

**HUBUNGAN PAPARAN CYBERBULLYING DENGAN RESIKO KRISIS
KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI POSYANDU REMAJA GEMILANG
PARE**

**(THE RELATIONSHIP BETWEEN CYBERBULLYING EXPOSURE AND THE RISK
OF MENTAL HEALTH CRISIS AMONG ADOLESCENTS AT POSYANDU REMAJA
GEMILANG PARE)**

Didik Susetiyanto Atmojo^{1*}, Zulvana², Arif Sofan Tohir³
^{1,2,3}Stikes Pamenang

Email: atmojodidik@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: *Cyberbullying* merupakan bentuk perundungan digital yang semakin meningkat pada remaja dan berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, stres, depresi, hingga krisis kesehatan mental. Remaja di komunitas pedesaan masih memiliki keterbatasan literasi digital dan dukungan psikososial sehingga rentan mengalami dampak tersebut. Tujuan: Menganalisis hubungan paparan cyberbullying dengan risiko krisis kesehatan mental pada remaja di ILP Remaja Desa Pelem Kecamatan Pare. Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dilakukan pada 30 remaja yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner paparan cyberbullying dan risiko kesehatan mental yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman Rank dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Hasil: Sebanyak 46,7% responden mengalami paparan cyberbullying kategori sedang dan 50% memiliki risiko kesehatan mental kategori sedang. Hasil uji Spearman menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara paparan cyberbullying dan risiko krisis kesehatan mental ($r = 0,624$; $p = 0,001$). Kesimpulan: Terdapat pengaruh signifikan antara paparan *cyberbullying* dan risiko krisis kesehatan mental pada remaja. Upaya pencegahan serta intervensi berbasis komunitas, termasuk pendidikan digital dan dukungan oleh kader remaja, sangat diperlukan untuk mengurangi dampak buruk *cyberbullying* pada kesehatan mental remaja.

Kata kunci: *cyberbullying*; kesehatan mental remaja; krisis mental; remaja; keperawatan komunitas

ABSTRACT

Background: Cyberbullying is a form of digital bullying that is increasingly prevalent among adolescents and has the potential to cause mental health problems such as anxiety, stress, depression, and mental health crises. Adolescents in rural communities often have limited digital literacy and psychosocial support, making them more vulnerable to these impacts. Objective: To analyze the relationship between cyberbullying exposure and the risk of mental health crises among adolescents in the ILP Youth Program in Pelem Village, Pare District. Methods: This quantitative study employed a cross-sectional design involving 30 adolescents selected using a simple random sampling technique. Data were collected using questionnaires on cyberbullying exposure and mental health risk that had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using the Spearman Rank correlation test with a significance level of $p < 0.05$. Results: A total of 46.7% of respondents experienced moderate levels of cyberbullying exposure, and 50% had a moderate risk of mental health problems. The Spearman test results showed a significant positive relationship between cyberbullying exposure and the risk of mental health crises ($r = 0.624$; $p = 0.001$). Conclusion: There is a

significant effect of cyberbullying exposure on the risk of mental health crises among adolescents. Preventive efforts and community-based interventions, including digital education and support from youth cadres, are essential to reduce the negative impact of cyberbullying on adolescent mental health

Keywords: *cyberbullying; adolescent mental health; mental health crisis; adolescents; community nursing*

PENDAHULUAN

Pertumbuhan teknologi digital yang cepat telah menyebabkan peningkatan dalam penggunaan media sosial di kalangan anak muda, yang membawa perubahan dalam cara mereka berinteraksi. Namun, kemunculan fenomena ini juga menimbulkan masalah baru seperti cyberbullying, yang merupakan bentuk perundungan yang terjadi melalui platform elektronik. Cyberbullying kini menjadi masalah global yang memberikan dampak serius terhadap kesehatan mental remaja karena sifatnya yang dapat berlangsung kapan saja dan menjangkau banyak orang. Anak muda cenderung menjadi kelompok yang paling rentan terhadap cyberbullying karena mereka masih berada pada fase perkembangan psikososial yang tidak stabil dan memiliki kebutuhan tinggi untuk diterima oleh teman sebaya. Penelitian oleh Robin M. Kowalski yang dimuat dalam jurnal *Journal of Adolescent Health* menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara cyberbullying dengan meningkatnya depresi, kecemasan, serta pemikiran untuk bunuh diri pada remaja (Kowalski et al., 2022). Selain itu, analisis meta yang dipublikasikan dalam *JAMA Pediatrics* oleh John A. Jackman dan rekan-rekannya (2020) menegaskan bahwa korban cyberbullying lebih berisiko mengalami masalah kesehatan mental dibandingkan dengan remaja yang tidak terpapar.

