

# STRATEGI PENCEGAHAN DAN INTERVENSI CYBERBULLYING UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA

**Siti Aisah Azzahra \*<sup>1</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

[202110515263@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202110515263@mhs.ubharajaya.ac.id)

**Edy Soesanto**

Fakultas Teknik, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

[edy.soesanto@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:edy.soesanto@dsn.ubharajaya.ac.id)

**Zahra Dwiana Febrianti**

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

[202110515185@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202110515185@mhs.ubharajaya.ac.id)

## **Abstract**

*Cyberbullying is a detrimental act carried out by a person or certain group in various ways, such as sending rude text messages, degrading photos, sensitive meme images, sensitive videos, and spreading personal information about someone through digital media such as someone's social media. the aim is to harass, insult, insinuate, or lower the self-esteem of other people. The aim of this research is to analyze the impact of cyberbullying on students' mental health, discuss prevention strategies that can be applied in educational environments, review the effectiveness of cyberbullying interventions in helping students who are victims, and identify changes in students' mental health after efforts to implement prevention and intervention strategies. The research method used is a literature review, which combines previous research from relevant literature sources on the theme of cyberbullying. The database was chosen with the consideration that 15 journals and articles were relevant to the 2016-2023 period, using a combination of keywords: cyberbullying, mental health, and students. The results showed that cyberbullying had a significant negative impact on college students' mental health, including depression, anxiety, and low self-esteem. Factors that exacerbate cyberbullying include individual factors, groups, mentors, schools, and internet use. Acknowledging these factors can help develop more effective prevention strategies. Conclusion: According to the research mentioned, cyberbullying has a significant negative impact on the mental health of high school students, including depression, anxiety, and low self-esteem. This emphasizes how important it is to understand and solve this problem. Several strategies can be implemented to prevent cyberbullying and protect the mental health of high school students. Among these are education and training, computer skills, social networking, scanning and screening, one-on-one instruction, counseling, legal advice, positive reinforcement, and further research. Further studies and continued efforts to prevent and overcome cyberbullying need to be carried out to create a safe and healthy environment for students.*

**Key words:** cyberbullying, mental health, and students.

---

<sup>1</sup> Korespondensi Penulis

### **Abstrak**

Cyberbullying adalah tindakan merugikan yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok tertentu dengan berbagai cara, seperti mengirimkan pesan teks kasar, merendahkan foto, gambar meme sensitif, video sensitif, dan menyebarkan informasi pribadi tentang seseorang melalui media digital seperti media sosial seseorang. tujuannya untuk melecehkan, menghina, menyindir, atau merendahkan harga diri orang lain. tujuan Penelitian ini adalah untuk menganalisis dampak cyberbullying terhadap kesehatan mental mahasiswa, membahas strategi pencegahan yang dapat diterapkan di lingkungan pendidikan, mengulas efektivitas intervensi cyberbullying dalam membantu mahasiswa yang menjadi korban, serta mengidentifikasi perubahan dalam kesehatan mental mahasiswa setelah upaya penerapan strategi pencegahan dan intervensi. Metode penelitian yang digunakan adalah tinjauan literatur, yang menggabungkan penelitian terdahulu dari sumber-sumber literatur relevan dengan tema cyberbullying. Database yang dipilih dengan pertimbangan bahwa 15 jurnal dan artikel yang relevan dengan rentang tahun 2016-2023, dengan menggunakan kombinasi kata kunci : cyberbullying, kesehatan mental, dan mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa cyberbullying memiliki dampak negatif yang signifikan pada kesehatan mental mahasiswa, termasuk depresi, kecemasan, dan harga diri rendah. Faktor-faktor yang memperburuk cyberbullying mencakup faktor individu, kelompok, mentor, sekolah, dan penggunaan internet. Mengakui faktor-faktor ini dapat membantu mengembangkan strategi pencegahan yang lebih efektif. kesimpulan : menurut penelitian yang telah disebutkan, bahwa cyberbullying memiliki dampak negatif yang signifikan pada kesehatan mental siswa sekolah menengah, termasuk depresi, kecemasan, dan harga diri rendah. Ini menekankan betapa pentingnya memahami dan memecahkan masalah ini. Beberapa strategi dapat diterapkan untuk mencegah cyberbullying dan melindungi kesehatan mental siswa sekolah menengah. Di antara ini adalah pendidikan dan pelatihan, keterampilan komputer, jejaring sosial, pemindaian dan penyaringan, instruksi satu-satu, konseling, saran hukum, penguatan positif, dan penelitian lebih lanjut. Studi lebih lanjut dan upaya lanjutan dalam mencegah dan mengatasi cyberbullying perlu dilakukan untuk menciptakan lingkungan yang aman dan sehat bagi mahasiswa.

