Vol. 14 No. 1, hal. 134 - 139
pISSN: 2302-3937 eISSN: 2745-4223
url. https://jurnal.uns.ac.id/jurnal-semar/article/view/94960
DOI. https://doi.org/10.20961/semar.v14i1.94960

Program Cycogame Sebagai Upaya Menurunkan Intensi *Cyberbullying* Siswa Menengah Atas di Surakarta

Hana Anggita H. Sinaga, Dea Aurellia Hanifa, Fawzia Duta Alia, Irsa Zian Adhibah, Islahnia Gadis Achadina, Laelatus Syifa Sari Agustina*
[1]Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sebelas Maret, Indonesia
*Email: laelatussyifa.sa@staff.uns.ac.id

Submitted: 8 November 2024, Revised: 10 November 2024, Accepted: 26 November 2024, Published: 1 Mei 2025

Abstrak

Pengguna media sosial dapat mengalami cyberbullying. Sebagian besar korban cyberbullying merasa cemas, rendah diri, bahkan depresi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menurunkan intensi perilaku cyberbullying sebagai upaya pencegahan meningkatnya kasus cyberbullying. Intervensi tersebut dinamakan CYCOGAME. Permainan ini terdiri dari psikoedukasi, permainan tradisional, dan bermain peran, dengan 15 responden berusia 15 - 17 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah desain penelitian eksperimen dengan one-group pretest-posttest design dan teknik analisis data menggunakan teknik paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat intensi perilaku cyberbullying sebelum dan sesudah intervensi berbeda secara signifikan.

Kata kunci: *media sosial, cyberbullying, remaja, CYCOGAME, psikoedukasi, permainan tradisional, bermain peran*

Abstract

Social media users can experience cyberbullying. Mostly, the victims of cyberbullying feel anxious, low self-esteem, and even depression. The purpose of this study is to reduce the intention of cyberbullying behavior as an attempt to prevent the increasing cases of cyberbullying. The intervention is called CYCOGAME. This game consists of psychoeducation, traditional games, and role-playing, with 15 respondents aged 15 - 17. The research method used is an experimental research design with a one-group pretest-posttest design and data analysis techniques using paired sample t-test techniques. The results showed that the level of intention of cyberbullying behavior was significantly different before and after the intervention.

***Keywords*:** *social media, cyberbullying, adolescent,* CYCOGAME, *psychoeducation, traditional game, role play*

Cite this as: Sinaga, H. A. H., Hanifa, D. A., Alia, F. D., Adhibah, I. Z., Achadina, I. G., & Agustina, L. S. S. 2025 Program Cycogame Sebagai Upaya Menurunkan Intensi *Cyberbullying* Siswa Menengah Atas di Surakarta. *Jurnal SEMAR (Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Seni bagi Masyarakat), 14*(1). 134-139. doi: https://doi.org/10.20961/semar.v14i1.94960

Pendahuluan

Era digital merupakan era dimana teknologi berkembang dengan pesat sesuai dengan perkembangan zaman. Perkembangan teknologi memungkinkan setiap individu untuk melakukan aktivitasnya sehari-hari dengan lebih mudah. Salah satu dampak dari perkembangan teknologi yaitu orang dapat dengan mudah mengakses informasi dan membangun relasi dengan adanya media sosial. Berdasarkan data yang dilansir melalui DataReportal.com (2023) mengenai pengguna media sosial di Indonesia, diketahui bahwa per Januari 2023 terdapat 167 juta pengguna media sosial atau setara dengan 60,4% dari total populasi penduduk Indonesia. Hal ini dapat terjadi karena media sosial memberikan kemudahan bagi individu untuk berinteraksi dengan individu atau kelompok lain tanpa dibatasi oleh

Copyright © 2025 Universitas Sebelas Maret

waktu dan tempat. Relasi tidak hanya dapat diperoleh melalui pertemuan langsung secara tatap muka, aplikasi *chatting* juga video *conference* memungkinkan masyarakat dapat berinteraksi dengan mudah secara online.

