

Dampak Cyberbullying terhadap Kesehatan Mental Remaja di Era Digital (Studi Literatur)

Brigita Divaria Pakpahan^{1*}, Nayla Rahma Dwi Novita², Fatma Tresno Ingtyas³, Laurena Ginting⁴

¹⁻⁴ Universitas Negeri Medan, Indonesia

*Penulis Korespondensi: brigitadiva2018@gmail.com

Abstract: Cyberbullying is a form of online violence that is increasingly widespread in the digital era, with serious impacts on adolescent mental health, such as depression, stress, and anxiety. This study aims to examine the impact of cyberbullying on adolescent mental health through a literature review covering 10 accredited journals indexed by SINTA, Google Scholar, and DOAJ. The method used is a literature review with a comparative analysis approach to previous research findings. The results of the study indicate that victims of cyberbullying often experience decreased self-esteem, emotional disturbances such as shame and fear, and decreased motivation to learn. These disturbances can then increase the risk of depression among adolescents. Decreased self-esteem and increased anxiety also impact their academic performance and social engagement. Based on these findings, it can be concluded that cyberbullying is a significant factor threatening adolescent mental health. Therefore, serious attention is needed from various parties, including schools, families, and communities, to provide protection and psychosocial support to victims. Recommended interventions include digital literacy education, family support, and counseling programs that can help adolescents overcome the negative impacts of cyberbullying and prevent lasting effects on their mental health.

Keywords: Adolescents; Cyberbullying; Depression; Digital Era; Mental Health

Abstrak : Cyberbullying adalah bentuk kekerasan daring yang semakin meluas di era digital, dengan dampak serius terhadap kesehatan mental remaja, seperti depresi, stres, dan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak cyberbullying terhadap kesehatan mental remaja melalui studi literatur yang mencakup 10 jurnal terakreditasi yang terindeks SINTA, Google Scholar, dan DOAJ. Metode yang digunakan adalah kajian pustaka dengan pendekatan analisis komparatif terhadap temuan-temuan penelitian terdahulu. Hasil kajian menunjukkan bahwa korban cyberbullying seringkali mengalami penurunan harga diri, gangguan emosional seperti rasa malu dan takut, serta penurunan motivasi belajar. Gangguan-gangguan tersebut kemudian dapat meningkatkan risiko depresi di kalangan remaja. Penurunan harga diri dan peningkatan kecemasan juga berdampak pada performa akademik dan keterlibatan sosial mereka. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa cyberbullying merupakan faktor signifikan yang mengancam kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, diperlukan perhatian serius dari berbagai pihak, termasuk sekolah, keluarga, dan masyarakat, untuk memberikan perlindungan serta dukungan psikososial kepada korban. Intervensi yang disarankan meliputi edukasi literasi digital, dukungan keluarga, serta program konseling yang dapat membantu remaja mengatasi dampak negatif cyberbullying dan mencegah efek berkelanjutan pada kesehatan mental mereka.

Kata Kunci: Cyberbullying; Depresi; Era Digital; Kesehatan Mental; Remaja

1. PENDAHULUAN

Era digital ditandai oleh perkembangan pesat teknologi informasi dan komunikasi yang memungkinkan masyarakat mengakses dan berbagi informasi secara instan. Internet, perangkat seluler, dan media sosial menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, menghadirkan peluang besar dalam bidang pendidikan, hiburan, dan interaksi sosial (Juliyah et al., 2025). Namun, kemudahan ini juga menghadirkan tantangan berupa paparan konten negatif, privasi yang rentan, dan potensi kekerasan daring yang semakin meningkat.

Remaja merupakan kelompok pengguna internet yang sangat aktif. Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat bahwa 99,16% remaja berusia 13–18

tahun di Indonesia mengakses internet setiap hari. Masa remaja sendiri adalah fase perkembangan yang rentan, ketika individu sedang membentuk identitas diri dan mencari pengakuan sosial. Keterlibatan yang tinggi di media sosial membuat remaja lebih terbuka terhadap pengaruh positif maupun negatif dari lingkungan digitalnya (Sitompul et al., 2024).

