

PENGARUH “CYBERBULLYING” MELALUI MEDIA SOSIAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA

Isak Iskandar¹, Ummu Salamah²

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia

Email: isak.iskandar@uinbanten.ac.id¹, salamahu277@gmail.com²

Informasi

Abstract

Volume : 2
Nomor : 5
Bulan : Mei
Tahun : 2025
E-ISSN : 3062-9624

This study aims to determine the effect of Cyberbullying through social media on anxiety levels in adolescents. The background of this study is based on the increasing use of social media among adolescents followed by the risk of online bullying (Cyberbullying), which can affect mental health, especially anxiety. This study uses a quantitative approach with a correlational survey method. The subjects of the study were adolescents aged 13–18 years who actively use social media. The sampling technique used purposive sampling with a total of 20 respondents. The instruments used were Cyberbullying scale questionnaires and anxiety scales. The results showed that there was a significant influence between Cyberbullying and adolescent anxiety levels. The higher the level of exposure to Cyberbullying, the higher the level of anxiety felt by adolescents. These results indicate that Cyberbullying is a factor that needs serious attention in efforts to prevent mental health disorders among adolescents.

Keywords : Cyberbullying, Anxiety, Adolescents.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Cyberbullying melalui media sosial terhadap tingkat kecemasan pada remaja. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan remaja yang diikuti oleh risiko perundungan daring (Cyberbullying), yang dapat memengaruhi kesehatan mental, khususnya kecemasan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei korelasional. Subjek penelitian adalah remaja berusia 13–18 tahun yang aktif menggunakan media sosial. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 20 orang. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner skala Cyberbullying dan skala kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara Cyberbullying dan tingkat kecemasan remaja. Semakin tinggi tingkat paparan Cyberbullying, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dirasakan oleh remaja. Hasil ini menunjukkan bahwa Cyberbullying merupakan faktor yang perlu mendapat perhatian serius dalam upaya pencegahan gangguan kesehatan mental di kalangan remaja.

Kata Kunci : Cyberbullying, Kecemasan, Remaja.

A. PENDAHULUAN

Pada era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja. Kehadiran platform seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp memberikan ruang bagi remaja untuk berinteraksi, mengekspresikan diri, serta membentuk identitas sosial. Namun, di balik manfaat tersebut, media sosial juga membawa dampak negatif, salah satunya adalah munculnya perilaku *Cyberbullying*. KemenPPPA mencatat bahwa korban *Cyberbullying* mayoritas berasal dari kelompok usia 18–25 tahun (57%), diikuti oleh anak-anak di bawah usia 18 tahun (26%). Menurut SAFEnet, kasus KBGO di Indonesia meningkat 118 kasus pada triwulan pertama 2024 dibandingkan tahun sebelumnya. Fenomena ini menimbulkan kekhawatiran karena dapat terjadi secara tersembunyi dan berulang tanpa batasan waktu maupun ruang. (Zahra Kamila Fauziyyah et al., 2023)

Cyberbullying adalah bentuk perundungan yang dilakukan melalui sarana digital, seperti komentar menyakitkan, penyebaran rumor, atau ancaman secara daring. Perilaku ini sering kali tidak terlihat secara langsung oleh orang tua atau guru, namun dampaknya bisa sangat besar bagi korban, terutama remaja yang masih dalam tahap pencarian jati diri dan rentan secara emosional. Ketika remaja menjadi sasaran *Cyberbullying*, mereka dapat mengalami tekanan psikologis yang tinggi, seperti stres, kehilangan kepercayaan diri, dan kecemasan yang meningkat.

Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang umum dialami remaja sebagai dampak dari tekanan sosial maupun digital. Kecemasan ditandai dengan perasaan khawatir berlebihan, gugup, sulit tidur, hingga munculnya gejala fisik seperti jantung berdebar atau keringat dingin. (Wulandari et al., 2024) Ketika seseorang mengalami kecemasan terus-menerus, hal ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, prestasi akademik, hingga hubungan sosial. Oleh karena itu, penting untuk menelusuri penyebab utama kecemasan yang dialami oleh remaja masa kini.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa adanya hubungan erat antara *Cyberbullying* dan tingkat kecemasan. Namun, setiap konteks sosial dan budaya memiliki karakteristik tersendiri dalam memperlihatkan fenomena tersebut. Di Indonesia, penggunaan media sosial sangat tinggi di kalangan remaja, namun belum semua pihak memahami betapa seriusnya dampak dari *Cyberbullying*. Hal ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *Cyberbullying* terhadap tingkat kecemasan remaja di lingkungan lokal.

Berdasarkan pengamatan awal, banyak remaja yang menunjukkan tanda-tanda kecemasan seperti menarik diri dari lingkungan sosial, kehilangan minat belajar, atau bahkan menunjukkan gejala depresi. Beberapa dari mereka mengaku menjadi korban komentar negatif atau ejekan di media sosial. Fenomena ini mengindikasikan adanya urgensi untuk menyelidiki pengaruh *Cyberbullying* terhadap kondisi psikologis remaja secara ilmiah dan sistematis.

Penelitian ini penting dilakukan karena dapat memberikan pemahaman lebih dalam kepada guru, orang tua, dan masyarakat mengenai bahaya *Cyberbullying* terhadap kesehatan mental remaja. Dengan mengetahui tingkat pengaruhnya, pihak-pihak terkait dapat merancang strategi pencegahan dan penanganan yang tepat, seperti pendidikan literasi digital, penguatan dukungan emosional, serta kebijakan perlindungan anak di ruang digital.

