


Hubungan *Cyberbullying* Terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMA Dharma Bakti Palembang Tahun 2025

Anugrah Rahmad Hidayat^{1*}, Riko Sandra Putra²

^{1,2}STIKES Mitra Adiguna Palembang, Jl. Kenten Permai Blok J10-12 Bukit Sangkal Palembang

E-mail: anugrahrmahadjr@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2924>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 20 August 2025

Revised: 05 September 2025

Accepted: 29 September 2025

Kata Kunci:

Cyberbullying, Remaja,
Kesehatan Mental

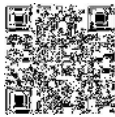
Keywords:

Cyberbullying, *Adolescents*,
Mental Health

ABSTRACT

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai tekanan psikososial, termasuk dampak negatif dari penggunaan media sosial seperti *cyberbullying*. Perundungan digital ini dapat menyebabkan gangguan emosional yang berdampak pada kesehatan mental, seperti kecemasan, stres, dan depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *cyberbullying* dengan kesehatan mental remaja di SMA Dharma Bhakti Palembang tahun 2025. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel berjumlah 149 siswa yang dipilih melalui simple random sampling. Instrumen yang digunakan adalah *Cyberbullying Questionnaire* (CBQ) item dan Mental Health Inventory (MHI-38). Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara *cyberbullying* dengan kesehatan mental remaja (p -value < 0,05), di mana siswa yang mengalami *cyberbullying* cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih terganggu. Mayoritas remaja mengalami *cyberbullying* pada tingkat rendah (77,2%), sedang (21,5%), dan tinggi (1,3%). Kesehatan mental sebagian besar remaja tergolong sangat baik (73,8%), baik (22,8%), dan kurang baik (3,4%). Penelitian ini menyarankan agar remaja lebih bijak dalam menggunakan media sosial, menghindari perilaku *cyberbullying*, dan segera mencari dukungan dari orang tua, guru, atau konselor jika menjadi korban.

Adolescents are an age group vulnerable to various psychosocial pressures, including the negative impacts of social media use such as cyberbullying. This digital bullying can cause emotional disturbances that impact mental health, such as anxiety, stress, and depression. This study aims to determine the relationship between cyberbullying and the mental health of adolescents at Dharma Bhakti High School, Palembang in 2025. The study used a quantitative method with a cross-sectional approach. The sample consisted of 149 students selected through simple random sampling. The instruments used were the Cyberbullying Questionnaire (CBQ) item and the Mental Health Inventory (MHI-38). Data analysis was performed using the Chi-Square test. The results showed a relationship between cyberbullying and adolescent mental health (p -value < 0.05), where students who experienced cyberbullying tended to have more disturbed mental health. The majority of adolescents experienced cyberbullying at low levels (77.2%), moderate (21.5%), and high (1.3%). The mental health of most adolescents was classified as very good (73.8%), good (22.8%), and poor (3.4%). This study recommends that adolescents use social media more wisely, avoid cyberbullying, and immediately seek support from parents, teachers, or counselors if they become victims.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Anugrah Rahmad Hidayat, et al (2025). Hubungan *Cyberbullying* Terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMA Dharma Bakti Palembang Tahun 2025, 4 (1) 7033-7040. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2924>

PENDAHULUAN

Fenomena perundungan dikalangan remaja menjadi permasalahan serius yang dihadapi masyarakat secara global. Seiring berkembangnya teknologi internet dan media sosial, perilaku perundungan turut terjadi di dunia maya yang disebut *cyberbullying* (Pinalis *et al.*, 2024). *Cyberbullying* adalah perundungan yang terjadi melalui media digital, seperti media sosial atau email, yang dapat berupa pelecehan, penyebaran informasi pribadi yang merusak reputasi, dan pemalsuan identitas untuk menyebarkan konten negatif (Adellia *et al.*, 2024).