Kesehatan mental menjadi aspek penting bagi pertumbuhan remaja, mencakup kemampuan mengelola emosi, membangun hubungan sosial, serta mencapai potensi akademik dan pribadi (WHO, 2022). Ketidakseimbangan dalam aspek ini dapat menimbulkan masalah seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Penelitian (Septianawati et al., 2023) menunjukkan bahwa tekanan sosial dan paparan kekerasan di dunia maya berhubungan erat dengan meningkatnya risiko gangguan mental pada remaja.

Media sosial menghadirkan ruang interaksi tanpa batas, memungkinkan pertukaran ide dan dukungan sosial, tetapi juga membuka peluang terjadinya perilaku agresif. Konten yang tersebar dengan cepat dan anonim dapat memicu misinformasi, perundungan, dan kekerasan verbal (Sitompul et al., 2024). Kurangnya pengawasan orang tua dan keterampilan literasi digital membuat remaja lebih rentan terhadap dampak negatif ini (Wijayati & Marsini, 2024).

Dalam konteks ini, *cyberbullying* muncul sebagai salah satu bentuk kekerasan daring yang signifikan. (Hinduja & Patchin, 2018) mendefinisikannya sebagai tindakan agresif dan berulang yang dilakukan melalui media elektronik untuk melecehkan atau mengintimidasi korban. Karakteristik utamanya adalah anonimitas pelaku, kecepatan penyebaran informasi, serta kesulitan korban untuk menghapus konten yang telah tersebar (Septianawati et al., 2023).

Berbagai studi menegaskan bahwa *cyberbullying* memiliki konsekuensi serius terhadap kesehatan mental remaja. Korban kerap mengalami depresi, kecemasan, rendah diri, bahkan keinginan bunuh diri (Saputra et al., 2022). Dampak fisik seperti gangguan tidur, sakit kepala, dan penurunan motivasi akademik juga sering dilaporkan. Kondisi ini menegaskan perlunya perhatian khusus dari keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Melihat pesatnya perkembangan era digital, tingginya keterlibatan remaja di media sosial, serta ancaman serius *cyberbullying* terhadap kesehatan mental, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan. Kajian ini bertujuan memahami dampak psikologis *cyberbullying* pada remaja serta mendorong langkah pencegahan dan intervensi yang tepat. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kebijakan, pendidikan literasi digital, dan program dukungan kesehatan mental bagi generasi muda.

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian literatur dari berbagai jurnal yang relevan. Jurnal diambil dari Google Scholar dan Sinta dan sudah terakreditasi Sinta 3 sampai 6. Tujuan dari kajian literatur ini adalah untuk menemukan jawaban atas permasalahan penelitian yang ada. Permasalahan yang diteliti adalah Kesehatan mental yang dialami korban berupa depresi akibat *Cyberbullying*. Objek penelitian meliputi 10 jurnal dengan fokus pada topik dampak *cyberbullying* terhadap kesehatan mental remaja di era digital yang menggunakan kata kunci “*dampak cyberbullying*” dan “*kesehatan mental remaja*”.

Proses penyusunan penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu: Menentukan variabel penelitian, Mencari sumber referensi yang relevan, Memilih referensi yang kredibel dan sesuai dengan topik, Mengidentifikasi serta membandingkan variabel, Menganalisis variabel berdasarkan teori, urutan kronologis, dan dampaknya, Menelaah jurnal yang telah dipilih, Menyusun teori yang diperoleh sebagai dasar kajian literatur, Mencantumkan seluruh sumber penelitian yang ditelaah sebagai daftar referensi untuk menghindari plagiarisme.

Dengan tahapan ini, penelitian diharapkan memiliki dasar teori yang kuat dan dapat memberikan pemahaman yang komprehensif terkait topik yang diteliti.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tinjauan literatur yang dilakukan penulis, terdapat 10 penelitian yang relevan dengan dampak *cyberbullying* terhadap kesehatan mental remaja di era digital. Dari 10 jurnal tersebut, penulis mendapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Penelitian tentang Cyberbullying dan Dampaknya pada Remaja.

