

## DAMPAK CYBERBULLYING PADA KESEHATAN MENTAL REMAJA

Eneng Iqna Laila<sup>1</sup>, Nurunajmi Laela<sup>2</sup>, Rokmah<sup>3</sup>, Jaka Saputra<sup>4</sup>, M. Saeful Hidayah<sup>5</sup>, Fitri Arnita<sup>6</sup>

[iqnalaila3@gmail.com](mailto:iqnalaila3@gmail.com)<sup>1</sup>, [nurunajmilaela03@gmail.com](mailto:nurunajmilaela03@gmail.com)<sup>2</sup>, [crohmah448@gmail.com](mailto:crohmah448@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[jakasp2005@gmail.com](mailto:jakasp2005@gmail.com)<sup>4</sup>, [akangsachio@gmail.com](mailto:akangsachio@gmail.com)<sup>5</sup>, [fitriarnita94@gmail.com](mailto:fitriarnita94@gmail.com)<sup>6</sup>

Universitas Mathlaul Anwar Banten

### ABSTRAK

Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi digital dan meningkatnya intensitas penggunaan media sosial, cyber bullying menjadi salah satu permasalahan sosial yang semakin banyak dialami oleh remaja. Media digital yang seharusnya dimanfaatkan sebagai sarana komunikasi dan interaksi sosial sering kali digunakan secara tidak tepat untuk melakukan tindakan perundungan, seperti pelecehan, penghinaan, ancaman, serta penyebaran konten yang merugikan orang lain. Kerentanan remaja terhadap cyber bullying berkaitan erat dengan fase perkembangan psikologis mereka yang ditandai oleh emosi yang belum stabil serta kebutuhan yang tinggi akan penerimaan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak cyber bullying terhadap kesehatan mental remaja melalui metode studi pustaka. Kajian dilakukan dengan menelaah berbagai jurnal ilmiah, baik nasional maupun internasional, guna mengidentifikasi bentuk-bentuk cyber bullying, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta dampak psikologis yang dialami oleh remaja. Hasil kajian menunjukkan bahwa cyber bullying berpengaruh negatif secara signifikan terhadap kesehatan mental remaja, yang ditandai dengan munculnya stres, kecemasan, depresi, rendahnya harga diri, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, serta meningkatnya risiko perilaku menyakiti diri sendiri dan ide bunuh diri. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan dan penanganan yang melibatkan peran sekolah, keluarga, dan tenaga profesional untuk menekan dampak cyber bullying serta menjaga kesehatan mental remaja.

**Kata Kunci:** Cyber Bullying, Kesehatan Mental, Remaja, Media Sosial.

### ABSTRACT

*Cyberbullying has emerged as a serious social concern in line with the rapid growth of digital technology and the extensive use of social media among adolescents. Online platforms that are designed to support communication and social interaction are frequently misused as spaces for negative behavior, including harassment, insults, threats, and the spread of harmful or humiliating content. Adolescents are particularly susceptible to cyberbullying due to their developmental characteristics, such as emotional instability and a strong desire for peer acceptance. This study aims to analyze the impact of cyberbullying on adolescents' mental health through a literature review approach. A range of national and international scholarly publications were examined to identify common forms of cyberbullying, contributing factors, and the psychological consequences experienced by adolescent victims. The findings indicate that cyberbullying has substantial adverse effects on mental health, including heightened stress, anxiety, depressive symptoms, diminished self-esteem, social withdrawal, and an increased risk of self-harm and suicidal ideation. Therefore, comprehensive prevention and intervention strategies involving schools, families, and mental health professionals are necessary to reduce the harmful effects of cyberbullying and to support adolescents' psychological well-being.*

**Keywords:** Cyberbullying, Mental Health, Adolescents, Social Media.

### PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah cara remaja berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari. Kehadiran internet dan media sosial memberikan ruang yang luas bagi remaja untuk berkomunikasi, berbagi informasi, serta mengekspresikan diri tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu. Namun, perkembangan ini

tidak hanya membawa dampak positif, tetapi juga memunculkan berbagai permasalahan sosial baru, salah satunya adalah cyberbullying.

