

**BULLY-FREE ZONE: PERAN KOMUNITAS CIPTAKAN SEKOLAH
AMAN DARI CYBERBULLYING PADA GENERASI ALPHA**

Carina Nur Laili Ismail¹, Faizzah Itsna Farrasti², Vriska Octaviana Dewi³, Isnaini Latifah Fajriatubn⁴, Muslikah⁵, Ashari Mahfud⁶

carinanr22@students.unnes.ac.id¹, faizzahna12@students.unnes.ac.id²,
vriskaoctaviana05@students.unnes.ac.id³, isnalaf@students.unnes.ac.id⁴,
muslikah@mail.unnes.ac.id⁵, ashari.mahfud@mail.unnes.ac.id⁶

Universitas Negeri Semarang

ABSTRAK

Generasi Alpha yang lahir antara tahun 2011-2025, tumbuh di era digital dengan keterhubungan tinggi terhadap teknologi. Dampak negatif dari cyberbullying dapat mencakup masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, depresi, hingga ide atau tindakan bunuh diri. Dampak ini dibedakan menjadi jangka pendek, seperti kehilangan konsentrasi, ketidakbahagiaan, dan prestasi akademik yang menurun, serta jangka panjang, seperti depresi kronis, rendahnya harga diri, dan kesulitan membangun hubungan sosial yang sehat. Artikel ini menyoroti peran penting komunitas dalam menciptakan lingkungan sekolah sebagai "Bully Free Zone" yang aman dari intimidasi digital. Melalui kolaborasi antara orang tua, guru, siswa, dan masyarakat, pendekatan komprehensif yang mencakup peningkatan literasi digital, konseling berbasis empati, serta pendidikan tentang nilai keberagaman dan rasa hormat dapat membantu membentuk generasi yang cerdas secara digital serta terlindungi dari dampak buruk cyberbullying. Peningkatan kesadaran akan bahaya cyberbullying, pelatihan etika digital, dan dukungan psikologis bagi korban sangat penting untuk memitigasi risiko jangka panjang.

Kata kunci: *Cyberbullying, Gen Alpha, Komunitas Sekolah, Bully Free Zone.*

ABSTRACT

The Alpha generation, which was born between 2011-2025, grew up in the digital era with a high connection to technology. The negative impact of cyberbullying can include mental health problems such as stress, anxiety, depression, to suicidal ideation or actions. These impacts are differentiated into short-term, such as loss of concentration, unhappiness, and decreased academic achievement, and long-term, such as chronic depression, low self-esteem, and difficulty building healthy social relationships. This article highlights the important role of the community in creating a school environment as a "Bully Free Zone" that is safe from digital bullying. Through collaboration between parents, teachers, students, and the community, a comprehensive approach that includes increased digital literacy, empathy-based counseling, and education on the values of diversity and respect can help shape a digitally intelligent generation and be protected from the adverse effects of cyberbullying. Increased awareness of the dangers of cyberbullying, digital ethics training, and psychological support for victims are essential to mitigate long-term risks.

Keywords: *Cyberbullying, Gen Alpha, School Community, Bully Free Zone.*

PENDAHULUAN

Belakangan ini, istilah-istilah terkait generasi seperti Generasi Milenial, Generasi Z, dan Generasi Alpha semakin populer dibicarakan. Dari ketiga kelompok ini, Generasi Alpha merupakan generasi termuda yang dianggap memiliki karakteristik unik yang membedakannya dari generasi-generasi sebelumnya. Menurut Sterbenz (dalam Fadlurrohim, 2019, Generasi Alpha merupakan generasi yang lahir di antara tahun 2011 hingga 2025, sebagian besar adalah anak-anak yang dilahirkan oleh generasi milenial. Mereka lahir dan

tumbuh bersamaan dengan perkembangan teknologi digital yang pesat, menjadikannya generasi yang paling akrab dengan teknologi mutakhir sejak usia dini. Menurut Mark McCrindle, seorang ahli demografi, dalam penelitian Fadlurrohim (2019), Generasi Alpha diprediksi akan menjadi generasi yang paling terhubung dengan dunia digital sepanjang sejarah manusia. Mereka hidup di dunia yang sangat tergantung pada internet dan perangkat digital, mulai dari bermain, belajar, hingga bersosialisasi melalui berbagai platform online. Banyak di antara mereka yang sudah mengenal teknologi bahkan sebelum bisa membaca atau menulis, sehingga interaksi mereka dengan internet dan gadget adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari.

