

Hubungan pengalaman cyberbullying dengan kecenderungan overthinking pada remaja

Inka Putri Rahmawati

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: inkaputri530@gmail.com

Kata Kunci:

Cyberbullying, overthinking, remaja, media sosial, psikologi remaja

Keywords:

Cyberbullying, overthinking, adolescents, social media, adolescent psychology

ABSTRAK

Perkembangan media sosial yang semakin signifikan memberikan berbagai dampak dalam kehidupan remaja, salah satunya adalah munculnya perilaku cyberbullying. Cyberbullying merupakan tindakan intimidasi, penghinaan, atau pelecehan yang dilakukan melalui media digital yang dapat memengaruhi kesehatan psikologis remaja. Pengalaman menerima komentar negatif atau perlakuan tidak menyenangkan di media sosial sering kali menimbulkan rasa takut dan tidak percaya diri. Kondisi tersebut dapat memicu kecenderungan overthinking, yaitu kebiasaan memikirkan suatu masalah secara berlebihan dan berulang. Penelitian ini menjelaskan hubungan pengalaman cyberbullying dengan munculnya

overthinking pada remaja serta pengaruhnya terhadap kesehatan mental. Melalui pemahaman yang tepat, diharapkan remaja mampu menggunakan media sosial dengan baik dan menjaga kesehatan psikologisnya.

ABSTRACT

The increasingly significant development of social media has had various impacts on the lives of adolescents, one of which is the emergence of cyberbullying. Cyberbullying is an act of intimidation, humiliation, or harassment carried out through digital media that can affect adolescents' psychological health. The experience of receiving negative comments or unpleasant treatment on social media often leads to fear and a lack of confidence. This condition can trigger a tendency to overthink, which is the habit of thinking about a problem excessively and repeatedly. This study explains the relationship between cyberbullying experiences and the emergence of overthinking in adolescents and its impact on mental health. Through proper understanding, it is hoped that adolescents will be able to use social media effectively and maintain their psychological health.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan media sosial telah membawa perubahan yang signifikan dalam kehidupan remaja. Media sosial digunakan sebagai sarana komunikasi untuk berbagi informasi, menjalin interaksi, serta mengekspresikan diri. Tingginya intensitas penggunaan media sosial pada remaja memberikan dampak positif berupa kemudahan dalam berkomunikasi, namun di sisi lain juga menimbulkan berbagai dampak negatif. Salah satu dampak negatif yang sering ditemukan adalah cyberbullying. Menurut Rasyid et al. (2023), cyberbullying merupakan perilaku agresif yang dilakukan melalui media digital dengan tujuan menyakiti individu lain secara psikologis. (Rasyid, 2023). Cyberbullying dapat terjadi dalam bentuk penghinaan, ancaman, penyebaran hoax, maupun komentar negatif yang dilakukan secara berulang melalui media sosial. Remaja saat ini termasuk kelompok yang rentan menjadi korban cyberbullying karena tingginya penggunaan media sosial dalam aktivitas sehari-hari. Pengalaman tersebut dapat memengaruhi kondisi emosional remaja dan menimbulkan tekanan psikologis.



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.

Penelitian Ningrum dan Amna (2020) menunjukkan bahwa korban cyberbullying cenderung mengalami kecemasan, stres, dan perasaan yang tidak aman.(Ananda, 2024)Selain berdampak pada kondisi emosional, pengalaman cyberbullying juga dapat memicu munculnya overthinking pada remaja. Overthinking merupakan kondisi ketika individu memikirkan suatu permasalahan secara berlebihan dan berulang. Remaja yang mengalami overthinking umumnya lebih rentan merasa cemas, takut terhadap penilaian sosial, serta kesulitan mengendalikan pikiran negatif. Kondisi tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan berdampak pada kesehatan mental individu.(Santoso, 2023)

Perkembangan media sosial memberikan pengaruh besar terhadap pola komunikasi dan interaksi sosial pada remaja. Tingginya penggunaan media sosial menyebabkan remaja lebih mudah terhubung dengan lingkungan sosialnya, namun di sisi lain juga meningkatkan resiko terjadinya cyberbullying. Cyberbullying merupakan tindakan intimidasi, penghinaan, ancaman, maupun komentar negatif yang dilakukan melalui media digital. Pengalaman tersebut dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi emosional dan kesehatan psikologis remaja.Pengalaman cyberbullying sering kali menyebabkan para remaja mengalami kecemasan, rasa takut, malu, serta kehilangan kepercayaan diri. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya kecenderungan overthinking, yaitu pola pikir berlebihan terhadap pengalaman atau permasalahan yang dialami. Remaja yang berlebihan dengan overthinking cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan pikiran negatif dan merasa khawatir terhadap penilaian sosial di media digital. Hal ini menunjukkan bahwa cyberbullying tidak hanya berdampak pada hubungan sosial, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan mental pada remaja Dalam kehidupan remaja saat ini, media sosial menjadi bagian sesuatu yang tidak dapat dipisahkan dari aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, pemahaman mengenai hubungan pengalaman cyberbullying dengan kecenderungan overthinking perlu diperhatikan agar remaja mampu menggunakan media sosial secara lebih bijaksana dan lebih berhati-hati. Dukungan keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial juga diperlukan untuk membantu remaja menghadapi dampak negatif cyberbullyingsecara lebih adaptif dan positif.

