

Peran Komunikasi Interpersonal dalam Membangun Dukungan Sosial bagi Korban Remaja *Cyberbullying* pada Media Sosial Instagram

Tharisyia Maulidina Putri¹, Dindin Dimyati, S.Sos., M.M.²

¹ Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Ilmu Sosial, Universitas Telkom, Indonesia, tharisyamaulidina@student.telkomuniversity.ac.id

² Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Ilmu Sosial, Universitas Telkom, Indonesia, rakeanwastu@telkomuniversity.ac.id

Abstract

This study focuses on the role of interpersonal communication in building social support for adolescents who are victims of cyberbullying on the social media platform Instagram. The purpose of this research is to understand how interpersonal communication contributes to delivering and fostering social support for teenage victims of cyberbullying. This study employs a descriptive qualitative method with a phenomenological approach. Data were collected through in-depth interviews and observations involving 10 adolescent informants who experienced various forms of cyberbullying, including flaming, harassment, cyber-stalking, denigration, impersonation, outing and trickery, and exclusion. The findings indicate that interpersonal communication plays a crucial role in the psychological recovery process of victims. The most dominant forms of social support identified are emotional, instrumental, and informational support. This study highlights the importance of interpersonal communication as a mechanism for strengthening connectedness and creating a supportive social environment for adolescent victims of cyberbullying in the digital era.

Keywords: *Interpersonal Communication, Social Support, Adolescents, Cyberbullying, Instagram*

Abstrak

Penelitian ini berfokus pada peran komunikasi interpersonal dalam membangun dukungan sosial bagi remaja yang menjadi korban *cyberbullying* di media sosial Instagram. Tujuan penelitian adalah untuk memahami peran komunikasi interpersonal dalam menyalurkan dan membangun dukungan sosial bagi remaja yang menjadi korban *cyberbullying*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologi. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap 10 informan remaja yang mengalami berbagai bentuk *cyberbullying* seperti *flaming, harassment, dan cyber-stalking, denigration, impersonation, outing and trickery, dan exclusion*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memainkan peran penting dalam proses pemulihan psikologis korban. Bentuk dukungan sosial yang paling dominan meliputi dukungan emosional, instrumental, dan informasional. Penelitian ini menegaskan pentingnya komunikasi interpersonal sebagai mekanisme dalam memperkuat keterhubungan dan membentuk lingkungan sosial yang suportif bagi korban remaja *cyberbullying* di era digital.

Kata Kunci: *Komunikasi Interpersonal, Dukungan Sosial, Remaja, Cyberbullying, Instagram*

I. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dan media sosial di Indonesia telah mengalami peningkatan pesat dalam beberapa tahun terakhir. Platform seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp menjadi ruang interaksi utama bagi remaja untuk berkomunikasi, berbagi informasi, dan mengekspresikan diri (Mbukut, 2024; Permana, 2023). Namun, kemudahan dalam berkomunikasi di dunia maya juga membawa tantangan baru, salah satunya adalah meningkatnya kasus *cyberbullying* di kalangan remaja.

Cyberbullying merupakan bentuk perundungan yang dilakukan melalui media digital, seperti komentar kasar, penghinaan, atau penyebaran informasi pribadi tanpa izin. Fenomena ini menunjukkan tren yang mengkhawatirkan.

Menurut data UNICEF dan CfDS, sekitar 45% remaja di Indonesia berusia 14–24 tahun pernah menjadi korban *cyberbullying*. Instagram menjadi salah satu platform yang paling banyak digunakan dalam kasus ini, dengan fitur visual dan interaktifnya yang kerap disalahgunakan.

Dampak psikologis dari *cyberbullying* tidak bisa dianggap remeh. Korban umumnya mengalami kecemasan, depresi, isolasi sosial, bahkan keinginan untuk bunuh diri (Kurniawan et al., 2024). Oleh karena itu, dukungan sosial menjadi faktor protektif yang krusial dalam membantu pemulihan korban. Dukungan dari teman, keluarga, dan lingkungan sosial dapat memberikan rasa aman dan diterima, serta meningkatkan kesejahteraan emosional korban (Arató et al., 2022; Sestiani et al., 2021).