No	Judul	Jurnal	Penulis & Tahun	Sumber	Keterbatasan
1.	<i>Cyberbullying</i> dan konsep diri pada korban remaja pengguna jejaring sosial usia 14–19 tahun	Jurnal Psikologi	Kusumadya R. Paramita & Mira A. Rachmawati (2022) (Paramita & Rachmawati, 2022)	Sinta 6	Peneliti belum meneliti faktor lain yang mungkin mempengaruhi konsep diri korban <i>cyberbullying</i> , seperti dukungan sosial dan kondisi keluarga. Sehingga, hasil penelitian tidak

					dapat menjelaskan mengapa ada responden korban <i>cyberbullying</i> yang memiliki konsep diri sama baiknya dengan non-korban.
2.	<i>Cyberbullying victimization dan kesehatan mental pada remaja</i>	Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental	Fifyn Srimulya Ningrum & Zaujatul Amna (2020) (Ningrum & Amna, n.d. 2020)	Sinta 3	Dalam jumlah dan variasi responden, hanya sedikit remaja yang jadi korban yang terlibat. Sehingga hasilnya tidak mencerminkan pengalaman yang lebih luas. Data diambil dari kuesioner daring tanpa wawancara mendalam, membuat keaslian pengalaman korban tidak dapat diverifikasi. Dampak psikologis korban juga tidak dianalisis secara individu, sehingga perbedaan dalam ketahanan mental dan strategi coping tidak dijelaskan dengan baik.
3.	Memahami Cyberbullying di kalangan remaja	Jurnal Kolaborasi Resolusi konflik	Binahayati Rusyidi (2020) (Rusyidi & Latin, 2019)	Sinta 4, google scholar	Tidak adanya data langsung dari korban <i>cyberbullying</i> karena hanya bersifat kajian literatur. Penulis tidak melakukan wawancara atau

					survei, sehingga pengalaman personal dan dampak psikologis korban tidak tergambarkan dengan baik.
4.	Gambaran perilaku <i>cyberbullying</i> siswa sekolah menengah pertama	Journal of Counseling, Education and Society	Elfira Febriani & Rezki Hariko (2023) (Febriani & Hariko, 2023)	Sinta 6	Kurangnya eksplorasi terhadap dimensi emosional dan sosial dari pengalaman korban, sehingga hasilnya belum dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang penderitaan psikologis atau kebutuhan dukungan konseling korban.
5.	Dampak <i>Cyberbullying</i> Terhadap Kondisi Psikososial Remaja di Kelurahan Padang Bulan Kota Medan	The Journal of Multidisciplinary Research on Scientific and Advanced	Andre O. Marbun & Bengkel (2024) (Marbun, 2024)	Sinta 5, google scholar, DOAJ	Pemahaman terhadap kondisi psikososial korban <i>cyberbullying</i> masih terbatas pada kasus individual, tanpa memberikan gambaran yang lebih luas mengenai variasi pengalaman korban di masyarakat.
6.	Analysis of <i>Cyber bullying</i> from a Pancasila Perspectives	Journal of Digital Law and Policy	Mario B. B. W. Pujiyanto, Ni Made W. A. Putri & Evelyn A. P. Manurung (2024) (Bagus et al., 2024)	Sinta 5, Google Scholar	Keterbatasan penelitian ini adalah tidak ada data langsung atau keterlibatan korban <i>cyberbullying</i> . Semua analisis hanya

