



Pengaruh Cyber Bullying di *Social Media* Instagram Terhadap Tekanan Batin dan Depresi Siswa SMAS Perintis 2 Bandar Lampung

Ahmad Zufar Maulana*, M Denu Poyo, Hanindyalaila Pienrasmi

Universitas Bandar Lampung

DOI:

<https://doi.org/10.53697/iso.v5i2.2816>

*Correspondence: Ahmad Zufar

Maulana

Email:

a.Zufar.21711109@student.ubl.ac.id

Received: 21-10-2025

Accepted: 08-11-2025

Published: 10-12-2025



Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstrak: Penelitian ini berjudul "Pengaruh CyberBullying di Social Media Instagram terhadap Tekanan Batin dan Depresi Siswa SMAS Perintis 2 Bandar Lampung" bertujuan untuk mengukur dampak negatif CyberBullying yang terjadi di platform Instagram terhadap kesehatan mental siswa. Dalam penelitian ini, penulis melakukan survei terhadap 93 siswa untuk mengumpulkan data mengenai pengalaman mereka dengan cyber bullying serta tingkat tekanan batin dan depresi yang dialami. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara CyberBullying dengan tekanan batin dan depresi. Data menunjukkan bahwa sekitar 30% siswa melaporkan mengalami tekanan emosional akibat interaksi negatif di media sosial. Dengan menggunakan metode analisis statistik, ditemukan bahwa cyber bullying dapat menjelaskan 27,5% variasi dalam tekanan batin dan 20,1% variasi dalam depresi siswa. Penelitian ini memberikan wawasan penting mengenai perlunya edukasi dan dukungan psikologis di lingkungan sekolah. Diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu sekolah dan orang tua dalam mengembangkan program pencegahan dan intervensi yang lebih efektif terhadap CyberBullying, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: CyberBullying, Media Social, Instagram, Tekanan Batin, Depresi

Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase transisi yang penting dalam perkembangan individu menuju kedewasaan. Pada tahap ini, remaja mengalami berbagai perubahan psikologis, emosional, dan sosial yang sering kali disertai dengan tekanan serta pencarian jati diri. Seiring dengan kemajuan teknologi dan meningkatnya akses internet, pola komunikasi remaja mengalami perubahan signifikan. Media sosial, khususnya Instagram, menjadi salah satu platform yang paling populer di kalangan remaja, digunakan untuk mengekspresikan diri, menjalin hubungan, serta membentuk identitas sosial (Hsieh dkk., 2016).

Namun demikian, penggunaan media sosial juga membawa risiko, salah satunya adalah munculnya fenomena cyber bullying atau perundungan siber. Cyber bullying didefinisikan sebagai tindakan agresif yang dilakukan secara berulang melalui media digital untuk menyakiti orang lain, yang dapat berupa komentar negatif, penghinaan,

penyebaran foto tanpa izin, hingga ancaman (Syah, 2018). Menurut Hinduja & Patchin (2010b), sekitar 34% remaja di dunia pernah mengalami cyber bullying, dan Instagram merupakan salah satu platform utama terjadinya perilaku tersebut.

Fenomena ini berdampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Remaja yang menjadi korban cyber bullying cenderung mengalami tekanan batin, kecemasan, serta depresi yang berkelanjutan (Kowalski dkk., 2020). Bahkan, kondisi ini dapat menyebabkan isolasi sosial, gangguan tidur, menurunnya prestasi akademik, hingga pemikiran untuk mengakhiri hidup (Hasanah dkk., 2020). Di Indonesia, laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat adanya peningkatan jumlah pengguna internet remaja, yang turut memperbesar potensi terjadinya cyber bullying (Purnamawati dkk., 2023).

SMAS Perintis 2 Bandar Lampung merupakan salah satu sekolah yang tidak luput dari dampak negatif cyber bullying. Berdasarkan observasi awal, sekitar 30% siswa melaporkan mengalami tekanan emosional yang berkaitan dengan interaksi negatif di media sosial, khususnya Instagram. Hal ini menunjukkan adanya keterkaitan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan kondisi kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, penting untuk dilakukan penelitian yang bertujuan mengukur pengaruh cyber bullying di Instagram terhadap tekanan batin dan depresi siswa, serta memberikan rekomendasi upaya pencegahan dan penanganannya.

