

Perilaku cyberbullying sebagai masalah sosial remaja di era digital: analisis kajian literatur tentang perilaku, pengaruh lingkungan dan implikasinya bagi kesehatan mental.

Ilsa Fikrotul Ulum

program studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, 2Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
ilsalumm@gmail.com

Kata Kunci:

Cyberbullying, remaja, media sosial, faktor lingkungan.

Keywords:

Cyberbullying, teenagers, social media, environmental factors.

ABSTRAK

Cyberbullying merupakan salah satu masalah sosial yang semakin marak di kalangan remaja seiring dengan perkembangan teknologi digital dan meningkatnya penggunaan media sosial. Kajian literatur ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk cyberbullying yang terjadi, menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi, serta menelaah dampaknya terhadap kesehatan mental remaja. Hasil kajian menunjukkan bahwa cyberbullying dapat berbentuk flaming, harassment, cyberstalking, denigration, masquerade, outing, hingga exclusion. Faktor yang memengaruhi terjadinya cyberbullying meliputi faktor individu (impulsif, emosi, kontrol diri), faktor

keluarga (pengawasan, pola asuh, dukungan), faktor teman sebaya (dukungan dan penolakan), faktor sekolah (jenis, kualitas, dan literasi digital), serta penggunaan media sosial yang intensif tanpa diimbangi literasi digital yang baik. Cyberbullying terbukti berdampak negatif terhadap kesehatan mental remaja, antara lain menimbulkan stres, kecemasan, depresi, rendah diri, hingga pikiran untuk bunuh diri. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan perlu dilakukan secara komprehensif, baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat digital.

ABSTRACT

Cyberbullying is a social problem that is increasingly prevalent among adolescents along with the development of digital technology and the increasing use of social media. This literature review aims to identify the forms of cyberbullying that occur, analyze the factors that influence it, and examine its impact on adolescent mental health. The results of the study indicate that cyberbullying can take the form of flaming, harassment, cyberstalking, denigration, masquerade, outing, and exclusion. Factors that influence the occurrence of cyberbullying include individual factors (impulsivity, emotions, self-control), family factors (supervision, parenting, support), peer factors (support and rejection), school factors (type, quality, and digital literacy), and intensive use of social media without balanced by good digital literacy. Cyberbullying has been shown to have a negative impact on adolescent mental health, including causing stress, anxiety, depression, low self-esteem, and even suicidal thoughts. Therefore, prevention and treatment efforts need to be carried out comprehensively, both within the family environment, school, and the digital community.

Pendahuluan

Hadirnya internet menjadi salah satu penemuan yang sangat bermanfaat, karena melalui internet kita dapat memperoleh berbagai informasi yang diperlukan serta berkomunikasi dengan orang lain meskipun terpisah jarak yang jauh. Tetapi seiring perkembangan zaman, akses internet kini semakin gampang diperoleh. Kemudahan ini



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

ditunjang oleh keberadaan banyak lokasi yang menyediakan fasilitas wi-fi serta berbagai provider yang menawarkan paket internet murah melalui handphone. Dengan begitu, siapa pun dapat membuka berbagai situs, termasuk media sosial, tanpa kesulitan (Utami, 2014). Sebagian besar pengguna internet di Indonesia ternyata berusia muda, diantara usia 14-19 tahun. Terdapat penelitian terdahulu menyebutkan bahwa dari 2.000 responden yang mengikuti survei, sebanyak 64 persen adalah anak muda. Posisi kedua ditempati oleh pengguna media sosial berusia 20–24 tahun dengan jumlah 42 persen, sedangkan yang paling sedikit adalah pengguna media sosial berusia 45-50 tahun (Utami, 2014).

