

PENGARUH CYBERBULLYING TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DAN DEPRESI REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH

Nurul Fitriani¹, Jamilah²

^{1,2}PPKn FPISBS Institut Pendidikan Indonesia

¹ nf141466@gmail.com, ² jamilah@institutpendidikan.ac.id

ABSTRACT

This study investigates the profound impact of cyberbullying on the mental health, specifically anxiety and depression levels, and academic performance of adolescents in Indonesian secondary schools. The rapid adoption of digital platforms has unfortunately turned cyberspace into a new arena for aggressive behavior, where the unique characteristics of anonymity, permanence, and broad reach intensify the psychological distress experienced by victims. Findings consistently reveal a significant correlation: victims of cyberbullying report substantially higher levels of anxiety and depression compared to their non-victimized peers. This emotional toll is mediated by factors such as chronic stress, fear of public humiliation, and feelings of helplessness, directly eroding self-esteem and overall psychological well-being. Furthermore, the internalizing disorders resulting from cyberbullying—anxiety and depression—act as crucial mediators, subsequently leading to a decline in academic outcomes, including reduced motivation, impaired concentration, and increased school absenteeism. The study underscores the urgency for holistic and integrated interventions that combine robust digital literacy programs, accessible mental health support within schools, and strengthened parental involvement to effectively mitigate the damaging effects of cyberbullying and safeguard the comprehensive well-being of adolescents.

Keywords: Cyberbullying, Anxiety, Depression

ABSTRAK

Penelitian ini menginvestigasi dampak mendalam dari *cyberbullying* terhadap kesehatan mental, khususnya tingkat kecemasan dan depresi, serta prestasi akademik remaja di sekolah menengah Indonesia. Adopsi cepat platform digital sayangnya telah mengubah dunia maya menjadi arena baru bagi perilaku agresif, di mana karakteristik unik anonimitas, permanensi, dan jangkauan luas mengintensifkan penderitaan psikologis yang dialami korban. Temuan secara konsisten mengungkapkan korelasi signifikan: korban *cyberbullying* melaporkan tingkat kecemasan dan depresi yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan rekan sebaya yang tidak menjadi korban. Beban emosional ini dimediasi oleh faktor-faktor seperti stres kronis, ketakutan akan penghinaan publik, dan perasaan tidak berdaya, yang secara langsung mengikis harga diri dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Lebih lanjut, gangguan internalisasi yang diakibatkan oleh *cyberbullying*—kecemasan dan depresi—bertindak sebagai mediator krusial, yang kemudian mengarah pada penurunan hasil akademik, termasuk berkurangnya motivasi, gangguan konsentrasi, dan peningkatan ketidakhadiran di sekolah. Studi ini menggarisbawahi urgensi intervensi holistik dan terpadu yang menggabungkan

program literasi digital yang kuat, dukungan kesehatan mental yang mudah diakses di sekolah, dan penguatan keterlibatan orang tua untuk memitigasi secara efektif dampak merusak dari *cyberbullying* dan menjaga kesejahteraan komprehensif remaja.

Kata Kunci: *Cyberbullying*, Kecemasan, Depresi

A. Pendahuluan

Fenomena *bullying* telah lama menjadi perhatian serius dalam lingkungan pendidikan dan kesehatan mental, namun seiring dengan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, munculah bentuk agresi baru yang dikenal sebagai *cyberbullying* (Kowalski, Limber, & McCord, 2019; Ortega-Ruiz & Núñez, 2022). *Cyberbullying* didefinisikan sebagai tindakan agresif yang disengaja dan berulang-ulang yang dilakukan melalui perangkat elektronik, seperti telepon seluler dan komputer, serta melibatkan platform komunikasi digital seperti media sosial, pesan instan, dan email (Mkwanzani & Smuts, 2023; Riswanto & Marsinun, 2020). Kemudahan akses internet dan anonimitas relatif yang ditawarkan oleh dunia maya telah memperluas jangkauan pelaku dan korban, membuat *cyberbullying* menjadi isu yang semakin kompleks dan sulit dikendalikan dibandingkan *bullying* tradisional (Prabaswara & Nurliana, 2023; Wulandari et al., 2023). Hal ini

menjadikannya ancaman nyata terhadap kesejahteraan psikososial dan akademik remaja di seluruh dunia.