Remaja cenderung lebih rentan terlibat dalam tindakan *cyberbullying* karena adanya kemudahan untuk melakukan intimidasi secara daring kapan saja tanpa batasan waktu. Internet memungkinkan mereka untuk terus mencari informasi atau melakukan tekanan terhadap orang lain secara berkelanjutan tanpa menyadari dampak yang ditimbulkan secara langsung (Setiawan *et al.*, 2025). Akses internet yang mudah membuat siapa saja dapat menggunakannya, termasuk akses ke media sosial. Media sosial dengan persentase tertinggi pengguna yang mengalami *cyberbullying* secara berurutan adalah Instagram (42%), Facebook (37%), WhatsApp (12%), YouTube (10%), dan Twitter (9%) (Sekarayu & Santoso, 2022).

Berdasarkan survei UNICEF terhadap 170.000 remaja usia 13–24 tahun di 27 negara, termasuk Indonesia, serta negara-negara di Asia, Afrika, Eropa, Amerika Latin, dan Mediterania tercatat sebanyak 56.667 remaja mengaku pernah mengalami perundungan siber (Sekarayu & Santoso, 2022).

Prevalensi di Indonesia berdasarkan data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) tahun 2016–2020, tercatat sebanyak 361 anak menjadi korban dan 360 anak menjadi pelaku perundungan siber. Jumlah korban tertinggi terjadi pada tahun 2019 dengan 117 kasus, sedangkan jumlah pelaku terbanyak tercatat pada tahun 2018. Sementara itu, hasil survei Microsoft (2020) terhadap 503 warganet Indonesia menunjukkan bahwa 47% remaja Generasi Z mengalami *cyberbullying*. Data serupa juga diperoleh dari UNICEF (2020), yang mencatat bahwa dari 2.777 anak Indonesia yang menjadi responden, sebanyak 1.250 anak atau sekitar 45% mengaku pernah mengalami perundungan daring (Adawiah & Eleanora, 2023).

Cyberbullying dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman kekerasan di lingkungan sekitar, rendahnya pemahaman moral terhadap tindakan daring, serta kurangnya pengendalian diri. Faktor usia, jenis kelamin, dan kontrol psikologis juga berperan, di mana remaja dengan dukungan emosional rendah cenderung lebih rentan menjadi pelaku maupun korban (Jamil *et al.*, 2024). Lingkungan keluarga dan sekolah yang kurang suportif, pergaulan negatif, serta penggunaan internet yang berlebihan turut memperbesar risiko terjadinya *cyberbullying* (Wulandari *et al.*, 2024).

Dampak *cyberbullying* dapat menyebabkan stres, kecemasan, depresi, hingga risiko bunuh diri pada remaja akibat tekanan dan rasa putus asa yang terus-menerus (Ni'mah, 2023). Dampak lainnya yaitu gangguan fisik seperti sakit kepala dan gangguan tidur, dampak psikologis seperti penurunan motivasi belajar, masalah sosial seperti perasaan terisolasi dan dikucilkan (Kumala & Sukmawati, 2020). Kondisi ini berdampak langsung pada kesehatan mental remaja.

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial seseorang. Individu yang menjadi korban *cyberbullying* umumnya mengalami gangguan kesehatan mental, bahkan berisiko memiliki keinginan untuk mengakhiri hidup (Tsani *et al.*, 2024). Kesehatan mental berperan penting dalam kualitas hidup. Kesehatan mental yang baik membantu individu menghadapi tantangan hidup, sementara gangguannya dapat menghambat aktivitas dan memicu keinginan bunuh diri (Setiawan *et al.*, 2025).

Penelitian oleh Jamil *et al.* (2024) *cyberbullying* di media sosial berdampak langsung terhadap kesehatan mental remaja. Hal ini terjadi karena bentuk perundungan di media sosial sering kali bersifat publik dan berulang, yang menyebabkan korban merasa tertekan secara sosial dan emosional. Akibatnya, mereka dapat mengalami stres berkepanjangan, depresi, penurunan harga diri, serta terganggunya hubungan sosial dan pola tidur.

