

## **Cyberbullying dan Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Psikologi Digital i Era Media Sosial**

**Alauddin Galih Sefiono<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Jenderal Soedirman

### **ARTICLE INFO**

#### **Article history:**

DOI:

[10.30595/pssh.v30i.xx](https://doi.org/10.30595/pssh.v30i.xx)

Submitted:

March 10, 2026

Accepted:

April 14, 2026

Published:

May 19, 2026

#### **Kata Kunci:**

Cyberbullying, Kesehatan Mental, Psikologi Digital, Media Sosial, Remaja.

### **ABSTRAK**

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola interaksi sosial masyarakat, khususnya remaja sebagai kelompok pengguna media sosial terbesar. Di balik manfaat teknologi komunikasi, muncul fenomena cyberbullying yang menjadi salah satu ancaman serius terhadap kesehatan mental. Berbeda dengan perundungan konvensional, cyberbullying memiliki karakteristik anonimitas, jangkauan luas, dan berlangsung tanpa batas ruang dan waktu sehingga dampak psikologisnya lebih kompleks. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara cyberbullying dan kesehatan mental remaja dalam perspektif psikologi digital. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan pendekatan deskriptif-analitis terhadap berbagai jurnal internasional dan nasional terbaru periode 2024–2026. Hasil penelitian menunjukkan bahwa cyberbullying berhubungan signifikan dengan meningkatnya depresi, kecemasan, kesepian, gangguan tidur, rendahnya harga diri, perilaku menyakiti diri sendiri (non-suicidal self-injury), serta ide bunuh diri. Faktor psikologis seperti online disinhibition, kebutuhan validasi sosial, perbandingan sosial digital (social comparison), dan kecanduan media sosial memperkuat risiko tersebut. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan multidisipliner yang mengintegrasikan psikologi, pendidikan, keluarga, dan teknologi untuk mencegah dampak negatif cyberbullying terhadap kesehatan mental generasi muda.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



#### **Corresponding Author:**

**Alauddin Galih Sefiono**

Universitas Jenderal Soedirman

Jl. Profesor DR. HR. Boenyamin No. 708, Kecamatan Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah

Email: [al.galihsef@gmail.com](mailto:al.galihsef@gmail.com)

### **1. PENDAHULUAN**

Transformasi digital telah mengubah cara individu berinteraksi, membangun identitas, dan memperoleh pengakuan sosial. Kehadiran media sosial memungkinkan komunikasi berlangsung secara cepat dan tanpa batas geografis. Namun, ruang digital juga menjadi tempat berkembangnya berbagai bentuk agresi sosial baru, salah satunya *cyberbullying*. Fenomena ini semakin mendapat perhatian karena dampaknya yang tidak hanya bersifat sosial, tetapi juga psikologis. (Bansal et al., 2024)

*Cyberbullying* merupakan tindakan agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang melalui media elektronik untuk menyakiti individu lain. Bentuknya meliputi penghinaan, pelecehan, penyebaran rumor, ancaman, pengucilan sosial, hingga penyebaran informasi pribadi tanpa izin. Dibandingkan bullying tradisional, *cyberbullying* memiliki dampak yang lebih luas karena korban dapat mengalami serangan kapan saja dan di mana saja selama terhubung dengan internet. (Li et al., 2024)

Dalam perspektif psikologi digital, *cyberbullying* tidak hanya dipahami sebagai perilaku menyimpang pengguna internet, tetapi juga sebagai konsekuensi dari perubahan lingkungan psikologis akibat teknologi digital. Media sosial menciptakan ruang yang memungkinkan terbentuknya identitas virtual, validasi sosial instan, dan interaksi yang minim kontrol sosial langsung. Kondisi tersebut memengaruhi perilaku pelaku maupun korban *cyberbullying*. (Nisrina et al., 2025).

