

P ISSN : 2503 - 1708

E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

| | | | | |
|---------------------------|---------------------|--------------------|-------------------------------|--|
| REALITA JURNAL | VOLUME 8 | NOMOR 2 | EDISI Oktober 2023 | P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340 |
|---------------------------|---------------------|--------------------|-------------------------------|--|

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

REALITA

BIMBINGAN DAN KONSELING

Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

- Pelindung** : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
: Dekan FIPP Universitas Pendidikan Mandalika
- Penanggung Jawab** : Kaprodi BK FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

Editor

Hariadi Ahmad, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Associate Editor

Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Mujiburrahman, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Ahmad Muzanni, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

M. Chaerul Anam, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Editorial Board

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D Universitas Negeri Jember Jawa Timur

Farida Herna Astuti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Ichwanul Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Reza Zulaifi, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Jessica Festi Maharani, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Reviewer

Prof. Dr. Wayan Maba Universitas Mahasaraswati Bali

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Dr. A. Hari Witono, M.Pd Universitas Mataram NTB

Dr. Gunawan, M.Pd Universitas Mataram NTB

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. Universitas Pendidikan Mandalika

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd Universitas Negeri Surabaya Jawa Timur

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd STKIP Kie Raha Ternate Maluku Utara

Dr. Roro Umy Badriyah. M.Pd., Kons Universitas PGRI Maha Dewa Bali

Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd Univ. Mathla'ul Anwar Banten

Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd Univ. Nahdlatul Ulama Cirebon

| | |
|--|---|
| Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd | Universitas Borneo Tarakan Kalimantan Utara |
| Dita Kurnia Sari, M.Pd | UIN Sunan Ampel Surabaya Jawa Timur |
| Ari Khusumadewi, M.Pd | Universitas Negeri Surabaya Jawa Timur |
| M. Najamuddin, M.Pd | Universitas Pendidikan Mandalika |
| M. Samsul Hadi, M.Pd | Universitas Pendidikan Mandalika |
| Lalu Jaswandi, M.Pd | Universitas Pendidikan Mandalika |
| Eneng Garnika, M.Pd | Universitas Pendidikan Mandalika |
| Aluh Hartati, M.Pd | Universitas Pendidikan Mandalika |
| Drs. I Made Gunawan, M.Pd | Universitas Pendidikan Mandalika |
| Nuraeni, S.Pd., M.Si | Universitas Pendidikan Mandalika |
| Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd | Universitas Pendidikan Mandalika |
| M. Zainuddin, M.Pd | Universitas Pendidikan Mandalika |
| Ahmad Zainul Irfan, M.Pd | Universitas Pendidikan Mandalika |
| Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd | Universitas Pendidikan Mandalika |
| Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd. | Universitas Muhammadiyah Sukabumi Jawa Barat |
| Rahmawati M, S.Pd., M.Pd | Universitas Muhammadiyah Kendari Sulawesi Tenggara |
| Ginangjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or | Universitas Mercu Buana Yogyakarta |
| Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd | Universitas Mahaputra Muhammad Yamin Solok Sumatera Barat |
| St. Muriati, S.Pd., M.Pd | Universitas Bosowa Makassar Sulawesi Selatan |

Alamat Redaksi:

Redaksi Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : realita@undikma.ac.id

Web : e-journal.undikma.ac.id

Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (Email)* atau *Submission* langsung di akun yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

DAFTAR ISI

Halaman

| | |
|--|-------------|
| Andika Putra Pratama, Mamat Supriatna, dan Nadia Aulia Nadhirah Identifikasi Faktor Penyebab Perilaku Bullying di Sekolah dan Implikasi Untuk Guru Bimbingan Konseling | 2053 – 2065 |
| Diah Nurul Fitriani dan Irman Teknik Konseling Berdasarkan Perspektif QS. Yunus Ayat 57 | 2066 – 2073 |
| Ni Made Sulastri Pengaruh Konseling Individu terhadap <i>Bullying</i> pada Siswa | 2074 – 2080 |
| Farida Herna Astuti Pengaruh Konseling Behavior Terhadap Kecemasan Belajar pada Siswa di SMAN 1 Labuapi | 2081 – 2088 |
| Hariadi Ahmad Pengaruh Teknik <i>Role Playing</i> terhadap Kontrol Diri dalam Bermedia Sosial Siswa SMP Kota Mataram | 2089 – 2097 |
| Aluh Hartati Pengaruh Konseling Rasional <i>Emotive Behavioral Therapy</i> terhadap Pelaku Bullying pada Siswa SMA Kabupaten Lombok Barat | 2098 – 2107 |
| Amelia Septianing Ariyanti dan Ari Khusumadewi Pengembangan Media Rubikons untuk Meningkatkan Hubungan Positif dengan Orang Lain pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi Aletheia | 2108 – 2114 |
| Chrisanta Kezia Yemima Dampak <i>Cyberbullying</i> pada Tingkat Emosional Remaja | 2115 – 2123 |
| Nuraeni dan I Made Sonny Gunawan Dampak <i>Cyberbullying</i> terhadap Siswa yang Menjadi Korban Perundungan di Sekolah | 2124 – 2136 |
| M. Najamuddin Konseling <i>Humanistik</i> terhadap Perilaku Jujur pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Suela Kabupaten Lombok Timur | 2137 – 2145 |
| Lina Lestari, Ni Ketut Alit Suarti, dan Jessica Festy Maharani Pengaruh Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i> terhadap Perilaku Conduct Disorder di Sentra “Paramita” Mataram Tahun 2023 | 2146 – 2154 |
| Muhammad Iqbal, Baiq Ririn Rizza Watun, Rudi Hariawan, dan Agus Fahmi Pengaruh Program Habitulasi terhadap Kondusifitas Lingkungan Sekolah .. | 2155 – 2161 |

