

## STRATEGI DALAM MEMPERTAHANKAN KESEHATAN MENTAL DARI CYBERBULLYING DI ERA DIGITAL PADA REMAJA

**Salsabilla Ananda**

Pendidikan Agama Islam, FTIK, UIN Palangka Raya, Indonesia  
[salsabilaananda2211110080@iain-palangkaraya.ac.id](mailto:salsabilaananda2211110080@iain-palangkaraya.ac.id)

**Surawan**

UIN Palangka Raya, Indonesia  
[surawan@iain-palangkaraya.ac.id](mailto:surawan@iain-palangkaraya.ac.id)

### **Abstract**

*Cyberbullying is a form of digital violence that has a serious impact on adolescent mental health. In the digital era, adolescents are a vulnerable group due to the high intensity of social media use. This study aims to determine how positive comments on social media can function as a strategy in maintaining the mental health of adolescents who are victims of cyberbullying. This study uses a qualitative approach with content analysis. Data were obtained from comments on social media posts that display cases of cyberbullying, then analyzed to identify the forms of emotional support that emerged. The results showed that positive comments play an important role in providing empathetic support and strengthening self-esteem to victims. Empathetic support helps victims feel heard and not alone, while strengthening self-esteem can restore self-confidence and positive perceptions of themselves. Thus, positive comments have proven to be a simple but effective strategy in reducing the psychological impact of cyberbullying. These findings emphasize the importance of building a supportive and empathetic digital space for adolescent mental health.*

**Keywords:** Cyberbullying, Digital era, Mental health, Teenager.

### **Abstrak**

Cyberbullying merupakan salah satu bentuk kekerasan digital yang berdampak serius terhadap kesehatan mental remaja. Di era digital, remaja menjadi kelompok yang rentan karena tingginya intensitas penggunaan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana komentar positif di media sosial dapat berfungsi sebagai strategi dalam mempertahankan kesehatan mental remaja yang menjadi korban cyberbullying. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis analisis konten. Data diperoleh dari komentar-komentar pada unggahan media sosial yang menampilkan kasus cyberbullying, kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk dukungan emosional yang muncul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komentar positif berperan penting dalam memberikan dukungan empatik dan penguatan harga diri kepada korban. Dukungan empatik membantu korban merasa didengar dan tidak sendirian, sedangkan penguatan harga diri mampu mengembalikan kepercayaan diri dan persepsi positif terhadap diri. Dengan demikian, komentar positif terbukti dapat

menjadi strategi sederhana namun efektif dalam meredam dampak psikologis dari cyberbullying. Temuan ini menegaskan pentingnya membangun ruang digital yang suportif dan empatik bagi kesehatan mental remaja.

**Kata Kunci :** Cyberbullying, Era digital, Kesehatan mental, Remaja.

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah mengubah pola interaksi sosial, khususnya dikalangan remaja (A'ini & Majidi, 2024; Aini et al., 2024). Media sosial dan berbagai platform digital kini menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, memungkinkan komunikasi instan dan konektivitas global (Arganata & Hamka, 2025). Namun, di balik kemudahan tersebut, muncul fenomena baru yang mengancam kesehatan mental, yaitu *cyberbullying* (Laora & Sanjaya, 2021). Tindakan perundungan secara daring ini tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan, tetapi juga dapat memicu gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, bahkan keinginan untuk mengakhiri hidup (Sinaga & Simatupang, 2024).

Perkembangan teknologi digital yang pesat juga menyebabkan perubahan signifikan dalam pola *cyberbullying* di Indonesia (Antama et al., 2020). Bentuk-bentuk *cyberbullying* yang paling sering terjadi meliputi doxing, penyebaran hoaks dan fitnah, pelecehan daring, body shaming, serta impersonation, yang semuanya memiliki dampak serius terhadap kesehatan mental korban (Asalnaije et al., 2024). Fenomena ini membuat korban merasa sulit untuk menghindari karena serangan dapat terjadi kapan saja dan di mana saja melalui perangkat digital (Yohanes et al., 2024). Dampak psikologis yang dialami korban pun semakin banyak, termasuk perasaan terisolasi, rendah diri, hingga gangguan tidur (Susanto et al., 2023). Oleh karena itu, penting bagi lingkungan sekitar, seperti keluarga dan sekolah, untuk memberikan dukungan emosional serta meningkatkan literasi digital agar remaja dapat mengenali, melaporkan, dan menghadapi *cyberbullying* dengan lebih efektif (Husda et al., 2025).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap *cyberbullying* karena intensitas dalam menggunakan media sosial serta proses pencarian jati diri yang sedang dijalani. Menurut penelitian oleh Rusliawan et al., (2024) remaja yang mengalami *cyberbullying* menunjukkan gejala stres dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan yang tidak mengalaminya. Sementara itu, penelitian dari Prawitasari & Mulyani, (2025) menemukan bahwa dukungan sosial dan keterampilan koping dapat berperan penting dalam mengurangi dampak negatif dari *cyberbullying* terhadap kesehatan mental.