Penelitian menunjukkan bahwa kualitas komunikasi interpersonal memainkan peran penting dalam terbentuknya dukungan sosial. Komunikasi yang terbuka, empatik, dan suportif memungkinkan remaja untuk mengekspresikan pengalaman mereka, sekaligus menerima respon positif dari lingkungan sekitar (Agustin & Claretta, 2024). Dalam konteks komunikasi digital, teori *Mediated Interpersonal Communication* menjelaskan bahwa interaksi melalui media sosial tetap dapat menghasilkan hubungan interpersonal yang bermakna dan mendukung, meskipun tidak dilakukan secara langsung (Madianou & Miller, 2013; Severin & Tankard, 2009).

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana komunikasi interpersonal, baik secara langsung maupun dimediasi oleh teknologi, berperan dalam membangun dukungan sosial bagi remaja korban *cyberbullying* di media sosial Instagram. Studi ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai mekanisme pemulihan emosional melalui komunikasi interpersonal di era digital.

II. TINJAUAN LITERATUR

A. Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal merupakan proses pertukaran pesan antara dua individu atau lebih yang dilakukan secara langsung dengan tujuan untuk membangun pemahaman bersama, menyampaikan informasi, serta memengaruhi perilaku (DeVito, 2019). Komunikasi interpersonal tidak hanya berfungsi sebagai alat tukar informasi, tetapi juga menjadi media untuk menumbuhkan empati, dukungan emosional, dan kedekatan antarindividu. Bagi remaja, kemampuan berkomunikasi secara interpersonal sangat penting untuk menjalin relasi sosial yang sehat, terlebih saat menghadapi tekanan psikologis akibat pengalaman negatif seperti *cyberbullying*.

B. Teori *Mediated Interpersonal Communication*

Teori ini, sebagaimana dikembangkan oleh Joseph Walther, menjelaskan bahwa meskipun komunikasi dilakukan secara tidak langsung melalui media sosial atau pesan instan, hubungan interpersonal tetap dapat terbentuk secara efektif melalui pengelolaan pesan yang strategis dan intensitas komunikasi yang tinggi. Media digital tidak hanya menjadi saluran komunikasi, tetapi juga membentuk ulang dinamika hubungan antarindividu, termasuk kepercayaan, empati, dan kedekatan emosional (Madianou & Miller, 2013). Perkembangan dari komputer ke smartphone membuat komunikasi menjadi lebih personal dan instan, seperti yang terlihat pada penggunaan Instagram.

Dalam konteks penelitian ini, teori *mediated interpersonal communication* menjadi relevan untuk menjelaskan bagaimana remaja korban *cyberbullying* dapat memperoleh dukungan sosial melalui fitur komunikasi di Instagram, seperti pesan langsung dan komentar. Interaksi digital tersebut berperan dalam membangun rasa keterhubungan dan solidaritas, yang penting dalam proses pemulihan psikologis mereka (Severin & Tankard, 2009).

C. Cyberbullying

Cyberbullying merupakan bentuk perundungan yang dilakukan secara daring dengan tujuan menyakiti atau mengintimidasi korban secara berulang menggunakan teknologi digital (Marlef et al., 2024). Fenomena ini semakin meluas seiring meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan remaja (Azzahra et al., 2024).

