

Stand Your Soul #BeTheChange: Digital Campaign dalam Meningkatkan Kesadaran terhadap Bullying di Dunia Nyata

Audya Anindita Kusumadewi¹, Achmad Nur Syamsi Romadhoni², Dela Andriyani³, Naura Azzahra Pasah⁴, Widya Nur Sabila⁵
^{1,2,3,4,5} Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
audyaaninditakd@gmail.com

Abstrak

Di dunia nyata, *bullying* masih menjadi masalah sosial yang serius yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan kualitas hidup korban, terutama bagi kaum muda. Banyak kasus *bullying* tidak dilaporkan dan tidak ditangani karena *bullying* sering dianggap sebagai lelucon yang wajar. Melalui kampanye media sosial Instagram "Stand Your Soul," proyek layanan masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran publik tentang berbagai bentuk *bullying* yang terjadi di dunia nyata dan mendorong dukungan sosial bagi korban. Pengajaran digital melalui produksi video reels, story ads yang dapat dibagikan ulang, dan postingan edukatif di akun Instagram @standyoursoul merupakan beberapa teknik yang digunakan. Masyarakat umum, terutama remaja dan dewasa muda yang menggunakan Instagram, merupakan target demografis kegiatan ini. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman audiens tentang perilaku *bullying*, pengembangan empati sosial, dan partisipasi aktif pengguna dalam menyebarkan pesan kampanye menggunakan fitur *repost*. Inisiatif ini membantu meningkatkan kesadaran publik dan mendorong perubahan perspektif masyarakat untuk mendukung korban *bullying* dengan lebih berani dan penuh kasih sayang.

Kata Kunci: *Bullying, Instagram, Kampanye Digital, Kesadaran Publik, Empati Sosial.*

Abstract *In the real world, bullying is still a major social issue that negatively impacts victims' mental health and quality of life, particularly for younger people. Many bullying incidents go unreported and untreated as a result of bullying being normalized as a joke. Through the Instagram social media campaign "Stand Your Soul," this community service project seeks to increase public awareness of the types of bullying that occur in the real world and promote social support for victims. Digital teaching through the production of video reels, repostable story advertising, and educational postings on the Instagram account @standyoursoul are some of the techniques employed. The general public, particularly Instagram-using teens and young adults, is the activity's target demographic. The activity's outcomes demonstrate a rise in the audience's comprehension of bullying conduct, the development of social empathy, and users' active involvement in disseminating the campaign message using the repost feature. This initiative helps raise public awareness and promote a shift in people's perspectives to support victims of bullying with greater bravery and compassion.*

Keywords: *Bullying, Instagram, Digital Campaign, Public Awareness, Social Empathy.*

PENDAHULUAN

Bullying merupakan salah satu permasalahan sosial yang hingga saat ini masih sering dijumpai dan terjadi secara berulang di berbagai lingkungan kehidupan masyarakat, mulai dari institusi pendidikan seperti sekolah dan kampus, lingkungan kerja, hingga ruang-ruang publik dalam kehidupan sehari-hari. *Bullying* di dunia nyata tidak hanya terbatas pada tindakan kekerasan fisik semata, tetapi juga mencakup berbagai bentuk kekerasan non fisik, seperti kekerasan verbal, tekanan psikologis, serta tindakan pengucilan dan diskriminasi sosial. Bentuk-bentuk *bullying* tersebut dapat muncul dalam wujud ejekan, hinaan, intimidasi, pelecehan, hingga tindakan yang secara langsung maupun tidak langsung merendahkan martabat dan harga diri individu. Sayangnya, praktik-praktik semacam ini masih kerap dipersepsikan sebagai sesuatu yang wajar, bercanda, atau bagian dari interaksi sosial sehari-hari, sehingga banyak kasus *bullying* tidak disadari, tidak dilaporkan, dan akhirnya tidak mendapatkan penanganan yang memadai.