Menurut Tsani *et al.* (2024) penggunaan media sosial yang tidak bijak dapat memicu terjadinya *cyberbullying*. Ketika seseorang tidak menyadari batasan etika berkomunikasi di dunia digital, maka potensi untuk menyakiti orang lain meningkat. Situasi ini menciptakan tekanan mental bagi korban karena merasa diserang tanpa alasan jelas dan tidak bisa menghindar.

Penelitian Wulandari *et al.* (2024) remaja perempuan cenderung menjadi korban *cyberbullying*, sedangkan remaja laki-laki lebih sering sebagai pelaku. Hal ini dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik

emosional dan sosial. Perempuan biasanya lebih sensitif terhadap komentar negatif dan tekanan sosial, sementara laki-laki lebih cenderung menunjukkan dominasi dalam bentuk perilaku agresif. Penelitian Ni'mah (2023) *cyberbullying* memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja karena tekanan psikologis dari serangan di dunia maya bersifat terus-menerus dan tidak memiliki batas waktu atau tempat.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan *Cyberbullying* Terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMA Dharma Bhakti Palembang Tahun 2025".

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan *desain cross-sectional*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Dharma Bhakti Palembang dari tanggal 15 Mei 2025 sampai 20 Mei 2025.

Target/Subjek Penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah 149 Siswa/i di SMA Dharma Bhakti Palembang.

Prosedur

Peneliti menjelaskan tujuan penelitian kepada responden pada 15 Mei 2025. Sebanyak 149 siswa dipilih secara acak melalui undian. *Informed consent* dibagikan untuk ditandatangani oleh orang tua atau wali karena responden masih di bawah umur, disertai kontak peneliti untuk pertanyaan lebih lanjut. Seluruh siswa dan wali menyetujui partisipasi secara sukarela. Pada 19 Mei 2025, peneliti membagikan kuesioner *Cyberbullying Questionnaire* dan *Mental Health Inventory*, yang dikumpulkan pada 20 Mei 2025.

Teknik Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh melalui kuesioner yaitu, *cyberbullying questionnaire* (CBQ) item dan *mental health inventory* (MHI-38).

Teknik Analisis Data

Teknik analisis menggunakan uji uji *Chi-square*. Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis hubungan *cyberbullying* terhadap kesehatan mental remaja di SMA Dharma Bhakti Palembang Tahun 2025.

HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data mengenai karakteristik responden dan hubungan *cyberbullying* terhadap kesehatan mental remaja di SMA Dharma Bhakti Palembang Tahun 2025 dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square* pada batas kemaknaan $p \text{ value} > 0,05$.

Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Peersentase
Usia		
15 - 16 Tahun	78	52.3
17 - 18 Tahun	71	47.7
Total	149	100
Jenis Kelamin		
Laki - laki	72	48.3
Perempuan	77	51.7
Total	149	100

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden di SMA Dharma Bhakti Palembang tahun 2025 berusia 15–16 tahun (52,3%) dan berjenis kelamin perempuan (51,7%).

Tabel 2. *Cyberbullying* Remaja di SMA Dharma Bhakti Palembang Tahun 2025

No.	<i>Cyberbullying</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	<i>Cyberbullying</i> Rendah	115	77.2
2.	<i>Cyberbullying</i> Sedang	32	21.5
3.	<i>Cyberbullying</i> Tinggi	2	1.3
Total		149	100

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas remaja di SMA Dharma Bhakti Palembang mengalami *cyberbullying* rendah (77,2%), sementara 21,5% berada pada kategori sedang, dan hanya 1,3% tergolong tinggi.

Tabel 3. Kesehatan Mental Remaja di SMA Dharma Bhakti Palembang Tahun 2025

No.	Kesehatan Mental	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Kesehatan Mental Kurang Baik	5	3.4
2.	Kesehatan Mental Baik	34	22.8
3.	Kesehatan Mental Sangat Baik	110	73.8
Total		149	100

Berdasarkan tabel 3, Mayoritas remaja di SMA Dharma Bhakti Palembang memiliki kesehatan mental sangat baik (73,8%), sebagian memiliki kesehatan mental baik (22,8%), dan sebagian kecil tergolong kurang baik (3,4%).

