



Cyberbullying: Pola Perilaku, Faktor Pemicu, dan Dampak Psikologis

Puja Setia Kirana^{1*}, Marsha Jihan Alisah², Marta Erika Putri³, Risma Anita Puriani⁴,
Rizki Novirson⁵

¹⁻⁵Universitas Sriwijaya, Indonesia

E-mail: pujasetiakirana@gmail.com¹, marshajihan50@gmail.com², martaerikaa@gmail.com³,
rismary@fkip.unsri.ac.id⁴, rizkinovirson@fkip.unsri.ac.id⁵

Alamat: Jl. Srijaya, Srijaya, Kec. Alang-Alang Lebar, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30151

*Korespondensi penulis: pujasetiakirana@gmail.com

Abstract. Cyberbullying is an increasingly worrying social problem in the digital era, especially among adolescents and students. This study aims to examine the behavior patterns, trigger factors, and psychological impact of cyberbullying behavior. The method used was literature review. The samples used were journals published on googlescholar, researchgate and garuda (national reference garba). Article findings are limited from 2020-2025. The results of the research reviewed show that cyberbullying is mostly influenced by social conformity, where a person tends to follow along without thinking. In addition, external factors such as the rapid development of technology and weak social control also exacerbate this phenomenon. The impact can be very serious, ranging from decreased self-confidence, excessive anxiety, to psychological disorders such as depression and a tendency to isolate oneself. Furthermore, an understanding of the behavior patterns, triggering factors, and psychological impact can be the basis for designing more effective interventions to prevent and address cyberbullying in the future.

Keywords: Adolescence, Behavioral Patterns, Cyberbullying, Psychological Impacts, Triggers.

Abstrak. Cyberbullying menjadi masalah sosial yang semakin mengkhawatirkan di era digital, terutama pada kalangan remaja dan pelajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pola perilaku, faktor pemicu, dan dampak psikologis perilaku cyberbullying. Metode yang digunakan adalah literatur review. Referensi yang digunakan adalah jurnal yang dipublikasikan di googlescholar, researchgate dan garba rujukan nasional (garuda). Artikel yang digunakan pada rentang 2020-2025. Hasil dari penelitian yang diulas menunjukkan bahwa cyberbullying lebih banyak dipengaruhi oleh konformitas sosial, di mana seseorang cenderung ikut-ikutan tanpa berpikir panjang. Selain itu, faktor eksternal seperti pesatnya perkembangan teknologi dan lemahnya kontrol sosial juga memperparah fenomena ini. Dampaknya bisa sangat serius, mulai dari menurunnya rasa percaya diri, kecemasan berlebihan, hingga gangguan psikologis seperti depresi dan kecenderungan untuk mengisolasi diri. Lebih lanjut, pemahaman tentang pola perilaku, faktor pemicu, dan dampak psikologis dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk mencegah dan menangani cyberbullying di masa depan.

Kata Kunci: Cyberbullying, Dampak Psikologis, Faktor Pemicu, Pola Perilaku, Remaja.

1. LATAR BELAKANG

Berkembangnya teknologi informasi yang sangat pesat mampu merubah pola hidup dalam memenuhi kebutuhan informasi. Segala bentuk informasi dapat menyebar sangat cepat dan sulit dikontrol. Hal tersebut yang dapat menimbulkan adanya peningkatan yang drastis pada jumlah pengguna internet, salah satunya yang paling sering digunakan oleh masyarakat yaitu media sosial (Rifaudin,2016).

Penggunaan internet dan media sosial dalam kehidupan remaja tidak hanya berdampak positif namun juga dapat menimbulkan dampak negatif yang beragam salah satunya

cyberbullying (Jun, 2020). *Cyberbullying* adalah bentuk baru dari bullying yang dilakukan melalui perangkat elektronik atau media sosial. Seiring dengan semakin meningkatnya penggunaan perangkat elektronik dan media sosial oleh remaja, permasalahan *cyberbullying* juga alami peningkatan.