					berdasarkan teori dan penelitian sebelumnya, sehingga pengalaman dan dampak korban tidak tergambarkan secara mendalam. Tidaknya adanya data langsung dari korban <i>cyberbullying</i> , karena penelitian hanya menggunakan studi literatur tanpa wawancara atau observasi lapangan. Akibatnya, kondisi emosional dan psikologis korban digambarkan secara umum dan teoritis, tanpa memperlihatkan variasi pengalaman individu. Penelitian juga tidak membedakan korban berdasarkan usia, jenis kelamin, atau latar sosial, sehingga pemahaman tentang dampak dan proses pemulihan korban masih terbatas.
7.	Dampak <i>Cyberbullying</i> terhadap gangguan kecemasan remaja dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling	Journal of Innovative and Creativity	Nani Dwi Nurkholifah, Novia Nur Syafitri, Nurul Azizah, Isnaria Rizki Hayati (2025) (Nurkholifah et al., 2025)	Sinta 5, Google Scholar	Tidaknya adanya data langsung dari korban <i>cyberbullying</i> , karena penelitian hanya menggunakan studi literatur tanpa wawancara atau observasi lapangan. Akibatnya, kondisi emosional dan psikologis korban digambarkan secara umum dan teoritis, tanpa memperlihatkan variasi pengalaman individu. Penelitian juga tidak membedakan korban berdasarkan usia, jenis kelamin, atau latar sosial, sehingga pemahaman tentang dampak dan proses pemulihan korban masih terbatas.
8.	Perilaku <i>Cyberbullying</i> Remaja di Media Sosial	Jurnal Magister Psikologi UMA	Rahmiwati Marsinun, Dody Riswanto (2020) (Magister et al., 2020)	Sinta 5, Google Shoolar, DOAJ	Tidak melibatkan korban secara langsung dan hanya menggunakan

					metode kualitatif deskriptif melalui observasi serta dokumentasi. Akibatnya, pengalaman pribadi, dampak emosional, dan reaksi psikologis korban tidak tergali secara mendalam. Dan belum membahas dampak jangka panjang terhadap kondisi mental dan sosial korban, sehingga pemahaman tentang korban masih bersifat umum dan terbatas.
9.	Pemberian Psikoedukasi Dampak <i>Cyberbullying</i> Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa	Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi	Oktariani, Mirawat, Arbana Syahmanta, Rodia Afriza (2022) (Syahmanta & Afriza, 2022)	Sinta 5, Google Scholar	Korban <i>cyberbullying</i> mengalami berbagai keterbatasan emosional, sosial, dan akademik. Korban cenderung merasa tertekan, takut, malu, marah, dan kehilangan kepercayaan diri, yang membuat mereka sulit berkonsentrasi di kelas. Akibatnya, banyak korban menjadi tidak semangat belajar, sering absen, dan mengalami penurunan prestasi akademik, bahkan ada yang memilih berhenti sekolah.

10.	Trend Penelitian <i>Cyberbullying</i> di Indonesia	Jurnal Penelitian Pendidikan	(Natalia Zuanda, Rokiyah, Rahmah Dini, Alrefi4, 2024)	Sinta 5, google Shoolar	Keterbatasan dalam mengenali dan melaporkan bentuk perundungan digital yang dialaminya, karena banyak dari mereka tidak memahami bahwa perlakuan di media sosial termasuk kategori bullying. Selain itu, korban sering mengalami keterbatasan dalam kemampuan menghadapi tekanan psikologis, seperti kecemasan, stres, dan penurunan kepercayaan diri, namun tidak memiliki akses dukungan sosial atau pendampingan psikologis yang memadai.
-----	--	------------------------------	---	-------------------------	--

4. HASIL

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusumadya R. Paramita dan Mira A. Rachmawati (2022) menunjukkan bahwa *cyberbullying* memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan pembentukan konsep diri remaja. Remaja yang sering menjadi korban umumnya menunjukkan konsep diri yang negatif, disertai dengan rasa tidak percaya diri serta kesulitan dalam menerima dan menghargai dirinya sendiri. Mereka juga cenderung mengalami berbagai masalah emosional dan sosial, seperti kecemasan, stres, depresi, serta kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan pergaulan. Selain itu, korban sering memiliki pandangan negatif terhadap tubuh dan penampilannya, merasa tidak puas dengan diri sendiri, dan berusaha menyesuaikan diri dengan standar ideal yang beredar di media sosial.