**Kata kunci:** cyberbullying, kesehatan mental, dan mahasiswa.

### **PENDAHULUAN**

Di era teknologi yang berkembang pesat, penggunaan internet dan teknologi informasi telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi mahasiswa. Namun, perkembangan ini juga membuka pintu bagi fenomena merugikan, salah satunya adalah cyberbullying. Cyberbullying adalah tindakan merugikan yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok tertentu dengan berbagai cara, seperti mengirimkan pesan teks yang kasar, foto yang merendahkan, gambar meme yang sensitif, video sensitif, dan menyebarkan informasi pribadi seseorang melalui media digital seperti akun media sosial seseorang dengan tujuan untuk

melecehkan, menghina, menyindir, atau merendahkan harga diri orang lain (Riswanto & Marsinun, 2020).

Hasil penelitian bekerjasama dengan Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII, 2020) mencatat bahwa sekitar 49% pengguna internet pernah mengalami cyberbullying di media sosial. Dampak negatifnya termasuk pengaruh pada aspek emosional, kerusakan jiwa, kondisi psikologis yang memicu depresi, kesedihan, frustrasi, hingga risiko bunuh diri. Faktor utama yang berkontribusi pada kasus dan korban cyberbullying melibatkan aspek keluarga dan pertemanan, dengan peran orang tua dan dukungan teman menjadi faktor kunci. Dampaknya tidak hanya merugikan korban secara pribadi, tetapi juga berpotensi serius pada kesehatan mental mereka.

Kesehatan mental mahasiswa memiliki peran krusial dalam perkembangan pribadi mereka, dan masalah seperti cyberbullying dapat menghambat perkembangan tersebut. Dampak negatif cyberbullying pada kesehatan mental mahasiswa sangat signifikan, mencakup depresi, rendahnya rasa penghargaan diri, tekanan emosi, kemarahan, dan kesedihan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa korban cyberbullying rentan mengalami gangguan emosi, masalah hubungan pertemanan, dan masalah psikosomatis. Bahkan, korban memiliki keinginan untuk bunuh diri. Selain itu, konsistensi penelitian menunjukkan dampak negatif pada capaian akademik, dengan kesulitan belajar, gangguan konsentrasi, dan ketidakhadiran di sekolah.

Dengan memperhatikan kompleksitas dampak cyberbullying, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi pencegahan dan intervensi yang dapat meningkatkan kesehatan mental mahasiswa yang terkena dampak cyberbullying. Pemahaman lebih lanjut tentang faktor-faktor yang mempengaruhi cyberbullying menjadi penting untuk mengembangkan strategi yang efektif dalam upaya pencegahan dan intervensi.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur yang menggabungkan berbagai penelitian terdahulu dari sumber-sumber literatur yang relevan. Sumber literatur dipilih berdasarkan kriteria seperti relevansi dengan topik penelitian, kualitas metodologi, dan tahun publikasi. Tinjauan literatur dilakukan untuk menggali teori-teori terkait dengan permasalahan cyberbullying, dampaknya pada kesehatan mental, serta strategi pencegahan dan intervensi.

Penelitian ini melibatkan pencarian jurnal melalui Google Scholar dengan kata kunci "*cyberbullying*" dalam rentang waktu lima tahun terakhir, yaitu dari tahun 2018 hingga 2023. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa literatur yang diakses adalah yang paling mutakhir dan relevan dengan perkembangan terbaru dalam domain cyberbullying. Namun, peneliti juga memberikan fleksibilitas untuk memasukkan jurnal yang lebih tua jika pembahasannya dan ilmunya masih memiliki relevansi signifikan dengan kondisi saat ini.

Dari hasil pencarian yang cermat, peneliti berhasil mengidentifikasi 15 jurnal yang sangat relevan dengan topik penelitian. Seleksi jurnal dilakukan dengan mempertimbangkan kualitas metodologi penelitian, relevansi dengan aspek cyberbullying, dan signifikansinya terhadap pemahaman dampak pada kesehatan mental mahasiswa. Adapun, peneliti memastikan bahwa jurnal yang dimasukkan memberikan kontribusi yang berharga terhadap pemahaman menyeluruh mengenai fenomena *cyberbullying*.