## 2. CYBERBULLYING DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI DIGITAL

Psikologi digital menjelaskan bahwa teknologi tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga membentuk proses kognitif, emosional, dan perilaku manusia. Lingkungan digital memungkinkan individu menampilkan identitas yang berbeda dengan kehidupan nyata. Dalam kondisi tersebut muncul fenomena *online disinhibition effect*, yaitu kecenderungan seseorang untuk bertindak lebih agresif, impulsif, dan kurang berempati ketika berinteraksi secara daring dibandingkan secara langsung. (Nisrina et al., 2025)

Karakteristik media sosial seperti anonimitas, minimnya kontak tatap muka, dan kurangnya konsekuensi sosial langsung membuat individu lebih mudah melakukan perilaku agresif. Selain itu, budaya viral dan kebutuhan memperoleh perhatian publik mendorong sebagian pengguna melakukan penghinaan atau pelecehan untuk mendapatkan respons sosial yang tinggi. Kondisi ini menjadikan *cyberbullying* sebagai salah satu bentuk agresi psikologis yang berkembang pesat di era digital. (Bansal et al., 2024)

Dalam perspektif psikologi digital, *cyberbullying* tidak hanya menimbulkan tekanan emosional sesaat, tetapi juga memengaruhi struktur psikologis individu secara mendalam. Korban *cyberbullying* sering mengalami gangguan regulasi emosi akibat paparan berulang terhadap komentar negatif, penghinaan, ancaman, maupun pengucilan sosial di ruang digital. Kondisi tersebut dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya (*helplessness*), kehilangan rasa aman, serta penurunan kepercayaan terhadap lingkungan sosial. Penelitian sistematis terbaru menunjukkan bahwa korban *cyberbullying* memiliki tingkat depresi yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok yang tidak mengalami perundungan digital. (Casaña Mohedo et al., 2026)

## 3. DAMPAK CYBERBULLYING TERHADAP KESEHATAN MENTAL

*Cyberbullying* telah berkembang menjadi salah satu faktor risiko psikologis yang paling signifikan dalam kehidupan remaja dan dewasa muda di era digital. Berbeda dengan perundungan konvensional yang umumnya terbatas pada ruang dan waktu tertentu, *cyberbullying* dapat terjadi secara terus-menerus melalui berbagai platform digital, seperti media sosial, aplikasi pesan instan, forum daring, dan permainan berbasis internet. Karakteristik utama *cyberbullying* berupa anonimitas pelaku, jangkauan audiens yang luas, permanensi jejak digital, serta intensitas paparan yang berlangsung selama dua puluh empat jam menyebabkan dampak psikologis yang lebih kompleks dan berkepanjangan dibandingkan *bullying* tradisional. (Li et al., 2024)

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa korban *cyberbullying* memiliki tingkat gangguan kesehatan mental yang lebih tinggi dibandingkan individu yang tidak mengalami perundungan digital. Studi sistematis yang menganalisis 42 penelitian menemukan adanya hubungan konsisten antara *cyberbullying* dengan depresi, kecemasan, kesepian, dan stres psikologis pada remaja. (Casaña Mohedo et al., 2026)

Meta-analisis terhadap anak dan remaja menunjukkan bahwa *cyberbullying* berhubungan signifikan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental, terutama depresi dan kecemasan. Korban sering mengalami perasaan tidak aman, kehilangan kepercayaan diri, serta kesulitan membangun hubungan sosial yang sehat. (Li et al., 2024)

Depresi merupakan dampak psikologis yang paling banyak ditemukan pada korban *cyberbullying*. Paparan penghinaan, ejekan, ancaman, dan penolakan sosial yang berlangsung secara terus-menerus dapat menimbulkan perasaan sedih berkepanjangan, kehilangan harapan, serta menurunkan kualitas hidup korban.

Penelitian sistematis terbaru menunjukkan bahwa korban *cyberbullying* memiliki risiko depresi yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan individu yang tidak mengalami perundungan digital. Hubungan tersebut diperkuat oleh fakta bahwa media sosial memungkinkan penyebaran konten negatif secara luas sehingga korban merasa dipermalukan di hadapan banyak orang. Dampak ini sering kali diperparah oleh permanensi konten digital yang menyebabkan pengalaman traumatis terus diingat dan diakses kembali oleh korban. (Orben et al., 2024)

Depresi pada korban *cyberbullying* muncul akibat akumulasi tekanan psikologis yang berlangsung terus-menerus. Individu yang menjadi sasaran penghinaan atau pelecehan digital cenderung mengalami perasaan sedih berkepanjangan, kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari, gangguan konsentrasi, hingga penurunan fungsi sosial. Meta-analisis yang dilakukan (Li et al., 2024) terhadap berbagai penelitian internasional menemukan bahwa *cyberbullying* memiliki hubungan yang kuat dengan meningkatnya gejala depresi pada anak dan remaja.

