

Dampak Psikologis Pada Remaja Yang Mengalami *Cyberbullying* *Psychological impact on teenagers who experience cyberbullying*

Luthfiyanti Harinsa Putri

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: luthfiyanti.19176@mhs.unesa.ac.id

Siti Ina Savira

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: sitisavira@unesa.ac.id

Abstrak

Semakin pesatnya era digital saat ini, perlu adanya kewaspadaan dalam menerima informasi yang masuk baik dalam memberikan informasi maupun aktivitas warganet yang saling berkomentar. Namun tidak dapat disangkal bahwa postingan yang dibagikan melalui media sosial dapat mempengaruhi publik baik dari perilaku pro-sosial maupun anti sosial. Definisi *cyberbullying* dari sudut pandang korban tindakan perundungan yang dilakukan di jejaring media sosial berupa peretasan akun pribadi, mendapatkan sindiran, hinaan bahkan pelecehan secara verbal di media sosial. Pada penelitian yang diajukan membahas mengenai adanya dampak psikologis pada remaja yang tidak terlepas dari media sosial dan interaksi yang terjalin di dunia maya tanpa tau dampak yang akan terjadi kedepannya. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada dampak psikologis terhadap remaja yang mengalami *cyberbullying*, seiring kemajuan teknologi semakin banyak akses untuk mempermudah berjejaring di dunia maya. Dalam topik penelitian ini berfokus pada remaja yang pernah mengalami *cyberbullying* di media sosial, hal ini dilakukan untuk melihat dampak apa saja yang ditimbulkan oleh *cyberbullying* untuk remaja yang masih dalam masa transisi menuju kedewasaan.

Kata kunci : *Cyberbullying*, dampak psikologis, dan remaja

Abstract

The current digital era is getting faster, there needs to be vigilance in receiving incoming information both in providing information and the activities of netizens who comment on each other. However, it cannot be denied that posts shared via social media can influence the public in both prosocial and antisocial behavior. The definition of cyberbullying from the point of view of victims of acts of bullying carried out on social media networks is in the form of hacking personal accounts, getting insults, insults, and even verbal harassment on social media. The research proposed discusses the existence of a psychological impact on adolescents that cannot be separated from social media and interactions that exist in cyberspace without knowing the impact that will occur in the future. The purpose of this research is to determine whether there is a psychological impact on adolescents who experience cyberbullying, as advances in technology are increasing access to facilitate networking in cyberspace. This research topic focuses on adolescents who have experienced cyberbullying on social media, this is done to see what impact cyberbullying has on adolescents who are still in transition to adulthood.

Key word : *Cyberbullying, psychological impact, and adolescents*

Article History	 
<i>Submitted : 26-06-2023</i>	
<i>Final Revised : 27-06-2023</i>	
<i>Accepted : 27-06-2023</i>	<p><i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i></p> <p><i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>

Fenomena yang terjadi saat ini ialah semakin banyak bentuk media sosial yang digunakan oleh remaja pada saat ini. Remaja dapat mengekspresikan apa yang sedang ia rasakan atau apa yang sedang terjadi dengannya melalui media sosial sehingga tidak memikirkan dampak dari tindakan yang dilakukannya (Dewi & Savira, 2017). Semakin pesatnya era digital saat ini, perlu adanya kewaspadaan dalam menerima informasi yang masuk baik dalam memberikan informasi maupun aktivitas warganet yang saling berkomentar. Menurut Pandie dan Weismann (2016) berpendapat bahwa masyarakat yang berjejaring di dunia maya melakukan interaksi dengan berkomunikasi, dan mempertajam nalar dan psikologis melalui jejaring secara online. Namun tidak dapat disangkal bahwa postingan yang dibagikan melalui media sosial dapat mempengaruhi publik baik dari perilaku pro-sosial maupun anti sosial. Fenomena yang didapat dari penelitian sebelumnya yaitu milik Taufan dan Alphana (2017) yang berjudul personal image generasi millennial korban *cyberbullying* pada akun instagram dan ask fm di Jakarta menjelaskan bahwa *cyberbullying* ialah tindakan merugikan yang disengaja dan dilakukan secara terus-menerus dari seseorang yang menggunakan jejaring di media sosial. Contoh *cyberbullying* yang sering terjadi yaitu, mendapatkan ejekan, hinaan, ancaman, rumor yang tidak baik, atau hal-hal yang merugikan korban melalui media sosial. Korban *cyberbullying* mengalami masa sulit dari adanya tindakan *cyberbullying* yang dilakukan oleh oknum tidak bertanggung jawab. Namun dalam penelitian milik Taufan dan Alphana lebih menjelaskan terkait personal branding (upaya yang dilakukan secara sengaja untuk menciptakan dan mempengaruhi persepsi publik sehingga individu lebih dikenal oleh masyarakat luas) yang dimana untuk melihat mengapa korban mendapatkan tindakan *cyberbullying* yang dimana para remaja memposting sesuatu untuk menunjukkan sisi baik dari mereka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana generasi milenial yang menjadi korban *cyberbullying* di Jakarta mengembalikan citra mereka sebagai korban *cyberbullying* di jejaring sosial.

Disamping itu, *cyberbullying* adalah "sebuah bentuk ancaman atau kekerasan menggunakan jejaring media sosial." Banyak sekali orang-orang yang melakukan tindakan kekerasan secara verbal dalam dunia internet tanpa disadari, hal ini juga yang akan berdampak pada psikologis korban, ada 5 faktor yang menjadi penyebab perilaku *cyberbullying* yaitu, 1) faktor keluarga; 2) faktor individu; 3) faktor pertemanan; 4) faktor lingkungan sekolah; 5) faktor dalam penggunaan berjejaring sosial (Dewi, dkk 2020). *Cyberbullying* memberikan dampak yang mengerikan pada kehidupan seseorang dalam bentuk depresi, kecemasan, stres dan isolasi. *Cyberbullying* juga bisa meningkatkan kecenderungan bunuh diri. Faktor psikologis yang sangat penting dalam menjelaskan fenomena *cyberbullying* meliputi kepribadian, stres, kecemasan, depresi, kecerdasan emosional, balas dendam, kesepian, frustrasi, harga diri, agresi, empati, perilaku anti-sosial, rasa tidak aman, perilaku internalisasi, dan kecemburuan. Berbagai faktor psikologis ini telah menunjukkan campuran hubungan positif dan negatif sebagai informasi yang ditunjukkan dan konsekuensi dari perilaku *cyberbullying* (Paunovic Sikola,

2018). Dampak emosional *cyberbullying* terhadap korban seringkali tidak terlihat oleh orang lain karena mereka tidak terlibat secara langsung, dan ini dapat mempengaruhi tindakan mereka yang menyaksikan situasi tersebut (Obermaier, Fawzi, & Koch, 2016). Akibat dari dampak yang ditimbulkan dari perilaku *cyberbullying* untuk korban maka sebisa mungkin korban tidak memperlihatkan apa yang telah dialaminya maka dari itu emosi yang didapatkan terdiri dari kognisi faktual (keyakinan), situasi, kondisi, respon, dan perilaku yang terjadi secara konstan untuk meningkatkan perilaku adaptif (Reisenzein, 2015). Kemampuan individu yang dapat mengarahkan dirinya sendiri melalui penalaran moral dengan mempertimbangkan faktor-faktor pribadi, perilaku, dan lingkungan yang ikut andil pada perkembangan individu dan proses perilaku sesuai dengan nilai moral yang ada (Bandura, 2016).

