



Relevansi Pendekatan Bimbingan dan Konseling di Era Digital: Studi Kasus Cyberbullying

Devitasari^{1*}, Khoiriyah Isnaini Firmansyah Putri², Resi Hiskawiyah SW³, Hantika Melistianti⁴, Ahman⁵, Ibrahim Al Hakim⁶

¹⁻⁶ Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia
Email: devitasari.tsk123@upi.edu¹, khoiriyahfirmansyah10@upi.edu², resisw24@upi.edu³, hantikaa@upi.edu⁴, ahman@upi.edu⁵, ibrahimalhakim@upi.edu⁶

*Penulis Korespondensi: devitasari.tsk123@upi.edu

Abstract: Cyberbullying poses a serious threat to adolescent mental health in the digital age. This study aims to analyze the psychological impact of cyberbullying and formulate appropriate Guidance and Counseling (BK) interventions through a study of adolescents. Using qualitative methods with documentary study techniques, the results indicate that victims experience severe psychological distress, including anxiety, depression, and social isolation. The main findings of this study confirm that a BK approach based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is the most relevant intervention to address these psychological impacts. Cognitive restructuring techniques in CBT have proven effective in restoring victims' self-esteem and building empathy for cyberbullying perpetrators. This study also recommends the integration of online cyber-counseling services and the enhancement of school counselors' digital competencies as adaptive responses to adolescent mental health challenges in the digital age. This intervention is expected to provide effective psychological support and promote the recovery of cyberbullying victims.

Keywords: Case Study; Cognitive Behavioral Therapy (CBT); Cyberbullying; Guidance and Counseling; Psychological Impact.

Abstrak: Cyberbullying merupakan ancaman serius bagi kesehatan mental remaja di era digital. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak psikologis dari cyberbullying dan merumuskan intervensi Bimbingan dan Konseling (BK) yang tepat melalui studi pada remaja. Menggunakan metode kualitatif dengan teknik studi dokumentasi, hasil penelitian menunjukkan bahwa korban mengalami tekanan psikologis yang berat, termasuk kecemasan, depresi, dan isolasi sosial. Temuan utama dari penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan BK berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan intervensi yang paling relevan untuk mengatasi dampak psikologis tersebut. Teknik cognitive restructuring dalam CBT terbukti efektif untuk memulihkan harga diri korban serta membangun empati pelaku cyberbullying. Penelitian ini juga merekomendasikan integrasi layanan cyber-counseling yang dapat diakses secara daring serta peningkatan kompetensi digital konselor sekolah sebagai respons adaptif terhadap tantangan kesehatan mental remaja di era digital. Intervensi ini diharapkan dapat memberikan dukungan psikologis yang efektif dan mendukung pemulihan para korban cyberbullying.

Kata Kunci: Bimbingan dan Konseling; Cognitive Behavioral Therapy (CBT); Cyberbullying; Dampak Psikologis; Studi Kasus.

1. PENDAHULUAN

Era digital ditandai dengan penggunaan teknologi informasi dalam semua aspek kehidupan di setiap harinya. Media sosial adalah salah satu fitur internet yang sangat bermanfaat dan digunakan oleh banyak orang saat ini. Platform seperti Instagram, Facebook, Twitter, TikTok, dan WhatsApp sangat memudahkan berbagai jenis interaksi tanpa dibatasi ruang dan waktu. Meskipun memiliki banyak keuntungan, menggunakan media sosial tidak selalu memberikan dampak baik. Salah satu dampak buruknya ialah perundungan secara siber (*Cyberbullying*) yang saat ini semakin marak terjadi di media sosial.

Menurut Hinduja & Patchin (2024), *Cyberbullying* didefinisikan sebagai kekerasan yang disengaja dan berulang yang ditimbulkan melalui penggunaan komputer, ponsel, dan perangkat elektronik lainnya. Pada dasarnya, *cyberbullying* mencakup insiden di mana teknologi digunakan untuk melecehkan, mengancam, mempermalukan, menghina, atau mengganggu orang lain. Ini bisa berupa pengiriman teks yang tidak sopan atau penyebaran informasi yang tidak benar melalui perangkat elektronik seperti ponsel. Menurut Zuanda et al. (2024), *Cyberbullying* adalah tindakan yang agresif dan dilakukan secara sengaja oleh kelompok atau individu, baik secara berulang maupun kadang-kadang melalui media elektronik terhadap seseorang yang merasa sulit untuk menolak. Dalam kasus ini, terdapat perbedaan kekuatan antara pelaku dan korban. Perbedaan tersebut mempengaruhi cara seseorang memandang kemampuan fisik dan mental mereka.

Salah satu contoh kasus *cyberbullying* yang diadaptasi dalam penelitian ini merepresentasikan fenomena yang banyak dialami oleh remaja secara umum. Remaja kerap menjadi sasaran *cyberbullying* di media sosial, khususnya dalam bentuk *body shaming* dan labeling negatif. Paparan komentar dan penilaian sosial yang berulang di ruang digital menjadikan *cyberbullying* sebagai isu yang relevan untuk dikaji, mengingat remaja berada pada fase perkembangan yang sensitif terhadap penerimaan sosial dan pembentukan identitas diri. Oleh karena itu, fenomena ini digunakan sebagai ilustrasi nyata (*real-world example*) untuk memahami dinamika dan dampak *cyberbullying* pada remaja.