Selain itu, penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pendidikan dan psikologi, khususnya dalam upaya menciptakan lingkungan belajar yang aman dan sehat bagi remaja. Lingkungan sosial yang positif sangat dibutuhkan dalam membentuk generasi muda yang tangguh, berempati, dan cakap dalam menghadapi tantangan zaman, termasuk tekanan dari media sosial.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam pengaruh *Cyberbullying* melalui media sosial terhadap tingkat kecemasan remaja. (Widodo et al., 2022) Melalui pendekatan kuantitatif, peneliti akan mengumpulkan data dari remaja yang aktif menggunakan media sosial dan mengidentifikasi sejauh mana pengalaman mereka menjadi korban *Cyberbullying* berkontribusi terhadap munculnya kecemasan. Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi dasar untuk merumuskan langkah-langkah preventif dan kuratif dalam menangani kasus serupa di masa depan.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei korelasional. Desain yang digunakan adalah *one shot case study*, di mana peneliti mengukur dua variabel sekaligus dalam satu waktu, yaitu tingkat paparan *Cyberbullying* melalui media sosial dan tingkat kecemasan yang dialami remaja. Tujuan dari desain ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan atau pengaruh antara *Cyberbullying* dengan tingkat kecemasan remaja tanpa memberikan perlakuan secara langsung.

Subjek penelitian adalah remaja usia 13–18 tahun yang aktif menggunakan media sosial, terutama mereka yang pernah mengalami atau menyaksikan tindakan *Cyberbullying*. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling dengan kriteria tertentu seperti frekuensi penggunaan media sosial dan pengalaman terkait perundungan daring. Instrumen penelitian berupa dua skala: skala *Cyberbullying* dan skala kecemasan (misalnya Hamilton Anxiety Rating Scale atau Beck Anxiety Inventory) yang telah dimodifikasi dan diuji validitas serta reliabilitasnya sebelum digunakan. (Triyono & Rimadani, 2019)

Data yang dikumpulkan akan dianalisis menggunakan teknik statistik regresi linier sederhana untuk melihat apakah *Cyberbullying* memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan remaja. Hasil analisis akan menunjukkan sejauh mana *Cyberbullying* berperan dalam meningkatkan atau menurunkan tingkat kecemasan, sehingga dapat menjadi dasar rekomendasi preventif dalam mendampingi remaja menghadapi risiko dunia digital.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Data dengan berdasarkan Skor:

No	Kode Responden	Skor <i>Cyberbullying</i>	Skor Kecemasan
1	R01	75	68
2	R02	60	50
3	R03	80	72
4	R04	55	45
5	R05	70	60
6	R06	65	55
7	R07	85	78
8	R08	50	40
9	R09	90	82
10	R10	72	65
11	R11	60	53
12	R12	78	70
13	R13	58	48
14	R14	63	58
15	R15	88	80
16	R16	66	60
17	R17	71	62
18	R18	69	59

Berdasarkan hasil data yang ditampilkan dalam tabel, terlihat bahwa skor paparan *Cyberbullying* bervariasi antara 50 hingga 90, sedangkan skor kecemasan berada dalam rentang 40 hingga 82. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang menjadi responden mengalami paparan *Cyberbullying* dalam tingkat sedang hingga tinggi. Skor tertinggi ditemukan pada responden R09 dengan skor *Cyberbullying* 90 dan kecemasan 82, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat paparan *Cyberbullying*, maka kecemasan yang dialami cenderung semakin tinggi pula.

Dari pola hubungan antara skor *Cyberbullying* dan skor kecemasan, tampak adanya kecenderungan korelasi positif. Misalnya, responden dengan skor *Cyberbullying* tinggi seperti R03 (80), R07 (85), dan R15 (88), juga memiliki skor kecemasan yang tinggi, yaitu masing-masing 72, 78, dan 80. Sebaliknya, responden dengan skor *Cyberbullying* rendah seperti R08 (50) dan R04 (55) menunjukkan skor kecemasan yang lebih rendah, yaitu 40 dan 45. Temuan ini menguatkan dugaan bahwa *Cyberbullying* memiliki pengaruh terhadap meningkatnya kecemasan pada remaja.

Penjelasan data ini mengindikasikan bahwa remaja yang sering mengalami atau menyaksikan tindakan *Cyberbullying* melalui media sosial lebih rentan mengalami gangguan kecemasan. (Siroj & Zulfa, 2024) Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan, orang tua, dan pihak terkait untuk memperhatikan faktor risiko ini serta menyediakan pendampingan psikologis yang tepat. Intervensi seperti konseling, edukasi digital, dan peningkatan kesadaran etika berinternet dapat menjadi langkah penting untuk meminimalkan dampak negatif dari *Cyberbullying* terhadap kesehatan mental remaja.

Definisi *Cyberbullying*

Dalam konteks penelitian ini, *Cyberbullying* dipahami sebagai tindakan perundungan atau kekerasan verbal yang dilakukan melalui media digital, terutama media sosial. Perilaku ini mencakup penghinaan, ancaman, pelecehan, penyebaran informasi palsu, maupun pengucilan secara daring. Perilaku tersebut dilakukan secara berulang dan bertujuan untuk menyakiti, mempermalukan, atau merendahkan korban secara psikologis.

Cyberbullying memiliki karakteristik yang membedakannya dari bentuk perundungan konvensional. Salah satu cirinya adalah anonimitas pelaku. Di media sosial, pelaku dapat menyembunyikan identitasnya atau menggunakan akun palsu untuk menyerang korban tanpa diketahui. Hal ini membuat korban sulit untuk membela diri atau melaporkan kejadian dengan bukti yang kuat, sehingga tekanan psikologis menjadi lebih berat.

