Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
5 (2) 2025, 6020-6033

Dampak *Cyberbullying* Terhadap Gangguan Kecemasan Remaja dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling

Nani Dwi Nurkholifah[1], Novia Nur Syafitri[2], Nurul Azizah[3], Isnaria Rizki Hayati[4]
[1,2,3,4]Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau
Corresponding Author: Isnaria Rizki Hayati, e-mail: nani.dwi2217@student.unri.ac.id

Published: June, 2025

ABSTRAK

Perkembangan teknologi membawa manfaat dalam kehidupan sehari-hari, namun juga memunculkan tantangan baru seperti fenomena *cyberbullying*. *Cyberbullying* merupakan bentuk kekerasan melalui media digital yang dapat menyebabkan gangguan psikologis, psikososial, dan akademik. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami lebih lanjut mengenai dampak *cyberbullying* terhadap gangguan kecemasan remaja. Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur dengan membaca dan mengumpulkan data dari berbagai jurnal, buku, dan sumber yang sesuai dengan subjek. Hasil kajian menunjukkan bahwa remaja yang menjadi korban *cyberbullying* cenderung mengalami gejala kecemasan yang lebih tinggi, yang dapat berujung pada masalah kesehatan mental jangka panjang seperti depresi dan isolasi sosial. Oleh karena itu, penting untuk melibatkan orang tua, pendidik, *stakeholders* serta masyarakat dalam upaya pencegahan melalui pendidikan dan kesadaran dalam menciptakan lingkungan digital yang lebih aman. Pencegahan dan penanganan *cyberbullying* dalam hal ini tentunya memerlukan pendekatan kolaboratif untuk menciptakan lingkungan digital yang bijak. Peran guru Bimbingan dan Konseling penting dalam memberikan dukungan psikologis melalui pendekatan seperti *Art Therapy*, yang membantu remaja mengekspresikan emosi dan mengurangi kecemasan. Selain itu, layanan informasi, penguatan keterampilan sosial-emosional, dan pelatihan keterampilan digital perlu dilakukan secara kolaboratif dengan pendekatan berbasis budaya. Pendekatan ini diharapkan dapat membantu korban *cyberbullying* untuk mengatasi kecemasannya.

Keywords: *Cyberbullying*, Gangguan Kecemasan, Implikasi dalam Bimbingan dan Konseling

ABSTRACT

The advancement of technology brings benefits to everyday life but also presents new challenges, such as the phenomenon of cyberbullying. Cyberbullying is a form of violence carried out through digital media that can lead to psychological, psychosocial, and academic disturbances. The aim of this study is to further understand the impact of cyberbullying on adolescent anxiety disorders. This research employs a literature review method by reading and collecting data from various journals, books, and other relevant sources. The findings indicate that adolescents who become victims of cyberbullying tend to experience higher levels of anxiety, which may lead to long-term mental health issues such as depression and social isolation. Therefore, it is essential to involve parents, educators, stakeholders, and the community in preventive efforts through education and awareness in order to create a safer digital environment. Preventing and addressing cyberbullying requires a collaborative approach to promote wise digital engagement. The role of guidance and counseling teachers is crucial in providing psychological support through approaches such as Art Therapy, which helps adolescents express emotions and reduce anxiety. Additionally, informational services, the development of social-emotional skills, and digital awareness training should be conducted collaboratively using a culturally sensitive approach. This approach is expected to assist cyberbullying victims in coping with their anxiety.

Keywords: Cyberbullying, Anxiety Disorders, Implications in Guidance and Counseling

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Transformasi teknologi komunikasi dan informasi saat ini dapat merubah cara manusia berinteraksi, baik dalam lingkup individu maupun masyarakat. Saat ini, kemajuan teknologi memberikan

berbagai pengaruh dalam masyarakat, berbangsa dan bernegara, setiap individu merasa tertarik untuk memanfaatkan dan mengaplikasikan setiap kemajuan tersebut. Dalam hal ini tentunya penting untuk menyikapi perkembangan teknologi secara hati-hati, sebab teknologi mempunyai dua sisi yang bertolak belakang. Di satu sisi teknologi dapat dianggap sebagai sahabat manusia, sementara di sisi yang lain, teknologi juga memiliki potensi untuk merusak manusia (Upa et al., 2024), salah satunya dengan munculnya masalah baru, yaitu *cyberbullying* (Handoko et al., 2025). Rinaldi (2022) menyatakan bahwa *cyberbullying* merupakan bentuk perilaku intimidasi atau ejekan yang dilakukan berulang kali melaui teknologi atau dunia maya yang menyebabkan ketidaknyamanan pada orang lain (korban *cyberbullying*).

Cyberbullying bisa terjadi di semua kalangan, termasuk dikalangan remaja atau siswa di sekolah. Menurut Desmita (2019), usia remaja umumnya dibagi menjadi tiga fase yang beragam, fase pertama adalah masa remaja awal dengan usia antara 12 sampai 15 tahun, fase kedua yaitu masa remaja pertengahan usia 15 sampai 18 tahun, dan fase ketiga adalah masa remaja akhir dengan usia 18 sampai 21 tahun. Remaja yang mengandalkan media sosial sebagai sarana komunikasi sering kali lebih rentan terhadap penyalahgunaan media sosial, termasuk salah satunya *cyberbullying*. Mereka menggunakan situs internet untuk mencari informasi atau terus-menerus mengintimidasi orang lain tanpa adanya kendala. Dengan karakteristik pesan yang permanen, efek buruk dari *cyberbullying* menjadi semakin parah serta mendalam bagi mereka yang mengalaminya (Anshori et al., 2022).