Ada berbagai macam faktor seperti kecemasan sosial, kekurangan empati, kesulitan mengekspresikan emosi, harga diri rendah, psikopat dan ciri-ciri kepribadian narsisme (Bayraktar et al., 2015; Fan et al., 2016; Field, 2018 ; Kowalski et al, 2019). Menurut Dimas bayu (2022) hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) data terbanyak dari semua usia pada peringkat pertama diduduki oleh remaja Indonesia sebanyak 99,16% pada usia 13-18 tahun pada rentang waktu 2021-2022. Perilaku *cyberbullying* memberikan dampak negatif bagi korban ialah dampak psikologis yang cukup mengerikan seperti merasa takut, memiliki kecemasan berlebih, merasa tidak aman, sedih, tidak percaya diri, dan merasa tidak diinginkan oleh lingkungan manapun. Suciartini & Sumartini (2018) menjelaskan bahwa perilaku kekerasan verbal di media sosial memberikan dampak psikologis terhadap korban seperti ancaman yang ditujukan kepada korban, merasa tidak aman maupun nyaman, terintimidasi oleh lingkungan sosial, tidak percaya kepada orang lain, memiliki harga diri yang rendah, dan membiasakan kekerasan verbal sebagai interaksi yang tidak berarti maupun menganggap hanya sebagai candaan belaka.

Serangan dapat dilakukan dengan cara membagikan postingan tersebut secara terus menerus dan berulang kali hingga pengguna akun media sosial yang lainnya hanya menganggap sebagai lelucon belaka tanpa mengetahui kondisi korban. *Cyberbullying* sangat umum terjadi pada masa remaja yang dilakukan melalui internet dan media sosial serta memiliki dampak yang lebih luas dan lebih resisten daripada bullying secara langsung. Tampaknya juga individu yang telah menjadi korban sebelumnya melalui tindak kekerasan secara verbal berisiko lebih tinggi mengalami dampak *cyberbullying*. Secara mental: merasa kesal, malu bodoh bahkan marah

1. Secara emosional : merasa malu, atau kehilangan minat pada hal yang disukai
2. Secara fisik : merasa lelah atau mengalami gejala sakit perut dan sakit kepala

Perasaan ditertawakan atau dilecehkan oleh orang lain dapat membuat seseorang tidak ingin membicarakan atau mengatasi masalah tersebut. Dalam kasus ekstrim, *cyberbullying* bahkan dapat menyebabkan seseorang mengakhiri nyawanya sendiri. Fenomena *cyberbullying* muncul seiring dengan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang tidak dapat dipungkiri telah mempengaruhi interaksi sosial remaja. Tindakan dan perilaku telah diperdebatkan bahwa banyaknya akun anonim yang tidak terlihat juga dapat berjejaring di internet dengan bebas, maka dari itu *cyberbullying* dapat dianggap sebagai bentuk agresi tidak langsung (Antoniadou, Kokkinos, 2015). Namun, ada dua kriteria yang secara khusus membedakan *cyberbullying* dari agresi yang lebih umum. Adanya aspek yang terjadi berulang kali dan ketidakseimbangan kekuatan. Contoh mengenai aspek yang terjadi berulang kali dapat berupa gambar yang diunggah ke internet dan pada tahap selanjutnya dilakukan oleh orang lain bukan pelaku pertama yang mengunggahnya sehingga berulang kali digunakan oleh orang lain yang juga melakukan intimidasi di dunia maya lainnya. Di sisi lain, adanya aspek

ketidakseimbangan kekuatan yang bersumber dari akun anonim di dunia maya (Slonje, Smith, Frisén, 2013). Hubungan tersebut ditandai dengan adanya ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku *cyberbullying* dan korban berdasarkan ukuran fisik, kekuatan, usia, atau status sosial (Brank, Hoetger, Hazen, 2012). *Cyberbullying* adalah masalah yang berkembang karena semakin banyak remaja yang menggunakan media sosial (Hinduja, Patchin, 2014; Baltezarević et al., 2016). Ini biasanya terdiri dari pesan elektronik yang mengintimidasi atau mengancam korban (Hango, 2016). Sederhananya, *cyberbullying* melibatkan perilaku di mana pelaku *cyberbullying* menggunakan media sosial untuk melecehkan, mengancam, mempermalukan, atau mengintimidasi korbannya (Hinduja, Patchin, 2017).

Dalam pengertian ini, *cyberbullying* dapat menyebabkan tekanan yang sangat besar pada korban, termasuk dampak negatif psikologis dan kesehatan mental dengan jangka panjang dan bahkan dalam beberapa kasus bunuh diri (Angus, 2016). Perlunya untuk mempertimbangkan berbagai definisi *cyberbullying* berasal dari fakta bahwa pentingnya memberikan pengakuan yang tepat terhadap korban, mereka memerlukan definisi yang logis untuk memberi korban bantuan dan dukungan yang memadai pada waktu yang tepat, mencegah dampak psikologis dan memberikan penanganan setelah kejadian traumatis. Dalam hal ini salah satu tantangan terbesar dari dukungan yaitu korban menunjukkan fakta bahwa *cyberbullying* telah dilakukan dalam berbagai cara (Ey, Taddeo, Spears, 2015) Menurut Navarro, Yubero, dan Larranaga (2016) mengemukakan bahwa ada dampak dari tindakan *cyberbullying* yang didapatkan oleh para korban yaitu, 1) Fisik; Remaja mengalami gangguan tidur, merasa lelah, kehilangan nafsu makan, mengalami masalah pencernaan, dan merasakan pusing. 2) Psikologis dan Emosional; Mengalami ketakutan, merasa tidak aman, stres, memiliki gejala depresi, merasa malu, dan marah. 3) Sekolah; Remaja mengalami penurunan dalam pelajaran yang disebabkan oleh kurangnya motivasi dan hilangnya konsentrasi. 4) Psikososial; Remaja lebih memilih mengurung diri di kamarnya, penolakan sosial bahkan mengucilkan dirinya sendiri.