Secara global, Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa satu dari tujuh remaja mengalami masalah mental, dengan salah satu faktor risiko utama adalah kekerasan berbasis digital, termasuk cyberbullying (WHO, 2023). Di Indonesia, tingginya tingkat penggunaan internet di kalangan

remaja tanpa diimbangi literasi digital yang tepat semakin memperbesar kemungkinan terjadinya cyberbullying. Penelitian yang diterbitkan dalam *BMC Public Health* menunjukkan bahwa terpapar cyberbullying berkorelasi dengan peningkatan stres psikologis, depresi, dan penurunan kesejahteraan mental remaja secara signifikan (Zhu et al., 2021).

Dampak dari cyberbullying tidak hanya terbatas pada masalah emosional, tetapi juga bisa berkembang menjadi krisis kesehatan mental jika tidak ditangani dengan benar. Remaja yang mengalami cyberbullying sering kali menunjukkan tanda-tanda seperti menarik diri dari lingkungan sosial, kehilangan rasa percaya diri, gangguan tidur, hingga perilaku melukai diri sendiri. Situasi ini menandakan bahwa cyberbullying adalah faktor risiko penting dalam terjadinya krisis kesehatan mental pada anak muda.

Di tingkat komunitas, keberadaan kader remaja dan layanan kesehatan primer seperti ILP (Integrasi Layanan Primer) memiliki peran yang sangat penting dalam upaya pencegahan dan promosi kesehatan. Namun, partisipasi kader remaja dalam masalah kesehatan mental belum maksimal, terutama terkait dengan deteksi awal dan pendampingan kasus cyberbullying. Sementara itu, pendekatan berbasis komunitas sangat membantu dalam mengurangi dampak negatif dari cyberbullying melalui edukasi, dukungan sosial, dan intervensi awal.

Meskipun sejumlah penelitian telah membahas kaitan antara cyberbullying dan kesehatan mental, masih ada kekurangan dalam penelitian yang secara khusus meneliti hubungan antara paparan cyberbullying dengan kemungkinan

terjadinya krisis kesehatan mental pada remaja di tingkat komunitas, terutama dalam konteks ILP remaja di daerah pedesaan. Oleh sebab itu, penelitian ini sangat diperlukan untuk menganalisis hubungan antara paparan cyberbullying dan risiko krisis kesehatan mental pada remaja di ILP Remaja Desa Pelem Kecamatan Pare. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi keperawatan komunitas yang berbasis bukti, khususnya dalam upaya pencegahan dan penanganan dampak cyberbullying terhadap kesehatan mental remaja secara berkelanjutan

BAHAN DAN METODE

Studi ini menerapkan pendekatan kuantitatif yang memakai analisis korelasional dan desain cross-sectional untuk mengevaluasi hubungan antara paparan cyberbullying dengan kemungkinan terjadinya masalah kesehatan mental pada remaja. Penelitian ini dilakukan di ILP Remaja Desa Pelem Kecamatan Pare pada bulan Februari 2026. Populasi yang terlibat dalam penelitian ini meliputi seluruh remaja yang berpartisipasi dalam program ILP Remaja Desa Pelem. Sampel yang diambil berjumlah 30 responden, dipilih dengan metode total sampling, di mana seluruh populasi dianggap sebagai sampel. Kriteria inklusi untuk studi ini adalah remaja berumur 12–18 tahun, terdaftar sebagai anggota ILP Remaja, dan bersedia menjadi responden. Variabel-variabel yang diteliti terdiri dari variabel independen, yaitu paparan cyberbullying, dan variabel dependen, yaitu risiko krisis kesehatan mental di kalangan remaja. Paparan cyberbullying diukur melalui kuesioner yang mencakup pertanyaan tentang pengalaman perundungan yang terjadi di dunia digital, sedangkan risiko kesehatan mental diukur dengan kuesioner yang menyentuh aspek kecemasan, stres, dan depresi. Kedua alat ukur ini telah diuji untuk validitas dan reliabilitasnya dengan hasil Cronbach's alpha > 0,70. Pengumpulan data dilakukan