Selama ini banyak orang hanya mengenal bullying yang terjadi secara langsung, yaitu saat pelaku bertemu korban dan melakukan kekerasan fisik atau verbal. Namun, sekarang bullying tidak hanya ada di dunia nyata, tetapi juga di dunia internet yang disebut cyberbullying. Sama seperti bullying biasa, cyberbullying juga bertujuan untuk menekan atau mengganggu orang yang dianggap lemah, dan biasanya sering terjadi melalui media sosial. Jika bullying umumnya dilakukan secara langsung, cyberbullying dilakukan melalui internet, teknologi digital, atau ponsel, misalnya dengan cara mengejek, menghina, mengancam, atau mempermalukan anak maupun remaja lain secara online. Menurut Undang-Undang nomor 3 tahun 1997 tentang peradilan anak menyatakan bahwa dikatakan bullying jika usia di atas 18 tahun, jika usia masih di bawah atau belum mencapai 18 tahun maka disebut perkara anak nakal. Saat ini di era serba digital Cyberbullying lebih gampang dilakukan dibandingkan kekerasan langsung, karena pelaku tidak perlu bertatap muka dengan korbannya. Rata-rata korban dari cyberbullying jarang melapor ke pihak berwenang, sehingga banyak orang tua tidak tahu kalau anaknya mengalami bullying di dunia maya. Dari hasil penelitian terdahulu terhadap 4.500 remaja, diketahui bahwa anak-anak yang mengalami cyberbullying cenderung memiliki tingkat depresi lebih tinggi dibanding mereka yang hanya dipukul atau diejek secara langsung. Bentuk cyberbullying yang sering terjadi antara lain mengganti foto profil orang lain, menghina di media sosial, atau membajak akun dengan cara mengganti password.

Cyberbullying atau perundungan di dunia maya menjadi masalah serius yang mengancam kesehatan mental anak. Cyberbullying bisa berupa ejekan, pelecehan secara psikologis, bahkan ancaman melalui media sosial, aplikasi chat, email, atau platform digital lainnya. Dampaknya bisa sangat berat, seperti munculnya rasa cemas, depresi, rendah diri, hingga pikiran untuk bunuh diri. Penelitian menunjukkan bahwa anak yang menjadi korban cyberbullying lebih berisiko mengalami depresi, kecemasan, dan gangguan tidur. Oleh karena itu pemahaman tentang pengaruh Cyberbullying bagi kesehatan mental anak menjadi sangat penting (Agustin et al., 2024). Kesehatan mental yang buruk pada anak dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam belajar, dalam berfikir, dan juga mempengaruhi dalam membangun hubungan atau interaksi yang sehat dengan teman sebaya maupun keluarga mereka (Rokhim et al., 2022).

Masalah dalam penelitian ini berangkat dari maraknya kasus cyberbullying di kalangan remaja yang semakin meningkat seiring dengan berkembangnya teknologi digital dan mudahnya akses internet. Fenomena ini menimbulkan berbagai pertanyaan penting, seperti bagaimana bentuk-bentuk dan perilaku cyberbullying yang terjadi di media

sosial, apa saja faktor lingkungan yang mendorong seseorang melakukan cyberbullying, serta bagaimana dampaknya terhadap kesehatan mental korban. Pertanyaan-pertanyaan tersebut menjadi dasar dalam merumuskan masalah penelitian agar dapat dipahami secara lebih mendalam dan dicari solusi yang tepat. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami secara mendalam fenomena cyberbullying di kalangan remaja. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi bentuk-bentuk cyberbullying yang sering terjadi di media sosial, (2) menganalisis faktor-faktor yang mendorong terjadinya cyberbullying, dan (3) mengetahui dampak yang ditimbulkan terhadap kesehatan mental korban, sehingga dapat menjadi dasar dalam upaya pencegahan dan penanganannya.

Metode

Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah literature review atau kajian pustaka. Artinya, peneliti mengumpulkan informasi dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, artikel, dan hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan cyberbullying. Sumber-sumber tersebut kemudian dipelajari, dibandingkan, dan dirangkum untuk mendapatkan pemahaman yang lebih jelas tentang bentuk, penyebab, dan dampak cyberbullying pada remaja. Dengan cara ini, penelitian bisa memiliki dasar teori yang kuat serta membantu menemukan gambaran yang lebih lengkap tentang masalah yang dikaji.

