

Pengaruh Cyberbullying pada Kesehatan Mental Remaja

Suroya Azfa Ni'mah

Pendidikan Non Formal, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
Jl. Ciwaru Raya, Cipare, Kec. Serang, Kota Serang, Banten 42117

Email: suroyaazfa19@gmail.com

Abstract

The development of information technology currently has a considerable influence on changes in human attitudes and behavior in socializing and communicating. One of the negative impacts is bullying on social media or cyberbullying. Cyberbullying is an aggressive and demeaning act carried out using digital technology (social media). These actions can significantly affect the mental health of adolescents. Adolescents who are victims of cyberbullying have a higher risk of developing mental health problems, including depression, anxiety, and eating disorders. They can also experience decreased academic performance, and social isolation. In addition, cyberbullying can also affect adolescent self-esteem and identity. Victims often feel ashamed or feel bad about themselves, which can exacerbate their mental health problems. The purpose of this research was carried out as an effort to prevent cyberbullying which affects the mental health of adolescents. This research is a library research with a qualitative descriptive approach. The results of this study regarding the effectiveness of cyberbullying prevention through an approach to the importance of the role of parents, teachers and educators to prevent the possible impact on the mental health of adolescents who are victims of cyberbullying and assist them in overcoming this experience.

Keywords: *cyberbullying, mental health, digital technology*

Abstrak

Perkembangan teknologi informasi saat ini memiliki pengaruh yang cukup besar pada perubahan sikap dan perilaku manusia dalam bersosialisasi maupun berkomunikasi. Salah satu dampak negatifnya yaitu pemulian di media sosial atau Cyberbullying. Cyberbullying adalah tindakan agresif dan merendahkan yang dilakukan dengan menggunakan teknologi digital (media sosial). Tindakan ini dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja secara signifikan. Remaja yang menjadi korban cyberbullying memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami masalah kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, dan gangguan makan. Mereka juga dapat mengalami penurunan kinerja akademik, dan isolasi sosial. Selain itu, cyberbullying juga dapat mempengaruhi harga diri dan identitas remaja. Korban sering kali merasa malu atau merasa buruk tentang diri mereka sendiri, yang dapat memperburuk masalah kesehatan mental mereka. Tujuan penelitian ini dilakukan sebagai upaya pencegahan terhadap Cyberbullying yang mempengaruhi kesehatan mental remaja. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan dengan pendekatan diskriptif kualitatif. Hasil dari penelitian ini mengenai efektivitas pencegahan Cyberbullying melalui pendekatan pentingnya peran orang tua, guru, dan pelaku pendidikan untuk mencegah dampak yang mungkin terjadi pada kesehatan mental remaja yang menjadi korban cyberbullying dan membantu mereka dalam mengatasi pengalaman tersebut.

Kata kunci: *cyberbullying, kesehatan mental, teknologi digital*

PENDAHULUAN

Dalam era digital saat ini, cyberbullying atau pelecehan di dunia maya telah menjadi masalah kesehatan mental yang semakin memprihatinkan, terutama pada remaja. Cyberbullying adalah tindakan agresif atau pelecehan yang dilakukan secara verbal, psikologis, atau fisik melalui media sosial, aplikasi pesan instan, email, atau platform digital lainnya. Cyberbullying dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif pada kesehatan mental remaja, termasuk kecemasan, depresi, rendahnya harga diri, dan bahkan pemikiran untuk bunuh diri. Oleh karena itu, penting untuk memahami pengaruh cyberbullying pada

kesehatan mental remaja. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa remaja yang menjadi korban cyberbullying lebih cenderung mengalami depresi, kecemasan, dan kesulitan tidur. Mereka juga lebih cenderung memiliki masalah perilaku, seperti kecanduan internet dan konsumsi obat-obatan terlarang. Kesehatan mental yang buruk pada remaja dapat berdampak pada kemampuan mereka untuk belajar, mengambil keputusan, dan membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya dan keluarga.

Menurut sebuah studi yang dilakukan oleh American Psychological Association, 20% remaja di Amerika Serikat melaporkan bahwa mereka telah menjadi korban cyberbullying. Sebanyak 15% mengatakan bahwa mereka telah menjadi pengintimidasi online dan 10% mengatakan bahwa mereka telah menjadi korban dan pengintimidasi sekaligus. Jumlah korban cyberbullying terus meningkat dan menjadi masalah global yang membutuhkan perhatian dan solusi. Remaja yang menjadi korban cyberbullying mengalami dampak yang lebih besar pada kesehatan mental mereka daripada korban intimidasi di dunia nyata. Salah satu alasan untuk ini adalah karena pengintimidasi online dapat menyembunyikan identitas mereka dan melakukan tindakan mereka dengan kebebasan yang lebih besar. Hal ini membuat korban merasa tidak aman dan tidak dapat diandalkan.