Penggunaan teknologi tentu memberikan banyak sekali dampak yang positif bagi masyarakat. Namun, terdapat pula beberapa dampak negatif yang diberikan, terutama dalam penggunaan media sosial. Dilansir dari *website* kemenkeu.go.id (2021), dampak negatif dari penggunaan media sosial yaitu berkurangnya interaksi dengan orang sekitar akibat terlalu banyak menghabiskan waktu di media sosial. Terdapat pula dampak negatif dari penggunaan sosial media yang berhubungan dengan kesehatan mental penggunanya, salah satunya yaitu cyberbullying. *Cyberbullying* mengacu pada penggunaan teknologi untuk mengintimidasi, melecehkan, dan menyakiti orang lain, yang sering terjadi pada anak-anak dan remaja dan dilakukan secara anonim (Menesini dkk., 2012). *Cyberbullying* dapat terjadi melalui berbagai cara, yaitu perdebatan, pelecehan, pencemaran nama baik, penyamaran, penipuan, pengucilan, dan cyberstalking (Willard, 2007). Dampak dari *cyberbullying* membuat korbannya merasa rendahnya harga diri, depresi, kecemasan, kehilangan minat pada aktivitas yang disukai, hidup tanpa arti, menarik diri lingkungan, menghindari kehidupan sosial, perubahan perilaku, pola tidur yang tidak teratur, dan nafsu makan yang menurun. Dalam kasus berat, *cyberbullying* bahkan dapat menyebabkan seseorang mengakhiri nyawanya sendiri (UNICEF, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Center for Digital Society (CfDS), menunjukkan bahwa sebesar 43,35% remaja usia 13-18 tahun mengaku pernah menjadi korban *cyberbullying* dan sebesar 38,41% remaja mengaku pernah menjadi pelaku *cyberbullying* (Asriani dkk., 2021). Hal ini didukung pula dengan hasil survei yang dilakukan oleh UNICEF melalui *website* U-Report pada tahun 2020, diketahui bahwa 45% dari total responden yang berusia 14-24 tahun pernah mengalami *cyberbullying*. Penelitian yang dilakukan oleh Prastiwi (2018) menunjukkan bahwa pada remaja SMA di Surakarta ditemukan berbagai bentuk perilaku *cyberbullying* yang telah mereka lakukan, terutama dalam bentuk penipuan (*outing* dan *trickery*) yang dilakukan oleh seluruh informan dalam penelitian tersebut.
Penggunaan internet, terutama media sosial, menjadikan individu dapat dengan mudah terpapar oleh *cyberbullying*. Pencegahan *Cyberbullying* dapat dilakukan dengan menggunakan literasi digital. Memberikan sosialisasi dampak dan pencegahan *cyberbullying*. Selain itu, perilaku prososial juga dapat membentuk karakter remaja yang tangguh sehingga dapat terhindar dari aksi *cyberbullying*. Untuk meningkatkan intensi prososial, salah satunya dapat dilakukan dengan cara menanamkan atau meningkatkan empati dalam diri individu (Fanani & Dirgayunita, 2020). Penelitian ini menggunakan Psikoedukasi yang dipadukan dengan Psiko Game dengan tujuan dapat mengedukasi remaja mengenai *cyberbullying* dan menumbuhkan rasa empati pada siswa/i.

Metode Pelaksanaan

Penelitian kuantitatif eksperimen dilakukan dalam penelitian ini dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Teknik *Purposive Sampling* digunakan untuk mengumpulkan sampel dengan hasil diperoleh 15 responden dari sekolah yang sama, dengan tingkat intensi perilaku *cyberbullying* tinggi dan berusia 15-17 tahun dan memenuhi kriteria inklusi yang ditetapkan. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner skala likert yang terdiri dari 4 pilihan jawaban yang didasarkan pada skala intensi *cyberbullying* yang disusun oleh Wicaksana (2018). Teknik analisis statistik yang digunakan untuk mengolah dan menganalisis data yaitu teknik *paired-samples t test* dengan bantuan program statistik *SPSS 25.0 for windows*.

