

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Masyarakat Indonesia belum memiliki perhatian lebih terhadap Kesehatan mental. Kesehatan mental adalah sesuatu yang seharusnya dijaga dengan sangat baik, hal tersebut dikarenakan gangguan kesehatan mental hingga saat ini masih belum bisa diatasi dengan baik. Belum ditemukan obat terbaik yang secara efisien menyembuhkan penyakit gangguan mental. Berkaitan dengan hal tersebut, kesadaran untuk memberikan pertolongan pada kasus gangguan jiwa cenderung masih rendah (Handayani et al., 2020, p. 10). Dikutip dari hellosehat.com, "*Mental Illness* bisa terjadi mulai dari yang ringan hingga parah dan menyebabkan kemampuan seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari menjadi terganggu, khususnya ketika berhubungan dengan orang-orang terdekat. Gangguan ini juga bisa menghentikan seseorang melakukan kegiatan sosial, bekerja, dan mengganggu sekitarnya tanpa adanya kesadaran.

Dewi dalam Radiani (2019, p. 89), mengungkapkan bahwa kesehatan mental tidak dapat disamakan antara satu individu dengan individu lainnya. Kondisi ini lebih mengarah pada mencegah bagaimana individu, keluarga, serta suatu komunitas dapat menemukan, menjaga, serta mengoptimalkan kesehatan mental ketika menghadapi segala sesuatu dalam kehidupan sehari-hari. Pakar psikiatri, Prof. Drs. Subandi, M.A, Ph. D.,

mengatakan bahwa terdapat sebuah fakta mengenai masalah gangguan mental, yaitu memiliki dimensi cukup kompleks.

Menurut Burhanuddin dalam Radiani (2019, p. 98), terdapat berbagai perasaan yang menjadi penyebab dari adanya gangguan mental, antara lain adalah rasa gelisah, iri hati, *insecure*, mudah marah, bimbang, sedih, dan lain sebagainya. Penyebab tersebut bisa datang darimana saja. Salah satu faktornya adalah bagaimana orang tua mendidik anak mereka untuk membentuk sebuah karakteristik sebagai seorang manusia. Kedua, faktor lingkungan. Anak yang dibesarkan di lingkungan *elite* cenderung mengikuti gaya hidup lebih tinggi dan berupaya untuk mengikuti kemampuan gaya hidup lingkungannya. Apabila tidak dapat memenuhi atau mengikuti gaya hidup lingkungannya, maka akan muncul rasa *minder* atau *insecure*. Hal tersebut dapat memicu stres dan depresi. Berkaitan dengan gaya hidup, tidak dapat dihindari oleh siapapun secara psikologis, manusia cenderung ingin menjadi sama atau bahkan lebih dari orang-orang disekitarnya.

Dikutip dari egsa.geo.ugm.ac.id, “Pada usia remaja (15-24 tahun) presentase depresi mencapai 6,2%. Depresi berat yang dialami oleh seseorang memunculkan sebab negatif, diantaranya kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri hingga pada tahap bunuh diri. Sebesar 80-90%, kasus bunuh diri diakibatkan oleh depresi dan rasa kecemasan. Hingga kini, Indonesia memiliki 10.000 kasus bunuh diri setiap satu jam. Sebesar 6,9% mahasiswa sempat memiliki niat untuk bunuh diri, 3% diantaranya bahkan telah melakukannya. Depresi yang dialami tersebut disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya akademik, *bullying*, keluarga, serta permasalahan ekonomi.

