



MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA KORBAN  
CYBERBULLYING MELALUI BIMBINGAN KONSELING VIA GROUP  
WHATSAPP

**Fifi Zaimatun Nisfa<sup>1</sup>, Aziz Muhammad Fauzi<sup>2</sup>, dan Bagas Aulia Rachman<sup>3</sup>.**

*Program Studi Bimbingan dan Konseling*

*Universitas Negeri Semarang*

*[fifizaimatun@gmail.com](mailto:fifizaimatun@gmail.com)*

**Abstrak**

*Abstrak: kepercayaan diri merupakan hal yang terpenting dalam hidup seseorang untuk dapat berkembang secara optimal dan mengembangkan potensi yang ada. Namun dengan rendahnya kepercayaan diri yang ada dalam diri seseorang menyebabkan orang tersebut mengalami kesulitan dalam mengembangkan potensi diri yang ada. Terutama pada remaja yang pernah menjadi korban cyber bullying, kebanyakan dari mereka mengalami kepercayaan diri yang rendah akibat dari cyber bullying. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya peningkatan kepercayaan diri pada remaja yang pernah mengalami cyber bullying melalui bimbingan konseling yang diadakan via group whatsapp. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan one group pre test - post test design. Populasi dalam penelitian ini adalah para remaja yang menggunakan media sosial dan pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan purposive sampling yaitu para remaja yang mengalami cyberbullying dalam penggunaan media sosial. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik wawancara dan observasi secara online maupun offline. Teknik analisis data yang digunakan yakni analisis deskriptif presentase dan triangulasi sumber. Diharapkan para konselor atau guru BK dapat menerapkan teknik ini dimana saja dan kapan saja karena tidak perlu untuk terus menerus*



*bertatap muka. Sehingga bisa digunakan kapanpun dan dimanapun saat diperlukan.*

Katakunci : remaja, kepercayaan diri, cyber bullying, konseling, whatsapp.



## LATAR BELAKANG

Zaman modern sekarang ini perkembangan teknologi semakin pesat. Terlebih pada perkembangan teknologi dalam berkomunikasi kian hari sudah semakin mudah untuk diakses oleh siapa saja. Sudah banyak aplikasi dibuat dengan tujuan untuk mempermudah untuk berkomunikasi maupun berbagi cerita ataupun hanya untuk mengunggah foto sebuah moment. Internet pun kini sudah dapat diakses dengan mudah dan dimana saja, dulu di desa sangat sulit untuk mendapatkan jaringan internet namun sekarang sudah sangat mudah dan sudah masuk dalam pedesaan terpencil sekalipun. Hal ini membuat pola kehidupan dalam masyarakat berubah drastis.

Dunia seakan menjadi satu genggam yang selalu aktif dan tidak pernah tidur. Dari data Direktorat Jendral Aplikasi Informatika (Aptika) Kementerian Kominfo, mengungkapkan pengguna internet di Indonesia saat ini mencapai 82 juta orang dan berada pada peringkat ke-8 dunia. Dari angka tersebut 95 persennya menggunakan internet untuk mengakses jejaring sosial.

Direktur Pelayanan Informasi Internasional Ditjen Informasi dan Komunikasi Publik (IKP), Selamat Sembiring mengatakan, situs jejaring sosial yang paling banyak diakses adalah Facebook dan Twitter. Indonesia menempati peringkat 4 pengguna Facebook terbesar setelah USA, Brazil, dan India. Dari jumlah pengguna internet tersebut menunjukkan bahwa 80% diantaranya adalah remaja berusia 15-19 tahun (Kemenkominfo, 2013).

Pesatnya perkembangan media sosial yang tidak dapat dipungkiri dikalangan remaja sebagai alat komunikasi yang mudah digunakan oleh siapa saja dan dapat diakses dimana saja membuat pola besar terhadap penyaluran informasi dan tidak hanya itu pertumbuhan media sosial juga membawa trend baru dalam masyarakat terutama pada kalangan remaja sebagai ajang untuk



melakukan tindakan penindasan secara online atau yang lebih dikenal dengan sebutan cyberbullying.

