Tau Lempu: Journal of Islamic Family Law and Constitutional Law

Penerbit:

Fakultas Syariah dan hukum, LP2M Institut Agama islam (IAI) DDI Sidrap

Tau Lempu': Jurnal Hukum Keluarga Islam dan Hukum Tata Negara is indexed by Google Scholar and licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Pengaruh Cyberbullying terhadap Kesehatan Mental Remaja di Era Digital: Studi Kasus pada Siswa MTS Mahad DDI Pangkajene

Umar Yahya, Wandy Renaldy, Jumiati
IAI DDI Sidenreng Rappang
E-mail: umaryahya677@gmail.com

Abstract

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola komunikasi remaja secara mendasar. Media sosial, aplikasi pesan instan, gim daring, dan ruang komentar digital memberi kesempatan bagi remaja untuk berinteraksi, mengekspresikan diri, dan membangun jejaring sosial. Namun, ruang digital juga menghadirkan risiko baru berupa cyberbullying, yaitu tindakan perundungan melalui teknologi digital yang dapat berbentuk penghinaan, penyebaran informasi pribadi, pelecehan verbal, pengucilan daring, penyebaran foto memalukan, komentar merendahkan, hingga ancaman psikologis. Artikel ini bertujuan menganalisis pengaruh cyberbullying terhadap kesehatan mental remaja di era digital dengan fokus studi kasus pada siswa MTs Mahad DDI Pangkajene. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Data diperoleh melalui studi literatur, observasi lingkungan sekolah, dan rancangan wawancara semi-terstruktur terhadap siswa, guru bimbingan konseling, wali kelas, serta pihak madrasah. Analisis dilakukan dengan teknik tematik untuk mengidentifikasi bentuk cyberbullying, dampak psikologis yang dialami siswa, mekanisme coping, dan peran sekolah dalam pencegahan. Hasil kajian menunjukkan bahwa cyberbullying berdampak terhadap kesehatan mental remaja melalui munculnya rasa malu, takut, cemas, rendah diri, gangguan konsentrasi, penarikan diri dari pergaulan, perubahan pola tidur, penurunan motivasi belajar, serta kecenderungan menyimpan masalah karena takut disalahkan. Dampak tersebut semakin kuat ketika korban merasa tidak memiliki ruang aman untuk bercerita, ketika pelaku berasal dari teman sebaya, dan ketika perundungan digital menyebar cepat melalui grup percakapan atau media sosial. Dalam konteks madrasah, nilai religius, penguatan akhlak, literasi digital, keterlibatan guru, dan komunikasi orang tua menjadi faktor protektif penting. Artikel ini menyimpulkan bahwa cyberbullying bukan sekadar masalah etika bermedia sosial, tetapi persoalan kesehatan mental remaja yang membutuhkan intervensi sekolah berbasis literasi digital, konseling, penguatan karakter Islami, dan sistem pelaporan yang aman.

Kata Kunci: *Cyberbullying; Kesehatan Mental; Era Digital, Mts Mahad DDI Pangkajene.*

Pendahuluan

Era digital telah menjadikan internet sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari remaja. Remaja menggunakan media sosial, aplikasi pesan instan, gim daring, dan platform berbagi konten untuk membangun identitas, mencari informasi, menjalin pertemanan, mengikuti tren, dan memperoleh pengakuan sosial. Dalam konteks pendidikan, teknologi digital juga membantu siswa

mengakses materi belajar, berkomunikasi dengan guru, mengerjakan tugas, serta mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan. Akan tetapi, kemudahan akses digital tidak selalu menghasilkan interaksi yang sehat. Di balik manfaatnya, ruang digital dapat menjadi tempat munculnya perilaku agresif, ujaran kebencian, pelecehan, penyebaran informasi pribadi, dan perundungan yang dikenal sebagai cyberbullying (UNICEF, 2020).

Cyberbullying berbeda dari perundungan konvensional karena memiliki karakter yang lebih luas, cepat, sulit dikendalikan, dan dapat terjadi tanpa batas ruang serta waktu. Apabila perundungan langsung biasanya terjadi di lingkungan fisik tertentu seperti kelas, halaman sekolah, atau perjalanan pulang, cyberbullying dapat terjadi selama dua puluh empat jam melalui gawai pribadi siswa. Pesan yang merendahkan, foto yang mempermalukan, komentar yang menghina, atau tangkapan layar percakapan pribadi dapat tersebar cepat melalui grup WhatsApp, Instagram, TikTok, Facebook, gim daring, atau platform digital lain. Karakter digital yang persisten, mudah disebarkan, dan dapat disaksikan banyak orang membuat korban sering merasa tidak memiliki ruang aman bahkan ketika berada di rumah (StopBullying.gov, 2024).

Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami dampak psikologis cyberbullying karena sedang berada pada fase perkembangan identitas, penerimaan sosial, dan pencarian pengakuan teman sebaya. Pada masa remaja, penilaian teman sebaya sering memiliki pengaruh kuat terhadap harga diri, kepercayaan diri, dan rasa aman psikologis. Ketika remaja menjadi sasaran penghinaan atau pengucilan daring, mereka tidak hanya mengalami luka sosial, tetapi juga dapat mengalami tekanan emosional yang memengaruhi kesehatan mental (Kumar & Goldstein, 2020). Kwan et al. (2020) melalui peta sistematis tinjauan penelitian menemukan adanya hubungan negatif yang kuat antara cyberbullying dan kesehatan mental anak serta remaja. Dampak yang sering dilaporkan mencakup gejala depresi, kecemasan, kesepian, rendah diri, stres, gangguan tidur, gangguan konsentrasi, hingga ide bunuh diri pada kasus yang berat (Kwan et al., 2020; Subardjo et al., 2024).

Konteks Indonesia menunjukkan urgensi yang sama. Laporan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam dua belas bulan terakhir, sedangkan kecemasan menjadi masalah kesehatan mental yang paling banyak ditemukan pada kelompok usia 10–17 tahun (Center for Reproductive

Health et al., 2022). Data tersebut tidak secara khusus hanya membahas cyberbullying, tetapi memberi gambaran bahwa kesehatan mental remaja Indonesia merupakan isu serius yang memerlukan perhatian lintas sektor. Dalam lingkungan sekolah dan madrasah, persoalan cyberbullying menjadi semakin penting karena remaja tidak hanya hidup dalam ruang fisik sekolah, tetapi juga dalam ruang digital yang terus terhubung dengan teman-teman sekolahnya.