Menurut Willard, (2007) yang dikutip dari (Mischel & Kitsantas, 2023) terdapat 7 jenis perilaku *cyberbullying* yang umum terjadi di dunia maya, yaitu:

1. *Flaming* (komentar kasar)
2. *Harassment* (gangguan berulang)
3. *Cyber-stalking* (memantau berlebihan)
4. *Denigration* (pencemaran nama baik)

5. *Impersonation* (berpura pura menjadi orang lain)
6. *Outing and trickery* (menyebarkan informasi pribadi tanpa persetujuan)
7. *Exclusion* (pengucilan)

Sebelum adanya media digital, *bullying* seringkali dilakukan secara langsung di lingkungan masyarakat, di mana individu atau kelompok menyakiti orang lain secara fisik atau verbal. Transformasi dari *bullying* konvensional ke bentuk digital dipicu oleh kemajuan teknologi informasi dan kemudahan akses internet, yang juga memberikan ruang anonimitas bagi pelaku untuk bertindak agresif tanpa identitas yang jelas (Muhammad Ikhsan, 2024; Respati, 2024). Media sosial seperti Instagram kini menjadi salah satu platform utama terjadinya *cyberbullying*, terutama karena interaksi terbuka dan fitur visual yang rentan disalahgunakan.

Dampak psikologis dari *cyberbullying* cukup serius, termasuk kecemasan, depresi, isolasi sosial, dan penurunan harga diri (Ansori, 2024; Hinduja & Patchin, 2010). Oleh karena itu, pemahaman terhadap bentuk dan dampak *cyberbullying* menjadi penting dalam melihat bagaimana komunikasi interpersonal berperan sebagai sarana dukungan emosional. Interaksi interpersonal, baik secara langsung maupun melalui media digital, berpotensi menjadi ruang pemulihan psikologis dan membangun kembali rasa aman bagi korban.

D. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima individu dari orang lain dalam bentuk emosional, instrumental, informasional, atau penilaian (Sarafino & Smith, 2014). Keempat bentuk ini berperan sebagai faktor protektif dalam membantu individu menghadapi stres, termasuk tekanan akibat *cyberbullying*. Dukungan sosial yang diberikan melalui empati, bantuan nyata, nasihat, atau umpan balik positif sangat penting, terutama bagi remaja yang mengalami tekanan emosional di ruang digital.

Penelitian Sestiani et al., (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis korban *cyberbullying*, dengan memberikan rasa diterima dan dihargai. Temuan serupa oleh Rasyidi & Sahrani, (2019) menegaskan bahwa dukungan dari teman dan keluarga meningkatkan ketahanan emosional korban dalam menghadapi stres.

Dalam konteks ini, dukungan sosial dibangun melalui komunikasi interpersonal yang aktif, baik secara langsung maupun melalui media sosial seperti Instagram. Fitur-fitur digital seperti komentar, pesan langsung, dan interaksi story memungkinkan korban memperoleh dukungan emosional dan praktis. Oleh karena itu, komunikasi interpersonal berperan penting sebagai saluran utama dalam memperkuat rasa keterhubungan dan pemulihan psikologis remaja korban *cyberbullying*.

III. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami secara mendalam peran komunikasi interpersonal dalam membangun dukungan sosial bagi remaja korban *cyberbullying* di media sosial Instagram. Pendekatan ini dipilih karena fokus pada makna, pengalaman, dan persepsi informan terkait fenomena yang diteliti (Moleong, 2012; Sugiyono, 2017).

Subjek penelitian adalah remaja yang pernah mengalami *cyberbullying* di Instagram, sementara objek penelitian adalah bentuk komunikasi interpersonal yang dijalankan dalam proses penerimaan dukungan sosial. Informan utama berjumlah sepuluh orang korban *cyberbullying* dengan jenis kasus beragam, seperti flaming, harassment, hingga impersonation. Seorang informan ahli dari bidang psikologi juga dilibatkan untuk memperkuat pemahaman terhadap fenomena.

Data dikumpulkan melalui tiga teknik utama, yaitu:

1. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali pengalaman, perasaan, dan cara korban membangun komunikasi interpersonal dalam menerima dukungan.
2. Observasi, untuk memperkuat konteks sosial dan perilaku yang relevan dengan pengalaman korban.
3. Dokumentasi digunakan sebagai pelengkap, termasuk bukti visual dari kasus *cyberbullying* yang dialami oleh informan.