dengan cara menyebarkan kuesioner kepada para responden setelah menjelaskan tujuan penelitian dan mendapatkan persetujuan untuk berpartisipasi (informed consent). Data yang telah dikumpulkan kemudian melalui proses editing, coding, dan tabulasi sebelum dianalisis. Analisis data dilakukan dengan cara univariat dan bivariat. Analisis univariat berfungsi untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi variabel dalam bentuk frekuensi dan persentase. Sementara itu, analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank untuk mengidentifikasi hubungan paparan cyberbullying dengan kemungkinan terjadinya masalah kesehatan mental, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Penelitian ini telah memperhatikan prinsip-prinsip etika, termasuk informed consent, kerahasiaan data, dan anonimitas responden, serta telah memperoleh izin dari komite etik yang relevan.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 30 remaja yang tergabung dalam ILP Remaja Desa Pelem Kecamatan Pare. Karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	Prosentase %
Usia		
12–15 tahun	18	60
16–18 tahun	12	40
Jenis Kelamin		
Laki-laki	13	43,3
Perempuan	17	56,7
Pendidikan		
SMP	19	63,3
SMA	11	36,7

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada rentang usia 12–15 tahun (60%), berjenis kelamin perempuan

(56,7%), dan memiliki tingkat pendidikan SMP (63,3%).

Selanjutnya, distribusi paparan cyberbullying dan risiko krisis kesehatan mental pada remaja disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Paparan Cyberbullying dan Kesehatan Mental

Variabel	n	Peosentase %
Cyberbullying		
Rendah	8	26,7
Sedang	14	46,7
Tinggi	8	26,7
Risiko Kesehatan Mental		
Rendah	7	23,3
Sedang	15	50
Tinggi	8	26,7

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden mengalami paparan cyberbullying pada kategori sedang (46,7%) dan memiliki risiko kesehatan mental pada kategori sedang (50%).

Analisis hubungan antara paparan cyberbullying dengan risiko krisis kesehatan mental dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Spearman

Variabel	r	p-value
Cyberbullying vs Kesehatan Mental	0,624	0,001

Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,624 yang menunjukkan hubungan kuat dan positif antara paparan cyberbullying dengan risiko krisis kesehatan mental. Nilai p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi paparan cyberbullying, maka semakin tinggi pula risiko krisis kesehatan mental pada remaja

di ILP Remaja Desa Pelem Kecamatan Pare

PEMBAHASAN

Temuan dari studi ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara paparan terhadap cyberbullying dan risiko masalah kesehatan mental di kalangan remaja di ILP Remaja Desa Pelem Kecamatan Pare. Koefisien korelasi yang signifikan dan positif menunjukkan bahwa peningkatan kasus cyberbullying berkaitan dengan meningkatnya masalah kesehatan mental yang dialami oleh remaja. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Robin M. Kowalski et al. (2022) dalam *Journal of Adolescent Health*, yang mengungkapkan bahwa cyberbullying berhubungan erat dengan meningkatnya depresi, kecemasan, dan munculnya pikiran bunuh diri di kalangan remaja. Hal ini disebabkan oleh efek psikologis yang berulang, rasa ketidakamanan, dan bencana harga diri yang disebabkan oleh komentar negatif di dunia maya. Selain itu, temuan dari penelitian ini didukung oleh studi yang diterbitkan dalam *BMC Public Health* oleh Zhu et al. (2021), yang menunjukkan bahwa remaja yang mengalami cyberbullying memiliki tingkat stres psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak terfilter. Paparan terhadap cyberbullying secara terus-menerus dapat memicu emosi negatif seperti kecemasan dan depresi, yang secara jangka panjang dapat menjadi masalah kesehatan mental yang serius. Sebagian besar responden dalam penelitian ini terklasifikasi dalam kategori paparan cyberbullying dan risiko kesehatan mental yang sedang. Ini menunjukkan bahwa meskipun tidak berada pada tingkat yang berat, kondisi ini harus tetap mendapatkan perhatian karena bisa berkembang menjadi masalah yang lebih serius tanpa intervensi yang cepat. Penelitian oleh Sameer Hinduja dan Justin W. Patchin dalam jurnal *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* menjelaskan bahwa meskipun dengan tingkat paparan