*World Health Organization (*WHO) menyatakan individu yang menjadi korban *cyberbullying* memiliki kemungkinan besar mengalami masalah kesehatan mental dan depresi (Setiawan et al., 2025). Dampak negatif ini dapat berdampak pada kesejahteraan emosional dan psikologis mereka. Sebagai akibatnya, korban sering kali merasakan perasaan terasing, malu, dan hilangnya kepercayaan diri, yang pada akhirnya bisa berlanjut dan memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental serta emosional mereka dalam jangka waktu yang panjang. Menurut Yusuf (2018) kesehatan mental adalah kondisi psikologis individu yang ditunjukkan oleh kemampuan untuk mengatur emosi dan pikiran, mengembangkan kemampuan diri, berinteraksi secara positif dengan orang lain, belajar dengan efisien, serta memberikan berkontribusi untuk kesejahteraan bersama.

Sebuah studi kuantitatif di Yogyakarta Setiawan et al. (2025) menunjukkan korelasi positif signifikan ($p < .001$) antara tingkat *cyberbullying* dan kecemasan pada 100 remaja usia 13–29 tahun. Dengan kata lain, meningkatnya *cyberbullying* berpotensi menambah kecemasan dikalangan remaja, yang memerlukan adanya perhatian dan strategi pencegahan yang komprehensif dari orang tua, pendidik, serta masyarakat untuk mendukung kesehatan mental remaja. Temuan serupa dilaporkan Yohanes et al., (2024) yang mendapati bahwa korban *cyberbullying* memiliki skor kecemasan yang lebih tinggi dibanding non-korban. Jenis-jenis serangan seperti penghinaan, fitnah, pelecehan verbal, dan penyebaran informasi pribadi yang merugikan melalui media sosial dapat mengganggu harga diri dan kepercayaan

diri remaja. Remaja merasa tidak nyaman serta selalu terus-menerus merasa cemas tentang apa yang akan diungkapkan atau dilakukan oleh pelaku *bullying* selanjutnya.

Banyak penelitian yang membahas dampak umum *cyberbullying*, akan tetapi masih sangat sedikit yang secara khusus menyoroti gangguan kecemasan sebagai konsekuensi utama pada remaja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak *cyberbullying* terhadap kesehatan mental remaja yang terfokus pada gangguan kecemasan. Penelitian ini menganalisis lebih lanjut dampak psikologis yang ditimbulkan akibat adanya perilaku *cyberbullying* terhadap remaja yang menjadi korban, serta dapat memperdalam pemahaman mengenai faktor-faktor risiko dan menyajikan implikasi dalam Bimbingan dan Konseling. Penelitian ini tentunya penting untuk mengetahui dan memahami dampak negatif yang ditimbulkan dari perilaku *cyberbullying* terhadap kesehatan mental remaja berupa gangguan kecemasan. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya literatur dalam keilmuan bimbingan dan konseling serta menjadi dasar rekomendasi strategi kuratif bagi orang tua, pendidik, dan *stakeholders*.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode *literatur review*, yaitu sebuah metode yang digunakan untuk mengumpulkan data atau sumber yang berkaitan dengan topik penelitian (Creswell, 2023). *Literatur review* bertujuan untuk membuat analisis dan sintesis terhadap pengetahuan yang sudah ada terkait topik yang akan diteliti untuk menemukan ruang kosong bagi penelitian yang akan dilakukan. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan metode analisis deskriptif. Metode ini dilakukan dengan cara mendeskripsikan fakta-fakta yang ada, kemudian dilanjutkan dengan analisis untuk memberikan pemahaman dan penjelasan yang cukup terhadap kajian penelitian, dampak *cyberbullying* terhadap gangguan kecemasan remaja dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling. Jurnal yang digunakan adalah jurnal-jurnal terbitan tahun 2020 keatas yang terdiri dari artikel dan jurnal nasional dan internasional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Cyberbullying melibatkan penggunaan teknologi digital untuk mengerjakan perbuatan yang merendahkan, mengancam, atau menyakiti orang lain secara terus-menerus, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental korban (Dewi et al., 2024). Suhendar (2021) menggambarkan *cyberbullying* merupakan penggunaan teknologi internet untuk menyakiti orang lain dengan cara sengaja dan diulang-ulang, *cyberbullying* juga bisa diartikan sebagai bentuk intimidasi yang pelaku lakukan untuk melecehkan korbannya melalui perangkat teknologi, pelaku ingin melihat seseorang terluka. Ada banyak hal yang dapat dilakukan untuk menindas korban, yaitu melalui berbagai pesan kejam dan gambar mengganggu yang dipublikasikan untuk merendahkan ataupun menghina korban.

Adapun dampak *cyberbullying* diantaranya:

1. Dampak Psikologis

Berdasarkan beberapa hasil penelitian menunjukan bahwa *cyberbullying* memiliki dampak yang signifikan pada keadaan psikologis. Jamil et al., (2024) dalam penelitiannya menemukan bahwa Mayoritas responden (62,5%) sangat setuju bahwa *cyberbullying* memengaruhi kondisi psikologis, dan hampir seluruh responden merasa takut terhadap tindakan tersebut. Responden juga percaya bahwa korban berisiko mengalami depresi, stres berkepanjangan, penurunan harga diri, kecemasan, gangguan tidur, dan kesulitan mengelola emosi. Selain itu, dampak lain yang diakui mencakup kecenderungan menarik diri, perilaku agresif, gangguan makan, penurunan kepercayaan diri, serta potensi kecanduan. Hal ini diperkuat oleh Wulandari et al., (2024) yang dalam hasil penelitiannya menyatakan bahwa remaja yang menjadi korban *cyberbullying* sering mengalami kecemasan, depresi, ketakutan, perasaan teror, penderitaan, kesedihan, dan stres.