Unit analisis mencakup jenis *cyberbullying* (Willard, 2007) dan bentuk dukungan sosial (Sarafino & Smith, 2014), seperti emosional, instrumental, dan informasional. Kemudian dalam menjaga keabsahan data, peneliti menerapkan triangulasi sumber, yaitu membandingkan informasi dari informan utama dan ahli guna memastikan kredibilitas hasil

(Moleong, 2012; Mujahidin, 2019). Teknik ini memungkinkan pemahaman yang lebih objektif terhadap bagaimana komunikasi interpersonal berperan dalam mendukung pemulihan psikologis korban.

Tabel 1 Daftar Informan Penelitian

Jenis Informan	Nama	Usia	Keterangan
Kunci 1	Kezia Rabbani	17 Tahun	Korban <i>Cyberbullying Flaming</i>
Kunci 2	Syahla Hermawan	19 Tahun	Korban <i>Cyberbullying Flaming</i>
Kunci 3	Marsya Fadilla	19 Tahun	Korban <i>Cyberbullying Flaming</i>
Kunci 4	Anggina Nadia Putri	20 Tahun	Korban <i>Cyberbullying Harassment</i>
Kunci 5	Gevin Gwan	20 Tahun	Korban <i>Cyberbullying Harassment</i>
Kunci 6	Clarissa Aurellia Putri	20 Tahun	Korban <i>Cyberbullying Cyber-stalking</i>
Kunci 7	Fiorenza Maritza	19 Tahun	Korban <i>Cyberbullying Denigration</i>
Kunci 8	Ahmad Awi Satria	20 Tahun	Korban <i>Cyberbullying Impersonation</i>
Kunci 9	Thalia Larasati	18 Tahun	Korban <i>Cyberbullying Outing & Trickery</i>
Kunci 10	Adillah Firiyal	17 Tahun	Korban <i>Cyberbullying Exclusion</i>
Ahli	Liandra Khairunnisa, M.Psi., Psikolog	32 Tahun	Dosen Psikologi Universitas Medan Area

(Olahan Penelitian, 2025)

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini menyoroti peran komunikasi interpersonal dalam membangun dukungan sosial bagi remaja korban cyberbullying di media sosial Instagram. Berdasarkan wawancara mendalam dengan sepuluh informan, ditemukan berbagai jenis *cyberbullying*, yakni *flaming* (komentar kasar dan penghinaan), *harassment* (pelecehan verbal), *cyber-stalking* (penguntitan digital), *denigration* (penyebaran fitnah), *impersonation* (penyalahgunaan identitas), *outing and trickery* (pengkhianatan kepercayaan), dan *exclusion* (pengucilan sosial).

Setiap bentuk *cyberbullying* berdampak negatif pada psikologis korban, termasuk menurunnya rasa percaya diri, rasa takut, kecemasan, hingga isolasi sosial. Misalnya, korban *flaming* merasakan luka emosional akibat komentar negatif yang menyerang pribadi, sementara korban *harassment* dan *cyber-stalking* menghadapi tekanan emosional yang berat serta ketidaknyamanan dalam berinteraksi digital.

Dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga, teman sebaya, dan guru berperan penting dalam membantu korban mengatasi dampak tersebut. Bentuk dukungan yang diterima meliputi dukungan emosional (empati dan motivasi), dukungan instrumental (bantuan teknis seperti memblokir atau melaporkan akun pelaku), dan dukungan informasi (saran pencegahan dan penanganan).

Komunikasi interpersonal yang terjalin dalam lingkungan sosial ini memberikan ruang bagi korban untuk mengekspresikan perasaan, merasa didengar, dan memperoleh rasa aman. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa komunikasi interpersonal merupakan kunci dalam membangun dukungan sosial efektif yang mampu mendorong ketahanan dan pemulihan psikologis remaja korban *cyberbullying* di Instagram.