MTs Mahad DDI Pangkajene sebagai lembaga pendidikan Islam tingkat menengah pertama berada pada posisi strategis dalam membentuk akhlak, karakter, dan perilaku digital siswa. Sebagai madrasah, lembaga ini tidak hanya bertanggung jawab terhadap pencapaian akademik, tetapi juga pembinaan moral, religiusitas, dan kepribadian siswa. Namun, keberadaan nilai religius tidak secara otomatis menghilangkan risiko cyberbullying. Justru, madrasah perlu membaca cyberbullying sebagai tantangan baru dalam pendidikan akhlak di era digital. Perundungan melalui media sosial dapat terjadi dalam bentuk sindiran, penyebaran aib, komentar fisik, ejekan nama orang tua, hinaan terhadap kemampuan akademik, atau pengucilan dalam grup kelas. Praktik tersebut bertentangan dengan nilai Islam tentang menjaga lisan, menjaga kehormatan sesama, menghindari ghibah, larangan menyakiti, serta kewajiban menolong sesama dalam kebaikan.

Penelitian terdahulu telah banyak membahas hubungan cyberbullying dengan kesehatan mental remaja. Denissa et al. (2022) menunjukkan bahwa cyberbullying berdampak pada kesehatan mental remaja dan memerlukan penguatan nilai moral sebagai upaya pencegahan. Kumala dan Sukmawati (2020) menjelaskan bahwa cyberbullying pada remaja dapat menimbulkan dampak psikologis, sosial, dan akademik. Jalal et al. (2021) menguraikan faktor-faktor yang mendorong cyberbullying pada remaja, antara lain anonimitas, kontrol diri, empati, lingkungan teman sebaya, dan penggunaan media sosial. Penelitian internasional juga menunjukkan bahwa korban cyberbullying memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi, kecemasan, stres psikologis, dan gangguan kesejahteraan mental (Khalaf et al., 2023; Ye et al., 2023).

Meskipun demikian, masih terdapat celah penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut. Pertama, banyak penelitian cyberbullying menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga belum sepenuhnya menggambarkan pengalaman subjektif korban, pelaku, maupun saksi dalam konteks sekolah tertentu. Kedua, kajian

cyberbullying di lingkungan madrasah masih perlu diperkuat karena madrasah memiliki karakter khas berupa integrasi pendidikan umum, pendidikan agama, dan pembinaan akhlak. Ketiga, kajian yang secara khusus menempatkan siswa MTs Mahad DDI Pangkajene sebagai studi kasus masih sangat terbatas. Oleh karena itu, artikel ini berupaya mengisi kekosongan tersebut dengan menganalisis cyberbullying sebagai fenomena sosial-psikologis yang terjadi dalam ruang digital remaja, sekaligus menempatkan nilai pendidikan Islam sebagai bagian dari strategi pencegahan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan menganalisis pengaruh cyberbullying terhadap kesehatan mental remaja di era digital melalui studi kasus pada siswa MTs Mahad DDI Pangkajene. Secara khusus, artikel ini menjawab tiga pertanyaan penelitian. Pertama, bagaimana bentuk-bentuk cyberbullying yang berpotensi dialami siswa MTs Mahad DDI Pangkajene? Kedua, bagaimana dampak cyberbullying terhadap kesehatan mental siswa? Ketiga, bagaimana strategi pencegahan dan penanganan yang dapat dilakukan madrasah melalui pendekatan literasi digital, konseling, keterlibatan orang tua, dan penguatan nilai-nilai Islam.

Cyberbullying merupakan bentuk perundungan yang dilakukan melalui teknologi digital. UNICEF mendefinisikan cyberbullying sebagai perundungan melalui teknologi digital yang dapat terjadi di media sosial, aplikasi pesan, platform gim, dan telepon seluler, dengan perilaku berulang yang bertujuan menakut-nakuti, membuat marah, atau mempermalukan korban (UNICEF, 2020). StopBullying.gov menjelaskan bahwa cyberbullying dapat berupa pengiriman, pengunggahan, atau penyebaran konten negatif, berbahaya, palsu, atau kejam tentang orang lain, termasuk membagikan informasi pribadi yang menyebabkan rasa malu atau penghinaan (StopBullying.gov, 2024). Definisi tersebut menunjukkan bahwa cyberbullying bukan sekadar candaan kasar, tetapi tindakan agresif yang memiliki unsur menyakiti, mempermalukan, dan merendahkan martabat korban.

Bentuk cyberbullying dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori. Pertama, flaming, yaitu pertengkaran atau hinaan kasar di ruang digital. Kedua, harassment, yaitu pengiriman pesan menyakitkan secara berulang. Ketiga, denigration, yaitu penyebaran rumor atau informasi yang merusak reputasi. Keempat, impersonation, yaitu penyamaran identitas untuk mempermalukan atau merugikan orang lain. Kelima, outing and trickery, yaitu penyebaran

rahasia atau informasi pribadi korban. Keenam, exclusion, yaitu pengucilan seseorang dari grup daring. Ketujuh, cyberstalking, yaitu penguntitan atau ancaman berulang melalui media digital (Kumar & Goldstein, 2020). Dalam kehidupan siswa, bentuk-bentuk tersebut dapat muncul dalam komentar merendahkan fisik, ejekan akademik, penyebaran tangkapan layar percakapan, pembuatan stiker wajah tanpa izin, atau pengeluaran seseorang dari grup kelas.

Kesehatan mental remaja mencakup kemampuan individu untuk mengelola emosi, membangun hubungan sosial, belajar secara efektif, mengambil keputusan, serta menghadapi tekanan kehidupan. Remaja yang sehat mental tidak berarti tidak pernah sedih atau cemas, tetapi mampu mengenali emosi, mencari bantuan, dan tetap menjalankan fungsi sosial serta akademik secara wajar (World Health Organization, 2024). Pada masa remaja, kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh keluarga, teman sebaya, sekolah, identitas diri, penggunaan media digital, dan pengalaman sosial. Karena itu, cyberbullying dapat menjadi faktor risiko karena menyerang kebutuhan dasar remaja untuk diterima, dihargai, dan merasa aman.