Bivariat

Tabel 4. Hubungan *Cyberbullying* Terhadap Kesehatan Mental Remaja

No	<i>Cyberbullying</i>	Kesehatan Mental						Total	<i>P- Value</i>	
		Kurang Baik		Baik		Sangat Baik				
		n	%	n	%	n	%			
1	Rendah	3	2.0 %	3	2,0%	109	73.2 %	115	77.2 %	0,000
2	Sedang	0	0%	31	20.8%	1	0.7%	32	21.5%	
3	Tinggi	2	1.3%	0	0%	0	0%	2	1.3%	
Total		5	3.4 %	34	22.8%	110	73.8%	149	100%	

Berdasarkan tabel 4, Ada hubungan signifikan antara *cyberbullying* dan kesehatan mental remaja di SMA Dharma Bhakti Palembang *p-value* (0,000). Sebagian besar siswa dengan *cyberbullying* rendah memiliki kesehatan mental sangat baik (73,2%), sedangkan seluruh siswa dengan *cyberbullying* tinggi mengalami kesehatan mental kurang baik (1,3%).

Pembahasan

***Cyberbullying* Remaja di SMA Dharma Bhakti Palembang Tahun 2025**

Cyberbullying merupakan tindakan agresif yang dilakukan secara sengaja melalui media digital dengan tujuan menyakiti orang lain. Bentuknya bisa berupa pengiriman pesan teks, gambar, atau video yang bersifat menghina, mengejek, mendiskriminasi, hingga menyakiti korban. Kasus *cyberbullying* paling banyak dialami oleh remaja di media sosial. Penyebabnya dapat berasal dari dalam diri, seperti kepribadian dan motif individu, maupun dari luar, seperti pengaruh lingkungan (Baranandita & Nur,2023).

Beberapa hal yang dapat meningkatkan kemungkinan remaja menjadi korban *cyberbullying* antara lain adalah minimnya dukungan sosial, perasaan terisolasi, kondisi depresi, serta kurangnya keterlibatan dan pengawasan dari orang tua. Remaja yang melakukan aktivitas daring berisiko, seperti berinteraksi dengan orang asing atau membagikan informasi pribadi, juga cenderung lebih rentan terhadap tindakan perundungan di dunia maya (Ni'mah, 2023).

Pelaku *cyberbullying* di media sosial dapat menimbulkan dampak jangka panjang bagi korban, seperti trauma, kemarahan, depresi, hingga bunuh diri. Faktor penyebabnya berasal dari dalam diri maupun lingkungan, seperti kurangnya empati pelaku, kerentanan korban, serta kebiasaan interaksi di media sosial. Secara eksternal, kemajuan teknologi dan akses media sosial yang mudah turut memicu perilaku ini. Dampaknya serius, terutama bagi perkembangan mental anak dan remaja, seperti rendahnya percaya diri dan perasaan terisolasi (Shobabiya *et al.*, 2024).

Cyberbullying dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman kekerasan di lingkungan sekitar, rendahnya pemahaman moral terhadap tindakan daring, serta kurangnya pengendalian diri. Faktor usia, jenis kelamin, dan kontrol psikologis juga berperan, di mana remaja dengan dukungan emosional rendah cenderung lebih rentan menjadi pelaku maupun korban (Jamil *et al.*, 2024). Lingkungan keluarga dan sekolah yang kurang suportif, pergaulan negatif, serta penggunaan internet yang berlebihan turut memperbesar risiko terjadinya *cyberbullying* (Wulandari *et al.*, 2024).

Penelitian *cyberbullying* dapat disebabkan oleh faktor dari dalam diri pelaku maupun korban. Pelaku yang kurang empati dan tidak memahami etika online cenderung bertindak agresif. Korban dengan karakter yang rentan juga berisiko mengalami bullying. Semakin sering pelaku menyerang, korban cenderung makin reaktif. Baik remaja laki-laki maupun perempuan bisa menjadi pelaku atau korban. Kebiasaan di media sosial, seperti komentar kasar atau unggahan yang tidak bijak, juga memicu *cyberbullying* (Jalal *et al.*, 2021).