Saat ini *cyberbullying* telah menjadi kejadian umum dan menjadi perhatian besar. Fenomena tersebut memiliki definisi yang berdampak pada pencegahan dan upaya untuk meningkatkan kesehatan mental. Perlunya pemahaman yang berbeda serta mempertanyakan perilaku kekerasan terhadap teman sebaya yang berkaitan dengan *cyberbullying* (Menesini et al., 2012; Palladino et al., 2017). Keuntungan signifikan yang ditawarkan oleh internet disertai dengan risiko dan bahaya yang sering terjadi ialah anak-anak dan remaja yang menjadi korban, terutama para masyarakat yang sering berjejaring di media sosial. Pemilik akun adalah pengguna signifikan dari teknologi baru yang seringkali tidak menyadari kesulitan yang ditimbulkan oleh internet (Hinduja & Patchin, 2013; Lareki et al., 2017). Seringkali terjadi bahkan orang dewasa (pemilik akun baru) tidak sepenuhnya menyadari risiko yang terkait dengan penggunaan internet dan teknologi baru. *Cyberbullying* memiliki beberapa karakteristik khusus:

1. Anonimitas: Korban mungkin tidak mengetahui identitas pelakunya: hanya 40-50% korban *cyberbullying* yang mengetahui identitas pelaku: akun anonim ini dapat menyebabkan korban merasa frustrasi dan tidak berdaya (Barlett, 2017; Wang & Ngai, 2020).
2. Kecepatan penyebaran informasi: Pengguna akun di media sosial sering terlibat, dan korban tidak dapat menghapus konten setelah dibagikan secara online. Banyak tindakan di dunia maya bersifat publik, dan tindakan yang lebih serius seringkali menjangkau khalayak yang lebih luas. *cyberbullying* menjangkau individu yang lebih luas melalui platform dunia maya (Casas et al., 2013; Palladino et al., 2017; Selkie et al., 2016).

3. Kurangnya konfrontasi tatap muka antara penindas dan korban/Anonim: Interaksi ini tidak memiliki umpan balik yang menguntungkan untuk korban. Hal ini terjadi karena tidak adanya tatap muka secara langsung dan komunikasi tertulis dapat mengubah perilaku orang dan membuat mereka kurang sadar akan apa yang mereka lakukan.
4. Kontrol orang tua: Kurangnya pengawasan orang tua yang memadai juga dapat menyebabkan *cyberbullying*. Ybarra dan Mitchell (2018) menemukan bahwa responden yang teridentifikasi sebagai *cyberbullies* tidak memiliki pengawasan yang memadai dari orang tua. Wang dan rekan (2019) menemukan bahwa remaja dengan tingkat pengawasan dan dukungan orang tua yang tinggi dilaporkan kurang terlibat dalam bullying dan *cyberbullying*. Ini menunjukkan bahwa perilaku atau tindakan orang tua yang positif melindungi anak-anak dari berpartisipasi dalam intimidasi. *Cyberbullying* dapat mempengaruhi seseorang dengan berbagai cara tetapi tentunya masalah ini dapat diatasi dan orang-orang yang terdampak juga dapat memperoleh kembali kepercayaan diri dan kesehatan mental mereka. Remaja yang mengalami *cyberbullying* memiliki berbagai ciri-ciri.

Ciri-Ciri Remaja Mengalami *Cyberbullying*

1. Menunjukkan ciri-ciri depresi
2. Memiliki masalah kepercayaan dengan orang lain
3. Tidak diterima oleh rekan-rekan mereka
4. Selalu waspada dan curiga terhadap orang lain (kekhawatiran berlebih).
5. Memiliki masalah menyesuaikan diri dengan sekolah
6. Kurang motivasi sehingga sulit fokus dalam mengikuti pembelajaran.

Dampak Bagi Korban

1. Dampak psikologis: mudah depresi, marah, timbul perasaan gelisah, cemas, menyakiti diri sendiri dan percobaan bunuh diri.
2. Dampak sosial: menarik diri, kehilangan kepercayaan diri, lebih agresif kepada teman dan keluarga
3. Dampak pada kehidupan sekolah: penurunan prestasi akademik, rendahnya tingkat kehadiran, perilaku bermasalah di sekolah.

Korban *cyberbullying* cenderung terjadi pada usia yang lebih remaja sekitar 14 tahun, ketika mereka menghabiskan lebih banyak waktu di ponsel mereka dan media sosial. Pelaku *cyberbullying* memiliki akun anonim dimana pelaku tidak merasa bersalah atau merasa terintimidasi, dan memanfaatkan rasa malu korban pada skala yang lebih besar. Dengan mengancam korban dimanapun dan kapanpun. Pelaku juga bersifat anonimitas dimana pesan yang mereka kirim atau akun yang digunakan akan dihapus dengan mudah dan tidak meninggalkan jejak. Ini menjadi tantangan baru bagi individu, keluarga, sekolah, profesional, peneliti, dan pembuat kebijakan.

Adanya peran tumpang tindih antara cyberbystanders, cyberbullies, dan cybervictims memberikan bukti bahwa tindakan *cyberbullying* berkaitan satu sama lain (Pfetsch dan Ittel, 2014). Oleh karena itu, *cyberbullying* mungkin lebih sering terjadi dan memiliki konsekuensi yang lebih serius bagi korbannya. Studi menunjukkan bahwa *cyberbullying* secara signifikan mempengaruhi remaja, seperti meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan keinginan bunuh diri (Nixon, 2014; Fahy et al., 2016; Pabian and Vandebosch, 2016; Yuchang et al., 2019), serta menyebabkan masalah fisik dan psikosomatis seperti sulit tidur, sakit kepala, dan kehilangan nafsu makan (Beckman et al., 2012; Schneider et al., 2012; Schultze-Krumbholz et

al., 2012; Kowalski dan Limber, 2013). *Cyberbullying* di kalangan remaja adalah fenomena umum di seluruh Negara, tinjauan sistematis sebelumnya menunjukkan bahwa 20% hingga 40% remaja mengalami *cyberbullying* setidaknya sekali seumur hidup mereka (Aboujaoude et al, 2015), dan angka ini cenderung bertambah dengan meningkatnya aksesibilitas Internet dan media sosial (Hamm et al., 2015). Studi dalam literatur menyatakan bahwa korban dunia maya mengalami penderitaan yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku, seperti depresi, kecemasan, harga diri rendah, rasa tidak aman, pikiran untuk bunuh diri, kesepian, keberhasilan sekolah yang rendah, kecanduan narkoba, gejala somatik, dan kepercayaan diri yang rendah (Dredge et al., 2014; Ladd et al., 2017). Beberapa dari mereka memiliki latar belakang keluarga yang terlalu protektif atau lingkungan keluarga yang merugikan (Lereya et al 2013) atau kurangnya dukungan keluarga Shaheen et al (2019), mereka memungkinkan mengalami banyak kesulitan sosial seperti penolakan teman sebaya atau penerimaan teman sebaya yang buruk (Mishna et al., 2020)