Pembahasan

Bentuk- bentuk dan perilaku cyberbullying di kalangan remaja era digital.

Era digital tidak lepas dengan media sosial, media sosial merupakan kumpulan aplikasi yang memungkinkan penggunaanya untuk berbagai hal di tingkat global, sehingga kiriman mereka dapat diakses oleh masyarakat luas. Sebagai media daring, media sosial memudahkan penggunaanya untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain. Media sosial sebuah media online yang mana penggunaanya dengan mudah ikutserta, berbagi jaringan sosial. Dengan adanya media sosial yang semakin pesat maka remaja harus bisa mengontrol diri agar tidak terpapar dengan konten yang tidak pantas ataupun hal-hal yang merugikan dirinya, contoh dari itu seperti Cyberbulling. Diluar itu tentunya juga banyak manfaat yang di dapat ketika kita bisa memanfaatkan media sosial dengan baik dan bijak. Disisi lain juga banyak negatifnya. Maka dari itu kita harus belajar dengan bijak terhadap media sosial.

Media sosial sering dipakai pelaku untuk melakukan perundungan. Fitur anonimitas di dunia online membuat pelaku bisa menyerang korban tanpa takut langsung ketahuan. Karena identitas pelaku bisa disembunyikan, mereka jadi lebih berani melakukan cyberbullying. Remaja yang masih dalam proses mencari jati diri sangat rentan terhadap cyberbullying, sehingga cyberbullying bisa merusak rasa percaya diri mereka. Perundungan digital bisa terjadi baik antar teman yang saling kenal maupun antar orang asing. Dengan memakai identitas palsu, pelaku merasa bebas dari aturan sosial. Cyberbullying biasanya terjadi di media sosial seperti Facebook, instagram, tiktok, Twitter, dll (Fatha et al., 2025).

Bentuk-bentuk dari perilaku cyberbullying yang kerap terjadi di Kalangan remaja, diantaranya:

1. Flaming: Mengirim pesan berisi kata-kata kasar atau kotor tentang seseorang ke grup online, email, atau pesan pribadi.
2. Online harassment: Mengirim pesan yang menyinggung atau menyakitkan secara berulang lewat email atau pesan teks.
3. Cyberstalking: Mengganggu seseorang di dunia online dengan ancaman atau komentar yang menyakitkan.
4. Denigration (put-downs): Menyebarkan ucapan bohong, jahat, atau kejam tentang seseorang, baik lewat pesan maupun postingan online.
5. Masquerade: Menyamar sebagai orang lain untuk menyebarkan pesan atau postingan yang bisa merusak nama baik korban.
6. Outing: Membocorkan atau menyebarkan informasi pribadi dan memalukan tentang seseorang, misalnya meneruskan pesan atau foto pribadi.
7. Exclusion: Dengan sengaja mengabaikan, mengeluarkan, atau tidak mengajak seseorang dari sebuah grup online (Asalnaije et al., 2024).

Faktor- factor yang mempengaruhi terjadinya cyberbullying

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya cyberbullying ada lima faktor yang mempengaruhi diantara cyberbullying pada remaja yaitu faktor internal (faktor individu), yang kedua faktor eksternal yaitu (faktor keluarga, teman, sekolah dan penggunaan internet). Beberapa faktor tersebut dapat memprediksi keterlibatan remaja dalam cyberbullying baik sebagai pelaku maupun korban (Dewi et al., 2020).