Dampak yang ditimbulkan oleh tindakan *bullying* bersifat serius dan cenderung berjangka panjang, terutama bagi kondisi psikologis korban. Berbagai penelitian dan kajian akademik menunjukkan bahwa individu yang mengalami *bullying* memiliki risiko tinggi mengalami penurunan rasa percaya diri, gangguan kesehatan mental, kecemasan berlebih, stres berkepanjangan, hingga depresi. Rahmadani dan Fitriani (2021) menemukan bahwa korban *bullying* sering kali

memilih diam karena takut terhadap stigma sosial dan minimnya dukungan lingkungan. Dalam kondisi yang lebih ekstrim, pengalaman *bullying* yang terus-menerus bahkan dapat memicu trauma psikologis mendalam dan mendorong munculnya keinginan untuk mengakhiri hidup. Meskipun isu *bullying* telah banyak dibahas dalam berbagai forum akademik, media, dan diskursus publik, kenyataannya masih banyak pihak yang menormalisasi perilaku tersebut dengan dalih sebagai bagian dari proses pendewasaan atau pembentukan mental. Normalisasi ini menyebabkan korban sering kali disalahkan, diabaikan, serta tidak memperoleh dukungan sosial dan emosional yang seharusnya mereka terima.

Dalam konteks tersebut, diperlukan adanya upaya preventif dan edukatif yang berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai bahaya *bullying* dan dampaknya. Upaya ini perlu dirancang dengan pendekatan yang relevan dengan perkembangan zaman, khususnya untuk menjangkau generasi muda sebagai kelompok yang paling rentan sekaligus paling potensial menjadi agen perubahan. Media sosial, khususnya platform *Instagram*, memiliki potensi yang sangat besar sebagai media kampanye sosial karena daya jangkau yang luas, karakter visual yang menarik, serta kemampuannya dalam membangun interaksi, partisipasi, dan keterlibatan audiens secara aktif. Melalui penyajian konten yang singkat, padat, namun sarat makna, pesan mengenai bahaya *bullying* serta pentingnya sikap empati dan keberpihakan terhadap korban dapat disampaikan secara lebih efektif dan mudah dipahami.

Berdasarkan kondisi tersebut, kampanye "*Stand Your Soul*" dengan tagar *#BeTheChange* dirancang sebagai bentuk intervensi sosial berbasis media digital yang bertujuan untuk menyuarkan bahaya *bullying* di dunia nyata. Prakoso dan Amelia (2023) menyimpulkan bahwa kampanye anti-*bullying* berbasis digital berperan

strategis dalam membentuk sikap kritis Generasi Z terhadap perilaku perundungan. Kampanye ini tidak hanya berfokus pada peningkatan kesadaran publik, tetapi juga berupaya membangun empati kolektif serta mendorong masyarakat untuk berani bersikap, menolak normalisasi *bullying*, dan berperan aktif sebagai pendamping serta pendukung bagi korban *bullying* dalam lingkungan sosial mereka.

METODE

Metode kampanye "*Stand Your Soul*" dilakukan melalui pendekatan kampanye sosial berbasis media digital dengan memanfaatkan platform *Instagram* melalui akun *@standyoursoul*. Kampanye ini dilaksanakan dalam beberapa tahapan sebagai berikut:

Perencanaan Kampanye

Tahap awal meliputi penentuan fokus isu, yaitu *bullying* di dunia nyata (*offline bullying*), serta perumusan pesan utama kampanye yang menekankan bahwa *bullying* bukan candaan dan korban membutuhkan dukungan nyata. Pada tahap ini juga ditentukan identitas kampanye, seperti nama *Stand Your Soul*, hashtag *#BeTheChange*, serta gaya visual yang konsisten dan empatik.

Produksi Konten

Konten kampanye dikemas dalam beberapa bentuk:

Video Reels

Berupa video pendek yang menampilkan contoh perilaku yang termasuk *bullying* di dunia nyata, seperti ejekan verbal, pengucilan sosial, dan intimidasi. Video ini juga disertai dengan langkah-langkah yang seharusnya dilakukan oleh orang di sekitar korban, seperti mendengarkan tanpa menghakimi, memberi dukungan emosional, dan melaporkan kepada pihak berwenang.

Story Ads

Berisi pesan singkat tentang bahaya *bullying*, dilengkapi contoh kasus atau ilustrasi yang merepresentasikan pengalaman korban. *Story* ini dirancang agar mudah di *repost* oleh pengguna lain, sehingga pesan kampanye dapat menjangkau audiens yang lebih luas.