Metodologi

Pendekatan dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Desain penelitian yang digunakan bersifat cross-sectional, yaitu data dikumpulkan pada satu waktu tertentu untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *cyber bullying* di media sosial Instagram terhadap tekanan batin dan depresi siswa SMAS Perintis 2 Bandar Lampung.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMAS Perintis 2 Bandar Lampung, mengingat tingginya intensitas penggunaan media sosial oleh siswa di sekolah tersebut. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan selama bulan Oktober 2024, dimulai dari penyebaran kuesioner, pengolahan data, hingga tahap analisis.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMAS Perintis 2 Bandar Lampung yang aktif menggunakan Instagram. Sampel penelitian berjumlah 93 responden, dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, yakni siswa yang berusia 15–18 tahun, aktif di media sosial Instagram, dan bersedia mengisi kuesioner.

Jenis dan Sumber Data

Data yang digunakan terdiri dari:

- Data primer: diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada responden.

- Data sekunder: diperoleh dari dokumentasi, buku, jurnal, dan laporan relevan yang mendukung analisis teori dan hasil penelitian.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner tertutup menggunakan skala Likert 1–5. Kuesioner ini terdiri dari tiga bagian: identifikasi pengalaman *cyber bullying*, tingkat tekanan batin, dan tingkat depresi.

Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas dilakukan dengan menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Seluruh item dinyatakan valid karena nilai r hitung $> r$ tabel. Uji reliabilitas menggunakan rumus Alpha Cronbach, dengan nilai $> 0,6$ yang menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan reliabel.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan bantuan software SPSS. Analisis dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:

- Uji normalitas
- Uji multikolinearitas
- Uji heteroskedastisitas
- Uji regresi linear berganda
- Uji koefisien determinasi (R^2)
- Uji t dan uji F untuk menguji signifikansi variabel independen terhadap variabel dependen

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *cyber bullying* di media sosial Instagram terhadap tekanan batin dan depresi siswa SMAS Perintis 2 Bandar Lampung. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 93 siswa.

Karakteristik Responden

- Jenis Kelamin: Sebanyak 37 responden (39,8%) adalah laki-laki dan 56 responden (60,2%) perempuan.
- Usia: Mayoritas berusia 16 tahun (43 siswa atau 46,2%), diikuti 17 tahun (28 siswa atau 30,1%), dan 15 tahun (22 siswa atau 23,7%).
- Durasi Bermain Instagram: Sebanyak 9 siswa (9,7%) bermain <1 jam, 24 siswa (25,8%) bermain 1–2 jam, dan 60 siswa (64,5%) bermain >3 jam per hari.
- Pengalaman Komentar Negatif: 66 responden (71%) pernah menerima komentar negatif di Instagram.

Deskripsi Variabel Penelitian

Tabel 1. Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviasi
Cyber Bullying	93	30	69	50,61	8,873
Tekanan Batin	93	24	65	47,83	9,467
Depresi	93	22	65	46,14	9,998

Uji Asumsi Klasik

- Uji Normalitas (Kolmogorov-Smirnov)
Nilai Asymp. Sig. = 0,200 > 0,05 → data berdistribusi normal.
- Uji Multikolinearitas
 - o Tolerance = 0,969
 - o VIF = 1,032
→ tidak terjadi multikolinearitas.
- Uji Heteroskedastisitas (Uji Glejser)
 - o Sig. untuk cyber bullying = 0,739
→ tidak terdapat heteroskedastisitas.

Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

- **Koefisien Determinasi (R²)**
 - o R = 0,717
 - o R Square = 0,476
 - o Adjusted R Square = 0,524
→ Artinya, 47,6% tekanan batin dan depresi dipengaruhi oleh cyber bullying, sisanya 52,4% dipengaruhi faktor lain.
- **Uji F (Simultan)**
 - o F hitung = 95,816
 - o Sig. = 0,000
→ Terdapat pengaruh signifikan secara simultan antara cyber bullying terhadap tekanan batin dan depresi.
- **Uji t (Parsial)**
 - o t hitung = 9,788
 - o Sig. = 0,000
 - o Koefisien regresi = 0,275
→ Terdapat pengaruh positif dan signifikan. Setiap kenaikan 1 poin cyber bullying meningkatkan tekanan batin dan depresi sebesar 0,275 poin.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 93 siswa SMAS Perintis 2 Bandar Lampung, ditemukan bahwa cyber bullying melalui media sosial Instagram memiliki pengaruh signifikan terhadap tekanan batin dan depresi. Mayoritas responden, yaitu 71%, menyatakan pernah menerima komentar negatif. Selain itu, lebih dari separuh responden

