

Perundungan Dunia Maya dan Pencegahan Bunuh Diri pada Remaja



Apa itu Perundungan Dunia Maya ?

Perundungan di Dunia Maya mengacu pada jenis perundungan dimana melibatkan pemakaian teknologi digital untuk melecehkan, menghina, atau perbuatan lain dengan sengaja dan berkali-kali yang merugikan atau menyusahkan orang lain. Perundungan Dunia Maya umumnya terjadi melalui email, pesan teks, platform media sosial, chatroom, atau platform game online (John et al., 2018; Schonfeld et al., 2023). Perundungan Dunia Maya bisa terjadi dalam beragam bentuk, seperti menebar rumor, flaming, posting gambar dan video, penyebaran informasi, peniruan, penguntitan, penandaan, ancaman, dan pengucilan (Hinduja & Patchin, 2014; Trbojević & Šikuten, 2022). Dengan maraknya media sosial dan interaksi online di era digital, serta makin populernya pemanfaatan komputer, telepon genggam, dan perangkat elektronik lainnya, perundungan dunia maya jadi makin sering terjadi.

Prevalensi Perundungan Dunia Maya

Berbagai penelitian di Barat menunjukkan adanya dampak perundungan dunia maya pada sejumlah besar remaja di berbagai negara, dengan prevalensi antara 13,99% hingga 57,5% (Krešić Ćorić & Kaštelan, 2020; Zhu et al., 2021). Hal serupa juga terlihat pada sebuah penelitian di China. Ditemukan sekitar 44,5% remaja China melaporkan pernah di-bully secara online dalam 6 bulan terakhir (Rao et al., 2019). Sebuah studi lokal di Hong Kong juga mengungkapkan sebanyak 30,9% siswa sekolah menengah dilaporkan pernah dirundung di dunia maya dalam 3 bulan terakhir (Chen, 2018).

Dampak Perundungan Dunia Maya terhadap Bunuh Diri dan Kesehatan Mental di Kalangan Remaja

Empat tinjauan sistematis dari barat mengidentifikasi hubungan antara perundungan dunia maya dengan perilaku melukai diri sendiri dan bunuh diri (Daine et al., 2013; Hamm et al., 2015; Kowalski et al., 2014; van Geel et al., 2014). Tinjauan sistematis lainnya juga menyimpulkan bahwa target perundungan dunia maya berisiko lebih besar untuk melukai diri sendiri dan perilaku bunuh diri ketimbang rekan-rekan mereka (John et al., 2018). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa siswa yang menjadi target perundungan dunia maya cenderung 1,9 kali lebih mungkin untuk melakukan percobaan bunuh diri ketimbang yang tidak (Hinduja & Patchin, 2010). Selain itu, Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit baru-baru ini menyatakan bahwa 14,9% remaja lokal pernah dirundung di dunia maya dan 13,6% remaja lokal pernah melakukan percobaan bunuh diri yang serius. Temuan ini bahkan menunjukkan bahwa perundungan dunia maya tampaknya meningkatkan risiko keinginan dan percobaan bunuh diri, yang tentu saja merupakan faktor risiko untuk bunuh diri (Schonfeld et al., 2023).

Sebuah studi empiris di China Daratan juga menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan antara korban perundungan dunia maya dan keinginan atau percobaan bunuh diri pada remaja dan mahasiswa (Jin et al., 2022; Jin et al., 2023; Luo et al., 2018). Demikian juga, sebuah studi terbaru di Hong Kong mengungkapkan bahwa remaja setempat yang dirundung di dunia maya cenderung 2,16 kali lebih

mungkin untuk mencoba bunuh diri ketimbang yang tidak (Chang et al., 2021). Hebatnya, survei lokal lainnya pada tahun 2022 juga menunjukkan bahwa 30.0% siswa sekolah dasar dan menengah yang menjadi korban perundungan dunia maya melaporkan telah mengalami pemikiran ingin bunuh diri dalam setahun terakhir (Tung Wah Group of Hospitals, 2022).

Selain bunuh diri, perundungan dunia maya juga bisa berdampak buruk pada kesehatan mental remaja. Penelitian secara konsisten menemukan bahwa korban sering mengalami masalah kesehatan mental, termasuk tertekan, depresi atau kecemasan (Dehue et al., 2008; Feng, 2021; Vue & Lee, 2020), dan mungkin merasa rendah diri, terisolasi, tak berdaya atau putus asa, dimana hal ini bisa memicu risiko melukai diri sendiri atau bahkan ide atau upaya bunuh diri (Hinduja & Patchin, 2018; John et al., 2018; Maurya et al., 2022; Singh, 2021).