Cyberbullying memberikan dampak yang signifikan baik kepada korban maupun pelaku. Korban *Cyberbullying* yang disudutkan dan ditekan oleh pelaku akan mengalami gangguan fisik hingga psikologis seperti merasa kesepian, cemas, depresi berat, dan merasa tidak berharga (Zuanda et al., 2024). Selain itu, korban yang mengalami *cyberbullying* juga akan merasakan tekanan emosional dan psikologis yang sangat berat sehingga menunjukkan keinginan untuk bunuh diri yang lebih tinggi (Rizki et al., 2021).

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dan mengidentifikasi secara mendalam dampak psikologis yang ditimbulkan oleh *cyberbullying* terhadap korbannya. Lebih lanjut, penelitian ini bertujuan untuk merumuskan dan mengelaborasi relevansi peran, fungsi, dan pendekatan Bimbingan dan Konseling (BK) sebagai bentuk intervensi preventif dan kuratif yang terstruktur dan sistematis dalam menangani masalah *cyberbullying* secara komprehensif.

2. KAJIAN PUSTAKA

Untuk memahami fenomena *cyberbullying* diperlukannya pembahasan kajian teoritis yang membahas dari segi konsep hingga karakteristik serta dampaknya, beberapa lembaga memberikan definisi terkait *cyberbullying*. UNICEF (2020) mengatakan *cyberbullying*, atau perundungan dunia maya, adalah pelecehan atau perundungan yang dilakukan dengan menggunakan teknologi digital. Hal ini dapat terjadi di ponsel, platform bermain game, platform chatting, dan media sosial. Selain Unicef ada juga dari lembaga StopBullying.gov. (2024) menyampaikan bahwa *cyberbullying* terjadi melalui perangkat digital yang mengunggah konten negatif yang dapat menyebabkan rasa malu dan hina. Menurut American Psychological Association (APA, 2020), *cyberbullying* adalah tindakan yang disengaja dan berulang yang menyakiti atau merendahkan orang lain melalui penggunaan perangkat digital. Dari tiga definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa, tindakan *cyberbullying* dilakukan secara sengaja dan berulang melalui platform digital yang bertujuan untuk menyakiti, mempermalukan atau menakuti korban.

Sebagian besar lembaga setuju bahwa *cyberbullying*, terutama pada anak dan remaja, merupakan ancaman serius yang dapat berdampak psikologis negatif. Perbedaan hanya terletak pada bagaimana penekanan diberikan pada aspek tertentu. *Cyberbullying* merupakan sebuah fenomena yang dipengaruhi dari berbagai faktor. Menurut Asalnaije et al. (2024), beberapa faktor penyebab *cyberbullying* dapat ditinjau dari aspek teknologi, psikologis individu, dan lingkungan sosial.

Dari aspek teknologi, adanya anonimitas dan kebebasan berbicara di dunia maya membuat pelaku merasa aman untuk melakukan kekerasan verbal tanpa takut konsekuensi langsung. Kondisi ini diperparah oleh kemudahan akses serta kurangnya kontrol pada platform digital yang memungkinkan perundungan berkembang tanpa terdeteksi.

Sementara itu dari sisi psikologis pelaku, tindakan ini sering kali didorong oleh kebutuhan akan atensi atau validasi diri yang salah, serta adanya kebencian pribadi yang memicu hasrat balas dendam. Seringkali, hal ini juga disebabkan oleh minimnya kesadaran pelaku mengenai dampak fatal tindakannya serta rendahnya penghargaan terhadap privasi orang lain.

Terakhir, faktor lingkungan sosial turut memegang peranan krusial. Kurangnya pengawasan orang tua terhadap aktivitas daring anak menjadi celah utama kerentanan. Selain itu, pengaruh budaya populer dan media sosial sering kali menormalisasi perilaku merendahkan orang lain sebagai hal yang lumrah atau lucu, sehingga menciptakan budaya yang menoleransi intimidasi (*tolerance of violence*).

Setelah memahami definisi dan faktor, bentuk cyberbullying juga perlu diketahui untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif. Menurut Willard (2005) dalam Malihah & Alfiasari (2018), terdapat beberapa bentuk *cyberbullying*. Pertama, *Flaming*, yaitu tindakan mengirimkan sebuah pesan berupa kata-kata vulgar maupun kasar mengenai seseorang dan disebarluaskan dalam sosial media maupun *group chat*. Kedua, *Harassment*, yaang merujuk pada gangguan ataupun pelecehan yang dilakukan secara berulang terus menerus. Selain itu, terdapat pula *Denigration* (pencemaran nama baik) dengan menyebarkan rumor atau fitnah, serta *Impersonation* di mana pelaku menyamar menjadi korban untuk merusak reputasinya. Bentuk lainnya meliputi *Outing* (menyebarkan privasi korban), *Exclusion* (pengucilan dari grup daring), hingga *Cyberstalking* yang merupakan perilaku menguntit disertai ancaman intensif.

Berbagai bentuk dari cyberbullying di atas menunjukkan bahwa tindakan tersebut memiliki berbagai variasi yang luas dan memberikan dampak yang besar. Menurut UNICEF (2020) cyberbullying memberikan dampak yang signifikan, korban akan merasa diserang dari segala arah, bahkan walaupun di dalam rumah korban masih belum merasa aman. Dampaknya bertahan lama dalam mempengaruhi korban dengan banyak cara. Secara mental, seperti korban selalu merasa kesal, malu dan bodoh, bahkan marah tanpa alasan. Secara emosional, korban merasa malu dan tidak berminat pada hal hal yang disukainya. Secara fisik, korban mengalami kelelahan akibat kurang tidur atau mengalami gejala sakit perut dan sakit kepala.