Remaja merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap dampak negatif *cyberbullying* karena mereka adalah pengguna aktif media sosial dan lingkungan digital (Atsariyasing et al., 2024; Suraseth & Koraneekij, 2024). Masa remaja adalah periode penting perkembangan di mana pembentukan identitas, hubungan sosial, dan penerimaan sebaya memegang peranan krusial (Livazović & Ham, 2019). Ketika interaksi di dunia maya, yang seharusnya menjadi ruang ekspresi dan koneksi, berubah menjadi medan permusuhan, konsekuensinya dapat meluas ke berbagai aspek kehidupan remaja. Paparan terhadap agresi digital ini dapat mengganggu keseimbangan emosional dan psikologis mereka secara signifikan. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku berisiko *online* dan kecanduan media sosial dapat meningkatkan kerentanan terhadap *cyberbullying*

(Atsariyasing et al., 2024; Nur & Widodo, 2023).

Salah satu dampak paling serius dan terdokumentasi dengan baik dari *cyberbullying* adalah pengaruhnya terhadap kesehatan mental remaja (Agustiningsih et al., 2024; Ningrum & Amna, 2020). Korban *cyberbullying* sering kali mengalami penderitaan emosional yang intens, yang dapat bermanifestasi dalam bentuk peningkatan tingkat kecemasan (*anxiety*) dan depresi. Kecemasan adalah respons emosional terhadap ancaman yang dipersepsikan, sering kali ditandai dengan kekhawatiran yang berlebihan, ketegangan, dan gejala fisik seperti jantung berdebar atau sulit tidur (Ulfianasari, Winahyu, & Nainar, 2022). Sementara itu, depresi adalah gangguan suasana hati yang ditandai dengan kesedihan yang menetap, hilangnya minat atau kesenangan, dan gangguan tidur serta nafsu makan.

Hubungan antara *cyberbullying* dan prestasi akademik ini dapat dijelaskan melalui lensa teori kognitif-motivasi. Kecemasan dan depresi yang dialami korban dapat memediasi hubungan ini, di mana gangguan kesehatan mental mengurangi motivasi internal (Deci & Ryan, 2000)

dan menggeser tujuan *achievement* dari penguasaan materi ke tujuan kinerja atau penghindaran kegagalan (Butera, Darnon, & Mugny, 2024; Wang et al., 2022). Studi meta-analisis mengkonfirmasi peran penting faktor kognitif-motivasi sebagai perantara antara viktimisasi *bullying* dan prestasi akademik yang lebih rendah (Samara, Smith, & O'Higgins Norman, 2021). Oleh karena itu, *cyberbullying* secara tidak langsung mengganggu pemenuhan kebutuhan psikologis dasar dan proses motivasi akademik remaja.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini diklasifikasikan sebagai penelitian hukum normatif (atau doktrinal), yang berfokus pada analisis terhadap norma-norma, prinsip-prinsip, dan peraturan hukum yang berkaitan dengan masalah *cyberbullying* dan perlindungan kesehatan mental remaja. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan perundang-undangan (*statute approach*) dan pendekatan konseptual (*conceptual approach*). Pendekatan perundang-undangan melibatkan penelaahan semua peraturan perundang-undangan yang relevan, seperti Undang-Undang Perlindungan Anak,

Undang-Undang Informasi dan Transaksi Elektronik (ITE), serta peraturan terkait sistem pendidikan nasional dan kesehatan mental. Sementara itu, pendekatan konseptual digunakan untuk menguji dan menganalisis konsep-konsep dasar hukum dan teori-teori terkait, seperti konsep tanggung jawab hukum, perlindungan hak asasi manusia, dan konsep kesejahteraan anak dalam konteks digital. Bahan hukum utama yang digunakan meliputi bahan hukum primer (peraturan perundang-undangan), bahan hukum sekunder (buku, jurnal ilmiah, dan hasil penelitian), serta bahan hukum tersier (kamus hukum dan ensiklopedia).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hubungan Signifikan antara Cyberbullying dengan Peningkatan Tingkat Kecemasan dan Depresi Remaja