Korban *cyberbullying* berisiko tinggi mengalami stres, kecemasan, depresi, gangguan makan, hingga pemikiran bunuh diri Ni'mah (2023). Dampak lainnya termasuk penurunan prestasi akademik, isolasi sosial, rendahnya harga diri, serta krisis identitas. Rasa malu dan penilaian negatif terhadap diri sendiri yang dialami korban turut memperburuk kondisi psikologis mereka. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Savira (2023) juga menemukan bahwa dampak *cyberbullying* dapat menyebabkan terganggunya psikologis pada korban, seperti marah, cemas, *overthinking*, pesimis, serta hilangnya rasa percaya diri. Dampak tersebut memengaruhi keseharian korban, seperti gangguan pola tidur dan makan, konsentrasi belajar rendah, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan.

Banyak penelitian menunjukan bahwa salah satu dampak utama *cyberbullying* adalah meningkatnya kecemasan. Ulfianasari et al., (2022) menemukan terdapat kaitan yang kuat antara *cyberbullying* dan tingkat kecemasan remaja. Artinya, ketika seorang remaja mengalami *cyberbullying*, kemungkinan besar mereka akan merasa lebih cemas. Sebaliknya, jika seorang remaja jarang atau tidak pernah menjadi korban *cyberbullying*, maka tingkat kecemasannya cenderung lebih rendah. Qibtiyah (2022) menunjukkan dalam hasil peneitiannya bahwa sebagian besar remaja yang menjadi korban *cyberbullying* mengalami kecemasan pada tingkat sedang hingga berat. Kecemasan yang dirasakan bisa membuat korban merasa kesepian, rendah diri, sulit bersosialisasi, dan bahkan berisiko mengalami depresi. Mereka juga cenderung memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri dan kesulitan berkembang di lingkungan sosial. Rania (2023) dalam penelitiannya juga menunjukkan bahwa rata-rata remaja mengalami kecemasan sosial pada tingkat sedang. Hasil uji statistik membuktikan bahwa ada kaitan yang kuat antara menjadi korban *cyberbullying* dan tingkat kecemasan sosial, meskipun kekuatannya lemah. Temuan serupa disampaikan oleh Nimah dan Ramadhania (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara *cyberbullying* dan tingkat kecemasan pada

remaja. Gejala kecemasan ringan yang sering muncul antara lain rasa gelisah, mudah marah, cepat lelah, pusing, sulit tidur, dan tidak bisa beristirahat dengan baik.

Nadhiroh (2021) menemukan hubungan negatif antara *cyberbullying* dan *psychological well-being* bahwa jika semakin sering remaja mengalami *cyberbullying*, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Sebaliknya, jika pengalaman *cyberbullying* rendah, maka kesejahteraan psikologis cenderung lebih tinggi. Sementara itu, terdapat hubungan positif yang signifikan antara *cyberbullying* dan *psychological distress*. Ini berarti semakin tinggi pengalaman *cyberbullying*, semakin besar pula tekanan psikologis yang dirasakan, seperti stres, cemas, atau depresi. Penelitian yang dilakukan oleh Desi dan Laetare (2025) juga menguatkan temuan ini bahwa *cyberbullying* berhubungan langsung dengan munculnya depresi, kecemasan, dan stres pada remaja. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji statistik yang memperlihatkan nilai P-value < 0.05, yang berarti hubungan tersebut signifikan. Artinya, remaja yang mengalami *cyberbullying* cenderung merasakan gangguan emosional seperti sedih berlebihan, cemas, dan stres. Karena *cyberbullying* sering terjadi secara terus-menerus dan sulit dihindari, dampaknya pun bisa berbeda-beda tergantung pada tingkat keparahan yang dialami korban.

Hana, D. R. dan Suwarti, S. (2020) dalam penelitiannya memandang dampak *cyberbullying* dari tiga aspek utama: kognitif, afeksi, dan konatif. Ketiga aspek ini saling berhubungan dan dapat memperburuk kondisi mental korban apabila tidak ditangani dengan tepat. Sadaruddin et al., (2025) juga menunjukkan dalam hasil penelitiannya bahwa sekitar 40% siswa pernah mengalami *cyberbullying*, dan hal ini berdampak langsung pada kesehatan mental mereka. Korban sering merasakan kecemasan, depresi, dan kehilangan rasa percaya diri. Dalam kehidupan sosial, mereka cenderung menghindari interaksi, baik secara langsung maupun online, karena merasa takut atau tidak nyaman, mereka mengembangkan ketakutan dan kecemasan terkait penggunaan teknologi atau interaksi *online*. Selain itu, banyak remaja yang menjadi korban merasa tertekan, minder, dan tidak dihargai, sehingga mereka menjadi lebih tertutup dan sulit bersosialisasi. Ningsih et al., (2024) dalam penelitiannya juga menegaskan bahwa perundungan tidak hanya berbentuk fisik, tetapi juga bisa terjadi secara emosional dan psikologis, terutama melalui dunia maya (*cyberbullying*). Bentuk perundungan ini sering tidak terlihat oleh orang tua atau guru, sehingga sulit dikenali dan ditangani lebih awal. Korban *cyberbullying* sering mengalami dampak yang bisa berlanjut menjadi masalah kesehatan mental jangka panjang.

