

## Konseling Islam Bagi Korban Cyberbullying Di Kalangan Mahasiswa Dalam Perspektif Media Digital

**Nila Mufthia Ramadhani, M. Fahli Zatrahadi, Miftahuddin**  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau, Indonesia  
Email: nilamufthia@gmail.com

Received: 01 Juni 2026	Accepted: 10 Juni 2026	Published: 18 Juni 2026
DOI: <a href="https://doi.org/10.61930/sell">https://doi.org/10.61930/sell</a>		

**Abstract** : *The development of information and communication technology has significantly impacted students' lives, particularly in the use of digital media. On one hand, digital media facilitates access to information and communication; on the other hand, it creates various social problems, including cyberbullying. Cyberbullying is a form of bullying conducted through electronic media and has negative consequences for victims' mental health. University students, as active users of digital media, are highly vulnerable to cyberbullying. This study aims to analyze the role of Islamic counseling in assisting cyberbullying victims among university students from a digital media perspective. The study employed a literature review method by examining relevant scientific articles, national and international journals, books, and academic documents. The findings indicate that cyberbullying causes anxiety, stress, depression, low self-esteem, social relationship difficulties, and decreased academic performance. Islamic counseling plays a significant role in helping victims through spiritual, psychological, and social approaches based on the Qur'an and Hadith. The counseling techniques include dhikr therapy, prayer therapy, self-reflection (muhasabah), tazkiyatun nafs, Islamic individual counseling, and guidance based on Islamic values. In the digital era, Islamic counseling services can also be developed through online platforms to reach students more effectively. The study concludes that Islamic counseling is highly effective in supporting the psychological and spiritual recovery of cyberbullying victims among university students..*

**Keywords** : *Islamic Counseling, Cyberbullying, University Students, Digital Media, Mental Health.*

**Abstrak** : Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah memberikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan mahasiswa, khususnya dalam penggunaan media digital. Di satu sisi, media digital memudahkan akses informasi dan komunikasi, namun di sisi lain memunculkan berbagai permasalahan sosial, salah satunya adalah cyberbullying. Cyberbullying merupakan bentuk perundungan yang dilakukan melalui media elektronik dan memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental korban. Mahasiswa sebagai kelompok yang aktif menggunakan media digital memiliki risiko

tinggi mengalami cyberbullying. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran konseling Islam dalam membantu korban cyberbullying di kalangan mahasiswa dalam perspektif media digital. Penelitian menggunakan metode studi literatur (literature review) dengan mengkaji berbagai artikel ilmiah, jurnal nasional dan internasional, buku, serta dokumen akademik yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa cyberbullying berdampak pada munculnya kecemasan, stres, depresi, rendah diri, gangguan hubungan sosial, dan penurunan prestasi akademik. Konseling Islam berperan dalam membantu korban melalui pendekatan spiritual, psikologis, dan sosial yang berlandaskan Al-Qur'an dan Hadis. Teknik yang digunakan meliputi terapi dzikir, doa, muhasabah, tazkiyatun nafs, konseling individual Islami, dan pendampingan berbasis nilai-nilai keislaman. Dalam era digital, layanan konseling Islam juga dapat dikembangkan melalui platform daring sehingga mampu menjangkau mahasiswa secara lebih luas. Penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling Islam memiliki efektivitas yang tinggi dalam membantu pemulihan psikologis dan spiritual korban cyberbullying di kalangan mahasiswa.

**Kata Kunci** : *Konseling Islam, Cyberbullying, Mahasiswa, Media Digital, Kesehatan Mental.*

---

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang berlangsung selama dua dekade terakhir telah membawa perubahan besar terhadap cara masyarakat berkomunikasi. Kehadiran internet beserta berbagai platform media sosial memungkinkan terjadinya interaksi yang tidak lagi dibatasi oleh jarak maupun waktu. Mahasiswa sebagai kelompok yang berada pada usia produktif termasuk pengguna aktif teknologi digital yang memanfaatkan berbagai media sosial, seperti Instagram, facebook, tiktok, X, Whatsapp, dan telegram, baik untuk kepentingan akademik maupun kebutuhan sosial. Kemudahan akses tersebut memberikan banyak manfaat, antara lain mendukung proses pembelajaran, mempermudah kerja sama akademik, serta memperluas jaringan pertemanan dan relasi sosial.

Namun demikian, kemajuan media digital juga memunculkan berbagai tantangan baru bagi kehidupan mahasiswa. Salah satu personal yang semakin sering menjadi perhatian adalah cyberbullying atau perundungan siber. Cyberbullying merupakan Tindakan perundungan yang dilakukan melalui media

elektronik dan platform digital dengan tujuan menyakiti, mempermalukan, mengancam, atau memberikan dampak negative kepada orang lain, baik secara psikologis maupun sosial. Jika dibandingkan dengan perundung konvensional, cyberbullying memiliki cakupan yang lebih luas karena informasi atau konten yang bersifat merugikan dapat disebar dengan cepat kepada banyak pengguna internet dalam waktu yang singkat.

