

Penerapan Konseling Individual dengan Teknik *Stress Inoculation Training* Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Korban *Cyberbullying* (Studi Kasus Klien "D" di Banyuasin)

Nadiyah Abidatir Rodhiyah, Neni Noviza, Bela Janare Putra
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

nadiyahabidatirrodhiyah@gmail.com, neninoviza_uin@radenfatah.ac.id,
belajanareputra_uin@radenfatah.ac.id

Submitted: 07-05-2025

Revised: 20-05-2025

Accepted: 29-05-2025

ABSTRACT:

This study is entitled "Implementation of Individual Counseling with Stress Inoculation Training Technique to Overcome Anxiety in Cyberbullying Victims (Case Study of Client "D" in Banyuasin). This study aims to determine the description of anxiety in client "D" as a victim of cyberbullying and how the application of individual counseling with the Stress Inoculation Training technique to overcome anxiety in client "D" as a victim of cyberbullying. This study uses a qualitative method with a case study approach. The data collection techniques used are observation, interviews, and documentation. The results of this study are a description of the anxiety experienced by client "D" physically feeling restless, nervous and dizzy, behaviorally showing avoidance behavior, afraid of being alone, and needing companionship, and cognitively often thinking negatively, losing self-control, and having difficulty concentrating. The results of the application of individual counseling with the Stress Inoculation Training technique show positive changes in the form of being able to control emotions, being more relaxed, and being calmer.

KEYWORDS: *Individual Counseling, Cyberbullying, Anxiety*

Copyright holder:

© Rodhiyah, A,N., Noviza, N., Putra, B,J (2025).

Published by:

Scidacplus

Journal website:

<https://journal.scidacplus.com/index.php/sscij/>

E-ISSN:

This article is under:



How to cite:

Rodhiyah, A,N., Noviza, N., Putra,B,J (2025) Penerapan Konseling Individual Dengan Teknik *Stress Inoculation Training* Pada Korban *Cyberbullying* (Studi Kasus Klien "D" Di Banyuasin). *Social Science and Contemporary Issues Journal*, 1(1).

PENDAHULUAN

Saat ini kemajuan teknologi dan komunikasi semakin berjalannya waktu semakin canggih. Teknologi yang kita gunakan tidak lagi sekedar bisa bertukar pesan melalui SMS atau bahkan panggilan telepon belaka. Kemajuan zaman yang terus berkembang juga memudahkan berbagai kalangan masyarakat untuk mendapat informasi, mencari teman dan bersosialisasi di dunia maya. Maraknya media sosial sebagai alat komunikasi sudah sangat mudah dijangkau oleh semua kalangan, baik anak-anak, remaja, dewasa, bahkan orang tua.

Menurut laporan *We Are Social* jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia sebanyak 167 juta orang pada Januari 2023. Jumlah tersebut setara dengan 60,4% dari

populasi seluruh penduduk. Jumlah pengguna aktif media sosial pada Januari 2023 mengalami penurunan 12,57% dibandingkan pada tahun sebelumnya yang sebanyak 191 juta jiwa. Penurunan itu pun menjadi yang pertama kali terjadi dalam satu dekade terakhir. Meski mengalami penurunan sekitar 12,57% dari tahun sebelumnya namun kejahatan yang terjadi di media sosial masih sering ditemui, salah satunya adalah *cyberbullying*.

Cyberbullying (perundungan dunia maya) ialah *bullying*/perundungan dengan menggunakan teknologi digital. Hal ini dapat terjadi di media sosial, *platform chatting*, *platform* bermain game, dan ponsel. *Cyberbullying* dapat menyerang berbagai kalangan usia, tidak peduli itu anak kecil, remaja, dewasa bahkan orang lanjut usia. Hal ini menunjukkan betapa mengerikannya media sosial jika tidak digunakan dengan sebagai alat komunikasi dan sumber informasi secara bijak.

Instagram menjadi media sosial yang memiliki kasus *cyber-bullying* terbanyak. Berdasarkan data dari *Broadband Search*, 42 persen kasus *cyber-bullying* berasal dari platform *Instagram*. Kemudian disusul dengan *Facebook* sebesar 37 persen. Hasil ini menunjukkan pergeseran tren dibandingkan 10 tahun yang lalu. Tahun 2013, *Facebook* menjadi media sosial dengan kasus *cyber-bullying* tertinggi, yaitu sebanyak 87 persen dan presentase 31 persen.