2. Dampak Psikososial

Cyberbullying memberikan dampak psikososial yang serius. Hal sesuai dengan penelitian Wicaksono (2025) yang menyatakan bahwa remaja di Desa Kertaharja mengalami berbagai bentuk *cyberbullying*, seperti *flaming, harassment,* dan *exclusion*, terutama saat bermain *game online*. Tindakan ini dipicu oleh emosi negatif pemain lain, seperti frustrasi akibat kekalahan atau masalah koneksi.

Dampaknya sangat serius, mencakup stres, depresi, rasa takut, penurunan motivasi, hingga gangguan perilaku sosial dan kesejahteraan emosional. Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian Suban et al., (2023) menemukan bahwa 90% responden menyetujui bahwa tindakan *cyberbullying* memberikan dampak besar terhadap kepercayaan diri. Selain itu, sebagian responden mengaku pernah menjadi korban maupun pelaku *cyberbullying*. Fakta bahwa pelaku sebagian besar berasal dari kalangan remaja disebabkan oleh tingginya persentase pengguna internet dari kelompok usia dini di Indonesia.

Esquivel et al., (2023) menemukan bahwa *cyberbullying* di lingkungan sekolah dapat menyebabkan penurunan kualitas hubungan interpersonal pada siswa yang menjadi korban, mereka merasakan kesulitan ketika menciptakan hubungan yang erat dengan teman sebaya. Mereka juga cenderung menghindari berbagai aktivitas di sekolah, seperti naik transportasi, waktu istirahat, atau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, karena adanya rasa takut untuk kembali menjadi sasaran. Pola perilaku semacam ini dapat berdampak buruk terhadap perkembangan sosial mereka serta mengganggu kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan sekolah. Hal ini diperkuat pula dengan hasil penelitian Tetteh et al., (2023) yang mengidentifikasi beberapa faktor yang menyebabkan *cyberbullying*, seperti keinginan untuk populer di kalangan teman-teman, pemerasan, balas dendam, stres, trauma, dan rendahnya harga diri. Selain itu, *cyberbullying* berdampak negatif pada korban, yang mengalami kesulitan dalam mempercayai orang lain, harga diri yang semakin rendah, dan peningkatan stres. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok yang terlibat dalam *cyberbullying* (korban, pelaku, korban sekaligus pelaku, dan pengamat) dalam hal bagaimana mereka memandang penyebab dan dampak *cyberbullying* terhadap kehidupan sosial mereka.

Di sisi lain Hardiyanto et al., (2024) menekankan bahwa *cyberbullying* di media sosial seperti instagram memiliki dampak besar, tindakan *cyberbullying* dianggap sebagai pelanggaran pada isi sila kedua Pancasila, "Kemanusiaan yang Adil dan Beradab", karena tidak menghormati hak dan martabat individu, serta mencerminkan perlakuan tidak setara dan sewenang-wenang. Individu yang melakukan *cyberbullying* sering menganggap dirinya lebih baik dalam aspek tertentu, yang menyebabkan perlakuan tidak adil terhadap korban.

3. Dampak Akademik

Cyberbullying juga berdampak pada akademik, dilihat dari hasil penelitian Ningrum dan Zaujatul (2020) menemukan sebanyak 177 (84,7%) partisipan, sebagian besar remaja tidak terganggu pada kegiatan pembelajarannya dan merasa aman di sekolah, namun 32 (15,3%) partisipan sangat terganggu pada kegiatan pembelajarannya dan merasa kurang aman di sekolah. Didukung oleh penelitian Putri dan Savira (2023) yang menyebutkan bahwa *cyberbullying* dapat berdampak dalam kehidupan sekolah, yaitu penurunan pada prestasi akademik, tingkat kehadiran rendah, serta perilaku bermasalah di sekolah. Selain itu dari hasil penelitian Rusteholz et al., (2021) menemukan bahwa

cyberbullying berdampak buruk pada semua aspek kompetensi. Risiko penurunan prestasi akademik cenderung lebih tinggi di sekolah yang memiliki tingkat *cyberbullying* tinggi. Dampak *cyberbullying* terhadap siswa bervariasi, baik pada siswa dengan prestasi rendah maupun tinggi, tergantung pada jenis kompetensi yang diuji. Halliday et al., (2023) juga menunjukkan bahwa *cyberbullying* pada remaja awal mungkin terkait dengan kesejahteraan emosional yang buruk dan pencapaian akademik yang rendah seiring berjalannya waktu dalam pendidikan formal, serta menyoroti pentingnya mempertimbangkan dampak dari viktimisasi *cyberbullying* yang terjadi, tidak hanya pada saat itu juga, tetapi juga dalam jangka panjang.

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui bahwasannya *Cyberbullying* memberikan dampak yang sangat buruk pada kehidupan seseorang mulai dari psikologis, psikososial maupun akademik. Salah satu dampak yang paling pertama di rasakan adalah dampak psikologis yaitu dalam bentuk: stres, depresi, cemas, ketakutan, perasaan teror, penderitaan, kesedihan dan sebagainya. Berdasarkan beberapa penelitian diatas salah satu bentuk dampak psikologis yang perlu mendapatkan perhatian khusus adalah kecemasan.

Menurut data dari Kementerian Kesehatan (2019), gangguan kecemasan menempati posisi kedua sebagai jenis gangguan mental yang paling banyak terjadi di Indonesia. Data terbaru dari Kemenkes pada tahun 2021 menunjukkan bahwa sebanyak 18.373 orang menghadapi gangguan kecemasan, yang berarti ada peningkatan sebesar 6,8% dari jumlah penduduk Indonesia. Selain itu, lebih dari 23.000 orang tercatat mengalami depresi. Sebuah penelitian yang dilakukan Ulfianasari et al. (2022) menemukan bahwa 61% remaja mengalami kecemasan, dengan mayoritas berada pada tingkat kecemasan ringan (34%). Beberapa faktor yang dapat memicu kecemasan diantaranya kondisi keluarga, lingkungan sosial, ancaman terhadap fisik dan identitas diri, usia, emosi, jenis kelamin, serta paparan terhadap *cyberbullying*.