Meskipun telah banyak penelitian yang mengkaji dampak *cyberbullying* terhadap kesehatan mental remaja, sangat sedikit yang secara khusus membahas strategi mempertahankan kondisi psikologis melalui intervensi sosial berupa komentar positif kepada korban. Sebagian besar penelitian hanya terfokus pada efek negatif seperti stres, kecemasan, depresi, dan penurunan harga diri, tanpa memberikan perhatian

mendalam terhadap bentuk dukungan yang bersifat emosional dan langsung, seperti komentar positif dari teman sebaya atau komunitas digital. Hal ini menunjukkan adanya kekosongan literatur yang penting untuk diisi melalui penelitian lebih lanjut.

Keunikan dan kebaruan dari penelitian ini terletak pada fokusnya yang menyoroti komentar positif sebagai salah satu bentuk strategi dukungan psikologis bagi remaja yang menjadi korban *cyberbullying*. Selama ini, substansi yang dibahas dalam penelitian cenderung bersifat formal seperti konseling atau pelatihan pengelolaan emosi, sementara bentuk dukungan sosial yang bersifat langsung, sederhana, dan mudah diakses seperti komentar positif di media sosial masih jarang dieksplorasi. Penelitian ini hadir dengan pendekatan yang berbeda, yaitu melihat komentar positif bukan hanya sebagai reaksi sosial semata, tetapi juga sebagai mekanisme perlindungan mental yang relevan di era komunikasi digital saat ini. Selain itu, penelitian ini mengangkat perspektif remaja sebagai subjek aktif yang mengalami, merespons, dan menilai dampak dari dukungan tersebut secara langsung, sehingga hasilnya diharapkan lebih otentik dan kontekstual.

Penelitian ini penting karena *cyberbullying* semakin marak di kalangan remaja dan berdampak serius pada kesehatan mental. Dukungan sosial seperti komentar positif berpotensi menjadi bentuk perlindungan emosional yang sederhana namun efektif. Sayangnya, bentuk dukungan ini belum banyak diteliti secara khusus. Dengan menggali peran komentar positif, penelitian ini dapat memberikan alternatif strategi yang relevan dan mudah diterapkan dalam kehidupan digital remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana komentar positif dapat digunakan sebagai strategi remaja dalam mempertahankan kesehatan mental saat mengalami *cyberbullying*, serta memahami dampaknya terhadap ketahanan emosional di lingkungan digital.

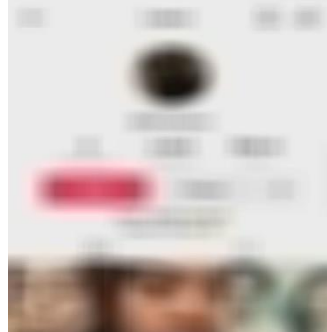
## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis analisis konten untuk menggali secara mendalam bagaimana komentar positif berperan sebagai strategi remaja dalam mempertahankan kesehatan mental saat mengalami *cyberbullying*. Data diperoleh dari unggahan media sosial, komentar yang mendampingi kasus *cyberbullying*, serta narasi remaja yang relevan, kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang mencerminkan bentuk dukungan emosional melalui komentar positif. Kemudian data dianalisis menggunakan model Miles et al., (2014) yang meliputi kondensasi data, penyajian data, dan verifikasi/kesimpulan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

*Cyberbullying* adalah bentuk perundungan yang terjadi melalui media digital seperti media sosial, yang biasanya berupa komentar kasar, ejekan, atau hinaan yang menyerang individu secara personal (Marsinun & Riswanto, 2020). Remaja sering menjadi sasaran karena intensitas dalam berinteraksi secara online dan masih lemahnya

kontrol emosi pada usia tersebut (Fatma & Agustina, 2023). Penelitian ini menyertakan analisis terhadap akun media sosial yang secara konsisten digunakan untuk menyerang, merundung, atau menyebarkan ujaran negatif kepada seseorang, sebagai bagian dari fenomena *cyberbullying*.