Dalam Islam sendiri jelas memberikan larangan dan teguran pada perilaku *cyberbullying*, sebagaimana Allah SWT berfirman QS. Al-Hujarat (49) ayat 11:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا لَآ يَسْخَرُوْا مِنْ قَوْمٍ ۗ اِمِنْ قَوْمٍ عَسٰى يَكُوْنُوْا خَيْرًا ۗ اِمِنْ نِّسَاۤءٍ ۗ عَسٰى اَنْ يَكُنَّ خَيْرًا ۗ اِمِنَّهُنَّ ۗ وَلَآ تَلْمِزُوْا اَنْفُسَكُمْ ۗ وَلَآ تَنَابَرُوْا بِاللِّسَانِ ۗ قَوْلٌ ۙ بَشِيْۤسٍ اَلْسِنُوْا بَعْدَ اَلْوَعٰۤى ۗ اِنَّ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَاُولٰٓئِكَ هُمُ الْاَلْمٰوُنَ

Artinya : Wahai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olokkan itu) lebih baik daripada mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olok) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diolok-olok itu) lebih baik daripada perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela dan saling memanggil dengan julukan yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) fasik setelah beriman. Siapa yang tidak bertobat, mereka itulah orang-orang zalim. (QS. Al-Hujarat [49] ayat 11).

Dari penggalan ayat di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku mengolok-olok dan merundung orang lain merupakan perilaku yang dilarang. Tidak terkecuali *cyberbullying* yang lekat hubungannya dengan perundungan.

Cyberbullying memberikan dampak yang mengerikan pada kehidupan seseorang dalam bentuk depresi, kecemasan, stres dan isolasi. *Cyberbullying* juga bisa meningkatkan kecenderungan bunuh diri. Faktor psikologis yang sangat penting dalam menjelaskan fenomena *cyberbullying* meliputi kepribadian, stres, kecemasan, depresi, kecerdasan emosional, balas dendam, kesepian, frustrasi, harga diri, agresi, empati, perilaku anti-sosial, rasa tidak aman, perilaku internalisasi, dan kecemburuan.

Salah satu dampak *Cyberbullying* adalah rasa cemas pada korban. Rasa cemas yang timbul pada korban *cyberbullying* disebabkan oleh faktor pengalaman tidak menyenangkan ketika menggunakan sosial media yang menyebabkan stress atau trauma psikologis terhadap korban.

Konseling individual digunakan sebagai salah satu cara untuk mengatasi kecemasan. Konseling individual adalah suatu bentuk layanan atau bantuan oleh seorang konselor kepada individu yang membutuhkan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi yang dilaksanakan melalui wawancara dan penerapan teknik konseling yang diperlukan untuk mengatasi masalah klien. Adapun salah satu teknik yang digunakan oleh para konselor dalam pelaksanaan konseling adalah *Teknik Stress Inoculation Training (SIT)*. SIT melibatkan sebuah komponen kognitif yang memfokuskan pada membantu klien memodifikasikan intruksi-dirinya agar dapat mengatasi masalah yang mereka temui dengan lebih efektif. *Stress Inoculation (SI)* adalah suatu strategi yang mulai mendidik konseli tentang situasi stres, dampak negatif stres, mengendalikan stres serta coping stres. Dalam akhir sesi konseli mempraktikkan keterampilan coping stres yang dikuasai untuk mengatasi stres yang dialami.

Begitu pula dengan apa yang dialami oleh klien "D" yang berdomisili di Banyuasin yang berprofesi sebagai guru di salah satu Sekolah Negeri di kabupaten Banyuasin. Awal mula *cyberbullying* yang dialami klien "D" adalah ketika klien "D" berkenalan dengan lawan jenis melalui media sosial pada Agustus 2023. Klien "D" dan teman lawan jenis memiliki profesi yang sama sehingga memiliki ketertarikan satu sama lain. Namun, setelah beberapa waktu menjalin hubungan, ternyata teman lawan jenis memiliki sikap yang kurang baik dan menyebabkan klien "D" kurang nyaman, sehingga klien "D" memiliki keinginan untuk mengakhiri hubungan. Akan tetapi teman lawan jenis (pelaku) tersebut justru mengancam klien "D" jika ingin mengakhiri hubungan dengan pelaku, maka pelaku hendak menyebarkan privasi milik klien "D". Hal ini menyebabkan timbulnya kecemasan pada klien "D".

