



Langkah Bersama Intelekta  
Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat (JIPM)  
Homepage: <https://langkahbersama.id/index.php/jipm>  
ISSN: 3123 - 3058 (Media Online)  
Volume 2, No 3 Mei 2026 (Halaman 443-449)

## DAMPAK CYBER BULLYING TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA DI ERA DIGITAL

Saifulloh<sup>1</sup>, Maqul Hadqun Fasha<sup>2</sup>, Muhammad Fadhillah Fakh<sup>3</sup>, Regi Hendriawansyah<sup>4</sup>, Syaiful Albana<sup>5</sup>

Program Studi Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Pamulang, Kota Serang, Indonesia<sup>1,2,3,4,5</sup>

[Ahokuye847@gmail.com](mailto:Ahokuye847@gmail.com)<sup>1</sup>, [mhfasha12@gmail.com](mailto:mhfasha12@gmail.com)<sup>2</sup>, [fadhilahfakhi@gmail.com](mailto:fadhilahfakhi@gmail.com)<sup>3</sup>, [regihendri95@gmail.com](mailto:regihendri95@gmail.com)<sup>4</sup>, [Syaifulalbana20@gmail.com](mailto:Syaifulalbana20@gmail.com)<sup>5</sup>

### ABSTRAK

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi memiliki pengaruh signifikan pada kehidupan masyarakat, terkhusus dalam penggunaan media sosial. Di samping menciptakan dampak positif, kemajuan teknologi juga menimbulkan berbagai persoalan sosial, termasuk cyber bullying. Cyber bullying merupakan aksi pengintimidasian yang dilakukan lewat jalur digital seperti media sosial, aplikasi pesan, serta platform daring lain. Riset ini berupaya mengkaji fenomena cyber bullying di kalangan remaja, penyebabnya, dampak yang ditimbulkan, serta strategi pencegahannya. Metode riset yang dipakai ialah studi literatur dengan membedah bermacam jurnal dan artikel ilmiah yang dapat diakses bebas. Hasil riset menunjukkan bahwa cyber bullying membawa akibat buruk bagi kesehatan mental korban, misalnya stres, depresi, gelisah, rasa takut, hingga hilangnya keyakinan diri. Sejumlah penyebab cyber bullying mencakup minimnya pemahaman digital, kurangnya kontrol orang tua, pengaruh dari lingkungan sosial, serta sifat anonim di dunia maya. Pencegahan cyber bullying menuntut kerja sama antara keluarga, lembaga pendidikan, pemerintah, dan publik melalui pendidikan etika digital serta pemakaian media sosial yang bijaksana.

### Article History

Received: 31 Mei 2026  
Reviewed: 31 Mei 2026  
Published: 31 Mei 2026

Copyright : Author  
Publish by : JIPM



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

**Kata Kunci:** cyber bullying, media sosial, remaja, teknologi digital.

**ABSTRACT**

*Advances in information and communication technology have significantly impacted people's lives, particularly the use of social media. While these technological advances have created positive impacts, they have also given rise to various social issues, including cyberbullying. Cyberbullying is an act of intimidation carried out through digital channels such as social media, messaging apps, and other online platforms. This research seeks to examine the phenomenon of cyberbullying among adolescents, its causes, impacts, and prevention strategies. The research method used was a literature review, analyzing various freely accessible journals and scientific articles. The research results indicate that cyberbullying has negative consequences for victims' mental health, such as stress, depression, anxiety, fear, and loss of self-confidence. Some causes of cyberbullying include a lack of digital literacy, a lack of parental control, the influence of the social environment, and the anonymous nature of cyberspace. Preventing cyberbullying requires collaboration between families, educational institutions, the government, and the public through digital ethics education and the wise use of social media.*

**Keywords:** cyber bullying, social media, teenagers, digital technology.

**PENDAHULUAN**

**1. Latar Belakang**

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi di zaman digital ini telah membawa perubahan besar pada cara hidup masyarakat. Internet dan media sosial kini menjadi elemen krusial dalam kegiatan sehari-hari, terkhususnya bagi kalangan remaja. Media sosial dimanfaatkan sebagai alat komunikasi, sarana hiburan, media pembelajaran, serta wadah untuk menyalurkan ekspresi diri. Kemudahan dalam menjangkau internet telah menyebabkan penggunaan media sosial bertambah secara berarti dari masa ke masa. Akan tetapi, di samping berbagai keuntungan tersebut, kemajuan teknologi juga menciptakan berbagai persoalan sosial baru, salah satunya adalah cyber bullying.

Cyber bullying adalah tindakan mengejek yang dilaksanakan lewat media elektronik atau digital demi melukai, mencaci, menakut-nakuti, atau membuat orang lain malu. Cyber bullying bisa dilaksanakan lewat komentar pada media sosial, pesan pendek, penyebaran foto atau video tanpa izin, sampai penyebaran kabar bohong yang merugikan korban. Fenomena ini makin meningkat bersamaan dengan tingginya pemakaian media sosial di kalangan remaja.