Selain itu, jangkauan *Cyberbullying* bersifat luas dan bisa terjadi kapan saja. Konten yang menghina atau memermalukan dapat tersebar dengan sangat cepat ke banyak orang, sehingga dampaknya lebih luas dibandingkan perundungan secara langsung. Remaja yang menjadi korban dapat merasa malu, takut, bahkan merasa dihakimi oleh lingkungan sosial digitalnya. Kejadian ini tidak terbatas ruang dan waktu karena dapat terjadi 24 jam penuh melalui ponsel mereka. (Simanjuntak et al., 2024)

Dalam praktiknya, *Cyberbullying* dapat berupa komentar negatif pada unggahan foto, menyebarkan rumor melalui grup obrolan, membuat akun palsu untuk mengejek seseorang, hingga mengunggah konten pribadi tanpa izin. Meskipun terlihat sepele bagi sebagian orang, tindakan ini bisa sangat melukai perasaan remaja yang masih dalam tahap perkembangan emosional dan sosial.

Remaja merupakan kelompok usia yang paling rentan terhadap dampak dari *Cyberbullying*. Pada masa ini, remaja sedang mencari identitas diri, pengakuan sosial, dan rasa diterima oleh lingkungan sebayanya. Ketika mereka mengalami perundungan di media sosial, hal tersebut bisa mempengaruhi cara pandang mereka terhadap diri sendiri dan dunia sosial. Akibatnya, muncul rasa cemas, takut, dan keinginan untuk menarik diri dari pergaulan.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa paparan *Cyberbullying* yang terus-menerus dapat memicu gangguan kecemasan, depresi, hingga gangguan stres pascatrauma (PTSD). Gejala kecemasan yang timbul meliputi kegelisahan berlebih, sulit tidur, hilangnya konsentrasi, dan rasa tidak aman dalam berinteraksi sosial. Dalam kasus tertentu, korban bahkan mengalami keinginan untuk menyakiti diri atau bunuh diri.

Dalam konteks ini, *Cyberbullying* dipandang tidak hanya sebagai masalah perilaku, tetapi juga sebagai faktor risiko kesehatan mental yang serius. (Silitonga, 2023) Oleh karena itu, pemahaman yang tepat mengenai definisi, bentuk, dan dampak dari *Cyberbullying* sangat penting dalam upaya pencegahan dan penanganan. Apalagi jika berkaitan langsung dengan tingkat kecemasan yang dialami oleh remaja, yang dapat memengaruhi kualitas hidup dan masa depan mereka.

Melalui penelitian ini, definisi *Cyberbullying* tidak hanya dilihat dari aspek perilaku daring yang agresif, tetapi juga sebagai suatu bentuk tekanan psikologis yang berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan untuk menyoroti bahwa *Cyberbullying* bukanlah fenomena yang bisa diabaikan, karena memiliki korelasi nyata terhadap peningkatan kecemasan dan gangguan emosional pada remaja pengguna media sosial.

Bentuk-bentuk *Cyberbullying*

Cyberbullying memiliki berbagai bentuk yang berkembang seiring dengan kemajuan teknologi dan kemudahan akses ke media sosial. Setiap bentuknya dapat berdampak berbeda pada psikologis korban, tergantung pada konteks, durasi, dan intensitas tindakan yang dilakukan. (Riswanto & Marsinun, 2020) Remaja sebagai pengguna aktif media sosial sangat rentan mengalami bentuk-bentuk *Cyberbullying* ini tanpa mereka sadari bahwa apa yang mereka alami adalah sebuah bentuk kekerasan digital.

Salah satu bentuk *Cyberbullying* yang paling umum adalah komentar menghina atau merendahkan. Ini terjadi ketika seseorang memberikan komentar negatif secara terbuka di unggahan korban, baik terkait fisik, penampilan, gaya hidup, hingga prestasi akademik. Komentar tersebut dapat memancing reaksi orang lain untuk ikut mengejek atau menertawakan, sehingga korban merasa malu, rendah diri, dan tidak berharga.

Bentuk lainnya adalah penyebaran rumor atau informasi palsu secara daring. Dalam kasus ini, pelaku menyebarkan cerita bohong atau fitnah tentang korban dengan tujuan menjatuhkan reputasi atau mencemarkan nama baik. (Setiawan et al., 2025) Penyebaran dilakukan melalui pesan pribadi, grup obrolan, atau bahkan unggahan publik yang dapat dibaca banyak orang. Bentuk ini sangat berbahaya karena dapat memicu pengucilan sosial dan menurunkan kepercayaan diri korban.

Pelecehan secara berulang melalui pesan pribadi (*cyberstalking*) juga merupakan bentuk *Cyberbullying* yang sering terjadi. Pelaku mengirim pesan bernada ancaman, hinaan, atau pelecehan secara terus-menerus yang membuat korban merasa tidak aman dan tertekan. Hal ini dapat menyebabkan gangguan tidur, kecemasan berlebih, dan rasa takut menggunakan media sosial.

Pencemaran nama baik melalui foto atau video yang dimanipulasi juga menjadi salah satu bentuk *Cyberbullying* yang meresahkan. Foto pribadi korban bisa diedit atau diberi narasi yang mempermalukan, lalu disebar ke media sosial. Dalam beberapa kasus ekstrem, bentuk ini bisa berujung pada *sexting* atau eksploitasi seksual digital yang berbahaya, dan menimbulkan trauma berkepanjangan bagi korban.

Pengucilan sosial secara daring (social exclusion) juga menjadi bentuk *Cyberbullying* yang kurang disadari. Hal ini terjadi ketika seseorang secara sengaja tidak diajak ke dalam grup obrolan, tidak ditanggapi komentarnya, atau di-unfollow/diblokir oleh banyak orang sebagai bentuk penolakan sosial. Pengucilan ini berdampak pada perasaan terasing, kesepian,

dan penurunan harga diri, terutama bagi remaja yang sangat sensitif terhadap penerimaan sosial.