cyberbullying yang sedang bisa berdampak bertahap terhadap kesehatan mental remaja, terutama jika tidak ada mekanisme coping yang baik untuk mendukung mereka. Usia dan jenis kelamin juga mungkin memengaruhi temuan penelitian ini. Sebagian besar responden merupakan remaja awal (12–15 tahun) dan lebih banyak perempuan, yang biasanya lebih sensitif secara psikologis terhadap tekanan dari lingkungan sosial. Ini juga didukung oleh laporan dari World Health Organization (2023) yang menyebutkan bahwa risiko remaja perempuan untuk mengalami masalah kecemasan dan depresi lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, khususnya dalam konteks interaksi melalui platform digital. Dari sudut pandang keperawatan komunitas, hasil penelitian ini memperkuat pentingnya peran kader remaja dan layanan kesehatan dasar dalam melaksanakan tindakan promotif dan preventif terhadap dampak cyberbullying. Intervensi seperti pendidikan literasi digital, penguatan keterampilan coping, serta identifikasi dini masalah kesehatan mental perlu diperkuat di level masyarakat. Pendekatan berbasis komunitas terbukti efektif dalam memberikan akses langsung kepada remaja dan dukungan sosial yang diperlukan. Dengan demikian, hasil dari penelitian ini mempertegas bukti bahwa cyberbullying merupakan faktor risiko utama terhadap krisis kesehatan mental pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan kerjasama antara profesional kesehatan, institusi pendidikan, keluarga, dan kader remaja dalam melakukan pencegahan dan penanganan cyberbullying secara menyeluruh serta berkelanjutan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Studi ini mengungkapkan adanya relasi yang signifikan antara exposure terhadap cyberbullying dan risiko gangguan mental pada remaja di ILP Remaja Desa Pelem Kecamatan Pare. Ketika paparan cyberbullying yang dialami remaja

meningkat, risiko mengalami masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan stres, juga meningkat. Sebagian besar responden tercatat dalam kategori paparan dan risiko yang sedang, yang menandakan perlunya perhatian dan intervensi awal untuk mencegah kondisi yang lebih serius.

Saran

Diharapkan pihak kesehatan dan Puskesmas dapat memperkuat program promosi serta pencegahan yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja, khususnya melalui peningkatan pengetahuan mengenai bahaya cyberbullying dan peningkatan keterampilan digital. Para kader remaja diharapkan lebih proaktif dalam melakukan deteksi dini serta memberikan support kepada teman-teman yang mengalami cyberbullying. Untuk institusi pendidikan, penting untuk memperkuat program pendidikan karakter dan mengawasi penggunaan media sosial. Penelitian yang akan datang disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih banyak dan desain penelitian yang lebih solid agar hasilnya lebih bisa diterapkan secara umum.

KEPUSTAKAAN

- Hinduja, S. & Patchin, J.W., 2020. Cyberbullying: Identification, prevention, and response. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(2), pp. 85–92. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0669>
- John, A., Glendenning, A.C., Marchant, A., Montgomery, P., Stewart, A., Wood, S., Lloyd, K. & Hawton, K., 2018. Self-harm, suicidal behaviours, and cyberbullying in children and young people: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 20(4), e129. <https://doi.org/10.2196/jmir.9044>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018. *Laporan Nasional*

- Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kowalski, R.M., Giumetti, G.W., Schroeder, A.N. & Lattanner, M.R., 2014. Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), pp. 1073–1137.
<https://doi.org/10.1037/a0035618>
- Kowalski, R.M., Limber, S.P. & McCord, A., 2019. A developmental approach to cyberbullying: Prevalence and protective factors. *Journal of Adolescent Health*, 64(2), pp. S27–S33.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.10.003>
- Patchin, J.W. & Hinduja, S., 2021. Digital self-harm among adolescents: Prevalence and associated mental health outcomes. *Journal of Adolescent Health*, 68(3), pp. 509–514.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.06.012>
- Rahmawati, D., Lestari, Y. & Nugroho, A., 2020. Dampak cyberbullying terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), pp. 45–52
- Sari, R., Putri, A. & Andayani, S., 2021. Hubungan cyberbullying dengan kecemasan pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(2), pp. 123–130.
- Tokunaga, R.S., 2010. Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 26(3), pp. 277–287.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.11.014>
- UNICEF, 2021. *Cyberbullying: What is it and how to stop it*. New York: UNICEF. Available at: <https://www.unicef.org>
- World Health Organization, 2023. *Adolescent mental health*. Geneva: WHO. Available at: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>
- Zhu, C., Huang, S., Evans, R. & Zhang, W., 2021. Cyberbullying among adolescents and its association with mental health: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 21(1), pp. 1–10.
<https://doi.org/10.1186/s12889-021-10488-2>