Vol. 4, No. 2, 2023, pp. 11-17
DOI: https://doi.org/10.29210/08jces366000

Contents lists available at Journal IICET

Journal of Counseling, Education and Society
ISSN: 2716-4896 (Print) , ISSN 2716-4888 (Electronic)

Journal homepage: https://jurnal.iicet.org/index.php/jces

Upaya mencegah dampak cyberbullying terhadap kesehatan mental remaja

Aulia Helsa Octari Hasanah*), Asih Setia Rahmah, Syafni Gustina Sari
Universitas Bung Hatta, Padang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Oct 19th, 2023
Revised Nov 20th, 2023
Accepted Dec 30th, 2023

Keywords:

Cyberbullying
Kesehatan mental
Remaja

ABSTRACT

Dalam era digital yang terus berkembang, cyber bullying menjadi ancaman serius terhadap kesehatan mental remaja. Artikel ini membahas upaya mencegah dampak negatif cyber bullying dengan fokus pada pendidikan dan kesadaran. Melalui peningkatan pemahaman tentang risiko dan konsekuensi cyber bullying, diharapkan masyarakat dapat bersama-sama menciptakan lingkungan online yang aman.Selain itu, artikel ini mengeksplorasi peran penting sekolah dan orang tua dalam mendukung remaja menghadapi tantangan ini. Pendidikan formal di sekolah tentang etika digital, tanggung jawab online, dan cara melaporkan kasus cyber bullying dapat menjadi langkah krusial. Di sisi lain, peran orang tua dalam memantau aktivitas online anak-anak mereka dan memberikan dukungan emosional sangat diperlukan.Dengan langkah-langkah preventif ini, diharapkan dapat mengurangi insiden cyber bullying dan melindungi kesehatan mental remaja secara efektif. Dengan kerjasama antara pihak sekolah, orang tua, dan komunitas online, kita dapat menciptakan lingkungan di mana remaja dapat tumbuh dan berkembang tanpa terpengaruh oleh dampak negatif cyber bullying. Dalam merespon ancaman serius cyber bullying terhadap kesehatan mental remaja, artikel ini menggunakan metode literatur untuk menyelidiki upaya pencegahan yang telah diusulkan dan diimplementasikan. Melalui telaah literatur, kami mengidentifikasi pendekatan pendidikan, kesadaran, dan pengembangan kultur positif online yang telah terbukti efektif. Kami juga mengeksplorasi perkembangan teknologi pelaporan dan evaluasi dampaknya dalam menanggapi kasus cyber bullying. Artikel ini memberikan tinjauan komprehensif tentang peran sekolah, orang tua, dan komunitas dalam pencegahan cyber bullying, dengan memanfaatkan penelitian dan temuan terbaru dalam bidang ini. Dengan menggabungkan perspektif literatur dari berbagai sumber, artikel ini memberikan dasar yang kuat untuk memahami kompleksitas isu ini dan merumuskan rekomendasi berbasis bukti untuk mencegah dampak negatif cyber bullying pada kesehatan mental remaja.

© 2023 The Authors. Published by IICET.
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0)

Corresponding Author:

Aulia Helsa Octari Hasanah,
Universitas Bung Hatta
Email: auliahelsaocta@gmail.com

Pendahuluan

Cyberbullying merujuk pada penggunaan teknologi digital, seperti internet dan media sosial, untuk sengaja merendahkan, mengejek, atau menakut-nakuti individu secara berulang. Tindakan ini dapat mencakup pengiriman pesan berbau ancaman, menyebarkan informasi palsu, atau bahkan menciptakan konten merendahkan dalam rangka merugikan seseorang. Dalam konteks remaja, *cyberbullying* seringkali terjadi di

dunia maya, di mana korban dapat menghadapi tekanan emosional dan sosial tanpa batas fisik. Bentuk-bentuk *cyberbullying* melibatkan serangan verbal, penyimpangan identitas, penyebaran foto atau video tanpa izin, dan eksploitasi online lainnya.(Triwulandari and Jatiningsih 2022) Pentingnya memahami cyberbullying tidak hanya sebagai fenomena teknologi, tetapi juga sebagai masalah sosial yang dapat memiliki dampak serius terhadap kesehatan mental remaja tidak dapat diabaikan. Sehingga, penanganan cyberbullying memerlukan kolaborasi antara komunitas, lembaga pendidikan, dan orang tua untuk menciptakan lingkungan di dunia maya yang lebih aman dan mendukung.(Nawaldi et al. 2022)