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah menggunakan pendekatan kualitatif berupa kajian fenomena. Menurut Azni & Feri (2021) mengutip buku berjudul “metode penelitian” milik Whitney yaitu, suatu fenomena yang mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat, serta langkah-langkah yang berlaku dalam masyarakat serta situasi dan kondisi tertentu, termasuk mengenai hubungan, aktivitas, perilaku, pandangan-pandangan, serta proses-proses yang sedang berlangsung dan pengaruhnya. Penelitian ini menggunakan metode fenomenologi karena menggambarkan makna dari sebuah pengalaman yang pernah/sedang terjadi dan mempelajari bagaimana individu secara subjektif menangani atau memaknai pengalaman dari fenomena tersebut.

Sumber dan Data Penelitian

Dalam metode penelitian kualitatif ini peneliti mencari subjek yang sesuai dengan topik penelitian yang peneliti ambil. Hal yang peneliti lakukan dalam mencari subjek ialah menyebarkan kuesioner untuk mengumpulkan data awal, namun ada kendala yang peneliti hadapi yaitu pada hari pertama tidak sesuai target. Hanya ada beberapa orang yang mengisi kuesioner yang peneliti miliki, kendala itu bisa peneliti atasi dengan tidak menyerah dan terus-menerus menyebarkan kuesioner serta meminta bantuan pada beberapa orang yang memiliki kenalan dengan kriteria yang menjadi persyaratan penelitian ini. Sebanyak 16 subjek yang mengisi kuesioner dengan rata-rata berusia 17 tahun dan sedang dalam tahap pendidikan sekolah menengah atas. Subjek penelitian ini memiliki kriteria sesuai kualifikasi yaitu; berusia 14-19 tahun, memiliki media sosial, dan pernah menjadi korban *cyberbullying*. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada target yang menjadi subjek untuk mendapatkan informasi mengenai diri subjek dan pengalaman yang pernah dialami oleh subjek selaku korban *cyberbullying* serta melakukan pengamatan ataupun observasi berupa mencari informasi detail mengenai subjek kepada teman sebayanya.

Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini pengumpulan data menggunakan studi fenomenologi berupa observasi partisipan untuk mendapatkan data yang valid dan melakukan pengamatan dengan cara membagikan kuesioner kepada target yang menjadi subjek serta meminta bantuan pada kenalan maupun teman untuk menyebarluaskan kuesioner tersebut. Melakukan wawancara terstruktur dengan partisipan untuk mendapatkan data yang lebih konkret. Durasi waktu yang diperlukan untuk mengumpulkan subjek lebih dari seminggu.

Hasil

Partisipan penelitian yang dipilih berdasarkan kriteria dari kuesioner yang telah dibagikan sebagai data awal. Dengan empat remaja partisipan yang telah memenuhi kriteria peneliti yaitu:

Tabel 4. 1 Identitas Partisipan

No	Nama	Usia	Status Tempat Tinggal	Jenjang Pendidikan
1.	Pida	16 th	Rumah	SMA
2.	Sasa	18 th	Rumah	SMA
3.	Navis	15 th	Rumah	SMP
4.	Felis	17 th	Rumah	SMK

Dari hasil penelitian enam belas subjek yang mengisi kuesioner dan hanya empat subjek yang bersedia menjadi partisipan maka hasil yang didapatkan dari teknik analisis deskriptif yaitu dampak negatif yang ditimbulkan dari tindakan *cyberbullying* ialah dampak negatif berupa afek negatif, perilaku, dan kognitif. Untuk afek negatif yang didapatkan ialah marah atau jengkel, sedih atau kecewa, merasa malu, cemas, overthinking, pesimis, dan tidak percaya diri. Sedangkan perilaku yang didapatkan dari dampak negatif adalah gangguan makan, gangguan tidur, emosi yang tidak terkontrol, dan sering mengurung diri di kamar. Adapun dampak dari kognitif akibat tindakan *cyberbullying* yaitu motivasi belajar yang menurun, maka dari itu perlu adanya upaya untuk mengurangi dampak yang terjadi berupa dukungan sosial. Dalam hal ini peran orang tua dan dukungan dari teman atau lingkungan sangat berpengaruh terhadap kondisi psikis korban

Tabel 4. 2 Tema Hasil Penelitian

No.	Tema	Sub Tema
1.	Dampak negatif <i>cyberbullying</i>	Afek negatif
		Perilaku
		Kognitif
2.	Upaya yang dilakukan untuk mengurangi dampak <i>cyberbullying</i>	Upaya Afektif
		Upaya Perilaku

Dampak Negatif

Dampak negatif yang dialami oleh korban baik berupa psikis maupun fisik yaitu gangguan makan, gangguan tidur, emosi yang tidak terkontrol, motivasi belajar yang menurun, dan sering mengurung diri di kamar. Subjek merasa tidak memiliki nafsu makan, memiliki insomnia atau yang biasa disebut sebagai gangguan tidur. Hal ini terjadi karena subjek sering sekali merasa *overthinking* akibat komentar buruk yang didapatkan. Kurang bisa untuk mengontrol emosi dan merasa sensitif untuk beberapa hari, motivasi belajar yang menurun dan sering mengurung diri di kamar. Menurut Smith *cyberbullying* adalah perilaku yang dilakukan oleh suatu kelompok atau individu yang dilakukan secara sengaja dan terus-menerus melalui media elektronik terhadap orang atau orang lain yang tidak mampu melawan (Narpaduhita and Suminar, 2014).

Afek Negatif

Subjek yang mengalami *cyberbullying* berdampak pada afek yang didapatkan berupa afek negatif dari tindakan *cyberbullying* yang dilakukan oleh para pelaku. Afek negatif yang dialami oleh subjek berupa perasaan marah, sedih, merasa malu, dan pesimis dan tidak percaya diri. Hal ini berdampak pada kehidupan sehari-hari korban. Kondisi kesehatan mental korban *cyberbullying* dapat dinilai dari segi efek negatif (tekanan mental) seperti kecemasan sosial, tekanan emosional, penyalahgunaan zat, gejala depresi, pikiran dan upaya bunuh diri (Bottino et al., 2015).