Berdasarkan penelitian Ni'mah (2023) *cyberbullying* memberikan dampak terhadap kesehatan mental remaja karena tekanan psikologis dari serangan di dunia maya bersifat terus-menerus dan tidak memiliki batas waktu atau tempat. Kondisi ini menyebabkan remaja sulit merasa tenang atau aman. Oleh karena itu, keterlibatan orang tua, guru, dan lingkungan pendidikan sangat diperlukan untuk memberikan perlindungan dan pendampingan yang efektif.

Menurut Ni'mah (2023) *cyberbullying* berdampak serius pada kesehatan mental remaja. Dampak yang paling umum adalah stres, kecemasan, dan depresi. Remaja korban *cyberbullying* sering merasa tertekan, takut, dan cemas berlebihan, yang dapat mengganggu aktivitas harian dan prestasi belajar. Dalam kasus berat, korban bisa mengalami depresi dan menarik diri dari lingkungan sosial. Dampak paling ekstrem adalah munculnya keinginan bunuh diri akibat perasaan putus asa.

Menurut Tsani *et al.* (2024) penggunaan media sosial yang tidak bijak dapat memicu terjadinya *cyberbullying*. Ketika seseorang tidak menyadari batasan etika berkomunikasi di dunia digital, maka potensi untuk menyakiti orang lain meningkat. Situasi ini menciptakan tekanan mental bagi korban karena merasa diserang tanpa alasan jelas dan tidak bisa menghindar.

Upaya mengurangi tindakan *cyberbullying* pada remaja, dibutuhkan kesadaran diri untuk menggunakan media sosial secara bijak serta memahami dan menghindari faktor-faktor yang dapat memicu perilaku tersebut. Karena dampak *cyberbullying* tidak hanya dirasakan oleh korban, tetapi juga oleh pelaku. Pelaku biasanya menunjukkan sifat agresif, mudah marah, impulsif, suka mendominasi, dan kurang memiliki empati terhadap orang lain (Wijaya *et al.*, 2023).

Kesehatan Mental Remaja di SMA Dharma Bhakti Palembang Tahun 2025

Kesehatan mental pada remaja sangat rentan terganggu akibat tekanan dari lingkungan sosial dan digital. Remaja berada pada fase perkembangan emosional yang belum stabil, sehingga mudah mengalami stres, kecemasan, dan perasaan tidak berharga. Tanpa dukungan yang tepat, gangguan ini dapat memengaruhi konsentrasi belajar, hubungan sosial, bahkan mengarah pada depresi (Denissa *et al.*, 2022).

Kesehatan mental adalah keadaan di mana seseorang tidak mengalami gejala gangguan jiwa dan mampu menjalani kehidupannya secara normal. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik mampu beradaptasi dengan berbagai tantangan hidup melalui kemampuan dalam mengelola stres. Sama seperti kesehatan fisik, kesehatan mental juga merupakan aspek penting yang perlu mendapat perhatian (Sanjari & Pratiwi Nurlita, 2023).

Kesehatan mental dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu biologis, psikologis, sosial budaya, dan lingkungan. Faktor biologis mencakup fungsi otak, hormon, gerak tubuh, sistem indera, serta kondisi ibu saat hamil. Secara psikologis, pengalaman masa kecil, proses belajar, dan pemenuhan kebutuhan emosional sangat berperan dalam kestabilan mental. Lingkungan sosial juga penting; dukungan dari keluarga dan masyarakat dapat memperkuat mental, sedangkan lingkungan yang tidak mendukung bisa menimbulkan gangguan (Supini *et al.*, 2024).

