

Dampak *Cyberbullying* terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Baru di Universitas Halu Oleo

Hannin Pradita Nur Soulthoni¹, Dian Puspita Rizki²

^{1,2}Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Halu Oleo, Kota Kendari, Indonesia

Email: ¹hanninpradita@uho.co.id, ²dianpuspitarizki@uho.ac.id

Abstrak

Dampak psikologis *cyberbullying* terhadap mahasiswa baru di Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Universitas Halu Oleo, menjadi fokus utama dalam penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana pengalaman *cyberbullying* memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa yang sedang beradaptasi dengan kehidupan kampus. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis, di mana data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan mahasiswa yang menjadi korban *cyberbullying*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *cyberbullying* berdampak signifikan pada tiga aspek psikologis utama, yaitu kecemasan, depresi, dan penurunan harga diri. Sebagian besar mahasiswa yang diwawancarai melaporkan kecemasan berkelanjutan, khawatir akan penyebaran informasi pribadi lebih lanjut. Depresi juga ditemukan sebagai dampak umum, dengan mahasiswa merasa kehilangan semangat dan terisolasi dari teman-teman. Selain itu, hampir semua peserta melaporkan penurunan harga diri yang signifikan setelah mengalami perundungan daring. Berdasarkan temuan ini, penelitian merekomendasikan pengembangan program pencegahan *cyberbullying* di kampus serta penyediaan layanan dukungan psikologis yang lebih mudah diakses. Hal ini diharapkan dapat membantu mahasiswa baru mengatasi dampak psikologis dari *cyberbullying* dan menjalani masa transisi mereka dengan lebih sehat secara sosial dan akademik.

Kata Kunci: *Cyberbullying*, Kesehatan Mental, Mahasiswa Baru.

Abstract

The psychological impact of cyberbullying on new students in the Social Welfare Study Program at Universitas Halu Oleo is the main focus of this study. The purpose of this research is to understand how the experience of cyberbullying affects the mental well-being of students who are adapting to campus life. A qualitative approach with a phenomenological design was used, where data were collected through in-depth interviews with students who had been victims of cyberbullying. The findings of the study indicate that cyberbullying significantly impacts three key psychological aspects: anxiety, depression, and self-esteem. The majority of the students interviewed reported ongoing anxiety, worrying about further dissemination of personal information. Depression was also found to be a common impact, with students feeling a loss of motivation and isolation from their peers. Additionally, nearly all participants reported a significant decline in self-esteem after experiencing online bullying. Based on these findings, the study recommends developing cyberbullying prevention programs on campus and providing more accessible psychological support services. It is hoped that these efforts will help new students overcome the psychological effects of cyberbullying and enable them to navigate their transition to university life in a healthier social and academic environment.

Keywords: *Cyberbullying*, Mental Health, New Students.

PENDAHULUAN

Cyberbullying atau perundungan daring merupakan fenomena sosial yang semakin berkembang seiring dengan kemajuan teknologi digital dan semakin meratanya penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari (Putri et al., 2024). *Cyberbullying* merujuk pada tindakan perundungan yang dilakukan melalui platform digital dengan tujuan untuk menyakiti atau merendahkan individu secara berulang-ulang (Karisma et al., 2024). Tindakan ini dapat berupa penghinaan, penyebaran informasi pribadi tanpa izin, atau bahkan pengucilan dalam komunitas digital (Yola et al., 2024). Dampak dari *cyberbullying* tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan mental individu yang menjadi korbannya (Marlef et al., 2024). Menurut Riswanto & Marsinun (2020), dampak psikologis yang ditimbulkan oleh *cyberbullying* sangat signifikan, dengan mahasiswa dan remaja menjadi kelompok yang paling rentan terhadap bentuk kekerasan ini.

Di Indonesia, fenomena *cyberbullying* semakin meningkat, khususnya di kalangan remaja dan mahasiswa baru yang sedang beradaptasi dengan lingkungan sosial dan akademik di perguruan tinggi. Data yang dihimpun oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 30% remaja Indonesia telah menjadi korban *cyberbullying*, dengan mayoritas korban berada pada usia remaja dan awal dewasa (Jannah & Setiyowati, 2024). Masa transisi yang dialami mahasiswa baru, yang baru saja berpindah dari lingkungan sekolah ke dunia kampus yang lebih kompleks, menjadikan mereka sangat rentan terhadap perundungan daring (Gusdiansyah & Welly, 2024). Terkadang, tekanan sosial yang muncul dari perbedaan status sosial, ketidakpastian akademik, dan pencarian identitas diri memperburuk kerentanannya terhadap *cyberbullying* (Ester Julianti Tio Marito Sitorus & Prias Hayu Purbaning Tyas, 2024). Hal ini menyebabkan peningkatan kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan penurunan harga diri di kalangan mahasiswa baru (Febrianti et al., 2024).

Mahasiswa baru, khususnya yang berada di Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, sering kali menghadapi tantangan besar dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, menjalin hubungan sosial dengan teman-teman baru, serta menghadapi tuntutan akademik yang lebih tinggi. Selama masa transisi ini, mereka sangat rentan terhadap berbagai bentuk *cyberbullying*, yang dapat memperburuk kondisi mental mereka (Antonia Helena Hamu et al., 2024). Dalam banyak kasus, korban *cyberbullying* mengalami gangguan psikologis yang berkepanjangan, seperti kecemasan dan depresi, yang dapat berdampak pada kehidupan sosial dan akademik mereka (Ali & Shahbuddin, 2022).