Wardatul Hamidah, Wira Solina, dan Fuadillah Putra

Rancangan Program Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Problematika Eksternal Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Angkatan 2020 Universitas PGRI Sumatera Barat 2162 – 2166

Ariyani Putri dan Eneng Garnika

Pengaruh Konseling *Humanistik* terhadap Sikap Moral pada Siswa Kelas VIII di SMPN 1 Mataram 2167 – 2175

Hasna Amania Waqiati

Dampak Negatif *Social Climber* di Media Sosial pada Remaja 2176 – 2187

Aspini, Mujiburrahman dan Ahmad Muzanni

Pengaruh Permainan *Puzzle* terhadap Keterampilan Kognitif Anak pada Usia 5-6 Tahun di Raudhatul Athfal 2188 – 2194

Ahmad Zainul Irfan

Penggunaan Metode *Talking Stick* untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran IPA Kelas VI di SDN Mertak Paok 2195 – 2201

Lalu Jaswandi dan Baiq Sarlita Kartiani

Pengaruh Penggunaan Matematika *Realistic* dalam Meningkatkan Kemampuan Berhitung Siswa SD Kelas Tinggi di SD Hadi Sakti 2202 – 2208

DAMPAK CYBERBULLYING PADA TINGKAT EMOSIONAL REMAJA

Oleh:

Chrisanta Kezia Yemima

Prodi Bimbingan & Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

Email : chrisantakezia22@student.uny.ac.id

Abstrak. Tingkat emosional seseorang dapat dilihat dari berbagai faktor dan kejadian yang mengakibatkan gejala emosi yang berlebihan dan tidak stabil, emosi seseorang juga dapat dilihat dari kecerdasan emosional yang dimilikinya. Cyberbullying merupakan salah satu bentuk bullying yang terjadi di media sosial yang kini sudah tidak asing lagi bagi banyak orang, khususnya para remaja. Pesatnya perkembangan teknologi informasi berupa media sosial dan kemudahan internet membuat penggunaan media sosial semakin meluas dan dalam berbagai bentuk. Cyberbullying saat ini menjadi masalah yang sulit diatasi karena pelakunya tidak menyadari bahwa yang dilakukannya telah melampaui norma orang lain atau sengaja menyerang media sosial secara bertahap dengan tujuan tertentu. Dampak dari cyberbullying dapat berdampak negatif pada emosi seseorang, yaitu dapat menimbulkan depresi dan niat korban untuk melukai dirinya sendiri akibat tekanan emosional yang tidak terkendali akibat cyberbullying. Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka dengan menganalisis berbagai artikel yang digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana cyberbullying berdampak pada tingkat emosional remaja. Hal ini merujuk pada kecerdasan emosional pada remaja untuk melihat sejauh mana individu mampu mengendalikan emosinya akibat dampak dari cyberbullying.

Kata kunci: Cyberbullying; Emosional; Remaja

Abstract. A person's emotional level can be seen from various factors and events that result in excessive and unstable emotional turmoil, a person's emotions can also be seen from the emotional intelligence he has. Cyberbullying is a form of bullying that occurs on social media which is now familiar to many people, especially teenagers. The rapid development of information technology in the form of social media and the convenience of the internet has made the use of social media more widespread and in various forms. Cyberbullying is currently a problem that is difficult to overcome because the perpetrators do not realize that what they are doing has exceeded the norms of other people or deliberately attack social media in stages with a specific purpose. The impact of cyberbullying can have a negative impact on a person's emotions, which can lead to depression and the victim's intention to injure himself due to uncontrollable emotional pressure due to cyberbullying. The research method used is literature study by analyzing various articles used to answer research questions. The purpose of this study is to find out how cyberbullying impacts the emotional level of adolescents. This refers to emotional intelligence in adolescents to see the extent to which individuals are able to control their emotions due to the impact of cyberbullying.