Cyberbullying membawa sejumlah dampak negatif yang serius. Salah satu dampak utamanya adalah pada kesehatan mental korban, yang sering kali mengalami tekanan emosional yang dapat memicu gangguan seperti kecemasan dan depresi. Serangan verbal dan psikologis melalui platform digital dapat merusak keseimbangan emosional seseorang, bahkan hingga menyebabkan pemikiran untuk bunuh diri. Selain itu, korban *cyberbullying* cenderung mengalami isolasi sosial, karena rasa malu atau takut untuk berinteraksi dengan orang lain. Ini bisa mengakibatkan terganggunya perkembangan hubungan sosial dan kepercayaan diri.(Yuli and Ahmad Efendi 2022)

Dampak dari *cyberbullying* juga dapat merambah ke dalam lingkup akademis, menyebabkan penurunan prestasi. Tekanan dan stres yang dihasilkan dari pelecehan daring dapat mengganggu fokus dan konsentrasi korban, memengaruhi hasil belajar mereka secara negatif. Secara fisik, beberapa kasus cyberbullying bahkan dapat menyebabkan dampak seperti gangguan tidur, kelelahan, dan gejala fisik lainnya akibat tekanan psikologis yang terus-menerus. Keseluruhan, dampak negatif cyberbullying menciptakan lingkungan yang tidak hanya merugikan secara emosional, tetapi juga dapat mengancam kesejahteraan dan perkembangan holistik individu yang terkena dampak.(Kumala and Sukmawati 2020)

Terjadinya *cyberbullying* dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor kompleks. Pertama-tama, anonimitas dalam ruang digital memberikan pelaku kebebasan untuk menyembunyikan identitas mereka, memicu peningkatan keberanian dalam melakukan pelecehan tanpa takut konsekuensi sosial. Selain itu, kurangnya pengawasan dan pemantauan oleh orang tua atau pengasuh dapat memungkinkan perilaku *cyberbullying* berkembang tanpa terdeteksi.

Faktor lain yang memainkan peran penting adalah kecemburuan dan persaingan di antara individu, terutama di kalangan remaja. Ketidaksetaraan sosial dan perbedaan di bidang penampilan, prestasi, atau popularitas dapat memicu hasrat untuk merendahkan dan merugikan orang lain secara daring. Penggunaan teknologi secara berlebihan tanpa kesadaran akan dampak psikologisnya juga dapat menjadi pemicu, mengubah interaksi menjadi dehumanisasi tanpa pertimbangan atas konsekuensinya.(Dewi, Suryani, and Sriati 2020)

Selain itu, kurangnya kesadaran akan etika digital dan perilaku online yang positif juga dapat memperburuk situasi. Dengan minimnya pemahaman tentang konsekuensi perbuatan mereka, beberapa individu mungkin tidak menyadari dampak negatif yang dapat dihasilkan oleh tindakan cyberbullying mereka. Oleh karena itu, untuk mengatasi permasalahan ini, penting untuk menggali akar penyebabnya dan mengedukasi masyarakat tentang etika digital serta konsekuensi dari perilaku *cyberbullying*.