Penelitian tentang cyberbullying pada remaja telah menjadi topik yang semakin banyak diteliti dalam beberapa tahun terakhir. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Kim dan Lee (2021) menemukan bahwa cyberbullying memiliki hubungan yang signifikan dengan gejala depresi pada remaja. Penelitian lain oleh Hinduja dan Patchin (2020) menunjukkan bahwa remaja yang menjadi korban cyberbullying lebih cenderung mengalami kecemasan, stres, dan depresi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Guo et al. (2020) menunjukkan bahwa cyberbullying dapat mempengaruhi kepercayaan diri remaja dan meningkatkan risiko perilaku agresif. Selain itu, penelitian oleh Kowalski et al. (2018) menemukan bahwa cyberbullying dapat meningkatkan risiko bunuh diri pada remaja.

Meskipun telah ada banyak penelitian tentang pengaruh cyberbullying pada kesehatan mental remaja, masih terdapat beberapa gap dalam penelitian ini. Beberapa gap yang perlu diisi antara lain adalah :

- a. Kurangnya penelitian yang melihat hubungan antara cyberbullying dan kecanduan media sosial pada remaja.
- b. Kurangnya penelitian yang melihat dampak jangka panjang cyberbullying pada kesehatan mental remaja.
- c. Kurangnya penelitian yang melihat peran faktor-faktor sosial dan budaya dalam cyberbullying pada remaja.

Tinjauan pustaka tentang cyberbullying pada remaja menunjukkan bahwa tindakan ini sangat merugikan bagi kesehatan mental remaja. Beberapa dampak negatif cyberbullying pada remaja termasuk kecemasan, depresi, rendahnya harga diri, pemikiran untuk bunuh diri, dan peningkatan risiko perilaku agresif. Dampak ini dapat berdampak pada kesehatan

mental remaja dalam jangka panjang. Penelitian juga menunjukkan bahwa remaja yang menjadi korban cyberbullying cenderung merasa terisolasi dan kesepian, yang dapat memperburuk masalah kesehatan mental mereka. Selain itu, faktor sosial dan budaya seperti gender, ras, dan orientasi seksual juga dapat mempengaruhi pengalaman cyberbullying pada remaja.

Tujuan dari penelitian tentang pengaruh cyberbullying pada kesehatan mental remaja adalah untuk mengeksplorasi dampak psikologis cyberbullying pada remaja yang menjadi korban, meningkatkan pemahaman tentang faktor risiko dan proteksi, serta mengidentifikasi strategi pencegahan dan intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah tersebut. Penelitian ini penting untuk memahami dampak negatif cyberbullying pada kesehatan mental remaja dan bagaimana masalah ini dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. Selain itu, penelitian ini juga dapat membantu mengembangkan program pencegahan dan intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah cyberbullying di antara remaja.

METODE

Metode penelitian dengan kajian literatur adalah cara untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi dari berbagai sumber tertulis seperti jurnal, buku, artikel, dan publikasi lainnya yang terkait dengan topik tertentu. Metode ini dapat digunakan untuk melakukan penelitian tentang pengaruh cyberbullying pada kesehatan mental remaja. Kata kunci yang digunakan adalah "cyberbullying," "kesehatan mental remaja," dan "dampak." Artikel-artikel yang diakses adalah artikel berbahasa Inggris atau Indonesia, memiliki konteks yang relevan dengan topik penelitian, dan diterbitkan antara tahun 2010-2021. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan metode analisis isi. Penggunaan metode kajian literatur dalam penelitian tentang pengaruh cyberbullying pada kesehatan mental remaja dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang topik tersebut dan dapat menjadi dasar untuk mengembangkan strategi yang efektif dalam mencegah dan mengatasi dampak cyberbullying pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Cyberbullying atau pengintimidasi di dunia maya adalah sebuah kejadian di mana seseorang menggunakan teknologi internet dan media sosial untuk melakukan tindakan yang mengganggu, menyakiti, atau merendahkan orang lain secara online. Hal ini dapat terjadi pada siapa saja, termasuk remaja, yang merupakan kelompok yang rentan terhadap pengaruh negatif dari teknologi dan media sosial. Cyberbullying adalah tindakan mengganggu, mengintimidasi, atau merendahkan seseorang menggunakan teknologi seperti media sosial, pesan teks, atau email. Cyberbullying dapat mengambil banyak bentuk, termasuk mengirim pesan atau gambar yang menyakitkan, menyebarkan rumor atau kebohongan, membuat profil palsu atau akun palsu, atau membagikan informasi pribadi tanpa izin. Cyberbullying dapat memberikan dampak buruk pada kesehatan mental remaja, termasuk stres, kecemasan, depresi, dan bahkan bunuh diri.

