

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi yang begitu pesat pada masa kini telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat. Kemajuan ini telah memberikan kemudahan dengan mempercepat proses pertukaran informasi tanpa terbatas ruang dan waktu. Kehidupan sehari-hari masyarakat kini hampir tidak dapat terpisahkan dari teknologi, termasuk penggunaan internet. Kehadiran internet dapat dianalogikan sebagai pisau bermata dua. Satu sisi memberikan manfaat jika digunakan untuk tujuan positif, tetapi disisi lain berpotensi memberikan dampak negatif jika digunakan secara tidak tepat. Salah satu dampak negatif dari penggunaan internet yaitu berkembangnya bentuk kejahatan baru di dunia maya, salah satunya adalah perundungan online yang lebih populer dengan sebutan *cyberbullying*.

Cyberbullying berkembang pesat sebagai wujud kejahatan digital yang dipicu oleh pertumbuhan terkonologi (Kristinawati & Pranoto, 2023). *Cyberbullying* telah menjadi isu krusial, pasalnya peningkatan jumlah kasus *cyberbullying* yang terus bertambah dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan data terbaru yang dipaparkan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada tahun 2023, tercatat lebih dari 1.500 laporan kasus *cyberbullying* yang masuk ke pihak berwenang dengan peningkatan sebesar 20% dibandingkan tahun sebelumnya (Mamun, 2023). Peningkatan tersebut menunjukkan urgensi untuk memahami serta mengatasi fenomena ini.

Analisis data menunjukkan bahwa sejumlah faktor yang menjadi pengaruh meningkatnya angka *cyberbullying* di Indonesia tidak terlepas dari jumlah pengguna internet. Peningkatan jumlah penggunaan internet yang terus meningkat kini melibatkan beragam kelompok usia, termasuk anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Indonesia saat ini mencatat prevalensi pengguna internet sebesar 77,76% dengan total populasi pengguna mencapai 274 juta orang. Data tersebut menjadi dasar penetapan posisi Indonesia sebagai negara dengan jumlah pengguna internet terbesar keempat di dunia (Duarte, 2024). Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat bahwa pada tahun 2024 terdapat 221 juta pengguna internet dari total populasi 278 juta jiwa mengalami peningkatan 1,4% dibandingkan tahun sebelumnya (apjii.or.id, 2024).

Fenomena ini mencerminkan internet telah menjadi sentral bagi banyak aspek kehidupan sehari-hari. Semakin tingginya angka penggunaan internet memiliki hubungan erat dengan kenaikan jumlah pengguna media sosial. Menurut data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika melaporkan bahwa 95% pengguna internet Indonesia mengakses media sosial (Ramadhan dkk., 2022). Hal ini tidak mengherankan karena fitur yang ditawarkan media sosial dapat memberikan kemudahan dalam berinteraksi dengan orang lain secara *real-time* hingga mengakses berita dan konten hiburan. *Platform* media sosial seperti Instagram, Facebook, WhatsApp dan Twitter kini menjadi bagian integral dari rutinitas digital banyak orang. Kenaikan jumlah pengguna media sosial ini tidak hanya mencerminkan popularitas *platform* tersebut, tetapi juga mendeksripsikan penggunaan internet dimanfaatkan untuk berbagai kebutuhan sosial dan informasi.

Media sosial merupakan representasi dari kehidupan nyata ke dalam dunia maya. Menurut Ardiansah & Maharani (2021), media sosial berfungsi sebagai alat yang memberikan

kemudahan dalam interaksi antar pengguna dengan komunikasi dua arah. Sedangkan Andlika (2019), menuturkan bahwa media sosial merupakan *platform* digital yang tidak hanya memberi kesempatan untuk mengekspresikan diri, tetapi juga mendorong terjalannya interaksi sosial di ruang maya. Kehadirannya kini menjadi media komunikasi baru yang berdampak signifikan pada dinamika hubungan antarindividu.

Instagram muncul sebagai *platform* media sosial yang paling populer dikalangan masyarakat Indonesia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Situmorang & Hayati, 2023), menunjukkan bahwa Instagram kini menjadi *platform* media sosial terpopuler yang terus meningkatkan eksistensinya di kalangan masyarakat. Invinyx dan Jakpat melalui surveinya memberikan penguatan temuan ini bahwa terdapat tiga *platform* media sosial yang populer dan sering diakses oleh responden yakni, Instagram berada pada urutan pertama sebesar (94%), lalu diikuti oleh Youtube sebesar (91%), dan Tiktok sebagai urutan ketiga sebesar (81%) (Antara.news, 2024).

Instagram kini bukan hanya menjadi *platform* pilihan bagi masyarakat, tetapi juga berperan penting dalam berbagai aspek kehidupan. Eksistensi Instagram yang tinggi tercermin dari penggunaannya dalam berbagai tujuan, mulai dari berbagi momen pribadi hingga kegiatan promosi bisnis. Fitur-fitur yang ditawarkan Instagram sendiri sangat beragam mulai dari *stories*, *reels*, serta IGTV yang menawarkan berbagai cara bagi penggunaannya untuk berinteraksi dan menjalin jaringan hubungan antarindividu yang lebih beragam. Keberagaman fitur dan kemudahan akses yang ditawarkan menjadikan Instagram sebagai *platform* yang sangat dominan pada kalangan pengguna media sosial di Indonesia.

Beragamnya *platform* media sosial dan semakin berkembangnya keterampilan digital masyarakat telah meningkatkan kemungkinan terjadinya tindakan *cyberbullying*. Jajak pendapat yang dilakukan oleh U-Report pada tahun 2021 terhadap 2.777 anak muda Indonesia, mengemukakan bahwa 45% dari responden berusia 14-24 tahun pernah mengalami *cyberbullying*. Survei tersebut menunjukkan bahwa selama pandemi Covid-19, kasus *cyberbullying* mengalami peningkatan seiring dengan intensitas penggunaan smartphone untuk berbagai kebutuhan. Jenis *cyberbullying* yang paling sering terjadi antara lain pelecehan melalui aplikasi percakapan sebesar 45%, penyebaran foto atau video pribadi tanpa izin sebesar 41%, serta bentuk pelecehan lainnya sebesar 14%.

Remaja merupakan kelompok dengan tingkat penggunaan media sosial tertinggi saat ini (Yıldız Durak, 2018). Survei yang telah dilakukan oleh APJII, mengungkapkan bahwa jumlah pengguna internet terbagi ke dalam beberapa kelompok usia. Jumlah pengguna internet kelompok usia 13-18 tahun tercatat sebagai pengguna internet terbanyak, disusul oleh usia 19-34 tahun dengan selisih relative kecil sementara usia 35-34 tahun menempati posisi ketiga (apjii.or.id, 2022). Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas pengguna internet di Indonesia berada pada kelompok usia remaja (13-18 tahun).

Unit Pelayanan Perempuan dan Anak (PPA) Polrestabes Makassar mencatat bahwa antara tahun 2018 hingga 2019, tercatat sebanyak 138 kasus kekerasan terhadap anak (Rana & Tetteng, 2023). Dimana 78 dari kasus tersebut merupakan kasus perundungan terhadap anak dari tahun 2018-2021 (Palallo & Jannah, 2024). Adapun beberapa bentuk *cyberbullying* yang terjadi di Kota Makassar antara lain seperti memberi pesan spam dengan kata-kata kasar, memfitnah korban, membajak akun korban bahkan tak segan untuk menyebarkan video berbau seksual korban sebagai bentuk ancaman hingga korban merasa malu, stress, bahkan

putus sekolah (Rana & Tetteng, 2023). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Aryani & Bakhtiar (2018), sebagian besar siswa SMP Negeri 18 Makassar diketahui pernah terlibat dalam tindakan perundungan, seperti ejekan, jeweran, pemalakan kemudian mempublikasikannya ke media sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh St Hadjarawati (2020), sebanyak 33,4% remaja di kota Makassar pernah menjadi korban *cyberbullying* dan sebanyak 27,3% lainnya tercatat pernah memberikan komentar negatif.

Cyberbullying dimaknai sebagai tindakan komunikasi atau konten di media sosial Instagram yang mengandung unsur kesengajaan untuk menyakiti, merendahkan, atau mengintimidasi individu lain, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang dilakukan secara berulang atau berpotensi menimbulkan dampak psikologis negatif pada korban. *Cyberbullying* dibedakan dari hoaks, yang merujuk pada penyebaran informasi palsu atau menyesatkan tanpa selalu ditujukan pada individu tertentu, serta berbeda pula dari candaan atau humor digital yang tidak memiliki niat menyakiti dan umumnya diterima secara positif oleh pihak yang menjadi sasaran. *Cyberbullying* ditandai oleh adanya ketimpangan kekuasaan, sasaran yang jelas, serta respons emosional negatif dari korban, seperti rasa terhina, tertekan, atau takut. Oleh karena itu, komentar, pesan atau unggahan yang diklaim sebagai “sekadar bercanda” tetap dikategorikan sebagai tindakan *cyberbullying* apabila menimbulkan dampak psikologis yang merugikan bagi korban terlepas dari klaim pelaku bahwa tindakan tersebut hanya bersifat bercanda.

Hasil survei peneliti menunjukkan bahwa *cyberbullying* publik yang paling banyak terjadi adalah komentar negatif yang sering kali digunakan untuk merendahkan atau menghina individu secara terbuka di publik seperti “Lebay sekali gayamu”, “Jeleknyaji, mending janganmu upload”, dan “Dehhh PDnya upload fotonya na jelekji”. Selain itu, unggahan atau story yang ditujukan kepada siswa juga menjadi jenis umum lainnya yang ditemukan dalam penelitian ini seperti “Ada memang orang sok pintar, padahal biasanya ji lagi” dan “Tidak semua yang kelihatannya baik itu betulan baik”. Di sisi lain, *cyberbullying* personal sering terjadi dalam jenis pesan pribadi bernada *bullying* yang dikirimkan langsung melalui *direct message* seperti “Sok cantikmu baru banyak sekali gayamu”, serta penyebaran foto atau video tanpa izin yang bertujuan untuk mengekspos atau merendahkan seseorang secara pribadi seperti foto sensitif sang korban yang kemudian digunakan sebagai ancaman. Temuan ini menunjukkan bahwa baik *cyberbullying* publik maupun personal keduanya memiliki dampak terhadap kesehatan mental korban.