Remaja merupakan golongan yang paling mudah terdedah kepada buli siber kerana pada usia tersebut individu sedang dalam fasa perkembangan emosi dan sosial. Penggunaan media sosial yang kerap menjadikan remaja mudah terdedah kepada pelbagai bentuk keganasan ucapan atau emosi di alam siber. Selain itu, kurangnya pemantauan ibu bapa dan rendahnya kesedaran tentang etika digital menyebabkan buli siber semakin sukar dikawal.

Cyber bullying membawa konsekuensi yang sangat berat bagi para korban. Korban bisa saja merasakan tekanan, keterpurukan, kegelisahan, hilangnya keyakinan diri, bahkan luka batin yang berkepanjangan. Pada sejumlah peristiwa, cyber bullying pun membuat korban menjauh dari lingkungan masyarakat dan mengalami kemerosotan nilai-nilai belajar.<sup>1</sup> Oleh karena itu, cyber bullying menjadi salah satu masalah sosial yang perlu mendapatkan perhatian serius dari berbagai pihak.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji fenomena cyber bullying di kalangan remaja pada era digital, termasuk faktor penyebab, dampak, serta upaya pencegahannya agar tercipta lingkungan digital yang sehat dan aman bagi masyarakat.

## **2. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana fenomena cyber bullying di kalangan remaja pada era digital?
2. Apa faktor penyebab terjadinya cyber bullying?
3. Apa dampak cyber bullying terhadap korban?
4. Bagaimana upaya pencegahan cyber bullying?

## **3. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui fenomena cyber bullying di kalangan remaja pada era digital.
2. Untuk menganalisis faktor penyebab cyber bullying.
3. Untuk mengetahui dampak cyber bullying terhadap korban.
4. Untuk mengetahui upaya pencegahan cyber bullying.

## **Metode Kegiatan**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi literatur atau penelitian kepustakaan. Penelitian dilakukan dengan mengkaji berbagai jurnal ilmiah, artikel akademik, buku, dan sumber lain yang relevan dengan cyber bullying dan dapat diakses secara gratis. Pendekatan ini digunakan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai fenomena cyber bullying berdasarkan teori dan hasil penelitian sebelumnya.

## Hasil Dan Pembahasan

Cyber bullying adalah salah satu jenis kelakuan menyimpang yang semakin meningkat seiring dengan banyaknya penggunaan platform media sosial di zaman digital ini. Dengan kemajuan teknologi, komunikasi jadi lebih efisien dan cepat, tetapi juga menciptakan kondisi bagi munculnya agresi verbal dan psikologis di dunia maya. Tindakan cyber bullying biasanya terjadi melalui platform media sosial seperti Instagram, Facebook, TikTok, WhatsApp, dan situs digital lainnya. Pelaku memanfaatkan platform tersebut untuk melecehkan, mengancam, memermalukan, atau menyebarkan informasi negatif tentang korban.

Fenomena cyber bullying sering kali terjadi di kalangan pemuda karena kelompok ini merupakan konsumen internet paling besar. Pemuda biasanya sangat aktif dalam memanfaatkan platform media sosial untuk berkomunikasi dan memperoleh pengakuan dari orang lain. Namun, jika penggunaan media sosial tidak disertai dengan pemahaman tentang etika digital, hal ini dapat menyebabkan perilaku buruk seperti hinaan atau ejekan di dunia maya. Di samping itu, keberadaan anonimitas di dunia internet membuat pelaku merasa lebih terlindungi karena identitas mereka sukar untuk dilacak.

Cyber bullying muncul dalam berbagai variasi, termasuk penghinaan melalui ucapan yang tidak sopan, penyebaran kebohongan, ancaman, perlakuan verbal yang merendahkan, dan penyebaran gambar atau video pribadi tanpa persetujuan. Tindakan ini dapat berlangsung secara berkelanjutan yang menyebabkan tekanan mental pada para korban. Banyak individu yang menjadi sasaran penindasan siber merasakan malu, ketakutan, dan penurunan kepercayaan diri akibat perlakuan yang mereka terima.

Faktor yang menyebabkan cyber bullying sangat bervariasi. Salah satu penyebab utamanya adalah rendahnya pemahaman digital di kalangan masyarakat. Sebagian besar pengguna media sosial belum memiliki kesadaran akan pentingnya etika dalam berinteraksi di dunia maya. Selain itu, pengaruh dari lingkungan sosial turut memengaruhi perilaku remaja dalam memanfaatkan media sosial. Suasana yang terbiasa dengan olok-olok atau cacian bisa mendorong individu untuk melakukan cyber bullying. Minimnya pengawasan orang tua terhadap aktivitas digital anak-anak juga menjadi salah satu faktor yang meningkatkan kemungkinan terjadinya cyber bullying.