Singkatnya, temuan penelitian menunjukkan adanya dampak buruk dan sangat besar bagi kesehatan mental bagi mereka yang menjadi korban perundungan dunia maya. Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa kejahatan di dunia maya menjadi faktor risiko untuk ide dan upaya bunuh diri. Jadi, meski bunuh diri umumnya dianggap sebagai salah satu penyebab utama kematian di kalangan anak muda dalam beberapa tahun terakhir, hubungan antara bunuh diri dan perundungan dunia maya menunjukkan bahwa perundungan dunia maya harus diatasi untuk mencegah bunuh diri pada remaja.

Pencegahan dan Penanganan Perundungan Dunia Maya dan Bunuh Diri

Masyarakat umum

harus dibekali dengan pengetahuan dan kesadaran akan tanda-tanda peringatan perundungan dunia maya dan bunuh diri.

Tanda-tanda Peringatan Umum Perundungan Dunia Maya

- Mengubah pola perilaku atau frekuensi penggunaan komputer atau ponsel
- Menderita kecemasan atau tertekan saat/setelah menggunakan Internet atau media sosial
- Menonaktifkan atau menghapus akun media sosial
- Menghindari percakapan tentang penggunaan alat media digital
- Menunjukkan keengganan untuk pergi ke sekolah atau kegiatan sosial
- Menurunnya prestasi akademik

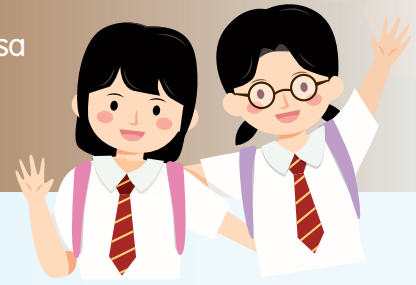
Tanda-tanda Peringatan Umum Bunuh Diri

- Kehilangan minat atau motivasi untuk ikut serta dalam kegiatan yang sebelumnya dinikmati
- Merasa sedih secara terus-menerus
- Mengalami kemarahan, mudah tersinggung, atau frustrasi
- Mengalami perubahan perilaku luar biasa atau menarik diri dari pergaulan
- Mengalami peningkatan atau penurunan nafsu makan atau durasi tidur yang beda
- Memicu gejala-gejala fisik, seperti sakit kepala atau sakit perut yang sering atau berulang
- Merasa tidak berharga atau tidak punya tujuan hidup
- Meningkatkan penggunaan alkohol atau obat-obatan
- Mencari cara dan situs untuk bunuh diri secara online atau di buku
- Punya catatan bunuh diri
- Menyimpan arang, banyak pil, pisau, atau benda-benda mematikan lainnya



Pelajar muda

bisa belajar dan mengasah kemampuan literasi digital mereka, yang bisa membantu mereka menavigasi dan memanfaatkan perangkat media digital, menilai kredibilitas dari berbagai sumber online dan email yang masuk, serta menanggapi secara tepat di dunia maya.



Tips meleak digital, tetap aman di dunia maya, dan mencegah perundungan dunia maya

- Menahan diri untuk tidak berbagi atau membuka informasi pribadi, seperti nama lengkap, nomor telepon, alamat, dan nomor kartu identitas di Internet
- Mengatur profil pribadi di media sosial menjadi 'privat' agar tidak mudah diakses oleh orang tidak dikenal, mengunduh atau mengambil informasi pribadi untuk penggunaan yang tidak pantas
- Berkomunikasi hanya dengan orang yang kamu kenal di kehidupan nyata dan hindari menambahkan orang asing sebagai teman di Internet
- Membuat kata sandi yang kuat dan mengubahnya secara teratur untuk memastikan perlindungan komputer dan ponsel
- Menginstal dan memperbarui perangkat lunak antivirus dan firewall di komputer dan ponsel secara teratur untuk melindungi dari virus, peretas, dan program jahat
- Menghindari membuka email dan lampiran yang tidak dikenal atau mencurigakan, atau mengunduh perangkat lunak dari sumber tidak dikenal

Jika mengalami perundungan dunia maya atau mengalami tekanan emosional:

- Memberi tahu anggota keluarga atau orang dewasa tepercaya secara proaktif
- Mencari bantuan dari profesional sesegera mungkin