menghabiskan waktu lebih dari 3 jam per hari di Instagram, yang memperbesar kemungkinan terpapar perundungan siber.

Temuan ini menunjukkan bahwa cyber bullying memberikan tekanan psikologis yang nyata. Responden melaporkan perasaan cemas, takut, sedih, dan kehilangan semangat belajar setelah mengalami perundungan secara daring. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa cyber bullying memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tekanan batin dan depresi, dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,275 dan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$). Hal ini menguatkan bahwa semakin tinggi intensitas cyber bullying yang dialami, maka semakin tinggi pula tingkat tekanan batin dan depresi pada remaja.

Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,476 menunjukkan bahwa 47,6% variasi pada tekanan batin dan depresi dapat dijelaskan oleh cyber bullying. Sisanya, sebesar 52,4%, dipengaruhi oleh faktor lain seperti konflik keluarga, beban akademik, lingkungan sosial, dan kondisi psikologis individu. Hal ini sejalan dengan pendapat Syah (2018) yang menyatakan bahwa dampak perundungan siber tidak hanya bersifat emosional sesaat, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi mental jangka panjang jika tidak ditangani dengan tepat.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hinduja dan Patchin (2010), yang menunjukkan bahwa remaja yang mengalami perundungan di internet lebih rentan mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Temuan ini memperkuat urgensi peran guru BK, orang tua, dan pihak sekolah dalam memberikan pemahaman, perlindungan, serta pemantauan terhadap aktivitas daring siswa.

Dengan mempertimbangkan bahwa media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja, maka perhatian terhadap risiko psikologis yang ditimbulkannya menjadi sangat penting. Edukasi mengenai etika bermedia sosial, peningkatan literasi digital, serta pembentukan karakter siswa yang tangguh secara mental merupakan langkah strategis yang dapat diambil oleh sekolah dan keluarga.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap siswa SMAS Perintis 2 Bandar Lampung, dapat disimpulkan bahwa cyber bullying di media sosial Instagram berpengaruh secara signifikan terhadap tekanan batin dan depresi. Sebagian besar responden dalam penelitian ini mengalami pengalaman negatif di media sosial, seperti komentar yang menyakitkan dan penyebaran informasi pribadi tanpa izin.

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi uji regresi sebesar 0,000 $< 0,05$ dengan koefisien regresi sebesar 0,275. Artinya, semakin tinggi tingkat cyber bullying yang dialami, maka semakin tinggi pula tingkat tekanan batin dan depresi yang dirasakan siswa. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,476 mengindikasikan bahwa cyber bullying menyumbang 47,6% terhadap variasi tekanan batin dan depresi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa cyber bullying melalui media sosial Instagram merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya menjaga kesehatan mental siswa. Kondisi ini menuntut keterlibatan aktif dari guru, orang tua, serta lingkungan sekolah dalam membina interaksi digital yang sehat dan mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik.

