

# Bebasnya Berpendapat Lewat Media Sosial Menimbulkan Depresi

Devi Ani Lestari

Universitas Muhammadiyah Purworejo, Purworejo, Indonesia

\*email: [jatipurworejo@gmail.com](mailto:jatipurworejo@gmail.com)

*Submitted: Januari 2022*

*Revised: Februari 2022*

*Accepted: Maret 2022*

---

## ABSTRAK

**Kata Kunci:**

*Kebebasan  
berpendapat,  
media sosial,  
cyberbullying,  
Depresi*

Perkembangan kebutuhan masyarakat dalam teknologi informasi memegang peranan yang sangat penting, baik dalam sisi positif maupun negatif, yaitu *Cyberbullying*. *Cyberbullying* adalah tindakan negatif yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok tertentu dengan cara mengirimkan pesan teks, foto, gambar meme, dan video ke akun media sosial seseorang dengan tujuan untuk menyindir, menghina, melecehkan, mendiskriminasi bahkan mempersekusi individu sehingga seringkali menimbulkan depresi bagi korban dari *Cyberbullying*. Berdasarkan hasil data statistik, sebagian besar pelaku *cyberbullying* didominasi adalah remaja. Faktor timbulnya yaitu *cyberbullying* ini sudah tercatat di dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 Tentang Informasi Dan Transaksi Elektronik (UU ITE) sebagaimana telah diubah dengan Undang-undang Nomor 19 Tahun 2016 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data seperti pengamatan atau observasi, studi dokumentasi, serta pengumpulan informasi audio visual. Analisis data dilakukan dengan teknik penarikan kesimpulan melalui kategorisasi, sintesis, penafsiran dan evaluasi yang menghasilkan makna deskriptif. Oleh karena itu, selayaknya bijak bersosial media tidak akan lantas menambah korban *cyberbullying* timbulnya Depresi. Hasil yang diperoleh penulis dalam melakukan penelitian ini adalah: (1) Faktor-faktor yang menjadi penyebab terjadinya *cyberbullying* antara lain adalah faktor yang bersumber dari dalam diri pelaku (faktor intern), dan factor yang bersumber dari luar diri pelaku, meliputi faktor perkembangan teknologi, faktor kebudayaan, faktor modernisasi, dan factor kurangnya pemahaman terhadap undang-undang. Seluruh hasil formulasi dari seluruh data yang ada, merujuk kepada kesimpulan dan saran yang bersifat membangun mulai dari pemerintah dalam hal dukungan teknis dan non-teknis terhadap

---

---

mesayarakat dalam memerangi Cyberbullying.

---

**ABSTRACT**

---

**Keywords:**

Free speech, social media, cyberbullying, Depression

*The development of community needs in information technology plays a very important role, both on the positive and negative sides, namely Cyberbullying. Cyberbullying is a negative action carried out by a certain person or group by sending text messages, photos, meme images, and videos to someone's social media account with the aim of insinuating, insulting, harassing, discriminating and even persecuting individuals so that it often causes depression for victims of Cyberbullying. Based on the results of statistical data, most of the perpetrators of cyberbullying are teenagers. The emergence factor, namely cyberbullying, has been recorded in UU No. 11 Tahun 2008 concerning Information and Electronic Transactions (UU ITE) as amended by UU No. 19 Tahun 2016 concerning Electronic Information and Transactions. This study uses qualitative methods with data collection techniques such as observations or observations, documentation studies, and audio-visual information collection. Data analysis was carried out by drawing conclusions through categorization, synthesis, interpretation and evaluation which resulted in descriptive meaning. Therefore, social media should not necessarily increase victims of cyberbullying, resulting in depression. The results obtained by the author in conducting this research are: (1) The factors that cause cyberbullying include factors originating from within the perpetrator (internal factors), and factors originating from outside the perpetrator, including technological development factors, cultural factors, modernization factors, and lack of understanding of the law. All formulation results from all available data refer to conclusions and constructive suggestions from the government in terms of technical and non-technical support to the community in combating cyberbullying.*

---

## 1 PENDAHULUAN

Dewasa ini, tanpa disadari hidup mulai bergantung pada teknologi yang kian hari semakin canggih. Tak heran, hampir semua orang bergantung pada telepon genggam saat akan melakukan interaksi hingga mengetahui sesuatu hal. Komunikasi melalui telepon genggam dengan fitur terlengkap pun masih terus dikembangkan hingga dikelompokkan menjadi Sosial Media, kian hari kian bertambah, gunanyapun agar kita bisa saling terhubung walau tidak bertemu. Namun, sangat disayangkan dengan adanya kemudahan ini pula mendorong kita sangat bebas untuk cepat mengutarakan pendapat tanpa memikirkan perasaan dan kesehatan jiwa serta batin orang lain. Hingga ini pula yang mendorong adanya perilaku Cyberbullying. .