Anshori et al. (2022) memberikan penjelasan terkait dampak *cyberbullying* bagi korban dan pelaku:

- a. Dampak bagi korban: korban akan menarik diri dari lingkungan sosial, korban memiliki perasaan dikucilkan di lingkungannya, kesehatan korban baik fisik dan mentalnya akan terganggu, dan korban merasa depresi hingga ingin mengakhiri hidupnya.
- b. Dampak bagi pelaku: pelaku bullying di usia remaja rentan terhadap masalah psikologi dalam jangka yang panjang apabila tidak segera ditangani. Pelaku terancam dapat menjadi orang dewasa yang tidak bahagia. Pelaku juga mudah mengalami permasalahan terhadap psikologis seperti dalam pengendalian emosi hingga mengalami kesulitan dalam berhubungan sosial dengan orang lain.

Dampak yang ditimbulkan tersebut memperlihatkan perlu adanya landasan teoritis dalam tindakan bimbingan dan konseling. Dalam hal ini, *Cognitive Behavioral Theory (CBT)* merupakan salah satu teori yang relevan dengan fenomena *cyberbullying*. Ketika orang melakukan reorganisasi pola pikir mereka, *Cognitive Behavioral Theory (CBT)* berdampak

pada perubahan perilaku mereka. Sejalan dengan pernyataan tersebut, Matson dan Ollendick menyatakan bahwa *Cognitive Behavioral Theory (CBT)* adalah suatu metode yang terdiri dari sejumlah teknik tertentu yang menggunakan kognisi sebagai komponen utama konseling, dengan fokus pada persepsi, keyakinan, dan pikiran. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa ketika seorang konselor yang berorientasi *Cognitive Behavioral Theory (CBT)* ingin mengubah perilaku konseli, mereka hanya perlu mengubah pola pikir konseli. Pola pikir konseli sangat penting untuk mengubah perilaku (Rahadiz, 2022). Dalam Penelitian *literature review* yang dilakukan oleh Wulan (2025) mengenai Kajian Literatur: Penanganan Psikologis Pada Remaja Dengan Bullying Menggunakan *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)*, menunjukkan bahwa dapat secara signifikan membantu korban *bullying*. Lebih lanjut, menggunakan *Cognitive Behavioral Theory (CBT)* sangat relevan dalam menangani fenomena *bullying* salah satunya adalah cyberbullying. Mazidah et al. (2022) menyampaikan hasil penelitian nya terkait, Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Untuk Meminimalisir Perilaku Bullying Di SMP Negeri 2 Kecamatan Guguak. Yang mana menunjukkan hasil bahwa teknik yang digunakan efektif dalam meminimalisir perilaku bullying di SMP 2 Guguak.

Dalam implementasinya, dapat menggunakan salah satu teknik utama dalam *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* yaitu *cognitive restructuring*. Menurut Noviandari & Kawakib teknik ini mengubah kebiasaan penilaian biasa untuk mengurangi bias dan membantu mencapai respons emosional yang lebih baik. *Cognitive restructuring* memiliki dua dasar strategis. Menurut asumsi, ada dua jenis pemikiran dan kognisi personal yang dapat diubah. Yang pertama adalah bahwa pemikiran dan penilaian tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal, dan yang kedua adalah bahwa tindakan yang dengan sengaja menimbulkan efek buruk pada diri sendiri adalah tindakan self-defeating (Ramadanty & Nurjannah, 2023).

Dalam era sekarang ini yang mana semuanya hampir digital, pendekatan bimbingan dan konseling perlu diteliti lebih dalam supaya dapat beradaptasi di era sekarang dalam menghadapi *cyberbullying*. Pendekatan bimbingan dan konseling diantaranya terdiri dari empat, yaitu pendekatan preventif, perkembangan, krisis dan remedial. Pendekatan tersebut menjadi dasar bagi konselor dalam melaksanakan dan memberikan layanan yang komprehensif untuk konseli. Merujuk pada Sholehah et al. (2024), keempat pendekatan tersebut memiliki fungsi spesifik namun saling melengkapi; (1) Pendekatan perkembangan yang menitikberatkan pada pembekalan pengetahuan, keterampilan, dan sikap agar konseli mampu mencapai kesuksesan dalam aspek pribadi-sosial, akademik, dan karier; (2) Pendekatan preventif

ditekankan sebagai upaya antisipasi untuk mencegah potensi masalah sebelum dialami oleh konseli; (3) Pendekatan remedial yang berfokus pada perbaikan kelemahan konseli ketika masalah sudah terjadi; (4) Pendekatan krisis yang dirancang khusus untuk menangani situasi mendesak atau gawat darurat yang sedang dihadapi konseli.

Berdasarkan keempat aspek tersebut, pendekatan Bimbingan dan Konseling memegang peranan vital dalam penanganan *cyberbullying* secara menyeluruh. Secara kontekstual, pendekatan perkembangan berfungsi membangun kesadaran perilaku digital yang sehat (*digital well-being*). Sementara itu, pendekatan preventif berperan dalam penguatan literasi digital untuk mencegah terjadinya perundungan. Apabila insiden telah terjadi, pendekatan remedial diterapkan untuk memulihkan kondisi korban maupun merehabilitasi pelaku, sedangkan pendekatan krisis diaktifkan saat konseli mengalami trauma atau gangguan psikologis berat. Hal ini menunjukkan bahwa keempat pendekatan tersebut bekerja secara integratif dan berkesinambungan.