Cyberbullying yang paling umum terjadi pada remaja adalah hinaan fisik, hal ini sangat banyak menimpa kaum hawa. Hinaan fisik atau body shaming (mempermalukan tubuh) adalah hinaan atau perkataan yang menyakitkan yang ditujukan pada seseorang, kasus ini banyak menimpa para remaja perempuan, ketika mereka mengupload atau mengunggah foto dirinya kemudian banyak yang berkomentar badanya gemuk, tidak cantik, pipinya terlalu chubby, atau hidungnya rata. Sehingga para remaja ini malu-malu untuk menunjukkan fisiknya lagi, entah dimedia sosial atau pun dimasyarakat. Yang mengkhawatirkan pada remaja korban cyberbullying ini adalah ketika korban *body shaming* melakukan segala upaya yang tidak sehat untuk mencapai "kecantikan" atau "ketampanan" ideal. Banyak dari mereka yang dihina fisiknya gendut melakukan upaya diet mati-matian hingga meminum obat-obatan pelangsing dan menolak untuk makan apapun itu. Hal ini sangat berbahaya untuk kesehatan korban sendiri. Banyak dari mereka yang mengaku merasa depresi dan minder ketika harus tampil dimasyarakat ataupun mengunggah foto dimedia sosial.

Individu dapat dikatakan percaya diri ketika mereka mampu untuk :

Tampil Percaya Diri.

Bekerja sendiri tanpa perlu supervisi, mengambil keputusan tanpa perlu persetujuan orang lain.

Bertindak Independen.

Bertindak diluar otomatis formal agar pekerjaan bisa terselesaikan dengan baik, namun hal ini dilakukan demi kebaikan, bukan karena tidak mematuhi prosedur yang berlaku.

Menyatakan Keyakinan Atas Kemampuan Sendiri.

Menggambarkan dirinya sebagai seorang ahli, seseorang yang mampu mewujudkan sesuatu menjadi kenyataan seorang penggerak atau seorang



narasumber. Secara eksplisit menunjukkan kepercayaan akan penilaiannya sendiri. Melihat dirinya lebih baik dari orang lain.

Memilih Tantangan Atau Konflik.

Menyukai tugas-tugas yang menantang dan mencari tanggung jawab baru. Bicara terus terang jika tidak sependapat dengan orang lain yang lebih kuat, tetapi mengutarakannya dengan sopan, menyampaikan pendapat dengan jelas dan percaya diri walaupun dalam situasi konflik.

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dimana perubahan secara fisik dan psikologis berkembang (Monks, 2014). Dalam masa remaja terjadinya perubahan inilah yang menjadikan diri seorang remaja masih labil dalam mengelola emosi.

Dengan adanya media sosial yang memudahkan pengguna untuk melakukan aktifitas didunia maya terlebih pada remaja. Mereka dapat memposting tulisan dengan kejam atau mengunggah foto yang berhubungan dengan individu lain yang sama-sama masih remaja dengan tujuan mengintimidasi dan merusak nama baik korban sehingga korban merasa tersakiti dan malu, sedangkan pelaku merasa puas dan senang karena tujuannya telah tercapai.

Cyberbullying itu sendiri Menurut Smith dkk adalah kesalahan dari penggunaan teknologi informasi yang merugikan atau menyakiti dan melecehkan orang lain dengan sengaja secara berulang-ulang. Dampak cyberbullying dinilai lebih serius karena korban sulit menghindari dari pelaku, mereka dapat merasakan cyberbullying kapan dan dimana pun dan terkadang para pelaku menggunakan anononimitas saat melakukan cyberbullying sehingga sulit dilacak dan dihentikan. (Willard, 2006). Banyak penelitian yang mengatakan bahwa korban bullying dan cyberbullying akan berpengaruh terhadap menurunnya rasa percaya diri pada diri korban bullyig atau cyber bullying tersebut. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh aprilia dkk yang berjudul Hubungan Bullying Dengan



Kepercayaan Diri Pada Remaja Di Smp Negeri 10 Manado menyimpulkan bahwa Ada hubungan antara bullying dengan kepercayaan diri pada remaja di SMP Negeri 10 Manado. hal ini sangat relevan dengan apa yang terjadi dilapangan sebenarnya. Peneliti menemukan banyak sekali kasus cyberbullying diberbagai media sosial terutama pada facebook. Dimana remaja yang menjadi korban cyberbullying menjadi orang yang mudah minder dan takut untuk memposting atau membuat tulisan dimedia sosial. Hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk membuat penelitian tentang meningkatkan kepercayaan diri remaja korban cyberbullying melalui bimbingan konseling via group whatsapp.