Selain depresi, *cyberbullying* juga berkontribusi terhadap munculnya gangguan kecemasan (*anxiety disorder*). Korban sering mengalami ketakutan berlebihan terhadap kemungkinan terjadinya serangan digital

berikutnya. Kecemasan tersebut dapat muncul dalam bentuk rasa khawatir yang terus-menerus, kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, hingga gejala fisik seperti jantung berdebar dan ketegangan otot. Studi yang dilakukan oleh (Fassi et al., 2025) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami *cyberbullying* memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi karena merasa diawasi, dihakimi, dan ditolak oleh lingkungan sosial digital mereka.

Perasaan selalu diawasi dan takut menjadi sasaran penghinaan berikutnya dapat menimbulkan kecemasan sosial yang berkepanjangan. Korban menjadi lebih berhati-hati dalam berinteraksi, kehilangan rasa aman ketika menggunakan media sosial, bahkan mengalami kesulitan berkonsentrasi dalam aktivitas akademik maupun sosial. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pengalaman eksklusi sosial dan umpan balik negatif di media sosial merupakan faktor yang memperkuat kerentanan kesehatan mental remaja. (Voggenreiter et al., 2024)

Selain itu, *cyberbullying* dapat mengganggu pembentukan identitas diri pada remaja. Pada masa perkembangan psikologis yang masih rentan, pengalaman ditolak atau dihina secara daring dapat membentuk persepsi negatif terhadap diri sendiri dan meningkatkan kerentanan terhadap depresi. (Orben et al., 2024)

Dampak berikutnya adalah penurunan harga diri (*low self-esteem*). Dalam lingkungan media sosial, identitas individu sering kali dibentuk melalui interaksi dan validasi sosial dari pengguna lain. Ketika seseorang menerima komentar negatif, penghinaan, atau bentuk penolakan sosial secara berulang, persepsi terhadap dirinya menjadi semakin negatif. Kondisi ini dapat memunculkan rasa tidak berharga, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, dan hilangnya rasa percaya diri. Menurut (Conte et al., 2025), budaya media sosial yang didominasi oleh perbandingan sosial (*social comparison*) memperparah dampak *cyberbullying* terhadap harga diri remaja.

*Cyberbullying* juga berkaitan erat dengan kesepian (*loneliness*) dan isolasi sosial. Banyak korban memilih menarik diri dari lingkungan sosial, baik secara daring maupun luring, sebagai bentuk perlindungan diri dari pengalaman negatif yang mereka alami. Namun, strategi tersebut justru dapat memperburuk kondisi psikologis karena mengurangi dukungan sosial yang seharusnya menjadi faktor protektif terhadap gangguan kesehatan mental. Penelitian yang dipublikasikan dalam *Frontiers in Psychology* menunjukkan bahwa korban *cyberbullying* sering mengalami kesulitan membangun hubungan interpersonal yang sehat karena kehilangan kepercayaan terhadap orang lain. (Bansal et al., 2024)

Dari perspektif kesehatan mental yang lebih serius, *cyberbullying* diketahui memiliki hubungan dengan perilaku menyakiti diri sendiri (*non-suicidal self-injury/NSSI*). Individu yang mengalami tekanan emosional berkepanjangan akibat *cyberbullying* terkadang menggunakan tindakan menyakiti diri sebagai mekanisme pelampiasan emosi negatif yang tidak mampu mereka ungkapkan secara verbal. Kajian sistematis yang dilakukan oleh (Predescu et al., 2024) menemukan bahwa korban *cyberbullying* memiliki risiko yang lebih tinggi untuk melakukan NSSI dibandingkan kelompok nonkorban. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dampak *cyberbullying* tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga dapat berkembang menjadi perilaku yang membahayakan keselamatan individu.