Pembahasan

Pengertian Cyberbullying

Cyberbullying merupakan perilaku agresif yang dilakukan melalui media digital dengan tujuan menyakiti individu lain secara emosional maupun psikologisnya. Bentuk cyberbullying dapat berupa penghinaan, ancaman, penyebaran berita hoax, komentar negatif, hingga mempermalukan seseorang melalui media sosial. Tingginya penggunaan media sosial pada remaja menyebabkan perilaku cyberbullying semakin sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Rasyid et al. (2023), cyberbullying dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis individu, terutama pada remaja yang masih berada dalam tahap perkembangan emosional. Pengalaman cyberbullying membuat remaja merasa tidak aman, takut, dan kehilangan rasa percaya diri. Kondisi tersebut dapat menyebabkan tekanan emosional yang memengaruhi kesehatan mental remaja. Selain itu, korban cyberbullying sering kali merasa khawatir terhadap penilaian sosial dan takut menerima perlakuan negatif kembali dari lingkungan

sekitarnya.(Putri et al., 2023)

Pengertian Overthinking

Overthinking merupakan kondisi psikologis ketika seseorang berpikir secara berlebihan, terus-menerus, dan sulit menghentikan alur pikir terhadap suatu masalah, situasi, keputusan, atau kemungkinan yang belum tentu terjadi. Istilah ini merujuk pada kecenderungan individu untuk menganalisis suatu hal secara berulang (*rumination*) hingga menimbulkan kecemasan, stres, dan kelelahan mental. Dalam kondisi ini, seseorang sering kali terjebak pada pola pikir negatif yang berfokus pada kesalahan masa lalu ataupun kekhawatiran terhadap masa depan.(Hidayah, 2025)Secara psikologis, overthinking tidak hanya sekadar “terlalu banyak berpikir”, tetapi juga berkaitan dengan proses berpikir yang tidak produktif. Individu cenderung memikirkan satu persoalan secara mendalam tanpa menghasilkan solusi yang jelas. Akibatnya, pikiran menjadi dipenuhi rasa takut, ketidakpastian, dan asumsi-asumsi negatif yang dapat memperburuk kondisi emosional seseorang.

Pada dasarnya, berpikir merupakan kemampuan penting manusia dalam menyelesaikan masalah dan mengambil keputusan. Namun, ketika proses berpikir berlangsung secara berlebihan dan tidak terkendali, hal tersebut dapat berubah menjadi overthinking. Seseorang yang mengalami kondisi ini sering kali mempertanyakan keputusan yang telah diambil, merasa takut melakukan kesalahan, serta membayangkan berbagai kemungkinan buruk (*worst-case scenario*) secara terus-menerus. Misalnya, seorang remaja dapat merasa sangat khawatir terhadap hasil ujian hingga terus memikirkan kemungkinan gagal, walaupun belum tentu hal tersebut terjadi.(HUZAIMAH, 2023)Pada masa remaja, overthinking menjadi fenomena yang cukup sering ditemukan karena remaja sedang berada pada tahap perkembangan emosional dan pencarian identitas diri. Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Dalam fase ini, remaja cenderung lebih sensitif terhadap penilaian lingkungan, mudah membandingkan diri dengan orang lain, dan mulai menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial.Beberapa faktor yang dapat menyebabkan overthinking pada remaja antara lain:

1. Tekanan akademik
Tuntutan untuk memperoleh nilai yang baik, persaingan di sekolah, banyaknya tugas, serta kekhawatiran terhadap masa depan pendidikan dapat memicu munculnya pikiran berlebihan.
2. Permasalahan sosial dan pertemanan
Konflik dengan teman, rasa takut tidak diterima dalam lingkungan sosial, hingga tekanan dari kelompok sebaya (*peer pressure*) sering menjadi pemicu overthinking pada remaja.
3. Masalah keluarga
Kurangnya komunikasi dengan orang tua, konflik keluarga, atau ekspektasi tinggi dari keluarga dapat menyebabkan remaja merasa terbebani secara emosional.