Penggunaan media sosial yang tidak bijak dapat memicu *cyberbullying*, yang berdampak serius pada kesehatan mental, khususnya pada remaja. Remaja menjadi kelompok paling rentan karena berada dalam fase perkembangan emosional yang belum stabil. Akibat *cyberbullying*, banyak remaja mengalami gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, bahkan pada kasus berat dapat mendorong munculnya pikiran untuk bunuh diri (Tsani *et al.*, 2024).

SMA Dharma Bhakti Palembang merupakan salah satu sekolah swasta yang peduli terhadap kesehatan mental peserta didiknya. Dalam menangani berbagai persoalan psikologis remaja, terutama yang berkaitan dengan kasus *cyberbullying*, sekolah ini menunjukkan komitmen yang tinggi melalui peran aktif guru bimbingan konseling. Guru BK secara intensif melakukan pendekatan kepada siswa yang terindikasi mengalami gangguan emosional, seperti menarik diri, cemas, atau kehilangan konsentrasi belajar. SMA Dharma Bhakti Palembang juga mendukung kesehatan mental siswa melalui berbagai kegiatan religius. Kegiatan tersebut meliputi peringatan hari besar Islam misalnya, Maulid Nabi, Isra Mi'raj, sedekah qurban pada saat Idul Adha, pesantren kilat, kunjungan panti asuhan dan zakat fitrah, serta tahfidz Qur'an.

Sejalan dengan penelitian Penelitian oleh Jamil *et al.* (2024) *cyberbullying* di media sosial berdampak langsung terhadap kesehatan mental remaja. Hal ini terjadi karena bentuk perundungan di media sosial sering kali bersifat publik dan berulang, yang menyebabkan korban merasa tertekan secara sosial dan emosional. Akibatnya, mereka dapat mengalami stres berkepanjangan, depresi, penurunan harga diri, serta terganggunya hubungan sosial dan pola tidur.

Penelitian oleh Ningrum & Amna (2020) menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja sangat dipengaruhi oleh pengalaman sosial yang mereka alami. Remaja dengan kondisi psikologis yang stabil cenderung memiliki tingkat stres yang rendah, mampu mengelola emosi, dan menjalin hubungan sosial yang sehat. Sebaliknya, gangguan pada kesehatan mental remaja dapat memunculkan perasaan cemas, mudah marah, depresi, hingga penarikan diri dari lingkungan.

Penelitian Yohanes *et al.* (2024) remaja wanita dengan latar belakang broken home lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Kurangnya dukungan emosional dari keluarga serta kondisi rumah yang tidak stabil membuat mereka lebih mudah merasa cemas, depresi, dan kehilangan rasa percaya diri. Ketidaknyamanan dalam lingkungan keluarga turut memperburuk kondisi psikologis remaja, sehingga mereka membutuhkan perhatian dan pendampingan lebih untuk menjaga kesehatan mental agar tetap stabil di tengah tekanan sosial yang mereka hadapi.

Penelitian oleh Naziro *et al.* (2021) kesehatan mental remaja sangat terpengaruh oleh tekanan sosial, terutama terkait citra tubuh. Remaja yang mengalami tekanan berupa ejekan atau penghinaan terhadap bentuk tubuh cenderung mengalami gangguan psikologis seperti depresi, rendah diri, dan gangguan citra diri.

Hubungan *Cyberbullying* Terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMA Dharma Bhakti Palembang Tahun 2025

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial seseorang. Individu yang menjadi korban *cyberbullying* umumnya mengalami gangguan kesehatan mental, bahkan berisiko memiliki keinginan untuk mengakhiri hidup (Tsani *et al.*, 2024). Kesehatan mental berperan penting dalam kualitas hidup. Kesehatan mental yang baik membantu individu menghadapi tantangan hidup, sementara gangguannya dapat menghambat aktivitas dan memicu keinginan bunuh diri (Setiawan *et al.*, 2025). *Cyberbullying* memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja, termasuk menyebabkan depresi, kecemasan, stres berkepanjangan, penurunan harga diri, dan gangguan pada hubungan interpersonal serta pola tidur (Jamil *et al.*, 2024).