Proses seleksi jurnal dengan mempertimbangkan faktor kualitas dan relevansi menjadi langkah kritis dalam memastikan keakuratan, keberlanjutan, dan daya dukung terhadap tujuan penelitian. Dengan demikian, hasil tinjauan literatur yang diperoleh dari 15 jurnal tersebut diharapkan memberikan landasan yang kokoh untuk mengembangkan pemahaman mendalam tentang dampak cyberbullying pada kesehatan mental mahasiswa serta merumuskan strategi pencegahan dan intervensi yang tepat.

Analisis data dilakukan melalui proses pembacaan, pemahaman, dan sintesis informasi dari berbagai sumber literatur yang dipilih. Metode systematic review digunakan dalam analisis jurnal hasil tinjauan literatur. Ini melibatkan identifikasi, evaluasi, dan interpretasi semua hasil penelitian yang relevan terkait dengan pertanyaan penelitian. Pemilihan jurnal dilakukan berdasarkan kriteria pengukuran yang sesuai dengan topik penelitian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan tinjauan literatur dari 15 jurnal terkait cyberbullying dan kesehatan mental, disimpulkan bahwa cyberbullying memiliki dampak signifikan pada kesehatan mental remaja. Korban cyberbullying cenderung mengalami depresi, kecemasan, dan rendahnya harga diri. Kesadaran akan dampak cyberbullying dianggap penting dalam upaya pencegahan. Faktor-faktor seperti penyalahgunaan teknologi, literasi digital, dan gender memainkan peran dalam pengalaman cyberbullying.

Strategi pencegahan dan intervensi yang dapat diterapkan meliputi:

1. Pendidikan dan Kesadaran: Program pendidikan untuk meningkatkan kesadaran tentang dampak cyberbullying, etika online, dan pelaporan insiden.
2. Literasi Digital: Pengembangan literasi digital di kalangan mahasiswa untuk menggunakan teknologi secara bijaksana.
3. Dukungan Keluarga: Peran orang tua dalam mendidik anak-anak tentang perilaku online yang aman dan etis.
4. Pengawasan dan Filtering: Penggunaan perangkat lunak untuk mengidentifikasi dan mencegah tindakan cyberbullying.
5. Pelatihan Diri dan Pengendalian Diri: Keterampilan pengendalian diri dan manajemen emosi untuk menghindari perilaku cyberbullying.

6. Konseling dan Dukungan Emosional: Fasilitas konseling dan kelompok dukungan bagi korban cyberbullying.
7. Tindakan Hukum dan Penegakan Hukum: Tindakan hukum dalam kasus serius dan melanggar hukum.
8. Promosi Kepemimpinan Positif: Mendorong kepemimpinan positif untuk menciptakan budaya yang tidak mendukung cyberbullying.
9. Penelitian Lanjut: Perlunya penelitian lanjutan untuk memahami lebih dalam faktor-faktor penyebab dan dampak cyberbullying.

Strategi ini diintegrasikan dalam upaya yang berkelanjutan dan komprehensif untuk mengatasi masalah cyberbullying dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Melalui pendidikan, literasi digital, dukungan emosional, dan peraturan hukum yang efektif, diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang lebih aman dan positif bagi mahasiswa. Penting juga untuk mendorong partisipasi aktif mahasiswa dalam upaya pencegahan dan pelaporan insiden cyberbullying.

## KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat kita ambil dari penelitian literatur tentang cyberbullying dan kesehatan mental yaitu : Menurut penelitian yang telah disebutkan, bahwa cyberbullying memiliki dampak negatif yang signifikan pada kesehatan mental siswa sekolah menengah, termasuk depresi, kecemasan, dan harga diri rendah. Ini menekankan betapa pentingnya memahami dan memecahkan masalah ini. Penyebab dan Pengaruh: Banyak faktor, termasuk yang berkaitan dengan individu, kelompok, mentor, sekolah, dan penggunaan internet, dapat memperburuk cyberbullying. Mengakui faktor-faktor ini dapat membantu mengembangkan strategi pencegahan yang lebih efektif.