Lebih jauh lagi, *cyberbullying* juga berhubungan dengan ide bunuh diri (*suicidal ideation*) dan perilaku bunuh diri. Dalam sejumlah kasus, tekanan psikologis yang terus-menerus, rasa malu di ruang publik digital, serta hilangnya dukungan sosial dapat menyebabkan korban merasa tidak memiliki jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi. Penelitian longitudinal terbaru menunjukkan bahwa korban *cyberbullying* memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami pikiran bunuh diri dibandingkan remaja yang tidak pernah menjadi korban perundungan digital. (Orben et al., 2024)

Ketika tekanan psikologis berlangsung dalam jangka waktu lama tanpa dukungan sosial yang memadai, korban dapat mengalami kondisi emosional yang sangat berat. Sejumlah penelitian terbaru menunjukkan bahwa korban *cyberbullying* memiliki risiko lebih tinggi mengalami pikiran bunuh diri dibandingkan individu yang tidak pernah mengalami perundungan digital. Kondisi tersebut diperkuat oleh perasaan malu, rendah diri, kesepian, dan hilangnya harapan akibat pengalaman negatif yang terus berulang di ruang digital. (Orben et al., 2024)

Dari sudut pandang neuropsikologi, pengalaman *cyberbullying* juga memengaruhi sistem saraf yang berkaitan dengan stres dan pemrosesan emosi. (Mills et al., 2024) menemukan bahwa penolakan sosial dan penghinaan yang terjadi secara daring memicu respons neurologis yang serupa dengan rasa sakit fisik. Temuan ini menjelaskan mengapa *cyberbullying* sering kali menimbulkan dampak psikologis yang sangat mendalam meskipun tidak melibatkan kekerasan fisik secara langsung.

Selain dampak individual, *cyberbullying* juga dapat memengaruhi perkembangan psikososial jangka panjang. Remaja yang mengalami *cyberbullying* secara berulang cenderung mengalami gangguan dalam pembentukan identitas diri, kesulitan menjalin hubungan interpersonal, serta rendahnya kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) ketika memasuki masa dewasa.

#### 4. MEDIA SOSIAL, VALIDASI SOSIAL, DAN KERENTANAN PSIKOLOGIS

Salah satu mekanisme psikologis yang menjelaskan hubungan *cyberbullying* dan kesehatan mental adalah kebutuhan terhadap validasi sosial digital. Remaja cenderung menilai harga dirinya berdasarkan jumlah *likes*, komentar, atau respons yang diterima di media sosial. Ketika memperoleh komentar negatif atau menjadi korban *cyberbullying*, kondisi psikologis mereka menjadi lebih rentan terganggu. (Conte et al., 2025)

Fenomena ini diperkuat oleh *social comparison*, yaitu kecenderungan membandingkan diri dengan pengguna lain yang dianggap lebih sukses, lebih menarik, atau lebih populer. Kajian sistematis mengenai penggunaan TikTok menunjukkan bahwa paparan media sosial secara intensif dapat meningkatkan kecemasan, ketidakpuasan diri, dan tekanan psikologis akibat perbandingan sosial yang terus-menerus. (Conte et al., 2025)

Selain itu, penggunaan internet yang bersifat adiktif juga terbukti memiliki hubungan kuat dengan berbagai gangguan psikologis pada remaja. Meta-analisis terbaru menemukan bahwa kecanduan internet berkorelasi dengan depresi, kecemasan, kesepian, dan rendahnya kesejahteraan psikologis. (Soriano-Molina et al., 2025)

## 5. PENCEGAHAN *CYBERBULLYING* DARI PERSPEKTIF PSIKOLOGI

Pencegahan *cyberbullying* tidak cukup dilakukan melalui pendekatan teknologi atau regulasi semata. Pendekatan psikologis perlu menjadi bagian utama dalam upaya penanggulangan. Pendekatan psikologis terhadap *cyberbullying* tidak hanya berfokus pada penghentian perilaku pelaku, tetapi juga pada penguatan ketahanan psikologis korban. Intervensi yang efektif meliputi peningkatan literasi digital, pengembangan kecerdasan emosional, pelatihan regulasi emosi, serta penguatan dukungan sosial dari keluarga dan sekolah. (Nisrina et al., 2025)

Strategi yang dapat diterapkan meliputi peningkatan literasi digital, pendidikan mengenai empati digital, pelatihan regulasi emosi, penguatan dukungan sosial keluarga, serta layanan konseling bagi korban *cyberbullying*. Perkembangan teknologi juga membuka peluang penggunaan kecerdasan buatan untuk mendeteksi *cyberbullying* dan risiko gangguan kesehatan mental secara dini. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa analisis data media sosial dan digital *phenotyping* berbasis telepon pintar dapat membantu mengidentifikasi individu yang berisiko mengalami depresi, kecemasan, maupun dampak psikologis akibat *cyberbullying*. (Kadirvelu et al., 2026)