Dampak dari *Cyberbullying* serius, mulai dari depresi hingga tindakan yang ekstrim seperti bunuh diri. Penelitian yang dilakukan oleh Pandie & Weismann, (2016), mengenai dampak *cyberbullying* di media sosial terhadap perilaku reaktif sebagai pelaku maupun korban di kalangan siswa SMP Kristen Nasional Makassar menunjukkan bahwa siswa VII hingga IX sangat responsif terhadap perkembangan teknologi. Pada usia ini, terjadi perubahan fisik dan psikologis karena berada pada masa yang dikenal sebagai masa transisi, penuh ketidakstabilan, pencarian jati diri dan kecenderungan mencari figure public sebagai panutan.

Berbagai studi terdahulu banyak mengamati terkait dampak *cyberbullying* terhadap kesehatan mental. Secara umum, penelitian-penelitian tersebut menyimpulkan bahwa *cyberbullying* memberikan pengaruh negative yang signifikan, seperti kecemasan, depresi, stress, serta menurunkan harga diri pada remaja (Wulandari dkk, 2024; Kumala & Sukmawati, 2020; Jamil dkk., 2024; Ni'mah., 2023; Yulieta dkk., 2021). Sementara itu, penelitian lain juga

menyoroti bahwa perilaku *cyberbullying* pada media sosial memiliki hubungan signifikan terhadap tingkat kecemasan remaja (Setiawan dkk., 2025; Rosadi dkk., 2024), Penelitian yang sama juga dilakukan oleh (Lam dkk., 2022), menemukan bahwa *cyberbullying* mempengaruhi kecemasan sosial pada mahasiswa.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, banyak yang mengkaji terkait dampak *cyberbullying* terhadap kesehatan mental remaja secara umum, tetapi masih terdapat beberapa pertanyaan yang perlu diteliti lebih lanjut terutama yang berfokus pada penggunaan Instagram sebagai platform yang lebih spesifik. Penelitian yang lebih mendalam terkait pengaruh *cyberbullying* pada media sosial Instagram terhadap kesehatan mental siswa SMP masih sangat terbatas. Maka dari itu, penelitian ini penting untuk dikaji lebih lanjut terutama pada siswa SMP yang berada pada periode usia remaja yang rentan terhadap dampak psikologis termasuk dari paparan *cyberbullying*. Penelitian ini akan mengkaji secara objektif tingkat terpaan *cyberbullying* pada media sosial Instagram dan menganalisis pengaruhnya terhadap kesehatan mental siswa SMP, khususnya di kota Makassar yang belum banyak diteliti sebelumnya.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini berdasarkan latar belakang yang telah ditentukan sebelumnya, yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat terpaan *cyberbullying* pada media sosial Instagram siswa SMP di Kota Makassar?
2. Bagaimana kesehatan mental siswa SMP di Kota Makassar?
3. Bagaimana pengaruh terpaan *cyberbullying* pada media sosial Instagram terhadap kesehatan mental siswa SMP di Kota Makassar?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian diatas, beberapa tujuan dari penelitian yang telah dirumuskan yaitu:

1. Untuk menganalisis tingkat terpaan *cyberbullying* media sosial Instagram siswa SMP di Kota Makassar.
2. Untuk menganalisis kesehatan mental siswa SMP di Kota Makassar.
3. Untuk menganalisis pengaruh terpaan *cyberbullying* pada media sosial Instagram terhadap kesehatan mental siswa SMP di Kota Makassar.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan dan tujuan penelitian, manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Akademis

- a) Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah mengenai *cyberbullying* dan dampaknya terhadap kesehatan mental siswa SMP.
- b) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan penelitian-penelitian di masa mendatang.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a) Hasil penelitian ini nantinya diharapkan mampu meningkatkan kesadaran bagi guru, siswa SMP maupun orang tua terkait pengaruh media sosial.
- b) Hasil temuan penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan program pencegahan dan Pendidikan yang lebih optimal.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Konsep

2.1.1 *Cyberbullying*

Cyberbullying merupakan bentuk perkembangan dari *bullying*, dimana *bullying* merupakan kekerasan fisik atau psikologis yang dilakukan oleh individu atau kelompok terhadap orang lain sehingga menyebabkan korban dalam kondisi yang menderita dan diperlakukan dengan tidak baik (Anwar, 2009). *Cyberbullying* pada dasarnya sama dengan perundungan tradisional, namun perbedaannya hanya terletak pada penggunaan teknologi informasi yang lebih modern. Konflik yang muncul disebabkan oleh sifat agresif pelaku yang dengan sengaja menyakiti orang lain (Menesini & Nocentini, 2009).

Cyberbullying adalah tindakan agresi yang dilakukan dengan sengaja yang terjadi berulang-kali terhadap individu atau kelompok yang dianggap tidak mampu membela diri. Tindakan ini terjadi melalui media elektronik, dimana korban seringkali menjadi sasaran penghinaan atau pelecehan online (Kowalski dkk, 2014; Patchin & Hinduja, 2006). Menurut pandangan lain, *cyberbullying* adalah bentuk perundungan dunia maya yang memanfaatkan teknologi digital seperti media sosial, *platform chatting*, permainan *online*, dan telepon seluler. Tindakan ini dilakukan dengan berulang-kali bertujuan untuk menakut-nakuti, memprovokasi dan mempermalukan korban (UNICEF, 2020).

Cyberbullying diatur dalam Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2016 mengenai informasi dan transaksi elektronik (ITE). *Cyberbullying* merujuk pada tindakan yang dilakukan melalui *platform online* dengan memanfaatkan media elektronik. *Cyberbullying* sering terjadi melalui penyebaran informasi pribadi korban seperti gosip atau foto di berbagai platform digital dan media sosial seperti Instagram, Facebook, WhatsApp dan lainnya. Di samping itu, tindakan ini juga melibatkan pengungkapan aib atau rahasia korban melalui pesan teks atau saluran komunikasi internet lainnya (Reny, 2020). Pelaku *cyberbullying* seringkali diuntungkan oleh perkembangan pesat era digital. Adanya interaksi yang terjadi di internet, terutama media sosial pelaku dapat menyembunyikan identitas aslinya dengan memanfaatkan *proxy* untuk mengganti lokasi dan alamat IP. Hal ini membuat korban berisiko tinggi mendapatkan perundungan dari orang yang bahkan tidak dikenal dari seluruh dunia (Willard, 2007).

Cyberbullying lebih umum dijumpai pada kalangan remaja, karena pada usianya mereka cenderung berperilaku impulsif. Beberapa riset menemukan bahwa remaja yang berusia di atas 15 tahun lebih berisiko terlibat dalam *cyberbullying*. Meskipun demikian, perkembangan teknologi digital kini juga menyebabkan fenomena *cyberbullying* mulai muncul pada anak-anak dan remaja yang lebih muda (Zhu dkk., 2021). Kondisi serupa juga ditemukan di Indonesia, khususnya di kota Makassar. Survei yang dilakukan menunjukkan kasus *cyberbullying* sering dialami oleh remaja hingga dewasa awal, yaitu antara usia 15 hingga 22 tahun (APJII, 2020; St Hadjarawati, 2020).

Terdapat berbagai jenis tindakan *cyberbullying* sering ditemukan dalam interaksi digital seperti yang dikemukakan oleh Willard (2007:265), diantaranya adalah sebagai berikut :

a. Makian (*Flaming*)

Perilaku flaming adalah bentuk *cyberbullying* yang terjadi ketika seseorang memanfaatkan perangkat elektronik dalam mengirimkan pesan teks, berkomentar di sosial media, atau berbicara di grup obrolan dengan kata-kata kasar. Tindakan ini biasanya melibatkan perdebatan sengit dari dua pihak yang saling memfitnah di dalam ruang komunikasi umum dengan durasi yang singkat, serta menggunakan kata-kata yang ofensif, kasar, vulgar hingga melakukan ancaman. Contoh ruang komunikasi publik yang terlibat bisa melalui forum-forum diskusi, grup obrolan, atau *game online*. Meskipun flaming sering terjadi antara kedua belah pihak kekuatan sosial yang relatif setara sehingga adanya perdebatan mengenai apakah perilaku ini dapat digolongkan sebagai *bullying*.

b. Pelecehan (*Harassment*)

Harassment atau pelecehan dalam konteks digital merujuk dalam hal mengirim pesan-pesan yang memfitnah dan menyerang secara berulang-ulang pada seseorang atau sasaran khusus melalui saluran chat pribadi, seperti SMS atau bahkan media komunikasi digital lainnya. Pesan-pesan ini umumnya berisi kata-kata kasar, vulgar dan mengandung penghinaan. Berbeda dengan *flaming*, *harassment* lebih bersifat individu dan berlangsung dalam jangka waktu yang lebih panjang. Tujuan dari *harassment* ini untuk korban merasa tertekan saat mereka memeriksa ponsel atau berinteraksi di sosial media. Pelaku akan terus mengirim pesan dengan tujuan menciptakan ketidaknyamanan yang berkelanjutan bagi korban.

c. Fitnah (*Denigration*)