Penyamaraan atau pencurian identitas digital (impersonation) adalah tindakan membuat akun palsu dengan nama atau foto korban untuk melakukan tindakan memalukan atau melanggar etika. Korban sering kali baru menyadari setelah reputasinya tercemar. Tindakan ini sangat merusak secara psikologis karena korban merasa tidak memiliki kendali atas identitasnya sendiri di dunia maya. (Rohmatillah et al., 2024)

Dengan beragam bentuk tersebut, *Cyberbullying* bukanlah satu tindakan tunggal, tetapi sebuah fenomena kompleks yang dapat memengaruhi kesehatan mental remaja secara mendalam. Setiap bentuknya memiliki potensi untuk menimbulkan kecemasan, rasa takut, dan stres berkepanjangan. Oleh karena itu, penting bagi semua pihak untuk memahami bentuk-bentuk *Cyberbullying* secara menyeluruh agar dapat mencegah dan menanganinya dengan tepat, serta menciptakan lingkungan digital yang aman dan sehat bagi remaja. Berikut adalah tabel penjelasan untuk Bentuk *Cyberbullying*:

No	Bentuk <i>Cyberbullying</i>	Penjelasan
1	Flaming	Mengirim pesan yang bersifat marah atau provokatif melalui media online.
2	Harassment	Melakukan pelecehan atau gangguan secara terus-menerus melalui pesan atau komentar.
3	Denigration	Menyebarkan informasi palsu atau merusak reputasi seseorang secara online.
4	Impersonation	Menyamarkan sebagai orang lain di internet untuk menyebarkan informasi negatif.
5	Outing	Menyebarkan informasi pribadi atau rahasia seseorang tanpa izin.
6	Exclusion	Mengecualikan seseorang secara sengaja dari grup online atau komunitas.
7	Cyberstalking	Mengintai atau mengawasi seseorang secara intens dan menakutkan melalui dunia maya.
8	Trickery	Menipu seseorang agar membocorkan informasi pribadi lalu menyebarkannya secara publik.

Tingkat Kecemasan Remaja

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir, atau gelisah yang berlebihan terhadap suatu hal yang belum tentu terjadi. Pada remaja, kecemasan sering kali muncul sebagai respons terhadap tekanan lingkungan sosial, akademik, dan perkembangan diri. Dalam konteks era digital saat ini, kecemasan pada remaja semakin dipengaruhi oleh interaksi mereka di media sosial, terutama saat mengalami *Cyberbullying*. (Putri & Savira, 2023)

Remaja adalah kelompok usia yang sedang mengalami masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Masa ini ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang sangat cepat. Mereka mulai mencari jati diri, ingin diakui oleh lingkungan sosial, serta lebih sensitif terhadap penilaian orang lain. Oleh karena itu, remaja cenderung lebih rentan mengalami tekanan psikologis, termasuk kecemasan, apabila merasa tidak diterima, ditolak, atau dihakimi oleh lingkungan sekitarnya.

Tingkat kecemasan pada remaja dapat dibedakan menjadi tiga kategori, yaitu ringan, sedang, dan berat. Kecemasan ringan ditandai dengan kegelisahan ringan, mudah tersinggung, dan sulit berkonsentrasi. Kecemasan sedang mulai mempengaruhi aktivitas harian, seperti sulit tidur, menurunnya motivasi belajar, dan munculnya keluhan fisik seperti sakit kepala atau nyeri perut. Sementara kecemasan berat bisa menimbulkan isolasi sosial, keinginan menyakiti diri, bahkan gangguan kecemasan klinis jika tidak ditangani dengan baik.

Dalam kasus remaja korban *Cyberbullying*, kecemasan sering kali muncul akibat rasa takut akan pandangan orang lain, khawatir akan konten yang tersebar, serta perasaan tidak aman ketika berselancar di dunia maya. (Pandie & Weismann, 2016) Kondisi ini diperparah dengan adanya tekanan sosial dari teman sebaya, stigma, serta kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar. Akibatnya, remaja merasa sendiri dalam menghadapi tekanan tersebut.

Kecemasan yang terus-menerus dan tidak tertangani dapat mempengaruhi perkembangan psikologis remaja secara signifikan. Mereka dapat mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat, mengalami penurunan prestasi akademik, hingga mengalami depresi. Dalam jangka panjang, kondisi ini bisa menghambat potensi diri remaja dan menyebabkan gangguan mental yang lebih serius.

Untuk mengukur tingkat kecemasan pada remaja, biasanya digunakan instrumen psikologis yang terstandarisasi, seperti Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), Generalized Anxiety Disorder Scale (GAD-7), atau skala kecemasan Beck (BAI). Skala ini membantu peneliti mengidentifikasi sejauh mana kecemasan yang dialami remaja, serta

mengelompokkan individu berdasarkan tingkat kecemasannya. Penggunaan alat ukur ini penting agar penanganan bisa dilakukan secara tepat sasaran.

Dalam konteks penelitian ini, pemahaman terhadap tingkat kecemasan remaja menjadi aspek penting karena menunjukkan dampak nyata dari *Cyberbullying* terhadap kesehatan mental. Dengan mengetahui seberapa besar pengaruh perundungan digital terhadap kecemasan, maka dapat ditemukan strategi pencegahan yang tepat, baik oleh pihak sekolah, orang tua, maupun institusi kesehatan mental. (Ningrum & Amna, 2020)

Secara keseluruhan, tingkat kecemasan pada remaja merupakan indikator penting untuk menilai kondisi kesejahteraan psikologis mereka. Ketika media sosial, yang seharusnya menjadi sarana ekspresi dan komunikasi, justru menjadi sumber tekanan, maka sudah saatnya semua pihak memberikan perhatian lebih terhadap kesehatan mental remaja, khususnya dalam konteks *Cyberbullying* yang kian meningkat.