Kwan et al. (2020) menyatakan bahwa cyberbullying memiliki hubungan negatif yang kuat dengan kesehatan mental dan psikososial anak serta remaja. Kumar dan Goldstein (2020) menjelaskan bahwa korban cyberbullying cenderung memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang tidak mengalami viktimisasi daring. Ye et al. (2023) melalui meta-analisis tentang bullying dan depresi menunjukkan bahwa pengalaman menjadi korban perundungan berkaitan dengan meningkatnya risiko depresi pada anak dan remaja. Meskipun tidak semua korban cyberbullying akan mengalami gangguan mental klinis, pengalaman tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis yang serius apabila berlangsung berulang, disaksikan banyak orang, dan tidak ditangani secara memadai.

Dalam konteks Indonesia, Denissa et al. (2022) menekankan bahwa cyberbullying berdampak terhadap kesehatan mental remaja melalui munculnya rasa malu, cemas, takut, dan gangguan kepercayaan diri. Kumala dan Sukmawati (2020) juga menunjukkan bahwa dampak cyberbullying tidak hanya dialami korban, tetapi juga dapat memengaruhi pelaku dan saksi. Pelaku dapat mengalami pembiasaan terhadap perilaku agresif, sedangkan saksi dapat mengalami dilema moral antara membela korban, diam, atau ikut menyebarkan konten perundungan. Jalal et al. (2021) menambahkan bahwa faktor teman

sebaya, penggunaan media sosial, empati, dan kontrol diri menjadi unsur penting dalam memahami cyberbullying pada remaja.

Penelitian Subardjo et al. (2024) menunjukkan bahwa cyberbullying berkaitan dengan ide bunuh diri melalui depresi sebagai mediator. Temuan ini penting karena memperlihatkan bahwa cyberbullying tidak selalu berdampak langsung secara tunggal, melainkan melalui proses psikologis bertahap. Korban yang terus-menerus dipermalukan dapat mengalami kesedihan, kehilangan harga diri, menarik diri, merasa tidak berdaya, lalu mengalami gejala depresi yang lebih berat. Oleh karena itu, sekolah tidak boleh menunggu sampai muncul kasus ekstrem untuk bertindak. Tanda awal seperti perubahan perilaku, penurunan motivasi, ketakutan membuka media sosial, atau penarikan diri dari teman sebaya harus dipahami sebagai sinyal penting.

Era digital juga menciptakan kondisi baru yang memperkuat cyberbullying. WHO (2024) menyoroti meningkatnya penggunaan media sosial bermasalah pada remaja dan pentingnya literasi digital untuk membantu remaja membangun kebiasaan daring yang sehat. Literasi digital tidak hanya berarti kemampuan menggunakan perangkat, tetapi juga kemampuan memahami etika komunikasi, menjaga privasi, memverifikasi informasi, mengendalikan emosi saat berinteraksi, dan mengetahui cara melapor ketika mengalami kekerasan digital. Dalam konteks sekolah, literasi digital harus diintegrasikan dengan pendidikan karakter agar siswa tidak hanya cakap teknologi, tetapi juga bertanggung jawab secara moral.

Dalam pendidikan Islam, cyberbullying dapat dibaca sebagai persoalan akhlak digital. Islam mengajarkan larangan menghina, mencela, memberi julukan buruk, membuka aib, menyebarkan fitnah, dan menyakiti sesama. Nilai-nilai tersebut relevan untuk membangun etika bermedia sosial di kalangan siswa madrasah. Al Afghani et al. (2025) menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan dengan perilaku cyberbullying pada remaja yang bersekolah di sekolah berbasis Islam. Mubarok (2025) menegaskan pentingnya literasi digital berbasis akhlak dalam pendidikan Islam untuk mencegah perilaku agresif di ruang daring. Dengan demikian, pencegahan cyberbullying di madrasah perlu memadukan literasi digital, konseling psikologis, pengawasan orang tua, dan internalisasi nilai akhlak

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan memahami pengalaman, makna, dan dampak cyberbullying terhadap kesehatan mental remaja secara mendalam. Cyberbullying bukan hanya fenomena perilaku, tetapi juga pengalaman emosional yang dialami secara subjektif oleh korban, pelaku, maupun saksi. Oleh sebab itu, pendekatan kualitatif dianggap tepat karena memungkinkan peneliti menggali narasi siswa, respons guru, dinamika teman sebaya, dan strategi sekolah dalam menghadapi persoalan tersebut (Creswell & Creswell, 2023).

Lokasi penelitian adalah MTs Mahad DDI Pangkajene, sebuah madrasah tsanawiyah swasta yang berada di Kecamatan Maritengae, Kabupaten Sidenreng Rappang, Sulawesi Selatan. Subjek penelitian dirancang meliputi siswa kelas VII, VIII, dan IX, guru bimbingan konseling atau guru yang menjalankan fungsi pembinaan siswa, wali kelas, serta pihak madrasah. Pemilihan informan dilakukan secara purposive, yaitu memilih informan yang dianggap memiliki pengetahuan atau pengalaman terkait penggunaan media sosial, interaksi digital antarsiswa, dan penanganan kasus perundungan.

Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara semi-terstruktur, dan studi dokumentasi. Observasi dilakukan untuk melihat pola interaksi siswa di lingkungan madrasah, kebiasaan penggunaan gawai, serta respons sekolah terhadap isu kedisiplinan dan pergaulan siswa. Wawancara semi-terstruktur dirancang untuk menggali pengalaman siswa terkait bentuk cyberbullying, platform yang digunakan, perasaan yang muncul setelah mengalami perundungan digital, cara siswa merespons, dan pihak yang dianggap aman untuk dimintai bantuan. Wawancara dengan guru bertujuan mengetahui jenis kasus yang sering muncul, mekanisme penanganan, hambatan pendampingan, dan strategi pencegahan. Studi dokumentasi dilakukan terhadap tata tertib sekolah, program pembinaan karakter, materi literasi digital, dan kebijakan perlindungan siswa apabila tersedia.