Adapun *cyberbullying* yang dialami oleh klien "D" merupakan bentuk pengancaman. Pelaku mengancam akan menyebarkan privasi milik klien "D", mengancam akan melaporkan perilaku klien "D" kepada atasan dari klien "D" agar klien "D" dipecat dari pekerjaannya. Selain mengancam, pelaku juga melakukan pencemaran nama baik terhadap klien "D". Sejak mendapatkan ancaman melalui *cyberbullying* klien "D" mulai mengalami kecemasan, mulai dari badan berkeringat, gemetaran, berkurangnya napsu makan, hingga menutup diri dari lingkungan sekitar. Klien "D" merasa ketakutan dengan ancaman yang diberikan oleh pelaku akan berdampak pada karir yang tengah dibangun oleh klien "D" dan juga mempengaruhi pandangan orang-orang disekitar klien "D". Hal ini membuat klien "D" ketakutan ketika sendirian, sehingga sering ditemani oleh temannya selama kurang lebih 3 bulan. Klien "D" juga merasa gerak-geriknya selalu diawasi oleh pelaku, karena selalu mendapatkan *spam* pesan singkat dan juga panggilan telepon melalui aplikasi *Whatsapp*.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk mengangkat masalah ini dalam penelitian yang berjudul "Penerapan Konseling Individual dengan Teknik *Stress Inoculation Training* untuk Mengatasi Kecemasan Pada Korban *Cyberbullying* (Studi Kasus Klien "D" di Banyuasin)". Adapun rumusan masalah dan tujuan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Rumusan masalah: (1) Bagaimana gambaran kecemasan pada klien “D” korban *cyberbullying* di Banyuasin?; (2) Bagaimana penerapan Teknik *Stress Inoculation Training* untuk mengatasi kecemasan pada klien “D” korban *cyberbullying* di Banyuasin?.

Tujuan Penelitian: (1) Untuk mengetahui gambaran kecemasan yang dialami pada klien “D” korban *cyberbullying* di Banyuasin; (2) Untuk mengetahui penerapan konseling individual dengan Teknik *Stress Inoculation Training* untuk mengatasi kecemasan pada korban *cyberbullying* di Banyuasin.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan jenis penelitian lapangan dan pendekatan studi kasus. Menurut Dedy Mulyana Mulyana penelitian lapangan (*field Research*) adalah jenis penelitian yang mempelajari fenomena dalam lingkungannya yang alamiah. Untuk itu, data primernya adalah data yang berasal dari lapangan. Sehingga data yang didapat benar-benar sesuai dengan realitas mengenai fenomena-fenomena yang ada di lokasi penelitian tersebut. Maka dari itu disini peneliti menggunakan jenis penelitian *Field Research*, agar dapat mencari data di lapangan secara detail dan terperinci dengan cara mengamati dari fenomena terkecil yang menjadi acuan titik permasalahan, sampai mengamati fenomena terbesar serta berusaha mencari solusi permasalahan demi kemaslahatan bersama. Adapun pengumpulan data diambil melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sedangkan pendekatan studi kasus merupakan penelitian dimana peneliti menggali suatu fenomena tertentu (kasus) dalam suatu waktu dan kegiatan (program, even, proses, institusi atau kelompok sosial) serta mengumpulkan informasi secara terinci dan mendalam dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data selama periode tertentu. (John W. Creswell, 1998).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil dan pembahasan yang penulis dapatkan dari penelitian, yang akan penulis uraikan sebagai berikut:

1. Gambaran kecemasan yang dialami pada klien “D” korban *cyberbullying* di Banyuasin.

Berdasarkan hasil dari observasi dan wawancara klien “D” diketahui bahwa dirinya benar mengalami kecemasan, hal ini diketahui berdasarkan ciri-ciri atau tanda-tanda kecemasan oleh Jeffrey S. Nevid (2005) yaitu, secara fisik kerap kali merasa gelisah, gugup, tangan bergetar, kesulitan berbicara, kesulitan bernapas, dan pusing/sakit kepala, kemudian secara behavioral klien “D” selalu menghindari bertemu dengan pelaku, takut sendirian dan membutuhkan pendampingan dari teman, adapun secara kognitif klien “D” sering berpikiran negatif, hilangnya kendali diri, dan takut ditinggalkan oleh orang-orang disekitarnya.