Secara keseluruhan, semakin tinggi intensitas *cyberbullying* yang dialami, semakin besar pula risiko remaja mengalami gangguan kepribadian dan kesehatan mental yang serius.

Fifyn Srimulya Ningrum & Zaujatul Amna (2020) mengungkapkan remaja di SMA Negeri 1 Ciamis” yang menjadi korban *cyberbullying* cenderung memiliki harga diri yang rendah, merasa tidak berharga, serta sering mengalami rasa malu, takut, dan cemas saat berinteraksi dengan orang lain. Penelitian ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat paparan *cyberbullying*, semakin rendah tingkat harga diri dan kesejahteraan psikologis remaja, yang berpotensi menghambat pembentukan jati diri mereka di masa perkembangan.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Binahayati Rusyidi (2020) menjelaskan bahwa *cyberbullying* memiliki dampak negatif yang serius terhadap kondisi psikososial dan perkembangan remaja. Dampak yang paling menonjol terjadi pada aspek emosional dan sosial, di mana remaja korban *cyberbullying* cenderung mengalami depresi, kecemasan, gangguan tidur, sakit kepala, serta penurunan harga diri.

Elfira Febriani & Rezki Hariko (2023) menunjukan *cyberbullying* berdampak signifikan terhadap perilaku, emosi, dan kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian ini dilakukan pada 262 siswa SMP Negeri 25 Padang dan menemukan bahwa sebagian besar remaja berada pada kategori sedang hingga tinggi dalam perilaku *cyberbullying*, artinya masih banyak remaja yang terlibat baik sebagai pelaku maupun korban. Dampak yang paling menonjol dari *cyberbullying* terhadap remaja adalah rasa takut, malu, dan kehilangan kepercayaan diri. Beberapa siswa yang menjadi korban merasa tertekan secara emosional, enggan berinteraksi dengan teman sebaya, bahkan mengalami penurunan motivasi belajar.

Penelitian yang dilakukan oleh Andre O. Marbun & Bengkel (2024) mengungkapkan bahwa *cyberbullying* memberikan dampak yang serius terhadap kesehatan mental dan sosial remaja. Dampak psikologis yang dialami korban meliputi stres berat, kecemasan, depresi, rasa malu, dan kehilangan kepercayaan diri. Mereka juga menunjukkan gejala trauma emosional akibat ejekan dan penyebaran foto pribadi yang memperlakukan di media sosial. Dari sisi sosial, korban mengalami penarikan diri dari lingkungan, isolasi sosial, dan penurunan kemampuan berinteraksi dengan teman sebaya. Beberapa korban bahkan menjadi lebih agresif terhadap keluarga dan teman karena tekanan emosional yang dialaminya.

Mario B. B. W. Pujiyanto, dkk (2024) menunjukkan bahwa *cyberbullying* berdampak serius terhadap kondisi psikologis dan moral remaja di era digital. *Cyberbullying* menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja, antara lain kecemasan, depresi, kehilangan kepercayaan diri, stres berkepanjangan, hingga keinginan untuk mengakhiri hidup. Para korban sering kali merasa tertekan akibat hinaan, intimidasi, dan penyebaran kebencian di dunia maya.

Selain itu, perilaku *cyberbullying* menyebabkan remaja mengalami gangguan hubungan sosial, seperti menjauh dari teman sebaya dan kehilangan rasa aman dalam berinteraksi secara daring maupun luring.

Penelitian oleh Nani Dwi Nurkholifah, Novia Nur Syafitri, Nurul Azizah, Isnaria Rizki Hayati (2025) menjelaskan *cyberbullying* memberikan dampak yang sangat signifikan terhadap kesehatan mental dan psikososial remaja, terutama dalam bentuk gangguan kecemasan, stres, depresi, serta penurunan harga diri. Dari sisi psikososial, korban *cyberbullying* mengalami penurunan kepercayaan diri dan rasa tidak aman saat berinteraksi dengan orang lain. Mereka cenderung menghindari aktivitas sosial, sulit mempercayai orang lain, dan menunjukkan penurunan motivasi dalam kegiatan akademik. *Cyberbullying* juga berdampak pada prestasi belajar remaja, karena tekanan emosional membuat mereka sulit berkonsentrasi dan kehilangan minat dalam proses pembelajaran.