Kasus cyberbullying di lingkungan mahasiswa menunjukkan kecenderungan yang semakin mengkhawatirkan. Mahasiswa kerap menjadi target berbagai bentuk Tindakan negative, seperti penghinaan, komentar yang merendahkan, penyebaran fitnah, body shaming, penyebaran foto atau informasi pribadi tanpa persetujuan, hingga pelecehan verbal melalui media sosial. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan berbagai dampak psikologis, antara lain kecemasan, stress, depresi, rasa malu, menurunnya kepercayaan diri, serta bekurangnya motivasi dalam belajar. Bahkan dalam beberapa kasus, cyberbullying dapat berkembang menjadi masalah Kesehatan mental yang lebih serius apabila tidak segera ditangani.

Dalam pandangan islam, segala bentuk penghinaan, fitnah, maupun Tindakan yang dapat merugikan orang lain merupakan perilaku yang bertentangan dengan nilai-nilai akhlak yang mulia. Al-qur'an secara jelas melarang perbuatan saling mencela, mengejek, dan menyebarkan keburukan terhadap sesame sebagaimana ditegaskan dalam QS. AL-Hujurat ayat 11. Oleh sebab itu, upaya penanganan terhadap korban cyberbullying tidak cukup hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga perlu memperhatikan dimensi spiritual agar proses pemulihan dapat berlangsung secara lebih menyeluruh.

Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan untuk membantu mahasiswa yang menjadi korban cyberbullying adalah konseling islam. Pendekatan ini memadukan prinsip-prinsip psikologi dengan ajaran islam dalam proses pendampingan dan pemulihan individu. Melalui konseling islam, korban diarahkan

untuk mengembangkan potensi diri, meningkatkan kualitas spiritual, serta mencapai kesejahteraan psikologis yang berlandaskan pada nilai-nilai keislaman.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menerapkan metode studi keperpustakaan (library research) dengan pendekatan deskripsi kualitatif. Pemilihan metode tersebut didasarkan pada tujuan penelitian, yaitu untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai fenomena cyberbullying yang terjadi di kalangan mahasiswa serta mengkaji peran konseling islam sebagai upaya dalam penanganan permasalahan tersebut.

Data yang digunakan dalam penelitian ini bersumber dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui berbagai artikel ilmiah yang membahas topik cyberbullying, konseling islam, Kesehatan mental mahasiswa, serta perkembangan media digital. Sementara itu, data sekunder dikumpulkan dari berbagai sumber pendukung seperti buku, laporan penelitian, dokumen kebijakan, dan literatur lain yang memiliki keterkaitan dengan focus penelitian.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan Teknik studi dokumentasi, yaitu melalui kegiatan penelusuran, identifikasi, penelaahan, dan pengkajian terhadap berbagai sumber referensi yang relevan. Selanjutnya, data yang telah berkumpul dianalisis menggunakan metode analisis isi (content analysis) untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan fenomena cyberbullying, dampaknya terhadap kehidupan mahasiswa, serta kontribusi dalam mendukung proses pemulihan dan penguatan kondisi psikologis korban.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil penelitian

#### 1. Cyberbullying di Kalangan Mahasiswa

Hasil kajian menunjukkan bahwa cyberbullying merupakan salah satu bentuk kekerasan digital yang mengalami peningkatan seiring dengan berkembangnya penggunaan media sosial. Cyberbullying pada mahasiswa umumnya berbentuk penghinaan melalui komentar negatif, penyebaran fitnah, body shaming, penyebaran foto tanpa izin, pengucilan dalam kelompok digital, serta pengiriman pesan yang bersifat mengancam.

Mahasiswa menjadi kelompok yang rentan mengalami cyberbullying karena memiliki tingkat aktivitas digital yang tinggi. Interaksi yang intens melalui media sosial meningkatkan peluang terjadinya konflik, perundungan, maupun penyebaran informasi yang merugikan.

#### 2. Dampak Cyberbullying terhadap Mahasiswa

Kajian literatur menunjukkan bahwa cyberbullying memberikan dampak multidimensional terhadap kehidupan mahasiswa. Dampak tersebut meliputi:

- Dampak psikologis berupa kecemasan, stress, depresi, trauma, dan rendah diri.
- Dampak sosial berupa isolasi sosial, menurunnya kualitas hubungan internasional, dan kesulitan beradaptasi.
- Dampak akademik berupa penurunan motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, dan menurunnya prestasi akademik.
- Dampak spiritual berupa menurunnya optimisme dan berkurangnya ketenangan batin.