Referensi

- Baccarella, C.V. (2018). Social media? It's serious! Understanding the dark side of social media. *European Management Journal*, 36(4), 431-438, ISSN 0263-2373, <https://doi.org/10.1016/j.emj.2018.07.002>
- Bozzola, E. (2022). The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping Review on the Potential Risks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), ISSN 1661-7827, <https://doi.org/10.3390/ijerph19169960>
- Cheah, C.S.L. (2020). COVID-19 Racism and Mental Health in Chinese American Families. *Pediatrics*, 146(5), ISSN 0031-4005, <https://doi.org/10.1542/peds.2020-021816>
- Craig, W. (2020). Social Media Use and Cyber-Bullying: A Cross-National Analysis of Young People in 42 Countries. *Journal of Adolescent Health*, 66(6), ISSN 1054-139X, <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.03.006>
- Giumetti, G.W. (2022). Cyberbullying via social media and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 45, ISSN 2352-250X, <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101314>
- Hasanah, U., Nugrahani, F., & Utomo, Y. (2020). Pengaruh Cyberbullying terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 45–52.
- Henry, N. (2018). Technology-Facilitated Sexual Violence: A Literature Review of Empirical Research. *Trauma Violence and Abuse*, 19(2), 195-208, ISSN 1524-8380, <https://doi.org/10.1177/1524838016650189>
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). Bullying, Cyberbullying, and Suicide. *Archives of Suicide Research*, 14(3), 206–221.
- Hsieh, H. F., Hsu, H. Y., Huang, C. Y., & Chang, C. C. (2016). Predictors of Internet Addiction and Depression in Taiwanese Adolescents: A Longitudinal Study. *International Journal of Public Health*, 61(4), 485–493.
- Jain, A.K. (2021). Online social networks security and privacy: comprehensive review and analysis. *Complex and Intelligent Systems*, 7(5), 2157-2177, ISSN 2199-4536, <https://doi.org/10.1007/s40747-021-00409-7>
- Kırcaburun, K. (2019). Problematic Online Behaviors among Adolescents and Emerging Adults: Associations between Cyberbullying Perpetration, Problematic Social Media Use, and Psychosocial Factors. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 891-908, ISSN 1557-1874, <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9894-8>
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2020). Bullying in the Digital Age: A Critical Review and Meta-analysis of Cyberbullying Research Among Youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073–1137.

- Kumar, R. (2018). Benchmarking Aggression Identification in Social Media. *Coling 2018 1st Workshop on Trolling Aggression and Cyberbullying TRAC 2018 Proceedings of the Workshop*, 1-11
- Mäntylä, M.V. (2018). The evolution of sentiment analysis—A review of research topics, venues, and top cited papers. *Computer Science Review*, 27, 16-32, ISSN 1574-0137, <https://doi.org/10.1016/j.cosrev.2017.10.002>
- Moor, L. (2019). A systematic literature review of the relationship between dark personality traits and antisocial online behaviours. *Personality and Individual Differences*, 144, 40-55, ISSN 0191-8869, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.02.027>
- Muneer, A. (2020). A comparative analysis of machine learning techniques for cyberbullying detection on twitter. *Future Internet*, 12(11), 1-21, ISSN 1999-5903, <https://doi.org/10.3390/fi12110187>
- Powell, A. (2019). Technology-Facilitated Sexual Violence Victimization: Results From an Online Survey of Australian Adults. *Journal of Interpersonal Violence*, 34(17), 3637-3665, ISSN 0886-2605, <https://doi.org/10.1177/0886260516672055>
- Purnamawati, A., Winarto, M. N., & Mailasari, M. (2023). Analisis Sentimen Aplikasi TikTok menggunakan Metode BM25 dan Improved K-NN Fitur Chi-Square. *Jurnal Komtika (Komputasi dan Informatika)*, 7(1), 97–105. <https://doi.org/10.31603/komtika.v7i1.8938>.
- Sedgwick, R. (2019). Social media, internet use and suicide attempts in adolescents. *Current Opinion in Psychiatry*, 32(6), 534-541, ISSN 0951-7367, <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000547>
- Syah, R. (t.t.-b). Upaya Pencegahan Kasus Cyberbullying bagi Remaja Pengguna Media Sosial di Indonesia. 17(2).
- Twenge, J.M. (2019). More Time on Technology, Less Happiness? Associations Between Digital-Media Use and Psychological Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*, 28(4), 372-379, ISSN 0963-7214, <https://doi.org/10.1177/0963721419838244>
- Viner, R.M. (2019). Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data. *Lancet Child and Adolescent Health*, 3(10), 685-696, ISSN 2352-4642, [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30186-5](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30186-5)

Yuvaraj, N. (2021). Nature-Inspired-Based Approach for Automated Cyberbullying Classification on Multimedia Social Networking. *Mathematical Problems in Engineering*, 2021, ISSN 1024-123X, <https://doi.org/10.1155/2021/6644652>