Denigration atau sering disebut dengan fitnah atau pencemaran nama baik merupakan bentuk *cyberbullying* dimana pelaku menyebarkan informasi negatif yang tidak sesuai dengan kenyataan untuk merusak reputasi dan hubungan seseorang. Korban dari tindakan ini seringkali tidak langsung menerima perilaku tersebut, tetapi pelaku biasanya menyebarkan isu atau kabar mengenai korban lewat blog, unggahan online, atau grup chat tempat korban terlibat. Selain itu, pelaku juga seringkali memanipulasi foto-foto korban dalam format digital untuk menciptakan gambar palsu, seperti menempelkan muka korban pada gambar-gambar eksplisit yang berkaitan dengan konten seksual orang lain. Tindakan ini sering terjadi pada anak-anak sekolah yang melakukannya terhadap teman sebaya atau bahkan terhadap guru yang tidak disukai.

d. Peniruan (*Impersonation*)

Peniruan identitas (*impersonation*) adalah tindakan dimana seseorang menyamar sebagai orang lain untuk memposting sesuatu yang dapat merusak reputasi tersebut. Hal ini dapat terjadi dengan meretas akun sosial media, blog, ataupun media komunikasi lainnya yang secara tidak disengaja mengungkapkan kata sandi akun korban. Pelaku kemudian mengunggah konten yang buruk atau mengirim ancaman pada orang-orang yang terhubung dengan korban, sehingga korban menjadi tersangka palsu dalam tindakan tersebut.

e. Penyebaran (*Outing*)

Outing adalah tindakan membagikan pesan atau foto pribadi yang didapatkan dari korban yang disebarakan pada orang lain, terutama foto yang bersifat intim atau berpotensi memalukan korban. Sebagai contoh, seorang siswa mengirimkan foto pribadi temannya kepada teman sekelas dengan tujuan untuk memermalukan korban. Bahkan pada kasus yang lebih ekstrem, *outing* sering terjadi pada hubungan yang telah berakhir, dimana pelaku akan menyebarkan gambar-gambar eksplisit atau gambar yang cenderung bersifat seksual yang didapatkan selama hubungan tersebut berlangsung.

f. Tipu Daya (*Trickery*)

Trickery (Tipu daya) seringkali menjadi salah satu bagian dari tindakan *outing*. Dalam hal ini, pelaku umumnya meyakinkan korban untuk terlibat dalam percakapan intim atau berbagi foto intim dengan komitmen bahwa hal tersebut akan tetap menjadi rahasia atau hanya untuk konsumsi pribadi. Namun, niat sebenarnya adalah untuk menyebarkan atau menggunakan gambar tersebut sebagai ancaman di masa yang akan datang. Tindakan ini dapat dilakukan tidak hanya oleh pasangan, tetapi juga dapat melibatkan teman, keluarga, atau bahkan orang lain yang ingin merusak reputasi seseorang.

g. Pengucilan (*Exclusion*)

Pengucilan (*Exclusion*) merupakan bentuk *cyberbullying* yang melibatkan tindakan yang dibatasi, diskriminasi, atau mengucilkan seseorang dalam suatu kelompok diskusi sehingga dianggap sebagai orang yang “terbuang”. Biasanya hal ini seringkali terjadi di kalangan remaja dalam lingkungan pertemanan, dimana peran seseorang dalam grup yang dianggap sebagai orang yang terpinggirkan, status tersebut dapat cepat berubah tergantung pada sikap dan persetujuan anggota grup.

Pengecualian juga sering dianggap sebagai hukuman berat dalam kehidupan sosial. Pengecualian yang terjadi di dunia maya banyak ditemukan saat bermain game online atau dalam obrolan grup. Korban pengecualian mungkin memiliki penampilan atau perilaku yang berbeda atau melakukan sesuatu yang menyinggung salah satu anggota grup, sehingga korban dijadikan target untuk diabaikan atau bahkan dikeluarkan dari grup. Tindakan ini seringkali dimulai dengan seseorang yang menghasut orang lain untuk mengabaikan atau mengeluarkan korban dari grup, sehingga korban tidak dapat lagi ikut serta dalam kegiatan grup tersebut.

h. Pengintai (*Cyberstalking*)

Cyberstalking merupakan tindakan pengiriman pesan secara berulang-kali yang mengandung ancaman, intimidasi, atau perlakuan ofensif terhadap korban. Dalam beberapa kasus, tindakan ini juga mencakup pemerasan atau penyebaran fitnah. Perilaku *cyberbullying* seringkali tumpah tindih dengan praktik penyebaran fitnah atau peniruan identitas, dimana pelaku seringkali menggunakan akun anonim agar identitasnya tetap tersembunyi. Selain itu, pelaku juga dapat menyertakan kontak *online* lain, diantaranya orang-orang yang tidak memiliki hubungan langsung dengan korban.

Tindakan *cyberstalker* tidak terbatas pada serangan langsung kepada korban, melainkan juga dapat dilakukan melalui cara-cara tidak langsung yang dikenal sebagai *indirect cyberstalking*. Dalam hal ini, pelaku menghubungi orang-orang terdekat korban dengan tujuan untuk merendahkan atau mencemarkan nama baik korban serta menciptakan rasa yang tidak aman. Tindakan ini dimulai dengan pengiriman pesan yang

awalnya terlihat seperti permohonan, namun kemudian berubah menjadi amarah hingga memberikan ancaman. Bentuk ancaman yang diberikan dapat berupa kekerasan fisik, pemerasan maupun bahkan ancaman untuk membocorkan foto-foto pribadi bernuansa seksual yang pernah dikirim oleh korban.

Ketika korban mencoba untuk memutus komunikasi dengan memblokir pelaku seringkali tidak berhasil, karena pelaku menggunakan akun anonim untuk terus berhubungan dan menyerang melalui berbagai media termasuk e-mail atau pesan chat. Bahkan dalam beberapa kasus ekstrem, pelaku menyalahgunakan identitas korban dengan menyebarkan foto pribadi korban kepada orang lain. Tindakan semacam ini menciptakan lingkungan digital yang penuh dengan ancaman dan pelecehan terhadap korban.

Terdapat tiga pihak yang terlibat dalam *bullying*, baik itu *bullying* tradisional maupun *cyberbullying*, yakni pelaku (*perpetrators*), korban (*victims*), dan saksi (*bystanders*) (Wong-Lo & Bullock, 2014), antara lain sebagai berikut:

a. Pelaku

Anak-anak yang menjadi pelaku *cyberbullying* sering kali memiliki karakter dominan dan cenderung mudah marah atau frustrasi (Camodeca & Goossens, 2005). Pelaku *cyberbullying* ini sering bersikap implusif dengan menunjukkan agresif lebih besar dibandingkan orang lain dan tidak terlalu peduli dengan aturan bahkan sulit untuk memberikan empati kepada korban maupun orang lain. Selain itu, pelaku *cyberbullying* juga pandai memanipulasi situasi dan sering terlibat dalam agresi yang dilakukan dengan sengaja, baik untuk tujuan tertentu maupun sebagai reaksi terhadap sesuatu yang memprovokasi mereka (Kowalski dkk., 2009).

Perilaku serupa dengan *bullying* pada dunia nyata, di mana pelaku sering menyerang korban berulang kali hingga mengakibatkan kekerasan verbal dan fisik. Lebih lanjut, terdapat ketidakseimbangan kekuatan di antara para pelaku, yang terkadang dianggap "lebih kuat" atau "lebih berkuasa". Banyak pelaku *cyberbullying* menderita masalah kesehatan mental dan melampiaskan emosi mereka kepada individu yang mereka anggap lebih lemah. Awalnya, pelaku mungkin hanya melakukannya untuk bersenang-senang atau sekedar iseng tetapi lama kelamaan rasa frustrasi dan kemarahan menjadi pemicu terjadinya tindakan agresif. Pelaku juga sering tidak menyadari dampak dari perbuatannya terhadap korbannya. Anonimitas pada dunia maya memungkinkan seseorang menjadi *cyberbullies* karena anonimitas menjadikannya seseorang memiliki rasa kebebasan untuk mengungkapkan pendapat tanpa harus berhadapan langsung dengan korban (Wijayanto dkk., 2019).

b. Korban

Remaja termasuk dalam kelompok minoritas atau sangat berbeda dari orang lain dalam suatu kelompok (Willard, 2007), remaja sering menjadi korban *cyberbullying*. Perbedaan ini mungkin berkaitan dengan pendidikan, ras, berat badan, disabilitas, agama, atau mereka yang dianggap sensitif, pasif, atau lemah, serta mereka yang jarang bersosialisasi atau menghabiskan lebih banyak waktu di rumah (Dewi dkk., 2020; Jalal dkk., 2021; Kowalski dkk., 2009; Kowalski & Toth, 2018). Korban *cyberbullying* biasanya menunjukkan rasa percaya diri yang lebih rendah dibandingkan teman sebayanya.

Kondisi ini meningkatkan kerentanan mereka terhadap kecemasan sosial dan penghindaran dari orang lain. (Campfield, 2008).

Selain itu, terdapat beberapa karakteristik tertentu pada anak-anak yang lebih rentang menjadi sasaran *bullying* (Cohn & Canter., 2023), yakni sebagai berikut:

- 1) Remaja yang masih rentang, belum matang secara emosional atau kurang pengalaman sosial sehingga tidak memiliki pengetahuan atau keterampilan yang dibutuhkan untuk membuat keputusan yang bijaksana dan efisien.
- 2) Remaja dengan orang tua yang terlalu protektif atau kurang berpengalaman, tetapi seringkali memiliki teman baik dan nilai-nilai positif.
- 3) WHO menyatakan bahwa remaja usia 15 hingga 24 tahun mengalami kesulitan hubungan sementara dengan orang tua dan/atau teman sebayanya, sehingga terpapar stres emosional yang tinggi.
- 4) Remaja yang menghadapi masalah kesehatan mental serius yang memengaruhi interaksi mereka dengan orang tua, akademisi, dan teman (Demaray & Brown, 2009; Feinberg & Robey, 2009).