Data wawancara disajikan sebagai temuan tematik yang perlu diverifikasi melalui pengumpulan data lapangan. Hal ini dilakukan karena transkrip wawancara asli belum tersedia. Dengan demikian, hasil yang ditulis bukan klaim statistik, melainkan rekonstruksi analitis berbasis studi literatur dan rancangan penelitian kualitatif. Apabila penelitian ini dilanjutkan sebagai skripsi atau

artikel empiris final, peneliti perlu mengganti bagian temuan dengan kutipan wawancara asli dari siswa, guru, dan pihak madrasah.

Analisis data dilakukan dengan teknik analisis tematik. Tahap pertama adalah membaca seluruh data untuk memahami gambaran umum. Tahap kedua adalah melakukan pengkodean terhadap tema-tema penting, seperti bentuk cyberbullying, dampak emosional, dampak sosial, dampak akademik, mekanisme coping, peran teman sebaya, peran guru, dan peran orang tua. Tahap ketiga adalah mengelompokkan kode menjadi tema utama. Tahap keempat adalah menafsirkan tema dengan teori cyberbullying, kesehatan mental remaja, literasi digital, dan pendidikan akhlak. Validitas data diperkuat melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan keterangan siswa, guru, dokumen sekolah, dan hasil penelitian terdahulu (Braun & Clarke, 2022).

Aspek etika penelitian sangat penting karena subjek penelitian adalah remaja. Penelitian harus dilakukan dengan persetujuan pihak sekolah dan orang tua atau wali apabila diperlukan. Identitas siswa harus dirahasiakan. Peneliti tidak boleh menampilkan nama asli, akun media sosial, tangkapan layar, atau informasi pribadi yang dapat mengungkap identitas korban maupun pelaku. Wawancara harus dilakukan dengan prinsip aman, tidak menghakimi, dan tidak memaksa siswa menceritakan pengalaman yang membuatnya tidak nyaman. Jika ditemukan indikasi gangguan psikologis serius, peneliti perlu menyarankan pendampingan oleh guru BK, orang tua, atau tenaga profesional..

Hasil dan Pembahasan

Cyberbullying yang Dialami Remaja di Lingkungan Digital Sekolah

Berdasarkan sintesis literatur dan rancangan temuan kualitatif, bentuk cyberbullying yang paling mungkin muncul di kalangan siswa MTs adalah ejekan melalui grup percakapan, komentar merendahkan di media sosial, penyebaran foto tanpa izin, pemberian julukan buruk, pengucilan dari grup daring, serta penyebaran tangkapan layar percakapan pribadi. Bentuk-bentuk tersebut tampak sederhana, tetapi bagi remaja dapat menimbulkan rasa malu yang mendalam karena disaksikan teman sebaya. Pada masa remaja, penghargaan teman sebaya memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan harga diri. Oleh karena itu, komentar negatif di ruang digital dapat terasa lebih menyakitkan daripada teguran langsung karena jejaknya dapat dilihat berulang-ulang (Kumar & Goldstein, 2020).

Ejekan fisik atau body shaming menjadi salah satu bentuk cyberbullying yang sering terjadi pada remaja. Siswa dapat diejek karena warna kulit, bentuk tubuh, tinggi badan, cara berbicara, pakaian, atau penampilan. Dalam ruang digital, ejekan semacam ini dapat menyebar melalui stiker, meme, komentar, atau unggahan yang dikemas seolah-olah candaan. Masalahnya, pelaku sering menganggap tindakan tersebut sebagai humor, sedangkan korban merasakannya sebagai penghinaan. UNICEF (2020) menegaskan bahwa candaan dapat berubah menjadi perundungan ketika membuat seseorang merasa terluka, dipermalukan, dan tindakan tersebut tetap berlanjut meskipun korban tidak nyaman.

Bentuk lain adalah pengucilan digital. Pengucilan ini dapat terjadi ketika seorang siswa sengaja tidak dimasukkan ke grup kelas informal, dikeluarkan dari grup pertemanan, atau tidak diberi informasi tertentu. Pengucilan digital sering tidak terlihat oleh guru karena terjadi di luar jam sekolah dan melalui perangkat pribadi siswa. Namun, dampaknya dapat terbawa ke kelas karena korban merasa tidak diterima, tidak memiliki teman, dan kehilangan rasa aman sosial. Pengucilan semacam ini menunjukkan bahwa cyberbullying tidak selalu berbentuk kata kasar, tetapi juga dapat berbentuk tindakan sosial yang membuat korban merasa tidak diakui.

Penyebaran tangkapan layar percakapan pribadi juga menjadi bentuk cyberbullying yang berbahaya. Remaja sering berkomunikasi secara spontan melalui pesan pribadi. Ketika percakapan tersebut disebarkan tanpa izin, korban dapat merasa dikhianati dan dipermalukan. Dalam beberapa kasus, penyebaran tangkapan layar dapat disertai komentar provokatif yang memperburuk reputasi korban. Karakter digital yang mudah disalin, diteruskan, dan disimpan membuat korban sulit mengendalikan penyebaran konten tersebut (StopBullying.gov, 2024).

Dalam konteks madrasah, bentuk cyberbullying juga dapat berkaitan dengan aspek moral dan religius. Misalnya, siswa dapat diejek karena dianggap kurang pandai mengaji, kurang aktif dalam kegiatan keagamaan, atau berbeda dalam kebiasaan ibadah. Meskipun tampak berbasis nilai agama, ejekan semacam ini tetap merupakan bentuk perundungan karena merendahkan martabat seseorang. Pendidikan agama seharusnya membangun empati dan akhlak, bukan menjadi alat untuk mempermalukan teman. Oleh karena itu, guru

perlu menekankan bahwa menasihati teman berbeda dari mempermalukan teman.

Dampak Cyberbullying terhadap Kesehatan Mental Remaja

Cyberbullying berdampak terhadap kesehatan mental remaja melalui beberapa jalur psikologis. Pertama, cyberbullying menyerang harga diri. Remaja yang terus-menerus menerima hinaan atau komentar negatif dapat mulai mempercayai bahwa dirinya memang tidak berharga. Hal ini berpotensi menurunkan kepercayaan diri dan membuat korban ragu berinteraksi dengan teman. Denissa et al. (2022) menjelaskan bahwa cyberbullying dapat menimbulkan rasa malu, takut, dan rendah diri pada remaja. Dampak tersebut semakin kuat apabila komentar negatif berkaitan dengan fisik, keluarga, kemampuan akademik, atau identitas pribadi korban.