B. Pembahasan

Kasus *cyberbullying* pada remaja di media sosial, khususnya Instagram, semakin memprihatinkan di era digital saat ini. Meskipun kemudahan interaksi daring membuka peluang komunikasi yang luas, tidak jarang hal ini juga dimanfaatkan sebagai sarana melakukan perundungan secara virtual. Dalam kondisi tersebut, komunikasi interpersonal berperan krusial sebagai bentuk dukungan sosial yang membantu korban melewati tekanan psikologis akibat *cyberbullying*.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti akan memaparkan bagaimana komunikasi interpersonal turut memberikan dukungan sosial kepada remaja korban *cyberbullying* di Instagram, baik dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar. Pembahasan ini didasarkan pada kerangka *Theory Mediated Interpersonal Communication* yang dikemukakan oleh Walther (1996), yang menyoroti dinamika komunikasi interpersonal yang dimediasi teknologi digital. Selain itu, konsep *cyberbullying* menurut Willard (2007) dan teori dukungan sosial dari Sarafino & Smith (2014) menjadi landasan penting untuk memahami fenomena ini secara komprehensif.

a. *Flaming* pada *Cyberbullying* di Instagram

Flaming adalah serangan verbal kasar lewat komentar atau pesan di Instagram. Informan Kunci 1 mengungkapkan bahwa akun anonim sering menghina dirinya. Dampaknya, korban mengalami penurunan harga diri, kecemasan, dan stres (Griffiths & Kuss, 2017). Contohnya, Informan Kunci 3 merasa terpicu emosi sedih akibat pesan kasar yang mengingatkan masa lalu buruk (Marsya, 2025). Dukungan keluarga dan teman sangat membantu meringankan beban korban. Informan Kunci 1 dan 2 menerima dorongan untuk tidak memikirkan komentar negatif sehingga merasa lebih lega (Kezia, Syahla, 2025). Penelitian menunjukkan korban *flaming* rentan mengalami depresi dan isolasi sosial (Marbun & Bengkel, 2024).

b. *Harassment* pada *Cyberbullying* di Instagram

Harassment berupa pelecehan daring menyebabkan rasa takut dan tidak nyaman. Informan Kunci 5 menerima pesan tidak sopan lewat DM yang membuatnya risih, namun dukungan kekasihnya membantu menemukan solusi praktis (Gevin, 2025). Informan Kunci 4 mengalami komentar jorok, tapi dukungan teman lewat candaan mampu mengurangi rasa takut (Anggina, 2025). Penelitian Kim et al., (2024) menunjukkan pelecehan ini dapat memicu depresi dan kecemasan, terutama bila pelaku dikenal korban.

c. *Cyber-Stalking* pada *Cyberbullying* di Instagram

Cyber-stalking melibatkan pengawasan dan intimidasi terus-menerus. Informan Kunci 6 mengalami akun anonim yang menguntit dan mengintimidasi secara digital, menyebabkan ketakutan dan ketidaknyamanan (Clarissa, 2025). Dukungan sahabat dekat lewat komunikasi empatik membantu mengurangi tekanan dan meningkatkan rasa aman. Studi Agha & Kamran, (2024) menegaskan bahwa *cyber-stalking* menurunkan kesejahteraan psikologis remaja dan dapat menyebabkan trauma serta *trust issue*.

d. *Denigration* pada *Cyberbullying* di Instagram

Denigration berupa penyebaran rumor palsu dapat merusak citra dan hubungan sosial korban, seperti dialami informan kunci 7 yang dituduh merusak hubungan teman tanpa dasar. Akibatnya, korban mengalami penolakan sosial dan kehilangan teman dekat. Dukungan emosional dan instrumen dari keluarga serta teman sangat membantu korban dalam menghadapi tekanan ini. Temuan ini sesuai dengan penelitian (Denwigwe et al., 2020) yang menunjukkan bahwa *denigration* menyebabkan kecemasan, isolasi sosial, dan penurunan kemampuan beradaptasi.

e. *Impersonation* pada *Cyberbullying* di Instagram

Impersonation adalah peniruan identitas untuk merusak reputasi atau memanipulasi korban, seperti dialami informan kunci 8 yang akunnya dipalsukan untuk menipu teman-temannya. Dukungan sosial dari keluarga dan teman membantu korban mengatasi dampak psikologis, memperkuat ikatan sosial, dan mengelola emosi. Studi (Laora & Sanjaya, 2021) menegaskan bahwa *impersonation* memicu stres, paranoia, dan hilangnya kepercayaan diri.