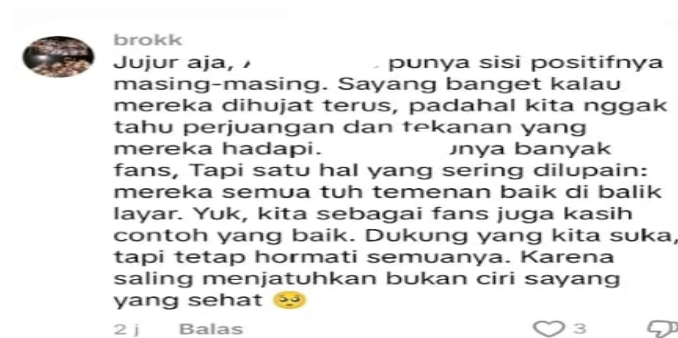


Gambar 1. Akun Media Sosial Pelaku *Cyberbullying*.

Melalui analisis konten terhadap komentar-komentar pada unggahan media sosial yang memuat kasus *cyberbullying* terhadap remaja tersebut, ditemukan bahwa komentar positif dapat menjadi salah satu bentuk dukungan emosional yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mental korban. Dua tema utama yang muncul dari hasil analisis adalah: dukungan empatik dan penguatan harga diri.

#### 1. Dukungan Empatik

Dukungan empatik merupakan bentuk dukungan emosional yang ditunjukkan dengan menunjukkan rasa peduli, memahami perasaan korban, serta memberi penguatan secara emosional (Nainggolan, 2020). Dukungan ini berfungsi untuk membantu korban merasa tidak sendiri, divalidasi perasaannya, dan diterima secara sosial (Musakif, 2024). Dalam konteks *cyberbullying*, dukungan empatik biasanya disampaikan dalam bentuk komentar yang menenangkan dan menunjukkan simpati terhadap penderitaan korban (AT et al., 2024). Berikut komentar dalam bentuk dukungan empatik pada salah satu postingan dalam akun di atas;



Gambar 2. Komentar Positif

Dalam komentar di atas, menunjukkan adanya usaha dari pengguna lain untuk menciptakan rasa aman dan nyaman bagi korban. Dalam beberapa narasi yang dianalisis, komentar tersebut dapat membuat korban merasa lebih tenang dan

dihargai setelah membaca dukungan seperti ini. Ini menunjukkan bahwa empati digital mampu menjadi penguat emosional dalam situasi krisis. Hal ini sejalan dengan temuan Wijaya, (2024) yang menunjukkan bahwa aplikasi Moderated Online Social Therapy (MOST) dengan fitur jejaring sosial interaktif memberikan manfaat terapeutik melalui dukungan sosial digital yang meningkatkan kesehatan mental remaja. Selain itu, Julhamdani et al., (2024) menegaskan bahwa dukungan sosial online melalui media sosial dapat memperkuat ikatan interpersonal dan memberikan efek positif dalam mengatasi stres serta meningkatkan kesejahteraan emosional remaja. Penelitian lain oleh penelitian Khairan & Habib, (2024) dalam layanan kesehatan mental juga mengungkapkan bahwa interaksi empatik melalui teknologi digital dapat meningkatkan akses layanan dan mengurangi stigma, sehingga memberikan dukungan awal yang penting bagi pengguna. Dengan demikian, dukungan empati digital berperan signifikan dalam membantu korban mengelola tekanan dan meningkatkan ketahanan emosional.

## 2. Penguatan Harga Diri

Penguatan harga diri merupakan bentuk dukungan yang bertujuan untuk mengembalikan rasa percaya diri dan nilai diri korban setelah mengalami serangan verbal atau penghinaan melalui media sosial (Nugroho et al., 2025). *Cyberbullying* seringkali merusak persepsi diri korban, membuat merasa rendah diri, tidak berharga, atau malu terhadap diri sendiri. Komentar positif yang mengandung pujian, afirmasi, atau pembelaan terhadap korban dapat menjadi penyeimbang dari serangan tersebut (Ananda & Marno, 2022). Contoh komentar yang termasuk dalam kategori ini antara lain:



Gambar 3. Komentar Positif

Komentar semacam ini memberikan efek psikologis berupa pemulihan harga diri dan peningkatan kepercayaan diri korban. Dalam narasi yang dianalisis, komentar seperti di atas dapat membuat korban merasa lebih diterima dan berani tampil kembali setelah mendapat komentar dukungan tersebut. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Irmayanti & Zuroidah, (2024) yang menunjukkan peningkatan signifikan harga diri korban setelah mendapatkan intervensi sosial yang mendukung. Selain itu, penelitian dari Hidayat et al., (2024) menegaskan bahwa *cyberbullying* berdampak negatif pada harga diri korban, namun dukungan dari lingkungan sosial dan keluarga dapat meningkatkan ketahanan dan pemulihan harga diri. Penelitian Rahayu et al., (2025) juga menemukan bahwa self-esteem

berperan sebagai moderator penting yang membantu korban mengelola dampak *cyberbullying* dan mengurangi risiko menjadi pelaku bullying di masa depan. Dengan demikian, komentar positif yang mengandung pujian dan afirmasi tidak hanya memberikan efek psikologis langsung berupa peningkatan kepercayaan diri, tetapi juga berkontribusi pada proses pemulihan jangka panjang bagi korban *cyberbullying*.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa komentar positif di media sosial dapat menjadi strategi efektif dalam membantu remaja mempertahankan kesehatan mental saat mengalami *cyberbullying*. Dukungan empatik dan penguatan harga diri merupakan dua bentuk utama dari komentar positif yang memberikan dampak emosional signifikan bagi korban. Dukungan empatik membantu korban merasa didengar dan tidak sendirian, sementara penguatan harga diri berkontribusi pada pemulihan kepercayaan diri dan persepsi diri yang positif.

Penelitian ini memperkuat pandangan bahwa ruang digital tidak hanya berfungsi sebagai sarana perundungan, tetapi juga dapat menjadi media pemulihan psikologis bila digunakan secara positif. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat, khususnya sesama remaja, untuk sadar akan potensi kekuatan komentar positif dalam menciptakan lingkungan digital yang lebih sehat, suportif, dan aman secara emosional.

## DAFTAR PUSTAKA

- A'ini, N. N., & Majidi, M. W. (2024). Pengembangan Media Ular Tangga Pembelajaran Al-Mumit, Al-Hayyyu, Al-Qayyum, dan Al-Ahad Kelas V SD. *Jurnal Pendidikan Dasar : Tunas Nusantara*, 6(2), 726–734. <https://doi.org/https://doi.org/10.34001/jtn.v6i2.7180>
- Aini, N. N., Yulistiana, A., Rifaldi, M., & Azis, A. (2024). Pengembangan Media Pembelajaran Betang Edu Berbasis Android Pada Materi Toleransi Dan Menghargai Perbedaan. *ADIBA: Jurnal Of Education*, 4(4), 775–786. <https://adisampublisher.org/index.php/adiba/article/view/890/931>
- Ananda, E. R., & Marno. (2022). Analisis Dampak Teknologi Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Bullying Ditinjau Dari Nilai Karakter Self-Confident Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(5). <https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>
- Antama, F., Zuhdy, M., & Purwanto, H. (2020). Faktor Penyebab Cyberbullying yang Dilakukan oleh Remaja di Kota Yogyakarta. *Jurnal Penegakan Hukum Dan Keadilan*, 1(2), 182–202. <https://doi.org/10.18196/jphk.1210>
- Arganata, Z., & Hamka, M. Y. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Pola Komunikasi Generasi Z Dalam Interaksi Sosial. *Jurnal Dinamika Sosial Dan Sains*, 2(1), 412–416. <https://journalsentral.com/index.php/jdss>
- Asalnaije, E., Bete, Y., Manikin, M. A., Labu, R. A., Apriyanto, S., Tira, D., & Lian, Y. P. (2024). Bentuk-Bentuk Cyberbullying Di Indonesia. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 6465–6473.