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas tentang dampak psikologis *cyberbullying* pada remaja dan mahasiswa, sebagian besar fokus pada aspek umum *cyberbullying* tanpa memusatkan perhatian pada mahasiswa baru di perguruan tinggi, khususnya di Indonesia (Winarno et al., 2024). Sebagian besar penelitian yang ada lebih menitikberatkan pada efek jangka panjang dari *cyberbullying* di kalangan remaja di sekolah, tanpa mempertimbangkan konteks mahasiswa baru yang sedang berada pada masa transisi besar dalam kehidupan mereka (Yandri et al., 2023). Lebih jauh lagi, meskipun beberapa penelitian telah mengidentifikasi dampak psikologis *cyberbullying*, hanya sedikit yang menggali secara mendalam bagaimana mahasiswa baru merasakan dan mengatasi dampak psikologis tersebut, serta bagaimana mereka memanfaatkan dukungan sosial yang ada di kampus (Na et al., 2015). Penelitian ini menawarkan kebaruan yang signifikan dengan fokus yang lebih terperinci pada kelompok mahasiswa baru yang tengah menjalani transisi besar dalam kehidupan mereka, yang rentan terhadap berbagai bentuk *cyberbullying*. Selain itu, penelitian ini menghubungkan fenomena *cyberbullying* dengan aspek kesejahteraan sosial, sebuah dimensi yang sering kali terabaikan dalam penelitian-penelitian sebelumnya.

Penelitian ini tidak hanya akan mengidentifikasi berbagai bentuk *cyberbullying* yang dialami oleh mahasiswa baru, tetapi juga akan menganalisis dampak psikologisnya, terutama dalam hal kecemasan, depresi, dan harga diri. Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa baru yang terpapar *cyberbullying* dan bagaimana pengalaman tersebut memengaruhi kesejahteraan mental mereka di masa transisi mereka ke perguruan tinggi (Rakhmaniar, 2024). Hal ini membedakan penelitian ini dari studi-studi sebelumnya yang lebih menitikberatkan pada fenomena *cyberbullying* secara umum atau pada kelompok remaja di sekolah.

Penelitian ini bertujuan untuk: Mengidentifikasi dan mendeskripsikan berbagai bentuk *cyberbullying* yang dialami oleh mahasiswa baru di Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial Universitas Halu Oleo; Menganalisis dampak psikologis yang ditimbulkan oleh *cyberbullying* terhadap mahasiswa baru, dengan fokus utama pada kecemasan, depresi, dan harga diri; Menggali pengalaman subjektif mahasiswa baru yang terpapar *cyberbullying* dan bagaimana pengalaman tersebut memengaruhi kesejahteraan mental mereka selama masa transisi ke perguruan tinggi; Meneliti bagaimana mahasiswa baru memanfaatkan dukungan sosial yang ada di kampus untuk mengatasi dampak psikologis *cyberbullying*; Memberikan

kontribusi terhadap pengembangan program pencegahan yang lebih efektif terhadap *cyberbullying* di kampus, serta memperkenalkan cara-cara untuk meningkatkan dukungan psikologis bagi mahasiswa yang terpapar dampak psikologis akibat perundungan daring; dan Memberikan rekomendasi kebijakan kampus yang lebih ramah terhadap mahasiswa baru, dengan penekanan pada pentingnya menciptakan lingkungan digital yang aman dan mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Diharapkan, temuan dari penelitian ini dapat memberikan rekomendasi yang berguna bagi pengembangan kebijakan kampus yang lebih ramah terhadap mahasiswa baru, dengan penekanan pada pentingnya menciptakan lingkungan digital yang aman dan mendukung kesehatan mental mahasiswa. Program pencegahan yang berbasis pada temuan ini dapat membantu mengurangi dampak buruk *cyberbullying*, meningkatkan kesadaran di kalangan mahasiswa, serta mendorong terciptanya komunitas kampus yang lebih inklusif dan mendukung (Karim et al., 2023). Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan wawasan baru tentang dampak psikologis *cyberbullying* pada mahasiswa baru, tetapi juga berkontribusi pada pemahaman yang lebih luas mengenai bagaimana interaksi digital dapat mempengaruhi kehidupan sosial dan akademik mereka dalam masa transisi ini.

METODE

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis. Pendekatan fenomenologis dipilih karena bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa baru yang telah mengalami *cyberbullying* dan dampaknya terhadap kesehatan mental mereka (Rizky Febriansyah & Yuningsih, 2024). Dengan pendekatan ini, peneliti dapat menggali makna dan esensi dari pengalaman individu dan bagaimana pengalaman tersebut memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Penelitian ini juga berfokus pada pengaruh langsung dari *cyberbullying* terhadap mahasiswa baru, khususnya dalam konteks transisi kehidupan mereka ke perguruan tinggi.

Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Universitas Halu Oleo, yang terletak di Andonohu, Kendari, Sulawesi Tenggara. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada dua alasan utama: pertama, mahasiswa baru di program studi ini memiliki potensi tinggi untuk mengalami *cyberbullying*, terutama karena mereka sedang menjalani masa transisi dari lingkungan sekolah ke kehidupan kampus yang lebih menantang secara sosial dan akademik. Kedua, hasil observasi pendahuluan menunjukkan bahwa mahasiswa baru di Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial cenderung lebih terbuka dan lebih mudah terpapar kepada masalah sosial, termasuk *cyberbullying*, karena adanya dinamika pergaulan yang intens selama masa adaptasi ini.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa baru yang terdaftar di Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial dan yang telah mengalami *cyberbullying* dalam berbagai bentuk. Teknik *purposive sampling* digunakan dalam pemilihan subjek penelitian, yang berarti bahwa peserta dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Asrulla et al., 2023). Kriteria tersebut mencakup mahasiswa baru yang mengalami *cyberbullying* dan bersedia berpartisipasi dalam wawancara mendalam untuk berbagi pengalaman mereka. Jumlah subjek yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 10 mahasiswa baru, yang terpilih berdasarkan kesediaan mereka untuk berbagi pengalaman dan relevansi dengan tema penelitian. Dengan demikian, peneliti dapat memperoleh informasi yang mendalam dari mereka yang benar-benar mengalami *cyberbullying* dan dapat memberikan perspektif yang kaya mengenai dampaknya terhadap kesehatan mental mereka.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) (Nazilatul Mazaya, 2023). Wawancara ini dilakukan secara individu untuk menggali pengalaman pribadi informan terkait *cyberbullying* yang mereka alami, dampak psikologis yang mereka rasakan, serta langkah-langkah yang mereka lakukan dalam mengatasi dampak tersebut. Proses wawancara dilakukan dengan penuh perhatian dan dalam suasana yang nyaman untuk memastikan informan merasa terbuka dan jujur dalam berbagi pengalaman mereka. Durasi rata-rata wawancara adalah 45-60 menit. Wawancara ini juga direkam dengan izin dari informan untuk memastikan data yang dikumpulkan akurat dan lengkap. Setelah wawancara selesai, semua percakapan yang direkam ditranskrip untuk memudahkan analisis lebih lanjut.

Data yang terkumpul dari wawancara kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Pada tahap awal analisis, peneliti membaca seluruh transkrip wawancara untuk mendapatkan gambaran umum tentang pengalaman yang dialami oleh peserta (Patton, 2015). Selanjutnya, peneliti mengidentifikasi potongan data yang relevan dengan topik penelitian, seperti pengalaman terkait *cyberbullying*, dampak psikologis yang dialami, serta dukungan yang diterima oleh informan. Setelah itu, peneliti mengelompokkan potongan-potongan data yang memiliki kesamaan makna ke dalam tema-tema tertentu, seperti kecemasan, depresi, harga diri, serta cara-cara penanggulangan yang digunakan oleh mahasiswa. Tahap berikutnya adalah

analisis dan interpretasi, di mana peneliti mengeksplorasi hubungan antara tema-tema tersebut untuk memahami lebih dalam tentang dampak psikologis yang ditimbulkan oleh *cyberbullying*.

Seluruh proses analisis dilakukan secara sistematis dan hati-hati untuk memastikan bahwa makna yang terkandung dalam data dapat dipahami dengan jelas. Validitas hasil penelitian dijaga dengan menggunakan teknik triangulasi data, yang membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai informan untuk memastikan konsistensi dan keakuratan data (Taylor et al., 2016). Selain wawancara, sumber data lain yang digunakan untuk triangulasi adalah observasi awal yang dilakukan di lingkungan kampus, serta dokumentasi terkait kejadian *cyberbullying* yang tercatat di forum kampus atau media sosial terkait. Keandalan penelitian juga dipastikan dengan proses transkripsi yang cermat serta pengorganisasian data yang dilakukan dengan sistematis.

Melalui pendekatan ini, penelitian ini berusaha untuk memberikan gambaran yang jelas tentang dampak psikologis *cyberbullying* terhadap mahasiswa baru dan bagaimana mereka menghadapinya. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berguna untuk mengembangkan program dukungan yang lebih efektif bagi mahasiswa yang menghadapi masalah kesehatan mental akibat *cyberbullying*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk *cyberbullying* yang dialami mahasiswa baru di Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, serta menganalisis dampak psikologis yang ditimbulkan, khususnya yang berkaitan dengan kecemasan, depresi, dan harga diri. Berdasarkan wawancara mendalam yang dilakukan dengan mahasiswa yang mengalami *cyberbullying*, ditemukan beberapa bentuk perundungan yang sangat memengaruhi kesehatan mental mereka. Berdasarkan temuan wawancara, berikut adalah bentuk-bentuk *cyberbullying* yang dialami mahasiswa baru:

1. Pelecehan Verbal melalui Media Sosial

Bentuk perundungan ini terjadi ketika pelaku menggunakan media sosial untuk menghina, mengejek, atau merendahkan korban secara berulang-ulang. Mahasiswa melaporkan bahwa mereka sering menerima pesan berisi hinaan atau komentar negatif tentang penampilan, kecerdasan, atau latar belakang mereka. Dampak yang muncul dari bentuk ini bukan hanya rasa malu yang mendalam, tetapi juga ketakutan terhadap interaksi sosial, terutama di dunia maya. Kecemasan sosial meningkat, di mana korban merasa tidak aman dan tertekan saat berinteraksi di media sosial atau dalam situasi sosial secara umum. Seorang mahasiswa mengungkapkan bahwa dia dihina berkali-kali di grup WhatsApp oleh teman-teman sekelasnya, yang menyinggung penampilannya. Meskipun dia berusaha untuk mengabaikan, dampaknya tetap memengaruhi kepercayaan dirinya dan membuatnya merasa terisolasi, yang pada akhirnya memperburuk kondisi psikologisnya.

2. Penyebaran Informasi Pribadi Tanpa Izin (*Doxxing*)

Cyberbullying ini terjadi ketika pelaku menyebarkan informasi pribadi atau foto-foto tanpa izin korban. Mahasiswa yang menjadi sasaran merasa bahwa privasi mereka dilanggar secara brutal, yang menimbulkan rasa trauma psikologis yang mendalam. Penyebaran foto pribadi yang bersifat sensitif atau memalukan dapat memicu perasaan malu dan stres berat, yang mengarah pada kecemasan yang berkepanjangan. Salah seorang mahasiswa mengungkapkan bahwa fotonya yang diambil di acara kampus dibagikan di media sosial tanpa izin, dan digunakan untuk menertawakan dirinya. Meskipun dia mencoba untuk menghapusnya, dampaknya terhadap kesejahteraan mentalnya sangat terasa, karena dia merasa dipermalukan secara publik dan kehilangan kontrol atas identitas pribadinya.