Wijayanto dkk., (2019:33), menunjukkan bahwa faktor-faktor tertentu dapat membuat seseorang rentan terhadap *cyberbullying*. Salah satunya adalah kecenderungan individu untuk mencari pengakuan dan perhatian dari teman sebayanya, yang lebih sering disebut dengan *Wannabe crowd*. Individu dalam kelompok ini cenderung berusaha menarik perhatian dengan cara mengunggah postingan secara rutin, memberi komentar pada postingan orang lain serta melakukan berbagai aktivitas lain yang terkesan berlebihan di media sosial. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa kelompok tertentu lebih sering menjadi sasaran *cyberbullying*, salah satu kelompok yang sering mengalami perundungan adalah remaja LGBT (*Lesbian, Gay, Bisexual, dan Transgender*). Kelompok tersebut seringkali menjadi sasaran perundungan di kehidupan nyata yang kemudian berlanjut ke pergulatan di ruang digital (Wijayanto dkk., 2019).

c. Saksi

Saksi dari perundungan adalah individu yang menyaksikan tindakan perundungan yang dialami oleh korban. Dalam situasi *cyberbullying* seseorang dianggap sebagai saksi bila dia berinteraksi langsung di platform online, baik melalui komentar yang menyakitkan atau sekadar mengamati tanpa memberikan pertolongan kepada korban (Syafri, 2024; Tate Polite, 2017). Willard (2007:270), mengategorikan saksi (*bystander*) ke dalam dua jenis: 1) Saksi yang merugikan (*harmful bystander*), yaitu yang hanya menjadi penonton dalam perundungan siber dan bahkan memberi dukungan tanpa membantu korban, dan 2) Saksi yang membantu (*helpful bystander*), yaitu saksi yang berusaha menghentikan perundungan dengan memberikan bantuan kepada korban atau melaporkan insiden tersebut kepada pihak yang berwenang.

Saksi dalam *cyberbullying* juga dikenal sebagai saksi digital yang memiliki akses yang lebih luas dengan kemajuan teknologi yang memungkinkan seseorang untuk bertindak dengan lebih mudah secara *anonym*. Salah satu contoh dari aksesibilitas adalah jumlah saksi yang dapat meningkat seiring dengan penyebaran peristiwa tersebut di media sosial. Hal ini berbeda dengan intimidasi klasik yang terikat pada waktu dan lokasi tertentu. Kemudahan akses ini bisa mendorong orang yang melihat untuk bertindak

baik secara aktif maupun pasif. Jika dilihat dari segi anonimitas, saksi *cyberbullying* diuntungkan karena identitasnya yang lebih sulit terungkap. Hal ini justru bertolak belakang dengan *bullying* tradisional dimana saksi cenderung lebih rentang terhadap tekanan sosial jika terlibat dalam *cyberbullying*. Tetapi dalam hal otonomi, saksi digital memiliki kebebasan untuk memilih apakah akan melaporkan hal tersebut, mengajak orang lain untuk turut menyaksikan atau memblokir konten yang beredar. Semua keputusan tersebut terikat dari pilihan pribadi, karena segala aspek-aspek ini dapat mengurangi kemungkinan adanya tekanan dari teman sebaya (Wong-Lo & Bullock, 2014).

Langos (2012:285), mengemukakan terdapat beberapa aspek-aspek *cyberbullying*, yaitu sebagai berikut:

a) Pengulangan (*Repetition*)

Aspek pengulangan dalam *cyberbullying* dapat dikategorikan ke dalam dua konteks yang berbeda yaitu langsung dan tidak langsung. *Cyberbullying* yang bersifat langsung adalah pengulangan, yang merujuk pada tindakan seseorang yang terus-menerus mengirimkan pesan yang menyakitkan atau merugikan korban secara pribadi, tanpa ada batasan atau gangguan. Sebaliknya, *cyberbullying* tidak langsung merupakan pengulangan yang terjadi ketika pesan yang bersifat kasar tersebut dipublikasikan pada platform media sosial yang dapat dilihat oleh berbagai khalayak luas secara berulang-ulang.

b) Ketidakeimbangan kekuasaan (*Power Imbalance*)

Ketidakeimbangan kekuatan pada *cyberbullying* merupakan kondisi dimana pelaku mampu menempatkan korban dalam posisi yang tidak memungkinkan korban untuk membela atau mempertahankan diri. Sumber kekuasaan dan kekuatan yang dimiliki oleh pelaku dapat dilihat dari karakteristik berdasarkan tingkatan popularitas, kecerdasan, kekuatan fisik maupun status sosial ekonominya. Faktor-faktor ini menjadi penyebab pelaku seringkali memandang korban sebagai individu yang tidak berdaya, dan hal ini bisa menjadi salah satu alasan seseorang melakukan *cyberbullying* karena merasa memiliki kekuasaan dan dominasi yang lebih besar.

c) Agresi (*Aggression*)

Aspek agresi memiliki keterkaitan dengan aspek ketidakeimbangan kekuasaan dan kesenjangan. Dimana ketidakeimbangan kekuasaan dan kesengajaan untuk menyakiti orang lain dapat dipandang sebagai salah satu bentuk agresif pada dunia maya. Perilaku dapat dianggap agresif ketika tindakan yang dilakukan kepada korban dapat menimbulkan dampak negatif yang mengakibatkan korban merasa terancam dan berusaha untuk menghindari ancaman tersebut.

d) Kesengajaan (*Intention*)

Aspek kesengajaan pada *cyberbullying* mengacu pada niat pelaku untuk dengan sengaja menyakiti, merendahkan atau mengintimidasi korban di media digital. Tindakan yang dilakukan ini sebuah kebetulan melainkan sebuah perencanaan yang disengaja untuk menyebabkan dampak yang negatif dan merugikan kepada orang lain. Dimana pelaku memiliki tujuan yang jelas untuk menciptakan rasa sakit atau penderitaan pada korban melalui serangan yang terencana.

2.1.2 Media Sosial Instagram

Media sosial merupakan sarana yang dimanfaatkan oleh orang-orang untuk berkomunikasi secara online dengan berbagai jenis konten seperti berita, gambar, atau film. Taprial & Kanwar (2012:8), menyatakan bahwa media sosial adalah wadah yang digunakan untuk berhubungan dengan orang lain serta menciptakan hubungan virtual dengan berbagai berbagai konten seperti berita, gambar, film, dan lainnya. Sementara itu, Thaib (2021:23), mendeskripsikan media sosial sebagai sebuah proses interaksi antara individu melalui penciptaan, pertukaran, dan perubahan gagasan atau pemikiran dalam format komunikasi digital atau jaringan online.

Media sosial terdiri dari sejumlah aplikasi berbasis internet yang dibangun berdasarkan ideologi dan teknologi Web 2. 0 (Kaplan & Haenlein, 2010). Aplikasi-aplikasi ini memberikan fasilitas kepada pengguna untuk menciptakan dan saling berbagi konten yang dihasilkan oleh pengguna itu sendiri. Dengan kata lain, media sosial memungkinkan terjadinya interaksi yang lebih dinamis antara individu maupun kelompok, dimana seriap individu dapat menjadi produsen dan konsumen konten secara bersamaan. Media sosial mampu menghasilkan berbagai macam bentuk komunikasi dan penyebaran informasi bagi setiap penggunanya.

Media sosial memiliki beberapa ciri-ciri, (Gamble dkk, sebagaimana dikutip dalam Meisyaroh, 2013), yaitu:

- a) Komunikasi yang dilakukan tidak hanya terbatas pada satu individu, tetapi mampu menjangkau banyak orang, mirip dengan pesan yang disampaikan lewat SMS atau internet.
- b) Pesan dapat dikirimkan secara langsung tanpa perlu adanya pihak ketiga atau penghubung.
- c) Pesan dapat diterima lebih cepat dibandingkan dengan saluran komunikasi lainnya.
- d) Penerima pesan memiliki kontrol atas kapan mereka ingin melakukan interaksi.

Media sosial memberikan berbagai manfaat berkaitan dengan kecepatan, jangkauan, dan fleksibilitas dalam komunikasi. Tanpa membutuhkan penghubung, pesan dapat langsung disebarluaskan kepada banyak orang dalam waktu singkat. Ini memberikan kebebasan bagi penerima untuk berinteraksi kapan saja, di mana saja, dan dengan cara yang mereka pilih sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Saat ini, Instagram telah menjadi salah satu platform media sosial yang paling dikenal.

Instagram adalah aplikasi media sosial untuk gadget pintar yang memiliki fitur yang mirip dengan Twitter. Satu-satunya perbedaan adalah kemampuan untuk mengambil gambar dan berbagi lokasi informasi kepada pengguna. Selain itu, Instagram juga dapat menjadi sumber inspirasi bagi para penggunanya dan mendukung peningkatan kreativitas, karena platform ini memiliki berbagai fitur yang memungkinkan pengguna untuk mempercantik foto mereka, sehingga menjadi lebih artistik dan menarik (Atmoko, 2012).

Instagram diciptakan oleh Kevin Systrom dan Mike Krieger dan diperkenalkan pada bulan Oktober 2010 (Enterprise, 2013). Nama "Instagram" sendiri merupakan kombinasi dari kata "Instant Camera" dan "Telegram" (Berkowski, 2021). Saat ini, Instagram dapat diakses di berbagai platform seluler, termasuk perangkat *Apple* melalui *AppStore*, perangkat android via *Play Store* dan *Windows Phone* melalui *Windows Phone Store*.

Beberapa bulan setelah diluncurkan, Instagram telah menarik 1 juta pengguna pada bulan Desember 2010. Angka ini terus meningkat dan sekarang mencapai 2,4 miliar pengguna di seluruh dunia. (Mortensen, 2024).

