* tidak hanya populer dilihat sebagai masalah remaja, namun juga di kalangan anak-anak dan

orang dewasa. *Cyberbullying* berbeda dari *bullying* tradisional. *Pertama*, korban sering tidak tahu siapa yang mem-*bully* dirinya, atau mengapa mereka menjadi target *bully*. Pelaku *cyberbully* dapat menyembunyikan identitasnya di belakang telepon seluler atau komputernya atau anonim dan menggunakan alamat email serta nama palsu. *Kedua*, tindakan menyakiti dari *cyberbully* berupa virus, yaitu sejumlah besar orang (di sekolah, di lingkungan, di kota, bahkan di dunia) dapat terlibat dalam serangan *cyber* pada korban, atau setidaknya mencari tahu tentang insiden dengan beberapa ketikan tombol dan klik dari mouse. Kemudian persepsi bahwa semua orang benar-benar tahu tentang hal tersebut.

*Ketiga*, seringkali lebih mudah berbuat kejam menggunakan teknologi karena *cyberbullying* bisa dilakukan dari lokasi fisik yang jauh, dan mem-*bully* tidak harus melihat respon langsung dari target. Bahkan, beberapa remaja sama sekali tidak mungkin mengenali bahaya serius yang mereka sebabkan karena mereka terlindung dari respons korban.

Akhirnya, sementara para orang tua dan guru bertindak lebih baik dalam membimbing remaja di sekolah dan di rumah, banyak orang dewasa tidak memiliki pengetahuan teknologi untuk melacak apa yang remaja lakukan saat *online*. Sebagai akibatnya, pengalaman

korban mungkin luput dari perhatian orang dewasa dan tindakan bully mungkin akan tak terkendali. Bahkan jika bullies teridentifikasi, banyak orang dewasa menemukan diri mereka tidak siap untuk merespon hal ini secara memadai.

Ada banyak hasil yang merugikan terkait dengan *cyberbullying* yang mencapai ke dunia nyata. Pertama, banyak target *cyberbullying* melaporkan bahwa mereka merasa tertekan, sedih, marah, dan frustrasi. Korban yang mengalami *cyberbullying* juga mengungkapkan bahwa mereka merasa takut atau malu pergi ke sekolah. Selain itu, penelitian telah mengungkapkan hubungan antara *cyberbullying* dan harga-diri rendah, masalah keluarga, masalah akademik, kekerasan di sekolah, dan perilaku nakal. Akhirnya, remaja yang menjadi korban *cyberbully* juga melaporkan memiliki pikiran untuk bunuh diri, dan ada sejumlah contoh di Amerika Serikat di mana remaja yang menjadi korban akhirnya mengakhiri kehidupan mereka sendiri.

Rosenberg mendefinisikan harga-diri (*self-esteem*) sebagai "sikap menyenangkan (*favorable*) dan tidak menyenangkan (*unfavorable*) terhadap diri-sendiri." Leary dan Downs mempertimbangkan harga-diri sebagai representasi internal penerimaan dan penolakan sosial, dan pemantauan taksiran

derajat psikologis sejauh mana seseorang disertakan versus dikecualikan oleh orang lain. Kedua konseptualisasi ini menggarisbawahi fakta bahwa harga-diri adalah persepsi—keyakinan seseorang sebagai nilai pribadi mereka dan dipengaruhi oleh partisipasi seseorang dalam dunia sosial—di mana kerap kali konflik antar-pribadi yang mengarah pada perilaku seperti bullying.

Literatur mengenai *bullying* dan harga-diri secara konsisten menemukan bahwa korban *bullying* cenderung memiliki harga-diri yang lebih rendah daripada non-korban. Alasan yang tepat untuk hubungan ini lebih jauh disepakati dan jelas. Hal ini mungkin bahwa pengalaman menjadi korban menurunkan harga-diri seseorang, atau bahwa mereka yang memiliki harga-diri rendah lebih cenderung menjadi target sebagai korban. Menariknya, hubungan antara menyerang *bullying* dan harga-diri jauh dari konsisten.

Penelitian telah menemukan bukti yang menunjukkan bahwa penyerang cenderung memiliki harga-diri yang lebih tinggi dan lebih rendah daripada non-penyerang. Terdapat pula penelitian yang menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara harga-diri penyerang dan non-penyerang. Sedangkan arah hubungan antara *bullying* dan harga-diri tidak sepenuhnya dijelaskan oleh

literatur yang tersedia, penelitian telah secara konsisten menemukan bahwa hubungan untuk harga-diri, terlepas dari arahnya, lebih lemah di antara para penyerang daripada di antara para korban.

Dalam penelitian yang dilakukan Sameer Hinduja dan Justin W. Patchin dengan melibatkan sekitar 2.000 siswa sekolah menengah yang dipilih secara acak dari salah satu sekolah terbesar di Amerika Serikat, korban dan pelaku *cyberbullying* keduanya secara signifikan memiliki harga-diri lebih rendah daripada mereka yang belum memiliki pengalaman *cyberbullying*. Hubungan ini tetap bertahan bahkan ketika dilakukan kontrol jenis kelamin, ras, dan usia, meskipun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa laki-laki, non-kulit putih, dan siswa sekolah menengah yang lebih tua cenderung memiliki tingkat harga-diri yang lebih rendah daripada kawan-kawan mereka. Berdasarkan olah data statistik, dijelaskan hubungan antara korban *cyberbullying* dan harga-diri adalah lebih kuat daripada penyerang *cyberbullying* dan harga-diri.

Pengalaman dengan *cyberbullying*, baik sebagai korban dan sebagai pelaku, dikaitkan dengan signifikansi tingkat harga-diri yang lebih rendah, bahkan setelah mengontrol perbedaan demografis. Dengan demikian, penting bagi para pendidik untuk melakukan upaya pencegahan dan merespon

segala bentuk *bullying*—apakah itu diwujudkan dalam perkelahian di sekolah atau kampus atau melalui pesan instan yang merendahkan dan mengancam di dunia maya, karena baik secara langsung maupun tidak langsung mempengaruhi iklim sekolah dan kesejahteraan remaja yang bersangkutan.

Sorotan dari penelitian Hinduja dan Patchin (2010):

- 30% dari siswa sekolah menengah menjadi korban dari setidaknya satu dari sembilan bentuk *cyberbullying* dua atau lebih banyak waktu dalam 30 hari terakhir;
- 22% dari siswa sekolah menengah mengaku terlibat dalam setidaknya satu dari lima bentuk *cyberbullying* dua kali atau lebih dalam 30 hari terakhir;
- Korban *cyberbullying* dan pelakunya dilaporkan secara signifikan lebih rendah harga-dirinya daripada remaja yang tidak mengalami *cyberbullying*.

\* Disadur oleh Meilisha Djati Arum dari <http://www.apapracticecentral.org/update/2010/03-31/cyberbullying.aspx>