

HUBUNGAN *CYBERBULLYING* DENGAN *OVERTHINKING* PADA *CONTENT CREATOR* PENGGUNA SOSIAL MEDIA DI KUNINGAN JAWA BARAT TAHUN 2022

Oi Aorelia Hafitri¹, Khusnul Aini², Nur Wulan³
¹ Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKes Kuningan
^{2,3} Dosen Prodi Keperawatan STIKes Kuningan
oiarelia12@gmail.com

ABSTRAK

Menurut survey yang dilakukan oleh ZAP 62,2% di Indonesia mengaku pernah menjadi korban *cyberbullying* dan *body shaming*. *Sosial media* sebagai sarana berinteraksi tanpa dibatasi ruang dan waktu dan juga untuk menyalurkan sebuah hobi seperti contoh *content creator* yang mengunggah video atau foto untuk dinikmati para pengguna sosial media lainnya. Namun saat ini sering kali terjadi *cyberbullyig*. di kalangan *content creator* ataupun *influencer*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *cyberbullying* dengan *overthinking* pada content creator pengguna sosial media di Kuningan Jawa Barat tahun 2022. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan rancangan *cross sectional*. Pengambilan sample menggunakan total sampling dengan jumlah populasi sebanyak 37 responden. Pengumpulan data menggunakan kuetioner berbentuk *google form*. Teknik analisa data menggunakan uji *chi square*. penelitian ini menunjukkan bahwa 34 responden (91,9%), mengalami *cyberbullying* yang terjadi pada content creator, 35 responden (94,6%) mengalami *overthinking*. Hasil uji statistic *chi square* diperoleh hasil yaitu terdapat hubungan antara *cyberbullying* dengan *overthinking* pada *content creator* pengguna sosial media di Kuningan Jawa Barat tahun 2022. Dengan hasil yang diperoleh pvalue 0,000 < α =0,5. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa, terdapat hubungan antara *cyberbullying* dengan *overthinking* pada *content creator* pengguna *sosial media* di Kuningan Jawa Barat tahun 2022. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, sehingga masih perlu dilakukan penelitian kualitatif agar diperoleh hasil yang lebih mendalam.

Kata kunci : *cyberbullying, overthinking, content creator*

ABSTRACT

According to a survey conducted by ZAP, 62,2% in Indonesia claimed to have been victims of cyberbullying and body shaming. The development of the current era is followed by an increase in social media in society. Social media is used as a means of interacting without being limited by space and time and also to channel a hobby such as an example of a content creator who uploads videos or photos for other social media users to enjoy. But nowadays cyberbullying often happens. among content creators or influencers. This study aims to determine the relationship between *cyberbullying* and *overthinking* on *content creators* of social media users in Kuningan, West Java in 2022. The type of research used is descriptive analytic with a cross sectional design. Sampling using total sampling with a population of 37 respondents. Data collection using a google form questionnaire. Data analysis technique using *chi square test*. The results of this study indicate that 34 respondents (91,9%), experienced cyberbullying that occurred in content creators, 35 respondents (94,6%) experienced overthinking. The results of the chi square statistical test showed that there was a relationship between cyberbullying and overthinking on content creators of social media users in Kuningan, West Java in 2022. With the results obtained value 0.000 < α =0.5. Based on the results of the study, it can be concluded that, there is a relationship between cyberbullying and overthinking on content creators of social media users in Kuningan, West Java in 2022. This study uses quantitative research with a cross sectional approach, so qualitative research still needs to be done in order to obtain more in-depth results.