Cyberbullying merupakan bentuk perundungan yang dilakukan melalui media digital dengan tujuan menyakiti individu lain secara sengaja dan berulang. Perilaku ini dapat berupa penghinaan, pelecehan, ancaman, penyebaran rumor, hingga penyebaran konten pribadi tanpa izin. Karakteristik cyberbullying yang bersifat anonim dan dapat menjangkau audiens yang luas menyebabkan dampaknya sering kali lebih berat dibandingkan perundungan secara langsung.

Remaja menjadi kelompok yang paling rentan terhadap cyberbullying karena berada pada fase perkembangan psikologis yang masih labil serta memiliki kebutuhan tinggi akan penerimaan sosial. Paparan komentar negatif atau perlakuan tidak menyenangkan di media sosial dapat menimbulkan tekanan emosional yang signifikan dan memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa cyberbullying berkaitan erat dengan munculnya gangguan kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, depresi, penurunan harga diri, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Dalam kondisi tertentu, cyberbullying bahkan dapat meningkatkan risiko perilaku menyakiti diri sendiri dan ide bunuh diri.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak cyberbullying terhadap kesehatan mental remaja melalui pendekatan studi pustaka dengan merujuk pada berbagai jurnal ilmiah nasional dan internasional. Kajian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dampak psikologis cyberbullying serta menjadi dasar dalam upaya pencegahan dan penanganannya.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (literature review) dengan menelaah berbagai jurnal ilmiah nasional dan internasional yang relevan dengan topik cyberbullying dan kesehatan mental remaja. Metode ini dipilih karena mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai suatu fenomena berdasarkan hasil penelitian terdahulu.

Tahapan penelitian meliputi pemilihan artikel yang relevan, pembacaan dan pemahaman isi jurnal secara menyeluruh, pencatatan temuan penting, serta pengelompokan hasil berdasarkan tema yang sama. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan mensintesis temuan penelitian sehingga diperoleh kesimpulan yang didasarkan pada bukti empiris yang ada, tanpa pengumpulan data lapangan secara langsung.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

<b>NO</b>	<b>PENULIS DAN TAHUN</b>	<b>JUDUL PENELITIAN</b>	<b>METODE &amp; SUBJEK</b>	<b>FOKUS UTAMA</b>	<b>HASIL</b>
<b>1</b>	<b>Ningrum &amp; Amna (2020)</b>	<b>Cyberbullying Victimization dan Kesehatan Mental pada Remaja</b>	<b>Kuantitatif; remaja</b>	<b>Hubungan victimisasi cyberbullying dan kesehatan mental</b>	<b>Remaja yang mengalami cyberbullying cenderung memperlihatkan peningkatan kecemasan, tekanan emosional, serta berbagai masalah</b>

					kesehatan mental.
2	Saputra et al. (2022)	Pengaruh Cyberbullying Terhadap Kesehatan Mental Remaja	Kuantitatif; remaja	Dampak cyberbullying terhadap kondisi psikologis	Hasil penelitian menunjukkan bahwa cyberbullying memiliki pengaruh yang bermakna terhadap munculnya depresi dan ketidakstabilan emosi pada remaja.
3	Ni'mah (2023)	Pengaruh Cyberbullying pada Kesehatan Mental Remaja	Kualitatif; remaja	Pengalaman korban cyberbullying	Pengalaman cyberbullying berdampak pada menurunnya rasa percaya diri serta kondisi kesejahteraan psikologis remaja.
4	Septianawati et al. (2023)	Peningkatan Pengetahuan Mengenai Dampak Cyberbullying terhadap Kesehatan Mental pada Remaja	Edukasi; remaja	Efektivitas edukasi cyberbullying	Pemberian edukasi terbukti mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja mengenai risiko dan dampak cyberbullying.
5	Vivolo-Kantor et al. (2014)	A Systematic Review of Bullying and Cyberbullying	Literature review	Instrumen pengukuran Cyberbullying	Cyberbullying ditandai oleh indikator psikologis yang relatif konsisten sehingga memungkinkan untuk diukur melalui instrumen ilmiah
6	Dewi et al. (2024)	Pencegahan Cyberbullying Berbasis Online Resilience dan Karakter Remaja	Studi literatur; remaja	Strategi pencegahan cyberbullying	Pengembangan resiliensi digital serta pembentukan karakter remaja dapat berperan dalam meminimalkan