Kebebasan berpendapat merupakan hal yang di junjung tinggi di negara kita Indonesia yang berasaskan demokrasi, hal ini sesuai dengan landasan negara yang tercantum dalam UUD 1945 Pasal 28 e ayat (2) bahwa; Setiap orang bebas meyakini kepercayaan, menyatakan pikiran dan sikap, sesuai dengan hati nuraninya. Hal ini dipertegas melalui UU No. 9 tahun 1988 tentang Kemerdekaan Menyampaikan Pendapat di Muka Umum, sehingga kebebasan berpendapat individu merupakan hak yang dilindungi secara hukum. Pendapat yang sama diungkapkan oleh Barda Nawawi Arief yang menyatakan, dalam perbaharuan Undang-undang pada hakikatnya berpedoman pada dua pendekatan, yaitu pendekatan yang berorientasi pada nilai dan berorientasi pada kebijakan. Artinya dalam perbaharuan hukum pidana pada hakekatnya upaya untuk melakukan reorientasi dan reformasi hukum yang sesuai dengan nilai-nilai sosial dan nilai sentral yang melandasi aspek-aspek kebijakan yang terdiri dari kebijakan sosial, kebijakan kriminal dan kebijakan penegakan hukum (Kumalasari & Amnesti, 2020).

Melihat kondisi media sosial saat ini yang terus menerus diterpa dengan isu konten negatif, ujaran kebencian, kampanye hitam dan sebagainya, ada baiknya kembali melihat apa saja etika yang seharusnya dijunjung tinggi. Dalam nama menjamin kebebasan berpendapat dan kenyamanan setiap individu, beberapa hal perlu diperhatikan dan dilakukan. Menurut UU No 19 Tahun 2016 sebagai Perubahan Atas UU No 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE), ada lima pasal yang mengatur etika bermedia sosial, mulai pasal 27 sampai 30 (Sari, 2018). Baik menyangkut konten yang tidak selayaknya diunggah maupun penyebaran hoaks dan ujaran-ujaran kebencian, termasuk juga menjebol data tanpa izin. Meski begitu masih ada beberapa pihak yang belum dapat menjaga kebebasan itu untuk berkomentar ataupun mengungkapkan sesuatu di media sosial yang menimbulkan suatu pihak tersakiti, dan menjadi penyakit hati.

Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo) mengungkapkan pengguna internet di Indonesia saat ini mencapai 63 juta orang. Dari angka tersebut, 95 persennya menggunakan internet untuk mengakses jejaring sosial. Menurut data dari Webershandwick, perusahaan public relations dan pemberi layanan jasa komunikasi, untuk wilayah

Indonesia ada sekitar 65 juta pengguna Facebook aktif. Sebanyak 33 juta pengguna aktif perharinya, 55 juta pengguna aktif yang memakai perangkat mobile dalam pengaksesannya perbulan dan sekitar 28 juta pengguna aktif yang memakai perangkat mobile perharinya. Tindakan *cyberbullying* pada media sosial facebook dipengaruhi oleh tiga hal yakni interaktivitas yakni seberapa besar proses interaksi diantara para pengguna facebook; konektivitas yakni berkaitan dengan kemampuan dan jangkuan akses diantara pengguna facebook. Keterangan dari responden remaja yang melakukan *cyberbullying* pada media facebook disampaikan melalui pesan-pesan yang bersifat verbal akan terasa kasar, vulgar dan terasa lebih menyakitkan dibandingkan dengan pesan yang disampaikan secara non verbal, karena *cyberbullying* yang disampaikan dalam bentuk non verbal dapat dikemas dalam bentuk gambar, meme dan simbol-simbol lainnya sehingga tidak akan begitu terasa pada orang yang menerimanya. Pengguna Twitter, berdasarkan data PT. Bakrie Telecom, memiliki 19,5 juta pengguna di Indonesia dari total 500 juta pengguna global. Twitter menjadi salah satu jejaring sosial paling besar di dunia sehingga mampu meraup keuntungan mencapai USD 145 juta. Produsen jejaring sosial adalah orang-orang yang telah memproduksi sesuatu, baik tulisan di Blog, foto di Instagram, maupun mengupload video di Youtube.