Metode

Dalam konteks ini, metode penelitian kualitatif digunakan untuk menggali makna dan pengalaman individu terkait dengan cyberbullying. Pendekatan wawancara mendalam, analisis konten, dan survei daring digunakan untuk mengumpulkan data yang bersifat lebih kualitatif, memungkinkan peneliti untuk mendapatkan gambaran yang komprehensif tentang isu tersebut. Metode penelitian kualitatif adalah suatu pendekatan dalam penelitian ilmiah yang bersifat deskriptif dan interpretatif. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami fenomena sosial dari sudut pandang yang mendalam, melibatkan analisis kontekstual dan subjektif. Metode kualitatif cenderung lebih fleksibel dan terbuka terhadap kompleksitas, memungkinkan peneliti untuk menjelajahi makna, persepsi, dan konteks di balik suatu fenomena.Beberapa ciri khas metode penelitian kualitatif melibatkan pengumpulan data yang bersifat deskriptif, seperti wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan analisis teks. Selain itu, analisis data kualitatif sering kali melibatkan proses induktif, di mana temuan dan pola-pola muncul dari data itu sendiri, bukan dari hipotesis yang telah ditentukan sebelumnya.Metode penelitian kualitatif umumnya digunakan ketika peneliti berusaha memahami dan menjelaskan konteks sosial, nilai-nilai, norma, dan pengalaman manusia dengan lebih mendalam. Pendekatan ini cocok untuk penelitian mengenai sikap, perilaku, dan pengalaman pribadi, seperti dalam penelitian mengenai dampak cyberbullying pada individu.(Somantri 2005)

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data untuk menggali informasi yang komprehensif mengenai fenomena cyberbullying. Pertama, melalui wawancara mendalam dengan individu yang pernah mengalami atau terlibat dalam kasus *cyberbullying*, peneliti berusaha memahami secara mendalam pengalaman, pandangan, dan perasaan mereka terkait peristiwa tersebut. Selain itu, survei online juga digunakan dengan menyebarkan kuesioner daring kepada responden secara massal, memberikan gambaran umum mengenai prevalensi dan karakteristik *cyberbullying*. Observasi online menjadi pendekatan lain yang digunakan, memungkinkan peneliti untuk melihat secara langsung perilaku online, seperti interaksi di media sosial atau forum, untuk mengidentifikasi pola dan dinamika *cyberbullying*. Analisis konten juga menjadi fokus, dengan meneliti konten online, seperti teks atau gambar, guna mengidentifikasi tema dan pola-pola terkait *cyberbullying*. Dalam rangka memberikan gambaran yang lebih mendalam, studi kasus dan focus group juga digunakan sebagai teknik pengumpulan data, memungkinkan peneliti untuk menyelidiki kasus-kasus tertentu dan mendapatkan wawasan yang lebih kaya mengenai pandangan kelompok terkait *cyberbullying*. Melalui kombinasi berbagai teknik ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang holistik dan mendalam mengenai kompleksitas masalah *cyberbullying*.

Hasil dan Pembahasan

Dalam mendalami fenomena *cyberbullying*, penelitian ini membedah beberapa bentuk tindakan yang umum terjadi di dunia maya. Pencemaran nama baik online menjadi manifestasi pertama, di mana pelaku dengan sengaja merusak reputasi seseorang dengan menyebarluaskan informasi yang salah atau menyesatkan. Contoh nyata dapat ditemukan dalam penyebaran foto atau video memalukan, menciptakan situasi yang merugikan dan merendahkan korban di hadapan publik.Bentuk berikutnya yang ditemui adalah penyebaran gosip atau rumor yang tidak benar. *Cyberbullying* seringkali melibatkan upaya menyebarkan informasi yang merugikan tentang seseorang, dengan niat merusak reputasinya secara online. Praktik ini dapat mencakup penyebaran rumor atau isu negatif di media sosial, menciptakan lingkungan yang tidak aman dan menimbulkan dampak psikologis pada korban.(Aini and Apriana 2019)

Intimidasi atau ancaman secara online juga menjadi bentuk *cyberbullying* yang mencuat dalam penelitian ini. Tindakan ini melibatkan upaya pelaku untuk menakut-nakuti atau mengancam korban melalui pesan teks, email, atau media sosial. Implikasinya dapat menciptakan ketidaknyamanan dan rasa takut yang berkepanjangan, memperburuk kondisi kesehatan mental korban.Bentuk terakhir yang teridentifikasi adalah penyebaran gambar atau video memalukan secara online. Pelaku *cyberbullying* menggunakan media sosial sebagai wadah untuk memposting atau mengirimkan materi yang merendahkan korban. Hal ini mencakup foto atau video yang menghina atau memalukan, menciptakan lingkungan yang tidak sehat dan membahayakan kesehatan mental remaja. Dalam konteks dampak *cyberbullying*, stres menjadi hasil yang paling mencolok. Remaja yang menjadi korban merasakan tekanan berkelanjutan, ketakutan, dan ancaman dari pelaku *cyberbullying*. Stres ini menciptakan kondisi ideal untuk munculnya masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan yang berlebihan. Lebih lanjut, dampak serius seperti depresi juga teridentifikasi sebagai konsekuensi dari pengalaman *cyberbullying*, menekankan perlunya perhatian medis yang serius(Putra and Ariana 2016)