4. Penggunaan media sosial

Paparan media sosial sering membuat remaja membandingkan diri dengan kehidupan orang lain. Hal ini dapat menimbulkan rasa kurang percaya diri, kecemasan, dan pikiran negatif mengenai diri sendiri.

5. Pengalaman negatif atau trauma

Pengalaman kegagalan, penolakan, perundungan (*bullying*), atau kejadian tidak menyenangkan lainnya dapat membuat seseorang terus memikirkan peristiwa tersebut secara berulang.

Overthinking umumnya ditandai dengan beberapa gejala, seperti sulit berhenti memikirkan suatu masalah, merasa cemas secara berlebihan, kesulitan tidur karena pikiran terus aktif, sulit berkonsentrasi, mudah merasa lelah secara mental, serta munculnya rasa takut terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Dalam beberapa kasus, individu juga mengalami penurunan motivasi dan merasa sulit mengambil keputusan karena terlalu banyak mempertimbangkan berbagai kemungkinan. Dampak overthinking pada remaja dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan. Dari segi akademik, overthinking dapat menyebabkan menurunnya konsentrasi belajar, sulit fokus saat menerima pelajaran, hingga prestasi yang menurun akibat kecemasan berlebihan. Dalam hubungan sosial, remaja dapat menjadi lebih tertutup, mudah merasa tidak percaya diri, dan cenderung menarik diri dari lingkungan. Sementara itu, dari aspek kesehatan mental, overthinking yang berlangsung dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko stres, gangguan kecemasan, bahkan depresi apabila tidak ditangani dengan baik. Meskipun demikian, overthinking dapat dikurangi melalui berbagai cara, seperti melatih pola pikir positif, mengelola stres, melakukan aktivitas relaksasi, berbicara dengan orang terpercaya, meningkatkan kepercayaan diri, serta membatasi kebiasaan memikirkan hal di luar kendali. Dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar juga memiliki peran penting dalam membantu remaja mengatasi kondisi ini.

Hubungan Cyberbullying Dengan Overthinking

Pengalaman cyberbullying memiliki hubungan dengan munculnya kecenderungan overthinking pada remaja. Komentar negatif, hinaan, maupun perlakuan tidak menyenangkan di media sosial membuat remaja terus memikirkan pengalaman yang dialaminya. Karna itu, seorang remaja menjadi lebih mudah cemas, takut terhadap penilaian orang lain, dan sulit mengendalikan pikiran negatif. Korban cyberbullying sering kali mengingat kembali pengalaman buruk yang dialaminya secara berulang. Hal tersebut menyebabkan remaja merasa tidak nyaman dan terus memikirkan kemungkinan terjadinya perlakuan negatif kembalilah. (Isak Iskandar, 2025). Kondisi inimenunjukkan bahwa cyberbullying tidak hanya berdampak pada hubungan sosial saja, tetapi juga berpengaruh terhadap kondisi psikologis remaja. Selain itu, overthinkingyang muncul akibat cyberbullyingdapat menyebabkan remaja mengalami stress emosional dan penurunan kepercayaan diri. Oleh karena itu, diperlukan dukungan dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial agar seorang remaja saat ini mampu menghadapi dampak cyberbullying dengan lebih baik.

Dampak Cyberbullying Terhadap Kesehatan Mental Remaja

Cyberbullying dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental pada remaja. Remaja yang menjadi korban cyberbullying sering mengalami kecemasan, stress, rasa takut yang berlebihan, dan sulit mengendalikan emisinya sendiri. Pengalaman menerima perlakuan negatif di media sosial membuat remaja menarik diri dari lingkungan sosial dan kehilangan rasa percaya diri. Selain itu, penggunaan media sosial yang tidak sehat dapat memperburuk kondisi psikologis pada remaja. Remaja yang terus memikirkan komentar negatif maupun penilaian buruk dari orang lain cenderung lebih mudah mengalami overthinking. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran bagi para remaja dalam bermedia sosial agar lebih berhati-hati serta mampu mengendalikan emosi nya dengan baik. (Dearnie Regina Lestari, 2024)

Pengalaman cyberbullying pada remaja menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tidak selalu memberikan pengaruh yang positif. Banyak remaja yang mengalami tekanan emosional akibat komentar negatif, penghinaan, maupun perlakuan tidak menyenangkan yang diterima melalui media digital. Kondisi tersebut membuat para remaja lebih rentan merasa cemas dan terus memikirkan pengalaman buruk yang dialaminya. Akibatnya muncul kecenderungan overthinking yang dapat memengaruhi kondisi emosional serta kesehatan mental remaja. Dalam kehidupan sehari-hari, media sosial menjadi bagian atau kebutuhan yang sangat penting dalam proses komunikasi dan interaksi sosial remaja dan kalangan masyarakat lain. Ketika mengalami cyberbullying para remaja cenderung merasa takut terhadap penilaian sosial dan mengalami penurunan rasa percaya diri. Hal ini menunjukkan bahwa cyberbullying tidak hanya berdampak pada hubungan sosial, tetapi juga memengaruhi cara remaja memandang dirinya sendiri. Kondisi tersebut dapat menyebabkan remaja menjadi lebih tertutup serta mengalami kesulitan dalam mengendalikan pikiran negatif.

