



# Efek Cyberbullying Bagi Kesehatan Mental

**Cyberbullying** adalah perilaku agresif dan bertujuan yang dilakukan suatu kelompok atau individu, menggunakan media elektronik, secara berulang-ulang dari waktu ke waktu, terhadap seseorang yang dianggap tidak mudah melakukan perlawanan atas tindakan tersebut.

## Apa saja bentuknya?

### FLAMING

Tindakan seseorang mengirimkan pesan teks yang berisi kata-kata frontal dan penuh amarah.



### HARASSMENT

Pelaku harassment biasanya sering menulis komentar terhadap dengan tujuan menimbulkan kegelisahan yang mengandung kata-kata hasutan agar orang lain melakukan hal yang sama.



### DENIGRATION

Tindakan dilakukan sengaja dan sadar mengumbar keburukan orang lain melalui internet untuk merusak nama baik dan reputasi orang yang dibicarakan pada jejaring sosial tersebut.



### CYBERSTALKING

Tindakan memata-matai, mengganggu, dan pencemaran nama baik terhadap seseorang yang dilakukan secara intens agar korban merasakan ketakutan besar dan depresi.



### IMPERSONATION

Tindakan berpura-pura atau menyamar menjadi orang lain untuk melancarkan aksinya mengirimkan pesan-pesan dan status tidak baik dengan menggunakan akun palsu.



### OUTING AND TRICKERY

Outing merupakan tindakan menyebarkan foto-foto pribadi seseorang yang setelah disebarakan menimbulkan rasa malu atau depresi. Sementara, Trickery berupa tipu daya yang dilakukan dengan membujuk orang lain untuk memperoleh rahasia maupun foto pribadi dari calon korban.



## DAMPAK

### Bagi Korban

- Dampak psikologis: Mudah depresi, marah, timbul perasaan gelisah, cemas, menyakiti diri sendiri, dan percobaan bunuh diri.
- Dampak sosial: Menarik diri, kehilangan kepercayaan diri, lebih agresif kepada teman dan keluarga.
- Dampak pada kehidupan sekolah: penurunan prestasi akademik, rendahnya tingkat kehadiran, perilaku bermasalah di sekolah.

### Bagi Pelaku

Cenderung bersifat agresif, berwatak keras, mudah marah, impulsif, lebih ingin mendominasi orang lain, kurang berempati, dan dapat dijauhi oleh orang lain.

## SOLUSI

Sejak dini memberikan edukasi kepada anak mengenai etika di media sosial:

- Perlakukan orang lain sebagaimana kamu ingin diperlakukan
- Saring sebelum "sharing"
- Kirim selalu pesan-pesan yang positif
- Jangan ikuti teman yang melakukan bullying