Kecemasan adalah suatu keadaan yang dialami individu yang digambarkan sebagai keadaan takut, gelisah, tidak nyaman, dan khawatir terhadap ketidakpastiaan akibat perasaan dan antisipasi adanya ancaman (Anipah et al., 2024). Terdapat beberapa jenis gangguan kecemasan menurut (Ardiansyah et al., 2022) yaitu: gangguan kecemasan umum (ditandai dengan rasa khawatir yang berlebihan), gangguan panik (ditandai dengan serangan panik), gangguan kecemasan sosial (ditandai dengan ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan dalam situasi sosial), gangguan kecemasan perpisahan (ditandai dengan ketakutan atau kecemasan yang berlebihan mengenai perpisahan dari orang-orang yang kepadanya orang tersebut memiliki ikatan emosional yang dalam), dan lain-lain.

Berdasarkan hasil penelitian Ulfianasari et al., (2022) remaja dengan risiko rendah menjadi korban *cyberbullying* cenderung memiliki tingkat kecemasan yang rendah pula, yaitu sebesar 70,4%. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara *cyberbullying* dengan tingkat kecemasan yang dialami. Semakin rendah risiko seseorang menjadi korban, semakin rendah pula tingkat kecemasannya.

Sebaliknya, remaja yang berisiko tinggi mengalami *cyberbullying* umumnya memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Hal ini didukung pula oleh peneloitian yang dilakukan oleh Rania (2023), dimana semakin sering perilaku *cyberbullying* yang dilakukan pelaku maka semakin tinggi kecemasan sosial yang dirasakan. Sedangkan pada korban *cyberbullying* didapatkan p value = 0,000 dan r = 0,384 yang artinya ditemukan hubungan yang signifikan antara korban *cyberbullying* dengan kecemasan sosial dengan kekuatan korelasi yang lemah dan arah hubungan yang positif. Dimana semakin sering korban menerima tindakan *cyberbullying* maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial yang dirasakan. Pihak seklah diharapkan agar dapat menjalin kerja sama dengan tim kesehatan dalam memberikan edukasi terkait masalah *cyberbullying* dan kecemasan sosial yang terjadi pada remaja.

Upaya Mencegah *Cyberbullying* pada Remaja

Upaya mencegah *cyberbullying,* terdapat beberapa langkah yang dapat dilakukan. Studi yang dilakukan oleh Evelita et al., (2024) ditekankan tentang pentingnya pendidikan serta kesadaran akan bahaya *cyberbullying*, serta peran orang tua dalam pengawasan aktivitas *online* yang dilakukan anak. Kerjasama antara berbagai pihak termasuk orang tua, sekolah, komunitas, dan *platform* media sosial untuk menciptakan lingkungan *online* yang aman dan mendukung bagi para remaja. Agar mencegah *cyberbullying*, sekolah dapat melakukan program peningkatan kesadaran, menggabungkan etika digital ke dalam kurikulum, serta memberikan pelatihan kepada para guru. Komunikasi yang transparan antara sekolah, orang tua, dan siswa sangat krusial dalam mengidentifikasi dan mengatasi *cyberbullying*. Seperti halnya dalam penelitian Fadhilatul et al., (2024) yang menekankan pentingnya pengembangan keterampilan sosial, empati, dan penyelesaian konflik sangat penting untuk membantu siswa mengelola perilaku mereka di dunia maya, guna menciptakan lingkungan digital yang lebih aman. Mengatasi kasus *cyberbullying* memerlukan sistem pelaporan yang jelas, penyelidikan yang mendalam, dan sanksi yang adil. Sekolah perlu memberikan dukungan emosional kepada para korban dan mengimplementasikan pendidikan anti-*cyberbullying*. Guru dan pihak sekolah lainnya perlu memberikan dukungan kepada korban sekaligus mengambil langkah yang tegas terhadap pelaku *cyberbullying*. Orang tua memainkan peran krusial dengan memantau aktivitas *online* anak-anak mereka, memberikan dukungan emosional, dan berkolaborasi dengan sekolah untuk menangani serta mencegah *cyberbullying* secara efektif.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa beberapa upaya pencegahan *cyberbullying* yang dapat dilakukan oleh orang tua, sekolah, komunitas, dan *platform* media sosial. Peran orang tua dalam pengawasan aktivitas daring anak sangat penting. Selain itu sekolah juga dapat menerapkan program pendidikan etika digital untuk meningkatkan keterampilan sosial dan empati siswa, serta menyediakan sistem pelaporan dan dukungan yang memadai bagi korban. Komunikasi yang terbuka antara sekolah, orang tua, dan siswa juga sangat diperlukan untuk mendeteksi dan menangani

kasus *cyberbullying* secara efektif. Dengan pendekatan yang komprehensif ini, diharapkan tercipta lingkungan *online* yang lebih aman, mendukung, dan bebas dari tindakan *cyberbullying*.

Implikasi dalam Bimbingan Konseling

Mengingat dampak negatif *cyberbullying* yang sangat signifikan terhadap gangguan kecemasan pada remaja, maka remaja atau siswa disekolah perlu dibekali dengan keterampilan untuk mengenali, menghadapi, dan mengatasi dampak emosional yang muncul akibat pengalaman *cyberbullying*. Para siswa hendaknya secara aktif belajar untuk mengidentifikasi gejala kecemasan yang dialaminya, memahami pentingnya komunikasi terbuka dengan guru BK maupun orang tua, serta bersikap proaktif dalam mencari bantuan dan dukungan emosional yang tepat (Hayati & Sujadi, 2018).