Banyak faktor penyebab seseorang bisa mengalami stress bahkan depresi salah satu penyebab perilaku negatif yang bisa memicu terjadinya hal tersebut adalah *bullying*. Dikutip dari cnnindonesia.com, kasus *bullying* masih sering terjadi, hal tersebut seperti yang dialami oleh seorang siswi di salah satu SMP di Butuh, Purworejo, Jawa Tengah. Siswi tersebut dipukul dan ditendang sebagai bentuk perundungan. Atas kejadian tersebut polisi telah menetapkan tiga orang tersangka. Menurut Sejiwa dalam Zakiyah (2017, p. 325), *Bullying* merupakan tindakan penggunaan kekuasaan untuk menyakiti seseorang secara verbal, fisik, maupun psikologis sehingga mengakibatkan munculnya rasa tertekan, trauma, dan tidak berdaya. Tindakan ini juga menyebabkan munculnya cakupan dampak yang cukup luas, diantaranya korban mengalami resiko masalah kesehatan, baik fisik maupun mental (Zakiyah et al., 2017, p. 325).

Seiring berjalannya waktu, teknologi semakin berkembang. Perkembangan ini membawa dampak sosial secara masif, dengan hadirnya internet umat manusia dapat saling terhubung dan menciptakan jejaring komunikasi elektronik yang menghubungkan jaringan komputer dan fasilitas komputer. Fasilitas komputer yang terhubung juga terorganisasi di seluruh dunia melalui telepon atau satelit. Hadirnya internet juga membuat muncul beberapa aplikasi komunikasi yang disebut media sosial, seperti Instagram, Line, WhatsApp, dan lain sebagainya. Adanya media sosial, manusia akan lebih terbantu untuk berbagi informasi. Tetapi sangat disayangkan tujuan yang awalnya baik, semakin hari bergeser kepada arah negatif dan kurang menyenangkan. Mengingat masih banyak kasus *bullying* yang terjadi di internet pada masyarakat Indonesia.

Tidak hanya masyarakat biasa, beberapa *influencer* di Indonesia juga pernah mengalami hal tidak menyenangkan tersebut. Salah satu *influencer* tersebut adalah Fiersa Besari. Dikutip dari liputan6.com, bertajuk “Sempat Marah Nama Anaknya Disebut Jelek, Fiersa Besari Minta Maaf dan Beri Pesan Bijak.” Menurut Fiersa, nama merupakan doa terbaik dari kedua orang tua, tetapi *netizen* justru membuatnya menjadi bahan candaan. Kasus seperti ini sering terjadi dan memiliki banyak variasi, hal ini membuat citra masyarakat Indonesia dalam bermedia sosial dianggap belum bisa bijaksana.

Tidak berhenti dalam lingkup lokal, ternyata *netizen* Indonesia juga sering melakukan hal kurang terpuji pada akun-akun luar negeri. Seperti yang dikutip dari media Kompas.com, dengan tajuk “6 Bukti Netizen Indonesia tidak Sopan se-Asia Tenggara, Akun Luarpun Diserang.”. Komentar yang dilontarkan masyarakat Indonesia di media sosial sering menyerang akun media sosial lain. Kurangnya sopan santun dalam berkata-kata di media sosial memiliki dampak yang tidak boleh diremehkan. Hal tersebut menyebabkan pengguna media sosial menerima berbagai informasi dan perilaku negatif, sehingga memicu permasalahan gangguan mental. Apabila tidak dihadapi dengan bijaksana, nyawa bisa menjadi taruhannya. Hal tersebut terjadi pada beberapa korban *cyberbullying* yang sampai bunuh diri, hal itu akibat tekanan yang diterimanya melalui media sosial. Melalui data di atas, maka itu yang melatar belakangi perlunya konten edukasi mengenai *cyberbullying*.

Hadirnya sosial media seharusnya bisa memberikan pengaruh positif terhadap kehidupan bermasyarakat pada internet maupun dunia nyata. Saling berbagi semangat dan perilaku yang suportif menciptakan kehidupan yang lebih

manis dalam lingkungan bersosialisasi. Berkaitan dengan itu, penulis dan rekan membuat konten edukasi tentang *cyberbullying* guna mencegah terjadinya hal – hal negatif dari tindakan perundungan yang mana tindakan paling fatalnya adalah bunuh diri. Konten edukasi ini dikemas dalam bentuk desain grafis, audio, dan video dengan menarik. Desain dan pengemasan konten dipilih sesuai riset target.