Rahmiwati Marsinun, Dody Riswanto (2020) menunjukkan bahwa *cyberbullying* memberikan dampak psikologis yang sangat serius terhadap remaja, baik bagi pelaku maupun korbannya. Dampak yang dialami remaja korban *cyberbullying* meliputi tekanan emosional, stres, depresi, rasa marah, malu, dan trauma sosial. Korban sering merasa tidak berharga, terisolasi dari lingkungan sosial, kehilangan kepercayaan diri, serta mengalami gangguan dalam prestasi belajar. Dalam beberapa kasus ekstrem, korban bahkan menunjukkan gejala depresi berat dan keinginan untuk bunuh diri.

Selanjutnya penelitian oleh Oktariani, dkk (2022) menunjukkan bahwa *cyberbullying* berdampak serius pada remaja, seperti depresi, kecemasan, gangguan tidur, dan penurunan prestasi belajar. Melalui psikoedukasi, siswa menjadi lebih sadar akan bahaya *cyberbullying* dan pentingnya bersikap bijak di media sosial. Penulis menekankan bahwa peran orang tua dan pendidikan sangat penting untuk mencegah *cyberbullying* serta menjaga kesehatan mental remaja.

Terakhir Natalia Zuanda, dkk (2024) menunjukan *cyberbullying* berdampak besar pada remaja. Korban sering mengalami stres, cemas, depresi, bahkan keinginan bunuh diri. Banyak kasus terjadi antarremaja di lingkungan sosial mereka sendiri. Beberapa korban bahkan menjadi pelaku sebagai bentuk balas dendam. Peneliti menekankan pentingnya literasi digital dan pendidikan untuk mencegah *cyberbullying* serta menjaga kesehatan mental remaja di era digital.

PEMBAHASAN

Cyberbullying adalah bentuk kekerasan yang terjadi di dunia maya melalui media elektronik seperti media sosial dan aplikasi pesan instan. *Cyberbullying* berdampak serius pada kesehatan mental korban, khususnya menyebabkan depresi. Hal ini disebabkan oleh sifat *cyberbullying* yang anonim, cepat menyebar, dan sulit dihapus, sehingga korban merasa tertekan, malu, dan kehilangan kontrol atas situasi yang dialaminya. Penelitian menunjukkan bahwa korban *cyberbullying* mengalami gangguan emosional seperti kecemasan, stres, dan penurunan harga diri, yang menjadi faktor risiko utama munculnya depresi. Kondisi ini menghambat perkembangan psikologis remaja, menyebabkan mereka menarik diri dari lingkungan sosial, dan bahkan muncul ide bunuh diri sebagai akibat tekanan yang terus menerus.

Hasil penelitian yang telah dipresentasikan menunjukkan efek negatif signifikan *cyberbullying* terhadap kesehatan mental remaja, khususnya depresi. Temuan ini konsisten dengan 10 jurnal yang diteliti, di mana masing-masing menyatakan bahwa *cyberbullying* meningkatkan risiko depresi, kecemasan, stres, dan gangguan psikososial lainnya.

Penelitian Kusumadya & Rachmawati (2022) menegaskan bahwa korban *cyberbullying* menunjukkan konsep diri negatif dan kesulitan dalam menerima diri sendiri yang berimplikasi pada depresi. Selaras dengan itu, Binahayati Rosyidi (2020) juga mengungkapkan dampak yang negatif pada aspek emosional dan sosial, dimana korban mengalami depresi, kecemasan hingga penurunan harga diri. Hal ini juga didukung oleh Andre O. Marbun Bengkel (2024) dan Mario B. B. W. Pujianto dkk (2024) mengungkapkan gejala depresi, stres berat, dan kehilangan kepercayaan diri pada korban.