Keywords: Cyberbullying; Emotional; Adolescents

PENDAHULUAN

Penggunaan jejaring internet saat ini sangat berkembang dengan pesat, Menurut (Kee et al., 2022) dapat digambarkan media sosial adalah platform online tempat pengguna dapat bergabung, berbagi, dan membuat berbagai jenis akun di situs web, papan diskusi, dan jejaring sosial yang menggunakan alat berbasis web yang didukung oleh infrastruktur internet canggih untuk membangun dunia virtual.

Jumlah remaja di Indonesia menurut statistik yang diberikan oleh Safaria (2016), 80% anak yang mengalami cyberbullying melakukannya dalam beberapa jam setiap hari. Pada tahun 2016, United Nations Children's Fund (UNICEF) melaporkan bahwa korban cyberbullying mencapai 41–50% dari populasi di Indonesia saja (Harususilo, 2018). Cyberbullying atau kekerasan di media sosial lebih menyakitkan daripada kekerasan fisik. "Korban perundungan di

media sosial ini sering merasa tertekan, terisolasi, tidak manusiawi, dan tidak berdaya saat diserang," hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Flourensia Spty Rahayu, 2012) bahwa ancaman fisik atau verbal juga dapat menyebabkan depresi. Namun, beberapa penelitian telah mengungkapkan bahwa mereka yang mengalami cyberbullying juga memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi. Efek cyberbullying pada korban tidak berhenti pada tahap depresi, namun telah berkembang menjadi tindakan yang berlebihan yaitu bunuh diri (Kowalski & Toth, 2018). Hasil studi oleh (Patchin, J. W., & Hinduja, 2015) menunjukkan bahwa tercatat depresi di Amerika Serikat telah meningkat sebesar 28,5% jumlah kasus bunuh diri di Amerika sendiri mengalami kenaikan di beberapa akhir tahun terakhir.

Menurut Ditch The Label, survei tahun 2015 terhadap 2.732 anak berusia 13 hingga 25 tahun menemukan bahwa 49% korban cyberbullying mengalami penurunan kepercayaan diri, 47% cemas, 38% mencoba berubah, 30% menganggap cyberbullying sebagai pengalih perhatian yang nyata, 28% membalas dengan mengirimkan balasan yang tidak sopan, 24% menyakiti diri sendiri, 22% mengubah penampilan mereka untuk menghindari pelecehan, 16% ingin balas dendam, dan 13% berhenti menggunakan media sosial atau aplikasi online. (Alisah Lusi, 2018). Segala dampak yang terjadi memiliki hubungan dengan faktor emosional yang pada akhirnya tidak mampu untuk dikendalikan. Sementara itu, sebuah penelitian yang dilakukan Hinduja & Patchin dalam (Ruliyatin & Ridhowati, 2021) membuktikan bahwa ada dua ribu siswa sekolah menengah di Amerika, yang 20% di antaranya dilaporkan berpikir untuk mengakhiri hidup mereka dan 19% berpikir untuk bunuh diri setelah intimidasi tatap muka atau online akibat

dari cyberbullying. Bullying di media sosial ini biasanya berupa sindiran keras dan viktimisasi atau tuduhan palsu, biasanya disebut pencemaran nama baik. (Shariff & Hoff, 2007) Penindasan dunia maya juga menempatkan siswa pada sebuah ikatan virtual yang tanpa ada pengawasan memungkinkan dapat meningkatnya intimidasi yang berbahaya bagi jiwa, dan tanpa disadari tekanan emosional ini dapat berubah menjadi asumsi yang berbeda dalam menilai perlakuan yang mereka alami.

(Aini & Apriana, 2019) menyatakan bahwa kemarahan jangka pendek yang diungkapkan di Internet membuat seseorang merasa nyaman untuk mengungkapkan kemarahannya, tetapi kemudian tanpa disadari bahwa ini adalah cara yang salah karena memiliki efek emosional terutama pada pembaca atau orang yang dituju untuk sengaja menyakitinya. (Hunter, 2012). Remaja yang memiliki tidak mampu membawa emosi dengan baik, lebih rentan mengalami stress dan depresi ketika permasalahan yang menganggunya dialami dengan rumit. Menurut Goleman (2002) dalam (Indrayana, 2013), kecerdasan emosional adalah kemampuan individu untuk mengatur kehidupan emosional dengan kecerdasan (dengan cerdas mengatur kehidupan emosional kita) menjaga keharmonisan dan ekspresi emosional (kesesuaian perasaan dan ekspresi) melalui keterampilan atensi kontrol diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan dalam sosial. Menurut Hurlock (2002), Keteraturan emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengungkapkan emosinya untuk mengatur respon yang berlebihan terhadap rangsangan yang diterima secara tepat dan perubahan yang dialami tidak mudah, perasaan yang berubah-ubah dalam waktu yang singkat. (Utami, 2018). Individu yang mampu menjaga kestabilan emosi dengan menggunakan kecerdasan

emosi akan memiliki peluang yang tidak begitu serius ketika mendapatkan permasalahan yang berhubungan dengan emosional seseorang.