Penulis merancang konten edukasi ini dan mempublikasikannya di media sosial Instagram. Media tersebut dipilih karena berdasarkan data yang penulis peroleh dari tempo.co, bahwa Instagram merupakan aplikasi berbagi foto dan video yang sudah diunduh oleh jutaan pengguna. Selain itu, Indonesia merupakan negara pembuat konten Instagram Story terbanyak di dunia. Dikutip dari liputan6.com data terbaru pengguna Instagram sudah meroket hingga 45 juta. Angka ini diklaim sebagai total pengguna aktif, sedangkan jumlah pengguna terus meningkat secara signifikan yang dari sebelumnya cuma 22 juta di awal 2016. Berdasarkan pengamatan penulis, akun Instagram yang memuat konten tentang *cyberbullying* cenderung sedikit, hal tersebut membuat penulis ingin membuat konten tersebut karena memungkinkan adanya peluang bagi penulis untuk mendapatkan jangkauan *audience* sebagai penerima informasi lebih luas.

Konten mengenai *cyberbullying* dibuat oleh penulis bersama rekan dengan membuat pembagian job description. Terdapat 2 job description, yaitu content writer dan editor. Penulis memiliki tanggung jawab sebagai seorang editor. Dikutip dari kompasiana.com *editor* adalah seseorang yang melakukan penyuntingan, seperti *editor* film, *editor* Suara, dan redaktur (*editor* tulisan). Dalam praktiknya *editor* akan menggarap materi mentah yang telah tersedia sebelumnya. Selanjutnya

agar menjadi sebuah konten yang dapat dinikmati oleh *audience*, *editor* harus memproses materi yang belum tersusun tersebut. Dalam kaitannya dengan itu penulis akan menyusun dan merangkai patahan setiap materi sehingga menyambung menjadi sebuah cerita atau konten yang dapat dinikmati.

I.2 Bidang Kerja Praktik

Berkaitan dengan penggunaan media sosial Instagram, penulis berperan dan melakukan aktivitas *editor* dalam pembuatan karya berbentuk audio, audio visual, dan desain grafis mengenai *cyberbullying*.

I.3 Tujuan Kerja Praktik

Tujuan dilakukannya kerja praktik adalah untuk mengetahui bagaimana aktivitas *editor* dalam membuat konten Instagram dengan nama akun @project50cb mengenai *cyberbullying* agar dapat diterima oleh *audience* secara efektif.

I.4 Manfaat Kerja Praktik

Manfaat yang dihasilkan dari *project* kerja praktik ini diperoleh kedua belah pihak, yaitu khalayak dan pembuat konten.

I.4.1 Manfaat Kerja Praktik Bagi Khalayak

Mendapatkan informasi dan edukasi mengenai *cyberbullying* yang dikemas secara menarik, menggunakan media sosial Instagram dalam bentuk audio, audio visual, dan penulisan. Harapannya memberikan keseimbangan yang sehat terhadap kehidupan bermedia sosial khususnya pada masyarakat Indonesia.

I.4.2 Manfaat Kerja Praktik Bagi Penulis

Mampu memahami bagaimana membuat konten dalam ranah penyuntingan agar informasi yang diberikan dapat dikemas secara menarik untuk khalayak, sehingga efektif dalam bentuk audio, audio visual.

I.5 Tinjauan Pustaka

I.5.1 Aktivitas Editor Dalam Proses Produksi

Untuk menghasilkan sesuatu dengan maksimal *editor* merupakan benteng terakhir dalam menciptakan konten, karena melalui proses penyuntingan, konten tersebut dikemas (Latief, 2015, pp. 155–156). Menurut Bungin dalam Maulana & Fatmawati (2018, pp. 62–63), terdapat tiga bagian proses produksi, diantaranya pra produksi, produksi, serta pasca produksi. Berikut pembahasannya:

1. *Pre-Production Planning* (Pra-Produksi)

Tahapan ini biasa disebut sebagai tahap perencanaan. *Pre-production planning* ini di antaranya penemuan ide, perencanaan, dan persiapan. Pada tahap ini biasanya yang dilakukan berupa mencari referensi atau gambaran bagaimana nantinya sebuah karya akan dikemas.