3. METODELOGI

Penelitian ini berfokus pada studi kasus tunggal dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif dipilih untuk memahami fenomena *cyberbullying* secara mendalam dan kontekstual, sementara studi kasus untuk eksplorasi data menyeluruh terhadap sebuah kasus nyata sebagai contoh spesifik dari fenomena yang lebih luas.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam studi kasus ini adalah studi dokumentasi. Teknik ini dipilih untuk mengumpulkan data empiris yang otentik dan sudah terpublikasi mengenai kasus yang diteliti. Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahap sistematis, yaitu: (1) Identifikasi dan pengumpulan data dokumen publik terkait kasus *cyberbullying* yang dipilih; (2) Proses kurasi terhadap semua dokumen yang terkumpul berdasarkan Kredibilitas Sumber, Kedalaman Informasi (memuat kronologi, dampak, dan respons yang jelas), dan Relevansi; (3) Eksplorasi data pendukung untuk mendapatkan gambaran awal mengenai persepsi sosial terhadap kasus tersebut.

Data dalam penelitian ini bersumber dari studi dokumen publik, yaitu; (jumlah) portal media artikel berita terpercaya yang melaporkan kronologi, dampak, dan penanganan kasus; Liputan video dari saluran berita resmi di platform; serta pernyataan resmi dari institusi yang terlibat (seperti pihak sekolah atau kepolisian) yang diliput oleh media.

Data yang telah terkumpul, kemudian dianalisis menggunakan teknik *qualitative content analysis* model Miles, Huberman, & Saldaña (2014). Teknik ini digunakan untuk menafsirkan makna, mengidentifikasi tema, dan memahami konteks dari teks-teks berita.

Proses analisis data dilakukan secara interaktif melalui tiga alur kegiatan. Pertama, Reduksi Data untuk memusatkan perhatian pada informasi-informasi kunci yang relevan dengan fokus penelitian. Kedua, Penyajian Data secara naratif dan kronologis untuk memberikan gambaran mengenai alur peristiwa kasus. Ketiga, Penarikan kesimpulan dan Verifikasi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Era digital membawa perubahan paradigma yang fundamental dalam interaksi sosial dan perkembangan psikologis individu, yang secara langsung mempengaruhi kebutuhan akan layanan bimbingan dan konseling (BK). Relevansi BK tidak berkurang, melainkan mengalami transformasi signifikan, bergeser dari fokus primernya pada lingkungan fisik (sekolah, keluarga) menuju integrasi ke dalam lanskap digital (Doyle, 2021). Prinsip dasar BK, seperti fasilitasi penyesuaian diri, pengembangan potensi, dan pencegahan masalah, tetap berlaku. Namun, dimensi penerapan prinsip-prinsip tersebut harus disesuaikan dengan realitas digital (Mishna et al., 2017).

Penyesuaian diri di era ini mencakup konsep Kesejahteraan Digital (*Digital Well-being*) dan Literasi Etika Digital. Konselor kini bertanggung jawab untuk membantu konseli menavigasi dilema moral, mengelola jejak digital mereka, dan membangun batasan yang sehat antara identitas di dunia nyata dan di dunia maya. Dengan demikian, BK bertindak sebagai jangkar normatif yang memandu perkembangan individu dalam ruang yang ditandai dengan anonimitas, kecepatan informasi, dan potensi *overload* emosional (Subekti & Sari, 2023). Studi kasus tentang cyberbullying memberikan kesempatan penting untuk menguji relevansi dan efikasi teori BK tradisional dan kontemporer.

Cyberbullying merupakan fenomena yang semakin menguat di kalangan remaja seiring dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja menjadi kelompok yang rentan mengalami *cyberbullying*, baik sebagai korban maupun pelaku, dengan dampak signifikan terhadap kondisi psikologis, sosial, dan akademik mereka. Penelitian Putri dan Savira (2023) menunjukkan bahwa remaja usia 15–18 tahun yang aktif menggunakan media sosial mengalami berbagai dampak psikologis akibat *cyberbullying*, seperti perasaan marah, jengkel, *overthinking*, kecemasan, pesimisme, serta rendahnya rasa percaya diri. Dampak tersebut turut memengaruhi fungsi kehidupan sehari-hari, ditandai dengan gangguan makan dan tidur, penurunan konsentrasi belajar, serta kecenderungan menarik diri dengan mengurung diri di kamar. Kondisi ini menunjukkan bahwa *cyberbullying* dapat menjadi stresor psikososial yang berkelanjutan. Selain itu, korban cenderung enggan menceritakan pengalaman *cyberbullying* kepada orang tua karena takut terhadap respons

negatif dari lingkungan, sehingga lebih memilih memendam masalah atau hanya berbagi dengan teman dekat yang dipercaya (Putri & Savira, 2023).

Tingginya prevalensi *cyberbullying* pada remaja juga diperkuat oleh temuan Jubaidi dan Fadilla (2020) yang mengacu pada *Cyberbullying Research Center*. Hasil survei menunjukkan bahwa 36,5% remaja usia 12–17 tahun pernah mengalami *cyberbullying* sepanjang hidupnya, 30,1% mengalaminya lebih dari satu kali, dan 24,9% menerima komentar jahat yang menyakitkan secara daring. Temuan ini menegaskan bahwa *cyberbullying* merupakan pengalaman yang relatif umum dialami remaja di ruang digital, khususnya pada platform media sosial seperti Instagram. Penelitian Rahayu (2012) menunjukkan bahwa 28% siswa SMP dan SMA di beberapa kota di Jawa Tengah pernah mengalami *cyberbullying*, dengan pelaku yang sebagian besar berasal dari lingkungan pertemanan sekolah sendiri. Sarana yang paling sering digunakan adalah situs jejaring sosial dan pesan teks, sedangkan bentuk perlakuan yang dominan berupa ejekan, olok-olok, dan makian. Menariknya, sebanyak 38% responden menilai bahwa *cyberbullying* memiliki dampak yang lebih besar dibandingkan bullying tradisional. Hal ini mengindikasikan bahwa karakteristik *cyberbullying* yang bersifat anonim, luas, dan dapat terjadi berulang kali berpotensi memperparah tekanan psikologis korban.