### **3. Peran Konseling Islam dalam Penanganan Korban Cyberbullying**

Berdasarkan hasil kajian, konseling islam memiliki beberapa peran utama, yaitu:

- Membantu korban memahami makna ujian dalam perspektif islam.
- Mengembangkan ketahanan psikologis melalui pendekatan spiritual.
- Meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri korban.
- Membantu korban mengelola emosi negatif secara sehat.
- Memberikan dukungan sosial dan spiritual yang berkelanjutan.

## **B. Pembahasan Hasil penelitian**

### **1. Konseling islam sebagai pendekatan holistic**

Konseling islam memiliki keunggulan karena memadukan aspek psikologis dan spiritual dalam proses bantuan kepada individu. Pendekatan ini tidak hanya membantu korban mengatasi gejala psikologis yang muncul akibat cyberbullying, tetapi juga memperkuat hubungan individu dengan Allah SWT sebagai sumber ketenangan dan kekuatan hidup.

Dalam konteks cyberbullying, korban sering mengalami perasaan tidak berharga, malu, marah, dan takut. Konseling islam membantu korban memahami bahwa nilai diri seseorang tidak ditentukan oleh penilaian negatif orang lain, melainkan oleh ketakwaan dan amal saleh yang dimilikinya.

### **2. Implementasi Teknik konseling Islam**

#### **• Terapi dzikir**

Dzikir merupakan aktivitas mengingat allah swt secara terus-menerus melalui bacaan tertentu. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa dzikir dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan, mengurangi stress, dan meningkatkan ketenangan batin.

#### **• Terapi doa**

Doa menjadi sarana komunikasi spiritual antara manusia dan Allah SWT. Korban cyberbullying yang mengalami tekanan emosional dapat memperoleh kekuatan psikologis melalui aktivitas doa dilakukan secara rutin.

- **Muhasabah**

Muhasabah merupakan proses introspeksi diri untuk memahami kondisi psikologis dan spiritual secara lebih mendalam. Teknik ini membantu korban melihat permasalahan secara lebih objektif dan menemukan makna positif dari pengalaman yang dialaminya.

- **Tazkiyatun nafs**

Tazkiyatun nafs bertujuan membersihkan jiwa dari berbagai emosi negatif seperti marah, dendam, iri hati, dan putus asa. Melalui pendekatan ini, korban diarahkan untuk membangun karakter yang lebih kuat dan resilien.

### **3. Konseling Islam berbasis media digital**

Perkembangan teknologi memberikan peluang besar bagi pengembangan layanan konseling Islam secara daring. Platform digital memungkinkan mahasiswa memperoleh layanan konseling tanpa harus datang langsung ke pusat layanan konseling.

Model layanan yang dapat dikembangkan meliputi:

- E-counseling berbasis website.
- Konseling melalui aplikasi pesan instan.
- Tele-counseling melalui video conference.
- Konseling berbasis aplikasi mobile Islami.
- Platform edukasi Kesehatan mental berbasis nilai-nilai Islam.

Konseling digital memiliki kelebihan berupa kemudahan akses, fleksibilitas waktu, efisiensi biaya, dan kemampuan menjangkau mahasiswa di berbagai wilayah.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kajian Pustaka yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa cyberbullying merupakan salah satu bentuk perundungan yang berkembang seiring dengan pesatnya penggunaan media digital di kalangan mahasiswa. Fenomena ini muncul dalam berbagai bentuk, seperti penghinaan melalui media sosial, penyebaran fitnah, body shaming, penyebaran informasi pribadi tanpa izin, pengucilan dalam komunikasi digital, serta pelecehan verbal yang dilakukan melalui berbagai platform komunikasi daring. Tingginya intensitas penggunaan media digital menjadikan mahasiswa sebagai kelompok yang rentan mengalami Tindakan cyberbullying.

Cyberbullying memberikan dampak yang luas terhadap kehidupan mahasiswa, baik dari aspek psikologis, sosial, akademik, maupun spiritual. Dari sisi psikologis, korban berpotensi mengalami kecemasan, stress, depresi, trauma, dan penurunan kepercayaan diri. Dari aspek sosial, cyberbullying dapat menyebabkan individu menarik diri dari lingkungan pergaulan dan mengalami hambatan dalam menjalin hubungan interpersonal. Sementara itu, dalam bidang akademik, kondisi tersebut dapat menurunkan motivasi belajar, mengganggu konsentrasi, serta berdampak pada pencapaian akademik mahasiswa. Selain itu, korban juga dapat mengalami penurunan kualitas spiritual yang ditandai dengan berkurangnya ketenangan batin dan optimisme dalam menjalani kehidupan.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa konseling islam memiliki peran yang signifikan dalam membantu proses pemulihan korban cyberbullying. Pendekatan konseling islam mampu mengintegrasikan dimensi psikologis dan spiritual secara seimbang sehingga tidak hanya membantu individu mengatasi tekanan emosional, tetapi juga memperkuat keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT. Melalui berbagai Teknik seperti dzikir, doa, muhasabah, dan tazkiyatun nafs, korban dapat mengembangkan kemampuan dalam mengelola emosi, meningkatkan ketahanan psikologis, serta membangun Kembali rasa percaya diri yang sempat menurun akibat pengalaman cyberbullying.