Guru

bisa mendidik pelajar terkait aspek-aspek seperti

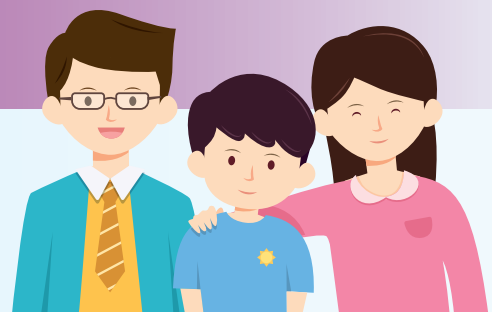
- Menyadari adanya perundungan dunia maya dan memahaminya
- Mengetahui dampak perundungan dunia maya bagi diri sendiri dan orang lain
- Melaporkan kasus perundungan dunia maya yang mereka alami
- Mencegah mereka untuk tidak jadi penonton saat menyaksikan perundungan dunia maya
- Menghindari perundungan dunia maya terhadap orang lain dalam situasi apa pun
- Mengajarkan mereka keterampilan manajemen saat mereka mengalami perundungan dunia maya, misalnya tidak balas dendam, tidak merasa malu, dan secara aktif meminta bantuan orang lain



Orang tua

bisa membantu anak-anak mereka dengan

- Membahas dan mendengarkan mereka baik-baik untuk memahami apa yang terjadi. Hal ini bisa membantu untuk menunjukkan dukungan pada mereka dan membuat mereka merasa nyaman dan tidak putus asa
- Membantu menyimpan bukti-bukti insiden perundungan dunia maya, seperti pesan, gambar, video, dan benda-benda lain yang terkait, untuk proses investigasi
- Melaporkan kepada penyedia layanan, seperti situs web, media sosial, perangkat lunak permainan, aplikasi seluler, dan ponsel, untuk meminta pemblokiran atau penghapusan konten yang terkait
- Mencari bantuan dari pihak berwenang, apabila tindakan atau ancaman tersebut dapat dikategorikan sebagai tindakan kriminal
- Menunjukkan kepedulian yang lebih besar pada mereka dan menyadari perubahan emosional mereka. Jika ragu, carilah bantuan sesegera mungkin



Segera cari bantuan dari sumber daya masyarakat di bawah ini jika seseorang menunjukkan tanda-tanda ingin bunuh diri.

P. 4

Layanan Pencegahan Bunuh Diri

<https://www.sps.org.hk/>

Hotline Pencegahan Bunuh Diri 24 Jam:
2382 0000

Hotline Dukungan Kesehatan Mental

Hotline Dukungan Kesehatan Mental 24 Jam:
18111

'Open Up' - Platform Online Dukungan Emosional Anak Muda oleh Jockey Club Hong Kong

<https://www.openup.hk/>
Facebook & Instagram:
hkopenup
WhatsApp:
9101 2012 (24 Jam)

The Samaritan

<https://samaritans.org.hk/>
Hotline Multi-bahasa 24 Jam:
2896 0000

Pusat Dukungan Krisis Keluarga Caritas

<https://fcsc.caritas.org.hk/>
Hotline Dukungan Krisis 24 Jam:
18288

Departemen Kesejahteraan Sosial

<https://www.swd.gov.hk/tc/index/>
Hotline:
2343 2255

The Samaritan Befrienders Hong Kong

<https://sbhk.org.hk/>
Hotline Dukungan Emosional 24 Jam:
2389 2222 (Chinese)
2389 2223 (English)

Pembinaan Pemuda

Layanan Hotline 24 Jam (untuk Pemuda Berusia 8 hingga 21 Tahun): 9088 1023

Otoritas Rumah Sakit

Layanan Langsung Kesehatan Mental 24 Jam:
2466 7350

Untuk informasi selengkapnya, harap kunjungi topik fitur

'Perundungan Dunia Maya dan Pencegahan Bunuh Diri pada Remaja'

<https://shallwetalk.hk/en/mental-health-information/cyberbullying-and-prevention-of-adolescent-suicide/>



Perundungan Dunia Maya dan Pencegahan Bunuh Diri pada Remaja



ShallWeTalk
(Haruskah Kita Bicara)