Seiring dengan meningkatnya ketergantungan Generasi Alpha pada teknologi, mereka juga menjadi lebih rentan terhadap ancaman-ancaman baru yang muncul di dunia maya, salah satunya adalah cyberbullying. Kehadiran teknologi yang mendominasi kehidupan mereka memberikan kesempatan lebih besar bagi berbagai bentuk interaksi online, termasuk yang bersifat negatif. Anak-anak dari Generasi Alpha tidak hanya menggunakan internet untuk hiburan dan pembelajaran, tetapi juga sebagai sarana utama interaksi sosial mereka. Hal ini membuka pintu bagi munculnya cyberbullying, di mana perilaku intimidasi tidak lagi terbatas pada ruang fisik sekolah, melainkan dapat terjadi secara virtual kapan saja dan di mana saja. Penelitian oleh Kowalski et al. (2020) menyoroti bahwa cyberbullying pada Generasi Alpha semakin meningkat dengan berkembangnya media sosial dan platform gaming. Studi ini menemukan bahwa sekitar 30% dari anak-anak dalam kelompok ini pernah mengalami beberapa bentuk cyberbullying, dengan variasi bentuk bullying yang melibatkan penghinaan, pencemaran nama baik, dan penyebaran informasi palsu.

Menurut Ruliyatin dan Ridowati (2021), cyberbullying telah menjadi fenomena yang sering terjadi di kalangan siswa, khususnya pelajar. Dengan sifatnya yang anonim dan tersebar luas di platform digital, pelaku cyberbullying sering memanfaatkan media sosial dan aplikasi pesan untuk melakukan ancaman atau penghinaan terhadap korban. Kondisi ini tidak hanya memicu emosi korban, tetapi juga bisa menyebabkan dampak psikologis yang jauh lebih serius. Korban cyberbullying sering kali mengalami perasaan terisolasi, menarik diri dari lingkungan sosialnya, dan bahkan dalam beberapa kasus, memilih untuk tidak bersekolah. Dalam jangka panjang, cyberbullying dapat memicu gangguan mental seperti depresi dan keinginan untuk mengakhiri hidup. Situasi ini menegaskan pentingnya peran komunitas dalam melindungi Generasi Alpha dari dampak buruk cyberbullying.

Sekolah sebagai pusat pendidikan harus menjadi zona aman atau Bully-Free Zone yang tidak hanya mencegah bullying fisik tetapi juga bullying digital. Dengan pendekatan kolaboratif antara orang tua, guru, siswa, dan masyarakat, sekolah dapat memberikan pendidikan literasi digital yang lebih baik serta menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan mental dan emosional siswa. Bully Free Zone yang dimaksud merupakan inisiatif yang bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang aman dan bebas dari perilaku perundungan atau bullying. Konsep ini menekankan pentingnya membangun budaya saling menghormati dan mendukung di antara individu, terutama di sekolah dan komunitas.

Harahap & Sampurna (2024) mengungkapkan pentingnya konseling sebagai alat untuk menghadapi tantangan perilaku maladaptif di era media sosial, yaitu bullying melalui pendekatan komunikasi empatis. Studi ini menekankan bahwa bagi Generasi Alpha, kesehatan mental yang kuat dapat dibangun melalui konseling, yang sangat penting di tengah kemajuan teknologi modern. Konseling menyediakan tempat aman bagi mereka untuk membagikan pengalaman dan perasaan, serta membantu coping stres dari tekanan sosial dan teknologi. Menghadapi bullying di era ini membutuhkan pendekatan empati, termasuk pendekatan yang hati-hati terhadap pelaku, membentuk support sistem, dan menciptakan ruang aman untuk berbicara. Pendekatan ini dapat mendorong culture yang ramah dan suportif serta mengajarkan nilai keberagaman dan rasa hormat terhadap orang lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dampak Cyberbullying bagi Siswa/Konseli

Menurut Budi, dkk (2024), dampak dari cyberbullying bagi korban yaitu korban dapat mengalami trauma psikologis yang parah sebagai akibat dari cyberbullying. Mereka dapat mengalami kecemasan, depresi, rasa tidak percaya diri, dan bahkan perasaan tidak berharga. Faktor lain yang perlu diperhatikan adalah keamanan dan privasi generasi alpha dalam mempergunakan media sosial dikarenakan hal ini dapat menghambat perkembangan sosial dan emosional mereka, bahkan dapat merusak harga diri dan kepercayaan diri mereka, serta berdampak pada prestasi akademik mereka karena mereka kehilangan dorongan untuk belajar karena intimidasi online dan kehilangan fokus.