Nani Dwi Nurkholifah, Novia Nur Syafitri, Nurul Azizah, Isnaria Rizki Hayati (2025) juga menjelaskan *cyberbullying* memberikan dampak yang sangat signifikan terhadap kesehatan mental dan psikososial remaja, terutama dalam bentuk gangguan kecemasan, stres, depresi, serta penurunan harga diri. Hal yang sama juga dinyatakan oleh Rahmiwati Marsiun, Dody Riswanto (2020) dan Oktariani, dkk (2022) yang menjabarkan bahwa *cyberbullying* berdampak pada remaja seperti depresi, serta penurunan prestasi belajar hingga keinginan untuk bunuh diri. Diperkuat oleh penelitian Natalia Zuanda, dkk (2024) yang menunjukkan *cyberbullying* juga menyebabkan depresi hingga keinginan untuk bunuh diri.

Meskipun mayoritas jurnal setuju tentang hubungan *cyberbullying* dan depresi, terdapat variasi dalam kedalaman eksplorasi dampak psikososial yang terjadi. Namun beberapa penelitian tidak secara langsung menyatakan bahwa *cyberbullying* selalu berujung pada depresi., seperti penelitian oleh Fifyn Srimulya Ningrum & Zaujatul Amna (2020) yang

mengungkapkan remaja di SMA Negeri 1 Ciamis yang menjadi korban *cyberbullying* cenderung memiliki harga diri yang rendah, merasa tidak berharga, serta sering mengalami rasa malu, takut, dan cemas saat berinteraksi dengan orang lain. Penelitian lainnya oleh Elfira Febriani & Rezki Hariko (2023) juga menunjukkan dampak yang paling menonjol dari *cyberbullying* terhadap remaja adalah rasa takut, malu, dan kehilangan kepercayaan diri. Beberapa siswa yang menjadi korban merasa tertekan secara emosional, enggan berinteraksi dengan teman sebaya, bahkan mengalami penurunan motivasi belajar.

Hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa *cyberbullying* merupakan faktor risiko utama depresi dan gangguan kesehatan mental lainnya pada remaja di era digital. Hal ini mengimplikasikan perlunya intervensi yang lebih komprehensif, termasuk edukasi literasi digital, peningkatan pengawasan orang tua dan sekolah, serta penyediaan layanan konseling dan dukungan psikologis. Program psikoedukasi yang diteliti oleh Oktariani dkk (2022) menegaskan pentingnya peran keluarga dan pendidikan dalam mencegah dampak negatif ini.

5. KESIMPULAN

Cyberbullying memberikan dampak signifikan yang negatif terhadap kesehatan mental remaja, khususnya meningkatkan risiko depresi, kecemasan, stres, dan penurunan rasa percaya diri. Remaja korban *cyberbullying* cenderung merasa takut, malu, dan tidak berharga, yang menyebabkan mereka menarik diri dari pergaulan sosial dan mengalami penurunan motivasi dalam kegiatan akademik. Dalam beberapa kasus, tekanan emosional yang terus berlanjut bahkan dapat memicu gejala depresi berat dan munculnya pemikiran bunuh diri.

Penelitian ini sejalan dengan berbagai studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa intensitas *cyberbullying* berkorelasi positif dengan tingkat gangguan psikososial di kalangan remaja. Dampak psikologis ini berdampak luas tidak hanya pada kondisi emosional tetapi juga pada kemampuan sosial dan akademik remaja. Oleh karena itu, intervensi berupa edukasi literasi digital, dukungan keluarga dan sekolah, serta penyediaan layanan konseling sangat penting untuk mengurangi dampak negatif *cyberbullying* dan membantu remaja mempertahankan kesehatan mental yang optimal di era digital.