Analisis Pengaruh *Cyberbullying* Terhadap Kecemasan

Cyberbullying sebagai bentuk perundungan berbasis teknologi digital memiliki potensi besar dalam memicu gangguan psikologis, khususnya kecemasan pada remaja. Pengaruh ini muncul karena sifat *Cyberbullying* yang cenderung bersifat terus-menerus, terbuka, dan menyebar dengan cepat, sehingga korban sulit menghindar atau merasa aman. Ketika remaja menjadi sasaran hinaan, ancaman, atau pelecehan di media sosial, mereka kerap mengalami tekanan batin yang intens.

Salah satu alasan utama mengapa *Cyberbullying* berdampak besar terhadap kecemasan adalah karena sifat dunia maya yang tidak mengenal batas waktu dan tempat. Tidak seperti perundungan konvensional yang terbatas ruang dan jam sekolah, *Cyberbullying* dapat terjadi kapan saja, bahkan saat korban sedang berada di rumah. Hal ini menimbulkan rasa cemas terus-menerus karena korban tidak tahu kapan dan bagaimana serangan berikutnya terjadi.

Selain itu, *Cyberbullying* sering kali bersifat publik dan disaksikan banyak orang di media sosial. Remaja yang menjadi korban merasa dipermalukan di hadapan lingkungan sosial digitalnya, yang bisa mencakup teman sekelas, saudara, bahkan orang asing. Rasa malu dan takut terhadap penilaian orang lain menjadi pemicu utama munculnya gangguan kecemasan sosial, seperti enggan bergaul, takut tampil di depan umum, atau menarik diri dari aktivitas sosial.

Dari sisi psikologis, pengalaman *Cyberbullying* dapat memicu respons stres yang berkepanjangan pada remaja. Otak remaja yang masih berkembang belum mampu mengelola tekanan secara optimal, sehingga peristiwa negatif yang terjadi di media sosial dapat memicu

reaksi emosional berlebihan. Gejala seperti sulit tidur, overthinking, tidak percaya diri, dan rasa waswas yang terus-menerus sering kali dialami korban, yang dalam jangka panjang menurunkan kualitas hidup.

Secara empiris, berbagai studi menunjukkan adanya korelasi positif antara intensitas *Cyberbullying* dan tingkat kecemasan remaja. Artinya, semakin sering seorang remaja mengalami perundungan digital, semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dirasakan. Penelitian-penelitian tersebut biasanya menggunakan pendekatan kuantitatif dengan uji statistik, seperti korelasi Pearson atau regresi linier sederhana, untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yang ditimbulkan. (Asalnaije et al., 2022)

Selain faktor intensitas, jenis *Cyberbullying* yang dialami juga turut memengaruhi tingkat kecemasan. Remaja yang menjadi korban penyebaran foto pribadi, pelecehan seksual daring, atau pencemaran nama baik cenderung menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang hanya mengalami ejekan verbal. (Jamil & Kurniasari, 2022) Ini menunjukkan bahwa tidak semua *Cyberbullying* berdampak sama, dan perlu dilakukan analisis mendalam untuk setiap kasus.

Namun, pengaruh *Cyberbullying* terhadap kecemasan juga dipengaruhi oleh faktor perantara seperti dukungan sosial, harga diri, dan kemampuan regulasi emosi. Remaja yang memiliki sistem pendukung yang kuat dari keluarga atau teman cenderung lebih resilien dalam menghadapi tekanan sosial. Sebaliknya, remaja yang merasa sendiri dan tidak mendapatkan dukungan akan lebih rentan mengalami gangguan kecemasan akibat perundungan digital.

Dengan memahami hubungan antara *Cyberbullying* dan kecemasan, diharapkan dapat ditemukan strategi pencegahan dan intervensi yang tepat. Sekolah, orang tua, dan pembuat kebijakan perlu berperan aktif dalam membentuk lingkungan digital yang sehat, mengedukasi etika bermedia sosial, serta menyediakan layanan konseling bagi remaja yang terdampak. Tanpa kesadaran kolektif, kasus-kasus *Cyberbullying* yang merusak mental remaja akan terus meningkat.

Faktor-faktor yang mempengaruhi Dampak *Cyberbullying*

Dampak *Cyberbullying* terhadap kecemasan remaja tidak terjadi secara linier atau seragam. Terdapat sejumlah faktor yang dapat memperkuat atau justru melemahkan pengaruh tersebut. Pemahaman terhadap faktor-faktor ini sangat penting agar intervensi yang diberikan kepada korban *Cyberbullying* dapat disesuaikan secara tepat dengan kondisi masing-masing individu.

Salah satu faktor yang paling berpengaruh adalah dukungan sosial. Remaja yang mendapatkan dukungan emosional dari keluarga, teman dekat, atau guru, cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akibat *Cyberbullying*. Kehadiran seseorang yang mau mendengar dan membantu memberi rasa aman dapat mengurangi rasa cemas dan mencegah timbulnya trauma yang berkepanjangan. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial membuat korban merasa sendirian dan tidak berdaya, sehingga dampak psikologisnya akan lebih berat.

Harga diri (*self-esteem*) juga menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat dampak *Cyberbullying*. Remaja dengan harga diri tinggi biasanya lebih mampu mengabaikan atau menahan pengaruh negatif dari komentar atau perlakuan buruk di media sosial. Mereka memiliki keyakinan terhadap nilai diri sendiri, sehingga tidak mudah goyah hanya karena penilaian orang lain. Sebaliknya, remaja dengan harga diri rendah akan lebih mudah merasa terpukul dan cemas saat menjadi korban perundungan digital.