Cyberbullying adalah bentuk intimidasi yang terjadi melalui media digital, seperti media sosial, pesan teks, atau platform online lainnya. Fenomena ini telah menjadi perhatian serius karena dampaknya yang signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan remaja (Ningrum, & Amna, 2020). *Cyberbullying* saat ini mulai mendapatkan perhatian dari para peneliti di seluruh dunia, namun di negara-negara Asia Tenggara termasuk Indonesia masih kurang mendapatkan perhatian yang menyebabkan data prevalensi mengenai *cyberbullying* di kalangan remaja di Asia Tenggara belum sebanyak di negara-negara lain (Ruangnapakul et al., 2019).

Metode *literatur review* adalah metode yang relevan untuk menggali dan mengintegrasikan temuan-temuan penelitian terkait perilaku *cyberbullying* pada remaja. *Literature review* adalah sebuah proses penelusuran dan kajian literatur dengan cara mempelajari serta menganalisis berbagai jurnal, buku, dan dokumen terbitan lainnya (Marzali, 2016). Dengan metode ini, kita bisa lebih memahami pola perilaku, faktor-faktor pemicu atau penyebabnya, serta dampak psikologis dari perilaku *cyberbullying*. Diharapkan, penelitian ini dapat mengungkap wawasan baru yang mendukung upaya menciptakan budaya sekolah yang bebas dari *cyberbullying* serta mengedepankan nilai-nilai kemanusiaan, toleransi, dan saling menghargai.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Penelitian kualitatif lebih fokus mengamati fenomena dan mencari tahu makna dibalikinya. Ketajaman analisis dalam penelitian ini sangat bergantung pada seberapa kuat dan jelas kata-kata yang digunakan (Safarudin et al., 2023). Sedangkan, jenis penelitian yang digunakan adalah *literature review* atau kajian kepustakaan. *Literature review* adalah sebuah proses penelusuran dan kajian literatur dengan cara mempelajari serta menganalisis berbagai jurnal, buku, dan dokumen terbitan lainnya yang berhubungan dengan tema penelitian untuk menyusun sebuah tulisan yang membahas suatu topik atau permasalahan tertentu (Marzali, 2016).

Pada metode kualitatif *literature review* ini menggunakan *literature* jurnal yang terbit pada tahun 2020-2025 yang diakses melalui *google scholar*, *researchgate*, dan garba rujukan digital (garuda). Artikel akan dikumpulkan sesuai dengan topik yang telah ditentukan, ditinjau

dan dianalisis untuk menarik suatu kesimpulan. Aspek-aspek yang akan dianalisis meliputi: penulis dan tahun, judul, metodologi, tujuan, dan hasil penelitian. Kriteria pada jurnal menggunakan bahasa Indonesia dengan subjek penelitian remaja di Indonesia. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian jurnal yaitu *cyberbullying* dan remaja.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