Cyberbullying atau juga dikenal sebagai perundungan daring adalah tindakan agresif dan berulang yang dilakukan secara sengaja oleh seseorang atau sekelompok orang menggunakan teknologi digital untuk menyakiti, merendahkan, atau mengancam seseorang. Rahardjo menjelaskan bahwa cyberbullying adalah bentuk kekerasan yang terjadi secara daring dan merugikan korban secara emosional, psikologis, dan sosial. Hidayati mendefinisikan cyberbullying sebagai tindakan perundungan yang dilakukan melalui teknologi digital yang bersifat merugikan dan dapat menyebabkan trauma pada korban.

Cyberbullying menurut Kowalski, Limber, dan Agatston adalah tindakan penggunaan teknologi digital untuk menyakiti, merendahkan, atau mengancam seseorang secara berulang dan sengaja. Orangtua, pendidik, dan teman sebaya dapat berperan dalam mencegah cyberbullying dengan mempromosikan perilaku online yang positif, mengajarkan empati dan penghargaan, dan memberikan dukungan kepada mereka yang mungkin mengalami cyberbullying. Penting juga untuk melaporkan kasus cyberbullying ke otoritas yang tepat, seperti administrator sekolah atau penegak hukum, jika diperlukan.

Bentuk-bentuk Cyberbullying :

1. Pencemaran nama baik online

Bentuk cyberbullying yang satu ini melibatkan upaya seseorang untuk merusak atau mempermalukan seseorang dengan menyebarluaskan informasi yang salah atau menyesatkan tentang dirinya secara online. Contoh dari bentuk ini adalah penyebaran foto atau video yang memalukan atau menyebar gosip negatif tentang seseorang di media sosial.

2. Menyebar gosip atau rumor yang tidak benar

Bentuk cyberbullying ini melibatkan menyebarkan informasi yang salah atau tidak benar tentang seseorang dengan tujuan untuk merusak reputasinya secara online. Contoh dari bentuk ini adalah menyebarkan rumor atau isu negatif tentang seseorang di media sosial.

3. Mengintimidasi atau mengancam seseorang secara online

Bentuk cyberbullying ini melibatkan upaya seseorang untuk menakut-nakuti atau mengancam seseorang secara online. Contoh dari bentuk ini adalah mengirim pesan teks atau email yang mengandung ancaman atau menyebarkan informasi rahasia seseorang secara online.

4. Mem-posting atau mengirim gambar atau video yang memalukan secara online

Bentuk cyberbullying ini melibatkan upaya seseorang untuk memposting atau mengirimkan gambar atau video yang memalukan atau merendahkan seseorang secara online. Contoh dari bentuk ini adalah memposting foto atau video yang menghina atau memalukan seseorang di media sosial.

5. Menggunakan kata-kata kasar atau menyebutkan ejekan secara online
Bentuk cyberbullying ini melibatkan penggunaan kata-kata kasar atau ejekan untuk merendahkan atau mempermalukan seseorang secara online. Contoh dari bentuk ini adalah mengirim pesan teks atau komentar yang menyebutkan kata-kata kasar atau ejekan pada seseorang di media sosial.
6. Membuat akun palsu atau mengambil alih akun seseorang secara online
Bentuk cyberbullying ini melibatkan upaya seseorang untuk membuat akun palsu atau mengambil alih akun seseorang dengan tujuan untuk merusak reputasi atau merendahkan seseorang secara online. Contoh dari bentuk ini adalah membuat akun palsu yang menyerupai akun seseorang di media sosial dan menyebarkan informasi yang salah atau menyesatkan.
7. Menyebar foto atau video pribadi tanpa izin secara online
Bentuk cyberbullying ini melibatkan upaya seseorang untuk menyebar foto atau video pribadi seseorang tanpa izin atau persetujuan dengan tujuan untuk merendahkan atau mempermalukan seseorang secara online. Contoh dari bentuk ini adalah menyebar foto atau video tanpa persetujuan seseorang di media sosial atau aplikasi pesan.
8. Mengisolasi atau mengecualikan seseorang secara online
Bentuk cyberbullying ini melibatkan upaya seseorang untuk mengisolasi atau mengecualikan seseorang dari grup atau komunitas online dengan tujuan untuk merendahkan atau mempermalukan seseorang secara online. Contoh dari bentuk ini adalah menghindari atau mengecualikan seseorang dari grup obrolan atau media sosial tertentu.