2. Penerapan konseling individual dengan teknik *Stress Inoculation Training* untuk mengatasi kecemasan pada klien “D” korban *cyberbullying*.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 3 November 2024 sampai 1 Desember 2024 yang telah dilakukan proses konseling sebanyak 5 kali pertemuan dengan 5 tahapan yaitu menciptakan hubungan yang baik dengan klien, memberikan konseptualisasi belajar untuk berpikir positif, memberikan latihan keterampilan (*copping skill*) seperti relaksasi diri, memberikan arahan pengaplikasian teknik *Stress Inoculation Training* agar dapat dilakukan secara mandiri oleh klien "D" yang telah diajarkan pada pertemuan sebelumnya, dan yang terakhir yaitu evaluasi. Setiap pertemuan dilaksanakan selama 40 menit.

Dari pelaksanaan konseling individual dengan teknik *Stress Inoculation Training* menunjukkan adanya dampak positif yang dialami oleh klien "D". Sebelumnya klien "D" mudah sekali merasa gugup dan gelisah serta menghindari pertemuan langsung dengan pelaku. Namun setelah penerapan konseling individual dengan teknik *Stress Inoculation Training* klien "D" lebih dapat mengendalikan emosinya kearah yang lebih positif.

Dengan memberikan konseptualisasi dan mengajar teknik relaksasi pada *copping skill* klien "D" dapat mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif. Klien "D" juga mampu mempraktekkan secara langsung teknik relaksasi untuk mendapatkan ketenangan yang diinginkan. Hal ini menunjukkan bahwa klien "D" mampu mengendalikan emosi menjadi lebih positif. Apabila klien "D" bertemu dengan pelaku baik sengaja maupun tidak sengaja, klien "D" sudah tidak menghindari pelaku.

KESIMPULAN

Pertama, gambaran kecemasan yang dialami klien "D" sebelum diterapkannya konseling individual dengan teknik *Stress Inoculation Training* dapat dilihat dari hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti seperti diketahui bahwa klien "D" mengalami kecemasan yang berdampak pada menurunnya tingkat rasa percaya diri yang mana ditandai dengan tidak berani menyampaikan pendapat, tidak fokus dalam mengerjakan aktivitas sehari-hari, bahkan hilangnya nafsu makan, serta merasakan tekanan dan menarik diri dari lingkungan sosial.

Kedua, penerapan konseling individual dengan teknik *Stress Inoculation Training* untuk mengatasi kecemasan pada klien "D" korban *cyberbullying*. Proses konseling dilaksanakan sebanyak 5 kali pertemuan dan dalam prosesnya klien "D" menunjukkan perubahan yang lebih positif pada sikapnya. Klien "D" secara *basic* sudah dapat mengendalikan emosinya agar terhindar dari perasaan cemas dan takut yang berlebihan, dapat merasa rileks dan tenang dalam menghadapi masalah dan berpikir lebih positif.

REFERENSI

Annisa, Dona Fitri dan Ifdil, *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*, Konselor, Vol 5, No. 2, 2016, halaman 96-97.

- Assyakurrohim, Dimas, dkk, *Metode Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif*, Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer, Vol. 3, No.1, 2023.
- Jessica, Kristina. *Bijak Dalam Bermedia Sosial, Instagram Medsos Rawan Cyber Bullying*. 2023. Diakses pada 30/12/2023 dari <https://goodstats.id/article/bijak-dalam-bermedia-sosial-instagram-media-sosial-rawan-cyber-bullying-cB2g1>
- Mulyana, Dedy, *Metodologi Penelitian Kualitatif (Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya)*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004.
- Nevid, J.S, S.A & Gerrad A. Callanan. *Psikologi Abnormal Jilid I (Edisi Kelima)*. Jakarta:Erlangga. 2005.
- Ulum, Derry. *Cyberbullying: Apa Itu Dan Bagaimana Menghentikannya 10 Hal Yang Remaja Ingin Tahu Dari Cyberbullying*. 2020. Diakses pada 30/12/2023 dari <https://www.unicef.org/indonesia/id/child-protection/apa-itu-cyberbullying>
- Putri, Luthfiyanti Harinsa dan Siti Ina Savira. *Dampak Psikologis Pada Remaja Yang Mengalami Cyberbullying*. Vol.1 No. 10. 2023.