Guru BK perlu terus mengembangkan dan meningkatkan layanan bimbingan dan konseling dalam rangka mendukung siswa yang mengalami gangguan kecemasan akibat *cyberbullying*. Bentuk layanan yang direkomendasikan adalah pendekatan *Art Therapy*, yaitu suatu teknik dengan menggunakan media seni dengan proses kreatif untuk mengeksplorasi perasaan, konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengendalikan perilaku, menumbuhkan keterampilan sosial, meningkatkan orientasi realitas, menurunkan kecemasan dan meningkatkan harga diri (Permatasari & Diniaty, 2024). Pendekatan ini dapat dilakukan melalui program-program terstruktur yang mencakup layanan individual maupun kelompok, seperti layanan bimbingan individu, layanan konseling kelompok, dan layanan konsultasi dengan menggunakan teknik menggambar dan ekspresi seni lainnya. Soma et al., (2020) yang menyebutkan salah satu jenis teknik *Art Therapy* yaitu menggambar. Dengan menggambar untuk penanganan bagi korban *cyberbullying* yang menghadapi kecemasan sosial, mereka dapat mengekspresikan perasaan terpendam terkait kecemasan sosialnya, sehingga tingkat kecemasan dapat berkurang. Karena individu yang menjadi korban *cyberbullying* sering menghadapi kecemasan sosial, mereka harus memperoleh dukungan agar bisa mengatasi ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan yang dialami.

Selain pendekatan tersebut, guru BK juga dianjurkan untuk secara khusus memberikan layanan informasi terkait *cyberbullying*, meningkatkan pemahaman siswa tentang perilaku berisiko dalam lingkungan digital, serta memberikan layanan penguasaan konten yang berfokus pada penguatan keterampilan sosial dan emosional siswa dalam konteks digital. Hasil penelitian Yakub et al. (2023) menunjukkan bahwa pengembangan modul *Art Therapy* memiliki tingkat validitas yang sangat tinggi serta kepraktisan sebesar 92%. Modul ini dinilai efektif sebagai media layanan konseling kelompok untuk membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan psikososial, termasuk kecemasan, burnout akademik, kecanduan drama korea maupun gangguan penyesuaian diri akibat paparan digital yang tidak sehat. Oleh karena itu, integrasi antara layanan informasi, penguasaan konten berbasis keterampilan sosial-emosional, dan intervensi kreatif seperti *Art Therapy* diharapkan dapat menjadi solusi

komprehensif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman, suportif, dan ramah digital bagi siswa. Selain itu, Hayati et al., (2024) dalam artikelnya *Improving Acceptance of Psychosis Risk Terminology through Cultural Sensitivity* menyoroti pentingnya pendekatan budaya dalam intervensi psikologis untuk meningkatkan penerimaan, keterlibatan, dan efektivitas proses terapi. Dengan mengintegrasikan *Art Therapy* dan kepekaan budaya, konselor dapat merancang program kuratif yang lebih terarah, mulai dari modul menggambar, hingga teknik ekspresi emosi dapat membantu remaja korban *cyberbullying* mengatasi ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan, sekaligus memperkuat kesejahteraan emosional dan harga diri mereka. Lebih jauh lagi, disarankan agar guru BK secara berkala layanan klasikal tentang pelatihan kesadaran digital dan manajemen kecemasan dengan berkolaborasi dengan ahli psikologi, agar siswa tidak hanya mampu mengatasi dampak negatif *cyberbullying* secara mandiri, tetapi juga dapat membangun karakter yang percaya diri dan sejahtera secara emosional (Adnan & Bhakti, 2025). Pemberian layanan ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang menegaskan pentingnya integrasi keterampilan koping dalam layanan BK sebagai upaya mereduksi stres dan kecemasan siswa (Setiawan & Munawaroh, 2022). Dengan demikian, siswa tidak hanya dibekali pengetahuan tetapi juga keterampilan praktis dalam kehidupan sehari-hari untuk mengatasi berbagai tantangan psikologis akibat penggunaan media digital yang tidak bijak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas terdapat tiga dampak *cyberbullying ,* dampak-dampak ini terdiri dari tiga aspek yaitu psikologis, psikososial, dan akademik. Dampak yang paling sering dijumpai atau ditemukan ialah berada pada dampak psikologis. Dampak paling awal dan menonjol yang dirasakan oleh korban adalah korban sering merasakan gangguan psikologis misalnya kecemasan, depresi, dan penurunan harga diri, yang berdampak pada kesejahteraan emosional, interaksi sosial, dan prestasi akademik. Selain itu, terdapat dampak psikososial dan akademik juga dirasakan oleh korban *cyberbullying* seperti penurunan kepercayaan diri juga sangat umum terjadi. Korban merasa dirinya tidak berharga, tidak diterima, atau malu atas apa yang dialaminya di dunia maya. Hal ini kemudian berdampak pada hubungan sosial, di mana remaja cenderung menarik diri dari lingkungan sekitar, menghindari pergaulan, bahkan merasa kesulitan untuk membangun hubungan baru karena takut akan perlakuan serupa, serta penurunan motivasi belajar dan prestasi akademik. Banyak korban *cyberbullying* kehilangan konsentrasi dan semangat belajar karena tekanan psikologis yang dialami.