Penggunaan media sosial Instagram dapat dilihat dari pemilihan pengguna terhadap berbagai fitur yang ada, karena setiap fitur memiliki fungsi yang berbeda-beda. Menurut Atmoko (2012:5), menu utama Instagram terbagi menjadi beberapa bagian antara lain:

a) *Home Page*

Halaman utama atau *home page* adalah tempat di mana foto-foto terbaru dari orang-orang yang diikuti akan ditampilkan dalam bentuk linimasa. Foto-foto tersebut dapat dilihat dengan menggulir layar ke atas, mirip seperti saat menggunakan mouse di komputer. Ketika pengguna membuka aplikasi, sekitar 30 foto terbaru akan muncul.

b) *Comments*

Instagram menyediakan fitur ulasan sebagai bagian dari platform media sosialnya. Foto-foto yang diunggah di Instagram bisa diberikan komentar melalui kolom yang tersedia. Pengguna hanya perlu menekan ikon komentar di bawah foto, mengetikkan opini mereka di kolom yang ada, dan kemudian menekan tombol "Kirim".

c) *Explore*

Explore adalah tampilan foto atau video yang paling populer dan disukai oleh pengguna Instagram. Instagram menerapkan algoritma khusus untuk memilih foto atau video apa yang akan muncul di umpan Temukan bagi pengguna.

d) *Halaman Profil*

Halaman profil pengguna memberikan informasi rinci mengenai pengguna, baik data yang diisi oleh mereka sendiri atau informasi yang berasal dari pengguna lain. Instagram dapat diakses dengan halaman profil melalui ikon kartu di menu utama yang terletak di sisi kanan. Dalam fitur ini, informasi yang ditampilkan mencakup jumlah foto yang diunggah, total pengikut, serta jumlah pengguna yang diikuti.

e) *News Feed*

News Feed adalah fitur yang menunjukkan notifikasi mengenai aktivitas pengguna Instagram. *News Feed* terdiri atas dua bagian "*Follow*" dan "*News*". Bagian "*Follow*" menunjukkan aktivitas terbaru dari pengguna yang diikuti, sedangkan bagian "*News*" menampilkan notifikasi terkini dari aktivitas pengguna Instagram lainnya, seperti komentar atau suka pada foto.

f) *Instagram Stories*

Fitur ini memberikan kesempatan kepada pengguna untuk membagikan foto dan video yang akan hilang setelah 24 jam. Foto dan video yang diposting melalui Cerita Instagram bersifat sementara dan akan dihapus setelah waktu tersebut. Namun, Instagram juga menyediakan fitur Sorotan yang memungkinkan pengguna menyimpan cerita ke dalam profil mereka dan mengaksesnya kembali setelah waktu berlalu.

g) *Direct Message (DM)*

Fitur ini memberikan kesempatan kepada pengguna untuk mengirim pesan pribadi kepada satu orang atau beberapa orang. Pesan yang dikirim secara langsung ini berbeda dengan komentar yang bersifat publik karena hanya pengirim dan penerima yang dapat

melihatnya. Fasilitas ini mendukung komunikasi yang lebih intim dan pribadi, baik dalam bentuk teks, gambar, video, maupun pesan suara.

2.1.3 Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah elemen krusial dalam kesehatan yang diperlukan oleh individu untuk mencapai aspirasi (Yusuf, 2018). (Zakiah Daradjat sebagaimana dikutip dalam Febry, 2021), kesehatan mental dapat diartikan sebagai keadaan seimbang antara fungsi mental dan kemampuan untuk menghadapi tantangan yang ada dengan perasaan bahagia dan kesadaran positif. Fungsi mental ini mencakup pemikiran, emosi, sikap, jiwa, pandangan hidup, dan keyakinan, yang semuanya harus saling mendukung untuk meminimalkan keraguan dan ketidaknyamanan.

Kesehatan mental lebih dari sekadar gangguan mental. Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam konstitusinya, dimensi positif dari kesehatan mental menekankan bahwa kesehatan adalah kondisi kesejahteraan yang menyeluruh mencakup fisik, mental, dan sosial yang bukan hanya sekadar ketiadaan penyakit atau kelemahan. Konsep kesehatan mental mencakup kesejahteraan, *self efficacy* yang dirasakan, otonomi, kompetensi dan pengakuan untuk mengaktualisasikan potensi intelektual dan emosional (WHO, 2003). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental adalah sebagai berikut:

1. Faktor Individu

a) Struktur Biologis

Para peneliti telah mengadakan berbagai studi yang menyelidiki keterkaitan antara aspek biologis manusia dan kesehatan mental. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa aspek biologis individu sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental. Unsur-unsur yang secara langsung berkontribusi pada kesehatan mental meliputi faktor genetik, kondisi otak, fungsi indra, sistem hormonal, jenis kelamin, usia, serta keadaan ibu selama masa kehamilan.

b) Ansietas dan Ketakutan

Ketakutan dan keraguan yang tidak pasti mengenai hal-hal tertentu dapat membuat individu merasa terintimidasi atau cemas, dan terkadang bahkan meyakini bahwa mereka berada dalam situasi berbahaya.

2. Faktor Psikologik

Hubungan antara pengalaman hidup yang penuh tekanan dan gangguan mental adalah hal yang rumit dan sangat tergantung pada individu serta kemampuan mereka untuk mengekspresikan diri secara baik. Dukungan dari teman atau keluarga saat menghadapi stres juga berkontribusi. Struktur sosial, perubahan dalam masyarakat, dan tingkatan sosial yang dicapai mempunyai pengaruh penting terhadap pengalaman hidup seseorang, yang kadang-kadang dapat menyebabkan mereka menarik diri dari interaksi sosial. Kepribadian mencerminkan daya tahan individu terhadap situasi interpersonal yang berulang dalam kehidupan manusia pada umumnya. Tindakan yang diambil saat ini bukan hanya sebagai respons impulsif terhadap pengalaman masa lalu, tetapi juga merupakan hasil dari proses pengumpulan dan pemrosesan informasi.

3. Faktor Budaya dan Sosial

Gangguan mental yang terjadi di berbagai negara menunjukkan variasi, terutama dalam hal pola perilaku. Karakteristik psikosis dalam satu budaya sosial tidak sama dengan karakteristik di budaya lain. Unsur-unsur seperti ras, kelas sosial, usia, dan jenis kelamin juga memiliki pengaruh terhadap penyebab gangguan mental. Selain itu, status ekonomi memegang peranan penting dalam perkembangan gangguan mental.

4. Faktor Presipitasi

Faktor presipitasi memengaruhi kondisi kejiwaan seseorang. Sebagai faktor pemicu, ini merujuk pada situasi di mana individu merasakan tantangan, ancaman, atau tuntutan untuk menghadapinya. Masalah terkait dengan konsep diri muncul ketika individu merasa kesulitan menyesuaikan diri dengan situasi tertentu. Lingkungan juga dapat memengaruhi konsep diri dan komponennya. Remaja yang tumbuh di lingkungan penuh kekerasan atau memiliki pengalaman trauma cenderung lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental (Videbeck, 2008).

Kesehatan mental tidak hanya berarti tidak adanya gangguan mental, tetapi juga mencakup kemampuan seseorang dalam menghadapi stres kehidupan dengan cara yang konstruktif dan memberikan sumbangan positif kepada masyarakat (Diana, 2019). Untuk mencapai hal tersebut, terdapat beberapa prinsip kesehatan mental sebagai berikut:

- a) Kesehatan mental tidak sekadar berarti tidak adanya perilaku yang menyimpang. Prinsip ini menunjukkan bahwa individu yang dinyatakan sehat mental tidak hanya terbebas dari gangguan atau dianggap dalam keadaan normal. Pendekatan yang statis memiliki batasan dalam memahami apa itu normalitas. Oleh karena itu, definisi kesehatan mental seharusnya memiliki makna yang positif dan tidak hanya mengacu pada keadaan umum atau normalitas statistik.
- b) Kesehatan mental adalah aspirasi yang ideal. Prinsip ini mengungkapkan bahwa kesehatan mental merupakan tujuan yang sangat berarti bagi setiap individu. Selain itu, penting untuk dicatat bahwa kesehatan mental bersifat kontinum. Sebagai hasilnya, diharapkan individu selalu berusaha mencapai kondisi kesehatan mental yang terbaik dan terus berjuang untuk menggapai tujuan tersebut dengan sepenuh hati.
- c) Kesehatan mental menjadi bagian penting dari kualitas hidup seseorang. Prinsip ini menjelaskan bahwa salah satu penanda kualitas hidup adalah kesehatan mental. Kualitas hidup yang memuaskan tidak dapat diraih tanpa kesehatan mental yang baik, dan sebaliknya, peningkatan dalam kesehatan jiwa akan membawa dampak positif bagi kualitas hidup seseorang.

Kesehatan merupakan kondisi di mana seseorang mampu menjalani hidup dengan seimbang, baik dalam aspek kepribadian, emosi, kecerdasan, maupun kondisi fisiknya. Individu yang memiliki kesehatan jiwa yang baik dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dan situasi yang bertekanan, menyadari potensi dirinya secara menyeluruh, dan merasa nyaman dengan diri sendiri. Hal ini diatur dalam Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009, Bab 1, Pasal 1, yang menyatakan bahwa kesehatan jiwa adalah keadaan di mana seseorang sehat secara fisik, mental, sosial, dan dapat menjalani kehidupan sosial serta ekonomi yang produktif.