Dampak dari cyber bullying pada individu yang terkena bisa sangat parah, khususnya dalam hal kesehatan mental. Korban kerap mengalami gangguan seperti stres, kecemasan, depresi, serta trauma yang berlangsung lama. Beban psikologis ini dapat berdampak negatif pada aktivitas sehari-hari korban, seperti mengurangi fokus saat belajar dan menurunkan hasil akademis. Dalam beberapa situasi, mereka yang menjadi korban cyber bullying cenderung menarik diri dari interaksi sosial karena merasa terancam dan khawatir akan mengalami perlakuan buruk lagi.<sup>2</sup>

Selain memberi pengaruh terhadap korban, cyber bullying juga memiliki efek yang tidak baik bagi pelaku. Pelaku sering menunjukkan sikap agresif dan cenderung kurang memiliki kepedulian terhadap orang lain. Apabila perilaku ini terus dibiarkan, pelaku dapat menjadi terbiasa dengan tindakan kekerasan baik secara verbal

maupun sosial dalam keseharian. Oleh sebab itu, penanganan terhadap cyber bullying seharusnya tidak hanya menitikberatkan pada korban, tetapi juga perlu mencakup pembinaan untuk pelaku.

Usaha untuk mencegah cyber bullying memerlukan kolaborasi antara keluarga, lembaga pendidikan, pihak pemerintah, dan masyarakat luas. Ibu bapa harus meningkatkan perhatian terhadap pemakaian media sosial oleh anak-anak dan memberikan pendidikan tentang penggunaan internet yang selamat. Sekolah juga memainkan peranan penting dalam mengajarkan nilai-nilai karakter dan literasi digital kepada pelajar supaya mereka menyedari betapa pentingnya etika ketika berinteraksi di dunia siber. Di samping itu, pihak pemerintah perlu memperkukuh peraturan tentang perlindungan pengguna internet melalui Undang-Undang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE).

Dengan adanya pendidikan dan pengawasan yang efektif, diharapkan masyarakat mampu memanfaatkan media sosial dengan lebih bijak dan bertanggung jawab. Penindasan di dunia maya bukan sekadar isu personal, tetapi juga isu sosial yang berdampak pada kesehatan mental kaum muda. Oleh karena itu, penting untuk membangun kesadaran kolektif demi menciptakan ruang digital yang aman dan nyaman bagi semua pengguna internet.





## Kesimpulan

Cyber bullying adalah bentuk bullying yang dilakukan lewat platform digital dan sering terjadi di kalangan anak muda di zaman digital ini. Banyaknya pemakaian media sosial, kurangnya keterampilan digital, pengaruh dari lingkungan sosial, dan minimnya pengawasan dari orang tua menjadi faktor utama yang menyebabkan meningkatnya kasus cyber bullying. Tindakan ini memberikan efek yang sangat serius bagi para korban, terutama dalam hal psikologis seperti tekanan, depresi, kecemasan, dan hilangnya kepercayaan diri. Untuk mencegah cyber bullying, diperlukan kolaborasi antara keluarga, sekolah, pemerintah, dan masyarakat melalui pendidikan mengenai etika digital, pengawasan aktivitas di media sosial, dan pelaksanaan hukum terhadap pelaku cyber bullying.

## Saran

Berdasarkan temuan dari penelitian ini, diharapkan bahwa masyarakat, terutama kalangan remaja, dapat memanfaatkan media sosial dengan lebih arif dan penuh tanggung jawab. Orang tua harus memperketat pemantauan terhadap perilaku digital anak-anak, sementara sekolah diharapkan memberikan pembekalan tentang literasi digital serta risiko dari cyber bullying. Pemerintah juga perlu memperkuat regulasi dan kampanye yang berkaitan dengan pemakaian internet yang sehat untuk mewujudkan suasana digital yang aman bagi semua orang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anshori, I. F., dkk. "Fenomena Cyber Bullying Dalam Kehidupan Remaja." *Jurnal Sosial dan Abdimas*, Vol. 4, No. 2, 2022.
- Qirosi, H. M., dan Khairunnisa, A. "Peran Media Sosial dalam Cyber Bullying." *Jurnal SENTRI*, Vol. 3, No. 1, 2024.
- Riswanto, D., dan Marsinun, R. "Perilaku Cyberbullying Remaja di Media Sosial." *Analitika*, Vol. 12, No. 2, 2020.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2016 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik.
- Willard, Nancy. *Cyberbullying and Cyberthreats*. Oregon: Research Press, 2007.
- Yunita, R. "Perundungan Maya pada Remaja Awal." *Jurnal Muhafadhah*, Vol. 2, No. 1, 2022.