Dampak psikologis *cyberbullying* pada remaja mencakup berbagai masalah emosional dan perilaku. Betss (Agustiningsih, dalam Siroj & Zulfa, 2024) menjelaskan bahwa korban *cyberbullying* cenderung mengalami perasaan frustrasi, marah, tidak berdaya, sedih, dan tertekan. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat berkembang menjadi masalah yang lebih serius, seperti depresi, kecemasan, kesepian, penarikan diri sosial, gangguan panik, serta penurunan fungsi sekolah, termasuk kepuasan belajar dan prestasi akademik. Evaluasi negatif dari teman sebaya dan pengucilan sosial memperkuat evaluasi diri negatif remaja, yang berdampak pada rendahnya harga diri dan perasaan tidak berharga. Pada kondisi tertentu, internalisasi emosi negatif yang tidak tersalurkan dapat memunculkan ide hingga percobaan bunuh diri. Secara lebih luas, Kumala dan Sukmawati (2020) menegaskan bahwa dampak *cyberbullying* tidak hanya dirasakan oleh korban, tetapi juga oleh pelaku maupun individu yang berperan ganda sebagai pelaku dan korban. *Cyberbullying* memengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja, mulai dari aspek psikologis, fisik, hingga sosial, sehingga menempatkan *cyberbullying* sebagai masalah multidimensional yang memerlukan penanganan komprehensif.

Dari perspektif kognitif, Sawalha (2020) menemukan bahwa remaja di bawah usia 18 tahun menunjukkan tingkat distorsi kognitif yang lebih tinggi, seperti penggunaan konsep diri yang negatif, rendahnya harga diri dan self-respect, serta kecenderungan menyalahkan diri

sendiri atas peristiwa negatif yang berada di luar kendali mereka. Distorsi kognitif ini mencerminkan ketidakmatangan kognitif dan emosional remaja, yang membuat mereka lebih rentan menginternalisasi pengalaman *cyberbullying* secara maladaptif. Kondisi tersebut berpotensi memperparah masalah psikologis apabila tidak ditangani melalui intervensi yang tepat.

Ketika menghadapi kasus *cyberbullying*, pendekatan BK tradisional harus dimodifikasi. Sebagai contoh, Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Bagi korban *cyberbullying*, CBT membantu mereka mengubah pikiran negatif yang muncul akibat *cyberbullying* melalui teknik Restrukturisasi Kognitif, sehingga mereka bisa membangun kembali kepercayaan diri mereka (Spears et al., 2021). Di sisi lain, bagi pelaku *cyberbullying*, CBT membantu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang membuat mereka merasa berhak menyakiti orang lain di dunia maya, sekaligus mengajarkan mereka empati dan keterampilan sosial digital yang lebih baik (Taufiq & Abdullah, 2020). Perilaku agresif yang terjadi dalam bentuk *cyberbullying* merupakan dampak dari pola pikir yang tidak adaptif, respons emosional yang kurang terkontrol, serta ketidakmampuan individu dalam menyelesaikan konflik secara sehat. Dalam konteks layanan Bimbingan dan Konseling (BK), pendekatan CBT menjadi relevan karena fokus utamanya adalah membantu konseli mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pikiran serta perilaku yang tidak sehat menjadi lebih konstruktif (Hollin dalam Putra & Wahyuni, 2023). Selain CBT, pendekatan yang berpusat pada individu (*Person-Centered Approach*) juga memiliki peran penting, khususnya pada tahap awal intervensi, dengan menyediakan lingkungan yang penuh penerimaan dan empati, yang esensial untuk memulihkan harga diri korban yang terkikis akibat *cyberbullying* (Doyle, 2021). Oleh karena itu, konselor dituntut untuk menerapkan model intervensi yang komprehensif, dimulai dari aspek pencegahan melalui program Literasi Digital yang mencakup edukasi etika *online*, pemahaman hukum terkait *cyberbullying* seperti UU ITE, dan pengembangan empati digital (Kowalski et al., 2019). Sementara itu, pada aspek kuratif layanan BK telah beradaptasi dengan memanfaatkan teknologi melalui layanan konseling *online* yang menawarkan akses yang lebih nyaman dan mengurangi stigma bagi konseli yang membutuhkan bantuan (Subekti & Sari, 2023).

Adaptasi layanan yang meluas ini secara langsung menghasilkan tuntutan terhadap Kompetensi Digital Baru bagi profesi konselor. Konselor modern harus tidak hanya menguasai teknik konseling tetapi juga harus fasih dalam memahami budaya, bahasa, dan dinamika platform media sosial, serta wajib memiliki pemahaman mendalam tentang Etika dan Hukum Digital. Kompetensi ini mencakup keahlian dalam menjaga kerahasiaan data konseli (*data*

privacy), menetapkan batasan profesional yang tegas dalam komunikasi *online*, dan memahami kerangka hukum yang relevan (Mishna et al., 2017). Lebih jauh lagi, konselor harus mengemban peran sebagai Advokat Digital yang proaktif. Hal ini melibatkan kemampuan untuk berkolaborasi dengan sekolah, orang tua, dan penyedia platform digital dalam merancang kebijakan perlindungan yang efektif. Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip teoretis yang teruji dengan realitas interaksi teknologi kontemporer, Bimbingan dan Konseling memastikan bahwa disiplin ilmu ini tetap menjadi kekuatan utama yang proaktif, responsif, dan sangat relevan dalam mengatasi tantangan psikososial yang kompleks dan terus berkembang di abad ke-21.

