

Peran *Cyberbullying* terhadap Gejala Depresi pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna Aktif Media Sosial

Viona Febrianty Wijaya, Debora Basaria
Universitas Tarumanagara
Email: vionafebriantiwijaya@gmail.com; deborab@fpsu.untar.ac.id

Diterima:
4 Desember 2025

Diterima Setelah Revisi:
8 Desember 2025

Dipublikasikan:
18 Desember 2025

Abstrak

Data tahun 2025 menunjukkan sebesar 6.04 miliar orang secara global memiliki akses terhadap internet. Penggunaan internet dalam keseharian mempunyai dampak negatif, salah satunya seperti *cyberbullying*. Data tercatat bahwa sebesar 40.5% kalangan orang dengan usia 18 hingga 25 tahun pernah mengalami *cyberbullying* dengan perempuan lebih sering menjadi korban *cyberbullying*. Paparan terhadap *cyberbullying* secara berulang dapat berdampak pada psikologis seperti stres, kecemasan, hingga depresi. Penelitian terdahulu mendapatkan hasil *cyberbullying* berhubungan dengan depresi. Maka dari itu, penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik *convenience sampling* secara daring melalui penyebaran *google form* untuk mengetahui apakah *cyberbullying* memiliki peran terhadap gejala depresi. Penelitian ini melibatkan 217 partisipan perempuan berusia 18-25 tahun. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Revised Cyber Bullying Inventory-II* untuk mengukur *cyberbullying* dan *Beck Depression Inventory-II* untuk mengukur gejala depresi. Hasil olah data menggunakan uji regresi linear metode *bootstrap* (5000 sampel). Hasil uji regresi menunjukkan *cyberbullying* berperan secara signifikan terhadap gejala depresi, ($p = 0.000$; CI = 1.220 – 1.545).

Kata Kunci: *Cyberbullying*, Gejala Depresi, Media Sosial, Gen Z, Perempuan

Abstract

Data from 2025 shows that 6.04 billion people globally have internet access. Using internet daily have negative impact, such as *cyberbullying*. Data noted that 40.5% of people aged 18 to 25 have experienced *cyberbullying*, with women being more frequently victims of *cyberbullying*. Repeated exposure to *cyberbullying* can have psychological impacts, such as stress, anxiety, until depression. Previous studies found *cyberbullying* is related to depression. Therefore, this study used a quantitative correlational approach with *convenience sampling* technique through *google form* by online to determine whether *cyberbullying* plays a role in depressive symptoms. This study involved 217 female participants aged 18-25. This study used *Revised Cyber Bullying Inventory-II* to measure *cyberbullying* and *Beck Depression Inventory-II* to measure depressive symptoms. Data processing used a linear regression test with the *bootstrap* method (5000 samples). Test results were indicating that *cyberbullying* plays a significant role in depression symptoms ($p = 0.000$; CI = 1.220 – 1.545).

Keywords: *Cyberbullying*, Depressive Symptoms, Social Media, Gen Z, Women

1 PENDAHULUAN

Pada era digital sekarang, internet telah menjadi bagian yang sangat penting di dunia ini. Hal ini dapat dilihat dari data terbaru pada tahun 2025 yang menunjukkan bahwa sebesar 6.04 miliar orang secara global memiliki akses terhadap internet (Statista, 2025). Data lain berdasarkan hasil survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), tingkat penetrasi internet di Indonesia pada tahun 2024 mencapai 79.5% atau setara dengan 221 juta jiwa yang didominasi oleh generasi Z atau gen Z sebesar 34.40%. Tingkat penetrasi internet menunjukkan bahwa internet sangat populer digunakan. Salah satu hasil dari kemajuan internet yang sangat populer dan banyak digunakan adalah media sosial (Kemp, 2025). Media sosial adalah layanan berbasis internet yang dapat membantu para pengguna untuk berkomunikasi dua arah, mengakses serta berbagi berbagai macam informasi seperti teks, video, gambar, ataupun suara secara interaktif atau dikenal sebagai pesan suara (Qadir & Ramli, 2024).

Meskipun media sosial dapat memudahkan pengguna dalam berkomunikasi ataupun mengakses berbagai macam informasi, akan tetapi tidak dapat dipungkiri bahwa penggunaan media sosial juga dapat berdampak negatif (Agung & Marisa, 2019). Salah satu dampak negatif dari penggunaan media sosial adalah *cyberbullying* (Bustomy, 2017, dalam Dwipayana et al., 2020). *Cyberbullying* adalah suatu perilaku kasar yang berulang kali dilakukan terhadap seseorang melalui media sosial untuk menimbulkan kerugian (Boleng et al., 2024). Berdasarkan data yang diperoleh dari Marjun et al. (2025), tren kasus *cyberbullying* di Indonesia semakin tahun semakin naik. Data yang didapatkan bermula dari tahun 2018 hingga 2023 dengan jumlah kasus pada tahun 2018 sebanyak 800 kasus, hingga 2023 dengan jumlah kasus sebanyak 3800 kasus. Pada tahun 2018, kelompok korban *cyberbullying* dominan terjadi pada remaja usia 13-18 tahun, sedangkan pada tahun 2023, kelompok korban *cyberbullying* dominan terjadi pada figur publik dan aktivis.