Selanjutnya, kemampuan regulasi emosi turut menentukan bagaimana remaja merespons *Cyberbullying*. Regulasi emosi adalah kemampuan untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara sehat. (Agus Iryadi et al., 2023) Remaja yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan lebih tenang dalam menghadapi tekanan dan tidak mudah panik atau mengalami kecemasan. Sedangkan mereka yang kesulitan mengontrol emosi akan lebih rentan mengalami stres dan gangguan kecemasan berat.

Faktor lain yang memperkuat dampak *Cyberbullying* adalah intensitas dan durasi serangan digital. Semakin sering dan lama seorang remaja menjadi korban, semakin besar pula kemungkinan munculnya kecemasan. Apalagi jika *Cyberbullying* dilakukan oleh banyak orang sekaligus (*cyber mobbing*), atau jika konten penghinaan tersebut menjadi viral. Kejadian semacam ini bisa sangat memperlakukan korban dan menimbulkan luka psikologis yang mendalam.

Pengalaman trauma sebelumnya juga dapat memperkuat dampak dari *Cyberbullying*. Remaja yang memiliki riwayat kekerasan, penelantaran, atau gangguan psikologis lain akan lebih mudah mengalami kecemasan ketika dihadapkan pada tekanan baru. Trauma masa lalu bisa muncul kembali (*rekurensi*) saat mengalami *Cyberbullying*, membuat kondisi mental korban menjadi lebih rapuh dan tidak stabil.

Di sisi lain, literasi digital dan ketahanan mental dapat menjadi faktor pelindung. Remaja yang paham etika digital, mengetahui hak-hak privasinya, dan mampu memanfaatkan fitur perlindungan di media sosial (seperti blokir atau lapor akun), akan lebih siap menghadapi

risiko *Cyberbullying*. Ketahanan mental (resilience) yang kuat membuat mereka tidak mudah hancur oleh komentar negatif dan mampu bangkit dengan lebih cepat.

Terakhir, lingkungan sekolah dan budaya pertemanan juga sangat memengaruhi sejauh mana *Cyberbullying* berdampak. Sekolah yang memiliki sistem pelaporan yang jelas, dukungan konselor, dan budaya anti-bullying, dapat membantu meredam dampak negatif yang dialami korban. Sementara lingkungan yang permisif terhadap perundungan justru memperkuat dampak buruknya karena membuat korban merasa tidak terlindungi. Berikut adalah tabel penjelasan untuk Faktor-faktor yang mempengaruhi Dampak *Cyberbullying*:

No	Faktor	Penjelasan
1	Durasi dan Intensitas	Semakin sering dan lama korban mengalami <i>Cyberbullying</i> , dampaknya terhadap kesehatan mental akan semakin besar.
2	Dukungan Sosial	Remaja yang memiliki dukungan dari keluarga, teman, atau guru cenderung lebih kuat menghadapi dampak <i>Cyberbullying</i> .
3	Kepribadian Korban	Individu dengan kepribadian tertutup atau mudah cemas lebih rentan terhadap tekanan akibat <i>Cyberbullying</i> .
4	Jenis Media Sosial	Platform tertentu memungkinkan penyebaran lebih luas dan anonim, sehingga meningkatkan potensi dampak negatif.
5	Strategi Koping	Remaja yang mampu mengelola stres dengan baik cenderung lebih tahan terhadap pengaruh negatif dari <i>Cyberbullying</i> .
6	Lingkungan Sekolah	Sekolah yang responsif terhadap kasus bullying dapat memperkecil dampak psikologis yang dialami siswa.
7	Tingkat Edukasi Digital	Kurangnya pemahaman tentang etika berinternet membuat remaja lebih mudah menjadi korban atau pelaku.

Implikasi *Cyberbullying* Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja

Cyberbullying dapat memberikan dampak serius terhadap kesehatan emosional remaja. Ketika seorang remaja menjadi korban perundungan daring, mereka tidak hanya merasa tersinggung atau sedih, tetapi juga merasa terancam, malu, bahkan tidak berdaya. Hal ini

memicu respons stres yang berkelanjutan dalam tubuh, yang kemudian berkembang menjadi gangguan kecemasan. (Wulandari et al., 2024) Akibatnya, remaja menjadi lebih sensitif terhadap lingkungan sekitar dan mengalami kesulitan dalam mengatur emosi secara sehat.

Salah satu implikasi nyata dari *Cyberbullying* adalah meningkatnya rasa takut dan waspada yang berlebihan pada remaja. Mereka cenderung merasa tidak aman bahkan saat sedang tidak menggunakan media sosial. Ketakutan bahwa mereka akan kembali menjadi sasaran komentar negatif, ejekan, atau ancaman membuat mereka mengalami kecemasan berkepanjangan. Hal ini dapat mengganggu kenyamanan hidup sehari-hari, termasuk dalam aktivitas belajar dan interaksi sosial.

Kecemasan yang ditimbulkan juga sering disertai dengan perubahan perilaku. Beberapa remaja menjadi lebih tertutup, menarik diri dari lingkungan sosial, dan kehilangan minat pada hal-hal yang sebelumnya disukai. Mereka bisa menghindari sekolah, kelompok pertemanan, atau kegiatan daring tertentu karena takut akan pelecehan yang terjadi secara online. Implikasi ini berbahaya karena dapat menghambat perkembangan sosial dan akademik remaja.