Keyword : *cyberbullying, overthinking, content creator*

Pendahuluan

Indonesia sendiri menjadi negara nomor 1 terkait isu dan kasus *cyberbullying*. Kasus *cyberbullying* di Indonesia banyak terjadi di kalangan remaja. Sebagaimana yang disampaikan Menteri Sosial Khofifah Indar Parawansa, 84% anak berusia 12-17 tahun mengalami kasus *bullying* dan kebanyakan kasus *bullying* yang ditemukan adalah *cyberbullying*. Tidak hanya itu, pada tahun 2016, 14% dari total 3.580 kejadian adalah *cyberbullying* (Alisah Lusi, 2018). Selain itu terdapat pula survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yang mencatat terdapat 49% dari 5.900 yakni berjumlah 2.891 pengguna internet pernah mengalami perilaku *bullying* (Dewi, 2020).

Menurut *UNICEF* dari hasil jejak pendapat tahun 2019 melalui *UReport* menyatakan 45% remaja pernah mengalami perundungan daring atau *cyberbullying* (Fund, 2020). Selanjutnya ditemukan bahwa mayoritas pengguna internet di Indonesia berusia 15 hingga 19 tahun. Penetrasi wilayah yang paling besar yaitu wilayah Pulau Jawa dengan angka penetrasi mencapai lebih dari 50%. Jawa Barat merupakan daerah yang memiliki kontribusi paling banyak. (Imani dkk, 2021).

Cyberbullying yang terjadi di sosial media biasanya lebih menjerus ke arah *body shaming* pada seseorang. Banyak sekali pengguna sosial media yang mendapatkan komentar negative pada kolom komentar di sosial media mereka. Menurut survei yang dilakukan oleh ZAP, 62,2% di Indonesia mengaku pernah menjadi korban *cyberbullying* dan *body shaming* (Diana & Raden, 2022).

Dampak yang sering dialami korban *cyberbullying* salah satunya adalah *overthinking*. *Overthinking*

merupakan cara seseorang berfikir terlalu berlebihan akan sesuatu yang terjadi ataupun belum terjadi sekali pun sehingga mengakibatkan diri merasa bimbang, memiliki banyak pikiran negatif yang muncul, hingga mencoba menjustifikasi sesuatu sehingga membuat orang yang mengalami hal tersebut semakin bingung, terpuruk, depresi hingga menutup diri (Aulia, 2021)

Kasus *bullying* yang terjadi pada *content creator* di Indonesia cukup banyak terjadi. Seperti contoh kasus *cyberbullying* yang dialami Kekeyi mayoritas dilakukan oleh pengguna media sosial atau netizen Indonesia. Kekeyi mendapatkan komentar jahat dan dibully habis-habisan oleh warga net. (Luthfyyah dkk., 2021).

Kasus lain yang terjadi kepada seorang *influencer* ternama yaitu kasus *bullying* yang terjadi pada Rachel Venya netizen mengirim pesan-pesan yang mengganggu berkali-kali dan pencemaran nama baik, bukan hanya menyudutkan Rachel Vennya, namun tulisan-tulisan jahat yang dikirimkan di detikForum juga sering menyindir Rachel dengan hal-hal yang tidak pantas. Para pengguna dan anggota detikForum masih merasa kurang jika hanya menyudutkan Rachel Vennya, namun juga berusaha untuk menjatuhkan karir Rachel Vennya bahkan juga turut menyinningung kehidupan keluarga Rachel (Cahaya Khairani dkk, 2022).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti kepada 10 responden didapatkan hasil 70% mengalami *cyberbullying* dan 30% tidak mengalami *cyberbullying*. Dari hasil yang didapat 7 responden pernah mendapatkan komentar jahat dari seseorang yang tidak dikenal dan 3 responden tidak pernah mendapatkan komentar jahat dan

mengalami cemas saat mendapatkan komentar jahat.

Tujuan penelitian ini untuk Menganalisis hubungan *cyberbullying* dengan *overthinking* pada *content creator* pengguna *sosial media*.