Tujuan dari penelitian ini supaya para guru BK atau konselor dapat melakukan bimbingan dan konseling dimana saja dan kapan saja diperlukan diadakanya bimbingan dan konseling. Dengan menggunakan group whatsapp, diharapkan semua elemen yang terlibat dari guru bk atau konselor yang telah memasuki usia lanjut dan para remaja dapat ikut berpartisipasi tanpa tatap muka di dalam group bimbingan dan konseling ini. Karena penggunaan fitur whatsapp yang sangat mudah dan tidak membutuhkan waktu khusus untuk mempelajarinya dan tanpa ribet diharapkan fitur ini mampu untuk memfasilitasi semua orang dan dapat dijangkau oleh semua kalangan.



## PEMBAHASAN

Diera digital sekarang ini kepercayaan diri merupakan hal yang sangat penting untuk ampu menyongsong masa depan dengan baik. Tanpa adanya rasa percaya diri yang tinggi dalam diri seseorang tentu dia akan bimbang terhadap keputusan masa depan dan akan mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan ketika menghadapi sebuah masalah dan tekanan, hal ini sangatlah berbahaya jika diteruskan dan tidak diberantas mulai dari akarnya. Dan salah satu penyebab menurunnya kepercayaan diri seseorang itu sendiri adalah dikarenakan mereka pernah menjadi korban bullying di media sosial atau lebih dikenalnya dengan sebutan cyberbullying.

Page | 88

Perilaku cyberbullying banyak dilakukan oleh para remaja usia belasan tahun. Dimana masa remaja merupakan masa yang masih penuh dengan kelabilan. Periode remaja adalah periode dimana mereka rentan dengan berbagai perilaku penyimpangan dan kenakalan, salah satunya adalah perilaku bullying. Pada tahun 2018 dalam konferensi pers di kantor KPAI, Jakarta, Kamis (27/12), Retno menyoroti kasus cyberbullying di kalangan siswa yang meningkat signifikan. Hal ini, kata Retno karena perkembangan teknologi dan pengaruh media sosial cukup masif di kalangan pelajar. Menurut Willard (2005), cyberbullying merupakan kegiatan mengirim atau mengunggah materi yang berbahaya atau melakukan agresi sosial dengan menggunakan internet dan teknologi lainnya.

Coloroso(2006) menjelaskan perilaku bullying setidaknya melibatkan dua pihak utama, yakni pelaku dan korban. Pada pelaku, terjadi disfungsi keyakinan dan pemikiran yang irrasional bahwa dirinya merasa lebih kuat dan untuk menunjukkan kekuatannya tersebut maka pelaku merasa pantas menindas korban yang lebih lemah. Keyakinan tersebut pada akhirnya dimanifestasikan dalam bentuk tindakan yakni membully korbannya. Pada saat pelaku membully korban, maka didalam diri pelaku muncul rasa superioritas yang mendorong dia untuk terus melakukan bullying. Kondisi interrelasi antara disfungsi keyakinan dan disruptive behaviour



ini akan terus berlanjut sehingga membentuk vicious circle yang tak teputus. Sebaliknya, pada diri korban, pemikiran negatif cenderung muncul setelah dia mendapatkan perlakuan dari pelaku. Korban akan merasa dirinya lemah, tidak berdaya sehingga pantas untuk dibully. Akibatnya, korban akan menerima perlakuan bullying terus menerus tanpa adanya usaha perlawanan dan kondisi demikian akan semakin menguatkan pelaku bullying. Intensitas pemaparan diatas mengindikasikan bahwa dalam sebuah peristiwa bullying pelaku dan korban sama-sama merupakan elemen kunci yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Pelaku bullying pada umumnya memiliki ciri khas yaitu agresivitas yang tinggi dan kurang empati. (Olweus, 2005 dan Coloroso, 2006).

Pada korban mereka mengalami kegagalan dalam mengembangkan rasa percaya diri. merasa terisolasi menarik diri dan hingga depresi. Dalam hal inilah para korban akan semakin rendah rasa kepercayaan dirinya dan jika tidak segera diatasi hal ini akan mengakar dalam diri korban dan korban akan selalu tertindas. Pada penelitian yang peneliti lakukan kali ini adalah menggunakan teknik bimbingan kelompok yang dilakukan didalam sebuah group online menggunakan aplikasi yang disebut dengan whatsapp, dimana aplikasi ini sangat mudah digunakan oleh segala kalangan dan pasti dimiliki oleh semua orang. aplikasi yang satu ini juga bisa melakukan video call sehingga bisa dilakukan bimbingan konseling individu ataupun kelompok tanpa haru menemui klien atau siswa. Dan bisa dilakukan dimana saja asal mendapat jaringan internet yang mencukupi. teknik ini digunakan karena ditinjau dari segi biaya sangat murah, dan ditinjau dari cara penggunaan sangat mudah dari anak-anak hingga dewasa pasti bisa menggunakannya, karena tidak memerlukan pelatihan khusus untuk dapat menjalankan aplikasi yang satu ini.