- AT, M. R., Mengge, B., RAF, N., & Susanty, D. (2024). Modul Pencegahan dan Penanganan Eksploitasi dan Kekerasan Seksual Anak di Ranah Daring Bagi Penyedia Layanan. In *Batukarinfo.Com*. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak dan UNICEF Indonesia. [https://batukarinfo.com/system/files/Buku\\_2\\_Modul\\_OCSEA\\_Penyedia\\_Layanan\\_BaKTI\\_Final\\_30\\_Juli\\_2024.pdf](https://batukarinfo.com/system/files/Buku_2_Modul_OCSEA_Penyedia_Layanan_BaKTI_Final_30_Juli_2024.pdf)
- Fatma, E. Q. M., & Agustina, M. W. (2023). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Cyberbullying Pada Remaja. *Happiness*, 7(1), 11–23. <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>
- Hidayat, D., Nur, R., Saputri, A., Lyndon, N., & Gustin, L. K. (2024). Characteristics, Role of Social Media and Self Esteem of victims in Cyberbullying Cases in Indonesia. *Nyimak: Journal of Communication*, 8(2), 223–233. <http://dx.doi.org/10.31000/nyimak.v8i2.10979>
- Husda, N. E., Rorong, M. J., Ridho, M. R., Fabiola, F., Batam, U. P., Batam, U. P., Komunikasi, I., Batam, U. P., Informasi, S., & Batam, U. P. (2025). Mengatasi Cyberbullying Dan Hoax Dengan Literasi Digital Bagi Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Abdimas Bina Bangsa*, 6(1), 88–94. <https://doi.org/10.46306/jabb.v6i1.1490>
- Irmayanti, N., & Zuroidah, A. (2024). Gambaran Ketergantungan Emosional dan Harga Diri Pada Korban Kekerasan Dalam Pacaran : Sistematis Review. *Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(2), 314–332. <https://doi.org/https://doi.org/10.35891/jip.v11i2>
- Julhamdani, F., Trianti, E., & Nugraha, H. (2024). Peran Teknologi dan Media Sosial dalam Membentuk Dinamika Kesehatan Mental Berdasarkan Perspektif Islam. *Journal on Education*, 06(02), 11448–11463. <http://jonedu.org/index.php/joe>
- Khairan, C. A., & Habib, M. S. (2024). Chatbot Ai Dalam Identifikasi Awal Gangguan Kesehatan Mental Di Indonesia: Tantangan Dan Prospek. *Jurnal Empati*, 13(06), 498–508. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.47903>
- Laora, A. Y., & Sanjaya, F. (2021). Fenomena Cyberbullying di Media Sosial Instagram (Studi Deskriptif Tentang Kesehatan Mental Pada Generasi Z Usia 20-25 Tahun di Jakarta). *Oratio Directa*, 3(1), 346–368.
- Marsinun, R., & Riswanto, D. (2020). Perilaku Cyberbullying Remaja di Media Sosial Youth Cyberbullying Behavior in Social Media. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(2), 98–111. <https://doi.org/http://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3704>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis A Methods Sourcebook* (3rd ed.). Sage Publications.
- Musakif, R. (2024). *Perilaku Cyberbullying Terhadap Public Figure Di Sosial Media (Studi Kasus Pada Akun Gosip Media Sosial Instagram Lambe Turah)*. IAIN Curup.
- Nainggolan, A. (2020). Dukungan Emosional Keluarga Terhadap Eks Korban Penyalahgunaan Napza Atirista. *Jurnal Prosiding Politeknik Kesejahteraan Sosial (Poltekesos) Bandung*, 39–50.
- Nugroho, A. K. A., Ramadhan, R. R., & Widowaty, Y. (2025). Tindak Pidana Cyberbullying Dalam Perspektif Viktimologi. *Researchgate.*, January. <https://www.researchgate.net/publication/387738060%0ATindak>
- Prawitasari, G., & Mulyani, P. K. (2025). Faktor Protektif terhadap Cyberbullying : Sebuah Telaah Literatur Sistematis pada Konteks. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 10(2), 135–151.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.24176/jkg.v10i2.13923> Cyberbullying
- Rahayu, P., Rahman, U., Aisha, D., Dimala, C. P., & Marwah, S. (2025). Cyberbullying Pada Emerging Adulthood : Peran Self Esteem. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 10(01), 62–76.
- Rusliawan, S., Ghifarina, F. M., Srikandi, B., & Hatami, W. (2024). Persepsi Mahasiswa Tentang Cyberbullying di Era Digital Student Perceptions About Cyberbullying in the Digital Era. *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara*, 1(5), 8173–8180.
- Sinaga, R. Y., & Simatupang, J. K. N. (2024). Menyembuhkan Luka Batin Remaja : Pendekatan Konseling. *ABARA: Jurnal Konseling Pastrol*, 2(1), 1–10. <https://abara.iakntarutung.ac.id/index.php/abara%0A>
- Susanto, E., Antira, Lady, Kevin, K., Stanzah, E., & Majid, A. A. (2023). Manajemen Keamanan Cyber Di Era Digital. *Journal of Business And Entrepreneurship*, 11(1), 23. <https://doi.org/10.46273/job.v11i1.365>
- Wijaya, C. (2024). Pemanfaatan Kecerdasan Buatan Dalam Aplikasi Moderated Online Social Therapy Untuk Pemulihan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Empati*, 13(06), 509–517.
- 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. <https://doi.org/10.61132/corona.v2i3.520>