3. Pengucilan Digital (*Digital Exclusion*)

Pengucilan atau pengabaian digital terjadi ketika korban diabaikan atau dikeluarkan dari grup percakapan sosial, baik itu di platform media sosial maupun aplikasi pesan instan. Bentuk perundungan ini dapat menyebabkan rasa kesepian yang mendalam dan penurunan harga diri. Pengalaman pengucilan ini juga dapat memperburuk perasaan terasing dan mengintensifkan perasaan tidak dihargai oleh orang lain. Seorang mahasiswa melaporkan bahwa dia dihapus dari grup belajar bersama di WhatsApp tanpa penjelasan yang jelas. Setelah itu, ia merasa ditinggalkan dan terasing dari teman-teman sekelasnya, yang semakin memperburuk kondisinya dan menyebabkan penurunan harga dirinya yang tajam. Pengucilan digital ini, menurut beberapa informan, merupakan bentuk perundungan yang sangat merusak, karena sulit untuk dilihat atau dideteksi, namun sangat berpengaruh pada kesejahteraan sosial dan mental korban.

4. Pembuatan Akun Palsu atau Penggunaan Identitas Palsu

Dalam beberapa kasus, pelaku menciptakan akun palsu yang menyerupai identitas korban untuk mengirimkan pesan berisi kebohongan atau komentar merendahkan. Bentuk perundungan ini sangat merusak karena dapat mempengaruhi reputasi korban dan menciptakan ketegangan sosial yang lebih besar, serta menambah ketidakpastian psikologis korban. Perasaan ketakutan dan kecemasan meningkat karena korban merasa tidak dapat mengontrol persepsi orang lain terhadap dirinya. Seorang mahasiswa melaporkan bahwa pelaku membuat akun media sosial palsu yang menirukan dirinya dan mulai mengirimkan pesan-pesan kasar ke teman-temannya. Akibatnya, korban merasa tidak dihargai dan ketakutan bahwa teman-temannya mungkin percaya pada informasi palsu yang disebar, yang berpotensi merusak hubungan sosialnya. Perasaan terancam dan terguncang secara emosional menjadi dampak yang sangat kuat dari perundungan ini, yang meningkatkan rasa kecemasan korban terhadap interaksi sosial dan kehidupan pribadinya.

Tabel 1. Dampak Psikologis Cyberbullying terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Baru

Aspek Psikologis	Bentuk Dampak yang Dirasakan oleh Mahasiswa	Contoh Kasus (Berdasarkan Wawancara)	Frekuensi Pengalaman
Kecemasan	Mahasiswa merasa cemas terhadap keselamatan pribadi dan keberlanjutan perundungan daring. Muncul perasaan cemas akan apa yang akan terjadi selanjutnya setelah perundungan.	Seorang mahasiswa melaporkan bahwa dia merasa takut setiap kali menggunakan media sosial karena khawatir bahwa foto pribadinya akan disebar lagi.	7 dari 10 mahasiswa mengalami kecemasan setelah mengalami atau menyaksikan <i>cyberbullying</i> .
Depresi	Mahasiswa mengalami perasaan tertekan, kehilangan semangat, dan merasa tidak berdaya. Beberapa merasa bahwa perundungan tersebut mengganggu kesejahteraan mereka secara keseluruhan.	Salah satu mahasiswa mengaku merasa depresi dan kehilangan semangat untuk mengikuti kegiatan kampus setelah dihina secara terus-menerus di grup WhatsApp.	2 dari 10 mahasiswa yang diwawancarai mengaku merasakan gejala depresi setelah mengalami <i>cyberbullying</i> .
Harga Diri	Terjadi penurunan harga diri yang signifikan, mahasiswa merasa tidak dihargai atau dihormati, yang mengarah pada perasaan rendah diri dan kurang percaya diri.	Seorang mahasiswa yang menjadi korban penghinaan melalui media sosial merasa dirinya tidak dihargai lagi oleh teman-teman kampusnya dan mulai merasa tidak memiliki nilai.	9 dari 10 mahasiswa yang diwawancarai melaporkan penurunan harga diri sebagai dampak dari <i>cyberbullying</i> yang mereka alami.

Sumber: Diolah Peneliti, 2024

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, dapat dilihat bahwa dampak psikologis yang ditimbulkan oleh *cyberbullying* sangat signifikan pada mahasiswa baru, terutama dalam tiga aspek utama: kecemasan, depresi, dan harga diri. Sebagian besar mahasiswa yang diwawancarai melaporkan mengalami kecemasan yang berkelanjutan setelah mereka mengalami perundungan. Kecemasan ini tidak hanya terbatas pada perasaan takut terhadap keselamatan pribadi mereka, tetapi juga kekhawatiran akan apa yang terjadi selanjutnya setelah perundungan tersebut, seperti ancaman lebih lanjut atau penyebaran informasi pribadi yang lebih luas. Seperti yang dilaporkan oleh salah satu peserta, mahasiswa merasa takut menggunakan media sosial karena khawatir foto pribadi mereka akan disebar lagi oleh pelaku.

Selain kecemasan, banyak mahasiswa yang melaporkan bahwa mereka merasa depresi setelah mengalami *cyberbullying*. Dampak ini termasuk perasaan tertekan, kehilangan semangat untuk beraktivitas, dan merasa tidak berdaya. Sebagai contoh, seorang mahasiswa mengungkapkan bahwa setelah dihina dalam grup WhatsApp, dia merasa kehilangan semangat untuk mengikuti kegiatan kampus dan merasa terisolasi dari

teman-temannya. Beberapa mahasiswa lainnya juga mengungkapkan bahwa mereka merasa kesulitan untuk menjaga hubungan sosial dengan teman-teman mereka karena dampak dari perundungan yang dialami, yang mengarah pada penurunan kualitas hidup mereka.