Dampak *Overthinking*

Menurut Srikandi, (2020) *overthinking* memiliki beberapa dampak pada kesehatan fisik dan psikososial, yaitu :

Menghambat aktivitas sehari-hari, Selain membuang-buang waktu, memikirkan sesuatu secara berulang-ulang membuat energi jadi ikut terkuras dan tubuh terasa lelah. Sehingga *overthinking* biasanya membuat seseorang sampai dititik insomnia, ketika terbiasa insomnia pekerjaan, aktivitas yang akan dilakukannya terhambat, tertunda bahkan tidak terlaksana dengan baik. Menurunkan performa kerja, *Overthinking* akan membuatmu menjadi sulit untuk berkonsentrasi, tidak fokus dalam memecahkan masalah, bahkan kesulitan berkomunikasi dengan orang lain.

Membuat emosi menjadi tidak stabil, Kebiasaan *overthinking* justru bisa membuatmu kesulitan untuk mengontrol emosi. Seseorang yang *overthinking* cenderung tidak mampu mengendalikan amarah, mudah panik, *insecure*, bahkan memiliki pemikiran dan perilaku yang aneh. Di lain kasus *overthinking* bisa membuat seseorang menutup interaksi dengan lingkungan sosialnya, sehingga cenderung merasa kesepian hingga depresi.

Mengalami gangguan kesehatan, Selain berdampak pada kesehatan mental, *overthinking* juga berpengaruh pada kesehatan fisik. Kebiasaan ini bisa menyebabkan kamu mengalami

gangguan pola makan, gangguan pencernaan, kurang tidur, sakit kepala, demam, nyeri dada, jantung berdebar, sesak napas, hingga tekanan darah tinggi. Bahkan pada kasus yang lebih parah, *overthinking* bisa meningkatkan risiko terkena diabetes, stroke, dan serangan jantung.

Metode Penelitian

Penelitian ini berjenis deskriptif analitik. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan *cross sectional*. Variable bebas dalam penelitian ini adalah *cyberbullying*. Dan variabel terikat nya adalah *overthinking*.

Populasi dalam penelitian ini yaitu *content creator* pengguna *sosial media* di Kuningan Jawa Barat, sebanyak 37 *content creator* yang sudah pernah mendapatkan *endorsement* sebelumnya.

Sampel dalam penelitian ini adalah beberapa *content creator* pengguna *sosial media* di Kuningan Jawa Barat tahun 2022 yaitu sejumlah 37 orang *content creator* dengan menggunakan teknik *total sampling*.

Instrument dalam penelitian ini untuk mengetahui Hubungan *Cyberbullying* Dengan *overthinking* *Content Creator* Pengguna *Sosial Media* di Kuningan Jawa Barat Tahun 2022. yaitu menggunakan kuesioner dengan cara pembagian kuesioner menggunakan alat bantu *google form*.

Pada penelitian ini terdapat kuesioner yang harus dilakukan uji validitas. Yang pertama adalah kuesioner 1 tentang *cyberbullying* akan dilakukan uji validitas kembali karena peneliti memodifikasi dari penelitian sebelumnya (Aryati,2018).

Hasil dan Pembahasan

Hasil Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan *cyberbullying* dan *overthinking* pada *content*

creator pengguna sosial media di Kuningan Jawa Barat tahun 2022. Adapun hasil analisis univariat yaitu sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Dan Persentase *Cyberbullying* Pada *Content Creator* Pengguna Sosial Media di Kuningan Jawa Barat Tahun 2022.

No	<i>Cyberbullying</i>	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1.	Mengalami	34	91.9
2.	Tidak mengalami	3	8.1
Jumlah		37	100

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2022

(91,9%). Dan untuk 3 responden (8,1%) tidak mengalami *cyberbullying*.

Berdasarkan **Tabel 1.** dapat dijelaskan bahwa dari 37 responden sebagian besar mengalami tindakan *cyberbullying* sebanyak 34 responden

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dan Persentase *overthinking* Pada *Content Creator* Pengguna Sosial Media di Kuningan Jawa Barat Tahun 2022.