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Lestari *et al.* (2023) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara victimisasi *cyberbullying* dengan kesehatan mental siswa dengan nilai p value < 0,05. Semakin tinggi tingkat *cyberbullying* yang dialami, maka semakin buruk kondisi kesehatan mental korban. Serangan daring seperti hinaan atau ancaman dapat memicu tekanan psikologis terus-menerus, sehingga korban merasa tidak aman bahkan di ruang digital, yang pada akhirnya meningkatkan risiko kecemasan dan gangguan emosional.

Penelitian Setiawan *et al.* (2025) *cyberbullying* memiliki hubungan signifikan dengan meningkatnya kecemasan. Hal ini disebabkan karena serangan secara daring, seperti hinaan atau ancaman, dapat menimbulkan tekanan psikologis yang terus-menerus. Ketika korban merasa tidak aman bahkan di ruang digital, kecemasan pun meningkat karena tidak ada ruang yang dianggap nyaman.

Penelitian Saputra *et al.* (2022) menunjukkan bahwa *cyberbullying* berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Hasil uji menunjukkan nilai F hitung sebesar 149,936 dengan signifikansi p-value 0,000 (< 0,05). Selain itu, nilai R Square sebesar 0,625 menunjukkan bahwa sebesar 62,5% variasi kondisi kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh *cyberbullying*. Semakin sering remaja

menjadi korban *cyberbullying*, semakin tinggi pula risiko mereka mengalami stres, kecemasan, dan tekanan psikologis yang berkepanjangan.

Penelitian Artadewi *et al.* (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *cyberbullying* dan kesehatan mental belajar pada siswa SMP, khususnya pada siswa SMPN 2 Lembang, Bandung. Remaja yang menjadi korban *cyberbullying* mengalami penurunan motivasi belajar, stres emosional, kecemasan, bahkan depresi yang mengganggu konsentrasi dan prestasi akademik. Korban merasa malu, tidak percaya diri, dan tertekan akibat ejekan atau hinaan yang diterima secara daring.

Berdasarkan beberapa temuan di atas, peneliti berpendapat bahwa *cyberbullying* dan kesehatan mental saling berkaitan erat karena remaja yang mengalami *cyberbullying* cenderung lebih rentan mengalami gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, bahkan gangguan harga diri

SIMPULAN

Mayoritas remaja di SMA Dharma Bhakti Palembang mengalami *cyberbullying* pada tingkat rendah (77,2%) dan memiliki kesehatan mental yang tergolong sangat baik (73,8%). Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat *cyberbullying* dan kesehatan mental, dengan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$).