Harga diri mahasiswa juga terpengaruh secara signifikan oleh perundungan yang mereka alami. Hampir semua peserta yang diwawancarai melaporkan penurunan harga diri, merasa tidak dihargai atau dihormati oleh teman-teman kampus mereka, dan mulai merasa rendah diri. Salah seorang mahasiswa melaporkan bahwa penghinaan yang dilakukan oleh pelaku melalui media sosial membuat dirinya merasa tidak bernilai lagi di mata teman-temannya dan merasa sulit untuk percaya diri dalam berinteraksi sosial. Penurunan harga diri ini tidak hanya mengganggu kesehatan mental mereka, tetapi juga mempengaruhi keterlibatan mereka dalam aktivitas akademik dan sosial.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, dapat dilihat bahwa dampak psikologis yang ditimbulkan oleh *cyberbullying* sangat signifikan pada mahasiswa baru, terutama dalam tiga aspek utama: kecemasan, depresi, dan harga diri. Ketiganya saling berkaitan dan dapat dijelaskan lebih lanjut dengan mengaitkan temuan ini dengan dua teori psikologi yang relevan: Teori Stres dan Koping Lazarus & Folkman (1984) dan Teori Kognitif Sosial Albert Bandura & National Inst of Mental Health (1986). Kedua teori ini memberikan landasan untuk memahami bagaimana *cyberbullying* memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan individu.

Kecemasan yang Berkelanjutan

Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa korban *cyberbullying* sering kali bersifat berlarut-larut dan mengganggu kehidupan sehari-hari mereka. Perasaan takut dan khawatir yang dialami korban bukan hanya berkaitan dengan perundungan yang sedang berlangsung, tetapi juga dengan kemungkinan terjadinya perundungan lebih lanjut di masa depan. Sebagian besar peserta merasa khawatir tentang konsekuensi dari tindakan *cyberbullying*, misalnya penyebaran lebih lanjut dari foto pribadi atau ancaman yang lebih serius. Beberapa mahasiswa melaporkan bahwa mereka merasa cemas setiap kali mereka membuka media sosial, khawatir bahwa mereka akan menjadi target berikutnya. Hal ini menunjukkan bahwa *cyberbullying* memiliki dampak yang sangat mendalam terhadap rasa aman individu, tidak hanya di dunia maya tetapi juga di dunia nyata.

Kecemasan yang dialami korban *cyberbullying* dapat dijelaskan melalui Teori Stres dan Koping, yang menyatakan bahwa stres terjadi ketika individu merasa ada ancaman terhadap kesejahteraan mereka, dan mereka merasa tidak memiliki kontrol untuk menghadapinya. Dalam konteks ini, kecemasan muncul karena mahasiswa merasa terancam oleh potensi perundungan lebih lanjut, yang menciptakan stres yang berkelanjutan (Lazarus & Folkman, 1984). Selain itu, Teori Kognitif Sosial menjelaskan bahwa kecemasan juga dipengaruhi oleh persepsi diri dan kemampuan individu dalam mengatasi ancaman (Albert Bandura & National Inst of Mental Health, 1986). Ketika korban merasa tidak dapat mengontrol situasi atau melindungi diri mereka, kecemasan mereka akan meningkat.

Kecemasan yang berlarut-larut ini dapat memperburuk kualitas hidup korban, karena perasaan tidak aman membuat mereka menghindari interaksi sosial di media sosial maupun di kehidupan nyata. Sebagai contoh, seorang mahasiswa mengungkapkan bahwa setelah dihina dalam grup WhatsApp, dia merasa takut untuk berbicara atau mengungkapkan pendapat di depan umum. Hal ini juga menyebabkan mereka merasa terisolasi dan mengurangi interaksi dengan teman-teman kampus mereka, yang pada akhirnya mempengaruhi perkembangan sosial mereka. Ketidakmampuan untuk mengatasi perasaan cemas ini dapat mengarah pada gangguan tidur dan peningkatan stres, yang akan memperburuk kondisi psikologis mereka dalam jangka panjang. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kecemasan akibat perundungan daring dapat berdampak pada kualitas tidur dan kesejahteraan emosional secara keseluruhan (Hinduja & Patchin, 2010).

Depresi sebagai Dampak yang Menghancurkan

Depresi adalah dampak psikologis lain yang sangat signifikan dari *cyberbullying*, yang mempengaruhi banyak mahasiswa yang diwawancarai. Sebagian besar korban melaporkan perasaan tertekan yang sangat berat, bahkan hingga kehilangan semangat untuk mengikuti kegiatan kampus atau berpartisipasi dalam interaksi sosial. Misalnya, salah satu mahasiswa mengungkapkan bahwa setelah menjadi sasaran penghinaan berulang di media sosial, ia merasa kehilangan motivasi untuk hadir di kelas dan berinteraksi dengan teman-temannya. Hal ini menggambarkan bahwa dampak dari *cyberbullying* tidak hanya terbatas pada perasaan emosional, tetapi juga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari mereka, termasuk kegiatan akademik.