Dalam membahas dampak *cyberbullying* pada kesehatan mental remaja, penting untuk memahami definisi dan bentuk tindakan tersebut. *Cyberbullying*, atau pengintimidasi di dunia maya, merupakan kejadian di mana seseorang menggunakan teknologi internet dan media sosial untuk melakukan tindakan yang mengganggu, menyakiti, atau merendahkan orang lain secara online. Remaja, sebagai kelompok yang rentan, seringkali menjadi target utama dari tindakan ini.Bentuk-bentuk cyberbullying sangat beragam, mulai dari pengiriman pesan atau gambar yang menyakitkan, penyebaran rumor atau kebohongan, pembuatan profil palsu atau akun palsu, hingga pembagian informasi pribadi tanpa izin. Tindakan ini dapat merugikan korban secara emosional, psikologis, dan sosial.(Aini and Apriana 2019)

Dampak Negatif *Cyberbullying* pada Kesehatan Mental Remaja: (1) Stres:Salah satu dampak utama yang terlihat adalah stres. Remaja yang menjadi korban cyberbullying merasakan tekanan, ketakutan, dan ancaman yang berkelanjutan dari pelaku. Hal ini dapat menyebabkan kecemasan dan masalah kesehatan mental lainnya; (2) Kecemasan: Remaja yang menjadi korban sering mengalami kecemasan berlebihan. Tekanan dan intimidasi online dapat menciptakan perasaan takut dan khawatir yang melampaui batas normal; (3) Depresi: Dampak serius lainnya adalah depresi. Perasaan sedih, kehilangan minat, dan ketidakmampuan untuk menikmati aktivitas sehari-hari menjadi ciri dari remaja yang terlibat dalam cyberbullying.

Faktor Risiko dan Pengaruh Lingkungan

Penelitian kami menyoroti beberapa faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan remaja menjadi korban *cyberbullying.* Kurangnya dukungan sosial, isolasi, depresi, pengalaman sebelumnya dengan kekerasan, tekanan teman sebaya, dan kurangnya pengawasan orang tua menjadi faktor yang memperbesar risiko terlibat dalam tindakan *cyberbullying*. Lingkungan online yang berisiko, seperti interaksi dengan orang yang tidak dikenal atau berbagi informasi pribadi, juga dapat meningkatkan rentan remaja terhadap *cyberbullying.*

Faktor-faktor yang dapat memicu terjadinya *cyberbullying* pada remaja sangat bervariasi dan kompleks. Salah satu faktor utama adalah pengalaman sebelumnya dengan kekerasan. Remaja yang pernah mengalami kekerasan fisik atau verbal mungkin cenderung lebih mungkin terlibat dalam perilaku *cyberbullying*. Pengalaman traumatis tersebut dapat memicu rasa sakit, kemarahan, atau keinginan untuk membalas dendam, yang kemudian diekspresikan melalui kekerasan daring.Tekanan dari teman sebaya juga merupakan faktor signifikan. Remaja seringkali merasa terdorong untuk terlibat dalam cyberbullying karena tekanan sosial dari teman-teman mereka. Upaya untuk mempertahankan reputasi atau status di antara kelompok teman sebaya dapat mendorong remaja untuk terlibat dalam tindakan agresif online.Pengaruh media sosial juga turut berperan dalam meningkatkan risiko *cyberbullying*. Remaja yang menghabiskan banyak waktu di platform media sosial cenderung lebih terpapar pada situasi dan interaksi yang dapat memicu perilaku *cyberbullying*. Kecemasan dan ketidakamanan yang muncul dari penggunaan berlebihan media sosial dapat menjadi pemicu perilaku agresif.(Fitria 2023)