2. *Production* (Pelaksanaan Produksi)

Sesudah penemuan ide, perencanaan, dan persiapan, pelaksanaan produksi siap dimulai. Produksi akan meliputi, pengambilan gambar, rekaman dan lain-lain yang berhubungan dengan bahan “mentah” supaya dapat disunting.

3. *Post-Production* (Pasca Produksi)

Tahap pasca produksi atau *post-production* merupakan tahap penyelesaian atau penyempurnaan (*editing*) dari sebuah proses produksi. Tahap ini meliputi beberapa hal yaitu *Editing* suara dan gambar, Pengisian sound effect dan ilustrasi, melakukan evaluasi terhadap hasil produksi.

I.5.1.1. Aktivitas Editor Video

Pengertian *editing* dalam video merupakan sebagai proses penyuntingan, pemotongan, penyambungan, merangkai pemotongan gambar secara runtut dan utuh dari bagian-bagian hasil rekaman gambar maupun suara. Sedangkan orang yang melakukan pekerjaan menyunting ini disebut *editor*. Aktivitas *editor* dalam hal ini akan meliputi memotong gambar, menggabungkan gambar, memberi suara, hingga memasukan efek.

Pernyataan di atas juga berkaitan dengan yang dinyatakan Pratista (2020, p. 169) dalam buku “Memahami Film” menjelaskan definisi *editing* pada tahap produksi adalah proses pemilihan serta penyambungan gambar-gambar yang telah diambil. Maka dalam pengerjaannya *video editor* biasanya akan menggunakan beberapa aplikasi untuk melakukan proses *editing*. Aplikasi ini banyak ragamnya seperti Adobe Premier Pro, Sony Vegas, Filmora dan lain sebagainya.

I.5.1.2. Aktivitas Editor Audio

Proses penyuntingan audio merupakan waktu untuk membuat konten yang tersusun dari bahan mentah rekaman produksi. Rekaman asli diibaratkan seperti tanah liat, dan *editor* bebas mencetaknya sesuai dengan konsep yang sudah tersusun. Editor dapat merubah, menyingkat, memindah

atau menghapus elemen dalam suara rekaman. Hal tersebut dapat editor atur ulang untuk menciptakan suatu konten yang mengalir dengan lebih baik (Geoghegan & Klass, 2007, p. 96).

Dalam menyunting sebuah audio atau rekaman suara *editor* perlu melewati beberapa tahapan yang perlu diperhatikan. Dalam melakukan proses penyuntingan, editor harus menyusun alur rekaman audio terlebih dahulu. Berikutnya setelah rangkaian rekaman tersusun sesuai dengan yang diinginkan, maka membersihkan *noise* dirasa penting untuk menciptakan kualitas audio yang lebih jernih. *Noise* meliputi beberapa hal yaitu batuk, “uhm”, suara angin, suara kendaraan dan suara lainnya yang dirasa tidak penting atau mengganggu. Setelah rekaman tersusun dan dapat didengarkan dengan nyaman tanpa ada gangguan, selanjutnya *editor* dapat menambahkan musik atau efek suara yang dibutuhkan. Menambahkan musik dan efek suara dalam rekaman yang sudah disatukan untuk menciptakan sebuah suasana dalam konten audio sesuai dengan suasana yang telah tersusun dalam konsep konten. Langkah selanjutnya adalah *mastering*, yaitu mengatur keseimbangan suara yang diinginkan dengan mengubah suara *bass*, *middle* dan lain sebagainya agar nyaman untuk didengar. Langkah terakhir adalah menyesuaikan *volume* konten audio supaya tidak terlalu kecil atau bahkan terlalu besar suaranya (Geoghegan & Klass, 2007, pp. 98–113).