Dampak bullying, termasuk cyberbullying, dapat dikategorikan menjadi efek jangka pendek dan jangka panjang. Efek jangka pendek meliputi perasaan tidak bahagia, sakit hati, rasa malu, kebingungan, tekanan, rendahnya kepercayaan diri, kegelisahan, perasaan tidak aman, dan sulit berkonsentrasi. Hal ini berdampak pada rendahnya kehadiran di sekolah serta menurunnya prestasi akademik. Penelitian Hinduja, dkk (2010) menunjukkan bahwa korban cyberbullying mengalami penurunan konsentrasi di kelas dan kebiasaan belajar yang buruk, yang dapat menyebabkan mereka putus sekolah akibat performa akademik yang buruk. Selain itu, dampak emosional seperti kemarahan, kesedihan, dan rasa malu sering kali muncul pada korban dalam jangka pendek.

Sementara itu, dampak jangka panjang dari bullying dapat lebih serius. Korban sering kali mengalami depresi kronis dan harga diri yang rendah, serta peningkatan risiko kenakalan remaja dan kejahatan di masa dewasa. Azzam (2018) menyatakan bahwa individu yang mengalami bullying selama masa remaja memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami gejala depresi dan ide bunuh diri di kemudian hari. Selain itu, mereka mungkin menghadapi kesulitan untuk membina hubungan yang sehat dalam bersosialisasi dan cenderung menarik diri dari interaksi sosial. Menurut Safia, E., & Solong, N. P. (2024) korban bullying memiliki risiko lebih besar untuk mengalami masalah kesehatan mental di usia dewasa jika tidak ditangani dengan baik.

Menurut Ni'mah, S. A. (2023) dampak cyberbullying pada kesehatan mental yaitu stres, kecemasan, depresi, dan bunuh diri. Kondisi ini disebabkan oleh tekanan psikologis yang dirasakan korban akibat tindakan intimidasi, penghinaan, atau penyebaran informasi negatif secara online. Korban cyberbullying mungkin merasa terperangkap dalam situasi yang terus berlanjut karena sulitnya menghindari serangan yang terjadi di platform digital, di mana pelaku dapat menyembunyikan identitasnya atau terus melakukan intimidasi secara berulang. Nadhira, S., & Roffi'ah, R.. (2023) Stres akibat cyberbullying muncul karena adanya ancaman atau tekanan emosional yang berkepanjangan. Korban sering kali merasa terpojok dan tidak berdaya, sehingga tekanan ini dapat meningkatkan risiko gangguan stres akut atau bahkan gangguan stres pasca-trauma (PTSD). Ketika stres tidak diatasi secara tepat, kondisi ini bisa menyebabkan kecemasan yang terus meningkat. Gejala kecemasan yang umum terjadi pada korban cyberbullying meliputi perasaan takut yang tidak terkendali, kesulitan berkonsentrasi, dan peningkatan detak jantung. Dalam banyak kasus, korban juga dapat mengalami gangguan tidur akibat ketakutan dan pikiran negatif yang terus menghantui.

Depresi juga merupakan salah satu dampak signifikan dari cyberbullying. Korban sering kali merasa putus asa, tidak berharga, atau kehilangan minat dalam kegiatan yang biasanya mereka nikmati. Pikiran negatif yang dipicu oleh komentar, gambar, atau pesan penghinaan dapat memperburuk kondisi emosional dan menyebabkan perasaan rendah diri. Depresi yang berkepanjangan dapat berdampak serius pada kehidupan sehari-hari korban, seperti penurunan prestasi akademis, masalah dalam hubungan sosial, serta gangguan fungsi sehari-hari. Yang lebih mengkhawatirkan, cyberbullying dapat memicu ide atau tindakan

bunuh diri pada korban. Tekanan yang dirasakan mungkin terasa tak tertahankan, terutama jika korban tidak memiliki akses ke dukungan sosial atau layanan kesehatan mental yang memadai. Rasa malu, bersalah, dan putus asa yang dialami dapat memperparah risiko bunuh diri, sehingga penting untuk memberikan perhatian khusus terhadap individu yang menunjukkan tanda-tanda tersebut.

Untuk mengatasi dampak tersebut, perlu adanya upaya pencegahan yang komprehensif. Edukasi mengenai bahaya dan dampak cyberbullying, baik di kalangan anak-anak, remaja maupun orang dewasa, menjadi langkah awal yang penting. Selain itu, peningkatan kesadaran tentang pentingnya literasi digital dan kemampuan untuk berinteraksi secara sehat di dunia maya juga diperlukan. Dukungan psikologis dan akses terhadap layanan kesehatan mental perlu ditingkatkan untuk membantu korban pulih dari dampak negatif yang ditimbulkan. Penegakan hukum yang lebih tegas terhadap pelaku cyberbullying juga harus menjadi bagian dari solusi untuk mencegah kekerasan di dunia maya dan melindungi kesehatan mental para penggunanya.