## 2 METODE PENELITIAN

Metode penelitian dalam penentuannya dipandang penting karena ada hubungannya erat antara jenis penelitian dengan sistematika dan metode, serta analisis data guna mencapai nilai validasi yang tinggi baik data yang dikumpulkan maupun hasil akhir penelitian. Penelitian ini berfokus pada penelitian hukum normatif karena mengkaji dan menganalisis berbagai peraturan perundang-undangan di Indonesia. Oleh karena itu untuk memperoleh hasil penelitian, data yang dipergunakan adalah data sekunder. Kemudian bahan hukum yang digunakan diantaranya adalah bahan hukum primer yaitu peraturan perundang-undangan, bahan hukum sekunder yaitu buku dan jurnal yang secara khusus membahas mengenai *Cyberbullying* yang berdampak depresi pada korban, selain itu penulis juga menggunakan bahan hukum tersier yaitu artikel maupun berita yang

terkait berasal dari internet sebagai pelengkap bahan hukum dalam penelitian ini (Soesilo, 2021).

### 3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegunaan media sosial sangat beragam. Media sosial sendiri memiliki beragam fungsi positif dan negatif tergantung individunya sendiri. Media sosial sendiri memiliki sisi positif digunakan dengan mencari informasi dan berinteraksi sosial dengan individu lain maka dari itu mengakses internet bisa dilakukan kapan pun dan dimana saja dikarenakan jejaring sosial sangatlah luas. Dengan begitu kita dapat berpendapat atau mengutarakan perasaan lewat aplikasi sosial dan di aplikasi sosial sendiri banyak sekali kegunaanya dan banyak macam fitur yang ada dalam aplikasi. Sehingga timbul penyebab *Cyberbullying* sebagai tindakan kejahatan, Menurut Kowalski, Limber dan Agastston, ada beberapa alasan yang mendorong seseorang untuk melakukan *Cyberbullying* yaitu sebagai wujud pemabalasan atas penindasan yang diterima *cyberbullies* sebelumnya, untuk mencari kesan yang keren dan Tangguh, dipicu rasa iri kepada orang lain yang akan dijadikan target. *Cyberbullies* memiliki kepribadian tertentu yang memiliki perasaan senang untuk melukai korbannya, menganggap *cyberbullying* sebagai cara untuk menentukan dominasi dan menguasainya serta *cyberbullies* mendapatkan kepuasan karena *cyberbullying* dilakukan sebagai cara untuk mengeluarkan agresifantasi (Marsinun & Riswanto, 2020).

*Cyberbullying* di berbagai negara seperti Australia, Amerika Serikat dan Inggris, telah mempunyai hukum untuk mengaturnya, bahkan di negara tersebut *Cyberbullying* menjadi salah satu kurikulum sekolah. Hal ini dikarenakan dampak yang ditimbulkan *Cyberbullying* tidak dapat disamakan dengan *bullying* secara fisik karena *Cyberbullying* sendiri menyerang keadaan psikis seseorang. Oleh sebab itu terkadang seseorang yang mengalami *Cyberbullying* berani untuk berbuat nekat bahkan sampai bunuh diri agar terlepas dari segala macam bentuk *Cyberbullying* yang dialaminya. Di Indonesia sendiri telah ada hukum yang mengatur tentang kejahatan *Cyberbullying* ini yaitu dengan di Undangkannya Undang-Undang No. 11 Tahun 2008 Tentang Informasi dan Transaksi Elektronik (Dwipayana et al., 2020).