I.5.1.3. Aktivitas Editor Desain Grafis

Menurut Dewojati (2015, p. 175) pada dasarnya desain grafis adalah suatu media untuk menyampaikan informasi melalui bahasa komunikasi visual dalam wujud dua dimensi ataupun tiga dimensi yang melibatkan kaidah-kaidah estetik. Editor dalam desain grafis akan mengatur dan mengkomunikasikan pesan secara visual secara efektif (Widya & Darmawan, 2016, p. 13). Widya dan Darmawan (2016, pp. 16–20) juga menjelaskan bahwa hasil karya yang mudah dipahami dan dapat diterima secara efektif dalam pembuatannya perlu memperhatikan beberapa aspek berikut:

1. Komunikatif

Terdapat beberapa cara agar karya visual menjadi komunikatif untuk audiens, yaitu memberi visualisasi pendukung, mempelajari pesan yang akan disampaikan, mempelajari kebiasaan yang diminati sasaran, mengolah pesan verbal menjadi pesan visual, dan terakhir yang paling penting membuat semua menjadi sederhana dan menarik.

2. Kreatif

Memberikan elemen – elemen pendukung dan gaya yang kreatif supaya hasil lebih menarik, menggabungkan atau mengkombinasikan beberapa kreasi agar tidak monoton.

3. Sederhana

Menampilkan desain yang tidak rumit dan nyaman untuk dinikmati memiliki kesan sederhana membuat mudah dipahami. Menggabungkan

terlalu banyak elemen yang tidak sinkron membuat karya menjadi rumit dan sulit dinikmati.

4. Kesatuan

Kesatuan dalam hal ini memiliki keselarasan dengan desain yang diciptakan dengan prinsip kesatuan. Contohnya saat menentukan *tone* warna ada baiknya untuk mencari warna yang sesuai supaya tidak saling bertabrakan, dan begitu pula dengan gaya tulisan yang digunakan.

5. Pemilihan warna yang sesuai

Warna menjadi sesuatu yang krusial dalam desain, unsur pertama yang dilihat oleh mata seseorang adalah warna. Tidak hanya itu warna juga dapat mempengaruhi persepsi seseorang saat melihat desain. Suatu warna dapat mewakili arti tertentu didalamnya.

6. Tipografi

Dalam karya visual editor dituntut untuk memperhatikan kreativitas dalam tulisan dan tidak mengenyampingkan fungsi terapannya, yaitu harus dapat dibaca dengan mudah.

7. Tata letak

Layout dalam desain grafis berkaitan dengan tata letak, hal ini merupakan yang membentuk karya visual supaya dapat meningkatkan efektivitas dalam memahami isi pesan. Agar dapat mendesain dengan cepat *editor* perlu merencanakan layout terlebih dahulu supaya desain tidak melenceng dan tetap konsisten pada konsep awal.

I.5.2 Media Sosial

Triastuti dalam Sulthan dan Istiyanto (2019, p. 1081) berpendapat mengenai pengertian media sosial. Media sosial merupakan sebuah media yang digunakan untuk interaksi sosial, menggunakan berbagai teknik komunikasi. Cara mengaksesnya juga sangat mudah dan hingga kini menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari manusia, khususnya bagi para pengguna internet.

Media sosial juga memberikan berbagai fasilitas kepada pengguna dan terus berubah dalam jangka waktu tertentu. Hal tersebut tidak terlepas dari defisininya sebagai media *online*, dimana penggunaanya dapat lebih mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan konten-konten. Media sosial juga mendukung adanya interaksi sosial, serta mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif (Sulthan & Istiyanto, 2019, p. 1081).