f. *Outing and Trickery* pada *Cyberbullying* di Instagram

Outing and trickery melibatkan pengkhianatan kepercayaan dengan menyebarkan informasi pribadi tanpa izin, seperti pengalaman informan kunci 9 yang rahasianya tersebar dan menimbulkan rasa malu serta isolasi sosial. Dukungan emosional dari keluarga dan teman sangat penting untuk membantu korban pulih. Marbun & Bengkel, (2024) menyebutkan dampak psikologis serius dari tindakan ini, termasuk penurunan harga diri dan kesulitan membangun kepercayaan.

g. *Exclusion* pada *Cyberbullying* di Instagram

Exclusion berupa pengucilan sosial yang dialami informan kunci 10, dikeluarkan dari grup tanpa penjelasan, menimbulkan luka emosional dan rasa terasing. Dukungan keluarga dan teman dekat berperan besar dalam pemulihan korban dengan memberikan perhatian dan ruang untuk mengekspresikan perasaan. Penelitian (Manunggal et al., 2025) mengonfirmasi bahwa pengucilan dalam dunia maya berdampak pada depresi, kecemasan, dan penurunan kemampuan sosial, sehingga komunikasi interpersonal positif sangat penting untuk membangun kembali kepercayaan diri korban.

h. Dukungan Emosional pada *Cyberbullying* di Instagram

Dukungan emosional sangat penting bagi remaja korban *cyberbullying*, berupa empati, perhatian, dan penguatan melalui mendengarkan dan dorongan positif. Informan kunci 9 merasa terbantu oleh dukungan teman masa kecilnya yang meski berjauhan tetap memberikan penguatan emosional. Dukungan ini membantu korban merasa didengar dan tidak sendirian, mempercepat pemulihan serta mencegah isolasi sosial (Sarafino & Smith, 2014; Zerlina et al., n.d.). Informan ahli menekankan pentingnya komunikasi terbuka dengan keluarga dan teman sebagai kunci mengatasi tekanan emosional.

i. Dukungan Instrumental pada *Cyberbullying* di Instagram

Dukungan instrumental berupa tindakan nyata seperti melaporkan akun palsu dan memberikan panduan teknis sangat membantu korban *cyberbullying*. Informan kunci 8 mendapat bantuan teman dalam melaporkan *impersonation*

Di Instagram dan menyebarkan klarifikasi, yang mengurangi kecemasan dan mempercepat penyelesaian masalah. Dukungan ini memberikan rasa aman dan memperkuat korban untuk menghadapi situasi (Pambudi et al., 2023).

j. Dukungan Informasi pada *Cyberbullying* di Instagram

Dukungan informasi membantu korban memahami dan menghadapi cyberbullying dengan lebih baik. Informan kunci 9 mendapatkan nasihat untuk lebih selektif dalam berbagi informasi pribadi, sebagai bentuk perlindungan diri. Dukungan ini meliputi arahan praktis seperti penggunaan fitur pelaporan dan akses konseling profesional, yang membantu korban merasa lebih percaya diri dan mengurangi kebingungan (Marengo et al., 2021; Dewi, 2025). Informan ahli menegaskan dukungan informasi melengkapi dukungan emosional dan instrumental dalam proses pemulihan korban.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Komunikasi interpersonal berperan penting dalam membangun dukungan sosial bagi remaja korban *cyberbullying* di media sosial, khususnya Instagram. Melalui komunikasi yang terbuka dan empatik baik secara langsung maupun dimediasi oleh teknologi, korban dapat mengekspresikan perasaan serta menerima dukungan emosional, instrumental, dan informasi. Berbagai bentuk *cyberbullying* yang dialami remaja berdampak pada kesehatan mental, seperti penurunan kepercayaan diri dan kecemasan. Dalam konteks ini, kualitas komunikasi interpersonal menjadi kunci dalam memperkuat rasa keterhubungan dan memfasilitasi proses pemulihan psikologis korban.