Depresi dapat dijelaskan dengan Teori Stres dan Koping, yang menyatakan bahwa depresi muncul ketika individu merasa tidak memiliki kontrol atas stresor yang dihadapi dan merasa tidak dapat mengatasi perasaan tertekan yang muncul (Lazarus & Folkman, 1984). Dalam hal ini, mahasiswa merasa tertekan dan tidak berdaya terhadap tindakan *cyberbullying* yang berulang, yang akhirnya memicu depresi. Teori Kognitif Sosial juga menjelaskan bahwa depresi muncul ketika individu merasa rendah diri dan tidak memiliki kepercayaan terhadap kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan sosial atau emosional, seperti perundungan daring (Albert Bandura & National Inst of Mental Health, 1986). Depresi yang diakibatkan oleh *cyberbullying* ini sering kali disertai dengan perasaan terisolasi, yang memperburuk kondisi mereka.

Depresi ini juga diperburuk oleh perasaan terisolasi yang dialami oleh korban, yang merasa tidak ada tempat untuk berlari. Banyak dari mereka yang merasa bahwa tidak ada dukungan yang memadai dari lingkungan kampus atau teman-teman mereka. Bahkan, meskipun sebagian besar mahasiswa melaporkan adanya dukungan dari teman atau keluarga, sebagian besar merasa bahwa kampus belum memberikan bantuan yang cukup untuk menangani masalah ini. Ketika mahasiswa tidak mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan, perasaan tertekan ini bisa berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang lebih serius, seperti gangguan kecemasan yang lebih parah atau bahkan gangguan mental yang lebih kompleks. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa depresi yang dipicu oleh *cyberbullying* dapat bertahan lama dan mempengaruhi perkembangan emosional serta kesejahteraan sosial korban (Kowalski et al., 2014).

Penurunan Harga Diri yang Mendasar

Salah satu dampak psikologis yang paling merusak adalah penurunan harga diri yang dialami oleh korban *cyberbullying*. Penurunan harga diri ini terjadi ketika korban merasa bahwa mereka tidak dihargai atau dihormati oleh teman-teman dan orang-orang di sekitar mereka. Dalam penelitian ini, hampir semua mahasiswa yang diwawancarai melaporkan penurunan harga diri setelah menjadi sasaran *cyberbullying*. Misalnya, seorang mahasiswa mengungkapkan bahwa dia merasa dihina secara terbuka di media sosial dan merasa tidak dihargai oleh teman-temannya. Rasa rendah diri ini mengarah pada perasaan tidak percaya diri yang mendalam, yang mempengaruhi interaksi sosial mereka dan kemampuan untuk membangun hubungan sosial yang sehat di masa depan.

Penurunan harga diri ini dapat dijelaskan dengan Teori Kognitif Sosial, yang menyatakan bahwa individu membentuk harga diri mereka berdasarkan pengalaman dan interaksi sosial (Albert Bandura & National Inst of Mental Health, 1986). Ketika korban merasa dihina atau direndahkan di dunia maya, mereka mulai merasakan penurunan efikasi diri dan merasa tidak dihargai, yang secara langsung mempengaruhi harga diri mereka. Penurunan harga diri ini mengarah pada perasaan rendah diri dan kurangnya percaya diri, yang mempengaruhi kemampuan mereka untuk berinteraksi sosial secara sehat. Teori Stres dan Koping juga menjelaskan bahwa penurunan harga diri berhubungan dengan ketidakmampuan individu untuk mengatasi stresor sosial yang datang dari perundungan (Lazarus & Folkman, 1984). Korban merasa tertekan dan tidak memiliki kontrol terhadap situasi sosial mereka, yang memperburuk penurunan harga diri mereka.

Penurunan harga diri ini juga dapat berdampak pada performa akademik mahasiswa. Sebagian mahasiswa merasa bahwa mereka tidak cukup baik atau layak untuk berada di lingkungan kampus setelah menjadi korban perundungan. Perasaan ini mengarah pada penurunan motivasi untuk berprestasi dan menurunnya partisipasi dalam kegiatan akademik. Harga diri yang rendah dapat membuat mahasiswa merasa terasing dan enggan untuk mengikuti kegiatan kelompok atau berdiskusi dengan teman-teman mereka. Penurunan harga diri ini dapat mengarah pada isolasi sosial, yang pada gilirannya dapat memperburuk kondisi psikologis mereka dan mempengaruhi kesehatan mental mereka dalam jangka panjang.

Hubungan antara Kecemasan, Depresi, dan Harga Diri

Dampak psikologis yang ditimbulkan oleh *cyberbullying* sangat kompleks dan saling terkait, terutama dalam tiga aspek utama: kecemasan, depresi, dan harga diri. Ketiganya memiliki hubungan yang erat dan dapat memperburuk kondisi kesehatan mental korban secara keseluruhan, menciptakan lingkaran setan yang sulit diputuskan.

Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa korban *cyberbullying* sering kali bersifat berkelanjutan dan mengganggu kehidupan sehari-hari mereka. Kecemasan ini tidak hanya berkaitan dengan perundungan yang sedang berlangsung, tetapi juga dengan ketidakpastian mengenai masa depan dan potensi terjadinya perundungan lebih lanjut. Ketakutan untuk dibuli lagi atau penyebaran informasi pribadi melalui media sosial menyebabkan mahasiswa merasa terancam secara terus-menerus, yang pada gilirannya mengarah pada penurunan kualitas hidup mereka. Kecemasan ini dapat memperburuk kondisi psikologis mereka karena menyebabkan mereka menghindari interaksi sosial dan merasa terisolasi. Ketika mahasiswa merasa

tidak aman di lingkungan sosial mereka, baik di dunia maya maupun dunia nyata, kecemasan ini mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka dan memperburuk depresi. Kecemasan yang berlarut-larut ini, pada akhirnya, dapat menyebabkan gangguan tidur dan peningkatan stres, yang semakin memperburuk kondisi psikologis mereka.