					dampak negatif cyberbullying
7	Smith et al. (2008)	Cyberbullying: Its Nature and Impact in Secondary School Pupils	Kuantitatif; siswa sekolah menengah	Karakteristik dan dampak cyberbullying	Temuan penelitian menunjukkan bahwa cyberbullying berkontribusi terhadap meningkatnya stres psikologis dan terganggunya kesejahteraan emosional siswa
8	Saputra et al. (2022)	Dampak Cyberbullying Terhadap Kesehatan Mental Remaja	Kuantitatif; remaja	Konsekuensi psikologis cyberbullying	Korban cyberbullying pada kelompok remaja cenderung mengalami gangguan emosional serta stres yang berlangsung dalam jangka waktu lama.
9	Ni'mah (2023)	Cyberbullying dan Kesehatan Mental Remaja	Kualitatif; remaja	Kondisi mental korban	Remaja yang menjadi korban cyberbullying mengalami tekanan psikologis disertai ketidakstabilan kondisi emosi.
10	Septianawati et al. (2023)	Edukasi Dampak Cyberbullying pada Remaja	Program edukasi; remaja	Pencegahan melalui edukasi	Program edukasi berfungsi sebagai upaya preventif yang efektif dalam mengurangi risiko dampak negatif cyberbullying.
11	Dewi et al. (2024)	Cyberbullying dan Resiliensi Remaja	Studi konseptual; remaja	Peran resiliensi	Resiliensi online berperan sebagai faktor pelindung yang dapat mengurangi dampak psikologis akibat cyberbullying.

12	Vivolo-Kantor et al. (2014)	Dampak Psikologis Cyberbullying pada Remaja	Tinjauan sistematis	Dampak psikologis	Cyberbullying memiliki keterkaitan dengan munculnya depresi, kecemasan, serta kecenderungan perilaku agresif.
13	Saputra et al. (2022)	Pengaruh Cyberbullying terhadap Psikologis Remaja	Kuantitatif; remaja	Gangguan psikologis akibat cyberbullying	Cyberbullying terbukti memicu tingkat stres dan depresi yang cukup signifikan pada remaja.

Berdasarkan hasil sintesis literatur, cyberbullying terbukti memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Hasil penelitian kuantitatif menunjukkan bahwa remaja yang mengalami cyberbullying cenderung memiliki tingkat kecemasan, stres, dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang tidak mengalaminya. Temuan ini menunjukkan bahwa intensitas perundungan di ruang digital berhubungan langsung dengan tingkat gangguan psikologis yang dialami korban.

Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian kualitatif yang menggambarkan pengalaman subjektif korban cyberbullying. Remaja korban perundungan daring sering mengalami penurunan rasa percaya diri, perasaan tidak aman, serta kesulitan dalam mengelola emosi. Jika dibandingkan dengan perundungan konvensional, cyberbullying dinilai memiliki dampak yang lebih kompleks karena dapat terjadi secara terus-menerus dan disaksikan oleh khalayak luas.

Perbedaan pendekatan penelitian menunjukkan bahwa meskipun metode yang digunakan beragam, seluruh hasil penelitian mengarah pada kesimpulan yang sama, yaitu cyberbullying memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Hal ini memperkuat argumentasi bahwa cyberbullying merupakan faktor risiko serius bagi kesehatan mental pada fase perkembangan remaja.

Di sisi lain, beberapa penelitian menekankan pentingnya faktor pelindung seperti edukasi dan resiliensi digital. Program edukasi terbukti mampu meningkatkan kesadaran remaja terhadap dampak cyberbullying, sementara resiliensi online berperan dalam membantu remaja menghadapi tekanan emosional akibat perundungan daring. Remaja dengan tingkat resiliensi yang baik cenderung lebih mampu beradaptasi dan mengurangi dampak psikologis yang dialami.