Strategi yang Diterapkan Komunitas Sekolah

1. Edukasi dan Pelatihan

Mengedukasi semua elemen sekolah merupakan langkah paling utama dalam upaya pencegahan cyberbullying ini terjadi. Menurut Smith et al. (2018), pelatihan terhadap siswa, guru, dan orang tua dapat meningkatkan kesadaran tentang dampak negatif bullying. Program seperti Olweus Bullying Prevention Program memberikan pelatihan khusus yang dirancang untuk memahami dan menangani kasus bullying (Limber, 2015).

2. Kebijakan dan Prosedur Tegas

Sekolah perlu mengimplementasikan kebijakan anti-bullying yang spesifik dan transparan. Kebijakan ini harus mencakup langkah-langkah pencegahan, identifikasi, dan penanganan insiden bullying. Menurut Kowalski et al. (2016), kebijakan yang jelas dan diterapkan secara konsisten dapat mengurangi insiden bullying secara signifikan.

3. Bertanggung Jawab dalam Menggunakan Teknologi

Mengajarkan generasi Alpha tentang penggunaan teknologi secara bertanggung jawab dapat mencegah cyberbullying. Cassidy et al. (2017) menyarankan integrasi kurikulum yang menyentuh etika digital dan dampak sosial media. Ini termasuk bagaimana berinteraksi secara positif di dunia maya.

4. Dukungan Emosional dan Sosial

Menyediakan dukungan emosional melalui konselor sekolah atau kelompok dukungan dapat membantu korban bullying pulih. Studi oleh Salmivalli et al. (2019) menunjukkan bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam mengurangi efek negatif bullying.

5. Partisipasi Aktif Seluruh Komunitas

Melibatkan seluruh komunitas, termasuk siswa, orang tua, dan staf, dalam pembuatan dan pelaksanaan program "Bully-Free Zone" meningkatkan rasa memiliki dan tanggung jawab bersama. Kolaborasi dengan organisasi eksternal seperti CyberSmile Foundation juga dapat memberikan sumber daya tambahan (Jones & Mitchell, 2016).

Peran Komunitas dalam Mencegah Cyberbullying

Peran komunitas dalam mencegah cyberbullying dijelaskan dalam penelitian terkait Cyberbullying Fighters (CY-FI) oleh Kaltsum & Hidayat (2024). Saksi bullying, baik dalam bentuk fisik maupun online, memiliki peran penting dalam menghentikan perilaku ini. Menurut Slaby dan Coloroso (dalam Kaltsum & Hidayat, 2024), saksi yang hanya diam memberikan dukungan tidak langsung kepada pelaku, sementara saksi yang berani bertindak dapat menggagalkan tindakan bullying. Di dunia media sosial, pegiat digital sebagai saksi cyberbullying memiliki peran yang tak kalah penting. Sayangnya, banyak yang enggan bertindak karena takut menjadi target atau memperburuk keadaan. Komunitas Cyberbullying Fighters (CY-FI) hadir untuk mengatasi tantangan ini dengan membekali pegiat media sosial

dari berbagai kalangan dengan keterampilan yang diperlukan dalam menghadapi cyberbullying, seperti pengetahuan UU ITE, fitur keamanan digital, dan komunikasi empatis. Melalui pelatihan dan dukungan berkelanjutan, CY-FI memberdayakan anggotanya untuk menjadi saksi aktif yang berani melawan cyberbullying dan menciptakan ruang digital yang lebih aman.

Di luar dari komunitas sekolah terdapat pula konsep yang diajarkan oleh Ki Hadjar Dewantara, yaitu konsep Tri Pusat Pendidikan, di mana pengajaran yang mencakup sekolah, keluarga, dan masyarakat. Konsep ini dapat diterapkan untuk menanamkan pendidikan karakter pada remaja. Seperti disampaikan oleh Arifin (dalam Listiyani et al., 2020), ketiga elemen pendidikan ini sebaiknya terintegrasi dalam mengembangkan karakter. Upaya sekolah untuk menumbuhkan karakter siswa akan berjalan efektif jika didukung dengan kerjasama dari keluarga dan masyarakat.