1. Marah atau Jengkel

Pada saat memasuki tahap ini korban merasa marah, kesal, dan perasaan jengkel yang dialami atas tindakan yang didapatkan. Beberapa dari subjek mengatakan bahwa mereka sampai gemeteran akibat menahan amarah mereka dan menangis akibat kesal dengan tindakan kekerasan di media sosial yang mereka dapatkan dari akun palsu. Pada saat peneliti bertanya pada subjek “apakah kamu merasa marah?” semua subjek mengatakan hal serupa yang menggambarkan perasaan mereka, seperti:

“[...] ngga tau kak lebih ke kesal aja” (Pida, Mei 2023) “[...] Biasa aja sih kak ya cuma itu kesal aja sampe ke ubun-ubun [...] Jelas dong kak, masalahnya dia itu ngga sekali dua kali kak tapi sering [...] Kesal banget sih kak, kek apaan sih lu. Ngga jelas banget tau ngga” (SASA, Mei 2023) “Kesal banget kak rasanya pengen tak hih [...] Kesal aku kak nangis juga” (Navis, Mei 2023) “[...] Aku kesal kak aku bahkan sempet gemetar juga kak” (Felis, Mei 2023)

Keempat subjek memiliki perasaan kesal yang sama dalam menunjukkan perasaan jengkel nya. Subjek Sasa mencoba untuk meredam amarahnya karena ulah pelaku *cyberbullying*, Navis juga sempat menangis akibat mendapatkan tindakan *cyberbullying* dari akun palsu yang tidak diketahui identitasnya. Sedangkan Felis sampai gemetar karena kaget sekaligus kesal sebab ada akun palsu yang memberikan komentar buruk.

Perilaku Negatif

1. Gangguan Makan

Akibat dari tindakan *cyberbullying* yang diterima subjek menyebabkan dampak negatif baik secara fisik maupun psikis yang dihadapi subjek. Subjek mengalami gangguan makan seperti malas untuk makan dan nafsu makan yang menurun. Pernyataan subjek saat ditanya mengenai “Apakah kamu kehilangan nafsu makan?”

“Pas awal awal dapat chat kek gitu aku ngga mood makan kak” (Navis, Mei 2023)

“Emm ngga mood makan aja kak” (Felis, Mei 2023)

“Emm gimana ya kak lebih menurun aja sih sama kek ngga mood makan” (Pida, Mei 2023) “ngga mood makan” (Sasa, Mei 2023)

Subjek merasa bersyukur karena hal ini tidak bertahan lama sebab subjek merasa takut ketahuan jika tidak makan oleh keluarga subjek.

Kognitif Negatif

1. Motivasi Belajar Menurun

Salah satu subjek sempat mengalami penurunan motivasi yang diakibatkan dari dampak *cyberbullying*. Subjek merasa jika nilai akademiknya mengalami penurunan. Peneliti bertanya mengenai “Apakah kamu mengalami penurunan dalam pelajaran yang disebabkan oleh kurang motivasi?”

“Sempat turun kak [...] “Ngga tau kak pokok setiap hasil tugas dikumpulin aku ngerasa kalau nilai ku turun” (Felis, Mei 2023)

Sedangkan subjek yang lain harus berusaha untuk tidak mengalami penurunan nilai sebab merasa takut jika orang tua mengetahui permasalahan yang sedang dialami. Subjek sebisa mungkin untuk tetap berkonsentrasi dan fokus pada nilai akademik dan mencoba untuk tidak teralihkan dari hal yang tidak penting. Setelah mengalami kecanduan, maka akan menimbulkan dampak negatif seperti ketidakpercayaan terhadap lingkungan sosial (Ponnusamy, Iranmanesh, Foroughi & Hyun, 2020).

Upaya yang Dilakukan untuk Mengurangi Dampak Cyberbullying

Dukungan dan peran orang tua sangat penting untuk remaja yang sedang mengalami masa-masa sulit. Namun ada kalanya para remaja takut untuk menceritakan hal apa yang sedang dialami atau suatu hal yang telah terjadi. Mereka takut mendapatkan respon yang negatif dari orang tua dan tidak mendapatkan dukungan yang diharapkan. Dalam sebuah studi tahun 2014, para peneliti menemukan bahwa dukungan sosial yang dialami oleh korban *cyberbullying*, termasuk orang tua, saudara kandung, kerabat lain, teman, dan staf sekolah. Anak-anak yang mengalami bullying melaporkan perasaan lega saat didukung di rumah dan di sekolah (Honing & Zdunowski-Sjoblom, 2014). Strategi yang digunakan orang tua ialah mediasi aktif yang sering dibedakan dengan penggunaan percakapan orang tua dan anak mengenai dunia digital yang dapat memandu cara anak menggunakan teknologi dan media. Wisniewski dan lainnya menemukan bahwa strategi mediasi aktif memberikan kesempatan kepada remaja untuk berinteraksi dengan orang lain secara online, mengalami beberapa risiko, dan membentuk keterampilan koping untuk melindungi diri dari bahaya (Wisniewski et al., 2015). Teman dan lingkungan sangat berperan penting bagi remaja yang sedang mengalami masa pertumbuhan karena selain faktor genetik faktor lingkungan juga sangat berpengaruh bagi individu.

1. Upaya Afek

Takut untuk Bercerita Apa yang dialami oleh subjek mengenai *cyberbullying* yang dialami. Subjek tidak memiliki keberanian untuk menceritakan apa yang sedang dihadapi oleh subjek. Peneliti bertanya terhadap subjek tentang “Apakah kamu menceritakan kejadian ini kepada kedua orang tua mu?”

“Takut kak [...] Takut ngga dibolehin main sosmed lagi” (Navis, Mei 2023)
“[...] Iya kak soalnya kadang takut juga kalau mau cerita” (Sasa, Mei 2023)

2. Upaya Perilaku

Subjek mendapatkan dukungan dari orang tua dalam kegiatan akademik ataupun kegiatan positif lainnya akan tetapi subjek tidak menceritakan *cyberbullying* yang dialami. Subjek takut untuk bercerita kepada orang tua. Saat peneliti bertanya pada subjek mengenai “Apakah orang tuamu sering mendukung untuk melakukan apapun yang kamu inginkan?”

“*Sering kak [...] Dukung dukung aja sih kak [...]Ya bicara kegiatan sehari hari sama nonton bareng kak*” (Felis, Mei 2023)

“*Emmm ngga tau ya kak ya, kalau menurut aku biasa aja sih kak*” (Pida, Mei 2023)

“*Kadang dibolehin kadang ngga boleh*” (Navis, Mei 2023)

3. Upaya Kognitif

Mendapatkan respon negatif/positif dari orang tua Salah satu subjek mengatakan jika respon orang tua tergantung dari apa yang dihadapi atau apa yang diceritakan “Apakah kamu mendapatkan respon dari orang tua mu?”