Depresi adalah dampak psikologis yang sangat signifikan dari *cyberbullying*. Ketika mahasiswa merasa cemas yang berkelanjutan, perasaan tersebut dapat berkembang menjadi depresi yang lebih dalam. Depresi yang dialami oleh mahasiswa korban *cyberbullying* sering kali ditandai dengan perasaan tertekan yang sangat berat, kehilangan semangat untuk beraktivitas, dan perasaan terisolasi. Ketika perasaan cemas yang berlarut-larut tidak diatasi, hal ini mengarah pada perasaan tertekan yang mendalam. Dampaknya meluas tidak hanya pada perasaan emosional, tetapi juga mengganggu aktivitas sehari-hari mereka, seperti partisipasi dalam kegiatan akademik dan sosial. Perasaan terisolasi semakin memperburuk depresi yang mereka rasakan, karena mereka merasa tidak ada dukungan yang memadai dari teman-teman atau lingkungan kampus. Bahkan ketika ada dukungan dari teman atau keluarga, beberapa mahasiswa merasa bahwa kampus belum memberikan bantuan yang cukup untuk menangani masalah ini. Ketika tidak ada dukungan yang cukup, perasaan tertekan ini dapat berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang lebih serius, seperti gangguan kecemasan yang lebih parah atau bahkan gangguan mental yang lebih kompleks.

Salah satu dampak psikologis yang paling merusak adalah penurunan harga diri yang dialami oleh korban *cyberbullying*. Ketika mahasiswa dihina atau direndahkan melalui media sosial, mereka mulai merasa tidak dihargai atau dihormati oleh teman-teman mereka. Penurunan harga diri ini sangat berkaitan dengan kecemasan dan depresi yang dialami. Rasa rendah diri ini mengarah pada perasaan tidak percaya diri yang mendalam, yang mempengaruhi interaksi sosial mereka dan kemampuan untuk membangun hubungan sosial yang sehat di masa depan. Ketika mahasiswa merasa dihina atau tidak dihargai oleh orang lain, mereka merasa terasing dari lingkungan sosial mereka, yang memperburuk depresi dan kecemasan. Penurunan harga diri ini juga berdampak pada performa akademik mahasiswa, karena sebagian mahasiswa merasa bahwa mereka tidak cukup baik atau layak untuk berada di lingkungan kampus setelah menjadi korban perundungan. Perasaan ini mengarah pada penurunan motivasi untuk berprestasi dan menurunnya partisipasi dalam kegiatan akademik. Harga diri yang rendah membuat mahasiswa merasa terasing dan enggan untuk mengikuti kegiatan kelompok atau berdiskusi dengan teman-teman mereka, yang pada akhirnya memperburuk kondisi psikologis mereka dan mempengaruhi kesehatan mental mereka dalam jangka panjang.

Berdasarkan temuan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa dampak psikologis *cyberbullying* terhadap mahasiswa baru sangat signifikan, terutama dalam tiga aspek utama: kecemasan, depresi, dan harga diri. Dampak-dampak ini saling berkaitan dan menciptakan lingkaran setan yang sulit diputuskan, yang dapat mengganggu kualitas hidup dan kesejahteraan mental korban secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan pendekatan yang lebih komprehensif dalam menangani masalah *cyberbullying* di lingkungan kampus, dengan melibatkan berbagai pihak seperti pihak universitas, konselor, dan organisasi mahasiswa. Upaya pencegahan harus dilakukan dengan meningkatkan kesadaran akan dampak buruk *cyberbullying*, menyediakan dukungan psikologis yang lebih mudah diakses, dan menciptakan lingkungan sosial yang aman dan inklusif bagi mahasiswa. Dalam hal ini, keberlanjutan dukungan dari teman-teman, keluarga, serta lingkungan akademik menjadi faktor kunci dalam memitigasi dampak negatif *cyberbullying*, sehingga mahasiswa dapat menjalani masa transisi mereka dengan lebih sehat secara emosional dan sosial.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak psikologis yang ditimbulkan oleh *cyberbullying* terhadap mahasiswa baru di Universitas Halu Oleo, dengan fokus pada tiga aspek utama: kecemasan, depresi, dan harga diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak psikologis dari *cyberbullying* sangat signifikan, terutama bagi mahasiswa baru, dengan kecemasan yang berkelanjutan, depresi, dan penurunan harga diri sebagai dampak utama yang dialami. Ketiga dimensi ini saling terkait, memperburuk kondisi psikologis mereka, dan mengganggu kualitas hidup serta kesejahteraan sosial mereka. Kecemasan yang muncul sering kali bersifat berlarut-larut, meningkatkan perasaan terisolasi, dan menghambat interaksi sosial. Depresi menyebabkan hilangnya semangat untuk beraktivitas, sementara penurunan harga diri memperburuk perasaan rendah diri yang ada.

Implikasi teoritis dari temuan ini mendukung teori Stres dan Koping, yang menjelaskan bagaimana stres yang tidak terkelola dapat berkembang menjadi kecemasan, depresi, dan penurunan harga diri. Teori Kognitif Sosial juga memberikan perspektif tambahan, mengungkapkan bagaimana persepsi diri dan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi ancaman sosial dapat memperburuk

dampak psikologis yang timbul akibat *cyberbullying*. Dengan demikian, temuan ini memperkaya pemahaman tentang bagaimana *cyberbullying* mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa baru, terutama dalam masa transisi mereka ke dunia kampus yang baru.