Bimbingan konseling ini dilaksanakan dengan cara mencari informasi mengenai sasaran konseling, jika konselor adalah seorang guru bk maka bisa mengamati siswanya yang mana yang membutuhkan bantuan dengan melihat bagaimana siswa tersebut bersosial media dan bagaimana sikap dia pada kehidupan nyata.



Apakah dikelas, dikehidupan nyata dia merupakan sosok yang tidak berani mengutarakan sesuatu atau tidak mampu tampil apa adanya dikelas dan tidak berani berbicara didepan kelas, dan apakah kehidupan disosial medianya juga sering diberi komentar buruk oleh teman-temanya atau orang lain yang melihatnya, maka diajaklah siswa tersebut untuk ikut bergabung dalam group whatsapp yang telah dibuat oleh konselor atau guru bk sebelumnya. Dan juga membagikan laman group bimbingan konseling pada berbagai media sosial sehingga orang yang merasa butuh dapat bergabung secara gratis dan mudah.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen. Dan desain penelitian yang digunakan adalah one group pretest-posttest design. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu bimbingan kelompok via whatsapp sebagai variabel bebas (variabel X) dan kepercayaan dirisiswa korban cyberbullying sebagai variabel terikat (variabel Y). Hubungan antar variabel adalah variabel X mempengaruhi variabel Y. Populasi dalam penelitian ini adalah para remaja yang menggunakan media sosial dan pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan purposive sampling yaitu para remaja yang mengalami cyberbullying dalam penggunaan media sosial. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik wawancara dan observasi secara online maupun offline. Teknik analisis data yang digunakan yakni analisis deskriptif presentase dan triangulasi sumber. Wawancara dilakukan pada teman dekat korban cyberbullying, dan korban cyberbullying itu sendiri. Observasi yang dilakukan menggunakan non partisipan. Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase dan triangulasi sumber.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Peningkatan penggunaan teknologi internet pada anak-anak dan remaja memperbesar resiko terjadinya fenomena cyberbullying. Dan dampak dari cyberbullying itu sendiri juga tidak main-main, banyak dari korban cyberbullying mengalami penurunan rasa percaya diri dan bahkan ada kasus bunuh diri karena selalu mengalami cyberbullying. Kita tidak perlu untuk menolak masuknya



teknologi karena didalamnya juga terdapat segudang manfaat jika kita bisa memanfaatkannya dengan baik. Seperti saat ini berkembangnya berbagai macam jenis media sosial tentu akan diikuti dengan berbagai manfaat yang ada didalamnya baik itu berupa manfaat positif maupun negatif. Kita hanya perlu untuk mempelajari apa manfaatnya dan apa dampak negatifnya. Seperti aplikasi whatsapp, aplikasi ini bisa digunakan dan dimanfaatkan sebagai media untuk melakukan bimbingan konseling tanpa harus bertemu langsung dengan klien.

### DAFTAR PUSTAKA

Coloroso, Barbara. 2006. *Penindas, Tertindas, dan Penonton; Resep Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah hingga SMU*. Jakarta: Serambi Ilmu Pustaka.

[KPAI] Komisi Perlindungan Anak Indonesia. (2018). Kasus pengaduan anak berdasarkan klaster perlindungan anak. Dapat diakses pada <http://www.kpai.go.id/berita/kpai-kasus-bullying-dan-pendidikan-karakter/&ei=HjgebuBr&lc=idID&s=1&m=771&host=www.google.co.id&ts=1495008925&sig=AJsQQ1BpCkE3WqtYnQwCpyp2cx15HZNpPw>

Monks, A. K. (2014). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gajah Mada University

Olweus, D. 1993. *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford: Blackwe

Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49, 376–385.

Tawalujan, Aprilia Eunike., Rina Kundre., Sefti Rompas. (2018) Hubungan Bullying Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Di Smp Negeri 10 Manado. e-journal Keperawatan (e-Kp) Volume 6 Nomor 1.



- Willard, N. (2005). *Cyberbullying and Cyberthreats*. Washington: U.S. Department of Education.
- Willard, N. (2006). *Educator's Guide to Cyberbullying: Addressing the Harm Caused By Online Social Cruelty*.