Implikasi

Cyberbullying memberikan dampak signifikan terhadap kondisi emosional, sosial, dan akademik siswa. Korban sering mengalami rasa takut, marah, malu, hingga kecenderungan menarik diri atau justru membalas perilaku agresif secara digital (Priyatna dalam Triyono & Rimadani, 2019). Situasi ini menegaskan pentingnya layanan Bimbingan dan Konseling (BK) sebagai intervensi yang komprehensif dan responsif terhadap tantangan baru di era digital. Secara konseptual, implikasi layanan BK terhadap penanganan cyberbullying dapat dikelompokkan ke dalam dua pendekatan utama, yakni pendekatan preventif dan remedial, yang keduanya saling melengkapi dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan adaptif.

a. Pendekatan Preventif

Menurut Sholehah *et al.*, (2024), Pendekatan preventif dalam layanan bimbingan dan konseling menitikberatkan pada upaya pencegahan sebelum masalah muncul. Pendekatan ini bertujuan mengantisipasi potensi kesulitan yang mungkin dialami konseli dengan memperkuat kemampuan adaptif, keterampilan sosial-emosional, serta faktor protektif lainnya agar masalah dapat diminimalisasi sejak dini. Pratiwi & Eliasa (2024) menekankan pentingnya integrasi *Social Emotional Learning* (SEL) dalam kurikulum layanan sekolah. Melalui SEL, konselor membantu siswa membangun kemampuan regulasi emosi, empati, kesadaran diri, serta keterampilan membina hubungan sehat sebagai kompetensi yang krusial untuk mencegah munculnya agresi di ruang digital. Selain itu, penguatan literasi digital yang melibatkan guru dan orang tua juga menjadi kunci untuk menciptakan budaya penggunaan teknologi yang aman dan bertanggung jawab.

Selain pendekatan berbasis penguatan karakter, intervensi preventif yang memanfaatkan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terbukti efektif dalam menurunkan kecenderungan siswa melakukan atau menjadi korban cyberbullying. Program pencegahan seperti “Media Heroes”, yang menggabungkan prinsip social learning dan CBT, menunjukkan penurunan perilaku cyberbullying maupun victimization (Krumbholz et al., dalam Yuksel & Cekic, 2019). Selain itu, intervensi berbasis empati yang selaras dengan teknik CBT mampu meningkatkan kepekaan sosial siswa dan memperkuat kohesi kelas, sehingga efektif sebagai strategi pencegahan terhadap agresi digital (Salim dkk., 2023). Temuan ini selaras dengan penjelasan Putra & Wahyuni (2023) bahwa CBT dapat membantu siswa memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku agresif yang dilakukan melalui media digital. konselor dapat mengarahkan siswa untuk mengidentifikasi distorsi kognitif lalu menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis, empatik, dan bertanggung jawab. Pendekatan ini diperkuat oleh bukti penelitian Ad & Egalia (2016) yang menunjukkan CBT berbasis self-control efektif menurunkan perilaku agresif siswa.

b. Pendekatan Remedial

Menurut Sholehah *et al.* (2024), Pendekatan remedial dalam layanan bimbingan dan konseling berfokus pada penanganan kelemahan atau permasalahan yang sudah dialami oleh konseli. Melalui pendekatan ini, konselor memberikan intervensi yang bersifat perbaikan (remidi) guna membantu konseli mengatasi hambatan yang muncul dan memulihkan fungsi dirinya secara optimal. Pada pendekatan ini, layanan BK berfokus pada proses pemulihan psikologis serta pengubahan pola pikir dan perilaku maladaptif. Putra & Ramli (2022) menegaskan bahwa *Cognitive Behavioral Counseling* merupakan strategi remedial yang paling relevan karena membantu siswa mengenali, mengevaluasi, dan menantang *self-defeating beliefs* seperti merasa tidak berharga, tidak berdaya, atau menyalahkan diri sendiri akibat pengalaman cyberbullying. Melalui teknik *cognitive restructuring*, konselor membantu siswa membangun pemikiran yang lebih rasional sehingga dapat mengelola emosi dan perilaku dengan cara yang adaptif. Menurut Putra & Ramli (2022), proses remedial ini dilaksanakan melalui tiga tahapan sistematis. Tahap pertama adalah identifikasi masalah yang dilakukan melalui asesmen, observasi, dan wawancara guna memperoleh gambaran menyeluruh terkait dampak yang dialami siswa. Setelah masalah terpetakan, dilanjutkan dengan tahap pelaksanaan

konseling, baik secara individual maupun kelompok berbasis CBT, yang disesuaikan dengan intensitas kasus dan jumlah siswa yang terdampak. Rangkaian ini diakhiri dengan tahap tindak lanjut (*follow-up*) untuk memantau stabilitas perubahan perilaku serta menentukan urgensi intervensi lanjutan.

Efektivitas pendekatan remedial ini diperkuat oleh temuan Nuzulawati & Astuti (2022) yang menyatakan bahwa “*cognitive behavioral therapy has an effect on reducing the level of cyberbullying in the experimental group*”. Selain menurunkan distress emosional, CBT juga meningkatkan strategi koping dan kontrol diri siswa (Salim dkk., 2023), sehingga berperan dalam mencegah perilaku agresi lanjutan seperti balas dendam atau perundungan berulang.