“*Tergantung ikut apa dulu, mau ngelakuin apa dulu*” (Sasa, Mei 2023)

Pembahasan

Kondisi yang harus dihadapi sebelum mengacu pada fakta bahwa data individu yang memposting di media sosial dapat tiba-tiba disebarluaskan oleh oknum yang tidak bertanggung jawab kepada khalayak luas untuk hiburan mereka (Nilan et al., 2015). Akhirnya, *cyberbullying* dapat dihukum oleh pihak berwenang dengan undangundang yang berlaku untuk kejahatan terkait komputer misalnya: peretasan, penipuan komputer, penghancuran data komputer, akses ilegal ke data yang disimpan di komputer, dan lain sebagainya (Dalla Pozza, et al., 2016). Terakhir, dalam pengertian yang lebih luas, beberapa peneliti mendefinisikan *cyberbullying* sebagai tindakan agresif dan disengaja yang dilakukan oleh kelompok atau individu, menggunakan bentuk media online, dilakukan secara berulang kali terhadap korban yang tidak dapat dengan mudah membela dirinya sendiri (Zalaquett, Chatters, 2014). Dari hasil penelitian yang didapatkan dari keempat subjek ialah subjek pernah mengalami Dampak negatif yang diberikan akibat *cyberbullying* ialah afek negatif berupa sedih, kecewa, marah, jengkel, merasa malu, merasa tidak percaya diri dan lain sebagainya. Tidak hanya afek negatif saja namun berdampak pada perilaku dan kognitif seperti gangguan makan, gangguan tidur, mengurung diri di kamar, motivasi belajar menurun, dan lain-lain. Sasa menjelaskan bahwa ia sering sekali tidak bisa mengontrol emosi sejak mendapatkan kekerasan secara verbal, subjek juga mengatakan jika seringkali merasa sensitif terhadap suatu hal yang tidak perlu dan Pida yang merasakan jika ia sempat mengurung diri di kamar. Dari empat subjek yang menjadi partisipan yang paling terlihat dampak negatif dari *cyberbullying* ialah Navis remaja yang sedang duduk dibangku sekolah menengah pertama, Navis memiliki hubungan yang baik dengan keluarganya namun sayang ia jarang menghabiskan waktu dengan kelaurganya. Bahkan Navis lebih sering berada di rumah neneknya daripada di rumahnya. Navis tidak terlalu mengenal lingkungan rumahnya dan dari semua hal yang ia ceritakan hanya cerita mengenai keluarganya yang tidak ingin ia bahas lebih lanjut. Mendapat hujatan dan teror dari media sosial berupa whatsapp dengan mengatakan hal yang buruk dan membuatnya sakit hati bahkan sampai ingin menangis. Navis juga merasa cemas, ia sampai mengganti nomor teleponnya supaya tidak mendapatkan teror dari nomor yang tidak ia kenal. Merasa takut dihujat dan dikata-katain lagi, sering overthinking setiap malam dan tidak memiliki nafsu makan. Navis berusaha supaya nilai akademiknya tidak menurun agar mama nya tidak memarahinya. Hal seperti ini tidak bisa disepelekan karena berdampak pada psikologis anak, merasa takut bercerita kepada orang tua

dan berusaha supaya nilai akademik tidak menurun di saat mendapatkan hal yang tidak menyenangkan agar orang tuanya tidak memarahinya. Hubungan komunikasi antar orang tua dan anak sangat dibutuhkan supaya anak tidak merasa kesepian dan tertekan akibat apa yang telah dihadapinya. Berharap untuk mendapatkan dukungan maupun respon positif tanpa menjudge nya. Remaja biasanya lebih berani bercerita kepada teman sebayanya, mencari dukungan dari mereka berharap mereka mau mendengarkan apa yang sedang dialaminya dan selalu ada untuk korban.

Adanya *cyberbullying* yang didapatkan pentingnya peran orang tua, teman, serta lingkungan yang mendukung upaya untuk mengurangi tindakan *cyberbullying* yang didapatkan oleh subjek. Peran orang tua sangat penting untuk mendapatkan respon yang positif dan peran teman yang sangat berarti untuk mendukung kondisi korban. Navis mengatakan jika ia menangis dan Felis yang gemetar karena kaget mendapatkan komentar buruk. Penggunaan media sosial yang berlebihan menimbulkan dampak negatif, misalnya akibat tidak cukupnya komunikasi antara anak dengan orang disekitarnya, bahaya yang ditimbulkan bagi anak dapat muncul dalam bentuk gambar yang tidak sesuai dengan usia anak, dan juga tindakan anak itu dianggap merugikan orang lain, seperti pencemaran nama baik (Livingstone et al., 2017). Orang tua harus bisa beradaptasi dengan pesatnya perkembangan teknologi karena orang terdekat dan pelindung anak adalah orang tua. Oleh karena itu, peran orang tua sebagai pelindung dalam penggunaan media sosial sangat diperlukan supaya dampak negatif dari penggunaan media sosial dapat diantisipasi melalui edukasi keluarga (Rivo Nugroho dkk, 2022).

Dampak Psikologi pada Remaja

Partisipan yang mendapatkan kekerasan secara verbal di media sosial memiliki kriteria yang hampir sama. Membagikan postingan di media sosial dan mendapatkan komentar buruk dari pengguna akun anonim atau yang biasa disebut sebagai akun palsu, keempat partisipan mengatakan bahwa tidak memposting suatu hal yang menyinggung pihak manapun atau menyebarkan informasi yang negatif. Namun, fakta bahwa perkembangan teknologi, meluasnya penggunaan internet dan meluasnya penggunaan media sosial untuk berbagai tujuan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini juga meningkatkan adanya kekerasan di media sosial dan perundungan dunia maya (Türk, B., Yayak, A. & Hamzaoğlu, N, 2021). Partisipan mengalami beberapa kerugian dalam psikis yaitu afek negatif berupa perasaan sedih, marah, kecewa, kesal, merasa tidak percaya diri, overthinking, dan cemas. Tidak hanya itu saja partisipan juga mengalami gangguan makan, gangguan tidur, emosi yang tidak terkontrol, motivasi belajar menurun, dan sering mengurung diri di kamar. Hal ini adalah akibat dari dampak negatif *cyberbullying*, maka dari itu pentingnya peran orang tua dan teman untuk mendukung korban *cyberbullying* yang berdampak pada kehidupan sehari-hari. Pada mulanya partisipan hanya membagikan postingan berupa foto individu partisipan namun hal yang tidak disangka oleh para partisipan ialah mereka mendapatkan komentar buruk yang mengakibatkan partisipan merasa tidak percaya diri dan beberapa dari partisipan enggan untuk memposting apapun di akun media sosial mereka dalam jangka waktu yang belum ditentukan.