KAJIAN PUSTAKA

Emosi merupakan kemampuan seseorang ketika menerima emosi dengan baik sesuai dengan situasi dan kondisi tertentu (Utami, 2018). Terdapat berbagai emosi seperti kesedihan, kemarahan, kebahagiaan, cinta, ketakutan, rasa malu, kejutan, dll. Tidak semua orang bisa mengendalikan emosinya, emosi dengan mudah dapat berubah secara tiba-tiba, terutama pada remaja. Lingkungan individu dapat menjadil hal dasar yang mempengaruhi perasaan emosional. Meskipun secara keseluruhan emosi adalah perasaan yang tidak bahagia dari pada bahagia, hal ini memperlihatkan bahwa remaja mengalami emosi yang sering dan berkelanjutan yang berhubungan dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental yang disebabkan oleh masalah yang berhubungan dengan pengaturan emosi. Penelitian WHO (2010) dalam Damayanti (2011) menunjukkan bahwa satu dari lima anak di bawah usia 16 tahun menderita masalah mental emosional. Anak perempuan memiliki tingkat mood depresi yang lebih tinggi dibandingkan anak laki-laki (Weinstein et al., 2007).

Melihat meningkatnya fenomena cyberbullying ini, yang diikuti dengan naiknya jumlah gangguan emosional yang tidak dapat terkendali, maka penulis melakukan Sebuah studi tentang cyberbullying di kalangan anak muda Indonesia. Tujuan pada penelitian ini ingin mengetahui kondisi real cyberbullying pada kalangan usia remaja, dan dampak apa saja yang ditimbulkan dari perilaku tersebut, bagaimana remaja dapat menghadapi dampak fisik dan emosional dari cyberbullying di masyarakat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif yaitu penelitian studi pustaka (*library research*), merupakan sekumpulan penelitian yang digunakan dengan metode mengumpulkan data pustaka, atau penelitian yang memiliki obyek penelitian untuk digali melalui beragam informasi kepustakaan (Kitchenham et al., 2009). Adapun langkah dalam penelitian ini adalah memilih topik, mencari informasi, menentukan focus utama penelitian, mengumpulkan sumber-sumber data, menyiapkan data-data yang akan disajikan, dan yang terakhir menyusun laporan. Dalam penelitian ini, ingin diungkap adalah mengenai gambaran dampak *cyberbullying* pada kematangan emosional remaja di media sosial. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dokumentasi berbentuk hasil pencarian dan penggalan literatur yang berkaitan dengan yang menjadi rumusan masalah. Analisis data dilakukan dengan anotasi bibliografi, anotasi yang merupakan kesimpulan sederhana pada sebuah artikel, jurnal, buku dan beberapa sumber tulisan lainnya, bibliografi merupakan daftar sumber dari sebuah topik yang diambil.

Hasil sumber kajian dan data yang diperoleh sebagai pahan penulisan ini berjumlah 45 artikel jurnal ilmiah dan buku menggunakan kata kunci dampak cyberbullying dan emosional remaja yang telah dipilih berdasarkan 10 – 15 tahun terakhir yaitu dari 2010-2023, pencarian kajian tersebut bersumber dari Google Scholar. Data sumber tersebut lebih perkecil kembali lingkupannya dan menghasilkan 35 artikel jurnal. Selanjutnya dipilih kembali berdasarkan focus penelitian yang dibutuhkan sehingga mendapat hasil akhir 13 artikel ilmiah.

Tabel.1 Tabel focus penelitian

| No | Fokus Penelitian |
|----|--|
| 1 | Apakah Dampak <i>cyberbullying</i> pada remaja memiliki dampak yang buruk secara fisik & emosional ? |
| 2 | Bagaimana Dampak dari <i>cyberbullying</i> pada tingkat |

| |
|---|
| perkembangan emosional Remaja yangalaminya? |
|---|

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sumber data 13 artikel jurnal ilmiah yang telah terpilih dapat dilihat disajikan dalam table berikut:

Tabel.2 Hasil Kajian literature Terpilih

| NO | Judul | Tahun | Penulis |
|----|---|-------|--|
| 1 | I felt truly powerless : Narrative research on cyberbullying victimization and negative outcomes in graduate education | 2023 | Courtney D & Tiffany Karalis |
| 2 | Dampak cyberbullying di media sosial pada perilaku reaktif remaja desa Sei Rotan | 2023 | Tasya Ardyah & Nursapia Harahap |
| 3 | Online social networking and its relationship with mental health and emotional intelligence among female students | 2022 | Tyagi Tenzit & Santosh Meena |
| 4 | Analisa kecerdasan emosional remaja tahap akhir berdasarkan jenis kelamin | 2020 | Yunalia E, & Etika A.N |
| 5 | Dampak cyberbullying terhadap depresi mahasiswa prodi perawat | 2019 | Aini. K & Apriani |
| 6 | Hubungan kematangan emosi dengan perilaku agresif mahasiswa asal manggarai kota Malang | 2019 | Fernandez & Germanikus Clintonis |
| 7 | Hubungan kecerdasan emosi dengan perilaku agresif remaja dan implikasi dalam Bimbingan dan Konseling | 2018 | Illahi, Neviyarni, Said.A, Ardi. Z |
| 8 | Cyberbullying perpetration among Chinese adolescents : The role of inteparental conflict, moral disengagement, and moral identity | 2018 | Yang Xuang, Chen H, Liu D |
| 9 | Hubungan antar media sosial dengan kestabilan emosional remaja | 2018 | Utami |
| 10 | The role of family and school level factors in bullying and cyberbullying | 2017 | Shackleton, Bevilacqua, Hale D, Allen, Bond, Elbourne, Jones R, Scott, |

| Wiggins, Bonell & Viner R | | | |
|------------------------------|---|------|---------------------------|
| 11 | Kecerdasan smosi, aninimitas dan Bully du dunia maya | 2016 | Nirwana Sari R |
| 12 | Massuring cyberbullying implications for research aggression and violent behavior | 2015 | Patchin J & Hinduja S |
| 13 | Cyberbullying sebagai dampak negative penggunaan teknologi informasi | 2012 | Sapty Flourensia & Rahayu |

Berdasarkan table sumber kajian di atas dipilih dari kajian yang telah disaring berdasarkan focus penelitian. *Cyberbullying* merupakan bentuk perudungan yang dilakukan di dunia maya (media sosial) dengan maksud untuk mengintimidasi, mengancam dan melakukan pelecehan secara tidak langsung menggunakan media internet. Media yang biasanya digunakan adalah *facebook*, *instagram*, *tiktok* dan aplikasi media sosial lainnya. *Cyberbullying* juga dapat dilakukan melalui blog atau situs web lainnya dengan tujuan untuk merusak reputasi dan mengintimidasi korban, ancaman yang berujung kepada pemerasan.

Ketika seorang remaja mengalami *cyberbullying*, korban akan merasakan perasaan negatif yang dapat mengganggu perkembangan individu berupa emosi negatif seperti takut, khawatir, maraha, dendam, kesal, tidak nyaman hingga dapat berakibat stress dan depresi (Bevilacqua et al., 2017). Jangka panjang yang dilakukan secara terus menerus membuat individu tidak mampu menguasai diri dan berujung pada timbulnya suasana emosional yang tidak stabil yang berakibat pada perilaku rendah diri, mengindari lingkungan sosial, sulit beradaptasi, mudah sensitif dan mengisolasi diri dan sangat berdampak pada perkembangan psikologis dengan memunculkan gangguan emosional lainnya pada diri korban *cyberbullying*. Pendapat ini sejalan dengan penelitian

(Yang et al., 2018) rasa cemas yang berlebihan, stress berkelanjutan, depresi dan gejala-gejala trauma yang muncul. Remaja yang menjadi korban *cyberbullying* dapat dilihat dari beberapa bentuk karakteristik yang dapat dikenali adalah: Sulit untuk berbicara dengan orang lain, memiliki kepercayaan diri yang rendah, Pemalu, Memiliki prestasi belajar yang menurun, Merasa terisolasi dalam sebuah pergaulan, Keinginan untuk bunuh diri.

Remaja korban *cyberbullying* juga dapat dideteksi memiliki emosi yang tidak stabli, sering marah-marah tidak jelas dan rasa marah kebencian dapat semakin meluap atau meningkat. Berdasarkan beberapa penelitian dari berbagai dampak dari *cyberbullying* berdampak secara fisik dan psikologis yang dapat dilihat seperti mudah mengantuk, mata merah, dan kesehatan tubuh yang selalu lesu.