*Critical Legal Studies* menjadi pilihan epistemologis untuk menjawab tantangan tersebut. Slogan paling terkenal dalam *Critical legal Studies* adalah hukum tak bebas nilai, dan tak netral. Slogan seperti itu menjadi visi *Critical Legal Studies* karena paradigma hukum yang bergulat pada saat itu yang belum mampu menjawab tentang kebutuhan hukum dalam menghadapi tuntutan kaum minoritas tertindas, menguatnya pluralisme, HAM, anti-diskriminasi, dan kebebasan (Ash-shidiqqi, 2021). Kebebasan yang ditawarkan oleh media sosial, ditambah kencangnya arus globalisasi membuat kita tidak menyadari perlunya memberikan batasan-batasan dalam menggunakan media sosial. Ketika seorang pengguna mengunggah suatu konten yang mungkin tidak sesuai dengan pandangan atau suatu budaya sehingga beramai-ramai para pengguna media sosial memberikan komentar-komentar kebencian. Yang lebih menyedihkan lagi, beberapa diantaranya tidak mengerti begitu paham kejadian namun ikut-ikutan melontarkan komentar kejam. Media sosial memang memberikan kebebasan kepada penggunanya untuk lebih kritis dalam berpendapat, namun bukan berarti hal tersebut membenarkan untuk menghakimi orang lain, bahkan mencaci maki dengan komentar pedas. Seringkali kebebasan tersebut dianggap sebagai lampu hijau untuk membenarkan tindakan cyberbullying, pengguna media sosial menjadi kehilangan rasa kemanusiannya dan rasa peduli terhadap sesama.

Sebagian besar aplikasi sosial memiliki fitur “story” yang dimana dapat memposting hal-hal yang bersangkutan dengan kehidupan. Hal ini yang menyebabkan kita sering membandingkan diri dengan orang lain. Depresi pada media sosial timbul karena kita membandingkan hidup kita dengan orang-orang yang kita lihat lewat potongan-potongan update-nya di dunia maya. Situs media sosial bisa sangat menyesatkan karena kita hanya melihat apa yang orang pilih untuk dibagi ke timeline. Karena memang, Anda akan memilih untuk berbagi hanya aspek yang paling menarik dan yang baik dari hidup Anda di social media dan meninggalkan yang tidak begitu baik. Hal yang sama berlaku untuk orang lain. Mereka semua punya aspek kehidupan yang buruk, yang tidak mau mereka bagi. Sebaiknya, Anda sadari hal itu dan berhenti membandingkan diri Anda dengan kehidupan orang lain, karena kita semua sama-sama punya aspek baik dan buruk dalam kehidupan.

Menggunakan media sosial dapat membangkitkan banyak emosi dalam diri kita, terutama emosi negatif yang dapat menyebabkan depresi. Depresi yang disebabkan oleh penggunaan media sosial sangat tergantung pada cara menggunakan media tersebut. Sebagai contoh, depresi lebih mungkin muncul jika Anda menggunakan media sosial hanya untuk follow atau berteman dengan seseorang, dan orang tersebut tidak merespon, maka dapat menyebabkan sakit dan membuat Anda merasa ditinggalkan atau ditolak. Anda terus-menerus dibombardir dengan update tentang berbagai hal menarik, yang terjadi dalam kehidupan teman-teman Anda, dibandingkan dengan kehidupan Anda yang jadi tampak membosankan. Jadi, ketika kita melihat seorang teman yang bepergian keliling dunia atau bersenang-senang dengan pacarnya, Anda justru merenungkan hal itu dan merasa tak beruntung karena tak mengalaminya. Media sosial, pada saat yang sama, juga membuat kita merasa senang jika mendapatkan komentar yang baik pada update Anda sendiri atau ketika seseorang mendoakan Anda di hari ulang tahun, atau untuk beberapa prestasi yang Anda buat.

Para peneliti di Universitas Pennsylvania mengaitkan penggunaan media sosial dengan meningkatnya depresi dan kesepian. Hal ini telah menjadi pembahasan para peneliti selama bertahun-tahun, tetapi belum banyak kajian yang berhasil menemukan kaitan keduanya. Dipimpin oleh psikolog Melissa Hunt, Universitas Pennsylvania pun merancang sebuah studi yang memusatkan perhatian pada tiga media sosial, yaitu Facebook, Snapchat dan Instagram. Penelitian tersebut dilakukan kepada 143 orang di mana mereka diminta mengisi sebuah survei tentang suasana hatinya serta mengirimkan foto daya baterai yang tertera pada layar. Hal ini dilakukan untuk menunjukkan seberapa sering mereka menggunakan handphone untuk mengakses media sosial. Selanjutnya, peserta dibagi ke dalam dua kelompok. Pada kelompok pertama, partisipan diizinkan untuk melakukan kebiasaan mereka dalam menggunakan media sosial, sedangkan kelompok kedua dibatasi dimana hanya 10 menit setiap hari untuk mengakses tiga media sosial utama, yaitu Facebook, Snapchat dan Instagram.