A. Saran Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian komunikasi interpersonal dalam konteks digital, khususnya terkait dukungan sosial bagi korban *cyberbullying*. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan informan dari latar belakang yang lebih beragam serta mempertimbangkan penggunaan *mix method* agar hasil yang diperoleh lebih komprehensif.

B. Saran Praktis

Remaja korban *cyberbullying* disarankan untuk menjalin komunikasi terbuka dan suportif dengan orang-orang terdekat seperti keluarga, teman, atau guru. Mencari bantuan profesional seperti konselor atau psikolog juga menjadi langkah penting dalam proses pemulihan dan penguatan diri.

REFERENSI

- Agha, F., & Kamran, F. (2024). Cyber-Stalking, Social Comparison, and Psychological Well-being in University Students. *Applied Psychology Review*, 3(1). <https://doi.org/10.32350/apr.31.01>
- Ansori, A. N. Al. (2024, January 23). 9 Dampak Cyberbullying Salah Satunya Picu Gangguan Kesehatan Mental. *Www.Liputan6.Com*. <https://www.liputan6.com/disabilitas/read/5510790/9-dampak-cyberbullying-salah-satunya-picu-gangguan-kesehatan-mental?page=2>
- Arató, N., Zsidó, A. N., Rivnyák, A., Péley, B., & Lábadi, B. (2022). Risk and Protective Factors in Cyberbullying: the Role of Family, Social Support and Emotion Regulation. *International Journal of Bullying Prevention*, 4(2), 160–173. <https://doi.org/10.1007/s42380-021-00097-4>
- Sestiani, R. A., Muhid, A., & Sunan Ampel Surabaya, U. (2021). Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas Bullying: Literature Review. In *Jurnal Tematik* (Vol. 3, Issue 2). <https://journals.usm.ac.id/index.php/tematik>
- Azzahra, D. S., Viena, Y., & Artikel, R. (2024). *PROSIDING SEMINAR PSIKOLOGI PENDIDIKAN KE-1 ASOSIASI PSIKOLOGI PENDIDIKAN INDONESIA (APPI) WILAYAH JAWA BARAT Fenomena Cyber Bullying pada Remaja dan Upaya Pencegahannya* (Vol. 1).
- Denwigwe, C. P., Uche, R. D., Asuquo, P. N., & Ngbar, M. W. (2020). Cyber Harassment, Cyber Denigration and Social Adjustment among Secondary School Students in Calabar Education Zone, Cross River State, Nigeria. In *European Journal of Social Sciences* (Vol. 59). <http://www.europeanjournalofsocialsciences.com/>
- DeVito, J. A. . (2019). *The interpersonal communication book*. Pearson Education, Inc.