Intervensi yang dilakukan yaitu program CYCOGAME yang berupa rangkaian kegiatan yang meliputi psikoedukasi, permainan tradisional, dan bermain peran. Modul Program CYCOGAME ini telah divalidasi oleh ahli psikologi dan ahli bahasa. Pelaksanaan kegiatan terbagi menjadi lima tahapan, yaitu:

Copyright © 2025 Universitas Sebelas Maret

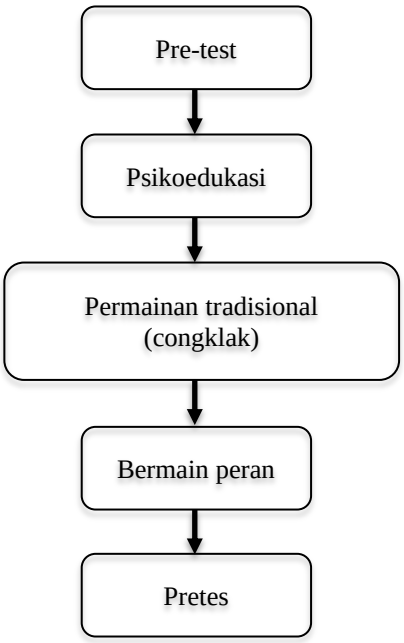

Diagram 1. Alur Eksperimen

1. Tahap pertama yakni pemberian *Pre-test* berupa skala intensi *cyberbullying* yang bertujuan untuk mengetahui kondisi awal intensi perilaku *cyberbullying* pada siswa. Data yang didapatkan kemudian digunakan untuk penyaringan guna menetapkan target yang akan dilakukan intervensi kepada kelas yang diduga memiliki tingkat intensi *cyberbullying* tinggi.
2. Tahap kedua yakni pemberian psikoedukasi dan permainan tradisional. Psikoedukasi dilakukan dengan memberikan sosialisasi kepada siswa mengenai *cyberbullying* dan dilanjutkan dengan tanya-jawab.
3. Permainan congklak lidi dilakukan dengan membagi peserta menjadi empat kelompok. Pada setiap kelompok didampingi oleh satu anggota peneliti untuk mengarahkan peserta dalam bermain. Prosedur permainan dalam congklak lidi yakni pemain pertama menggenggam lidi yang telah dibagikan dengan posisi lidi menempel di lantai kemudian genggaman tangan dibuka secara perlahan, setelah lidi berhamburan maka seluruh peserta secara bergantian harus mengambil salah satu diantara lidi tanpa menggerakkan lidi yang lain, hingga lidi habis tidak tersisa.
4. Tahap ketiga yaitu pelaksanaan program bermain peran. Bermain peran dilakukan dengan membagi peserta menjadi empat kelompok (sesuai dengan kelompok bermain congklak lidi), kemudian setiap kelompok diberi skenario yang berbeda dan di setiap skenario tersebut terdapat korban *cyberbullying*, pelaku *cyberbullying*, dan *bystander*. Setiap kelompok diberi waktu selama 15 menit untuk melakukan persiapan. Setelah itu, setiap kelompok menampilkan 'bermain peran *cyberbullying*' secara bergantian dengan rentang waktu 10-15 menit. Kemudian peneliti yang menjadi pendamping kelompok memberikan pertanyaan kepada setiap karakter tokoh dalam permainan peran tersebut.
5. Tahap terakhir, setelah bermain peran selesai, setiap siswa diminta untuk mengisi *post-test* untuk mengetahui skor intensi perilaku *cyberbullying* siswa setelah pelaksanaan intervensi.