Kedua, cyberbullying dapat menimbulkan kecemasan. Korban dapat merasa takut membuka media sosial, takut membaca pesan grup, atau takut bertemu teman di sekolah karena khawatir menjadi bahan pembicaraan. Kecemasan ini tidak berhenti di ruang digital, tetapi terbawa ke ruang kelas. Siswa yang menjadi korban dapat tampak murung, mudah terkejut, tidak fokus, dan menghindari interaksi. I-NAMHS menunjukkan bahwa kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang paling banyak dilaporkan pada remaja Indonesia, sehingga pengalaman cyberbullying perlu dipandang sebagai faktor risiko yang dapat memperburuk kerentanan tersebut (Center for Reproductive Health et al., 2022).

Ketiga, cyberbullying dapat menyebabkan penarikan diri sosial. Korban yang merasa dipermalukan cenderung mengurangi interaksi, tidak aktif dalam diskusi kelas, tidak mengikuti kegiatan kelompok, atau memilih diam agar tidak menjadi sasaran baru. Penarikan diri ini dapat disalahartikan oleh guru sebagai sikap pasif, padahal di baliknya mungkin terdapat rasa takut dan kehilangan rasa aman. Kwan et al. (2020) menunjukkan bahwa cyberbullying berkaitan dengan dampak psikososial negatif pada anak dan remaja. Dengan demikian, perubahan perilaku sosial siswa perlu menjadi perhatian guru.

Keempat, cyberbullying dapat mengganggu konsentrasi dan prestasi belajar. Siswa yang terus memikirkan komentar negatif atau takut pesan baru muncul di grup akan kesulitan fokus pada pelajaran. Pada malam hari, korban

dapat berulang kali memeriksa ponsel untuk memastikan apakah ada unggahan baru tentang dirinya. Kondisi ini dapat mengganggu tidur dan membuat siswa lelah saat belajar. UNICEF (2020) menyebutkan bahwa dampak cyberbullying dapat bersifat mental, emosional, dan fisik, termasuk rasa lelah, gangguan tidur, sakit kepala, atau sakit perut. Dengan demikian, dampak cyberbullying tidak hanya tampak dalam emosi, tetapi juga dalam kondisi fisik dan akademik.

Kelima, pada kasus yang berat, cyberbullying dapat berkaitan dengan gejala depresi dan pikiran menyakiti diri. Subardjo et al. (2024) menunjukkan bahwa depresi dapat menjadi mediator antara cyberbullying dan ide bunuh diri. Temuan ini tidak berarti setiap korban cyberbullying akan mengalami ide bunuh diri, tetapi menunjukkan bahwa sekolah harus memperlakukan cyberbullying sebagai masalah serius. Ketika korban merasa tidak memiliki tempat bercerita, merasa semua orang menertawakan dirinya, dan merasa tidak ada jalan keluar, tekanan psikologis dapat meningkat. Oleh karena itu, mekanisme pelaporan dan dukungan psikologis di sekolah harus jelas.

Faktor yang Memperkuat Dampak Cyberbullying

Dampak cyberbullying tidak selalu sama pada setiap siswa. Ada siswa yang mampu mengabaikan komentar negatif, tetapi ada pula yang sangat terpukul. Perbedaan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor pertama adalah intensitas dan durasi perundungan. Perundungan yang terjadi sekali mungkin menimbulkan rasa kesal, tetapi perundungan yang terjadi berulang dapat menimbulkan luka psikologis lebih dalam. Semakin sering korban melihat namanya dibicarakan atau fotonya disebarkan, semakin besar kemungkinan korban mengalami stres dan kecemasan (Kumar & Goldstein, 2020).

Faktor kedua adalah jumlah penonton digital. Cyberbullying menjadi lebih menyakitkan ketika disaksikan banyak orang. Satu komentar kasar di grup kecil mungkin sudah membuat korban malu, tetapi komentar yang menyebar ke banyak grup atau media sosial dapat membuat korban merasa reputasinya hancur. Karakter media digital yang memungkinkan konten dilihat, dikomentari, dan diteruskan banyak orang memperluas dampak psikologis cyberbullying (StopBullying.gov, 2024).

Faktor ketiga adalah hubungan korban dengan pelaku. Apabila pelaku adalah teman dekat, teman sekelas, atau orang yang setiap hari bertemu di

sekolah, korban dapat merasakan pengkhianatan dan ketakutan yang lebih besar. Korban bukan hanya menghadapi komentar daring, tetapi juga harus bertemu pelaku di kelas. Kondisi ini membuat batas antara ruang digital dan ruang sekolah menjadi kabur. Cyberbullying yang terjadi di luar jam sekolah tetap berdampak pada suasana belajar di sekolah.

Faktor keempat adalah dukungan sosial. Remaja yang memiliki teman suportif, guru yang peka, dan keluarga yang terbuka cenderung lebih mampu menghadapi cyberbullying. Sebaliknya, korban yang takut bercerita karena khawatir ponselnya disita, disalahkan, atau dianggap berlebihan akan menyimpan masalahnya sendiri. Keterbukaan komunikasi keluarga menjadi faktor penting karena banyak kasus cyberbullying baru diketahui setelah dampaknya sudah cukup berat. I-NAMHS juga menunjukkan pentingnya keluarga sebagai pintu awal dukungan bagi remaja yang mengalami masalah emosional (Center for Reproductive Health et al., 2022).

Faktor kelima adalah literasi digital. Siswa yang tidak memahami privasi digital lebih mudah membagikan informasi pribadi atau merespons provokasi secara impulsif. Siswa juga mungkin tidak mengetahui fitur blokir, laporkan, simpan bukti, atau cara meminta bantuan. WHO (2024) menekankan pentingnya literasi digital dalam membantu remaja mengembangkan kebiasaan daring yang sehat. Dalam konteks madrasah, literasi digital perlu dikaitkan dengan akhlak digital agar siswa memahami bahwa setiap komentar, unggahan, dan pesan memiliki konsekuensi moral.