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health



衛生署
Department of Health

Diproduksi tahun 2025

- Chang, Q., Xing, J., Chang, R., Ip, P., Fong, D. Y., Fan, S., Ho, R. T. H., & Yip, P. S. F. (2021). Online sexual exposure, cyberbullying victimization and suicidal ideation among Hong Kong adolescents: Moderating effects of gender and sexual orientation. *Psychiatry Research Communications*, 1(2), 100003. <https://doi.org/10.1016/j.psycom.2021.100003>
- Chen, J. K. (2018). Cyber bullying among secondary school students in Hong Kong. *The Hong Kong Journal of Social Work*, 52(01n02), 49–62. <https://doi.org/10.1142/S02192462180000500003>
- Daine, K., Hawton, K., Singaravelu, V., Stewart, A., Simkin, S., & Montgomery, P. (2013). The power of the web: A systematic review of studies of the influence of the internet on self-harm and suicide in young people. *PloS One*, 8(10), e77555. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0077555>
- Dehue, F., Bolman, C., & Völlink, T. (2008). Cyberbullying: Youngsters' experiences and parental perception. *CyberPsychology & Behavior*, 11(2), 217–223. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0008>
- Feng, Z. (2021). Cyberbullying perpetration and victimization among Chinese adolescents. 2021 4th International Conference on Humanities Education and Social Sciences (ICHESS 2021), 1506–1512. Atlantis Press.
- Hamm, M. P., Newton, A. S., Chisholm, A., Shulhan, J., Milne, A., Sundar, P., Ennis, H., Scott, S. D., & Hartling, L. (2015). Prevalence and effect of cyberbullying on children and young people: A scoping review of social media studies. *JAMA Pediatrics*, 169(8), 770–777. doi:10.1001/jamapediatrics.2015.0944
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). Bullying, cyberbullying, and suicide. *Archives of Suicide Research*, 14(3), 206–221. <https://doi.org/10.1080/13811118.2010.494133>
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2014). *Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications (Corwin Press).
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2018). Connecting adolescent suicide to the severity of bullying and cyberbullying. *Journal of School Violence*, 18(3), 333–346. <https://doi.org/10.1080/15388220.2018.1492417>
- Jin, F., Diao, H., Pu, Y., Tang, Y., Zhang, J., & Wang, H. (2022). Association of traditional bullying and cyberbullying victimization with suicide-related psychological behaviors in high school students in Chongqing municipality. *Chinese Journal of Public Health*, 38(1), 39–46. doi: 10.11847/zgggws1131266
- Jin, X., Zhang, K., Twayigira, M., Gao, X., Xu, H., Huang, C., Luo, X., & Shen, Y. (2023). Cyberbullying among college students in a Chinese population: Prevalence and associated clinical correlates. *Frontiers in Public Health*, 11, 1100069. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1100069>
- John, A., Glendenning, A. C., Marchant, A., Montgomery, P., Stewart, A., Wood, S., Lloyd, K., & Hawton, K. (2018). Self-harm, suicidal behaviours, and cyberbullying in children and young people: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 20(4), e129. <https://doi.org/10.2196/jmir.9044>
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073–1137. <https://doi.org/10.1037/a0035618>

Krešić Ćorić, M., & Kaštelan, A. (2020). Bullying through the internet – Cyberbullying. *Psychiatria Danubina*, 32(Suppl 2), 269–272.

Luo, W., Fang, J., & Sun, Y. (2018). The relationship between cyber victimization and suicide ideation of university students: The moderator effect of meaning in life. *Psychology: Techniques and Applications*, 6(4), 211–217. doi:10.16842/j.cnki.issn2095-5588.2018.04.003

Maurya, C., Muhammad, T., Dhillon, P., & Maurya, P. (2022). The effects of cyberbullying victimization on depression and suicidal ideation among adolescents and young adults: A three year cohort study from India. *BMC Psychiatry*, 22(1), 599. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04238-x>

Rao, J., Wang, H., Pang, M., Yang, J., Zhang, J., Ye, Y., Chen, X., Wang, S., & Dong, X. (2019). Cyberbullying perpetration and victimisation among junior and senior high school students in Guangzhou, China. *Injury Prevention*, 25(1), 13–19. <https://doi.org/10.1136/injuryprev-2016-042210>

Schonfeld, A., McNiel, D., Toyoshima, T., & Binder, R. (2023). Cyberbullying and adolescent suicide. *The Journal of the American Academy of Psychiatry and the Law*, 51(1), 112–119. <https://doi.org/10.29158/JAAPL.220078-22>

Singh, M. (2021). Cyberbullying behaviour in relation to depression and suicide among adolescents. *Academia Letters*, Article 1437. doi:10.20935/AL1437

Trbojević, F., & Šikuten, L. (2022). Prevalence, forms, and predictors of cyberbullying perpetration. *Medijska Istraživanja*, 28, 133–154.

Tung Wah Group of Hospitals. (2022). Survey on the Impact of Cyberbullying on Hong Kong Students. <https://icapt.tungwahcsd.org/uploads/file/202211/ec01b1412ff50df10132ba602a6b8971.pdf>

van Geel, M., Vedder, P., & Tanilon, J. (2014). Relationship between peer victimization, cyberbullying, and suicide in children and adolescents: A meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 168(5), 435–442. doi:10.1001/jamapediatrics.2013.4143

Vue, M., & Lee, C. (2020). The impact of cyberbullying victimization on youth suicide: age, race, and sex as predictors of suicidal behaviors. *TRIO McNair Scholars Research Journal*, XXI, 111–117.

Zhu, C., Huang, S., Evans, R., & Zhang, W. (2021). Cyberbullying among adolescents and children: A comprehensive review of the global situation, risk factors, and preventive measures. *Frontiers in Public Health*, 9, 634909. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.634909>