Faktor internal (faktor individu)

Faktor individu yang mendorong pelaku melakukan cyberbullying berasal dari dalam dirinya seperti memiliki rasa kekesalan, kekecewaan terhadap seseorang. Dan juga kurangnya pengetahuan tentang bermedia sosial yang akhirnya pelaku dari cyberbullying meluapkan kekesalannya maupun kekecewaan melalui kata-kaya yang menyinggung, menghina, maupun mengancam lewat media sosial. Kasus yang seperti ini banyak terjadi di media sosial saat ini (Mahendra & Pratiwi, n.d.). Faktor individu ini yang menjad kunci utama terhadap cyberbullying, karena keterlibatan seseorang dalam melakukan cyberbullying di tentukan oleh dirinya sendiri. Banyak kita temuai bahwa individu yang dianggap lemah memiliki resiko lebih besar dalam cyberbullying. Sedangkan individu yang tampak lebih berani dan tidak mau menjadi korban memiliki kemungkinan kecil untuk menjadi korban dari cyberbullying ini.

Faktor keluarga

Keluarga merupakan bagian terpenting dalam adaptasi individu, sosial, Dan keluarga juga menjadi tempat belajar anak. Anak yang tidak terlibat dalam cyberbullying yaitu anak memiliki kasih sayang dan dimensi komunikasi yang tinggi dari orangtua. Pengawasan orang tua punya pengaruh besar terhadap perilaku remaja di dunia maya. Jika pengawasan orang tua rendah, remaja yang punya sifat mudah terbawa emosi (impulsif) lebih mudah terlibat dalam cyberbullying. Remaja yang sangat impulsif lebih sering melakukan cyberbullying dibandingkan dengan yang tidak impulsif. Jadi, remaja

yang impulsif dan kurang diawasi orang tuanya menjadi kelompok yang paling berisiko terlibat dalam cyberbullying. Dukungan keluarga, terutama dari orang tua, sangat penting bagi anak. Semakin besar dukungan orang tua, semakin kecil kemungkinan anak mengalami bullying maupun menjadi korban cyberbullying. Anak yang tinggal dengan orang tua tunggal lebih berisiko menjadi korban cyberbullying. Anak yang tidak pernah menjadi korban bullying biasanya merasakan dukungan orang tua paling tinggi, sedangkan dukungan paling rendah dirasakan oleh siswa yang mengalami kedua jenis bullying sekaligus.

tingkat stres dan pola asuh orang tua juga memengaruhi keterlibatan remaja. Orang tua yang stres cenderung menggunakan pola asuh otoriter (kontrol tinggi, kasih sayang rendah) atau permisif (kasih sayang tinggi tapi kontrol rendah). Pelaku cyberbullying umumnya memiliki orang tua dengan kemampuan mendidik yang rendah, sedangkan korban sering menghadapi tekanan dari orang tua yang permisif namun dengan ikatan emosional yang lebih kuat. Orang tua sangat berperan dalam membentuk karakter anak, baik dari tindakan, sikap, maupun perilakunya. Hal ini juga memengaruhi apakah remaja akan terlibat dalam cyberbullying atau tidak. Untuk mengurangi risiko tersebut, orang tua perlu memiliki kemampuan mendidik dengan pola asuh yang tepat, seperti memberi perhatian, memberikan penghargaan, mengendalikan emosi, meningkatkan komunikasi, serta mengawasi perilaku anak.

Faktor teman

Teman sebaya adalah kelompok orang dengan kesamaan tertentu yang bisa saling memengaruhi perilaku dan keyakinan. Teman punya pengaruh besar terhadap kemungkinan remaja menjadi pelaku cyberbullying (Purwo Soewigno et al., 2020). Selain itu, teman sebaya juga bisa menjadi perantara antara pengalaman cyberbullying dan rasa ketidakpuasan yang dirasakan remaja (Dewi et al., 2020). Remaja yang tidak punya teman lebih mudah menjadi korban cyberbullying. Menurut penelitian, dukungan sahabat paling besar dirasakan oleh remaja yang tidak pernah mengalami bullying, sedangkan dukungan paling sedikit dirasakan oleh mereka yang menjadi korban bullying langsung dan cyberbullying sekaligus. Teman sebaya punya peran penting karena dari teman, remaja bisa belajar banyak hal, termasuk perilaku cyberbullying. Tapi, teman sebaya juga bisa jadi penolong karena dukungan mereka sangat dibutuhkan remaja untuk menghadapi masalah.