Di samping itu, perkembangan teknologi informasi memberikan peluang yang besar bagi pengembangan layanan konseling islam berbasis digital. Kehadiran layanan e-counseling, tele-counseling, aplikasi konseling islami, serta berbagai platform edukasi Kesehatan mental berbasis nilai-nilai islam dapat menjadi alternatif layanan yang lebih mudah diakses oleh mahasiswa. Oleh karena itu, konseling islam dapat dipandang sebagai salah satu pendekatan yang efektif dan relevan dalam membantu mengatasi dampak cyberbullying di era digital.

## **SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, terdapat beberapa saran yang dapat diajukan sebagai berikut:

### **1. Bagi Perguruan Tinggi**

Perguruan tinggi diharapkan mampu meningkatkan perhatian terhadap permasalahan cyberbullying melalui penyelenggaraan program edukasi literasi digital, kampanye penggunaan media sosial secara sehat, serta penyediaan layanan bimbingan dan konseling yang responsif terhadap kebutuhan mahasiswa. Selain itu, pengembangan layanan konseling Islam di lingkungan kampus perlu dilakukan sebagai salah satu upaya preventif dan kuratif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

### **2. Bagi Konselor dan Praktisi Bimbingan Konseling Islam**

Konselor hendaknya mengoptimalkan penerapan pendekatan konseling Islam dalam menangani korban cyberbullying dengan mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual. Pemanfaatan media digital sebagai sarana layanan konseling juga perlu ditingkatkan agar bantuan yang diberikan dapat menjangkau mahasiswa secara lebih luas dan efektif.

3. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat menggunakan media digital secara bijak, menjaga etika dalam berinteraksi di ruang siber, serta meningkatkan kesadaran terhadap dampak negatif cyberbullying. Mahasiswa yang mengalami tindakan cyberbullying juga dianjurkan untuk mencari bantuan kepada pihak yang kompeten, seperti konselor, dosen pembimbing akademik, keluarga, maupun lembaga layanan konseling yang tersedia.

4. Bagi Orang Tua dan Lingkungan Sosial

Orang tua dan lingkungan sekitar perlu memberikan dukungan moral, emosional, dan spiritual kepada mahasiswa yang menjadi korban cyberbullying. Pendampingan yang baik dapat membantu korban dalam menghadapi tekanan psikologis serta mempercepat proses pemulihan yang dialaminya.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih terbatas pada pendekatan studi literatur sehingga penelitian berikutnya disarankan untuk melakukan penelitian lapangan guna memperoleh data empiris yang lebih mendalam mengenai efektivitas konseling Islam dalam menangani korban cyberbullying. Selain itu, pengembangan model konseling Islam berbasis teknologi digital juga perlu dikaji lebih lanjut agar dapat menjawab kebutuhan layanan kesehatan mental mahasiswa di era transformasi digital.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arumsari, C. (2022). Konseling Islam dan kesehatan mental mahasiswa di era digital. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 12(2), 115-128.
- Fauziah, N., & Hasanah, U. (2023). Cyberbullying dan dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 10(1), 45-58.
- Fitriani, R. (2021). Pendekatan konseling Islam dalam mengatasi gangguan psikologis remaja. *Jurnal Konseling Religi*, 8(2), 87-101.

- Hidayat, A., & Suryani, D. (2024). *Digital counseling services among university students*. Journal of Educational Counseling, 15(1), 22–36.
- Pratiwi, E., & Rahman, M. (2023). *The impact of cyberbullying on student mental health*. International Journal of Psychology and Education, 18(3), 211–225.
- Rahman, F. (2022). *Islamic counseling techniques in modern society*. Journal of Islamic Guidance and Counseling, 9(1), 33–47.
- Sari, N., & Yuliana, D. (2024). *Online counseling and student well-being in the digital era*. Journal of Educational Technology, 11(2), 145–159.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2022). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Konseling Islam Bagi Korban Cyberbullying Di Kalangan Mahasiswa Dalam Perspektif Media Digital  
**Nila Mufthia Ramadhani, M. Fahli Zatrachadi, Miftahuddin**