Secara praktis, teknik CBT seperti *self-monitoring*, pengelolaan emosi, dan latihan resolusi konflik membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial yang diperlukan untuk membangun interaksi digital yang sehat. Fokus CBT pada perubahan perilaku jangka panjang menjadikannya relevan dan efektif dalam konteks layanan BK sekolah.

5. KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa *cyberbullying* merupakan fenomena kompleks yang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor teknologi (anonimitas dan kemudahan akses), tetapi juga faktor psikologis pelaku (kebutuhan atensi) dan lingkungan sosial (kurangnya pengawasan). Studi ini menegaskan bahwa dampak yang ditimbulkan sangat krusial, meliputi gangguan kesehatan mental yang serius bagi korban maupun degradasi empati bagi pelaku.

Oleh karena itu, Bimbingan dan Konseling (BK) memegang peran sentral sebagai solusi intervensi yang terstruktur. Secara spesifik, pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terbukti menjadi teknik yang paling relevan dan efektif dalam menangani kasus ini. Melalui teknik *cognitive restructuring*, CBT mampu mengubah pola pikir distorsif korban menjadi lebih positif serta membangun empati digital pada pelaku. Dengan demikian, integrasi CBT dalam layanan BK tidak hanya berfungsi kuratif untuk meminimalisir dampak psikologis, tetapi juga preventif dalam memutus rantai perilaku agresif yang berulang di ruang digital.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan mengenai dampak psikologis *cyberbullying* serta relevansi pendekatan Bimbingan dan Konseling, dirumuskan sejumlah rekomendasi

strategis yang ditujukan kepada praktisi, pemangku kebijakan sekolah, serta peneliti selanjutnya.

Bagi praktisi Bimbingan dan Konseling atau konselor sekolah, rekomendasi utama difokuskan pada peningkatan kompetensi profesional dalam ranah digital. Konselor disarankan untuk memperdalam penguasaan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang dimodifikasi untuk konteks digital (*Cyber-CBT*). Kompetensi ini krusial agar konselor mampu melakukan *cognitive restructuring* secara efektif terhadap distorsi kognitif siswa, baik pada korban yang merasa rendah diri maupun pelaku yang minim empati. Selanjutnya, mengingat interaksi siswa yang didominasi ruang maya, konselor perlu berinovasi mengembangkan layanan berbasis teknologi seperti *cyber-counseling* atau kotak curhat digital. Fasilitas ini bertujuan memfasilitasi siswa yang enggan melapor secara tatap muka melalui jaminan kerahasiaan dan anonimitas positif. Di samping aspek kuratif, upaya preventif juga harus diperkuat melalui penyusunan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) yang tidak sekadar membahas bahaya internet, melainkan secara spesifik menanamkan nilai *Digital Citizenship* guna mencegah perilaku *flaming*, *harassment*, dan *exclusion*.

Sementara itu, bagi pihak sekolah dan pemangku kebijakan, direkomendasikan untuk menetapkan Prosedur Operasional Standar (SOP) penanganan *cyberbullying* yang lebih humanis dan integratif. SOP ini sebaiknya tidak hanya bertumpu pada hukuman disipliner fisik, melainkan memadukannya dengan pendekatan pemulihan psikologis melalui konseling. Selain membenahan sistem, sekolah juga perlu memfasilitasi kolaborasi sinergis antara guru BK, wali kelas, dan orang tua, misalnya melalui forum *parenting* digital. Edukasi terhadap orang tua menjadi aspek krusial agar pola pengawasan di rumah dapat berjalan selaras dengan nilai-nilai edukasi digital yang ditanamkan di sekolah.

Terakhir, menyadari bahwa studi ini masih terbatas pada pendekatan kualitatif dan tinjauan literatur, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan melalui metode eksperimen atau *Research and Development* (R&D). Fokus utamanya adalah mengembangkan dan menguji efektivitas modul konseling kelompok berbasis CBT secara empiris di lingkungan sekolah. Di luar CBT, eksplorasi terhadap pendekatan lain seperti *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) atau pendekatan naratif juga sangat dianjurkan, khususnya untuk menemukan metode intervensi yang paling efisien dalam memulihkan trauma korban yang membutuhkan penanganan cepat.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2020). *Cyberbullying: What is it and how can you stop it?*, <https://www.apa.org/topics/bullying/cyberbullying-online-social-media?utm>
- Anshori, I. F., Hidayatulloh, S., Dewi, A. S., Viargi, R., & Yulianti, S. (2022). Fenomena Cyber Bullying Dalam Kehidupan Remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Hal*, 26, 32.
- Asalnaije, E., Bete, Y., Manikin, M. A., Labu, R. A., Tira, S. A. D., & Lian, Y. P. (2024). Bentuk-Bentuk Cyberbullying Di Indonesia. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 6465-6473.
- Doyle, A. S. (2021). Digital transformation in school counseling: A person-centered approach to online safety. *Journal of Counseling and Development in a Technology-Driven World*, 45(2), 112–129.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2024). Identification, Prevention, and Response. *Cyberbullying Research Center*. cyberbullying.org
- Jubaidi, M., & Fadilla, N. (2020). Pengaruh fenomena cyberbullying sebagai cyber-crime di Instagram dan dampak negatifnya. *Shaut Al-Maktabah: Jurnal Perpustakaan, Arsip dan Dokumentasi*, 12(2), 117-134.
- Kumala, A. P. B., & Sukmawati, A. (2020). Dampak cyberbullying pada remaja. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 1(1), 55-65.
- Malihah, Z., & Alfiasari, A. (2018). Perilaku cyberbullying pada remaja dan kaitannya dengan kontrol diri dan komunikasi orang tua. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 11(2), 145-156.
- Mazidah, Y., Masril, M., Dasril, D., Nelisma, Y., & Irman, I. (2022). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meminimalisir Perilaku Bullying Di SMP Negeri 2 Kecamatan Guguk. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(4).
- Mishna, F., Bogo, M., & van de Sande, M. (2017). Digital practice and ethical considerations for social work and counseling professionals. *Clinical Social Work Journal*, 45(3), 251–263.
- Nuzulawati, M. T. N., & Astuti, K. (2022). Behavioral cognitive therapy to reduce cyberbullying behavior in adolescents during the Covid-19 Pandemic. *International Journal for Educational and Vocational Studies*, 4(1), 42-45.
- Pratiwi, R., & Eliasa, E. I. (2024). Peran konselor sekolah dalam menangani cyberbullying melalui pembelajaran sosial emosional. *Jurnal Pendidik Indonesia*, 5(2), 116-125.
- Putra, A. A., & Wahyuni, E. (2023). Efektivitas Kognitif Behavior Therapy (CBT) untuk Mengurangi Perilaku Agresif Pada Remaja: Literature Riview. *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(10), 7954-7962.
- Putra, F. W., & Ramli, M. (2022). Cognitive behavior counseling to help victims of cyberbullying: Systematic review. *Konselor*, 11(3), Article-3.
- Putri, L. H., & Savira, S. I. (2023). Dampak Psikologis Pada Remaja Yang Mengalami Cyberbullying: -. Character *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 309–323. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i1.53500>