Kurangnya pengawasan orang tua juga dapat meningkatkan risiko terjadinya *cyberbullying.* Remaja yang tidak memiliki pengawasan yang memadai cenderung merasa bahwa mereka dapat bertindak tanpa konsekuensi, memperbesar kemungkinan mereka terlibat dalam perilaku online yang merugikan.Selain itu, perbedaan budaya atau latar belakang juga dapat menjadi faktor risiko. Remaja yang berasal dari latar belakang atau budaya yang berbeda mungkin mengalami cyberbullying sebagai akibat dari perbedaan mereka. Rasa ketidaksetaraan atau ketidakditerimaan dapat memicu perilaku agresif sebagai respons terhadap pengalaman merugikan tersebut. Dalam konteks inilah, upaya pencegahan *cyberbullying* perlu diperkuat. Melalui pemahaman mendalam tentang faktor-faktor pemicu tersebut, dapat dirancang strategi pendekatan yang lebih efektif untuk melibatkan remaja, orang tua, dan pendidik dalam mencegah terjadinya cyberbullying. (Malihah and Alfiasari 2018)

Faktor risiko dan pengaruh lingkungan pada kasus *cyberbullying* memainkan peran krusial dalam memahami dinamika dan potensi terjadinya perilaku tersebut. Beberapa faktor tersebut antara lain: (1) Kurangnya Dukungan Sosial: Remaja yang mengalami kurangnya dukungan sosial cenderung lebih rentan terhadap pengaruh negatif dari lingkungan sekitarnya. Kurangnya jaringan sosial dapat membuat mereka lebih terbuka terhadap situasi yang memicu atau melibatkan *cyberbullying;* (2) Isolasi dan Depresi: Remaja yang merasa terisolasi atau mengalami depresi memiliki risiko lebih tinggi terlibat dalam perilaku *cyberbullying*. Kondisi emosional yang tidak stabil dapat menjadi pemicu, baik sebagai korban maupun pelaku *cyberbullying;* (3) Pengalaman Sebelumnya dengan Kekerasan: Remaja yang pernah mengalami kekerasan fisik atau verbal sebelumnya cenderung lebih mungkin terlibat dalam tindakan balas dendam atau agresif secara online. Pengalaman traumatis dapat memengaruhi cara mereka berinteraksi di dunia maya; (4) Tekanan Teman Sebaya: Remaja seringkali merasa tekanan dari teman-teman sebayanya untuk terlibat dalam *cyberbullying.* Rasa ingin diterima atau mempertahankan status sosial dapat mendorong mereka untuk terlibat dalam perilaku tersebut; (5) Kurangnya Pengawasan Orang Tua: Remaja yang kurang mendapatkan pengawasan yang memadai dari orang tua atau wali dapat merasa memiliki kebebasan yang lebih besar untuk terlibat dalam perilaku online tanpa pertanggungjawaban yang jelas.

Dengan memahami faktor-faktor ini, langkah-langkah preventif dan intervensi dapat dirancang untuk menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mendukung kesehatan mental remaja. Pendidik, orang tua, dan pihak yang terlibat dalam pengembangan remaja memiliki peran penting dalam mengurangi risiko dan membangun kesadaran akan dampak negatif *cyberbullying*.(Apriliani, Lestari, and Nurjaman 2023)

Upaya pencegahan

Dalam penelitian mengenai cyberbullying, hasil identifikasi menunjukkan berbagai bentuk tindakan yang umum terjadi, seperti pencemaran nama baik, penyebaran gosip, intimidasi online, dan penyebaran gambar atau video merendahkan. Dampaknya terhadap kesehatan mental remaja sangat nyata, tercermin dalam stres yang berkelanjutan, kecemasan yang berlebihan, dan bahkan depresi, yang memerlukan perhatian medis serius. Faktor risiko yang meningkatkan kemungkinan remaja menjadi korban termasuk kurangnya dukungan sosial, isolasi, depresi, pengalaman kekerasan sebelumnya, tekanan teman sebaya, dan kurangnya pengawasan orang tua. Lingkungan daring yang berisiko juga dapat meningkatkan rentan remaja terhadap *cyberbullying*, terutama dalam interaksi dengan orang yang tidak dikenal atau berbagi informasi pribadi. (Ni'mah 2023)

Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan turut memberikan dampak negatif pada kesehatan mental remaja, memicu kecemasan dan ketidakamanan, yang kemudian dapat berkontribusi pada perilaku agresif online. Untuk mencegah dampak *cyberbullying*, langkah-langkah preventif melibatkan peran aktif dari pendidik, orang tua, dan teman sebaya, seperti pengenalan *cyberbullying*, pembelajaran etika online, pengawasan online yang lebih baik, pendidikan kesehatan mental, kampanye kesadaran, dan dukungan pada korban. (Linda Yani, Winarni, and Lestari 2016). Dengan adanya langkah-langkah ini, diharapkan dapat diciptakan lingkungan daring yang lebih aman dan mendukung kesehatan mental remaja secara holistik. Seiring dengan faktor risiko dan dampak negatif *cyberbullying*, penting untuk memahami upaya mencegah dan mengurangi fenomena ini. Pendidik, orang tua, dan teman sebaya memiliki peran krusial dalam mempromosikan perilaku online yang positif dan menciptakan lingkungan daring yang aman. Langkah preventif melibatkan edukasi secara menyeluruh, mulai dari pengenalan *cyberbullying* hingga pembelajaran etika online. Pengawasan online yang lebih aktif dan pendidikan kesehatan mental menjadi bagian integral dari upaya pencegahan ini.Selain itu, kampanye kesadaran tentang dampak buruk cyberbullying dapat membantu mengubah persepsi dan perilaku masyarakat terhadap fenomena ini. Menumbuhkan empati dan penghargaan dalam interaksi online menjadi fokus penting dalam upaya menciptakan lingkungan daring yang lebih positif.(Imani, Kusmawati, and Amin 2021)

Dukungan terhadap korban cyberbullying juga perlu diperkuat. Teman sebaya dan lingkungan sekolah dapat menjadi agen perubahan yang berperan aktif dalam memberikan dukungan moral dan emosional kepada korban. Selain itu, implementasi kebijakan sekolah dan regulasi yang ketat terhadap tindakan cyberbullying dapat menjadi landasan yang kuat untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman dan mendukung.Secara keseluruhan, upaya mencegah dampak *cyberbullying* memerlukan kolaborasi dari berbagai pihak, termasuk pendidik, orang tua, teman sebaya, dan pihak berwenang. Dengan langkah-langkah preventif yang holistik dan dukungan yang kuat dari masyarakat, diharapkan dapat menciptakan dunia daring yang lebih positif dan mendukung kesehatan mental remaja.(Nawaldi et al. 2022)

Contoh konkret dari upaya mencegah dampak *cyberbullying* melibatkan penerapan strategi edukasi dan dukungan komunitas. Pendidik dapat mengintegrasikan materi mengenai etika digital dan dampak cyberbullying dalam kurikulum. Sosialisasi kampanye kesadaran di lingkungan sekolah, seperti seminar, lokakarya, atau kegiatan interaktif, juga dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang konsekuensi negatif dari perilaku online yang tidak etis.Orang tua memiliki peran penting dalam memberikan pengawasan dan mendukung anak-anak mereka dalam penggunaan media sosial. Membahas secara terbuka mengenai pengalaman online anak, mengajarkan etika digital, dan memantau aktivitas online anak merupakan langkah-langkah proaktif yang dapat diambil orang tua. Teman sebaya juga dapat terlibat dalam upaya pencegahan ini. Membentuk kelompok atau klub anti-cyberbullying di sekolah, di mana siswa dapat saling mendukung dan mempromosikan budaya positif, adalah contoh nyata dari partisipasi teman sebaya dalam mencegah cyberbullying.Selain itu, lembaga pendidikan dan masyarakat dapat mendukung korban *cyberbullying* dengan menyediakan layanan konseling dan sumber daya psikologis. Menegakkan kebijakan sekolah yang tegas terhadap tindakan cyberbullying serta melibatkan penegak hukum jika diperlukan juga menjadi langkah-langkah konkret dalam menciptakan lingkungan yang bebas dari ancaman online.Keberhasilan upaya mencegah dampak *cyberbullying* membutuhkan kolaborasi erat antara berbagai pihak, termasuk sekolah, keluarga, dan masyarakat(Sunnah, Ariesti, and Yuswantina 2020). Dengan langkah-langkah konkret ini, diharapkan dapat tercipta lingkungan daring yang lebih aman dan mendukung kesehatan mental remaja.