Peran Teman Sebaya, Guru, dan Orang Tua

Teman sebaya memiliki peran penting dalam dinamika cyberbullying. Dalam banyak kasus, perundungan tidak hanya melibatkan pelaku dan korban, tetapi juga saksi atau bystander. Saksi dapat memperburuk keadaan dengan ikut menertawakan, menyebarkan, memberi komentar, atau diam ketika korban dipermalukan. Namun, saksi juga dapat menjadi pelindung apabila berani menegur pelaku, mendukung korban, melaporkan kepada guru, atau menolak menyebarkan konten merendahkan. Kutok et al. (2021) menunjukkan bahwa intervensi berbasis teknologi dapat meningkatkan tindakan bystander positif dan kesejahteraan remaja. Temuan ini relevan bagi sekolah karena pencegahan cyberbullying tidak cukup hanya menasihati korban dan pelaku, tetapi juga membangun budaya teman sebaya yang melindungi.

Guru memiliki peran sebagai pendeteksi awal dan pendamping. Guru perlu memperhatikan perubahan perilaku siswa, seperti tiba-tiba pendiam, tidak mau berkelompok, sering murung, prestasi menurun, atau sering izin ke luar kelas. Guru juga perlu menciptakan suasana kelas yang aman agar siswa tidak takut bercerita. Dalam konteks MTs, wali kelas dan guru agama memiliki posisi strategis karena sering menjadi figur yang dipercaya siswa. Namun, guru perlu menghindari pendekatan yang menyalahkan korban. Pertanyaan seperti "kenapa kamu balas?" atau "kenapa kamu main media sosial?" dapat membuat korban semakin takut. Pendekatan yang lebih tepat adalah mendengar, menenangkan, mengamankan bukti, memetakan pelaku, dan menyusun langkah pemulihan.

Orang tua juga berperan penting. Banyak remaja enggan bercerita kepada orang tua karena takut dimarahi atau dilarang menggunakan ponsel. Padahal, larangan total tanpa dialog sering tidak menyelesaikan masalah karena siswa tetap membutuhkan akses digital untuk belajar dan berkomunikasi. Orang tua perlu membangun komunikasi terbuka tentang aktivitas digital anak. Pengawasan digital sebaiknya dilakukan dengan pendekatan pendampingan, bukan hanya kontrol. Remaja perlu merasa bahwa orang tua adalah tempat aman untuk bercerita ketika mengalami penghinaan atau ancaman daring.

Pihak sekolah perlu membangun sistem pelaporan yang aman. Siswa harus mengetahui kepada siapa mereka dapat melapor, bagaimana kerahasiaan dijaga, dan apa yang akan dilakukan sekolah setelah laporan diterima. Sistem pelaporan yang tidak jelas membuat korban memilih diam. Sekolah juga perlu memiliki prosedur penanganan, mulai dari menerima laporan, menyimpan bukti digital, memanggil pihak terkait, melakukan konseling, melibatkan orang tua, dan memberi sanksi edukatif kepada pelaku. Sanksi perlu diarahkan bukan hanya menghukum, tetapi juga membangun kesadaran, empati, dan tanggung jawab.

Cyberbullying dalam Perspektif Pendidikan Islam

Sebagai madrasah, MTs Mahad DDI Pangkajene memiliki modal nilai yang kuat untuk mencegah cyberbullying. Pendidikan Islam mengajarkan adab berbicara, larangan menghina, larangan menggunjing, larangan menyebarkan fitnah, serta kewajiban menjaga kehormatan sesama. Nilai-nilai tersebut sangat relevan dengan etika digital. Dalam ruang digital, "lisan" tidak hanya berupa

ucapan, tetapi juga komentar, pesan, unggahan, stiker, meme, dan konten yang dibagikan. Oleh karena itu, pendidikan akhlak harus diperluas menjadi pendidikan akhlak digital.

Cyberbullying bertentangan dengan prinsip hifz al-nafs atau perlindungan jiwa dalam maqashid al-syari'ah karena dapat melukai kondisi psikologis korban. Cyberbullying juga bertentangan dengan hifz al-'ird atau perlindungan kehormatan karena sering menyerang martabat dan reputasi seseorang. Selain itu, cyberbullying dapat mengganggu hifz al-'aql karena tekanan psikologis dapat mengganggu konsentrasi, kemampuan berpikir, dan proses belajar. Dengan demikian, pencegahan cyberbullying bukan hanya bagian dari tata tertib sekolah, tetapi juga bagian dari tanggung jawab moral dan keagamaan.

Pendidikan Islam dapat menjadi faktor protektif apabila diajarkan secara kontekstual. Siswa perlu diajak mendiskusikan contoh konkret, seperti apakah membuat stiker wajah teman tanpa izin termasuk menyakiti, apakah menyebarkan tangkapan layar chat termasuk membuka aib, apakah komentar "cuma bercanda" tetap berdosa jika membuat orang lain terluka, dan bagaimana cara menegur teman tanpa mempermalukan. Diskusi semacam ini lebih efektif daripada nasihat umum karena membantu siswa menghubungkan nilai agama dengan praktik digital sehari-hari.

Al Afghani et al. (2025) menunjukkan bahwa religiusitas berkaitan dengan perilaku cyberbullying pada remaja di sekolah berbasis Islam. Namun, religiusitas tidak boleh hanya dipahami sebagai pengetahuan agama, melainkan internalisasi nilai dalam perilaku. Siswa yang memahami larangan menyakiti tetapi tetap menghina temannya di grup menunjukkan adanya jarak antara pengetahuan dan praktik akhlak. Karena itu, madrasah perlu membangun budaya digital Islami melalui pembiasaan, keteladanan guru, aturan kelas, dan refleksi moral.

Strategi Pencegahan dan Penanganan di MTs Mahad DDI Pangkajene

Strategi pertama adalah penguatan literasi digital berbasis akhlak. Literasi digital perlu mencakup pemahaman tentang jejak digital, privasi, etika komentar, bahaya menyebarkan konten pribadi, cara melaporkan perundungan, dan konsekuensi hukum serta moral cyberbullying. Materi ini dapat dimasukkan dalam kegiatan bimbingan konseling, pelajaran akidah akhlak,

informatika, atau kegiatan pembinaan siswa. Literasi digital tidak boleh hanya bersifat teknis, tetapi harus menanamkan prinsip bahwa setiap tindakan digital memiliki dampak terhadap orang lain (Mubarok, 2025).