Oleh karena itu, kolaborasi atau kerjasama antara orang tua, pendidik, dan masyarakat sangat penting untuk mewujudkan lingkungan yang sehat bagi remaja. Upaya pencegahan perlu mencakup pendidikan dan kesadaran tentang bahaya *cyberbullying*, serta komunikasi terbuka antara orang tua dan anak. Pendekatan bimbingan seperti *Art Therapy* dapat membantu korban mengatasi kecemasan dan mengekspresikan perasaan mereka. Pencegahan dan penanganan *cyberbullying* dalam hal ini tentunya

memerlukan pendekatan kolaboratif untuk menciptakan lingkungan digital yang bijak. Dengan mengintegrasikan *Art Therapy*, konselor dapat merancang program kuratif yang lebih terarah, mulai dari modul menggambar, hingga teknik ekspresi emosi dapat membantu remaja korban *cyberbullying* mengatasi ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan, sekaligus memperkuat kesejahteraan emosional dan harga diri mereka. Selain itu, layanan informasi, penguatan keterampilan sosial-emosional, dan pelatihan keterampilan digital perlu dilakukan secara kolaboratif dengan pendekatan berbasis budaya. Penelitian ini menekankan perlunya perhatian lebih lanjut dan pengembangan program preventif yang efektif untuk melindungi remaja atau siswa disekolah dari dampak negatif *cyberbullying*.

DAFTAR PUSTAKA

Adnan, R., & Bhakti, C. P. (2025). Peran guru BK dalam mengatasi kecemasan siswa pada era digital melalui layanan bimbingan kelompok. *Learning: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 25–35. Diakses dari https://jurnalp4i.com/index.php/learning/article/download/4557/3481/31274

Anipah et al. (2024). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa*. Jambi:PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Anshori, I. F., Hidayatulloh, S., Dewi, A. S., Viargi, R., & Yulianti, S. (2022). Fenomena *CyberBullying* dalam Kehidupan Remaja. *Jurnal Sosial & Abdimas*, 4(1), 26–32.

Ardiansyah, Sandy., et al. (2022). *Kesehatan Mental*. Padang Sumatera Barat : PT Global Eksekutif Teknologi

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. *EMPHATY: Jurnal Psikologi*, 5(1), 30–40.
Desi, D., & Laetare, E. T. (2025). Hubungan Antara Cyberbullying Dengan Tingkat DAS (Depresi, Kecemasan, Stres) Pada Remaja Di Salatiga. *Jurnal Kesehatan Manarang, 11(1),* 55-62.

Desmita. (2019). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Dewi, Roesmala, Sakuntalawati Devi., Mulyawan Bagus. (2024). *Pencegahan Cyberbullying Berbasis Pemanfaatan Online Resilience dan Karakter Remaja*. Yogyakarta: Deepublish Digital.

Esquivel, F. A., López, I. L. de L. G., & Benavides, A. D. (2023). Emotional impact of bullying and cyber bullying: perceptions and effects on students. *Revista Caribeña De Ciencias Sociales*, 12(1), 367–383. https://doi.org/10.55905/rcssv12n1-022

Evelita Palilingan, Evelin,. Dina Olivia Hutabarat, Rachel,. & Kevin Pramigoro, Rick. (2024). Upaya Pencegahan Untuk Mengurangi Kasus Cyberbullying Di Kalangan Remaja. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 185–193. https://doi.org/10.47861/tuturan.v2i2.945

Fadhilatul Istiqomah, Risa,. Ziaolhaq Qazi Zada, Mohd,. Athiyallah, Arina. (2024). Efforts To Prevent and Handle Cyberbullying in The School Environment. *Al Irsyad: Jurnal Studi Islam,*3(1).

Fauzi Setiawan, Rifan,. ddk (2025). Pengaruh *Cyberbullying* pada Kesehatan Mental Mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*, 1(4), 161-166.

Halliday, Sarah,. Taylor, Amanda,. Turnbull, Deborah,. & Gregory, Tess. (2023). The relationship between early adolescent cyberbullying victimization and later emotional wellbeing and academic achievement. *Wiley*, 60(12). https://doi.org/10.1002/pits.23032

Hamzah, B. R., Delano, R. R., & Rosaddi, R. A. (2024). The Impact of Bullying on Adolescent Mental Health. *Digicommtive: Jurnal of Communication Creative Studies, and Digital Culture, 2(2),* 126-138.

Hana, D. R., & Suwarti, S. (2020). Dampak psikologis peserta didik yang menjadi korban cyber bullying. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, *1*, 20-28.

Handoko, Dwi. (2025). *Hak Asasi Manusia dalam Pasal 28F dan 28J UUD 1945: Komunikasi, Informasi, dan Batasan Kebebasan*. Pekanbaru: Hawa dan AHWA

Hardiyanto, L., Iriansyah, H. S., & Pudjiastuti, S. R. (2024). Cyberbullying on social media and its implications for the mental health of Generation Z in the context of the second principle. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara, 15(2),* 189–198.

Hayati, I. R., Yakub, E., Saputra, R., Lidyawati, Y., Pohan, R. A., & Ramadhani, E. (2025). Improving acceptance of psychosis risk terminology through cultural sensitivity. *Asian Journal of Psychiatry, 103*, 104352. https://doi.org/10.1016/j.ajp.2024.104352

Hayati, I. R. & Sujadi, E. (2018). Perbedaan keterampilan belajar antara siswa IPA dan IPS. Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan, 14(1), 1–10. https://doi.org/10.32939/tarbawi.v14i1.250

Jamil, M. A., Putri, R. T., & Solehudin, T. (2024). Pengaruh Cyberbullying di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Studi Multidisipliner*, 8(6).