NO	ASPEK	PENULIS, TAHUN	JUDUL	TUJUAN PENELITIAN	HASIL PENELITIAN
1	Pola Perilaku	Nurisa, & Rostiana, 2024	Peran kesepian terhadap perilaku <i>cyberbullying</i> pada usia dewasa awal pengguna sosial media: agresivitas sebagai mediator	Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi peran antara perilaku <i>cyberbullying</i> , kesepian, dan agresivitas dengan menggunakan pendekatan analisis regresi dan korelasi.	Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini dapat dilanjutkan dengan uji mediator. Tujuannya adalah untuk menguji lebih lanjut peran kesepian terhadap perilaku <i>cyberbullying</i> , dengan agresivitas sebagai mediator. Hal ini dikarenakan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kesepian dan perilaku <i>cyberbullying</i> .
2		Susanti et.al, 2024	Perilaku <i>cyberbullying</i> siswa SMK: kajian literatur sistematis	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana perilaku <i>cyberbullying</i> tersebut yang terjadi pada siswa SMK yang berada pada tahap perkembangan remaja.	Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku <i>cyberbullying</i> sering dilakukan melalui media sosial dengan tujuan untuk, mempermalukan, mengejek dan mengancam korban.
3		Utami, & Pratisti, 2024	Pengaruh kontrol diri dan konformitas terhadap perilaku <i>cyberbullying</i> pada remaja	Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan <i>cyberbullying</i> terhadap konformitas pada remaja.	Kesimpulan dari penelitian ini menyoroti kompleksitas pengaruh kontrol diri dan konformitas terhadap perilaku <i>cyberbullying</i> di kalangan remaja. Meskipun kontrol diri dianggap faktor penting dalam mengendalikan perilaku agresif, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruhnya terhadap <i>cyberbullying</i> tidak signifikan. Sebaliknya, konformitas terhadap norma kelompok dan tekanan sosial terbukti menjadi faktor yang lebih dominan dalam mempengaruhi perilaku ini. Hal ini menunjukkan bahwa remaja lebih cenderung

NO	ASPEK	PENULIS, TAHUN	JUDUL	TUJUAN PENELITIAN	HASIL PENELITIAN
					terlibat dalam perilaku <i>cyberbullying</i> sebagai respons terhadap pengaruh teman sebaya dan dinamika sosial di lingkungan mereka. Temuan ini didasarkan pada hasil uji hipotesis mayor yang menunjukkan bahwa kontrol diri dan konformitas memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku <i>cyberbullying</i> . Sementara itu, pada hipotesis minor pertama, tidak ditemukan pengaruh signifikan kontrol diri terhadap perilaku <i>cyberbullying</i> . Namun, pada hipotesis minor kedua, terbukti ada pengaruh signifikan antara konformitas dan <i>cyberbullying</i> , dimana semakin tinggi tingkat konformitas, semakin tinggi pula perilaku <i>cyberbullying</i> yang terjadi. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa seluruh hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.
4	Faktor Pemicu	Jalal et.al., 2021	Faktor-faktor <i>cyberbullying</i> pada remaja.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku <i>cyberbullying</i> pada remaja.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor perilaku <i>cyberbullying</i> pada remaja dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Adapun mengenai faktor internal terkait pada hal-hal berikut, yaitu: Karakteristik kepribadian pelaku dan korban. Perilaku yang terbiasa dilakukan oleh pelaku dan korban selama menggunakan sosial media. Intensitas pelaku dan korban berinteraksi di media sosial. Selanjutnya, mengenai faktor eksternal disebabkan oleh sebagai berikut: Perkembangan pesat teknologi. Semakin mudahnya teknologi menyediakan media sosial yang terbuka bagi para remaja.
5		Antama et.al., 2020	Faktor penyebab <i>cyberbullying</i> yang dilakukan oleh remaja di Kota Yogyakarta	Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui faktor penyebab terjadinya <i>cyberbullying</i> di Kota Yogyakarta	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor yang menyebabkan remaja melakukan <i>cyberbullying</i> di Kota Yogyakarta antara lain: pesatnya perkembangan