Strategi kedua adalah pembentukan budaya kelas yang aman. Setiap kelas perlu memiliki kesepakatan digital, misalnya tidak menyebarkan foto teman tanpa izin, tidak mengejek di grup, tidak membuat stiker merendahkan, tidak mengeluarkan teman dari grup tanpa alasan, dan wajib melapor jika melihat perundungan. Kesepakatan ini sebaiknya dibuat bersama siswa agar mereka merasa memiliki tanggung jawab. Guru wali kelas dapat meninjau kesepakatan tersebut secara berkala.

Strategi ketiga adalah penguatan peran guru BK atau guru pembina. Guru BK perlu memiliki mekanisme konseling yang mudah diakses siswa. Siswa harus merasa bahwa melapor bukan tindakan mengadu yang memalukan, tetapi langkah melindungi diri. Konseling juga perlu diberikan kepada pelaku, bukan hanya korban. Pelaku cyberbullying perlu dibantu memahami dampak tindakannya, mengembangkan empati, mengelola emosi, dan memperbaiki perilaku. Pada beberapa kasus, pelaku juga mungkin memiliki masalah psikologis atau sosial yang perlu ditangani.

Strategi keempat adalah pelibatan orang tua. Sekolah dapat mengadakan sosialisasi tentang penggunaan gawai sehat, pengawasan media sosial, komunikasi keluarga, dan tanda-tanda anak mengalami cyberbullying. Orang tua perlu diberi pemahaman bahwa respons pertama ketika anak bercerita sangat menentukan. Jika orang tua langsung menyalahkan, anak akan menutup diri. Jika orang tua mendengar dan mendampingi, anak akan lebih mudah pulih.

Strategi kelima adalah sistem pelaporan dan perlindungan korban. Sekolah perlu membuat alur penanganan sederhana, mulai dari pelaporan, penerimaan bukti, konseling awal, pemanggilan pihak terkait, mediasi edukatif jika aman, pelibatan orang tua, pemberian sanksi, dan pemantauan pasca kasus. Korban perlu dilindungi dari pembalasan atau perundungan lanjutan. Dalam kasus berat, sekolah perlu melibatkan pihak profesional atau lembaga terkait.

Strategi keenam adalah penguatan teman sebaya positif. Sekolah dapat membentuk duta anti-cyberbullying atau kelompok siswa peduli teman. Kelompok ini tidak bertugas menghukum, tetapi membantu menyebarkan

kampanye positif, mengingatkan teman, dan menjadi penghubung dengan guru. Pendekatan teman sebaya penting karena remaja sering lebih terbuka kepada teman daripada kepada orang dewasa.

Cyberbullying pada remaja tidak boleh dipandang sebagai kenakalan biasa atau candaan anak-anak. Pandangan yang meremehkan cyberbullying dapat membuat korban merasa tidak dilindungi. Ketika korban mendengar kalimat "jangan terlalu baper" atau "itu cuma bercanda", pengalaman emosional korban menjadi tidak diakui. Padahal, dampak cyberbullying bergantung pada bagaimana korban mengalami peristiwa tersebut, bukan semata-mata pada niat pelaku. Dalam perspektif kesehatan mental, rasa malu, takut, dan tidak berdaya yang dialami korban adalah pengalaman nyata yang perlu ditangani.

Namun, analisis cyberbullying juga tidak boleh menyederhanakan semua penggunaan media sosial sebagai penyebab masalah mental. Media sosial memiliki manfaat bagi remaja, seperti memperluas informasi, memperkuat pertemanan, memberi ruang kreativitas, dan mendukung pembelajaran. Yang menjadi masalah bukan teknologi itu sendiri, melainkan penggunaan yang tidak etis, kurangnya literasi digital, lemahnya pengawasan, dan budaya pergaulan yang membiarkan penghinaan. Oleh karena itu, solusi yang hanya berupa pelarangan gawai tidak cukup. Sekolah perlu mengembangkan kemampuan siswa untuk menggunakan teknologi secara sehat, bukan sekadar menjauhkan siswa dari teknologi.

Dalam konteks MTs Mahad DDI Pangkajene, pendekatan terbaik adalah integrasi antara literasi digital, konseling, dan pendidikan akhlak. Madrasah memiliki kekuatan nilai Islam yang dapat menjadi dasar pembentukan perilaku digital santun. Akan tetapi, nilai tersebut harus diterjemahkan ke dalam aturan dan praktik konkret. Siswa perlu memahami bahwa menyebarkan aib di grup kelas sama dengan merusak kehormatan teman; memberi komentar merendahkan sama dengan menyakiti; membagikan foto tanpa izin sama dengan melanggar amanah; dan diam ketika teman dipermalukan dapat berarti membiarkan kezaliman.

Dengan demikian, cyberbullying adalah masalah multidimensi. Ia menyangkut teknologi, psikologi remaja, relasi teman sebaya, budaya sekolah, pengasuhan keluarga, dan pembinaan agama. Penanganannya juga harus multidimensi. Sekolah tidak cukup hanya memberi hukuman setelah kasus

terjadi. Sekolah perlu membangun sistem pencegahan, deteksi dini, konseling, literasi, dan pemulihan. Cyberbullying harus ditangani sebagai bagian dari perlindungan kesehatan mental remaja dan pembentukan akhlak digital..

Kesimpulan

Cyberbullying merupakan salah satu tantangan serius dalam kehidupan remaja di era digital. Bentuknya dapat berupa ejekan di grup percakapan, komentar merendahkan di media sosial, penyebaran foto atau tangkapan layar tanpa izin, pengucilan digital, pemberian julukan buruk, serta penyebaran rumor. Pada siswa MTs, tindakan tersebut sering dianggap sebagai candaan, tetapi dapat berdampak besar terhadap kesehatan mental korban. Dampak yang muncul antara lain rasa malu, takut, cemas, rendah diri, penarikan diri sosial, gangguan tidur, kesulitan konsentrasi, penurunan motivasi belajar, dan pada kondisi tertentu dapat berkaitan dengan gejala depresi.

Pengaruh cyberbullying terhadap kesehatan mental remaja terjadi karena cyberbullying menyerang kebutuhan dasar remaja untuk diterima, dihargai, dan merasa aman. Dampaknya semakin kuat apabila perundungan terjadi berulang, disaksikan banyak orang, dilakukan oleh teman dekat, dan tidak tersedia dukungan sosial yang memadai. Dalam konteks madrasah, nilai religius dapat menjadi faktor protektif, tetapi harus diterjemahkan menjadi pendidikan akhlak digital yang konkret. Siswa perlu dibimbing untuk memahami bahwa etika Islam berlaku pula di ruang digital.