- Dewi, N. L. D. N. (2025, January 11). *Pentingnya Dukungan Sosial untuk Mengurangi Tindakan dan Dampak Cyberbullying pada Remaja*. Fkm.Unair.Ac.Id.
- Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2017). *Adolescent social media addiction (revisited)*. <https://www.researchgate.net/publication/320146297>
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). Bullying, cyberbullying, and suicide. *Archives of Suicide Research*, 14(3), 206–221. <https://doi.org/10.1080/13811118.2010.494133>
- Kim, S., Razi, A., Alsoubai, A., Wisniewski, P. J., & De Choudhury, M. (2024). *Assessing the Impact of Online Harassment on Youth Mental Health in Private Networked Spaces*. www.aaai.org
- Kurniawan, K., Yosep, I., Khoirunnisa, K., Mardhiyah, A., & Fitriani, N. (2024). Dampak Cyberbullying terhadap Risiko Bunuh Diri pada Remaja: Narrative Review. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 19(1), 8–16. <https://doi.org/10.36086/jpp.v19i1.2012>
- Laora, A., & Sanjaya, F. (2021). *Fenomena Cyberbullying di Media Sosial Instagram (Studi Deskriptif Tentang Kesehatan Mental Pada Generasi Z Usia 20-25 Tahun di Jakarta)*.
- Madianou, M., & Miller, D. (2013). Polymedia: Towards a new theory of digital media in interpersonal communication. *International Journal of Cultural Studies*, 16(2), 169–187. <https://doi.org/10.1177/1367877912452486>
- Manunggal, D. N., Sadimo, H. R., Fauzan, M. R., Abdurohman, D., Program, S., Manajemen, S., Ekonomi, F., Bisnis, D., Pamulang, U., & Artikel, I. (2025). Cyberbullying pada Mahasiswa : Sebuah Penelitian Survei. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, 4(1), 295–300. <http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/index>
- Marbun, A. O., & Bengkel. (2024). Dampak Cyberbullying Terhadap Kondisi Psikososial Remaja di Kelurahan Padang Bulan Kota Medan. *Future Academia : The Journal of Multidisciplinary Research on Scientific and Advanced*, 2(4), 829–837. <https://doi.org/10.61579/future.v2i4.214>
- Marlef, A., Muda, Y., Magister Psikologi, P., & Sultan Syarif Kasim Riau, U. (2024). Mengenal dan Mencegah Cyberbullying: Tantangan Dunia Digital. In *Journal of Education Research* (Vol. 5, Issue 3).
- Mbukut, A. (2024). Media Sosial dan Orientasi Diri Generasi Muda Indonesia Ditinjau dari Pemikiran Yuval Noah Harari. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 7.
- Mischel, J., & Kitsantas, A. (2023). What Constitutes Cyberbullying: Perspectives from Middle School Students. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 13(1), 53. <https://doi.org/10.5539/jedp.v13n1p53>
- Moleong, L. J. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif edisi revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Muhammad Ikhsan. (2024). Tantangan Cyberbullying di Kalangan Remaja Analisis di Era Teknologi 21. *Modem : Jurnal Informatika Dan Sains Teknologi*, 2(4), 222–228. <https://doi.org/10.62951/modem.v2i4.265>
- Mujahidin, A. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan*.
- Pambudi, T. A., Rahmadani, N. D. A., & Nurmala, I. (2023). *Pengaruh Dukungan Sosial Instrumental terhadap Upaya Penerimaan Diri Remaja Penyintas Kekerasan Verbal di Surabaya*. <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>
- Permana, A. (2023). LITERATURE REVIEW : TIGA MEDIA SOSIAL TERBANYAK DIMINATI DI INDONESIA TAHUN 2023 DAN PEMANFAATANNYA DI KALANGAN MASYARAKAT. *JORAPI: Journal of Research and Publication Innovation*, 1(4).
- Rasyidi, A. W., & Sahrani, R. (2019). PERAN DUKUNGAN SOSIAL DAN STRATEGI COPING TERHADAP SELF EFFICACY PADA KORBAN CYBERBULLYING. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(2), 413. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i2.6007>

- Respati. (2024, June 24). Sejarah Cyberbullying, Bagaimana Budaya Negatif Ini Berkembang di Era Digital. *Cakrawalanews.Co*. <https://cakrawalanews.co/news/79536/sejarah-cyberbullying-bagaimana-budaya-negatif-ini-berkembang-di-era-digital/>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.
- Severin, W. J., & Tankard, J. W. (2009). *Teori komunikasi: Sejarah, Metode, dan Terapan di dalam Media Massa*. Jakarta: Kencana.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Willard, N. (2007). *Cyberbullying and Cyberthreats*. https://books.google.co.id/books?id=VyTdG2BTnl4C&printsec=frontcover&hl=id&source=gbp_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Zerlina, T. M., Sunarto, & Manalu, R. (n.d.). *INTENSITAS KOMUNIKASI ORANG TUA DAN PEER GROUP SUPPORT TERHADAP TINGKAT KETERBUKAAN MENCERITAKAN PENGALAMAN CYBERBULLYING*.