Berdasarkan penelitian Riskesdas (2013), kesehatan mental dapat diukur melalui gejala gangguan neurosis, diantaranya:

a. Depresi

Depresi adalah kondisi yang menyakitkan atau gangguan suasana hati yang ditandai dengan berkurangnya rasa bahagia serta gejala lain seperti gangguan tidur dan penurunan nafsu makan. Depresi juga mempunyai ciri psikologis seperti kesedihan, suasana hati yang muram, merasa tidak berharga, kehilangan harapan hidup, dan munculnya perasaan penyesalan (Donsu, 2017).

b. Kecemasan

Kecemasan merupakan perasaan takut, tidak berdaya, terasingkan, dan merasa tidak nyaman (Stuart, 2012).

c. Penurunan energi

Penurunan energi terlihat ketika seseorang merasa tidak bersemangat dalam menjalani hidup, merasa lelah, dan kesulitan untuk berfikir dengan jelas.

d. Kognitif

Perkembangan kognitif berfokus pada kemampuan berfikir termasuk kemampuan untuk belajar dan menyelesaikan masalah.

e. Somatik

Gejala somatik dapat terlihat ketika seseorang merasa kelelahan, mengalami ketegangan pada otot, merasakan perubahan suhu tubuh seperti panas atau dingin serta merasa tremor.

Terdapat tiga jenis jiwa atau pikiran manusia yang dijelaskan oleh Sigmund Freud (1920:35), terdiri atas tiga komponen utama, yaitu *id (das Es)*, *Ego (das Ich)*, dan *superego (das uber ich)*. Ketiga elemen ini membentuk dasar konsep kesehatan mental, berikut ini:

1. *Id (das es)*

Id merupakan komponen kepribadian yang bersifat alami dan sudah ada sejak lahir. *Id* adalah dunia batin individu yang tidak berhubungan langsung dengan kenyataan. *Id* berfungsi menyimpan energi psikis (*reservoir*) yang mendorong kerja ego dan superego. Energi ini dapat meningkat akibat dorongan dari dalam maupun luar diri. Ketika energi ini menciptakan ketegangan atau ketidaknyamanan, *id* berupaya meredakannya dengan dua cara untuk mencapai kepuasan:

a. Refleks dan reaksi spontan, seperti bersin atau berkedip.

b. Proses primer, misalnya ketika seseorang merasa lapar dan memvisualisasikan makanan meskipun hal itu tidak benar-benar menghilangkan rasa laparnya.

Id kemudian dihubungkan dengan ralitas melalui ego. Namun, jika ego gagal mengendalikan dorongan *id*, maka *id* dapat mendominasi dan memunculkan gangguan mental. Ciri penting *Id* lainnya adalah kemampuannya memindahkan energi atau dorongan dari satu hal ke hal lain, sehingga sangat berpengaruh pada perkembangan kepribadian.

2. *Ego (das Ich)*

Ego adalah bagian dari kepribadian yang berperan sebagai penghubung antara diri seseorang dengan lingkungan di sekitarnya. Hal ini karena berhubungan langsung dengan dunia nyata, ego memiliki sifat rasional dan logis. Artinya, ego membantu seseorang menyesuaikan dorongan dari dalam dirinya (*id*) dengan kenyataan yang ada di luar. Ego bekerja menggunakan proses sekunder, yaitu mempertimbangkan sebab-akibat, berpikir

sebelum bertindak, dan menilai sesuatu berdasarkan realitas, bukan hanya berdasarkan keinginan atau dorongan semata. Ada tiga fungsi penting dari ego, yaitu:

- a. Identitas diri (label untuk diri sendiri), melalui ego, seseorang bisa mengenali dirinya, siapa dia, dan bagaimana ia berbeda dari orang lain. Ini menjadi dasar kesadaran diri.
- b. Uji realitas (pengecekan kebenaran), ego membantu menilai apakah suatu tindakan baik atau buruk, bisa diterima oleh orang lain atau justru ditolak. Dengan fungsi ini, seseorang tidak hanya mengikuti dorongan insting, tetapi juga menyesuaikannya dengan norma sosial dan kenyataan.
- c. Mekanisme pertahanan diri, tanpa disadari, ego sering menggunakan cara-cara tertentu untuk melindungi seseorang dari rasa cemas, konflik batin, atau situasi yang tidak menyenangkan. Misalnya dengan penyangkalan, rasionalisasi, atau pengalihan. Meskipun kadang tidak logis, mekanisme ini tetap berperan menjaga kestabilan mental.

3. Superego (*das uber ich*)

Superego adalah bagian dari kepribadian yang bersifat sosiologis dan moral. Ia berfungsi sebagai perwakilan dari nilai-nilai tradisi, aturan, dan norma masyarakat yang sudah tertanam dalam diri seseorang sejak kecil. Superego berperan sebagai suara hati yang memberi tahu kita mana yang benar dan mana yang salah, serta apa yang pantas dan tidak pantas. Superego sering dipandang sebagai segi kesempurnaan dalam diri manusia yang bekerja dengan dua mekanisme utama, yaitu:

- a. *Conscience* (hati nurani), memberikan hukuman batin, seperti rasa bersalah, ketika seseorang melakukan sesuatu yang salah atau melanggar aturan.
- b. Ego ideal, memberikan penghargaan batin, seperti rasa bangga dan senang, ketika seseorang melakukan hal-hal yang benar, sesuai norma, atau dianggap ideal.

Secara fungsional, superego memiliki tiga peran pokok, yaitu:

- a. Superego menghalangi id, terutama yang berkaitan dengan hasrat seksual atau agresi, yang melanggar norma-norma sosial serta moral.
- b. Mendorong ego, agar tidak hanya mencari hal-hal realistis, tetapi juga mengejar sesuatu yang lebih bermoral dan bermanfaat.
- c. Mengejar kesempurnaan, superego mengarahkan seseorang untuk selalu berusaha melakukan yang terbaik, sesuai standar moral yang tinggi.

Pada tataran aplikatif, sering muncul konflik antara id dan superego. Id cenderung mendorong individu untuk memenuhi kebutuhan instingtual serta mencari kesenangan, sementara superego menuntut kepatuhan terhadap norma dan nilai moral yang berlaku. Pada kondisi tersebut, ego memiliki peran sentral sebagai penengah yang berfungsi menyeimbangkan dorongan id dengan tuntutan superego, sekaligus menyesuaikannya dengan realitas.

Secara konseptual, id, ego, dan superego tidak dapat dipandang sebagai bagian yang terpisah secara struktural, melainkan sebagai konstruksi teoretis yang digunakan untuk menjelaskan dinamika psikologis. Ketiganya berinteraksi secara simultan dan saling melengkapi dalam membentuk keseluruhan struktur kepribadian manusia.

2.2 Kajian Teori

2.2.1 Teori Terpaan Media (*Media Exposure*)

Terpaan media merujuk pada cara seseorang atau audiens berinteraksi dengan media massa. Informasi yang disampaikan melalui media dapat meningkatkan keadaran simbolik, kemudian memicu kesadaran komsumtif (Susilo & Chairiyah, 2021). Kesadaran komsumtif ini selanjutnya mendorong konsumen untuk menunjukkan perilaku atau kesadaran yang lebih nyata. Dalam teori terpaan media, khalayak membahas jenis media yang digunakan, frekuensi dan durasi penggunaannya. Media suara, visual, cetak, serta kombinasi dari berbagai media termasuk dalam kategori penggunaan media (Ardianto, et. al., 2007).

Teori paparan media pertama kali dikenalkan oleh Joseph Klapper pada tahun 1960 melalui karyanya *The Effects of Mass Communication*. Klapper menegaskan bahwa dampak media terhadap individu ditentukan oleh seberapa sering dan lama seseorang terpapar, serta bagaimana karakteristik pribadi individu memproses informasi tersebut. Selanjutnya, Rosengren (1989) dalam (Rakhmat, 2009) menjelaskan bahwa paparan media mencakup tiga aspek utama, yaitu frekuensi penggunaan, lamanya durasi, dan intensitas yang diberikan. (Ardianto sebagaimana dikutip dalam Resmadanti, 2020), mengemukakan bahwa untuk mengukur pengaruh atau dampak yang ditimbulkan oleh terpaan media massa dapat dilihat dari tiga aspek yang digunakan, yaitu sebagai berikut:

1. Frekuensi, mengacu pada seberapa sering seseorang menggunakan media dan mengomsumsi pesan yang disampaikan. Frekuensi terpaan media dikumpulkan dengan melihat seberapa sering individu atau kelompok mengakses media dalam periode tertentu, seperti harian, mingguan atau bulanan. Semakin tinggi frekuensinya, semakin besar perhatian yang diberikan oleh audiens.
2. Durasi, merujuk pada lamanya waktu yang dihabiskan untuk melihat, mendengarkan, atau membaca media serta berapa lama audiens mengomsumsi isi media tersebut. Durasi diukur berdasarkan waktu yang dihabiskan untuk mengikuti media, baik dalam hitungan menit atau jam.
3. Intensitas, adalah proses mental yang terjadi Ketika seseorang memperhatikan pesan yang disampaikan melalui media. Tingkat intensitas menunjukkan seberapa besar perhatian yang diberikan oleh audiens dalam mengakses dan mengomsumsi isi pesan dari media. Intensitas diukur untuk melihat sejauh mana audiens memahami informasi yang disampaikan.

2.2.2 Teori S-O-R (*Stimulus Organism Respon*)

Teori S-O-R menekankan tiga komponen utama proses komunikasi: pesan (*stimulus*), komunikan (*organism*), dan reaksi yang diharapkan terhadap stimulus tertentu. Bukan hanya apa yang dikomunikasikan atau mengapa itu dilakukan, tetapi bagaimana pesan dapat mengubah sikap komunikan. Dalam buku Prof. Dr. Mar'at "Sikap Manusia, Perubahan serta Pengukurannya", Hovland, Janis, dan Kelly menekankan tiga faktor penting dalam perubahan sikap: perhatian, pengertian, dan penerimaan.