Samovar LA & Porter RE (2009) dalam (Anwar, 2017, p. 139), berpendapat bahwa media sosial dapat menyebabkan berbagai perubahan pada 6 unsur budaya, diantaranya:

- a. *Perseption on self and others* dalam hal ini juga disebut dengan persepsi tentang diri sendiri dan orang lain. Pengguna media sosial berusaha membangun konsep diri sendiri dengan menuliskan status atau unggahan di laman media sosial. Mengekspos diri sendiri yang bertujuan mendapatkan perhatian orang lain, bentuknya berupa *like*.
- b. Perubahan pada *belief* (kepercayaan), *values* (nilai), dan *attitudes* (sikap). Seseorang dapat berbagi apa saja yang menjadi kehidupan

pribadinya di media sosial, sehingga suatu persoalan bisa jadi bukan milik individu, melainkan kelompok. Pada media sosial juga bisa menjadi pergeseran nilai, apabila terdapat beberapa orang yang memberikan kritikan tajam, hujatan, serta makian kepada pihak secara individu maupun kelompok tanpa mempertimbangkan konsekuensi apapun terhadap tindakan tersebut.

- c. *Worldview* atau pandangan dunia. Adanya perubahan mulai dari cara pandang secara tradisional menjadi modern atau global. Sehingga, dapat mengakibatkan adanya *geger* budaya.
- d. *Human Nature* atau disebut juga dengan tabiat manusia. Pada penggunaan fitur status di media sosial, manusia memiliki tabiat *narsis, egosentris*, serta merasa ingin lebih dari orang lain dengan cara menonjolkan kelebihan dirinya sendiri.
- e. Organisasi Sosial yang tidak lagi terlihat resmi seperti di dunia nyata. Para anggota tidak memiliki keterikatan atau tanggung jawab seperti di dunia nyata. Hal tersebut dapat meningkatkan minat masyarakat untuk bergabung dengan organisasi tersebut.
- f. *Activity Orientation* (Orientasi Kegiatan) memiliki sifat positif, seperti mengunggah kegiatan untuk berbagai tujuan, diantaranya tujuan bisnis, perdagangan, serta kegiatan sosial. Namun, bisa juga bersifat negatif karena ditujukan untuk pamer atau membangun citra diri sendiri.

I.5.2.1 Instagram

Aplikasi Instagram mulai diluncurkan sejak tahun 2010. Aplikasi dengan 800 juta pengguna aktif bulanan ini merupakan sebuah layanan jejaring sosial dengan sistem dalam jaringan yang memungkinkan pengguna mengambil foto dan video sehingga dapat membagikannya secara langsung pada teman melalui beberapa platform media sosial (Quesenberry, 2019, p. 147).

Keunikan Instagram terletak pada pengguna yang dapat mengambil foto dan video dengan menerapkan filter digital dan berbagi langsung di situs sosial, berbagi dengan teman diluar aplikasi atau situs ini juga bisa diterapkan oleh Instagram. Dapat disimpulkan Instagram adalah semua tentang foto berkualitas. Awalnya, format foto Instagram bentuknya persegi, mirip dengan Kodak Instamatic Lama. Kemudian hal ini mengalami pembaharuan dengan beberapa bentuk. Instagram juga mendukung video dengan memungkinkan klip pendek hingga lima belas detik. Fitur ini ditambahkan untuk bersaing dengan beberapa aplikasi lainnya, hingga saat ini Instagram terus mengalami pembaharuan (Quesenberry, 2019, p. 148).

Instagram berasal dari kata “instan” dan “telegram”. Kata “instan” mendasari adanya penamaan “insta” memiliki pengertian kamera polaroid yang pada masa kejayaannya dikenal dengan nama “foto instan”. Hal tersebut akhirnya membuat desain Instagram dibuat seperti menampilkan foto-foto secara instan, hampir mirip

seperti polaroid. Sedangkan “telegram” adalah alat yang bekerja untuk memberikan berbagai informasi kepada banyak orang dengan lebih cepat. Instagram memiliki beberapa fitur, diantaranya berbagi foto dan video, Instagram Story, serta IGTV hal itu dikutip dari liputan6.com.