Strategi Pencegahan : Beberapa strategi dapat diterapkan untuk mencegah cyberbullying dan melindungi kesehatan mental siswa sekolah menengah. Di antara ini adalah pendidikan dan pelatihan, keterampilan komputer, jejaring sosial, pemindaian dan penyaringan, instruksi satu-satu, konseling, saran hukum, penguatan positif, dan penelitian lebih lanjut. Metodologi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiel, N. (2019). 10 Dampak Negatif Internet yang Gak Kamu Sadari. *IDN Times*.  
<https://www.idntimes.com/life/inspiration/nathan-adiel/10-dampak-negatif-internet-yang-gak-kamu-sadari-c1c2/10>
- APJII. (2020). *Laporan Survei Internet APJII*. <https://www.apjii.or.id/survei>
- Barlett, C., & Coyne, S. M. (2014). A meta-analysis of sex differences in cyber-bullying behavior: The moderating role of age. *Aggressive Behavior*, 40(5), 474–488.  
<https://doi.org/10.1002/ab.21555>
- Beran, T., & Qing, L. I. (2005). Cyber-harassment: A study of a new method for an old behavior. *Journal of Educational Computing Research*, 32(3), 265–277.  
<https://doi.org/10.2190/8YQM-B04H-PG4D-BLLH>

- Dewi, H. A., Suryani, S., & Sriati, A. (2020). Faktor faktor yang memengaruhi cyberbullying pada remaja: A Systematic review. *Journal of Nursing Care*, 3(2). <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i2.24477>
- Didden, R., Scholte, R. H. J., Korzilius, H., De Moor, J. M. H., Vermeulen, A., O'Reilly, M., Lang, R., & Lancioni, G. E. (2009). Cyberbullying among students with intellectual and developmental disability in special education settings. *Developmental Neurorehabilitation*, 12(3), 146–151. <https://doi.org/10.1080/17518420902971356>
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). Bullying, cyberbullying, and suicide. *Archives of Suicide Research*, 14(3), 206–221. <https://doi.org/10.1080/13811118.2010.494133>
- Katzer, C., Fetchenhauer, D., & Belschak, F. (2009). Cyberbullying: Who Are the Victims? A Comparison of Victimization in Internet Chatrooms and Victimization in School. *Journal of Media Psychology*, 21(1), 25–36. <https://doi.org/10.1027/1864-1105.21.1.25>
- Lu, J., Hao, Q., & Jing, M. (2016). Consuming, sharing, and creating content: How young students use new social media in and outside school. *Computers in Human Behavior*, 64, 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.019>
- Malihah, Z., & Alfiasari, A. (2018). Perilaku Cyberbullying pada Remaja dan Kaitannya dengan Kontrol Diri dan Komunikasi Orang Tua. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 11(2), 145–156. <https://doi.org/10.24156/jikk.2018.11.2.145>
- Musfirowati Hanika, I., Indriana Putri, M., Asha Witjaksono, A., Pertamina, U., & Teuku Nyak Arief, J. (2020). Sosialisasi Literasi Media Digital Di Jakarta (Studi Eksperimen Penggunaan Youtube Terhadap Siswa Sekolah Dasar Di Jakarta). *Jurnal Komunikasi Dan Kajian Media*, 4(2), 153–172. <https://jurnal.untidar.ac.id/index.php/komunikasi/article/view/3324>
- Patti, L. K., & Hidayanto, S. (2020). Pengaruh Cyberbullying Terhadap Emosi Remaja. *Media Komunikasi FPIPS*, 19(2), 94. <https://doi.org/10.23887/mkfis.v19i2.27007>
- Pratomo, Y., & Yusuf, O. (2019). 49 Persen Netizen di Indonesia Pernah Mengalami “Bullying” di MedsosNo Title. *Kompas.Com*. <https://tekno.kompas.com/read/2019/05/16/08290047/49-persen-netizen-di-indonesia-pernah-mengalami-bullying-di-medsos>
- Riswanto, D., & Marsinun, R. (2020). Perilaku Cyberbullying Remaja di Media Sosial. *Analitika*, 12(2), 98–111. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3704>
- Rusyidi, B. (2020). Memahami Cyberbullying Di Kalangan Remaja. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 100. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29118>
- Sartana; Afriyeni, N. (2017). Perundungan Maya (Cyber Bullying) Pada Remaja Awal. *Jurnal Psikologi Insight*, 1(1), 25–39. <https://doi.org/10.53888/muhafadzah.v1i2.430>
- Sourander, A., Klomek, A. B., Ikonen, M., Lindroos, J., Luntamo, T., Koskelainen, M., Ristkari, T., & Helenius, H. (2010). Psychosocial risk factors associated with cyberbullying among adolescents: A population-based study. *Archives of General Psychiatry*, 67(7), 720–728. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2010.79>
- Untari, P. H. (2022). Pengguna Internet Indonesia Paling Banyak di Usia 15-19 Tahun. *Oketchno*. <https://techno.okezone.com/read/2019/05/21/207/2058544/2018-pengguna-internet-indonesia-paling-banyak-di-usia-15-19-tahun>