No	<i>Overthinking</i>	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1.	Mengalami	35	94.6
2.	Tidak mengalami	2	5.4
Jumlah		37	100

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2022

Berdasarkan **Tabel 2.** dijelaskan bahwa dari 37 responden sebagian besar mengalami *overthinking* sebanyak 35

responden (94,6%). Sebanyak 2 responden (5,4%) tidak mengalami *overthinking*.

Hasil Analisis Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji statistic *Chi Square*. Berikut ini disajikan hasil analisis data dengan menggunakan tabulasi silang yang menjelaskan hubungan antara *cyberbullying* dengan *overthinking* pada *content creator* pengguna sosil media di kuningan jawa barat tahun 2022.

Tabel 3. Tabulasi silang hubungan *cyberbullying* dengan *overthinking* pada content creator pengguna sosial media di kuningan jawa barat tahun 2022.

<i>Cyberbullying</i>	<i>Overthinking</i>						
	Mengalami		Tidak mengalami		Total		pvalue
	N	%	N	%	N	%	
Mengalami	34	100	0	0	34	100	0,000
Tidak mengalami	1	33,3	2	66,7	3	100	
Jumlah	35	94,6	2	5,4	37	100	

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2022

Berdasarkan **Tabel 3.** di atas dapat dijelaskan bahwa dari 37 responden didapatkan hasil sebagai berikut. 34 responden (100%) mengalami *cyberbullying* dan *overthinking*, 1 responden (33,3%) tidak mengalami *cyberbullying* akan tetapi

responden mengalami *overthinking*. Dan untuk 2 orang responden (66,7%) tidak mengalami *cyberbullying* dan juga tidak mengalami *overthinking*. Berdasarkan hasil uji statistik *chi square* diperoleh p-value sebesar 0,000.

Pembahasan

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dijelaskan bahwa dari 37 responden didapatkan hasil sebagai berikut. 34 responden (100%) mengalami *cyberbullying* dan *overthinking*, 1 responden (33,3%) tidak mengalami *cyberbullying* akan tetapi responden mengalami *overthinking*. Dan untuk 2 orang responden (66,7%) tidak mengalami *cyberbullying* dan juga tidak mengalami *overthinking*. Didapatkan bahwa para *content creator* di Kuningan Jawa Barat sebagian besar pernah mengalami *cyberbullying* yang mengakibatkan *overthinking* pada *content creator*.

Hasil uji statistic *chi square* diperoleh hasil yaitu terdapat hubungan antara *cyberbullying* dengan *overthinking* pada *content creator* pengguna sosial media di Kuningan Jawa Barat tahun 2022. Dengan hasil yang diperoleh p-value $0,000 < \alpha = 0,5$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *cyberbullying* dengan *overthinking* pada *content creator* pengguna sosial media di Kuningan Jawa Barat. Hal ini disebabkan oleh adanya tindakan *cyberbullying* yang terjadi pada *content creator* dimana korban mendapatkan komentar buruk dan kasar dari seseorang yang tidak dikenal dan mengakibatkan kecemasan secara terus menerus. Komentar jahat atau hinaan fisik yang dialami oleh seseorang akan berdampak pada psikologisnya, secara tidak langsung dia akan selalu memikirkan komentar-komentar jahat yang ia dapatkan di sosial media. Memikirkan suatu hal yang sudah terjadi maupun yang belum terjadi pada dirinya secara berlebihan akan membuatnya merasa bersalah dan tidak percaya diri.

Cyberbullying merupakan suatu tindakan menindas seseorang dengan

mengatakan kata-kata jahat yang melibatkan alat bantu komunikasi elektronik untuk menjatuhkan seseorang, bermain curang, menyebarkan informasi pribadi korban kepada publik, menjadikan korban mengalami depresi dan tidak percaya diri (Elpemi, 2020)

overthinking adalah perilaku memikirkan hal yang berlebihan sebagai suatu reaksi seseorang yang lahir dari berbagai keadaan. Biasanya *overthinking* berisi tentang ingatan yang berhubungan dengan masa lalu, yaitu bayangan tentang kejadian silam yang pilu, kesalahan yang disesali juga kekhawatiran tentang masa depan atau hal yang belum terjadi (Nuri, 2021)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Safarani (2016), 80% dari 102 siswa pernah mengalami *cyberbullying* dan hal ini berdampak pada psikologis seseorang. Seseorang yang pernah mengalami *cyberbullying* akan merasa sedih, bingung, dan tertekan. Hal ini tidak dapat dilupakan dan akan selalu ada dalam ingatan orang yang mengalami kasus *cyberbullying*.