Listina, Osie. dkk. (2021). Studi Literatur: Efek Toksik *Methanyl Yellow*. Magelang: Pustaka Rumah Cinta.

Mahwati, Yeni. (2023). *Menulis Kajian Literatur Naratif*. Yogyakarta: Deeppublish Digital.

Mita Soma, Yona., Karneli, Yeni. (2020). Penerapan teknik Art Therapy untuk mengurangi kecemasan sosial terhadap korban cyberbullying. SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling 5 (2), 67.

Nadhiroh, A. (2022). Hubungan Cyberbullying dengan Kesehatan Mental Remaja. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental.*

Ni'mah, A. (2023). Dampak cyberbullying terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 12(1), 45-60.

Nimah, L. & Ramadhania, A. D. L. (2022). Efek Perundungan Maya Terhadap Harga Diri Dan Kecemasan Remaja. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar, 13(2).*

Ningrum, F. S., & Amna, Z. (2020). Cyberbullying victimization dan kesehatan mental pada remaja. INSAN *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental, 5(1), 35.*

Ningsih, N. S., Yulianto, A. W., Hassanah, N., Bawono, N. S., & Santoso, E. (2024). Cyberbullying di Era Digital: Analisis Hukum dan Dampak Psikologis pada Remaja di Indonesia. *Iustitia Omnibus: Jurnal Ilmu Hukum, 6(1),* 1-8.

Permatasari, W. A., & Diniaty, A. (2024). Counseling Treatment For Victims Of Cyberbullying With Art Therapy: A Literature Study On The Perceptions Of Counseling Teachers. *In International Conference on Guidance and Counseling*, 2(1), 96-102.

Putri, L. H., & Savira, S. I. (2023). Dampak Psikologis Pada Remaja Yang Mengalami Cyberbullying. *Character Jurnal Penelitian Psikologi, 10(1), 309-323.*

Qibtiyah, M. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Remaja Yang Mengalami Cyberbullying di SMK Negeri Senduro Kota Lumajang. *Doctoral dissertation, ITSK RS dr. Soepraoen.*

Rania, N. (2023). *Hubungan Cyberbullying dengan Kecemasan Sosial pada Remaja di SMAN N 9 Padang Tahun 2023* (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).

Rinaldi, Kasmanto. (2022). *Dinamika Kejahatan dan Pencegahannya, Potret Beberapa Kasus Kejahatan di Provinsi Riau.* Malang: Ahlimedia press.

Rusteholz,. Mediavilla, Gisela,. Mauro, Pires Jiménez,. & Luis. (2021). Impact of bullying on academic performance. A case study for the Community of Madrid. *Dipòsit Digital de la Universitat de Barcelona*, 1.

Sadaruddin, S., Kasmawati, K., & Fitrah, K. N. (2025). Cyberbullying Ancaman Mental Siswa di Era Digital. *TEKNOS: Jurnal Pendidikan dan Teknologi, 1(1),* 16-25.

Septianawati, P., Mustikawati, I. F., Kusuma, I. R., Pratama, T. S., & Paramita, H. (2023). Peningkatan pengetahuan mengenai dampak cyberbullying terhadap kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Pengabdian Kedokteran Indonesia, 4(1),* 30–40

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| E-ISSN: 3063-1467*, *1*(4), 161-166.

Setiawan, R., & Munawaroh, E. (2022). Efektivitas pelatihan keterampilan koping dalam menurunkan tingkat stres siswa korban cyberbullying. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(2), 78–89. Diakses dari https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi/article/download/5572/2639

Suban, A. L., Bada, C. B., Temaluru, M. A. G., & Silviani, F. (2023). Fenomena cyberbullying di media sosial serta dampaknya terhadap tingkat percaya diri dan psikologis remaja. *Increate-Inovasi dan Kreasi dalam Teknologi Informasi, 9(2).*

Suhendar, Acep. (2021). *Guru Pendidik 4.0: Menjadi Guru Kreatif, Inovatif, dan Adaptif di Era Disruptif.* Sukabumi: CV Jejak, anggota IKAPI.

Tetteh, A., Awaah, F. & Addo, D. (2023). Perception of cyberbullying among students: the study of a developing country. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 15(2), 163-180. https://doi.org/10.1108/JACPR-06-2022-0726

Tripriantini, S. I., Hidayati, N. O., & Emaliyawati, E. (2019). Gambaran tingkat kecemasan siswa sma korban cyberbullying di sma negeri 27 kota bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, *7*(2), 11-20.

Ulfianasari, E., Winahyu, K. M., & Nainar, A. A. A. (2022). Cyberbullying dan kecemasan remaja: Sebuah studi deskriptif. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*, *6*(1), 80-89.

Ulhaq, Z. S., & Rahmayanti, M. (2020). Panduan Penulisan Skripsi Literatur Review. Malang: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Upa, Samrius. dkk. (2024). *Teknologi Informasi (Teori dan Implementasi Penerapan Teknologi Informasi di Berbagai Bidang)*. Daerah Istimewa Yogyakarta: PT. Green Pustaka Indonesia.

Wicaksono, A. A. (2025). Dampak Cyber Bullying Terhadap Kesehatan Mental Remaja Pada Pengguna Game Online Di Desa Kertaharja (Doctoral dissertation, Universitas Pancasakti Tegal).

Wulandari, J., Khairunnisa, N., Yolandari, S., Ar'Roufu, T. M., & Subagja, R. (2024). Pengaruh Cyberbullying Terhadap Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 192-201.

Yusuf, Syamsu. (2018). *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Yohanes, H., Fitriani, F., & 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), 01-11.