- a. Perhatian merupakan tahap pertama, dimana komunikan harus berkonsentrasi pada pesan yang disampaikan. Tanpa perhatian, pesan tidak akan mencapai tujuan.

- b. Pengertian merupakan proses dimana komunikasi harus memahami pesan dengan baik untuk memahaminya. Pemahaman yang baik memungkinkan komunikasi untuk menginternalisasi informasi.
- c. Pengertian adalah tahap dimana komunikasi harus memahami pesan dan mempertimbangkan untuk mengubah sikapnya sesuai dengan pesan tersebut. Tahap pengertian, di mana komunikasi harus memahami pesan dengan baik, memungkinkan mereka untuk menginternalisasi informasi (L. Li, 2025).

Menurut Paradigma *Stimulus-Organisme-Respon* (S-O-R) yang dikembangkan oleh Mehrabian dan Russell pada tahun 1974, perasaan atau perilaku internal organisme (orang) disebabkan oleh lingkungan eksternal (rangsangan). Proses pengolahan rangsangan internal ini, yang dapat disadari maupun tidak disadari, mencakup persepsi dan interpretasi lingkungan yang mempengaruhi perasaan dan keputusan seseorang. Pengaruh ini menimbulkan perasaan, yang memicu respons (Hochreiter dkk., 2023).

Jadi, bukan konten pesan yang mempengaruhi perubahan sikap, tetapi cara pesan disampaikan (cara berkomunikasi). Strategi komunikasi yang efektif harus memiliki kemampuan untuk menarik perhatian, mendorong penerimaan pesan dan memudahkan pemahaman untuk mencapai perubahan sikap yang diinginkan.

2.2.3 Teori Efek Terbatas (*Limited Effects Theory*)

Teori Efek Terbatas adalah perspektif yang menggantikan teori masyarakat massa. Teori Efek Terbatas mengonseptualisasikan pengaruh media dibatasi oleh aspek-aspek tertentu dari kehidupan pribadi dan sosial khalayak. Dua pendekatan terhadap orientasi efek terbatas telah diidentifikasi. Pertama, perspektif perbedaan individu memandang kekuatan media dibentuk oleh faktor-faktor personal seperti kecerdasan dan bakat pribadi. Misalnya, individu yang cerdas dan kaya lebih mampu mempertahankan diri dari efek media yang tidak diinginkan. Pendekatan efek terbatas kedua, model kategori sosial, memandang kekuatan media dibatasi oleh anggota khalayak dan afiliasi kelompok (West, Richard and H. Turner, 2008).

Model ini pertama kali diperkenalkan oleh Joseph Klapper, berdasarkan model sosialisasi. Joseph berpendapat bahwa penggambaran media terhadap individu tertentu dipertimbangkan lebih lanjut, awalnya dalam sorotan, dengan memasukkan informasi lain yang mendukung apa yang sudah diketahui tentang individu tersebut dari sumber lain. Hal ini karena semua fakta dan objek yang dinilai dalam penggambaran objek oleh media didasarkan pada pengalaman sebelumnya (Putri & Astini, 2024). Periode setelah Perang Dunia II dan tahun 1960-an menandai munculnya teori komunikasi massa, yang pada dasarnya menyatakan bahwa media massa memiliki pengaruh yang terbatas. Media massa tidak lagi memiliki kekuatan seperti pada periode teori masyarakat massa. Carl Hovland melakukan penelitian selama periode ini terhadap sejumlah tentara Angkatan Darat Amerika. Ia meneliti pengaruh kampanye atau propaganda pemerintah terhadap sikap mereka. Hasil penelitian Hovland kemudian dianalisis lebih lanjut di Universitas Yale, yang menyimpulkan bahwa komunikasi massa pemerintah, dalam bentuk propaganda, memiliki pengaruh yang kecil terhadap sikap tentara. Hasil penelitiannya dikenal sebagai teori perubahan sikap, yang juga menandai dimulainya periode teori efek terbatas (Morissan, 2013).

2.3 Peneitian Relevan

Literatur yang digunakan dalam penelitian ini dipilih oleh penulis untuk menghindari duplikasi dengan penelitian sebelumnya. Peneliti melakukan observasi terhadap studi-studi terdahulu. Ada beberapa artikel penelitian yang relevan yang membahas pengaruh kesehatan mental akibat *cyberbullying* di aplikasi Instagram serta penelitian terkait, di mana persamaan dan perbedaannya juga dianalisis. Temuan dari penelitian sebelumnya menjadi acuan penting bagi para peneliti dalam menyusun kerangka proposal penelitian ini. Penelitian yang relevan adalah sebagai berikut:

2.3.1 PENGARUH *CYBERBULLYING* DI MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL. DITULIS OLEH FADIA TYORA YULIETA ET.AL., PADA TAHUN 2021

Studi ini bertujuan untuk melihat efek *cyberbullying* di media sosial dan merekomendasikan cara-cara untuk mengatasinya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan mengumpulkan data dari pengguna media sosial yang berusia antara 13 sampai 25 tahun melalui formulir Google. Penelitian ini berguna untuk meningkatkan kesadaran terkait isu, terutama tentang kesehatan mental. Dalam survey yang melibatkan 45 responden, 95,6% menyatakan bahwa terdapat banyak kasus *cyberbullying* di Indonesia. Ini menandakan bahwa perundungan siber telah mencapai tingkat keprihatinan yang tinggi di negara ini. Oleh karena itu, masalah ini harus ditangani dengan serius. Di Indonesia, perundungan siber diatur oleh Undang-Undang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE), yang diharapkan dapat membantu mengurangi kejadian *cyberbullying*. Namun, dalam praktiknya, UU ITE tidak sepenuhnya menjamin penurunan kasus tersebut. Maka dari itu, hanya individu yang dapat berinisiatif untuk mengatasi dampak dari perundungan siber tersebut.

2.3.2 PENGARUH *CYBERBULLYING* DI MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA. DITULIS OLEH MUHAMMAD AINUR JAMIL dkk., PADA TAHUN 2024

Studi ini bertujuan untuk menganalisis dampak *cyberbullying* di media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Metode kuantitatif digunakan dengan kuesioner online yang diisi oleh 32 responden berusia 11 hingga 24 tahun, sebagian besar di rentang usia 14 hingga 17 tahun dan sebagian besar adalah perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *cyberbullying* memiliki pengaruh yang signifikan pada kesehatan mental remaja, mencakup depresi, kecemasan, stres berkepanjangan, penurunan kepercayaan diri, serta gangguan dalam hubungan sosial dan pola tidur.

2.3.3 PENGARUH *CYBERBULLYING* PADA KESEHATAN MENTAL MAHASISWA DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA. DITULIS OLEH RIFAN FAUZI SETIAWAN dkk., PADA TAHUN 2025

Strategi penelitian yang diterapkan adalah pendekatan kuantitatif, yang melibatkan pengumpulan informasi lewat survei yang dialokasikan untuk remaja berusia antara 13 sampai 29 tahun. Sebanyak 100 responden diambil sebagai sampel dari populasi sebanyak

275.521 orang dengan menggunakan rumus Slovin. Instrumen yang digunakan terdiri dari skala *cyberbullying* dan skala kecemasan yang dilakukan pengujian terhadap validitas dan reliabilitasnya. Temuan analisis mengindikasikan bahwa semua item dalam skala kecemasan valid, sedangkan satu item dalam skala *cyberbullying* tidak valid. Hasil dari uji korelasi menunjukkan nilai signifikansi 0,000, yang menandakan adanya hubungan positif yang signifikan antara *cyberbullying* dan tingkat kecemasan. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan tingkat *cyberbullying* berpotensi meningkatkan kecemasan di kalangan remaja, yang menuntut perhatian dan strategi pencegahan yang komprehensif dari orang tua, pendidik, dan masyarakat untuk mendukung kesehatan mental remaja.

2.3.4 PENGARUH CYBERBULLYING TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA. DITULIS OLEH JESSICA WULANDARI dkk., PADA TAHUN 2024.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan memanfaatkan tinjauan literatur. Penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan menjadi referensi utama dalam kajian ini. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung menjadi korban *cyberbullying* sedangkan remaja laki-laki cenderung menjadi pelaku *cyberbullying*. Remaja yang mengalami *cyberbullying* sering kali merasa cemas, depresi, takut, perasaan penderitaan, kesedihan dan stres.

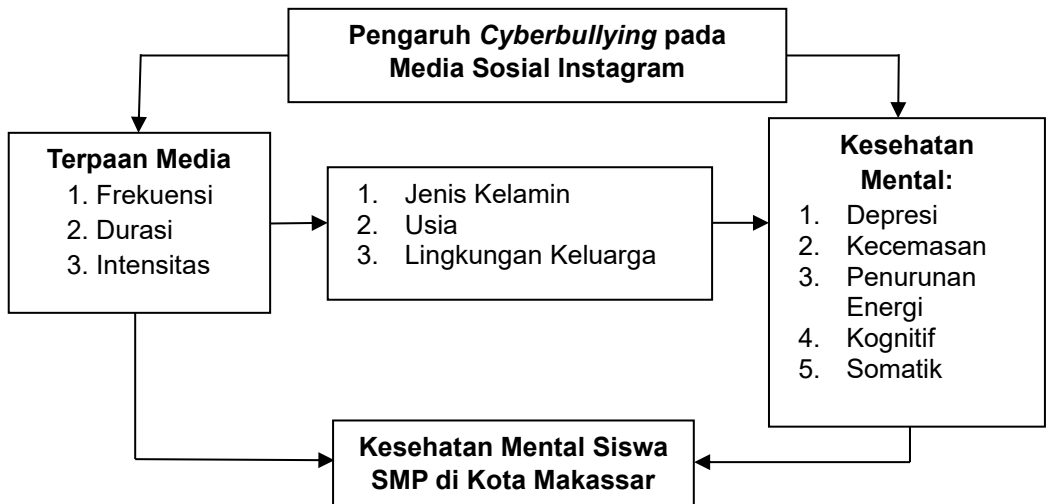
2.3.5 PENGARUH INTERAKSI SOSIAL DI MEDIA SOSIAL TERHADAP KEJADIAN CYBERBULLYING DAN DAMPAKNYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA. DITULIS OLEH RAZAKY AZHAR ROSADI dkk., PADA TAHUN 2024.