NO	ASPEK	PENULIS, TAHUN	JUDUL	TUJUAN PENELITIAN	HASIL PENELITIAN
					teknologi, ketidaktahuan remaja akan risiko hukum, perilaku remaja yang suka meniru, serta telah melemahnya kontrol sosial.
6		Budi et.al., 2023	Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku <i>cyberbullying</i> dengan penggunaan media sosial pada remaja di SMA 6 Lhokseumawe	Tujuan penelitian ini untuk menganalisis faktor-faktor perilaku <i>cyberbullying</i> dengan penggunaan media sosial pada remaja.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang paling berdampak terhadap perilaku <i>cyberbullying</i> adalah faktor harga diri atau pengendalian diri dan faktor penggunaan media sosial.
7	Dampak Psikologis	Siregar et.al., 2024	Analisis dampak psikologis dari <i>cyberbullying</i> pada kalangan remaja ditinjau dari perspektif islam	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak psikologis dari <i>cyberbullying</i> pada kalangan remaja ditinjau dari perspektif Islam.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>cyberbullying</i> dapat memberikan dampak psikologis seperti rasa malu, depresi, kecemasan, harga diri, trauma dan lingkungan sosial yang membuat rasa tidak percaya.
8		Setiawan et.al., 2024	Dampak psikologis <i>cyberbullying</i> pada mahasiswa dalam konteks SDGS 16	Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak psikologis yang diakibatkan oleh <i>cyberbullying</i> pada mahasiswa serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya penanganan isu ini dalam lingkungan kampus.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat dampak psikologis dari <i>cyberbullying</i> yaitu penurunan rasa percaya diri, perasaan rendah diri, serta ketergantungan pada dukungan sosial.
9		Luthfiyanti, & Savira, 2023	Dampak psikologis pada remaja yang mengalami <i>cyberbullying</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada dampak psikologis terhadap remaja yang mengalami <i>cyberbullying</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak 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.

Salah satu jenis bullying yang marak terjadi adalah *cyberbullying*. *Cyberbullying* merupakan tindakan bullying menggunakan media elektronik sebagai wadah untuk mengintimidasi seseorang (Budi et.al, 2023). Nurisa & Rostiana (2024) menemukan bahwa meskipun kesepian tidak memiliki hubungan langsung dengan *cyberbullying*, agresivitas dapat berperan sebagai mediator dalam hubungan tersebut. Sejalan dengan itu, Susanti et al. (2024)

mengungkapkan bahwa perilaku *cyberbullying* pada siswa SMK sering dilakukan melalui media sosial dengan tujuan memermalukan, mengejek, dan mengancam korban. Sementara itu, Utami & Pratisti (2024) menekankan bahwa kontrol diri tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap *cyberbullying*, tetapi konformitas sosial menjadi faktor dominan yang mendorong individu untuk terlibat dalam perilaku ini.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *cyberbullying* dapat dikategorikan menjadi faktor internal dan eksternal. Jalal et al. (2021) menjelaskan bahwa faktor internal meliputi karakteristik kepribadian pelaku dan korban, kebiasaan dalam penggunaan media sosial, serta intensitas interaksi di dunia maya. Di sisi lain, faktor eksternal meliputi perkembangan pesat teknologi dan kemudahan akses terhadap media sosial. Selain itu, Antama et al. (2020) menyoroti bahwa lemahnya kontrol sosial dan kurangnya kesadaran akan risiko hukum juga menjadi pemicu utama perilaku *cyberbullying*. Selanjutnya, Budi et al. (2023) mengungkapkan bahwa harga diri dan pengendalian diri merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kecenderungan individu dalam melakukan *cyberbullying*.

Dampak dari *cyberbullying* tidak hanya dirasakan oleh korban secara sosial, tetapi juga secara psikologis. Siregar et al. (2024) menemukan bahwa *cyberbullying* dapat menyebabkan perasaan malu, depresi, kecemasan, trauma, serta penurunan harga diri. Setiawan et al. (2024) menambahkan bahwa korban *cyberbullying* cenderung mengalami penurunan rasa percaya diri serta ketergantungan pada dukungan sosial. Lebih lanjut, Luthfiyanti & Savira (2023) menyatakan bahwa dampak negatif *cyberbullying* juga dapat berupa *overthinking*, perasaan pesimis, gangguan makan dan tidur, serta penurunan konsentrasi belajar yang menyebabkan korban lebih sering mengisolasi diri.