Faktor sekolah

Remaja sangat membutuhkan dukungan sosial dalam berhubungan dengan lingkungannya. Kurangnya dukungan sosial bisa menjadi faktor risiko yang membuat remaja lebih mudah menjadi korban cyberbullying. Jenis sekolah, tingkat sekolah, dan kualitas sekolah berhubungan dengan risiko bullying dan cyberbullying. Cyberbullying lebih banyak terjadi pada siswa sekolah kejuruan karena mereka lebih sering menggunakan internet, dan tingginya penggunaan internet dapat menjadi faktor penyebab terjadinya cyberbullying. Menurut penelitian, siswa di sekolah negeri lebih sering melaporkan keterlibatan dalam cyberbullying dibandingkan dengan siswa di sekolah swasta. Sementara itu, korban dari sekolah swasta cenderung menganggap cyberbullying sebagai hal biasa dan tidak terlalu mempermasalahkannya. Oleh karena

itu, pendidikan di sekolah perlu menekankan peningkatan keterampilan literasi digital dan pencegahan harus difokuskan pada edukasi penggunaan teknologi serta komunikasi melalui internet

Faktor penggunaan media sosial

Penggunaan media sosial menjadi salah satu faktor utama yang mendorong terjadinya cyberbullying pada remaja. Akses internet yang semakin mudah membuat remaja dapat berinteraksi tanpa batas, namun hal ini juga membuka peluang terjadinya penyalahgunaan. Remaja sering menggunakan media sosial untuk berkomunikasi, berbagi informasi, dan mengekspresikan diri, tetapi ruang digital ini juga bisa menjadi tempat munculnya komentar negatif, ejekan, hingga pelecehan. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat meningkatkan risiko remaja terlibat baik sebagai pelaku maupun korban cyberbullying. Selain itu, penggunaan media sosial yang tidak disertai dengan literasi digital yang baik menjadikan remaja lebih rentan. Kurangnya kemampuan mengontrol emosi saat berinteraksi di dunia maya sering membuat remaja terbawa suasana hingga melakukan tindakan yang merugikan orang lain. Di sisi lain, remaja yang kurang bijak dalam menjaga privasi atau terlalu terbuka di media sosial juga lebih mudah menjadi sasaran bullying. Oleh karena itu, penggunaan media sosial perlu diimbangi dengan edukasi, pengawasan, dan keterampilan digital agar remaja dapat memanfaatkannya secara positif tanpa terjerat dalam perilaku cyberbullying.

Implikasi cyberbullying, dan dampak terhadap kesehatan mental remaja

Di era digital saat ini, media sosial sudah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi remaja. Media sosial memberi ruang untuk berinteraksi dan bersosialisasi, tetapi juga membawa dampak negatif. Salah satu masalah yang sering muncul adalah cyberbullying, yaitu tindakan agresif atau menyakiti orang lain yang dilakukan di dunia maya. Penggunaan media sosial yang semakin meluas di kalangan remaja menimbulkan kekhawatiran, terutama terkait dampaknya terhadap kesehatan mental. Cyberbullying dapat mengganggu kondisi emosional dan psikologis remaja, seperti menimbulkan stres, cemas, hingga depresi. Karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya cyberbullying serta dampaknya, agar dapat dicegah sejak dini. Terdapat penelitian (Rosadi et al., 2024) yang menyatakan bahwa semakin sering remaja mengalami cyberbullying, semakin besar pula risiko kesehatan mental mereka terganggu. Hal ini menjadi peringatan serius bahwa cyberbullying bisa sangat merugikan kesejahteraan psikologis generasi muda. Karena itu, perlu adanya langkah pencegahan yang efektif dan penanganan yang tepat, baik di sekolah maupun di dunia digital. Dengan upaya yang proaktif, lingkungan yang aman dan mendukung dapat tercipta sehingga remaja bisa tumbuh dengan baik, baik secara emosional maupun psikologis.