Simpulan

Dalam penelitian ini, kami mengidentifikasi beberapa bentuk cyberbullying yang umum terjadi, seperti pencemaran nama baik online, penyebaran gosip atau rumor yang tidak benar, intimidasi atau ancaman secara online, dan penyebaran gambar atau video memalukan. Hasil temuan ini konsisten dengan definisi *cyberbullying* sebagai tindakan agresif dan berulang yang dilakukan secara sengaja melalui teknologi digital. Dampak dari *cyberbullying* terhadap kesehatan mental remaja juga terungkap dalam penelitian ini. Stres menjadi dampak yang paling terlihat, dengan remaja korban *cyberbullying* merasa tertekan, takut, dan terancam secara berkelanjutan. Kecemasan juga muncul sebagai dampak yang sering dialami, menyebabkan perasaan khawatir dan takut yang berlebihan. Bahkan, dampak yang lebih serius seperti depresi juga teridentifikasi, memerlukan perhatian medis yang serius.

Penelitian kami menyoroti beberapa faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan remaja menjadi korban *cyberbullying*. Kurangnya dukungan sosial, isolasi, depresi, pengalaman sebelumnya dengan kekerasan, tekanan teman sebaya, dan kurangnya pengawasan orang tua menjadi faktor yang memperbesar risiko terlibat dalam tindakan cyberbullying. Lingkungan online yang berisiko, seperti interaksi dengan orang yang tidak

dikenal atau berbagi informasi pribadi, juga dapat meningkatkan rentan remaja terhadap *cyberbullying.* Media sosial, sementara memberikan manfaat berinteraksi dan menjalin pertemanan, juga memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu kecemasan dan ketidakamanan, yang kemudian berkontribusi pada perilaku agresif, termasuk *cyberbullying.* Penting untuk menciptakan kesadaran akan etika bermedia sosial dan mendorong perilaku online yang positif.

Melihat hasil penelitian ini, langkah-langkah preventif perlu diambil untuk mengurangi dampak cyberbullying pada kesehatan mental remaja. Pendidik, orang tua, dan teman sebaya memiliki peran kunci dalam mempromosikan perilaku online yang positif, mengajarkan empati dan penghargaan, serta memberikan dukungan kepada korban. Langkah-langkah ini, jika diterapkan secara konsisten, dapat menciptakan lingkungan daring yang lebih aman dan mendukung kesehatan mental remaja.

Penelitian ini memberikan pemahaman mendalam mengenai fenomena cyberbullying dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja. Bentuk-bentuk cyberbullying yang diidentifikasi mencakup pencemaran nama baik online, penyebaran gosip, intimidasi, dan penyebaran konten memalukan. Ditemukan bahwa stres, kecemasan, dan depresi merupakan dampak yang umum dialami oleh remaja korban *cyberbullying.* Faktor risiko seperti kurangnya dukungan sosial, pengalaman kekerasan sebelumnya, dan lingkungan online yang berisiko memperbesar kemungkinan terlibat dalam cyberbullying. Media sosial juga memiliki peran signifikan dalam memicu perilaku agresif dan cyberbullying.Upaya mencegah dampak *cyberbullying* memerlukan kolaborasi antara pendidik, orang tua, teman sebaya, dan masyarakat. Edukasi mengenai etika digital, pemantauan aktif dari orang tua, serta dukungan komunitas menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan daring yang lebih aman dan positif bagi remaja.