3. KESIMPULAN DAN SARAN

Cyberbullying adalah bentuk perundungan yang semakin sering terjadi di dunia digital, terutama di lingkungan akademik. Meskipun banyak orang sudah tahu dampak buruknya, masih ada yang tetap melakukannya karena berbagai faktor, seperti tekanan dari lingkungan sosial, kebiasaan bermain media sosial, dan kurangnya kontrol diri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *cyberbullying* lebih banyak dipengaruhi oleh konformitas sosial, di mana seseorang cenderung ikut-ikutan tanpa berpikir panjang. Selain itu, faktor eksternal seperti pesatnya perkembangan teknologi dan lemahnya kontrol sosial juga memperparah fenomena ini. Dampaknya bisa sangat serius, mulai dari menurunnya rasa percaya diri, kecemasan berlebihan, hingga gangguan psikologis seperti depresi dan kecenderungan untuk mengisolasi diri.

Oleh karena itu, penting bagi kita untuk lebih sadar akan bahaya *cyberbullying* dan berusaha menciptakan lingkungan digital yang lebih positif. Edukasi tentang etika dalam berinternet, peningkatan kesadaran tentang dampak *cyberbullying*, serta penguatan kontrol sosial bisa menjadi langkah nyata untuk mencegah perilaku ini berkembang lebih luas

DAFTAR REFERENSI

- 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.
- Budi, S., Fauziah, & Roslinawati. (2023). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku cyberbullying dengan penggunaan media sosial pada remaja di SMA 6 Lhokseumawe. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 9(1), 1–11.
- Jalal, N. M., Idris, M., & Muliana. (2021). Faktor-faktor cyberbullying pada remaja. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(2), 146–154.
- Jun, W. (2020). A study on the cause analysis of cyberbullying in Korean adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4648. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134648>
- Luthfiyanti, H. P., & Savira, S. I. (2023). Dampak psikologis pada remaja yang mengalami cyberbullying. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 309–323.
- Marzali, A. (2016). Menulis kajian literatur. *Etnosia: Jurnal Emografi Indonesia*, 1(2), 27–36.
- Ningrum, F. S., & Anna, Z. (2020). Cyberbullying victimization dan kesehatan mental pada remaja. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(1), 35–48.
- Nurisa, K., & Rostiana, R. (2024). Peran kesepian terhadap perilaku cyberbullying pada usia dewasa awal pengguna sosial media: Agresivitas sebagai mediator. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(6), 3957–3975.
- Putri, D. A., Fitria, I. T., Wardani, M. S., Ikkal, M., & Wisma, N. (2023). Tren penelitian perilaku bullying di Indonesia. *Cognitive: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(2), 19–30.
- Rifaudin, M. (2016). Fenomena cyberbullying pada remaja. *Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, dan Kearsipan Khizanah Al-Hikmah*, 4, 35–34.
- Ruangnapakul, N., Salam, Y. D., & Shawkat, A. R. (2019). A systematic analysis of cyberbullying in Southeast Asia countries. *International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering (IJITEE)*.
- Safarudin, R., Zulfamanna, Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian kualitatif. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(2), 9680–9694.

- Setiawan, M. A., Dewi, A. V., Salsadilah, N., Al Varizi, M. B., & Nurakhmanda, Z. K. (2024). Dampak psikologis cyberbullying pada mahasiswa dalam konteks SDGs 16. *Universitas Telkom*.
- Siregar, H. L., Azmi, F., Sophia, D. R., & Ramadhani, N. (2024). Analisis dampak psikologis dari cyberbullying pada kalangan remaja ditinjau dari perspektif Islam. *Jurnal Kajian Ilmiah Interdisipliner*, 8(6), 206–217.
- Susanti, N. A. P., Habsy, B. A., Christiana, E., & Hariastuti, R. T. (2024). Perilaku cyberbullying siswa SMK: Kajian literatur sistematis. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 10(2), 292–306.
- Utami, A. W., & Pratisti, W. D. (2024). *Pengaruh kontrol diri dan konformitas terhadap perilaku cyberbullying pada remaja* (Tesis Doktorat, Universitas Muhammadiyah Surakarta).