

STRATEGI INOVATIF DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING: MEWUJUDKAN ZONA AMAN BAGI KORBAN BULLYING MELALUI LAYANAN CYBERCOUNSELING

Nurul Roihani¹

¹Universitas Ibn Khaldun. Email: nurulroihani02@gmail.com

*Nurul Roihani

Email : nurulroihani02@gmail.com

Diterima : 19 Januari 2025

Direvisi : 27 April 2025

Diterbitkan : 1 Mei 2025

ABSTRAK

Bullying merupakan masalah sosial yang serius dengan dampak luas terhadap kesehatan mental dan emosional korban. Bentuk bullying kini tidak hanya terjadi secara fisik dan verbal, tetapi juga melalui platform digital yang dikenal sebagai cyberbullying. Artikel ilmiah ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi inovatif dalam bimbingan dan konseling (BK) untuk menciptakan zona aman bagi siswa korban bullying melalui layanan cybercounseling. Dengan menggunakan metode artikel ilmiah kualitatif dan kajian pustaka, artikel ilmiah ini mengidentifikasi berbagai jenis bullying dan dampaknya terhadap individu, termasuk stres, depresi, dan gangguan psikologis lainnya. Website Care of Cyberbullying (COC) diusulkan sebagai platform konseling online yang memungkinkan korban untuk berbagi pengalaman secara anonim dan mendapatkan dukungan psikologis dari konselor terlatih. Melalui layanan ini, korban dapat mengakses informasi edukatif mengenai bullying serta langkah-langkah untuk melaporkan insiden yang dialami. Artikel ilmiah ini menekankan pentingnya dukungan emosional dan pemberdayaan bagi korban bullying, serta menunjukkan bahwa cybercounseling dapat menjadi solusi efektif dalam mengatasi masalah ini di era digital.

Kata Kunci: *Bullying, Bimbingan dan Konseling, Cybercounseling, Zona aman, Era Globalisasi.*

ABSTRACT

Bullying is a serious social issue with far-reaching impacts on the mental and emotional health of victims. The forms of bullying now extend beyond physical and verbal attacks to include cyberbullying through various digital platforms. This study aims to explore innovative strategies in guidance and counseling (BC) to create safe zones for students affected by bullying via cybercounseling services. Using qualitative research methods and literature reviews, this study identifies multiple types of bullying and their effects on individuals, including stress, depression, and other psychologic disturbances. The Care of Cyberbullying (COC) website is proposed as an online counseling platform allowing victims to share experiences anonymously and receive psychological support from trained counselors. Through this service, victims gain access to educational information about bullying along with steps for reporting incidents experienced. This research emphasizes the importance of emotional support and empowerment for bullying victims,

demonstrating how cybercounseling can effectively address this problem in today's digital age.

Keywords: *Bullying, Guidance and counseling, Cybercounseling, Safe zone, Globalisasi era.*

PENDAHULUAN

Bullying telah menjadi salah satu masalah sosial yang serius serta memiliki dampak yang luas bagi kesehatan mental dan emosional korbannya. Saat ini, bentuk *bullying* tidak hanya terjadi secara fisik dan verbal tetapi juga dapat melalui platform digital atau yang dikenal sebagai *cyberbullying*. *Cyberbullying* terjadi melalui berbagai platform media sosial yang memungkinkan pelaku untuk menyebarkan intimidasi atau pelecehan tanpa batasan tempat dan waktu. *Cyberbullying* memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap korban. Ketidakmampuan untuk berbicara tentang pengalaman *bullying* dapat menyebabkan dampak serius pada kesehatan mental korban. Korban dapat mengalami stres, depresi, dan gangguan mental lainnya. Fenomena *bullying* juga dapat mempengaruhi suasana di sekolah maupun lingkungan masyarakat. Di Indonesia, kasus *bullying* terhitung cukup marak dan kompleks. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) telah mencatat sebanyak 480 aduan kasus *bullying* sejak tahun 2016-2020 (KPAI, 2022). Namun diyakini jumlahnya jauh lebih banyak lagi. Dalam banyak kasus, korban merasa terisolasi dan tidak memiliki akses ke sumber bantuan yang memadai. Tanpa adanya tempat aman untuk mengadukan perilaku *bullying* yang dialami, korban cenderung menyimpan masalah tersebut sendiri, yang dapat memperburuk kondisi psikologis mereka.