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengevaluasi pengaruh interaksi sosial di platform media sosial terhadap munculnya *cyberbullying* di kalangan pengguna muda. Dengan menerapkan analisis regresi, studi ini menyimpulkan hubungan antara pola interaksi sosial yang terjadi di media sosial dan kemungkinan mengalami *cyberbullying* di kalangan remaja dan orang dewasa muda. Temuan penelitian ini mengindikasikan adanya hubungan positif dan signifikan antara tingkat keterpaparan dengan *cyberbullying* dan kesehatan mental remaja. Implikasi dari hasil ini dapat dimanfaatkan untuk merancang strategi intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental remaja di dunia digital.

2.4 Kerangka Konseptual

Berdasarkan pembahasan sebelumnya, penelitian ini berfokus pada dampak *cyberbullying* di media sosial (Instagram) terhadap kesehatan mental siswa SMP di Makassar. Untuk mendapatkan hasil penelitian yang sesuai dengan kaidah, diperlukan prosedur penelitian yang terarah. Oleh karena itu, diperlukan kerangka kerja yang memberikan gambaran yang jelas. Kerangka kerja ini dapat diilustrasikan sebagai berikut:

Bagan 2.1 Kerangka Konseptual



2.5 Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan awal yang digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Hipotesis dalam penelitian ini adalah (H_1), yang menyatakan adanya pengaruh antara kedua variabel yang diteliti. Oleh karena itu, peneliti menggunakan hipotesis berikut dalam penelitian ini sebagai berikut :

H_1 : Tingkat Terpaan *Cyberbullying* pada Media Sosial Instagram Siswa SMP di Kota Makassar tergolong sedang.

H_1 : Kesehatan Mental Siswa SMP di Kota Makassar tergolong sedang.

H_1 : Terdapat pengaruh antara *cyberbullying* terhadap kesehatan mental siswa SMP di Kota Makassar.

2.6 Definisi Operasional

Pada penelitian ini ada dua variabel yaitu terpaan *cyberbullying* sebagai variabel X dan kesehatan mental sebagai variabel Y. Variabel-variabel ini dijelaskan menggunakan definisi operasional untuk menggambarkan posisi masing-masing variabel dan menyampaikan makna yang jelas guna menghindari interpretasi yang berbeda terhadap judul penelitian ini.

2.6.1 Terpaan *Cyberbullying* di Media Sosial Instagram

Terpaan *cyberbullying* pada media sosial Instagram dalam penelitian ini dioperasionalkan sebagai tingkat paparan yang dialami oleh siswa SMP terhadap berbagai bentuk tindakan *cyberbullying* yang terjadi melalui fitur Instagram seperti komentar, *Direct Message* (DM), postingan, dan *Story* yang dilakukan dengan sengaja, berulang, dan mengandung unsur agresi atau niat menyakiti. Terpaan ini diukur melalui tiga indikator utama, yaitu sebagai berikut :

- a. Frekuensi mengacu pada seberapa sering seseorang menggunakan media dan mengakses kontennya. Terdapat dua variabel untuk dimensi "frekuensi" yaitu "sering membaca" dan "frekuensi membaca".
- b. Durasi merujuk pada lamanya seseorang terlibat dengan media dan kontennya. Dimensi "durasi" juga terdiri dari dua variabel yaitu "kedalaman membaca" dan "durasi membaca".

c. Intensitas berkaitan dengan seberapa besar perhatian atau proses kognitif yang dialami individu saat melihat suatu program. "Intensitas" memiliki tiga indikator yaitu "minat membaca", "perhatian", dan "minat".

Ketiga indikator tersebut diukur menggunakan skala Likert 1–5 (Sangat Tidak Sering, Tidak Sering, Jarang, Sering, Sangat Sering). Semakin tinggi skor yang diperoleh siswa, maka semakin tinggi tingkat terpaan *cyberbullying* yang dialami. Adapun kategorisasi dari jawaban responden terbagi atas 3 kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Cara pengambilan kategorisasi diambil dari jumlah pernyataan, nilai minimum dan nilai maksimum dari skala likert. Yang dimana terdapat 6 jumlah pernyataan. Variabel terpaan *cyberbullying* memiliki skor minimum 6 (6 item x skor 1) dan skor maksimum 30 (6 item x skor 5). Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$I = \frac{\text{Skor Maksimum} - \text{Skor Minimum}}{3} = \frac{30 - 6}{3} = 8$$

Berdasarkan perhitungan tersebut, maka ditentukan nilai kategorisasi tingkat terpaan sebagai berikut :

Tabel 2.1 Kategori Tingkat Terpaan *Cyberbullying*

No	Kategori	Presentase
1	Rendah	6 – 14
2	Sedang	15 – 22
3	Tinggi	23 – 30

Sumber: Output SPSS v 27 (Diolah Peneliti, 2025)

2.6.2 Kesehatan Mental

Kesehatan mental dalam penelitian ini dioperasionalkan sebagai kondisi psikologis dan emosional siswa yang tercermin dari kemampuan mereka dalam merespons pesan, mengelola emosi, serta menjalani interaksi dengan lingkungan sekitarnya terkhusus setelah terpapar konten *cyberbullying* di media sosial Instagram. Konsep kesehatan mental yang digunakan tidak merujuk pada diagnosis medis atau kajian kesehatan klinis, melainkan pada dampak psikologis komunikasi digital. Kesehatan mental dikatakan berada dalam kondisi baik apabila siswa tidak atau jarang mengalami gangguan emosional, kognitif, maupun reaksi fisik akibat tekanan komunikasi digital. Sebaliknya, kesehatan mental dianggap kurang baik apabila siswa semakin sering mengalami gangguan tersebut dalam aktivitas komunikasi dan kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, setiap gejala yang muncul melalui indikator kesehatan mental diperlakukan sebagai unit analisis komunikasi, yang digunakan secara sah untuk mengukur tingkat kondisi kesehatan mental siswa secara deskriptif dan non-klinis yang lebih mendalam. Kesehatan mental dalam penelitian ini diukur melalui lima indikator utama, yaitu:

a. Depresi, yaitu gangguan suasana hati yang ditandai dengan perasaan sedih, murung, atau tertekan setelah menerima atau melihat konten *cyberbullying*, yang berdampak pada menurunnya kenyamanan siswa dalam berkomunikasi dan berinteraksi sosial.

- b. Kecemasan, yaitu respon emosional berupa perasaan khawatir, gelisah, atau takut yang muncul sebagai akibat dari paparan pesan, komentar, atau unggahan bernada *cyberbullying*, sehingga memengaruhi rasa aman siswa dalam menggunakan media sosial dan berkomunikasi.
- c. Penurunan energi, yaitu kondisi kelelahan emosional akibat tekanan komunikasi digital yang ditandai dengan menurunnya semangat beraktivitas serta berkurangnya keinginan untuk berinteraksi dan terlibat dalam komunikasi sosial, baik secara daring maupun luring.
- d. Gangguan kognitif, yaitu hambatan dalam proses berpikir dan pengolahan pesan komunikasi, seperti kesulitan fokus, menurunnya konsentrasi, serta kesulitan dalam pengambilan keputusan setelah terpapar konten *cyberbullying*.
- e. Gangguan somatik, yaitu respon fisik yang muncul sebagai gejala yang tampak dari tekanan psikologis akibat paparan komunikasi negatif di media sosial, seperti jantung berdebar, mual, atau gemetar.

Pengkategorian tingkat gangguan kesehatan mental dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan akumulasi skor jawaban responden terhadap seluruh indikator yang diukur, bukan berdasarkan pemenuhan seluruh gejala secara simultan. Dengan demikian, responden yang mengalami sebagian indikator tetap dapat diklasifikasikan ke dalam kategori gangguan kesehatan mental baik itu rendah, sedang, atau tinggi, sesuai dengan tingkat intensitas dan frekuensi dampak yang dirasakan akibat paparan *cyberbullying*.

Seluruh indikator tersebut diukur menggunakan skala Likert 1–5 (Sangat Tidak Sering, Tidak Sering, Jarang, Sering, Sangat Sering). Semakin tinggi skor yang diperoleh siswa, semakin tidak baik kondisi kesehatan mentalnya, karena menunjukkan semakin banyak gejala psikologis, emosional, maupun fisik yang dialami. Adapun kategorisasi dari jawaban responden terbagi atas 3 kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Cara pengambilan kategorisasi diambil dari jumlah pernyataan, nilai minimum dan nilai maksimum dari skala likert. Yang dimana terdapat 10 jumlah pernyataan. Variabel kesehatan mental memiliki skor minimum 10 (10 item x skor 1) dan skor maksimum 50 (10 item x skor 5). Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$I = \frac{\text{Skor Maksimum} - \text{Skor Minimum}}{3} = \frac{50 - 10}{3} = 13,3$$

Berdasarkan perhitungan tersebut, maka ditentukan nilai kategorisasi tingkat terpaan sebagai berikut :

Tabel 2.2 Kategori Tingkat Gangguan Kesehatan Mental

No	Kategori	Presentase
1	Rendah	10–23,3
2	Sedang	23,4–36,6
3	Tinggi	36,7–50

Sumber: Output SPSS v 27 (Diolah Peneliti, 2025)