Postingan Feeds

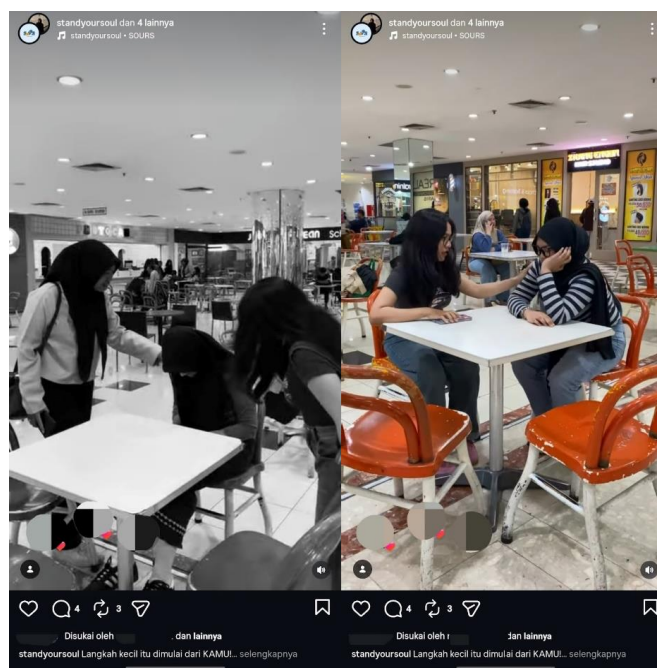
Berupa poster edukatif dan teks informatif yang menjelaskan definisi *bullying*, dampaknya, serta ajakan untuk berani bersuara dan menjadi bagian dari perubahan.

Distribusi dan Interaksi

Konten diunggah secara berkala untuk menjaga konsistensi kampanye. Interaksi dengan audiens dilakukan melalui fitur komentar, *direct message*, dan *story repost*, sehingga kampanye tidak hanya bersifat satu arah, tetapi juga membuka ruang partisipasi dan empati.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kampanye “*Stand Your Soul*” menunjukkan bahwa pemanfaatan media sosial, khususnya platform *Instagram*, dapat menjadi sarana komunikasi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap isu *bullying* di dunia nyata. Konten berupa video *Reels* yang menampilkan contoh konkret perilaku *bullying* mampu membantu audiens memahami dan mengidentifikasi bahwa berbagai tindakan yang selama ini kerap dianggap wajar, bercanda, atau tidak berbahaya, pada kenyataannya termasuk dalam kategori *bullying*. Melalui visualisasi situasi yang dekat dengan kehidupan sehari-hari, audiens didorong untuk lebih peka terhadap bentuk-bentuk *bullying* yang sering luput dari perhatian. Hal ini secara tidak langsung memperkuat pemahaman publik bahwa *bullying* bukanlah persoalan sepele, melainkan tindakan yang dapat menimbulkan dampak serius dan berkelanjutan bagi kondisi psikologis korban.



Gambar 1. Konten Reels Instagram

Selain itu, *Story Ads* yang dirancang agar dapat dengan mudah direpost oleh pengguna *Instagram* memiliki peran strategis dalam memperluas jangkauan kampanye. Partisipasi audiens dalam membagikan ulang konten tersebut mencerminkan adanya kepedulian, kesadaran, serta keinginan untuk turut serta menyuarakan bahaya *bullying* kepada lingkaran sosial yang lebih luas. Fenomena ini menegaskan peran media sosial tidak hanya sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai ruang advokasi, penyebaran nilai sosial, dan pembentukan solidaritas kolektif. Sementara itu, konten edukatif yang diunggah dalam bentuk postingan *feeds* berfungsi sebagai sumber informasi yang lebih komprehensif dan berkelanjutan, karena dapat diakses kembali oleh pengikut akun sebagai referensi mengenai definisi, dampak, dan upaya pencegahan *bullying*.



Gambar 2. Poster dan Capture Instagram

Secara konseptual, kampanye “*Stand Your Soul*” tidak hanya menempatkan korban *bullying* sebagai fokus utama, tetapi juga menyoroti peran lingkungan sosial di sekitarnya. Kampanye ini memosisikan audiens sebagai agent of change yang memiliki tanggung jawab moral untuk turut serta dalam upaya pencegahan

bullying. Penekanan pada langkah-langkah konkret dalam mendampingi korban mendorong terjadinya perubahan sikap, dari yang semula bersikap pasif dan hanya menjadi penonton, menjadi individu yang berani bersikap dan menunjukkan keberpihakan. Pesan-pesan yang disampaikan secara konsisten