Beberapa penelitian menjabarkan dampak *cyberbullying* secara fisik membuat korban merasa sulit untuk mengendalikan pikiran dan sikap terhadap apa yang sedang dilakukan. Tipe kepribadian juga dapat berubah dapat dilihat secara jelas hal tersebut sejalan dengan pendapat (Navarro, Raul., Yubero, Santiago., & Larranaga, 2016) mengenai dampak fisik *cyberbullying* yaitu merasa sakit kepala, mudah sakit perut, mual, insomnia atau tidak bisa tidur, tidak nafsu makan dan munculnya berbagai masalah pencernaan. Dapat diartikan bahwa pendapat ini sesuai

dengan fenomena yang peneliti temukan pada siswa SMP di daerah Surakarta yang menjadi observasi peneliti untuk melakukan penelitian ini. Jika dibiarkan saja dampak ini akan semakin berdampak buruk bagi kesehatan mental dan emosional remaja sendiri. Terkait dampak fisik dari *cyberbullying* berpengaruh pada tingkat emosional remaja yang tidak hanya dapat mengubah kepribadian individu tersebut, namun efek kematangan emosional seseorang menjadi berubah akibat adanya *cyberbullying* yang perlu digali lebih dalam untuk dapat mengetahuinya.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di berbagai platform sosial media, ancaman yang didapatkan menimbulkan rasa cemas, ketakutan, marah dan rasa tidak aman akibat timbulnya *cyberbullying*. Individu menimbulkan keresahan dalam diri mereka sehingga dampak yang ditimbulkan akan memperburuk suasana hati individu sendiri. Dampak psikologis dan emosional menurut pandangan (Patchin, J. W., & Hinduja, 2015) bahwa *cyberbullying* dapat menimbulkan gangguan emosional remaja yaitu mudah merasa frustrasi, sedih dan tertekan. Menurut (Priyatna, 2010) remaja dengan perlakuan *cyberbullying* mengalami berbagai emosi saat menjadi korban dengan merasa marah, sakit, malu, frustrasi, dan takut. Hal ini juga sejalan dengan Navarro bahwa efek emosional psikologis *cyberbullying* merasa marah, tertekan, dan khawatir yang berlebihan.

Dapat disimpulkan bahwa seorang remaja yang sering atau pernah mengalami *cyberbullying* mengalami beberapa dampak psikologis dan emosional yang jika tidak segera ditanggapi akan berdampak buruk pada perkembangan emosinya. Gejala lain yang akan timbul jika tidak diatasi dengan segera adalah depresi, anxiety dan trauma yang berkepanjangan.

Kecerdasan emosi seseorang sangat mempengaruhi segala bentuk tingkat emosional yang ada pada diri individu. Dampak dari *cyberbullying* yang memiliki pengaruh pada emosional remaja hal ini sejalan dengan pendapat dari Brackett dan Rever (2011) bahwa kecerdasan emosi merupakan hal utama untuk mencegah adanya bentuk intimidasi pada *cyberbullying*. Mawardah (2012) juga menjabarkan Ada hubungan antara emosi dan kecenderungan remaja untuk melakukan *cyberbullying*. Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali, mengendalikan dan mendorong diri sendiri untuk mengendalikan emosi diri sendiri ketika berkomunikasi dengan orang lain. (Nirwana Sari & ., 2016). Hurlock pernah menyatakan bahwa usia 12-14 merupakan masa pubertas (remaja awal) dimana ketidakmampuan mengontrol emosi dapat meyakini pola-pola perilaku, nilai, minat seseorang dalam dirinya terhadap individu lain. Dari teori di atas menguatkan bahwa kecerdasan emosi pada remaja cenderung berperan kuat mengendalikan emosi dalam perilaku *cyberbullying* pada remaja.

Terdapat latar belakang lain pada remaja yang memiliki kelabilan yang dapat dikatakan lemah dan belum mampu untuk mengendalikan ekspresi emosinya. Dalam penelitian (Yunalia & Etika, 2020) Kecerdasan emosional anak muda dijelaskan menurut teori yang dimodifikasi berdasarkan kecerdasan emosional Goleman bahwa kecerdasan emosional memiliki reliabilitas yang tinggi (Sayidah, 2014) yang menunjukkan hasil bahwa remaja dengan 73 responden dari 147 responden (hampir setengah) memiliki kecerdasan emosional yang kurang baik. Remaja yang cerdas secara emosi artinya memahami dan menafsirkan kondisi yang ada dan mengambil tindakan yang diperlukan (Illahi et al., 2018). Emosi yang stabil

yang diikuti dengan kemampuan remaja untuk mengendalikannya dalam mengatasi masalah dengan menunggu waktu yang dirasa tepat mengekspresikan emosi baik pada sebuah kondisi yang tidak menyenangkan tanpa melanggar norma. Kecerdasan emosi terjadi secara matang ketika remaja mampu memilih suatu yang menjadi kepentingan umum dari pada kepentingan pribadi (Larashati & Rustika, 2017).