Remaja diharapkan lebih bijak dalam menggunakan media sosial dan tidak terlibat dalam tindakan *cyberbullying*, baik sebagai pelaku maupun korban. Jika mengalami perundungan daring, segera bercerita kepada orang tua, guru, atau pihak sekolah agar dapat diberikan pendampingan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Adawiah, R. Al, & Eleanora, F. N. (2023). Perundungan Dunia Maya pada Anak : Tinjauan Fenomena dan Tren dalam Rentang 2016 – 2020 *Cyberbullying on Children : An Overview of Phenomena and Trends from 2016*. *Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 14(1), 99–117.
- Adellia, A. P., Sulitiyana, & Putro, H. Y. S. (2024). Edukatif: *Jurnal Ilmu Pendidikan Volume 6 Nomor 4 Bulan Agustus Tahun 2024 Halaman 4000-4007 Studi Komparatif: Bullying di Dunia Nyata dan Dunia Maya (Cyberbullying)*. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(4), 4000–4007.
- Artadewi, A. M., Afrijal, M. F., Hagia, N., & Pitria, R. (2024). Hubungan Cyberbullying Dengan Mental Belajar Siswa : Studi Kasus Siswa Smpn 2 Lembang , Bandung. *Jurnal Ilmiah Kajian Multidisipliner*, 8(1), 73–83.
- Baranandita A, F., & Nur Amin Barokah Asfari. (2023). Remaja, Media Sosial, Dan Cyberbullying: Kajian Literatur. *Flourishing Journal*, 2(10), 650–655.
- 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.
- Jalal, N. M., Idris, M., & Muliana. (2021). Faktor-Faktor Cyberbullying Pada Remaja. *Jurnal Ikra-Ith Humaniora*, 5(2), 152–153.
- Jamil, M. A., Putri, R. T., Solehudin, T., Ibn, U., Bogor, K., & Mental, K. (2024). Pengaruh Cyberbullying Di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Studi Multidisipliner*, 8(6), 268–280.
- Kumala, A. P. B., & Sukmawati, A. (2020). Dampak Cyberbullying Pada Remaja. *Alauddin Scientific Journal Of Nursing*, 1(1), 55–65.
- Lestari, S., Fitria, L., & Barseli, M. (2023). Hubungan Cyberbullying Victimization Dengan Kesehatan Mental Siswa. *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(4), 513.
- Naziro, K., Heru, Ma. J. A., Puspitasari, M., Audyna, L., & Helin. (2021). Pengaruh Cyrbullying Body Shaming Terhadap Mental Remaja. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(2), 119–126.
- Ni'mah, S. A. (2023). Pengaruh Cyberbullying Pada Kesehatan Mental Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Bahasa, Sastra Dan Budaya (Sebaya) Ke-3*, 329–338.
- Ningrum, F. S., & Amna, Z. (2020). Cyberbullying Victimization Dan Kesehatan Mental Pada Remaja.

- Insan Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental, 5(1), 35.
- Pinalis, D., Triyono, A., & Yulianto, L. (2024). Pemahaman Gen Z Terhadap Tindakan Cyberbullying Di Platform Instagram (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia). *Jurnal Common*, 8.
- Sanjari, J., & Pratiwi Nurlita. (2023). Konsep Kesehatan Mental Perspektif Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya Ulumuddin. *Hasbuna : Jurnal Pendidikan Islam*, 3(1), 225–241.
- Saputra, D., Sayuti, K. H., Nurhabibah, N., Manisa, V. A., Nurhalika, N., A'yuni, Q., Syahdan, M., & Karisma, S. P. (2022). Pengaruh Cyberbullying Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Cenderawasih Journal Of Counseling And Education*, 1(2), 86–94.
- Sekarayu, S. Y., & Santoso, M. B. (2022). Remaja Sebagai Pelaku Cyberbullying. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (Jppm)*, 3(1), 1–10.
- Setiawan, R. F., Wirayana, W., & Adiaksa, M. D. R. (2025). Pengaruh Cyberbullying Pada Kesehatan Mental Mahasiswa Di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 01(04), 161–166.
- Shobabiya, M., Iqbal Maulana, R., Faturrahman Hanafi, D., & Faruq Abbad Rosidi, M. (2024). Perilaku Cyber Bullying Pada Remaja. *Educatioanl Journal: General And Specific Research*, 4(Februari), 122–129.
- Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jerumi: Journal Of Education Religion Humanities And Multidiciplinary*, 2(1), 166–172.
- Tsani, E. M., Augest, W. K., Hidayat, R. A., & Sahfrina, N. A. (2024). Cyberbullying : Tantangan Bagi Pengguna Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Di Indonesia. 4.
- Wijaya, C., Rohian, J., Nazara, V., & Putri, K. (2023). Analisis Tindakan Cyberbullying Di Kalangan Remaja. *Nusantara: Jurnal Pendidikan, Seni, Sains Dan Sosial Humanioral*, 1–17.
- Wulandari, J., Khairunnisa, N., Yolandari, S., Ar, Ro`Uufu, T. M., & Subagja, R. (2024). Pengaruh Cyberbullying Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Mahasiwa Bk An-Nur*, 10, 192–201.
- Yohanes, H., Fitriani, & Khalillah, S. (2024). Cyberbullying Terhadap Kesehatan Mental Remaja Wanita Dengan Latar Belakang Broken Home. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(3).