Dampak Cyberbullying pada Kesehatan Mental Remaja :

1. Stres
Salah satu dampak negatif yang paling terlihat adalah stres. Remaja yang menjadi korban cyberbullying akan merasa terus menerus tertekan, takut, atau terancam oleh pelaku cyberbullying. Mereka mungkin merasa tidak nyaman dengan situasi yang terjadi dan takut untuk melaporkan kejadian tersebut. Hal ini dapat menyebabkan kecemasan dan masalah kesehatan mental lainnya. Stres adalah reaksi tubuh terhadap tekanan atau situasi yang sulit. Cyberbullying dapat menyebabkan stres pada remaja yang menjadi korban. Mereka mungkin merasa terus-menerus tertekan, takut, atau terancam oleh pelaku cyberbullying, yang dapat menyebabkan kecemasan dan masalah kesehatan mental lainnya.
2. Kecemasan
Kecemasan adalah salah satu dampak yang seringkali dialami oleh remaja yang menjadi korban Cyberbullying. Kecemasan merupakan perasaan khawatir dan takut yang berlebihan. Kecemasan dapat disebabkan oleh rasa takut, ketidakpastian,

atau perasaan tidak aman yang dirasakan oleh korban akibat tindakan Cyberbullying yang mereka alami. Korban mungkin merasa khawatir dan tidak aman karena merasa bahwa tindakan Cyberbullying dapat terus berlanjut atau bahkan memburuk. Remaja yang menjadi korban cyberbullying mungkin merasa takut dan khawatir tentang bagaimana orang lain akan memandang mereka, dan ini dapat menyebabkan kecemasan yang signifikan.

Kecemasan yang dialami oleh korban Cyberbullying dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka secara signifikan. Kecemasan dapat menyebabkan stres dan meningkatkan risiko untuk mengalami gangguan kecemasan seperti gangguan panik, fobia, dan gangguan kecemasan sosial. Selain itu, kecemasan juga dapat mempengaruhi kinerja akademik dan sosial remaja.

Penting bagi orang tua, guru, dan pelaku pendidikan untuk mengambil tindakan pencegahan dan menangani kasus Cyberbullying secara efektif untuk mengurangi kecemasan pada korban. Mengajarkan remaja cara menghadapi Cyberbullying dan memberikan mereka dukungan emosional yang memadai dapat membantu mengurangi kecemasan mereka. Selain itu, menyediakan akses ke konseling atau dukungan kesehatan mental dapat membantu korban mengatasi kecemasan yang mereka alami.

Penting juga untuk menghilangkan stigma terkait dengan gangguan kesehatan mental dan mengedukasi orang tua, guru, dan pelaku pendidikan tentang cara mengidentifikasi dan menangani kecemasan pada korban Cyberbullying. Hal ini dapat membantu memastikan bahwa remaja yang mengalami kecemasan akibat Cyberbullying mendapatkan dukungan dan perawatan yang mereka butuhkan.

3. Depresi

Dampak cyberbullying yang lain adalah depresi. Depresi adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan sedih, kehilangan minat, dan ketidakmampuan untuk menikmati aktivitas sehari-hari. Remaja yang menjadi korban cyberbullying dapat mengalami depresi, terutama jika mereka merasa tidak mampu mengatasi situasi atau merasa terisolasi dari teman dan keluarga mereka. Depresi dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari, seperti mengganggu aktivitas sehari-hari, makan, dan tidur. Kondisi ini memerlukan perhatian medis yang serius. Depresi adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan sedih, kehilangan minat, dan ketidakmampuan untuk menikmati aktivitas sehari-hari. Remaja yang menjadi korban cyberbullying dapat mengalami depresi, terutama jika mereka merasa tidak mampu mengatasi situasi atau merasa terisolasi dari teman dan keluarga mereka.