Argumen lainnya juga berasal dari Jack Ravituso (2014:74) bahwa kecerdasan emosi mempengaruhi seseorang dalam memberikan tanggapan yang diberikan terhadap cyberbullying. Dalam penelitiannya disebutkan bahwa peserta penelitian tidak memperlihatkan respon terhadap kekerasan, namun mereka mencari bantuan lain pada bidang yang mampu membantu permasalahan tersebut misal pada bidang kesiswaan, polisi atau kantor keamanan yang dapat membantu. Temuan tersebut menunjukkan bahwa jenis respon tersebut menunjukkan kematangan sosial dalam mengambil resiko yang memungkinkan membuat mereka tidak nyaman. Allison Dempsey memberikan pendapat dalam penelitiannya bahwa mengikuti mekanisme yang positif dan toleransi terhadap stres belum sepenuhnya berkembang pada orang muda (Alisah Lusi, 2018).

Kemampuan untuk meregulasi ini yang perlu diperhatikan secara dominan untuk menumbuhkan kesadaran individu untuk dapat mengidentifikasi kondisi emosi diri sendiri. Remaja perlu meningkatkan kemampuannya dalam mengatur emosi dan mengekspresikan secara tepat dan selaras (Allen, N., & Nelson, 2018). Kecerdasan emosi yang efektif merupakan kunci untuk melibatkan proses memudahkan seseorang dalam mencapai tujuan Santrok. Siswa yang tidak mampu meregulasi emosi dengan berbagai masalah dan kondisi yang dialami dapat

bermasalah dengan stress yang dapat ditimbulkan (Blair, 2017). Hubungan sosial dengan teman sebaya yang buruk (Laursen, B., & Adams, 2018), keterlibatan perilaku agresif seperti cyberbullying sangat mudah bagi individu yang mengalami ketidakmampuan mengolah emosi dengan baik menimbulkan dampak stress dan gangguan emosional akibat perilaku cyberbullying (Khoirunnisa, 2017).

KESIMPULAN

Dampak dari *cyberbullying* memberikan pengalaman yang tidak menyenangkan dan dapat dikenang oleh korban pada waktu yang lama, selain itu cyberbullying memiliki bentuk yang bervariasi misalnya impersonation (berpura-pura menjadi korban). Upaya menyakini nilai-nilai positif dengan Menjadi lebih terbuka dengan orang lain membantu seseorang melindungi dan menyelamatkan diri mereka sendiri. Bagi korban cyberbullying, keterbukaan adalah kunci untuk menghadapi tekanan dan mencari solusi dari masalah. Faktor usia remaja merupakan faktor penting dalam kemampuan mengendalikan emosi, sehingga toleransi stres akibat cyberbullying tidak mengarah pada perilaku negatif jangka panjang. Remaja dengan kecerdasan emosi yang baik akan secara sadar menjadikan *cyberbullying* sebagai performa untuk mendorong aktualisasi diri dengan kegiatan bergengsi, memberikan emosi yang netral sehingga *cyberbullying* tidak memberikan dampak berarti pada korban. Dengan adanya keterbatasan literatur dan jangkauan peneliti saat melakukan penelitian ini, sebagai tambahan literatur khususnya diharapkan dapat menjadi bahan untuk penyempurnaan di penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Aini, K., & Apriana, R. (2019). Dampak