Para Orang tua sering mengatakan bahwa mereka tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan anak dalam bermedia sosial. Maka dari itu para orang tua menyerahkan anak mereka kepada sekolah yang dimana dapat menangani secara mendetail selama jam pelajaran dan melalui program lain. Sedangkan guru sering melakukan bagiannya melalui kebijakan, kurikulum, pelatihan, dan organisasi, tetapi terkadang tidak tau bagaimana cara menangani perilaku yang terjadi akibat media sosial (Hinduja, Patchin, 2014).

Aspek-aspek pribadi akademik pada remaja tersebut ialah suatu aspek pribadi yang dapat mempengaruhi prestasi akademik, yaitu: keterlibatan akademik, kecemasan, kepuasan sekolah, gangguan perhatian dan depresi (Adeyemi et al, 2014). Sedangkan Hawi dan Samaha (2016) menjelaskan bahwa adanya risiko kecanduan smartphone yang lebih tinggi, bahkan di kalangan pelajar dapat menyebabkan kinerja akademik yang lebih buruk. Dukungan teman sebaya telah digunakan untuk banyak kelompok dengan berbagai masalah, seperti disabilitas, depresi, dan penyakit (Kramer, et al., 2017; Lattie, et al., 2017; O'Higgins, et al., 2019). Adapun kecanduan media sosial bagi para remaja, para ahli umumnya percaya bahwa pengguna media sosial menghabiskan terlalu banyak waktu di dunia maya, mereka dapat meningkatkan gejala kecanduan yang berdampak negatif pada kinerja akademik mereka. Misalnya penelitian Busalim et al. (2019) menunjukkan bahwa tingkat penggunaan media sosial oleh mahasiswa berpengaruh positif terhadap pengguna media sosial yang pada akhirnya menyebabkan penurunan prestasi akademik mereka. Juga, beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa tingkat stres yang dirasakan mahasiswa terkait erat dengan penggunaan media sosial mereka (Hsiao et al., 2017; Wang et al., 2015) dan kinerja akademik (Sandra et al., 2013; Lee & Sze, 2017).

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa individu yang mengalami dampak psikologis akibat *cyberbullying* oleh oknum yang tidak bertanggung jawab. Adanya afek negatif yang ditimbulkan seperti perasaan marah atau jengkel, overthinking, cemas, pesimis, dan tidak percaya diri yang berdampak pada kehidupan sehari-hari. Mengalami gangguan makan dan tidur, konsentrasi belajar yang menurun, dan sering mengurung diri di kamar. Maka dari itu upaya untuk mengurangi tindakan *cyberbullying* untuk korban perlu seperti pentingnya peran orang tua dan teman yang mendukung untuk bangkit dan selalu ada untuk subjek. Takut untuk menceritakan kejadian yang dialami kepada orang tua, subjek akhirnya menceritakan hal yang menimpanya kepada teman dekat ataupun sahabat yang dipercaya oleh subjek. Subjek mengatakan takut tidak mendapatkan respon yang positif dari lingkungannya, lebih memilih untuk mengurung diri di kamar dan tidak memainkan media sosial untuk sementara. Subjek juga mengalami penurunan motivasi dan konsentrasi belajar. Subjek juga menjelaskan bahwa mereka memposting sesuatu yang tidak menyinggung pihak manapun atau berbau hal negatif, subjek hanya memposting tentang diri mereka sendiri. Para subjek mendapatkan *cyberbullying* berupa komentar buruk dan hujatan-hujatan lainnya. Hal yang dilakukan oleh subjek ialah tidak menanggapi, memblokir, atau bahkan menyerang balik akun palsu yang menyerang dan memberikan komentar kebencian terhadap subjek.

Saran

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, saran yang dapat diberikan oleh peneliti ialah perlu adanya dukungan orang tua dalam mengawasi, mengontrol, membimbing, dan mendampingi anak baik di lingkungan rumah secara internal maupun di lingkungan luar secara eksternal. Remaja masih dalam tahap transisi yang mana membutuhkan bantuan dari pihak orang dewasa, hal yang tepat untuk menemani pertumbuhan anak ialah kedua orang tua yang memiliki hubungan darah dengan anak. Memberikan pengertian dan wawasan terhadap hal yang boleh dilakukan dan tidak boleh dilakukan, hal yang dilarang dan hal yang diperbolehkan. Memberikan kenyamanan kepada anak seperti sandang dan pangan serta kondisi batin yang nyaman. Pentingnya untuk orang tua untuk membatasi pergaulan anak di lingkungan luar rumah supaya tidak terjerumus pada hal buruk yang akan berdampak bagi kehidupan anak. Peran orang tua sangat penting dalam kehidupan anak, tidak hanya berupa

materi namun juga berupa batin dan kasih sayang orang tua terhadap anak supaya anak merasa diperhatikan dan selalu merasa berada dalam pengawasan orang tua. Semakin pesatnya teknologi semakin pesat pula perkembangan media online di sosial media, dapat melakukan apapun dan mampu mencari semua sumber informasi yang dibutuhkan.