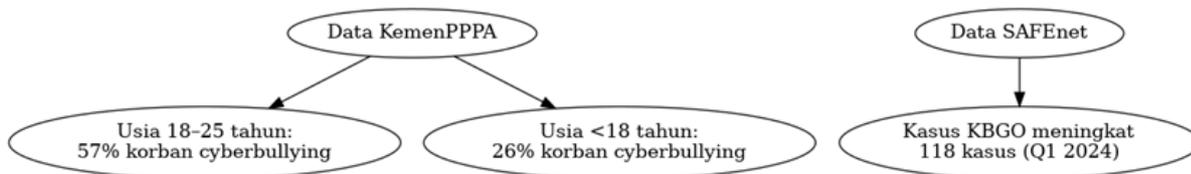
Dalam jangka panjang, pengalaman menjadi korban *Cyberbullying* dapat meninggalkan trauma psikologis yang sulit disembuhkan. Remaja yang tidak mendapatkan dukungan yang memadai cenderung menyimpan luka batin yang mendalam, yang bisa berkembang menjadi gangguan kecemasan umum, fobia sosial, bahkan depresi berat. Mereka juga bisa mengalami gangguan tidur, sulit berkonsentrasi, dan merasa tidak memiliki kendali atas hidupnya.

Implikasi lainnya adalah menurunnya kepercayaan diri dan harga diri pada remaja. Kata-kata negatif atau penghinaan yang diterima secara daring sering kali tertanam dalam pikiran korban, membentuk persepsi negatif tentang diri mereka sendiri. Hal ini membuat mereka merasa tidak berharga dan tidak mampu menghadapi tekanan sosial, yang semakin memperparah gejala kecemasan. (Widodo et al., 2022)

Lingkungan keluarga dan sekolah juga akan terdampak secara tidak langsung. Orang tua dan guru yang tidak menyadari kondisi psikologis remaja bisa jadi gagal memberikan perlindungan dan respons yang sesuai. Tanpa pendekatan yang empatik, korban bisa merasa sendirian dan tidak memiliki tempat yang aman untuk mencurahkan perasaannya. Oleh karena itu, penting bagi lingkungan sekitar untuk lebih peka terhadap perubahan perilaku dan emosi remaja yang menjadi korban *Cyberbullying*.

Secara keseluruhan, implikasi *Cyberbullying* terhadap kecemasan remaja sangat kompleks dan menyeluruh. Dampaknya tidak hanya terjadi dalam dunia maya, tetapi

merambat ke berbagai aspek kehidupan remaja. Untuk itu, pendekatan pencegahan dan penanganan yang terstruktur perlu dikembangkan secara bersama-sama oleh keluarga, sekolah, serta lembaga kesehatan mental. Hal ini bertujuan untuk membangun ketahanan psikologis remaja dan menciptakan ruang digital yang lebih aman dan mendukung. Berikut adalah Data KemenPPPA kasus *Cyberbullying*:



Cyberbullying dan Kekerasan Berbasis Gender Online (KBGO) merupakan dua bentuk kekerasan digital yang semakin sering terjadi di kalangan remaja Indonesia. Kedua istilah ini mengacu pada tindakan merundung, menghina, mengancam, atau menyebarkan konten negatif di internet, baik melalui media sosial, pesan instan, maupun platform digital lainnya. (Zahra Kamila Fauziyyah et al., 2023) Remaja sebagai kelompok yang paling aktif dalam penggunaan media sosial menjadi rentan terhadap serangan ini, yang kemudian berdampak serius pada kesehatan mental mereka. Dalam konteks penelitian ini, penting untuk memahami bagaimana proses terjadinya *Cyberbullying* dan KBGO, serta apa akibat psikologisnya, terutama dalam bentuk kecemasan. Secara umum, alur terjadinya *Cyberbullying* dan KBGO dapat digambarkan melalui flowchart sebagai berikut:

Penggunaan Media Sosial Berlebihan → Paparan terhadap Konten Negatif / Provokatif → Terjadinya Interaksi yang Menyulut Konflik (Komentar Kasar, Doxing, Body Shaming, dll) → Terjadinya *Cyberbullying* atau KBGO (pelecehan berbasis gender, ancaman seksual, dll) → Korban Mengalami Gangguan Psikologis (cemas, takut, menarik diri)

Flowchart ini menunjukkan bahwa akar permasalahan bisa dimulai dari kurangnya kontrol dalam penggunaan media sosial hingga pada akhirnya berdampak besar pada psikologis remaja. Di Indonesia, bentuk *Cyberbullying* sangat bervariasi, mulai dari perundungan verbal dalam komentar, pelecehan seksual melalui pesan pribadi, penyebaran konten intim tanpa izin (revenge porn), hingga pengancaman. Sementara KBGO lebih spesifik pada kekerasan digital yang dialami perempuan dan kelompok minoritas gender. Data dari Komnas Perempuan menunjukkan bahwa laporan KBGO meningkat tajam, terutama sejak pandemi COVID-19. Hal ini menandakan bahwa selain masalah sosial, *Cyberbullying* dan KBGO juga merupakan isu struktural yang belum ditangani secara optimal oleh lembaga pendidikan maupun hukum.

Ketika remaja menjadi korban *Cyberbullying* atau KBGO, mereka cenderung mengalami gejala psikologis seperti kecemasan, insomnia, rasa takut berlebihan, dan kehilangan kepercayaan diri.

Dalam penelitian ini, tingkat kecemasan menjadi indikator utama untuk mengukur dampak dari kekerasan digital tersebut. (Rohmatillah et al., 2024) Gangguan kecemasan yang dialami bisa bersifat jangka pendek maupun jangka panjang, dan bila tidak ditangani, dapat berkembang menjadi depresi atau gangguan stres pascatrauma (PTSD). Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah, keluarga, dan masyarakat untuk melakukan intervensi sejak dini.