mendorong masyarakat untuk tidak lagi diam, melainkan aktif memberikan dukungan moral, menciptakan rasa aman bagi korban, serta menolak segala bentuk normalisasi terhadap tindakan *bullying*. Dengan demikian, kampanye ini berkontribusi dalam membangun kesadaran kolektif bahwa pencegahan *bullying*

merupakan tanggung jawab bersama, sekaligus berperan dalam menumbuhkan budaya empati, kepedulian, dan keberanian bersikap di lingkungan sosial.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kampanye “*Stand Your Soul*” yang dilaksanakan melalui akun Instagram @standyoursoul menunjukkan bahwa kampanye sosial berbasis media digital dapat menjadi strategi komunikasi yang efektif dalam menyuarakan dan mengangkat isu *bullying* di dunia nyata. Pemanfaatan berbagai bentuk konten, seperti video pendek, *story ads*, serta postingan edukatif, memungkinkan pesan kampanye

disampaikan secara menarik, mudah dipahami, dan relevan dengan kehidupan sehari-hari audiens. Melalui konten-konten tersebut, kampanye ini tidak hanya mampu meningkatkan

pemahaman masyarakat mengenai beragam bentuk *bullying*, tetapi juga menumbuhkan kesadaran kritis akan dampak yang ditimbulkan. Selain itu, kampanye ini turut berperan dalam membangun empati sosial serta mendorong partisipasi publik untuk berani bersikap, mendampingi korban, dan memberikan dukungan moral kepada individu yang mengalami *bullying*.

Sebagai bentuk pengembangan di masa mendatang, kampanye serupa disarankan untuk memperluas jangkauan dan dampaknya melalui kolaborasi dengan berbagai pihak, seperti sekolah, komunitas, lembaga pendidikan, maupun organisasi sosial yang memiliki kepedulian terhadap isu kekerasan dan kesehatan mental. Kolaborasi tersebut diharapkan dapat memperkuat legitimasi kampanye serta menjangkau audiens yang lebih beragam. Selain itu, variasi dan inovasi konten perlu terus dikembangkan, misalnya dengan menghadirkan testimoni penyintas *bullying*, sesi diskusi interaktif, atau konten reflektif yang melibatkan

partisipasi audiens secara langsung. Dengan upaya yang dilakukan secara

konsisten, terencana, dan kolaboratif, kampanye anti-*bullying* diharapkan mampu berkontribusi dalam menciptakan lingkungan sosial yang lebih aman, inklusif, empatik, serta berkeadilan bagi seluruh lapisan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Abdillah, F. M., & Zulhazmi, A. Z. (2021). Kampanye digital, politik lokal, dan media sosial. *IQTIDA: Journal of Da'wah and Communication*, 1(1), 54-73.

Amarah, A., Daimin, G., Kadir, A. Z. A., & Wnidayu, T. (2020). Cyberbullying campaign review for new implementation and prevention. *International Journal of Synergy in Engineering and Technology*, 1(1).

Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2019). *Bullying beyond the schoolyard*. Sage.

Kowalski, R. M., Limber, S. P., & McCord, A. (2019). A developmental approach to bullying. *American Psychologist*, 74(6), 622-634.

Prakoso, M. A., & Amelia, T. (2023). Kampanye digital anti-bullying dan pembentukan sikap kritis Generasi Z. *Jurnal Media dan Budaya*, 8(2), 101- 114.

Maulida, B., Saputro, M. S., & Bahri, Z. A. A. (2023). Analysis of the#

KitaSamaRasa Community# ISmile4You campaign in building awareness stop bullying. *Educationist: Journal of Educational and Cultural Studies*, 1(3), 228-239.

Rahmadani, N., & Fitriani, R. (2021). Stigma sosial dan keberanian korban dalam melaporkan bullying. *Jurnal Kesehatan Mental Masyarakat*, 6(1), 33-44.

Smith, P. K., & Brain, P. (2000). Bullying in schools: Lessons from two decades of research. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 26(1), 1-9.

UNESCO. (2019). *Behind the numbers: Ending school violence and bullying*.

Wahyudi, A. (2024). Kampanye Anti-Bullying melalui Pendekatan Partisipatif Guna Mewujudkan Sekolah Ramah Anak. *Karuna: Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 1(1), 7-13.