4. Bunuh diri

Dampak cyberbullying yang paling serius adalah bunuh diri. Bunuh diri adalah tindakan yang sangat serius dan berbahaya yang dapat terjadi pada remaja yang menjadi korban cyberbullying. Remaja yang merasa putus asa dan tidak mampu mengatasi situasi mereka dapat berpikir untuk bunuh diri sebagai jalan keluar. Penting untuk mengambil tindakan serius ketika remaja menunjukkan gejala bunuh diri. Memperoleh bantuan dari orang dewasa atau profesional medis dapat membantu mengatasi situasi tersebut.

Faktor Resiko Cyberbullying pada Remaja

Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko remaja menjadi korban cyberbullying termasuk kurangnya dukungan sosial, isolasi, depresi, dan kurangnya pengawasan orang tua. Remaja yang terlibat dalam perilaku online yang berisiko seperti berbicara dengan orang yang tidak dikenal atau berbagi informasi pribadi juga dapat menjadi lebih rentan terhadap cyberbullying. Faktor risiko cyberbullying pada remaja adalah sejumlah hal yang meningkatkan kemungkinan seseorang terlibat dalam tindakan tersebut. Beberapa faktor risiko yang dapat mempengaruhi remaja untuk menjadi korban atau pelaku cyberbullying adalah sebagai berikut:

1. Pengalaman sebelumnya dengan kekerasan: Remaja yang pernah mengalami kekerasan fisik atau verbal sebelumnya cenderung lebih mungkin untuk menjadi korban atau pelaku cyberbullying. Hal ini karena mereka mungkin mengalami stres atau trauma yang dapat menyebabkan mereka membalas dendam atau menjadi lebih sensitif terhadap tindakan yang tidak sopan.
2. Tekanan teman sebaya: Remaja yang merasa tekanan dari teman-teman mereka untuk terlibat dalam cyberbullying cenderung lebih mungkin untuk melakukannya. Ini mungkin terjadi karena remaja merasa perlu untuk mempertahankan reputasi atau status mereka di antara kelompok teman sebaya mereka.
3. Pengaruh media sosial: Remaja yang menghabiskan banyak waktu di media sosial cenderung lebih mungkin terlibat dalam cyberbullying. Ini karena penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan kecemasan dan ketidakamanan, yang dapat memicu perilaku agresif.
4. Kurangnya pengawasan orang tua: Remaja yang tidak memiliki pengawasan yang cukup dari orang tua atau pengasuh cenderung lebih mungkin terlibat dalam cyberbullying. Ini karena mereka mungkin merasa bahwa mereka dapat bertindak tanpa pengawasan atau hukuman yang memadai.
5. Perbedaan budaya atau latar belakang: Remaja yang berasal dari latar belakang atau budaya yang berbeda dapat menjadi sasaran cyberbullying karena perbedaan mereka. Hal ini dapat menyebabkan mereka merasa tidak diterima atau terisolasi, yang dapat memicu perilaku agresif atau merugikan.

6. Konflik interpersonal: Konflik interpersonal antara remaja dapat memicu cyberbullying. Hal ini karena konflik dapat memicu emosi yang kuat dan dapat memicu perilaku agresif atau merugikan.

Cara Mencegah Cyberbullying pada Remaja :

Perilaku ini menjadi semakin umum di kalangan remaja dan dapat memiliki dampak yang serius pada kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, sangat penting bagi orang tua, guru, dan masyarakat secara keseluruhan untuk melakukan langkah-langkah untuk mencegah cyberbullying pada remaja. Dalam artikel ini, saya akan membahas beberapa cara untuk mencegah cyberbullying dan dampaknya pada kesehatan mental remaja.