Dengan demikian, pembahasan ini menunjukkan bahwa dampak cyberbullying tidak hanya perlu dipahami dari sisi temuan empiris, tetapi juga dianalisis secara konseptual dengan mengaitkannya pada perkembangan psikologis remaja, faktor risiko, dan faktor pelindung yang ada.

## KESIMPULAN

Cyber bullying merupakan bentuk perundungan yang memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Berdasarkan hasil kajian terhadap berbagai jurnal ilmiah, remaja yang menjadi korban cyber bullying berisiko mengalami stres, kecemasan, depresi, penurunan harga diri, serta gangguan dalam hubungan sosial dan akademik. Dampak tersebut dapat berlangsung dalam jangka panjang apabila tidak ditangani dengan baik.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa dampak cyber bullying dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti frekuensi, durasi, serta bentuk perundungan yang dialami. Cyber bullying yang terjadi secara berulang dan bersifat publik, khususnya yang melibatkan penyebaran konten visual, cenderung menimbulkan tekanan psikologis yang lebih berat. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa intensitas perundungan memiliki hubungan langsung dengan tingkat keparahan gangguan mental pada remaja.

Selain itu, dukungan sosial terbukti berperan penting dalam meminimalkan dampak cyber bullying. Remaja yang memperoleh dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan sekolah menunjukkan kemampuan coping yang lebih baik dalam menghadapi perundungan daring. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan cyber bullying perlu dilakukan secara kolaboratif melalui penguatan literasi digital, penyediaan layanan bimbingan dan konseling, serta peningkatan komunikasi yang terbuka antara orang tua dan remaja guna menjaga kesehatan mental remaja secara berkelanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Booth, A., Sutton, A., & Papaioannou, D. (2016). *Systematic Approaches To A Successful Literature Review* (2nd Ed.). Sage Publications.
- Dewi, F. I. R., Sakuntalawati, L. V. R. D., & Mulyawan, B. (2024). *Pencegahan Cyberbullying Berbasis Online Resilience Dan Karakter Remaja*. Google Books.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2018). *Cyberbullying: Identification, Prevention, And Response*. Cyberbullying Research Center.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2019). Connecting Adolescent Suicide To The Severity Of Bullying And Cyberbullying. *Journal Of School Violence*, 18(3), 333–346. <https://doi.org/10.1080/15388220.2018.1492417>
- Kowalski, R. M., Limber, S. P., & Agatston, P. W. (2014). *Cyberbullying: Bullying In The Digital Age* (2nd Ed.). Wiley-Blackwell.
- Ni'mah, S. A. (2023). Pengaruh Cyberbullying Pada Kesehatan Mental Remaja. Dalam *Prosiding Seminar Sastra, Budaya, Dan Bahasa (SEBAYA)* (Vol. 3, Pp. 329–338).
- Ningrum, F. S., & Amna, Z. (2020). Cyberbullying Victimization Dan Kesehatan Mental Pada Remaja. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(1), 35–44.
- Saputra, D., Sayuti, K. H., Nurhabibah, N., Manisa, V. A., Nurhalika, N., A'yuni, Q., & Karisma, S. P. (2022). Pengaruh Cyberbullying Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Cenderawasih Journal Of Counseling And Education*, 1(2), 86–94.
- Septianawati, P., Mustikawati, I. F., Kusuma, I. R., Pratama, T. S., & Paramita, H. (2023). Peningkatan Pengetahuan Mengenai Dampak Cyberbullying Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Kedokteran Indonesia*, 4(1), 30–40.
- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its Nature And Impact In Secondary School Pupils. *Journal Of Child Psychology And Psychiatry*, 49(4), 376–385. <https://doi.org/10.1111/J.1469-7610.2007.01846.X>
- Vivolo-Kantor, A. M., Martell, B. N., Holland, K. M., & Westby, R. (2014). A Systematic Review And Content Analysis Of Bullying And Cyber-Bullying Measurement Strategies. *Aggression And Violent Behavior*, 19(4), 423–434. <https://doi.org/10.1016/J.Avb.2014.06.008>.