Daftar Pustaka

- Adeyemi, A. M., & Adeyemi, S. B. (2014). Personal factors as predictors of students' academic achievement in colleges of education in Southwestern Nigeria. *Educational Research and Reviews*, 9(4), 97-109. doi: [10.5897/ERR2014.1708](https://doi.org/10.5897/ERR2014.1708)
- Akbari Taufan Teguh & Falopenia Alphana Christy. (2017). Personal image generasi millennial korban cyberbullying pada akun instagram dan ask fm di Jakarta. *Prosiding Konferensi Nasional Komunikasi*, 1(1), 369-371. <http://pknk.web.id/index.php/PKNK/article/view/117>
- Angus, C. (2016). Cyberbullying of children. New South Wales: New South Wales Parliament. 1-22. <https://www.parliament.nsw.gov.au/researchpapers/Documents/cyberbullying-of-children/Cyberbullying%20of%20Children.pdf>
- Bayraktar, F., Machackova, H., Dedkova, L., Cerna, A., & Sevcikova, A. (2015). Cyberbullying: The discriminant factors among cyberbullies, cybervictims, and cyberbullyvictims in a Czech adolescent sample. *Journal of Interpersonal Violence*, 30(18), 3192–3216.
- Bayu Dimas. (2022). Remaja paling banyak gunakan internet di Indonesia pada 2022. *DataIndonesia.id*. <https://dataindonesia.id/Digital/detail/remaja-palingbanyak-gunakan-internet-di-indonesia-pada-2022>
- Bottino, S. M. B. et al. (2015). Cyberbullying and adolescent mental health: systematic review. *Cadernos de Saúde Pública*, 31(3), 463–475. DOI: [10.1590/0102-311x00036114](https://doi.org/10.1590/0102-311x00036114).
- Busalim, A. H., Masrom, M., & Zakaria, W. N. B. W. (2019). The impact of Facebook addiction and self-esteem on students' academic performance: A multi-group analysis. *Computers & Education*, 142, 103651, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103651>
- Dalla Pozza, V., Di Pietro, A., Morel, S., & Psaila, E. (2016). Cyberbullying among young people. Brussels: policy department for citizen's rights and constitutional affairs. 25-34. [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2016/571367/IPOL_STU\(2016\)571367_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2016/571367/IPOL_STU(2016)571367_EN.pdf)
- Dewi, W.R., & Savira, S.I. (2017). Kecerdasan emosi dan perilaku agresi di media sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 2(7), 82-84. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jptt/article/view/1762>
- Dewi, H.A., Suryani, S., & Sriati, A. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi cyberbullying pada remaja. A Systematic review. *Journal of Nursing Care*, 3(2), 129-130. <https://doi.org/10.24198/JNC.V3I2.24477>
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2016). To excel or not to excel: strong evidence on the adverse effect of smartphone addiction on academic performance. *Computers & Education*, 98(7), 81-89. doi: [10.1016/j.compedu.2016.03.007](https://doi.org/10.1016/j.compedu.2016.03.007)
- Honing, A.S., & Zdunowski-Sjoblom, N. (2014). Bullied children: parent and school support. *Early Child Development and Care*, 184(9-10), 1378-1402 <http://dx.doi.org/10.1080/03004430.2014.901010>
- Hsiao, K. L., Shu, Y., & Huang, T. C. (2017). Exploring the effect of compulsive social app usage on technostress and academic performance: Perspectives from personality traits. *Telematics and Informatics*, 34, 679–690. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2016.11.001>

- Kramer, J. M., Ryan, C. T., Moore, R. & Schwartz, A. (2017). Feasibility of electronic peer mentoring for transition-age youth and young adults with intellectual and developmental disabilities: Project teens making environment and activity modifications. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. doi.org/10.1111/jar.12346
- Laora Azni Yeza & Sanjaya Feri. (2021). Fenomena cyberbullying di media sosial instagram (studi deskriptif tentang kesehatan mental pada generasi Z Usia 20-25 tahun di Jakarta). *Jurnal Oratio Directa*. 3(1), 347-350. <https://www.ejurnal.ubk.ac.id/index.php/oratio/article/view/160>
- Livingstone, S., Ólafsson, K., Helsper, E. J., Lupiáñez-Villanueva, F., Veltri, G. A., & Folkvord, F. (2017). Maximizing opportunities and minimizing risks for children online: The role of digital skills in emerging strategies of parental mediation. *Journal of Communication*. 67(1), 82-105. <https://doi.org/10.1111/jcom.12277>
- McLoughlin, L. T., Spears, B. A., Taddeo, C. M., & Hermens, D. F. (2019). Remaining connected in the face of cyberbullying: why social connectedness is important for mental health. *Psychology in Schools*. 56(6), 945–958. <https://doi.org/10.1002/pits.22232>
- Narpaduhita, P. D. & Suminar, D. R. (2014). Perbedaan perilaku cyberbullying ditinjau dari persepsi siswa terhadap iklim sekolah di SMK negeri 8 Surabaya. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. 3(3), 146-152. <http://journal.unair.ac.id/JPKK@perbedaan-perilaku-cyberbullying-ditinjau-dari-persepsi-siswa-terhadap-iklim-sekolah-di-SMK-negeri-8-surabaya-article-8853-media-51-category-10.html>
- Navarro, Raul., Yubero, Santiago., & Larranaga, Elisa (eds). 2016. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Nilan, P., Burgess, H., Hobbs, M., Threadgold, S., & Alexander, W. (2015). Youth, social media, and cyberbullying among Australian youth: “sick friends”. *Social Media + Society*. 1- 12. <https://doi.org/10.1177/2056305115604848>
- Obermaier, M., Fawzi, N., & Koch, T. (2016). Bystanding or standing by? How the number of bystanders affects the intention to intervene in cyberbullying. *New Media & Society*, 18(8), 1491–1507. <https://doi.org/10.1177/1461444814563519>
- Paunovic Sikola. (2018). Cyberbullying of children: challenges of victim support. *TEMIDA*. 21(2), 250-263. http://www.doiserbia.nb.rs/Article.aspx?ID=1450-66371802249P#.Y_JLmHZBzIV
- Pfetsch, J., and Ittel, A. (2014). “Adolescent bystanders of cyberbullying traditional bullying, empathy, and parental mediation as correlates of online behavior,” in Poster Presentation, 15th Biennial Meeting of the Society for Research on Adolescence (SRA), Austin, TX.
- Ponnusamy, S., Iranmanesh, M., Foroughi, B. and Hyun, S.S., (2020). Drivers and outcomes of Instagram Addiction: Psychological well-being as moderator. *Computers in Human Behavior*. 106924, 5-9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106294>.
- Rivo Nugroho, I Ketut Atmaja Johny Artha, Widya Nusantara, Arini Dwi Cahyani, & Muhammad Yayang Putra Patrama. (2022). Peran orang tua dalam mengurangi dampak negatif penggunaan gadget. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. 6(5), 5426-5436. <https://obsesi.or.id/index.php/obsesi/article/view/2980>
- Sandra, K., Dawans, B. V., Heinrichs, M., & Fuchs, R. (2013). Does the level of physical exercise affect physiological and psychological responses to psychosocial stress in women. *Psychology of Sport and Exercise*. 14, 266–274. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.11.003>

- Türk Burcu, Yayak Aslı & Hamzaoğlu Nurcan. (2021). The effects of childhood trauma experiences and attachment styles on cyberbullying and victimization among university students. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*. 3(4), 242-243.
- Wang, J. L., Wang, H. Z., Gaskin, J., & Wang, L. H. (2015). The role of stress and motivation in problematic smartphone use among college students. *Computers in Human Behavior*. 53, 181–188
- Wisniewski, P., Jia, H., Xu, H., Rosson, M.B. & Carroll, J.M. (2015). Preventative vs. ‘reactive’, *Proceedings of the 18th ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work and Social Computing*. CSCW. 302-316. <https://doi.org/10.1145/2675133.2675293>
- Zalaquett, C., & Chatters, S. (2014) Cyberbullying in college: frequency, characteristics, and practical implications. *sage open*. 1-8. <https://doi.org/10.1177/2158244014526721>