Peran keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial sangat penting dalam membantu remaja menghadapi dampak cyberbullying. Dukungan emosional dan komunikasi yang baik dapat membantu remaja merasa lebih aman dan nyaman ketika menghadapi permasalahan di media sosial. Selain itu, edukasi mengenai penggunaan media sosial secara bijaksanan dan bertanggung jawab. Dengan demikian, hubungan antara pengalaman cyberbullying dan kecenderungan overthinking pada remaja menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental remaja di era digital. Pemahaman yang baik mengenai dampak cyberbullying diharapkan mampu membantu remaja mengelola emosi secara lebih optimal, mengurangi kecenderungan overthinking, serta menjaga kesehatan psikologis mereka. (Hidayat & Putra, 2025)

Kesimpulan dan Saran

Perkembangan media sosial memberikan berbagai dampak dalam kehidupan remaja, salah satunya ditunjukkan melalui meningkatnya perilaku cyberbullying. Pengalaman cyberbullying dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja serta memicu munculnya kecenderungan overthinking. Remaja yang menjadi korban cyberbullying umumnya lebih rentan mengalami kecemasan, ketakutan, rendahnya rasa percaya diri, serta kecenderungan memikirkan pengalaman negatif secara berlebihan dan berulang.

Hubungan antara pengalaman cyberbullying dan kecenderungan overthinking menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dalam penggunaan media sosial secara lebih bijak dan bertanggung jawab agar dampak negatif cyberbullying dapat dikurangi. Sebagai saran, para remaja diharapkan mampu menggunakan media sosial secara lebih positif serta menjaga kesehatan psikologisnya. Orang tua, guru, dan lingkungan sosial juga diharapkan mampu memberikan dukungan emosional kepada remaja agar mampu menghadapi tekanan sosial di media digital dengan lebih baik. Selain itu, edukasimengetahui cyberbullying dan kesehatan mental perlu ditingkatkan agar remaja lebih memahami dampak negatif dari perilaku cyberbullying.

Daftar Pustaka

- Ananda, E. R. (2024). Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan Analisis Dampak Teknologi Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Bullying Ditinjau Dari Nilai Karakter Self-Confident Siswa Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(x). <https://edukatif.org/index.php/edukatif/index%0AAAnalisis>
- Dearnie Regina Lestari¹, M. A. A. (2024). Hubungan Online Disinhibition Effect Dengan Kecenderungan Perilaku Cyberbullying Pada Siswa MA Pengguna Instagram. *J-CEKI : Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(1), 1015–1028.
- Hidayah, M. (2025). Kesehatan Mental Remaja: Mengatasi stigma dan membangun kesadaran. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 3, 68–72. <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/11558>
- Hidayat, A. R., & Putra, R. S. (2025). Hubungan Cyberbullying Terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMA Dharma Bakti Palembang Tahun 2025. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1), 7033–7040. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2924>
- HUZAIMAH, S. (2023). OVERTHINKING DAN SOLUSINYA DALAM TAFSIR AL AZHAR [UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/50275/>
- Isak Iskandar, U. S. (2025). PENGARUH “ CYBERBULLYING ” MELALUI MEDIA SOSIAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2, 245–262. <https://journal.hasbaedukasi.co.id/index.php/jurmie>
- Putri, L. H., Psikologi, P. S., Pendidikan, F. I., Surabaya, U. N., Savira, S. I., Psikologi, P. S., Pendidikan, F. I., & Surabaya, U. N. (2023). Dampak Psikologis Pada Remaja Yang Mengalami Cyberbullying Psychological impact on teenagers who experience cyberbullying Abstrak. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(01), 309–323.
- Rasyid, A. (2023). Cyberbullying ditinjau dari Kontrol Diri dan Regulasi Emosi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 14(50). <http://jurnalfpk.uinsby.ac.id/index.php/jpp>
- Santoso, I. F. B. (2023). Sosialisasi Cyberbullying pada Siswa Sekolah Dasar Sidodadi Kecamatan Lawang Kabupaten Malang Ilham Fajar Budi Santoso Yahya Lucky
- Tirtoaji Mochammad Sandy Pradana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang , Indonesia NYIUR-Dimas: Jurnal Ilmi. *NYIUR-Dimas: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 46–54. <http://ejournal.iain-manado.ac.id/index.php/nyiur/index>