Yulieta,dkk (2021), *cyberbullying* dapat menimbulkan efek jangka panjang bagi korban, seperti depresi, sedih yang berlarut-larut, frustrasi, hilangnya kepercayaan diri. Bahkan, pada kondisi mental yang lemah dapat menyebabkan *overthinking*, *self harm*, sampai bunuh diri. *Cyberbullying* sendiri dapat merusak jiwa dan kondisi psikologis seseorang.

Menurut (Nuri,2021) *overthinking* adalah perilaku memikirkan

suatu hal yang berlebihan. Biasanya *overthinking* berisi tentang ingatan yang berhubungan dengan masa lalu, yaitu bayangan tentang kejadian silam yang pilu, kesalahan yang disesali juga kekhawatiran tentang masa depan atau hal yang belum terjadi. *Overthinking* merupakan salah satu bentuk *psychological disorder* atau gangguan psikologis, karena saat seseorang mengalami *overthinking* maka gejala yang terjadi juga berkaitan dengan dunia psikologi, seperti cemas, menakutkan hal yang sebenarnya tidak menakutkan, terlalu banyak pertimbangan sehingga diri merasa bimbang, memiliki banyak pikiran negatif yang muncul, hingga mencoba menjustifikasi sesuatu sehingga membuat orang yang mengalami hal tersebut semakin bingung, terpuruk, depresi hingga menutup diri.

Menurut (Aulia, 2021) Penyebab *overthinking* biasa bermacam-macam, pada umumnya terjadi ketika seseorang sedang mempertimbangkan suatu keputusan, mencoba memahami tindakan atau keputusan orang lain hingga memprediksikan masa depan. Sebab dari *overthinking* memang bermacam macam, mulai dari memikirkan suatu hal yang telah terjadi di masa lalu, hingga mengkhawatirkan dan mencemaskan suatu hal yang belum terjadi.

Dapat disimpulkan bahwa *cyberbullying* dapat mengakibatkan *overthinking* karena komentar jahat yang diterima oleh seseorang membuatnya berpikir secara berlebihan akan suatu hal yang belum pasti terjadi maupun yang telah terjadi.

Kesimpulan

Ada Hubungan Antara *Cyberbullying* Dengan *Overthinking* pada *Content Creator* Pengguna Sosial

Media di Kuningan Jawa Barat Tahun 2022 dengan diperoleh $p\text{-value} = 0,000$.

Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan kepada para responden agar lebih bisa mengontrol *overthinking* yang disebabkan oleh kejadian *cyberbullying* yang dialaminya. Dengan cara melakukan napas dalam atau mengalihkannya dengan melakukan aktivitas lain yang positif agar tidak terlalu sering memikirkan suatu hal yang belum terjadi maupun yang sudah terjadi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Dari hasil penelitian ini di harapkan Program Studi S1 Keperawatan dapat menggunakan penelitian ini sebagai referensi dan bahan studi lanjutan untuk riset khususnya penanganan dampak *cyberbullying* dalam keperawatan jiwa.

3. Bagi Ilmu Keperawatan

Diharapkan dapat melakukan pencegahan bagi korban yang mendapatkan tindakan *cyberbullying*. Atau melakukan konseling bagi korban *cyberbullying*

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, sehingga masih perlu dilakukan penelitian kualitatif agar diperoleh hasil penelitian yang lebih mendalam mengenai hubungan antara *cyberbullying* dengan *overthinking* pada *content creator* pengguna sosial media.