Hasil Dan Pembahasan

Penelitian eksperimen ini bertujuan untuk mengetahui apakah program CYCOGAME yang berisi psikoedukasi dan sosiodrama memiliki pengaruh terhadap penurunan intensi *cyberbullying* pada siswa SMA X. Sebelum dilakukan analisis untuk melihat perbedaan skor subjek dengan uji t, nilai *pre-test* dan *post-test* partisipan diuji normalitas terlebih dahulu oleh peneliti. Hasil uji normalitas ditunjukkan dalam tabel berikut:

Copyright © 2025 Universitas Sebelas Maret

Tabel 1 Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreTest	.121	15	.200*	.971	15	.876
PostTest	.213	15	.065	.901	15	.098

**. This is a lower bound of the true significance.*

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa dari 15 responden nilai signifikansi *pre-test* untuk uji normalitas Shapiro-Wilk sebesar 0,200 dan nilai signifikansi *post-test* sebesar 0,065. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa nilai *pre-test* dan *post-test* terdistribusi normal. Selanjutnya, data yang berdistribusi normal tersebut memenuhi syarat uji hipotesis dengan analisis *paired sample t test*.

Tabel 2 Uji *Mean*

		Mean	*N*	*Std. Deviation*	*Std. Error Mean*
Pair 1	PreTest	57.4000	15	3.52136	.90921
	PostTest	55.5333	15	3.71996	.96049

Berdasarkan tabel 2, rata-rata intensi cyberbullying sebelum diberikan program CYCOGAME (*pre-test*) dari 15 responden adalah 57,4. Sedangkan untuk skor setelah diberikan program CYCOGAME (*post-test*) adalah 55,5. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan skor sebelum (*pre-test*) dengan sesudah (*post-test*) diberikan program CYCOGAME

Tabel 3 Uji Korelasi

		N	*Correlation*	*Sig.*
Pair 1	PreTest & PostTest	15	.670	0.006

Hasil uji menunjukkan bahwa skor korelasi antara *pre-test* dan *post-test* sebesar 0,670 dengan signifikansi sebesar 0,006 < 0,05, maka dapat dikatakan bahwa antara sebelum diberikan program CYCOGAME (*pre-test*) dan sesudah diberikan program CYCOGAME (*post-test*) adalah signifikan.

Tabel 4 Tabel Signifikansi

		Paired Differences							
					95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	*Std. Deviation*	*Std. Error Mean*	*Lower*	*Upper*	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	PreTest - PostTest	1.86667	2.94877	.76137	.23369	3.49964	2.452	14	.028

Diketahui bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel, yaitu 2,452 > 2,1603 dan nilai signifikansi 0,028 < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan pada intensi *cyberbullying* sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*). Sehingga terdapat pengaruh pada pemberian program CYCOGAME dalam menurunkan intensi *cyberbullying* siswa SMA X.

Copyright © 2025 Universitas Sebelas Maret

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmah (2017) mengenai intervensi psikoedukasi terhadap penurunan intensi pernikahan dini yang dilakukan di Kalimantan selatan, didapatkan bahwa terdapat penurunan intensi pernikahan dini setelah diberikan perlakuan psikoedukasi. Hal ini dibuktikan dengan sebelum pemberian perilaku (*pre-test*) data intensi pernikahan dini diperoleh kategori sedang 78% dan kategori tinggi 22%, kemudian perolehan data intensi pernikahan diri setelah diberikan psikoedukasi didapatkan kategori rendah 11% dan kategori sangat rendah 89%. Hal ini menunjukkan bahwa intensi pernikahan dini mengalami penurunan yang sangat signifikan.

Hasil intervensi lain yang dilakukan dalam penelitian ini, yaitu teknik sosiodrama juga memiliki pengaruh terhadap penurunan intensi *cyberbullying* pada siswa. Hal ini memperkuat penelitian pada literatur lain yang menyatakan bahwa sosiodrama sebagai salah satu teknik *problem solving* dalam bimbingan konseling dapat meningkatkan sikap empati pada siswa menengah atas (Octaviani, 2021). Pada penelitian tersebut, didapatkan hasil bahwa nilai rata-rata skor sikap empati siswa sebelum mendapat perlakuan sebesar 49%, sedangkan skor setelahnya yaitu 52,25%, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan skor sikap empati pada siswa.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis hasil analisis data secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat intensi perilaku *cyberbullying* pada siswa SMA X setelah dikenakan intervensi berupa program CYCOGAME yang berisi psikoedukasi, permainan tradisional, dan permainan peran. Hal ini dapat terlihat dari skor intensi *cyberbullying* yang mengalami penurunan setelah diberikan intervensi tersebut. Maka dari itu, program CYCOGAME ini dapat digunakan sebagai salah satu upaya pencegahan *cyberbullying* pada siswa yang saat ini sedang marak terjadi.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti berterima kasih kepada pihak sekolah yang telah memberikan izin dan bantuan kepada peneliti selama keberjalanan program. Terima kasih kepada para siswa yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam segala rangkaian kegiatan. Terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam program ini.