Salah satu faktor yang memperparah situasi ini adalah kurangnya literasi digital di kalangan remaja. Mereka sering kali tidak memahami batasan etika dalam berinteraksi di dunia maya, serta tidak tahu cara melindungi diri dari kekerasan online. Media sosial seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp yang menjadi tempat berekspresi justru dapat menjadi sumber kecemasan ketika penggunaannya tidak disertai dengan kesadaran akan risiko. Selain itu, banyak platform belum memiliki sistem perlindungan yang cukup kuat untuk menghapus konten berbahaya secara cepat.

Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan pendekatan multidisipliner. Pemerintah harus memperkuat regulasi perlindungan anak dan remaja di ruang digital, sekolah perlu memasukkan literasi digital dan edukasi antikekerasan ke dalam kurikulum, sementara keluarga harus meningkatkan pengawasan dan komunikasi. Selain itu, penyedia layanan media sosial harus lebih aktif dalam menindak pelaku kekerasan online. Penelitian ini ingin menekankan bahwa *Cyberbullying* bukan hanya sekadar masalah sosial di dunia maya, tetapi sudah menjadi ancaman serius bagi kesehatan mental remaja yang perlu direspons dengan langkah konkret dan berkelanjutan. (Ningrum & Amna, 2020)

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *Cyberbullying* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan remaja. Paparan terhadap perundungan daring, baik sebagai korban langsung maupun saksi, dapat meningkatkan perasaan takut, khawatir, dan tidak aman dalam berinteraksi sosial, khususnya di dunia maya. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial, meskipun memiliki banyak manfaat, juga menyimpan potensi risiko psikologis yang serius jika tidak digunakan secara bijak. Oleh karena itu, penting bagi sekolah, keluarga, dan masyarakat untuk meningkatkan edukasi tentang etika digital serta menyediakan dukungan emosional bagi remaja yang menjadi korban *Cyberbullying*. Program pencegahan dan penanganan bullying berbasis sekolah serta peningkatan literasi digital di kalangan remaja perlu diupayakan sebagai langkah preventif.

E. DAFTAR PUSTAKA

Agus Iryadi, Chika Afiana Adriani, Naira Salwa Qabila Pertiwi, Ririn Rahmawati, & Zahgrina Dewi. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Eksekusi :*

Jurnal Ilmu Hukum dan Administrasi Negara, 2(1), 71–78.

<https://doi.org/10.55606/eksekusi.v2i1.796>

- Asalnaije, E., Bete, Y., Tira, A. D., & Lian, Y. P. (2023). *Bentuk-Bentuk Cyberbullying Di Indonesia*.
- Jamil, A., & Kurniasari, L. (2022). *Hubungan Perilaku Cyberbullying di Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa S1 Keperawatan UMKT*. 3(3).
- Ningrum, F. S., & Amna, Z. (2020). Cyberbullying Victimization dan Kesehatan Mental pada Remaja. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(1), 35. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V5I12020.35-48>
- Pandie, M. M., & Weismann, I. T. J. (2016). PENGARUH CYBERBULLYING DI MEDIA SOSIAL TERHADAP PERILAKU REAKTIF SEBAGAI PELAKU MAUPUN SEBAGAI KORBAN CYBERBULLYING PADA SISWA KRISTEN SMP NASIONAL MAKASSAR. *JURNAL JAFFRAY*, 14(1).
- Putri, L. H., & Savira, S. I. (2022). Dampak Psikologis Pada Remaja Yang Mengalami Cyberbullying Psychological impact on teenagers who experience cyberbullying. . . *Character*, 10(01).
- Riswanto, D., & Marsinun, R. (2020). Perilaku Cyberbullying Remaja di Media Sosial. *Analitika*, 12(2), 98–111. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3704>
- Rohmatillah, N., Ahmad, N. F., & Fadhilah, N. (2024). *PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA SEKOLAH MENENGAH DI INDONESIA*.
- Setiawan, R. F., Wirayana, W., & Adiaksa, M. D. R. (2025). *Pengaruh Cyberbullying Pada Kesehatan Mental Mahasiswa Di Daerah Istimewa Yogyakarta*. 01(04).
- Silitonga, P. (2023). *PENGARUH POSITIF DAN NEGATIF MEDIA SOSIAL TERHADAP PERKEMBANGAN SOSIAL, PSIKOLOGIS, DAN PERILAKU REMAJA YANG TIDAK TERBIASA DENGAN TEKNOLOGI SOSIAL MEDIA DI INDONESIA*. 2.
- Simanjuntak, D. V., Sitompul, D. A., Nadapdap, I., Raja, S. L., & Naibaho, D. (2024). Psikologi Perkembangan pada Remaja terhadap Dampak Penggunaan Media Sosial pada Perkembangan Emosi dan Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Parenting dan Anak*, 1(3), 9. <https://doi.org/10.47134/jpa.v1i3.422>
- Siroj, M., & Zulfa, A. (2024). *Dampak Cyberbullying Pada Remaja di Media Sosial The Impact of Cyberbullying on Teenagers on Social Media*. 2.
- Triyono, T., & Rimadani, R. (2019). DAMPAK CYBERBULLYING DI MEDIA SOSIAL PADA REMAJA DAN IMPLIKASINYA TERHADAP PELAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING. *Jurnal Neo Konseling*, 1(1). <https://doi.org/10.24036/0096kons2019>

- Widodo, M., Firdaus, A. M., & Fiqih, P. R. (2022). *DAMPAK CYBER BULLYING DI MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA*. 3(2).
- Wulandari, J., Khairunnisa, N., Yolandari, S., Ar'Roufu, T. M., & Subagja, R. (2024). PENGARUH CYBERBULLYING TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 192. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v10i1.13281>
- Zahra Kamila Fauziyyah, Zulmansyah, & Dony Septriana Rosady. (2023). Coping Strategy, Tingkat Kecemasan Sosial, dan Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Riset Kedokteran*, 91-96. <https://doi.org/10.29313/jrk.v3i2.2958>