Kesimpulan

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa:

1. Bentuk dan Faktor Penyebab Cyberbullying pada remaja muncul dalam berbagai bentuk, seperti flaming, harassment, cyberstalking, denigration, outing, masquerade, dan exclusion. Faktor yang memengaruhinya meliputi individu

(impulsif, emosi, kontrol diri), keluarga (pola asuh, dukungan, pengawasan), teman sebaya (dukungan dan penolakan), sekolah (jenis, kualitas, literasi digital), serta penggunaan media sosial yang intensif tanpa literasi digital yang memadai.

2. Dampak terhadap Remaja Cyberbullying berdampak serius pada kesehatan mental remaja, seperti stres, cemas, depresi, rendah diri, hingga pikiran bunuh diri. Dampak ini memengaruhi kemampuan belajar, hubungan sosial, dan kesejahteraan emosional remaja.
3. Implikasi dan Upaya Pencegahan Pencegahan dan penanganan cyberbullying perlu dilakukan secara menyeluruh, mulai dari keluarga dengan pola asuh yang tepat, dukungan sosial dari teman sebaya, hingga sekolah dengan peningkatan literasi digital. Kolaborasi semua pihak sangat penting untuk menciptakan lingkungan digital yang sehat, aman, dan mendukung perkembangan psikologis remaja

Daftar Pustaka

- Agustin, S., Deliana, N., & Bara, J. B. (2024). Peran Orang Tua Dalam Meminimalisir Dampak Cyberbullying Terhadap Kesehatan Mental Anak. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 6(1), 19–26. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v6i1.53281>
- Asalnaije, E., Bete, Y., Manikin, M. A., Labu, R. A., Apriyanto, S., Tira, D., & Lian, Y. P. (2024). Bentuk-Bentuk Cyberbullying Di Indonesia. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 6465–6473.
- Dewi, H. A., Suryani, S., & Sriati, A. (2020). Faktor faktor yang memengaruhi cyberbullying pada remaja: A Systematic review. *Journal of Nursing Care*, 3(2). <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i2.24477>
- Fatha, A., Nur, K., & Fitrah, K. N. (2025). Cyberbullying : Ancaman Mental Siswa di Era Digital. 1(April), 16–25.
- Mahendra, P. A., & Pratiwi, D. E. (n.d.). KAJIAN ETIOLOGI KRIMINAL TERHADAP KASUS CYBER BULLYING DI INDONESIA. 9(3), 252–258.
- Purwo Soewignjo, Erna Irawan, Hudzaifah Al Fatih, Ulfi Saputri, & Anggi Saputra. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Ciparay. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(2), 268–277.
- Rokhim, A. A., Fauziah, N., Amin, S., & Nasith, A. (2022). Pengaruh Lingkungan Keluarga Dan Teman Sebaya Terhadap Motivasi Belajar Siswa Smpn 3 Tumpang. *Dinamika Sosial: Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(2), 199–208. <https://doi.org/10.18860/dsjpips.v1i2.1824> <https://repository.uin-malang.ac.id>
- Rosadi, R. A., Hamzah, B. R., Delano, R. R., & Razali, G. (2024). Pengaruh Interaksi Sosial di Media Sosial terhadap Kejadian Cyberbullying dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja. *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(3), 3242–3245. <https://jicnusantara.com/index.php/jicn>
- Utami, Y. C. (2014). Cyberbullying di Kalangan Remaja (studi tentang cyberbullying di kalangan remaja di Surabaya). *Universitas Airlangga*, 1–10.