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan dan konsisten antara pengalaman menjadi korban *cyberbullying* dengan peningkatan tingkat kecemasan (*anxiety*) pada remaja di sekolah menengah. Korban *cyberbullying* melaporkan skor kecemasan yang jauh lebih tinggi

dibandingkan dengan kelompok kontrol dan remaja yang hanya mengalami *bullying* tradisional (Baier et al., 2019; Ulfianasari, Winahyu, & Nainar, 2022). Kecemasan ini sering kali terwujud dalam bentuk kekhawatiran yang menetap, ketegangan fisik, dan gangguan pola tidur, yang disebabkan oleh sifat *cyberbullying* yang dapat menyerang korban kapan saja dan di mana saja (Kowalski, Limber, & McCord, 2019). Kurangnya batas ruang dan waktu membuat remaja merasa terus-menerus berada dalam ancaman, sebuah kondisi yang secara klinis mendukung diagnosis gangguan kecemasan umum. Fenomena ini diperparah oleh kesulitan bagi korban untuk melarikan diri dari sumber agresi, karena media digital adalah bagian integral dari kehidupan sosial mereka.

Kecemasan yang dialami korban *cyberbullying* bukanlah kecemasan sesaat, melainkan kecemasan yang mendalam dan kronis. Peningkatan kecemasan ini dipicu oleh faktor-faktor unik yang terkait dengan dunia digital, terutama potensi pesan-pesan kebencian, foto, atau video yang memalukan untuk disebarluaskan dengan cepat kepada audiens yang

luas (*viral*), menimbulkan rasa malu publik (*public shaming*) yang masif (Prabaswara & Nurliana, 2023). Ketakutan akan penyebaran informasi pribadi atau penghinaan berulang-ulang melalui platform media sosial menciptakan lingkungan ketidakpastian yang tinggi. Kecemasan ini menghambat fungsi eksekutif dan kemampuan konsentrasi siswa di sekolah, secara tidak langsung memengaruhi kemampuan mereka untuk fokus pada tugas-tugas akademik. Dengan demikian, *cyberbullying* menciptakan siklus umpan balik negatif antara stres digital dan kerentanan psikologis.

Selain kecemasan, penelitian juga menemukan korelasi yang kuat antara viktimisasi *cyberbullying* dengan gejala depresi yang substansial pada remaja (Agustiningsih et al., 2024; Ningrum & Amna, 2020). Gejala depresi yang paling sering dilaporkan meliputi hilangnya minat atau kesenangan dalam kegiatan sehari-hari (*anhedonia*), perasaan sedih atau putus asa yang berkepanjangan, dan perubahan signifikan pada nafsu makan serta pola tidur. Depresi ini sering kali merupakan respons terhadap perasaan tidak berdaya dan

terisolasi yang diakibatkan oleh agresi digital. Ketika dukungan sosial dirasa kurang, atau ketika *cyberbullying* melibatkan teman sebaya, rasa pengkhianatan dan isolasi sosial memperburuk kondisi depresi (Livazović & Ham, 2019).

Mekanisme yang menghubungkan *cyberbullying* ke depresi seringkali melibatkan kerusakan mendalam pada citra diri dan harga diri remaja. Serangan pribadi yang bersifat *online* dapat diulang-ulang dan diakses kembali, memungkinkan trauma untuk terus menerus dialami kembali oleh korban. Hal ini mengarah pada penurunan evaluasi diri yang parah dan pandangan negatif terhadap masa depan. Dalam konteks teori kognitif, *cyberbullying* memicu distorsi kognitif, seperti *over-generalization* ("semua orang membenci saya") dan *catastrophizing* (Vieta-Piferrer et al., 2024). Pengalaman ini, jika tidak diintervensi, dapat menjadi kronis dan mengarah pada depresi klinis yang memerlukan penanganan serius.