I.5.3 Cyberbullying

Menurut Patchin & Hinduja dalam (Ningrum & Amna, 2020, p. 36) *cyberbullying* merupakan sebuah tindakan untuk menyakiti orang lain berulang kali menggunakan informasi dan teknologi komunikasi, misalnya mengirimkan pesan pelecehan seksual melalui teks atau internet, mengirim komentar yang meremehkan seseorang atau suatu pihak di jejaring sosial, mengirim gambar memalukan, mengancam, serta mengintimidasi seseorang melalui elektronik. Sam dalam (Ningrum & Amna, 2020, p. 36) mengatakan bahwa, Tindakan berbahaya ini juga dapat menimbulkan dampak negatif terhadap seseorang, sehingga menyebabkan terjadinya kerugian secara psikologis, rasa sakit, penderitaan, dan menimbulkan traumatis pada korban.

Kondisi mental dalam *cyberbullying* dapat ditinjau dari aspek negatif, diantaranya berhubungan dengan kecemasan sosial, stress emosional, penggunaan obat terlarang, serta gejala depresi, hingga adanya ide atau upaya untuk melakukan bunuh diri (Bottino et al., 2015, p. 472). Berkaitan dengan teori tersebut, *cyberbullying* dapat dikatakan membawa pengaruh buruk terhadap korban, sehingga harus segera diantisipasi agar tidak terjadi peningkatan jumlah kasus bunuh diri karena depresi.

Marson dalam jurnal (Salazar, 2017, p. 3), mengungkapkan bahwa *cyberbullying* dapat terjadi ketika seseorang maupun individu sengaja memberikan informasi dan menggunakan alat komunikasi yang melibatkan teknologi elektronik sebagai fasilitas pelecehan atau ancaman. Tindakan tersebut dilakukan secara berulang-ulang kepada individu atau kelompok lain dengan cara mengirim atau mengunggah gambar dan/atau teks kejam menggunakan sarana teknologi.

Roberto dalam Salazar (2017, p. 3) berpendapat mengenai definisi *cyberbullying* sebagai penyalahgunaan teknologi informasi yang dilakukan berdasarkan kesengajaan secara berulang-ulang, baik oleh individu maupun kelompok berisi ancaman hingga dapat merugikan orang lain. Menurut Kowalski dan Limber (2013) dalam Salazar (2017, p. 3), menambahkan mengenai saluran komunikasi, *cyberbullying* terjadi melalui internet, email, pesan instan, media sosial, serta pesan teks di perangkat *smartphone*. Hingga saat ini, banyak peneliti memasukkan perilaku tersebut dalam kategori proses penimbunan korban yang disebabkan oleh kriminal kekerasan dan sebagainya atau disebut viktimisasi dalam konseptualisasi *cyberbullying*.

Menurut Jalal (2021, p. 148) terdapat beberapa hal yang berkaitan dengan *cyberbullying*, diantaranya:

- a. *Cyberbullying* dapat terjadi selama kurun waktu 24 jam sehari, 7 hari dalam satu minggu, serta menjangkau anak-anak ketika mereka sedang sendirian.

- b. Adanya pesan dan gambar yang dapat diunggah tanpa mencantumkan sumber, kemudian postingan tersebut menyebar dalam waktu relatif cepat, sehingga sangat sulit untuk menelusuri sumbernya.
- c. Tindakan menghapus pesan atau gambar yang sudah diunggah juga cukup sulit, terlebih apabila jika telah tersebar di media sosial, khususnya Instagram.

Cyberbullying juga memiliki beberapa aspek menurut Willard dalam Jalal (2021, p. 149) yaitu :

a. *Flaming*

Aspek pertama ini memiliki pengertian perilaku yang berupa mengirim pesan teks disertai kalimat-kalimat kasar dan frontal. Bukan hanya pesan teks, bentuk penghinaan kepada orang yang dituju juga dapat berupa gambar-gambar.

b. *Harasement*

Harasement merupakan sebuah aspek yang mengarah pada perilaku mengirim pesan-pesan menggunakan kata-kata tidak sopan. Kata-kata tersebut ditujukan atau dikirimkan kepada seseorang melalui jejaring sosial dengan tujuan mengganggu secara terus-menerus. *Harasement* juga dapat disebut sebagai tindakan *flaming* dalam jangka panjang.