Daftar Pustaka

- Aini, K., & Apriana, R. (2019). Dampak Cyberbullying Terhadap Depresi Pada Mahasiswa Prodi Ners. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.26714/jkj.6.2.2018.91-97>
- Alisah Lusi, M. R. (2018). Memahami Pengalaman Cyberbullying Pada Remaja. *Studi Fenomenologis Memahami*, 1(1), 1–12.
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2018). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *JNC*, 3(1), 41–53.
- Astuti, Y. D., & Dewi, N. S. (2021). Peran Dan Intensitas Cyberbullying Pada Siswa SMP. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), 123–130. <https://doi.org/10.48144/jiks.v14i2.570>
- Badriah, D. L. (2019). *Metodologi Penelitian Ilmu-Ilmu Kesehatan* (Cetakan ke). MULTAZAM.
- Cahya Khairani, Trisnina Luthfi Aisyah, Hasan Sentosa Lukito, Hasan Sazali, M. A. (2022). *Urgensi Etika Komunikasi dalam Meminimalisir Perundungan Siber Melalui Akun Anonim Pada Media Detik Forum (Studi Kasus pada*. 9(1), 175–180.
- Elpemi, N. (2020). Fenomena Cyberbullying pada Peserta Didik. *Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 1–5. <https://jurnal.lp2msasbabel.ac.id/index.php/IJoCE/%0ANopia>
- Heriana, C. (2020). *Managemen Pengolahan Data Kesehatan* (N. F. Atif (ed.); kedua). PT Refika Aditama.
- Imani, F. A., Kusmawati, A., & Tohari, H. M. A. (2021). Pencegahan Kasus Cyberbullying Bagi Remaja Pengguna Sosial Media. *Journal*

- Of Social Work And Social Services*, 2(1), 74–83.
- Larasati, P. K. P. (2021). Efektivitas Content Creator Dalam Strategi Promosi Di Era Digital. *SANDI: Seminar Nasional Desain*, 1, 1–8. <http://eproceeding.isi-dps.ac.id/index.php/sandi-dkv/article/view/102>
- Luthfyyah, A. A. M., Puspita, J. W., Maharani, L. S., & Kuncoroyakti, Y. A. (2021). Cyberbullying Di Media Sosial: Studi Netnografi Pada Komentar Akun Youtube Rahmawati Kekeyi Putri Cantikka. *Mediakom : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(2), 225–233. <https://doi.org/10.35760/mkm.2021.v5i2.5290>
- Ningrum, F. S., & Amna, Z. (2020). Cyberbullying Victimization dan Kesehatan Mental pada Remaja. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(1), 35. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i1.2020.35-48>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan* (3rd ed). Rineka Cipta.
- Tyora, F., Nur, H., Syafira, A., & Hadana, M. (2021). Pengaruh Cyberbullying di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Penelitian Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 1(8), 8–14.
- Syahrina, A., & Kurniasari, L. 2021. Hubungan Self-Esteem dan Sikap *Overthinking* dengan Kekerasan dalam Pacaran pada Mahasiswa UMKT.
- Indriani, Aulia 2021. *Bibliotherapy* untuk mengatasi *overthinking* seorang pemuda di desa jombatan kecamatan kesamben kabupaten jombang
- Luthfyyah, Alif Al M, Puspita, Juliana W, Larasati S & Yohanes A. (2021). Cyberbullying Di Media Sosial: Studi Netnografi Pada Komentar Akun Youtube Rahmawati Kekeyi Putri Cantikka. *Jurnal penelitian Ilmu Komunikasi*, 5(2), 225-233.
- Cahya K, Trisnina L, Hasan S, Hasan S, & Maulana A (2022). Urgensi Etika Komunikasi dalam Meminimalisir Perundungan Siber Melalui Akun Anonim Pada Media Detik Forum (Studi Kasus pada influencer Rachel Vennya). 9(1), 175-180