- Rahadiz, A. D., Fitri, S., & Wahyuni, E. (2022). Pengembangan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Board Game untuk Siswa yang Mengalami Kekerasan Emosional. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(1), 29-42.
- Rahayu, FS. (2012). Cyberbullying Sebagai Dampak Negatif Penggunaan Teknologi Informasi.8 (1) : 27.
- Ramadhanty, C., & Nurjannah, N. (2023). TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM PERSPEKTIF ISLAM: SEBUAH TINJAUAN KEPUSTAKAAN. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 6(1).
- Rizki, M. F., Auliasari, K., & Prasetya, R. P. (2021). ANALISIS SENTIMENT CYBERBULLYING PADA SOSIAL MEDIA TWITTER MENGGUNAKAN METODE SUPPORT VECTOR MACHINE. *JATI: Jurnal Mahasiswa Teknik Informatika*, 5(2), 548–556.
- Salem, A. A. M., Al-Huwailah, A. H., Abdelsattar, M., Al-Hamdan, N. A., Derar, E., Alazmi, S., ... & Griffiths, M. D. (2023). Empathic skills training as a means of reducing cyberbullying among adolescents: an empirical evaluation. *International journal of environmental research and public health*, 20(3), 1846.
- Sawalha, A. (2021). Cyberbullying and Its Relationship with Cognitive Distortions in Jordan. *Psychology and Education*, 58(1), 5719-36.
- Sholehah, A. A., Azizah, T. N., & Sinurat, H. N. (2024). Pendekatan, Strategi dan Teknik Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Permasalahan Sosial Remaja. *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(4), 61-72.
- Siroj, M., & Zulfa, A. (2024). Dampak Cyberbullying Pada Remaja di Media Sosial. *Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara*, 1(2), 1124-1130.
- Spears, E. S., Rodriguez, M. T., & Chen, J. L. (2021). Cognitive restructuring techniques in reducing the trauma of online harassment. *Journal of Psychological Practice*, 12(4), 301–315.
- StopBullying.gov. (2024). What Is Cyberbullying. <https://www.Stopbullying.Gov/cyberbullying/what-is-it>
- Subekti, D., & Sari, N. (2023). Konseling daring sebagai adaptasi layanan bimbingan dan konseling di era 4.0: Analisis kebutuhan dan etika. *Jurnal Inovasi Pendidikan dan Konseling*, 3(1), 12–25.
- Taufiq, A., & Abdullah, M. H. (2020). Aplikasi pendekatan kognitif-behavioral dalam mengatasi perilaku agresif online pada remaja. *Psikologi Jurnal Pembangunan*, 8(2), 88–101.
- Triyono, T., & Rimadani, R. (2019). Dampak cyberbullying di media sosial pada remaja dan implikasinya terhadap pelayanan bimbingan dan konseling. *Jurnal Neo Konseling*, 1(1).
- UNICEF. (2020). Cyberbullying: Apa itu dan bagaimana menghentikannya 10 hal yang remaja ingin tahu dari cyberbullying. <https://www.unicef.org/indonesia/id/child-protection/apa-itu-cyberbullying>
- Wulan, W. R. (2025). Kajian Literatur: Penanganan Psikologis Pada Remaja Dengan Bullying Menggunakan Cognitive Behaviour Therapy. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic*, 3(1), 1-14.

- Yahya, A. D., & Megalia, M. (2016). Pengaruh Konseling Cognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 133-146.
- Yüksel, K., & Çekiç, A. (2019). The effect of the cognitive behavioral therapy based cyberbullying prevention program. *International Journal of Human and Behavioral Science*, 5(2), 18-31.
- Zuanda, N., Rokiyah, Dini, R., & Alrefi. (2024). TREN PENELITIAN CYBERBULLYING DI INDONESIA. *Jurnal Edu Research: Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 5(1), 55–62.