Perbandingan antara *cyberbullying* dan *bullying* tatap muka menunjukkan bahwa meskipun keduanya berbahaya, *cyberbullying* memiliki dampak yang unik dalam

memicu gangguan internalisasi, terutama kecemasan dan depresi (Baier et al., 2019). Sifat anonimitas yang sering menyertai *cyberbullying* membuat korban sulit untuk mengidentifikasi pelaku, yang meningkatkan rasa tidak aman dan ketidakberdayaan. Selain itu, potensi audiens yang tak terbatas dalam *cyberbullying* meningkatkan beban emosional dan rasa malu korban, yang secara langsung berkontribusi pada intensitas dan durasi gejala depresi. Oleh karena itu, *cyberbullying* memerlukan pendekatan intervensi yang berbeda dan spesifik untuk mengatasi dimensi digital dari trauma.

Temuan ini menggarisbawahi urgensi bagi sekolah menengah dan pemangku kepentingan kesehatan masyarakat untuk mengakui *cyberbullying* sebagai ancaman serius terhadap kesehatan mental remaja. Peningkatan kecemasan dan depresi bukan hanya sekadar efek samping, tetapi merupakan konsekuensi psikologis langsung yang memerlukan program pencegahan dan intervensi klinis yang terintegrasi (Fraguas et al., 2021). Sekolah harus menjadi garis pertahanan pertama, menawarkan konseling yang mudah diakses dan mendalam, yang secara khusus

menangani trauma dan isolasi yang ditimbulkan oleh *cyberbullying*.

2. Dampak *Cyberbullying* terhadap Prestasi Akademik Remaja di Sekolah Menengah

Hasil penelitian secara konsisten mendukung hipotesis bahwa pengalaman menjadi korban *cyberbullying* memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap prestasi akademik remaja di sekolah menengah (Thorvaldsen, & Rønning, 2016). Siswa yang menjadi korban *cyberbullying* cenderung menunjukkan penurunan nilai, peningkatan ketidakhadiran, dan penurunan keterlibatan secara keseluruhan dalam kegiatan belajar mengajar (Ragusa et al., 2024). Penurunan akademik ini tidak terjadi secara terpisah, melainkan erat kaitannya dengan gangguan kesehatan mental yang dibahas pada poin sebelumnya, membentuk lingkaran setan yang merusak kesejahteraan menyeluruh siswa.

Gangguan akademik yang dialami korban *cyberbullying* sebagian besar dimediasi oleh gejala kecemasan dan depresi yang mereka alami. Kecemasan yang tinggi, terutama kecemasan sosial dan kecemasan terkait kinerja, mengganggu fungsi kognitif yang

diperlukan untuk belajar, seperti perhatian, memori kerja, dan pemecahan masalah (Liu, Huebner, & Tian, 2022). Depresi mengurangi energi dan inisiatif, membuat siswa kehilangan motivasi untuk berpartisipasi di kelas, menyelesaikan tugas, atau mempersiapkan ujian. Secara efektif, stres dan tekanan emosional yang konstan dari *cyberbullying* mengalihkan sumber daya kognitif siswa dari tujuan akademik ke tujuan bertahan hidup dan mengatasi tekanan psikologis (Samara, Smith, & O'Higgins Norman, 2021).

Dampak *cyberbullying* pada prestasi akademik juga dapat dijelaskan melalui lensa teori motivasi, khususnya Teori Nilai Ekspektansi (Expectancy-Value Theory) dan Teori Penentuan Diri (*Self-Determination Theory*). Viktimisasi *cyberbullying* dapat merusak persepsi siswa tentang nilai tugas akademik (*task value*) dan ekspektasi mereka terhadap keberhasilan (*expectancy of success*) (Wang et al., 2022). Ketika harga diri terkikis dan merasa tidak berharga akibat *cyberbullying*, remaja cenderung percaya bahwa upaya mereka tidak akan menghasilkan keberhasilan, sehingga motivasi

intrinsik untuk mengejar tujuan akademik menurun drastis (Deci & Ryan, 2000).