## 6. KESIMPULAN

*Cyberbullying* merupakan salah satu permasalahan psikologis utama dalam masyarakat digital modern. Dalam perspektif psikologi digital, *cyberbullying* tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik individu, tetapi juga oleh lingkungan teknologi yang memungkinkan anonimitas, viralitas, dan minimnya kontrol sosial. Berbagai penelitian terbaru menunjukkan bahwa *cyberbullying* memiliki hubungan yang kuat dengan depresi, kecemasan, kesepian, gangguan tidur, rendahnya harga diri, perilaku menyakiti diri sendiri, dan ide bunuh diri pada remaja. Oleh karena itu, upaya penanggulangan *cyberbullying* perlu mengintegrasikan pendekatan psikologis, pendidikan, keluarga, dan teknologi guna menciptakan lingkungan digital yang lebih sehat dan aman bagi generasi muda.

## REFERENSI

- Bansal, S., Garg, N., Singh, J., & Van Der Walt, F. (2024). *Cyberbullying* and mental health: past, present and future. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1279234.
- Casaña Mohedo, J., Murillo-Llorente, M. T., Perez-Bermejo, M., Legidos-García, M. E., & Martínez-Peris, M. (2026). Study of the Relationship Between *Cyberbullying* and Mental Health in Adolescents—A Systematic Review. *Children*, *13*(3), 367.
- Conte, G., Iorio, G. Di, Esposito, D., Romano, S., Panvino, F., Maggi, S., Altomonte, B., Casini, M. P., Ferrara, M., & Terrinoni, A. (2025). Scrolling through adolescence: a systematic review of the impact of TikTok on adolescent mental health. *European Child & Adolescent Psychiatry*, *34*(5), 1511–1527.
- Fassi, L., Ferguson, A. M., Przybylski, A. K., Ford, T. J., & Orben, A. (2025). Social media use in adolescents with and without mental health conditions. *Nature Human Behaviour*, *9*(6), 1283–1299.
- Kadirvelu, B., Bellido Bel, T., Freccero, A., Di Simplicio, M., Nicholls, D., & Faisal, A. A. (2026). Digital Phenotyping for Adolescent Mental Health: Feasibility Study Using Machine Learning to Predict Mental Health Risk From Active and Passive Smartphone Data. *Journal of Medical Internet Research*, *28*, e72501.
- Li, C., Wang, P., Martin-Moratinos, M., Bella-Fernández, M., & Blasco-Fontecilla, H. (2024). Traditional bullying and *cyberbullying* in the digital age and its associated mental health problems in children and adolescents: a meta-analysis. *European Child & Adolescent Psychiatry*, *33*(9), 2895–2909.
- Mills, L., Driver, C., McLoughlin, L. T., Anjaer, T. E., Mitchell, J., Lagopoulos, J., & Hermens, D. F. (2024). A systematic review and meta-analysis of electrophysiological studies of online social exclusion: evidence for the neurobiological impacts of *cyberbullying*. *Adolescent Research Review*, *9*(1), 135–163.

Nisrina, G., Irsyani, N., Meilani, P., & Dinata, K. I. (2025). *Cyberbullying* in the Digital Era: A Systematic Review from a Technology Psychology Perspective. *Jurnal Riset Psikologi*, 105–114.

Orben, A., Meier, A., Dalgleish, T., & Blakemore, S.-J. (2024). Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. *Nature Reviews Psychology*, 3(6), 407–423.

Predescu, E., Calugar, I., & Sipos, R. (2024). *Cyberbullying* and non-suicidal self-injury (NSSI) in adolescence: exploring moderators and mediators through a systematic review. *Children*, 11(4), 410.

Soriano-Molina, E., Limiñana-Gras, R. M., Patró-Hernández, R. M., & Rubio-Aparicio, M. (2025). The association between internet addiction and adolescents' mental health: A meta-analytic review. *Behavioral Sciences*, 15(2), 116.

Voggenreiter, A., Brandt, S., Putterer, F., Frings, A., & Pfeffer, J. (2024). The role of likes: How online feedback impacts users' mental health. *Proceedings of the 16th ACM Web Science Conference*, 302–310.