Daftar Pustaka

Asriani, D. D., Yulianti, K. Y., Priwati, A. R., Kirana, A. P., Darmawan, P., & Kusumaningtyas, A. P. (2021). Teenager-Related Cyberbullying Case in Indonesia. Center For Digital Society Fispol UGM. https://cfds.fisipol.ugm.ac.id/wp-content/uploads/sites/1423/2021/09/Digitimes-35.pdf

Fanani, Q., & Dirgayunita, A. (2020). Pengembangan Program Care (Caring, Respect And Educate) Sebagai Upaya Pencegahan Perilaku Cyberbullying pada Remaja dalam Perspektif Hukum Islam. *USRAH: Jurnal Hukum Keluarga Islam*, *1*(1), 28-37.

Fatmawati, N. (2021). Pengaruh Positif dan Negatif Media Sosial Terhadap Masyarakat. Kementerian Keuangan. Diakses pada 10 Agustus 20203, dari www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-semarang/baca-artikel/14366/Pengaruh-Positif-dan-Negatif-Media-Sosial-Terhadap-Masyarakat

Kemp, S. (2023, February 9). Digital 2023: Indonesia — DataReportal – Global Digital Insights. DataReportal. https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia, diakses pada 14 Agustus 2023

Menesini, E., Nocentini, A., Palladino, B. E., Frisén, A., Berne, S., Ortega-Ruiz, R., Calmaestra, J., Scheithauer, H., Schultze-Krumbholz, A., Luik, P., Naruskov, K., Blaya, C., Berthaud, J., & Smith, P. K. (2012). Cyberbullying definition among adolescents: a comparison across six European countries. *Cyberpsychology, behavior and social networking*. 15(9), 455–463. https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0040

Octaviani, P. (2021). Meningkatkan Sikap Empati Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving Siswa Kelas X IPS 2 SMA Negeri 5 Palu. (Bachelor's Thesis, Universitas Tadulako). https://lib.fkipuntad.com/index.php?p=fstream-pdf&fid=1720&bid=7065

Prastiwi, D. F. C., & Hakim, S. N. (2018). Bentuk-bentuk Cyberbullying Pada Remaja SMA di Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Rahmah, M., & Anwar, Z. (2015). Psikoedukasi Tentang Risiko Perkawinan Usia Muda untuk Menurukan Intensi Pernikahan Dini pada Remaja. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, *7*(2), 158–172. https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol7.iss2.art3

Copyright © 2025 Universitas Sebelas Maret

UNICEF Indonesia. (2020). Bullying Revisi 3.cdr. UNICEF. https://www.unicef.org/indonesia/media/5606/file/Bullying, diakses pada 14 Agustus 2023

UNICEF Indonesia. (2020). Cyberbullying: Apa itu dan bagaimana menghentikannya. https://www.unicef.org/indonesia/id/child-protection/apa-itu-cyberbullying, diakses pada 14 Agustus 2023.

Wicaksana, B. R. (2018). Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Intensi Cyberbullying Pada Remaja Pengguna Media Sosial. (Bachelor's Thesis, Universitas Muhammadiyah Malang). UMM Institutional Repository. https://eprints.umm.ac.id/42656/

Willard, N. E. (2007). Cyberbullying and cyberthreats: Responding to the challenge of online social aggression, threats, and distress. Research press.

Copyright © 2025 Universitas Sebelas Maret