c. *Denigration*

Perilaku yang memperlihatkan atau mengumbar berbagai hal buruk mengenai seseorang di internet dengan tujuan merusak nama baik atau reputasinya.

d. *Impersonation*

Aspek keempat ini cukup berbahaya, karena memiliki pengertian perilaku berpura-pura atau menjalankan peran sebagai orang lain, kemudian memberikan pesan-pesan kurang baik.

e. *Outing and Trickery*

Penyebaran rahasia atau hal-hal pribadi milik seseorang disebut dengan *outing*. Sedangkan *trickery* adalah perilaku yang dilakukan untuk membujuk seseorang menggunakan tipu daya dengan tujuan mendapatkan informasi bersifat pribadi dan rahasia.

I.5.4 Kesehatan Mental

Menurut pendapat WHO (2013) dalam Radiani (2019, p. 89), seseorang dengan kesehatan mental yang baik memungkinkan adanya kesadaran akan potensi, mengatasi tekanan dalam kehidupan normal, mampu bekerja secara produktif, serta berkontribusi pada komunitas sekitar. Daradjat (1996) seorang pakar berpendapat mengenai definisi kesehatan mental dalam Radiani (2019, pp. 94–95) yaitu:

- a. Definisi pertama untuk kesehatan mental, lebih umum, yaitu kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, orang lain, serta masyarakat sekitar lingkungannya. karena dihubungkan pada kehidupan sosial secara menyeluruh. Kemampuan menyesuaikan diri nantinya dapat menimbulkan ketentraman demi mencapai kebahagiaan hidup
- b. Kesehatan mental memiliki definisi, yaitu terhindarnya orang-orang dari berbagai gejala gangguan jiwa yang disebut neurosis dan gejala-gejala

penyakit jiwa atau psikosis. Para pakar psikiatri atau kedokteran jiwa menganut definisi ini untuk memandang manusia dari sudut sakit ataupun sehatnya.

- c. Kesehatan mental memiliki definisi lain, yaitu terwujudnya keharmonisan yang sesungguhnya diantara fungsi-fungsi jiwa, serta timbulnya kesanggupan ketika sedang menghadapi masalah-masalah. Seseorang dengan kesehatan mental baik juga akan terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin yang bisa disebut konflik.
- d. Definisi kesehatan mental selanjutnya adalah seseorang dapat mengetahui perbuatan yang dilakukan dengan tujuan yang jelas dan dapat mengembangkan sehingga potensi atau bakat muncul dalam pembawaan diri. Dampaknya adalah seseorang dapat membawa kebahagiaan diri sendiri dan orang lain, serta terbebas dari gangguan penyakit kejiwaan.
- e. Terakhir, kesehatan mental memiliki definisi terwujudnya keserasian antara fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia tersebut dengan dirinya sendiri dan lingkungannya. Terwujudnya hal tersebut berlandaskan pada keimanan, ketakwaan, untuk mencapai hidup bermakna dan kebahagiaan dunia akhirat.

Ibnu Sina dalam Radiani (2019, pp. 87–98) mengungkapkan pernyataannya mengenai kesehatan mental, yaitu:

- a. Adanya hasrat serta dorongan dalam jiwa untuk mengikuti imajinasi. Imajinasi berperan penting dalam mendorong kehendak hasrat yang sedang diinginkan.
- b. Pikiran sangat mempengaruhi Kesehatan tubuh. Ibnu Sina pernah berkata apabila seseorang secara fisik sakit, hanya dengan “kemauan” mereka dapat sembuh. Sedangkan orang sehat dengan pikiran bahwa “ia sakit” maka akan menimbulkan pengaruh sakit itu sendiri sehingga.
- c. Timbulnya emosi cukup kuat, berkaitan dengan suatu penilaian yang bersemayam di dalam jiwa, dinyatakan sebagai suatu kepercayaan murni dan tidak dapat mempengaruhi tubuh. Akan tetapi, bisa terpengaruh jika adanya kepercayaan tersebut diikuti oleh kegembiraan maupun kesedihan.