Aktivitas media sosial mereka ini dipantau selama tiga minggu. Setelahnya, para peserta akan ditanya kembali mengenai beberapa hal, seperti soal kekhawatiran akan rasa kehilangan, kecemasan, depresi dan kesepian. Hasil penelitian menunjukkan, ada hubungan yang sangat kuat

dan jelas antara penggunaan media sosial dengan peningkatan depresi dan kesepian. Depresi yang disebabkan oleh penggunaan media sosial sangat tergantung pada cara menggunakan media tersebut ([Soliha, 2015](#)). Sebagai contoh, depresi lebih mungkin muncul jika Anda menggunakan media sosial hanya untuk follow atau berteman dengan seseorang, dan orang tersebut tidak merespon, maka dapat menyebabkan sakit dan membuat Anda merasa ditinggalkan atau ditolak.

Menurut pengamatan psikolog Vierra Adella, M.Psi, saat ini nilai-nilai yang dianut mayoritas orang memang ketenaran. Media sosial memberi ruang bagi kita untuk menunjukkan diri dan juga ada "penontonnya". Adella mengatakan, ketenaran memang bukan sesuatu yang salah. Setiap orang ingin diakui dan hal itu bisa memberi kepuasan psikologi. Kecenderungan untuk tampil ini ternyata dimiliki oleh semua usia. Tak terkecuali anak-anak generasi milenial. Mereka juga tak luput dari kegemaran senang eksis di media sosial. "Kalau enggak terkenal, enggak didengar teman," katanya. Sebagai orangtua kita bisa mengajarkan pada anak bahwa kepopuleran seseorang seharusnya didapat karena prestasinya

#### 4 KESIMPULAN

Dari hasil riset tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa Media sosial sangat berpengaruh pada kesehatan mental. Depresi yang disebabkan oleh penggunaan media sosial sangat tergantung pada cara menggunakan media tersebut. Untuk menghindari depresi yang disebabkan oleh media sosial, para ahli menyarankan untuk berhenti membandingkan hidup Anda dengan orang lain. Situasi dan kondisi dalam kehidupan setiap orang berbeda, dan membandingkannya adalah sia-sia. Apa yang orang lain memiliki, Anda mungkin tidak miliki. Apa yang Anda miliki, orang lain mungkin tidak memiliki. Cara terbaik untuk menghindari depresi ini adalah dengan memperlakukan media sosial hanya sebagai sumber rekreasi dan informasi. Juga, jangan hanya bergantung pada komunikasi melalui Smartphone.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ash-shidiqqi, E. A. (2021). Rule of Law dalam Perspektif Critical Legal Studies. *Jurnal Amnesti Hukum*, 3(1), 39–49.



- Dwipayana, N. L. A. M., Setiyono, S., & Pakpahan, H. (2020). Cyberbullying Di Media Sosial. *Bhirawa Law Journal*, 1(2), 63–70. <http://jurnal.unmer.ac.id/index.php/blj/article/view/5483>
- Kumalasari, B., & Amnesti, S. K. W. (2020). Tinjauan Yuridis Proses Pembinaan Terhadap Anak Binaan Di LPKA Kelas IA Kutoarjo Berdasarkan Undang-undang Nomor 11 Tahun 2012 Tentang Sistem Peradilan Anak. *Amnesti: Jurnal Hukum*, 2(2), 18–17.
- Marsinun, R., & Riswanto, D. (2020). Perilaku Cyberbullying Remaja di Media Sosial Youth Cyberbullying Behavior in Social Media. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(2), 98–111.
- Sari, N. W. (2018). Kejahatan Cyber Perkembangan Teknologi Berbasis Komputer. *Jurnal Surya Kencana Dua: Dinamika Masalah Hukum Dan Keadilan*, 5(2), 577–593.
- Soesilo, G. B. (2021). Menelaah Hukuman Kebiri Kimia Sebagai Pidana Tambahan Bagi Pelaku Pedofelia. *Amnesti: Jurnal Hukum*, 3(1), 29–37.
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial. *INTERAKSI: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.14710/interaksi.4.1.1-10>