REFERENSI

- Bagus, M. B., Pujiyanto, W., Made, N., Astiti, W., Angelita, E., & Manurung, P. (2024). Analysis of Cyber bullying from a Pancasila Perspectives. 3(2). <https://doi.org/10.58982/jdlp.v3i2.537>
- Febriani, E., & Hariko, R. (2023). Gambaran perilaku cyberbullying siswa sekolah menengah pertama. 4(1), 1-6. <https://doi.org/10.29210/08jces312200>
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2018). Cyberbullying: An update and synthesis of there search. In Handbook of bullying in schools: An international perspective. 249-260.
- Juliyah Juliyah, Romawinsa Siringoringo, Siti Rohma, & April Laksana. (2025). Tantangan Komunikasi Generasi Z dalam Perkembangan Digital di Era Teknologi 5.0. Jurnal Ilmu Komunikasi, Administrasi Publik Dan Kebijakan Negara, 2(1), 48-59. <https://doi.org/10.62383/komunikasi.v2i1.138>
- Magister, J., Uma, P., Bimbingan, P., Muhammadiyah, U., Hamka, P., Bimbingan, P., Mathla, U., Marsinun, R., & Riswanto, D. (2020). Perilaku Cyberbullying Remaja di Media Sosial Youth Cyberbullying Behavior in Social Media. 12(2), 98-111. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3704>
- Marbun, A. O. (2024). Dampak Cyberbullying Terhadap Kondisi Psikososial Remaja di Kelurahan Padang Bulan Kota Medan. 2(4), 829-837. <https://doi.org/10.61579/future.v2i4.214>
- Ningrum, F. S., & Amna, Z. (n.d.). Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental Cyberbullying Victimization dan Kesehatan Mental pada Remaja. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.35-48>
- Nurkholifah, N. D., Syafitri, N. N., Azizah, N., Hayati, I. R., & Riau, U. (2025). Dampak Cyberbullying Terhadap Gangguan Kecemasan Remaja dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. 5(2), 6020-6033.
- Paramita, K. R., & Rachmawati, M. A. (2022). CYBERBULLYING DAN KONSEP DIRI PADA KORBAN REMAJA. 15(1), 110-121. <https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i1.5273>
- Rusyidi, B., & Latin, A. (2019). Memahami cyberbullying di kalangan remaja. 2. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29118>
- Saputra, D., Sayuti, K. H., Nurhabibah, N., Manisa, V. A., Nurhalika, N., A'Yuni, Q., Syahdan, M., & Karisma, S. P. (2022). Pengaruh Cyberbullying Terhadap Kesehatan Mental Remaja. Cenderawasih Journal of Counseling and Education, 1(2), 86-94. <https://doi.org/10.31957/cjce.v1i2.2642>
- Septianawati, P., Finurina Mustikawati, I., Ratna Kusuma, I., Pratama, T. S., & Paramita, H. (2023). Peningkatan Pengetahuan Mengenai Dampak Cyberbullying Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja. Jurnal Pengabdian Kedokteran Indonesia, 4(1), 30-40. <https://doi.org/10.33096/jpki.v4i1.247>
- Sitompul, D. P., Sitorus, Y., Sibuea, E. G. B., & Elsi, S. D. (2024). Peran Media Sosial Dalam Mempengaruhi Perilaku Pemilih Pemula. Journal of Law, Administration, and Social Science, 4(5), 767-775. <https://doi.org/10.54957/jolas.v4i5.888>
- Syahmanta, A., & Afriza, R. (2022). Pemberian Psikoedukasi Dampak Cyberbullying Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa. 1(1), 189-194. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v1i2.281>

- Wijayati, ida W., & Marsini, M. (2024). Dampak Cyberbullying Terhadap Anak-Remaja: Peran Holistik Keluarga, Masyarakat, dan Sekolah. *Cendikia: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(10), 261-274.
- World Health Organization. (2021). Mental health: Strengthening our response. *WHO*.
- Zuanda, N., Rokiyah, Dini, R. & Alrefi (2024). Tren Penelitian Cyberbullying Di Indonesia. *Journal Edu Research: Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 5(1), 55-62 <https://doi.org/10.47827/jer.v5i1.153>