Salah satu strategi inovatif dalam mengatasi *bullying* adalah dengan menyediakan tempat aman berupa website *cybercounseling*. Website ini dapat menjadi platform yang nyaman bagi korban untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan tanpa merasa tertekan. *Cybercounseling* memungkinkan korban untuk mengakses layanan konseling secara anonim, sehingga mereka dapat berbicara tentang pengalaman tanpa takut akan stigma atau pembalasan dari pelaku. Melalui platform digital, layanan konseling dapat diakses lebih luas dan interaktif. *Cybercounseling* bukan hanya meningkatkan aksesibilitas tapi juga memungkinkan konselor menggunakan berbagai media kreatif dalam proses konseling, sehingga dapat lebih efektif dalam mendukung korban *bullying*.

Melalui website *Care of Cyberbullying* atau COC, korban dapat terhubung dengan konselor terlatih yang mampu memberikan bantuan psikologis dan strategi coping. Selain itu, website ini juga menyediakan informasi edukatif mengenai *bullying*, dampaknya, serta langkah-langkah yang dapat diambil untuk melaporkan insiden tersebut. Dengan demikian, *cybercounseling* tidak hanya memberikan dukungan emosional tetapi juga memberdayakan korban untuk

mengambil tindakan yang tepat dalam menghadapi situasi *bullying* yang mereka alami.

METODE PELAKSANAAN

Artikel ilmiah ini merupakan artikel ilmiah kualitatif yang menggunakan metode kajian kepustakaan (*Library research*) dengan mengakses dan mengumpulkan data berupa artikel atau tulisan yang telah dipublikasikan sebelumnya. Penulis melakukan pencarian artikel dengan fokus pada topik *Bullying*, *Cyberbullying*, *Zona Aman*, dan *Cybercounseling*. Google Scholar, serta pangkalan data nasional seperti SINTA dan GARUDA.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bullying berasal dari bahasa Inggris, yang asal katanya *bully* jika diartikan dalam bahasa Indonesia berarti menggertak atau mengganggu. Istilah *bullying* berasal dari kata “bully” yang berarti penggertak dan mencakup berbagai penindasan yang dapat terjadi di berbagai lingkungan, termasuk sekolah, tempat kerja, dan dunia maya. Menurut *American Psychiatric Association (APA) Bullying* merupakan perilaku yang agresif yang dibagi menjadi 3 karakteristik yaitu (a) perilaku negatif yang bertujuan untuk merusak atau membahayakan, (b) perilaku yang diulang selama jangka waktu tertentu (c) adanya ketidakseimbangan kekuatan atau kekuasaan dari pihak-pihak yang terlibat (*American Psychiatric Publishing.*, 2013). Menurut Coloroso, *bullying* merupakan tindakan intimidasi yang dilakukan secara berulang-ulang oleh pihak yang lebih kuat terhadap yang lebih lemah, bertujuan untuk melukai korbannya secara fisik maupun emosional serta dilakukan dengan sengaja (Coloroso, 2013). Sementara menurut Kemenpppa, *bullying* merupakan bentuk penindasan yang dilakukan oleh satu orang atau lebih untuk menyakiti korban secara mental atau fisik (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia, 2022).

Bullying terdiri dari berbagai jenis yang dapat mempengaruhi individu secara fisik dan emosional, diantaranya: *Bullying* fisik, perilaku *bullying* yang melibatkan tindakan kekerasan seperti memukul, menendang, atau merusak barang milik korban. *Bullying* verbal, perilaku *bullying* yang dilakukan melalui kata-kata atau tulisan yang merendahkan dan mengintimidasi, seperti menghina atau mengejek. *Bullying* sosial merupakan perilaku *bullying* dimana pelaku berusaha merusak reputasi korban dengan menyebarkan rumor atau mengucilkannya dari kelompok sosial. Terakhir *Cyberbullying* atau bentuk *bullying* di dunia maya yang dilakukan menggunakan media sosial atau aplikasi pesan untuk menyebarkan hinaan atau ancaman, sering kali dengan dampak yang sulit diatasi karena anonimitas pelaku (Wiyani, 2012). Semua jenis *bullying* ini dapat memiliki konsekuensi serius bagi kesehatan mental dan emosional korban