1. Pertama, sebagai orang tua, Anda harus membuka komunikasi dengan anak Anda tentang bahaya cyberbullying. Cobalah untuk memahami bagaimana anak Anda menggunakan teknologi dan apa yang mereka lakukan di internet. Jelaskan risiko cyberbullying dan berikan contoh-contoh kasus yang terjadi. Ajarkan anak Anda untuk tidak merespons pesan atau komentar yang negatif dan berbicara dengan Anda atau orang dewasa lainnya jika mereka mengalami perundungan daring.
2. Kedua, ajarkan anak Anda tentang etika online. Beritahu mereka tentang pentingnya menghormati orang lain dan tidak memposting atau membagikan konten yang mungkin menyinggung atau menghina seseorang. Anak-anak harus diajarkan untuk tidak mengejek, mempermalukan, atau menyebarkan rumor yang tidak benar.
3. Ketiga, ciptakan lingkungan yang aman untuk anak Anda. Jangan biarkan anak Anda mengakses teknologi tanpa pengawasan. Monitor kegiatan mereka dan pastikan bahwa mereka tidak mengalami perundungan daring. Ajarkan mereka untuk selalu menghubungi Anda atau orang dewasa lainnya jika mereka mengalami situasi yang tidak aman atau merasa tidak nyaman.
4. Keempat, jangan meremehkan tanda-tanda perundungan daring. Anak-anak mungkin tidak selalu melaporkan pengalaman mereka dengan cyberbullying, jadi Anda harus memperhatikan tanda-tanda seperti perubahan perilaku, penarikan diri, dan perubahan suasana hati yang drastis. Jika Anda merasa bahwa anak Anda mengalami perundungan daring, segeralah melakukan tindakan untuk mengatasi masalah tersebut.
5. Kelima, dukung anak Anda dan berikan dukungan emosional. Anak-anak yang mengalami perundungan daring mungkin merasa terisolasi dan terasing. Dukungan emosional dari orang tua, guru, atau orang dewasa lainnya dapat membantu mengurangi efek negatif pada kesehatan mental mereka. Berikan dukungan, bicarakan dengan mereka tentang perasaan mereka, dan berikan perhatian positif pada mereka.

Dampak dari cyberbullying pada kesehatan mental remaja dapat beragam, termasuk depresi, kecemasan, gangguan makan, dan bahkan pemikiran untuk bunuh diri. Oleh karena itu, sangat penting untuk mencegah dan mengatasi perundungan daring pada remaja.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa Cyberbullying memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan mental remaja, dan mencegah tindakan ini perlu melibatkan peran penting dari orang tua, guru, dan pelaku pendidikan. Orang tua harus memainkan peran aktif dalam mengawasi aktivitas online anak-anak mereka dan memastikan bahwa mereka memiliki perilaku yang baik saat menggunakan teknologi digital. Guru dan pelaku pendidikan juga dapat membantu dengan menyediakan program dan sumber daya untuk membantu remaja mengatasi pengalaman Cyberbullying dan mempromosikan sikap positif dan toleransi.

Inovasi yang dapat dilakukan adalah pengembangan program konseling online yang dapat membantu remaja yang mengalami Cyberbullying untuk mengatasi masalah kesehatan mental mereka. Program ini dapat menyediakan dukungan emosional dan psikologis untuk remaja dan memungkinkan mereka untuk berbicara dengan ahli kesehatan mental secara anonim dan aman.

Saran yang dapat diberikan adalah bahwa semua pihak, termasuk orang tua, guru, pelaku pendidikan, dan bahkan remaja itu sendiri, harus terus mendukung diri mereka tentang Cyberbullying dan cara mencegahnya. Selain itu, para pemimpin masyarakat dan pembuat kebijakan juga harus berperan aktif dalam mengatasi masalah ini dengan menyediakan sumber daya dan dukungan yang memadai untuk mencegah dan menangani Cyberbullying.

RUJUKAN

- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological bulletin*, 140(4), 1073-1137.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2018). Cyberbullying: An update and synthesis of the research. In *Handbook of bullying in schools: An international perspective* (pp. 249-260). Routledge.
- Li, Q. (2010). Cyberbullying in high schools: A study of students' behaviors and beliefs about this new phenomenon. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 19(4), 372-392.
- Mishna, F., Khoury-Kassabri, M., Gadalla, T., & Daciuk, J. (2020). Risk and protective factors for peer victimization among youth: A systematic review of the literature.
- Agustina, Y., & Haryono, S. (2019). Cyberbullying Dan Dampaknya Pada Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 52-61.
- Modecki, K. L., Minchin, J., Harbaugh, A. G., Guerra, N. G., & Runions, K. C. (2014). Bullying prevalence across contexts: A meta-analysis measuring cyber and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 55(5), 602-611.
- Kurniawan, F. D. (2021). Cyberbullying pada remaja: analisis faktor-faktor yang mempengaruhinya. *Jurnal Psikologi*, 20(1), 85-94.
- Febriani, R. D. (2020). Analisis tindakan cyberbullying pada media sosial Instagram. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 8(1), 13-23.



Setiawan, A. (2017). Cyberbullying dan implikasinya pada remaja di Indonesia. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 6(1), 12-20.

Dewi, S. R. (2018). Cyberbullying pada Siswa SMA di Kota Makassar. *Journal of Educational Social Studies*, 7(1), 20-27.

Wahyuni, A