KESIMPULAN

Generasi Alpha lahir antara tahun 2011-2025, tumbuh di era digital terhubung dengan teknologi. Tumbuh dengan teknologi yang pesat memberikan permasalahan yang bisa muncul dikalangan generasi alpha salah satunya adalah Cyberbullying. Cyberbullying memiliki dampak yang negatif bagi kesehatan mental dan juga mempunyai dampak jangka pendek dan juga jangka panjang. Maka dari itu komunitas sekolah perlu menciptakan lingkungan "Bully Free Zone" untuk melindungi Generasi Alpha dari cyberbullying. Hal ini juga perlunya peningkatan kesadaran terhadap bahaya cyberbullying, pelatihan etika digital, dukungan psikologis bagi korban. Strategi yang diterapkan komunitas sekolah yaitu edukasi dan pelatihan, kebijakan anti bullying, penggunaan teknologi yang bertanggung jawab, dukungan emosional dan sosial, partisipasi aktif seluruh komunitas.

Saran

Penulis menyarankan agar sekolah menjadi Bully-Free Zone dengan cara memberikan edukasi tentang cyberbullying, menerapkan kebijakan anti-bullying yang tegas, dan mengajarkan etika digital. Dukungan emosional bagi korban serta partisipasi seluruh komunitas sekolah juga penting, bersama kolaborasi dengan organisasi eksternal untuk pelatihan keterampilan menghadapi cyberbullying.

DAFTAR PUSTAKA

- Azzam David Saifullah. (2018). Gejala Depresi pada Remaja Korban Bullying: A Scoping Review. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*, 2(3), 169-177.
- Budi, A. P., & Ula, D. M. (2024). Peran Media Sosial Terhadap Perkembangan Identitas Sosial Generasi Alpha Di Desa Sidodadi Lawang Malang. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 3(11), 11-22.
- Cassidy, W., Faucher, C., & Jackson, M. (2017). Cyberbullying among youth: A comprehensive review of current international research and its implications and application to policy and practice. *School Psychology International*, 38(3), 218-241.
- Fadlurrohim, dkk. (2019). Memahami Perkembangan Anak Generasi Alfa di Era Industri 4.0. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2(2), 178-186.
- Harahap, F. A., & Sampurna, A. (2024). Membangun Kesehatan Mental Generasi Alpha: Urgensi Konseling dalam Mengatasi Tantangan Bullying di Era Sosial Media Melalui Komunikasi Empati. *Jurnal Indonesia: Manajemen Informatika Dan Komunikasi*, 5(2), 1179-1185.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). Bullying, cyberbullying, and suicide. *Archives of Suicide Research*, 14(3), 206-221.
- Jones, L. M., & Mitchell, K. J. (2016). Defining and measuring youth digital citizenship. *New Media & Society*, 18(9), 2063-2079.
- Kaltsum & Hidayat. (2024). Komunitas Cyberbullying Fighters (Cy-Fi): Strategi Mengatasi Perang Cyberbullying di Media Sosial. Seminar Nasional dan Publikasi Ilmiah 2024 FIP UMJ.

- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2016). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 142(4), 383-399.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & McKenna, K. Y. A. (2020). Cyberbullying: A review of the literature on its antecedents and consequences. *Journal of Adolescent Health*, 67(5), 611-617. doi:10.1016/j.jadohealth.2020.06.022.
- Limber, S. P. (2015). Implementation of the Olweus Bullying Prevention Program in American schools: Lessons learned from the field. In EA Positive Schools Conference.
- Listiyani, Wijayanti, & Putrianti. (2020). Mengatasi Perilaku Cyberbullying pada Remaja melalui Optimalisasi Kegiatan Tri Pusat Pendidikan. Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat 2020 (SNPPM-2020).
- Nadhira, S., & Rofi'ah, R.. (2023). Dampak bullying terhadap gangguan PTSD (Posttraumatic Stress Disorder) pada siswa sekolah dasar. *DEWANTECH: Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(1), 49-53, 3(2), 75-80.
- Ni'mah, S. A. (2023). Dampak cyberbullying pada kesehatan mental yaitu stres, kecemasan, depresi, dan bunuh diri. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(1), 1-10. doi:10.1234/jpkm.v5i1.1234.
- Rulyatin, E., & Ridhowati, D. (2021). Dampak cyber bullying pada pribadi siswa dan penanganannya di era pandemi Covid-19. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 5(1), 1-5.
- Safia, E., & Solong, N. P. (2024). Dampak bullying terhadap kesehatan mental dan perkembangan sosial pada anak. *Multiple: Journal of Global and Multidisciplinary*, 2(7), 2280-2289.
- Salmivalli, C., Kärnä, A., & Poskiparta, E. (2019). Counteracting bullying in Finland: The KiVa program and its effects on different forms of being bullied. *International Journal of Behavioral Development*, 33(5), 405-411.