Selain aspek motivasi, *cyberbullying* memicu pergeseran pada tujuan pencapaian (*achievement goals*) siswa (Butera, Darnon, & Mugny, 2024). Alih-alih berfokus pada tujuan penguasaan (*mastery goals*), di mana mereka berusaha belajar dan meningkatkan kompetensi, korban cenderung beralih ke tujuan kinerja-penghindaran (*performance-avoidance goals*). Tujuan ini berfokus pada upaya menghindari tampak bodoh atau tidak kompeten di hadapan orang lain. Dalam konteks trauma *cyberbullying*, fokus utama mereka adalah menghindari perhatian negatif dan penghinaan lebih lanjut, yang secara drastis mengurangi investasi mereka dalam pembelajaran sejati.

Cyberbullying merupakan penghalang serius bagi keberhasilan akademik remaja di sekolah menengah, dengan dampak yang dimediasi oleh penurunan kesehatan mental. Pemahaman ini mengharuskan institusi pendidikan untuk mengadopsi pendekatan holistik yang mengintegrasikan perlindungan kesehatan mental ke dalam strategi akademik mereka. Memastikan

lingkungan belajar yang aman dan suportif, baik secara fisik maupun digital, adalah prasyarat untuk memfasilitasi motivasi, keterlibatan, dan pencapaian akademik yang optimal bagi seluruh siswa.

D. Kesimpulan

Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *cyberbullying* merupakan ancaman psikososial yang signifikan dan memiliki korelasi kuat dengan peningkatan gangguan internalisasi pada remaja di sekolah menengah, terutama dalam bentuk kecemasan dan depresi. Sifat *cyberbullying* yang tanpa batas ruang dan waktu serta potensi penyebaran informasi yang luas menciptakan lingkungan stres yang kronis, menghilangkan rasa aman remaja, dan memperburuk perasaan tidak berdaya. Dampak emosional ini secara langsung mengikis harga diri dan merusak keseimbangan psikologis korban, membutuhkan perhatian mendalam dari semua pihak yang terlibat dalam ekosistem pendidikan dan kesehatan mental.

Saran

1. Sekolah disarankan untuk mengimplementasikan program pencegahan *cyberbullying* yang komprehensif, mencakup pelatihan literasi digital kritis, peningkatan empati, dan mekanisme pelaporan yang anonim serta mudah diakses untuk menjamin rasa aman bagi korban.
2. Layanan bimbingan dan konseling sekolah perlu diperkuat dengan konselor yang terlatih secara spesifik untuk menangani trauma *cyberbullying* dan memberikan intervensi klinis dini terhadap gejala kecemasan dan depresi pada remaja, termasuk rujukan ke profesional kesehatan mental jika diperlukan.
3. Pemerintah dan lembaga terkait perlu bekerja sama untuk menyusun pedoman kebijakan yang jelas dan terpadu mengenai penanganan *cyberbullying*, memastikan adanya sanksi yang tegas bagi pelaku, serta memperkuat kerangka hukum perlindungan anak di dunia digital.
4. Diperlukan peningkatan kesadaran dan keterlibatan aktif

determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

school. *Heliyon*, 5(6), e01992.
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e01992>

Fraguas, D., Díaz-Caneja, C. M., Ayora, M., Arango, C., & Rapado-Castro, M. (2021). Assessment of school anti-bullying interventions: A meta-analysis of randomized clinical trials. *JAMA Pediatrics*, 175(1), 44–55.
<https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.5155>

Hidayati, L. N., & Oktafianti, R. A. (2021). The relationship between family's affective functions and cyberbullying in adolescents. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(1), 35–44.

Kowalski, R. M., Limber, S. P., & McCord, A. (2019). A developmental approach to cyberbullying: Prevalence, consequences, risk, and protective factors. *Aggression and Violent Behavior*, 45, 20–32.
<https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.02.009>

Liu, M., Huebner, E. S., & Tian, L. (2022). Peer victimization, learning flow, and academic achievement: Longitudinal relations among Chinese elementary school students. *School Psychology*, 37(2), 133–146.
<https://doi.org/10.1037/spq0000461>

Livazović, G., & Ham, E. (2019). Cyberbullying and emotional distress in adolescents: The importance of family, peers and