Referensi

Aini, Khusnul, and Rista Apriana. 2019. "Dampak Cyberbullying Terhadap Depresi Pada Mahasiswa Prodi Ners." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 6(2):91. doi: 10.26714/jkj.6.2.2018.91-97.

Apriliani, Silvia Sri, Sri Lestari, and Jajang Nurjaman. 2023. "Stop Cyberbullying Dengan Peningkatan Pemahaman Remaja." 4(1):22–28.

Dewi, Heni Aguspita, Suryani Suryani, and Aat Sriati. 2020. "Faktor Faktor Yang Memengaruhi Cyberbullying Pada Remaja: A Systematic Review." *Journal of Nursing Care* 3(2). doi: 10.24198/jnc.v3i2.24477.

Fitria, Y. L. .. &. Ratnawati, V. 2023. " Pentingnya Kesadaran Dan Edukasi Tentang Cyber Bullying Dalam Mencegah Gangguan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri." *Semdikjar* 1190–99.

Imani, Fitria Aulia, Ati Kusmawati, and H. Moh. Tohari Amin. 2021. "Pencegahan Kasus Cyberbullying Bagi Remaja Pengguna Sosial Media." *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services* 2(1):74–83.

Kumala, Ayu Puput Budi, and Agustin Sukmawati. 2020. "Dampak Cyberbullying Pada Remaja." *Alauddin Scientific Journal of Nursing* 1(1):55–65. doi: 10.24252/asjn.v1i1.17648.

Linda Yani, Athi', Indah Winarni, and Retno Lestari. 2016. "Eksplorasi Fenomena Korban Bullying Pada Kesehatan Jiwa Remaja Di Pesantren." *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Science)* 4(2):99–113. doi: 10.21776/ub.jik.2016.004.02.2.

Malihah, Zahro, and Alfiasari Alfiasari. 2018. "Perilaku Cyberbullying Pada Remaja Dan Kaitannya Dengan Kontrol Diri Dan Komunikasi Orang Tua." *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen* 11(2):145–56. doi: 10.24156/jikk.2018.11.2.145.

Nawaldi, Rifal, Hengki Yandri, Harmalis Harmalis, and Dosi Juliawati. 2022. "Upaya Meningkatkan Pemahaman Siswa Untuk Mencegah Perilaku Cyberbullying Melalui Layanan Informasi Teknik Modeling Simbolik Di SMP Negeri 4 Kerinci." *Indonesian Journal of Counseling and Development* 4(2):78–85. doi: 10.32939/ijcd.v4i2.1601.

Ni'mah, Suroya Azfa. 2023. "Pengaruh Cyberbullying Pada Kesehatan Mental Remaja." *Prosiding Seminar Nasional Bahasa, Sastra Dan Budaya (SEBAYA) Ke-3* 329–38.

Putra, Randy Prawita, and Atika Dian Ariana. 2016. "Gambaran Strategi Coping Stress Pada Remaja Korban Cyberbullying." *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi* 5(1):1–10.

Somantri, Gumilar Rusliwa. 2005. "Memahami Metode Kualitatif." *Makara Human Behavior Studies in Asia* 9(2):57. doi: 10.7454/mssh.v9i2.122.

Sunnah, Istianatus, Niken Dyah Ariesti, and Richa Yuswantina. 2020. "Pembinaan Kesehatan Mental Di Era Digital Untuk Remaja 'Stop Bullying, Bijaklah Dalam Bersosial Media.'" *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)* 2(1):49–55. doi: 10.35473/ijce.v2i1.523.

Triwulandari, Ananda Ayu, and Oksiana Jatiningsih. 2022. "Strategi Sekolah Dalam Pencegahan Cyberbullying Pada Siswa Di SMP Negeri 6 Sidoarjo." *Kajian Moral Dan Kewarganegaraan* 11(1):160–76. doi: 10.26740/kmkn.v11n1.p160-176.

Yuli, Yuli Fitria, and Ahmad Efendi. 2022. "Psikoedukasi Upaya Mencegah Dan Melawan Perundungan (Bullying & Cyberbullying) Di SMP Unggulan Habibulloh." *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1(3):15–23. doi: 10.55784/jompaabdi.v1i3.182.