Dampak *bullying* bagi korban sangat signifikan dan dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka. Secara fisik, korban dapat mengalami luka memar, cedera serius, serta gejala psikosomatis seperti sakit kepala, gangguan tidur, dan masalah pencernaan akibat stres emosional yang berkepanjangan. Dari segi psikologis, *bullying* dapat merusak harga diri dan kepercayaan diri korban, menyebabkan mereka merasa tidak berharga dan mengalami depresi atau gangguan kecemasan (Pramudita et al., 2022). Selain itu, *bullying* juga berdampak pada prestasi akademik. Korban seringkali mengalami kesulitan berkonsentrasi dan kehilangan motivasi belajar. Korban juga cenderung menarik diri dari interaksi sosial, mengisolasi diri dari teman-teman dan keluarga karena rasa takut dan cemas yang dialami. Dalam kasus yang lebih parah, dampak *bullying* dapat memicu pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau bahkan bunuh diri. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan menangani dampak *bullying* secara serius untuk melindungi kesehatan dan fisik korban.

Korban *bullying* seringkali merasa tidak memiliki tempat aman untuk berbicara tentang pengalaman yang dialami, sehingga dapat memperburuk dampak psikologis dan emosional yang dialami. Banyak korban merasa terisolasi dan takut akan reaksi dari pelaku atau lingkungan sekitar, sehingga mereka cenderung menyimpan masalah tersebut sendiri. Hal ini dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan penurunan kepercayaan diri. Penting bagi korban untuk mencari dukungan dari orang-orang terdekat, seperti teman, keluarga, atau guru yang dapat dipercaya. Selain itu, layanan konseling juga dapat menjadi tempat aman bagi korban untuk berbicara tentang perilaku *bullying* yang dialami tanpa takut akan stigma atau pembalasan.

Layanan bimbingan dan konseling terdiri dari berbagai jenis layanan yang dirancang untuk membantu individu dalam mengatasi masalah. Dengan kemajuan ilmu teknologi dan informasi (IPTEK) saat ini, menjadi salah satu faktor pendukung utama dalam terciptanya *cybercounseling*. Di era saat ini layanan konseling kini dapat diakses secara online, memungkinkan interaksi antara konselor dan klien tanpa batas geografis. *Cybercounseling* merupakan layanan konseling yang dilakukan secara virtual melalui media elektronik, memungkinkan interaksi antara konselor dengan klien tanpa harus bertatap muka secara langsung. Layanan ini memanfaatkan berbagai platform digital seperti email, chat, *video conference*, dan website untuk memberikan dukungan psikologis kepada individu yang membutuhkan bantuan. Menurut Moh. Surya, *cybercounseling* muncul seiring dengan perkembangan teknologi yang memungkinkan konselor untuk menjangkau klien dari lokasi yang berbeda, sehingga mempermudah akses layanan konseling bagi mereka yang mungkin terhalang oleh jarak dan waktu (Surya, 2006). *Cybercounseling* menawarkan fleksibilitas dan kenyamanan, sehingga individu yang mungkin tidak memiliki akses ke layanan konseling secara tatap muka offline, seperti mereka yang tinggal di daerah terpencil atau memiliki keterbatasan mobilitas, dapat memperoleh bantuan psikologis.

Care of cyberbullying merupakan sebuah website konseling online yang dibuat berdasarkan keresahan terhadap kasus *bullying* yang semakin marak terjadi di Indonesia. Website ini menawarkan layanan konseling online yang dapat dilakukan melalui berbagai jenis platform, seperti email, whatsapp, hingga instagram (COC, 2024).



Gambar 1. Pilihan sarana konseling online

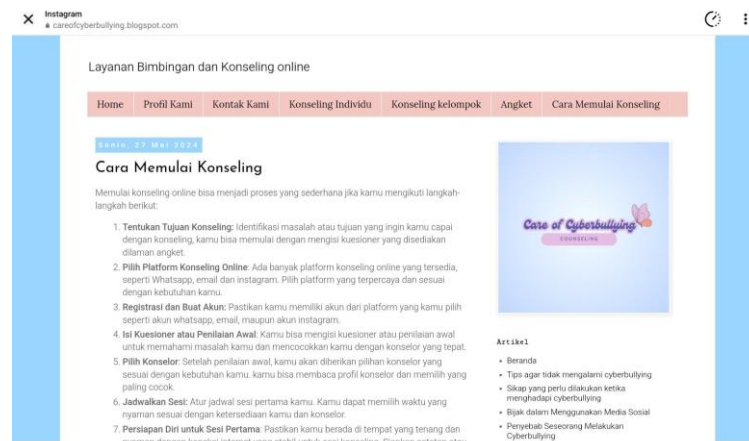
Selain berbentuk sebuah website, *Care of cyberbullying* ini terhubung dengan instagram sebagai salah satu sarana konseling online yang memungkinkan pengguna untuk mengakses layanan konseling secara langsung melalui platform media sosial. Melalui akun *@coc_counseling*, pengguna dapat menemukan informasi tentang layanan konseling yang ditangani oleh profesional, serta konten edukatif mengenai zona aman bagi korban *bullying*. Akun instagram ini menyediakan ruang bagi individu untuk berinteraksi dan mendapatkan dukungan, menjadikannya alat yang efektif untuk menjangkau lebih banyak orang yang membutuhkan bantuan psikologis terutama korban *bullying*.