Berdasarkan temuan tersebut, penting untuk mengembangkan program pencegahan dan dukungan psikologis yang lebih efektif di kampus. Penyediaan layanan konseling yang mudah diakses, baik secara tatap muka maupun daring, serta peningkatan kesadaran mengenai pentingnya menciptakan lingkungan digital yang aman sangat diperlukan. Selain itu, universitas perlu melibatkan staf akademik dan organisasi mahasiswa dalam memberikan dukungan terhadap mahasiswa yang terpengaruh oleh *cyberbullying*. Penelitian ini juga memiliki keterbatasan, seperti jumlah subjek yang terbatas dan fokus pada satu program studi, yang dapat mempengaruhi generalisasi hasil. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan cakupan yang lebih luas diperlukan untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dampak *cyberbullying* pada mahasiswa di berbagai perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Albert Bandura & National Inst of Mental Health. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
- Ali, S. I. & Shabbuddin, N. B. (2022). The Relationship between Cyberbullying and Mental Health among University Students. *Sustainability*, 14(11), 6881. <https://doi.org/10.3390/su14116881>
- Antonia Helena Hamu, Mau, A., Betan, M. O., Kedang, S. B. & Handayani, F. (2024). Pengaruh Strategi Koping terhadap Ketahanan Mental Remaja Korban Bullying. *Nursing Arts*, 18(2), 133–142. <https://doi.org/10.36741/na.v18i2.68>
- Ester Julianti Tio Marito Sitorus & Prias Hayu Purbaning Tyas. (2024). Hubungan antara Pengalaman sebagai Korban Cyberbullying dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Katalis Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Matematika*, 1(3), 177–186. <https://doi.org/10.62383/katalis.v1i3.584>
- Febrianti, R., Syaputra, Y. D. & Oktara, T. W. (2024). Dinamika Bullying di Sekolah: Faktor dan Dampak. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(1), 9–24. <https://doi.org/10.30653/001.202481.336>
- Gusdiansyah, E. & Welly, W. (2024). Kejadian Cyberbullying dan Kecemasan Pada Mahasiswa. *JIK JURNAL ILMU KESEHATAN*, 8(2), 304. <https://doi.org/10.33757/jik.v8i2.1160>
- Jannah, D. S. M. & Setiyowati, N. (2024). Systematic Literature Review Using Big Data Analysis: Cyberbullying dan Forgiveness pada Remaja. *Psyche 165 Journal*, 33–40. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i1.325>
- Karim, A., Aunurrahman, A., Halida, H. & Ratnawati, R. E. (2023). IMPLEMENTASI LANDASAN PENDIDIKAN DALAM MENGOPTIMALKAN PERAN GURU DAN MANAJEMEN SEKOLAH DALAM MENCEGAH PERILAKU BULLYING. *Academy of Education Journal*, 14(2), 1515–1534. <https://doi.org/10.47200/aoej.v14i2.2130>
- Karisma, N., Rofiah, A., Afifah, S. N. & Manik, Y. M. (2024). Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(03), 560–567. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i03.3439>
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping* (R. S. Lazarus & S. Folkman, Eds.). Springer Publishing Company, Inc.
- Marlef, A., Masyhuri, M. & Muda, Y. (2024). Mengenal dan Mencegah Cyberbullying: Tantangan Dunia Digital. *Journal of Education Research*, 5(3), 4002–4010. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1295>
- Na, H., Dancy, B. L. & Park, C. (2015). College Student Engaging in Cyberbullying Victimization: Cognitive Appraisals, Coping Strategies, and Psychological Adjustments. *Archives of Psychiatric Nursing*, 29(3), 155–161. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2015.01.008>
- Nazilatul Mazaya, N. (2023). PERANCANGAN UI/UX APLIKASI “DANGERIN” BERBASIS MOBILE MENGGUNAKAN METODE DESIGN THINKING. *KOMPUTA : Jurnal Ilmiah Komputer Dan Informatika*, 12(2).
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative Research & Evaluation Methods* (4th ed.). SAGE Publications, Inc.
- Putri, C. M., Anisah, A. & Nazib, F. (2024). Perundungan Dunia Maya (cyberbullying) dan Cara Mengatasi Perspektif Islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(1), 201. <https://doi.org/10.52434/jpai.v3i1.3746>
- Rakhmaniar, A. (2024). Pengaruh Lingkungan Sosial Terhadap Pola Komunikasi Remaja di Perkotaan: Studi Kualitatif Pada Remaja Dikota Bandung. *KONSENSUS: Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum Dan Ilmu Komunikasi*, 1(1), 11–25.
- Riswanto, D. & Marsinun, R. (2020). Perilaku Cyberbullying Remaja di Media Sosial. *Analitika*, 12(2), 98–111. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3704>

- Rizky Febriansyah, D. & Yuningsih, Y. (2024). Fenomena Perilaku Bullying Sebagai Bentuk Kenakalan Remaja. *Jurnal Ilmiah Perlindungan Dan Pemberdayaan Sosial (Lindayasos)*, 6(1), 26–33. <https://doi.org/10.31595/lindayasos.v6i1.1177>
- Taylor, S. J., Bogdan, R. & DeVault, M. L. (2016). *Introduction to Qualitative Research Methods: A Guidebook and Resource* (4th ed.). Wiley.
- Winarno, W., Destiny, D. & Kardiman, Y. (2024). Urgensi Pembelajaran Etika Digital sebagai Upaya Pencegahan Cyberbullying di Perguruan Tinggi. *Civic Education: Media Kajian Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 8(2), 92–108.
- Yandri, H., Firman, F. & Afdal, A. (2023). Impact of Solution-Focused Brief Counseling in Reducing Social Anxiety of College Student Victims of Bullying. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v6i1.14721>
- Yola, F., Mona, L. S. & Masril, M. (2024). IDENTIFIKASI PERILAKU CYBERBULLYING DI SEKOLAH SEBAGAI UPAYA PREVENTIF. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(2), 190. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v10i2.13673>