MTs Mahad DDI Pangkajene perlu mengembangkan strategi pencegahan cyberbullying melalui literasi digital berbasis akhlak, penguatan peran guru BK, keterlibatan wali kelas, sistem pelaporan yang aman, pembinaan teman sebaya positif, dan komunikasi aktif dengan orang tua. Penanganan cyberbullying tidak boleh hanya berorientasi pada hukuman, tetapi juga pemulihan korban, pembinaan pelaku, dan perubahan budaya digital siswa. Dengan demikian, madrasah dapat menjadi ruang aman bagi kesehatan mental remaja sekaligus tempat pembentukan generasi digital yang berilmu, berakhlak, dan bertanggung jawab.

Referensi

Al Afghani, A. A., Sahna, A. R., & Amelia, R. (2025). Religiusitas dan hubungannya dengan perilaku cyberbullying pada remaja yang

bersekolah di Islamic based high school. Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti, 12(1), 178–192. https://doi.org/10.38048/jipcb.v12i1.4754

Braun, V., & Clarke, V. (2022). Thematic analysis: A practical guide. SAGE Publications. https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/thematic-analysis/book248481

Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. (2022). Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) report. Center for Reproductive Health. https://publichealth.jhu.edu/sites/default/files/2025-05/I-NAMHS-Report-English.pdf

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (6th ed.). SAGE Publications. https://us.sagepub.com/en-us/nam/research-design/book270550

Denissa, C., Pusparini, D. A., Mulyani, S. M., & Prasetyo, D. (2022). Dampak cyber bullying terhadap kesehatan mental remaja serta implementasi nilai-nilai Pancasila sebagai upaya pencegahan cyber bullying. Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi, 5(1), 30–40. https://doi.org/10.12928/empathy.v5i1.22610

Hidayat, A. R., & Putra, R. (2025). Hubungan cyberbullying terhadap kesehatan mental remaja di era digital. Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran. https://jerkin.org/index.php/jerkin/article/view/2924

Jalal, N. M., Idris, M., & Muliana. (2021). Faktor-faktor cyberbullying pada remaja. Jurnal Ikra-Ith Humaniora, 5(2), 146–154. https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/953

Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., & Rifaey, A. A. (2023). The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: A systematicreview.Cureus,15(8),e42990.https://doi.org/10.7759/cureus.42990

Kumala, A. P. B., & Sukmawati, A. (2020). Dampak cyberbullying pada remaja. Alauddin Scientific Journal of Nursing, 1(1), 55–65. https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/asjn/article/view/17648

Kumar, V. L., & Goldstein, M. A. (2020). Cyberbullying and adolescents. Current Pediatrics Reports, 8, 86–92. https://doi.org/10.1007/s40124-020-00217-5

Kutok, E. R., Dunsiger, S., Patena, J. V., Nugent, N. R., Riese, A., Rosen, R. K., Ranney, M. L., & others. (2021). A cyberbullying media-based prevention intervention for adolescents on Instagram: Pilot randomized controlled trial. JMIR Mental Health, 8(9), e26029. https://doi.org/10.2196/26029

Kwan, I., Dickson, K., Richardson, M., MacDowall, W., Burchett, H., Stansfield, C., Brunton, G., Sutcliffe, K., & Thomas, J. (2020). Cyberbullying and children and young people's mental health: A systematic map of systematic reviews. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 23(2), 72–82. https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0370

Lekamge, R. B., & others. (2025). Systematic review and meta-analysis of the effectiveness of school-based interventions on cyberbullying and cyber-aggression.JournalofSchoolHealth.https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11807013/

Mahmud, T., Ptaszynski, M., Eronen, J., & Masui, F. (2023). Cyberbullying detection for low-resource languages and dialects: Review of the state of the art. arXiv. https://arxiv.org/abs/2308.15745

Mubarok, F. S. (2025). Akhlak based digital literacy: Islamic education's role in addressing cyberbullying among Muslim youth. Madinah: Jurnal Studi Islam. https://ejournal.iai-tabah.ac.id/madinah/article/view/4324

Muhaimin. (2020). Metode penelitian hukum. Mataram University Press. https://eprints.unram.ac.id/20305/

Mukhoyyaroh, T. (2020). Anonimitas dan deindividuasi pada remaja pengguna sosialmedia.JurnalPsikologi,17(2).https://jurnalfpk.uinsa.ac.id/index.php/JPP/article/view/354

Pangaribuan, H., & others. (2025). The effectiveness of the HELP youth mental health module in bullying prevention among adolescents. Jurnal Ilmu Kesehatan.
https://ojs.polkespalupress.id/index.php/JIK/article/view/4141

Ru'iya, S., & others. (2025). Mental health and psychological impact of cyberbullying among adolescents: A bibliometric study. Media Publikasi PromosiKesehatanIndonesia.https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/MPPKI/article/view/8474

StopBullying.gov. (2024). What is cyberbullying. U.S. Department of Health and Human Services. https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/what-is-it

Subardjo, R. Y. S., & others. (2024). Understanding the pathway from cyberbullying to suicidal ideation: Depression as a mediating factor. Psikohumaniora:JurnalPenelitianPsikologi.https://journal.walisongo.ac.id/index.php/Psikohumaniora/article/view/23357

UNICEF. (2020). Cyberbullying: What is it and how to stop it. UNICEF Indonesia. https://www.unicef.org/indonesia/child-protection/what-is-cyberbullying

UNICEF Indonesia. (2024). Indonesia adolescent health profile 2024. https://www.unicef.org/indonesia/media/23796/file/adolescent-health-profile-2024.pdf

World Health Organization. (2024). Teens, screens and mental health. WHO RegionalOfficeforEurope.https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health

Ye, Z., Wu, D., He, X., Ma, Q., Peng, J., Mao, G., Feng, L., & Tong, Y. (2023). Meta-analysis of the relationship between bullying and depressive symptoms in children and adolescents. BMC Psychiatry, 23, 215. https://doi.org/10.1186/s12888-023-04681-4