- Cyberbullying Terhadap Depresi Pada Mahasiswa Prodi Ners. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(2), 91.
<https://doi.org/10.26714/jkj.6.2.2018.91-97>
- Alisah Lusi, M. R. (2018). Memahami Pengalaman Cyberbullying Pada Remaja. *Studi Fenomenologis Memahami*, 1(1), 1–12.
- Allen, N., & Nelson, B. W. (2018). The development of emotion regulation in the transition from childhood to adolescence: Regulation of what and regulation for whom. In *In P.M. Cole & T. Hollenstein (Eds.), Emotion regulation. Routledge.*
- Bevilacqua, L., Shackleton, N., Hale, D., Allen, E., Bond, L., Christie, D., Elbourne, D., Fitzgerald-Yau, N., Fletcher, A., Jones, R., Miners, A., Scott, S., Wiggins, M., Bonell, C., & Viner, R. M. (2017). The role of family and school-level factors in bullying and cyberbullying: A cross-sectional study. *BMC Pediatrics*, 17(1), 1–10.
<https://doi.org/10.1186/s12887-017-0907-8>
- Blair, C. (2017). *A bidirectional theory of executive functions and self-regulation.* Handbook of self-regulation (3rd ed.). Guilford.
- Flourensia Spty Rahayu. (2012). CYBERBULLYING SEBAGAI DAMPAK NEGATIF PENGGUNAAN TEKNOLOGI INFORMASI. *Journal of Information Systems, Volume 8, Issue 1, April 2012*, 8(43), 22–31.
- Hunter, N. (2012). *CYBER.* Capston Globlal Library Ltd.
- Illahi, U., Neviyarni, N., Said, A., & Ardi, Z. (2018). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan perilaku agresif remaja dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 3(2), 68.
<https://doi.org/10.29210/3003244000>
- Indrayana, P. (2013). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Konformitas Kelompok Teman Sebaya Dengan Konsep Diri Remaja. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Konformitas Kelompok Teman Sebaya Dengan Konsep Diri Remaja. Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3), 199–207.
<https://doi.org/10.30996/persona.v2i3.137>
- Kee, D. M. H., Al-Anesi, M. A. L., & Al-Anesi, S. A. L. (2022). Cyberbullying on social media under the influence of COVID-19. *Global Business and Organizational Excellence*, 41(6), 11–22.
<https://doi.org/10.1002/joe.22175>
- Khoirunnisa. (2017). (2017). Hubungan antara kebiasaan membaca asmaul husna dengan kecerdasan emosional siswa kelas XI MA Nurul Ummah Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 14, 51 – 68.
<https://doi.org/https://doi.org/10.14421/jpai.2017.141-04>
- Kitchenham, B., Pearl Brereton, O., Budgen, D., Turner, M., Bailey, J., & Linkman, S. (2009). Systematic literature reviews in software engineering - A systematic literature review. *Information and Software Technology*, 51(1), 7–15.
<https://doi.org/10.1016/j.infsof.2008.09.009>
- Kowalski, R. M., & Toth, A. (2018). Cyberbullying among Youth with and without Disabilities. *Journal of Child and Adolescent Trauma*, 11(1), 7–15.
<https://doi.org/10.1007/s40653->

- 017-0139-y
- Larashati, M. A. P., & Rustika, I. M. (2017). Peran Pola Asuh Autoritatif Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Problem Focused Coping Pada Remaja Akhir Di Program Studi Pendidikan Dokter Fk Unud. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 139–150. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i01.p15>
- Laursen, B., & Adams, R. (2018). (2018). *Conflict between peers*. In W.M. Handbook of peer interactions, relationships, and groups (2nd ed.). Guilford.
- Navarro, Raul., Yubero, Santiago., & Larranaga, E. (2016). *Cyberbullying Across the Globe. Spain: Springer International Publishing Switzerland*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Nirwana Sari, R., & . S. (2016). Kecerdasan Emosi, Anonimitas dan Cyberbullying (Bully Dunia Maya). *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(01). <https://doi.org/10.30996/persona.v5i01.741>
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2015). *Measuring cyberbullying: Implications for research. Aggression and Violent Behavior*, 23, 69- 74. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.05.013>
- Priyatna, A. (2010). *Lets end Bullying*. Jakarta : Elex Komputindo.
- Ruliyatin, E., & Ridhowati, D. (2021). Dampak Cyber Bullying Pada Pribadi Siswa Dan Penanganannya Di Era Pandemi Covid-19. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v5n1.p1-5>
- Shariff, S., & Hoff, D. L. (2007). Cyber bullying : Clarifying Legal Boundaries for School Supervision in Cyberspace. *International Journal of Cyber Criminology Vol 1 Issue 1 January 2007*, 1, 76–118. http://74.125.155.132/scholar?q=cache:sbh5YdMePk4J:scholar.google.com/+internet+wom*+OR+child*&hl=en&as_sdt=2001&as_yl o=2006&as_yhi=2010&as_subj=soc
- Utami, C. (2018). Hubungan antara penggunaan sosial media dengan kestabilan emosi pada remaja. *Jurnal Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*, 1–7. <http://repository.untag-sby.ac.id/1147/9/JURNAL.pdf>
- Yang, X., Wang, Z., Chen, H., & Liu, D. (2018). Cyberbullying perpetration among Chinese adolescents: The role of interparental conflict, moral disengagement, and moral identity. *Children and Youth Services Review*, 86, 256–263. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.02.003>
- Yunalia, E. M., & Etika, A. N. (2020). Analisa kecerdasan emosional remaja tahap akhir berdasarkan jenis kelamin. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 477–484.



UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991
e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

| | | | |
|---------------|-----------------|--------------|------------|
| Program | MS Word | Margin kiri | 3.17 cm |
| Font | Times New Roman | Margin kanan | 3.17 cm |
| Size | 12 | Margin atas | 2.54 cm |
| Spasi | 1.0 | Margin bawah | 2.54 cm |
| Ukuran kertas | A4 | Maksimum | 20 halaman |
5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

| | | | | |
|---------------------------|---------------------|--------------------|-------------------------------|--|
| REALITA JURNAL | VOLUME 8 | NOMOR 2 | EDISI Oktober 2023 | P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340 |
|---------------------------|---------------------|--------------------|-------------------------------|--|



Alamat Redaksi:

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