Website ini menawarkan angket interaktif yang dirancang untuk membantu pengguna mengevaluasi kebutuhan akan layanan konseling. Dengan berbagai pertanyaan yang mudah dipahami, angket ini memungkinkan pengguna untuk merefleksikan kondisi emosional dan mental pengguna. Setelah menyelesaikan angket, pengguna akan mendapatkan pemahaman yang lebih jelas tentang apakah mereka membutuhkan dukungan profesional.



Gambar 2. Kuesioner *Bullying*

Care of cyberbullying ini juga menyediakan panduan pengguna yang dapat membantu untuk memulai perjalanan konseling online. Dengan langkah-langkah yang jelas dan mudah diikuti, panduan ini dirancang untuk memberikan informasi penting tentang cara mendaftar, memilih konselor yang tepat, serta memanfaatkan sesi konseling secara maksimal.



Gambar 3. Panduan pengguna

Care of cyberbullying juga menyediakan artikel dan bahan bacaan yang mendalam mengenai *bullying*, termasuk teknik pencegahan dan penanganannya. Artikel-artikel tersebut membahas dampak psikologis dari *bullying*, baik di dunia nyata maupun di dunia maya, serta peran konselor dalam memberikan dukungan. Dengan informasi yang komprehensif, pengguna dapat memahami lebih baik tentang masalah ini dan menemukan solusi yang tepat untuk mengatasi atau mencegah *bullying* yang ingin meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang isu *bullying*.



Gambar 4. Artikel yang tersedia dalam website Care of cyberbullying

SIMPULAN

Bullying merupakan perilaku agresif yang merugikan individu, baik secara fisik maupun emosional, yang dilakukan secara berulang oleh pihak yang lebih kuat. Terdapat berbagai jenis *bullying*, termasuk fisik, verbal, sosial, dan *cyberbullying*, yang dapat berdampak serius pada kesehatan mental korban, seperti depresi dan kecemasan. Penting bagi korban untuk mencari dukungan dari lingkungan sekitar dan layanan konseling. *Cybercounseling* atau layanan konseling online merupakan sebuah jenis layanan konseling yang dapat dilakukan secara daring tanpa terbatas ruang dan waktu. *Care of cyberbullying* merupakan salah satu website konseling online yang menawarkan akses mudah untuk dukungan psikologis, membantu korban merasa aman dalam berbagi pengalaman mereka.

DAFTAR RUJUKAN

- American Psychiatric Publishing. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing.
- COC. (2024). *Care of Cyberbullying. Website konseling online untuk korban bullying*. https://careofcyberbullying.blogspot.com/?fbclid=PAY2xjawH3jXFleHRuA2F1bQIxMQABpseOQxuD_j7DS85CbKHk-_tjneHeflN5H64qe-0I1BeYczbrvlx_Bh771Q_aem_R4Y1YjMMGc35FxsSNS1zYwA&m=1
- Coloroso, B. (2013). Pemaknaan Bullying pada Remaja Penindas (The Bully). *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 2, No.2.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. (2022). *Pengertian bullying*. <https://kemenpppa.go.id/>
- KPAI. (2022). *Laporan Tahunan KPAI 2022: Kasus Kekerasan Terhadap Anak*. <https://www.kpai.go.id/laporan-tahunan-2022>
- Pramudita, T., Kholifah, R., & Sancaya, S. A. (2022). *Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental Siswa*. 1, 349–355.



- Surya, M. (2006). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling: Telaah konsep, teori dan praktik*. Pustaka Bani Quraisy.
- Wiyani, N. A. (2012). *Save our children from school bullying* (R. T. Sari (ed.); Cetakan I). Ar-Ruzz Media.