Meskipun data dari Marjun et al. (2025) menunjukkan bahwa pada tahun 2023 kelompok korban *cyberbullying* dominan terjadi pada figur publik dan aktivis, akan tetapi jika dilihat dari data tahun 2024, sebesar 57% kelompok usia 18-25 tahun mengalami *cyberbullying* (KemenPPPA, 2024, dalam Anggraini, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa kalangan dewasa awal seringkali menjadi korban *cyberbullying*. Jika dibandingkan secara gender, dinyatakan bahwa perempuan lebih sering menjadi korban *cyberbullying* dibandingkan laki-laki (Notar et al., 2013, dalam Aini & Apriana, 2018). Paparan terhadap *cyberbullying* secara berulang dapat berdampak tidak hanya secara sosial, tetapi juga secara psikologis (Kirana et al., 2025). *Cyberbullying* dapat menyebabkan korban merasa malu, trauma, penurunan harga diri, hingga gejala depresi (Siregar et al., 2024, dalam Kirana et al., 2025).

Depresi adalah gangguan suasana hati atau perasaan yang menyebabkan perasaan sedih terus-menerus dan kehilangan minat (Ramadani et al., 2024). Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), disebutkan bahwa sekitar 332 juta orang mengalami depresi yang didalamnya ada 5.7% dewasa dengan persentase 4.6% merupakan laki-laki dan 6.9% nya merupakan perempuan secara global. Untuk memperkuat pendapat bahwa perempuan lebih rentan menghadapi depresi, terdapat data lain dari Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menyebutkan bahwa secara gender, laki-laki yang mengalami depresi secara umum sebesar 1.1% sedangkan perempuan yang mengalami depresi secara umum sebesar 2.8%. Berdasarkan data dari Wearesocial (2020), didapatkan bahwa 37% anak mengalami depresi akibat *cyberbullying*.

Terdapat satu penelitian yang telah meneliti hubungan *cyberbullying* dengan depresi. Berdasarkan hasil penelitian dari Aini dan Apriana (2018) yang meneliti mengenai dampak *cyberbullying* terhadap gejala depresi pada mahasiswa prodi ners, hasil penelitian menunjukkan bahwa $p = 0.02$ dengan $R = 0.273$ yang berarti *cyberbullying* berdampak pada gejala depresi mahasiswa dengan tingkat keeratan sedang. Terdapat penelitian lain dari Ningrum dan Amna (2020) yang meneliti mengenai hubungan antara *cyberbullying* dengan kesehatan mental termasuk gejala depresi pada remaja yang hasil penelitiannya menunjukkan bahwa $p = 0.000 < 0.05$ dengan $r = 0.304$ yang berarti terdapat hubungan signifikan antara *cyberbullying* dengan kesehatan mental.

Meskipun penelitian terkait hubungan *cyberbullying* dengan gejala depresi sudah cukup banyak dilakukan, akan tetapi penelitian yang secara khusus meneliti populasi perempuan dewasa awal pengguna aktif media sosial masih relatif terbatas. Kalangan dewasa awal merupakan kalangan dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi serta menjadi korban *cyberbullying* dan gejala depresi yang tinggi, serta khususnya perempuan lebih rentan menjadi korban *cyberbullying* dibandingkan laki-laki. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami bagaimana kondisi psikologis dari perempuan dewasa awal yang mengalami *cyberbullying* dan penelitian ini relevan dengan kondisi pada zaman sekarang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *cyberbullying* terhadap gejala depresi pada perempuan dewasa awal pengguna aktif media sosial.

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 *Cyberbullying*

2.1.1 Definisi *Cyberbullying*

Menurut Willard (2007), *cyberbullying* merupakan tindakan mengunggah atau mengirim konten-konten yang bersifat merugikan. *Cyberbullying* juga dapat berarti melakukan agresi secara sosial melalui internet atau teknologi digital lainnya. Willard menambahkan bahwa *cyberbullying* dapat terjadi kapan saja dan dimana saja tanpa berhenti. Adapun konten-konten berbahaya seperti teks ataupun gambar yang merugikan dapat disebarluaskan dan sulit untuk dihapus secara permanen.

Patchin dan Hinduja (2012) dalam penelitiannya mendefinisikan *cyberbullying* sebagai tindakan seseorang yang berulang kali mengolok-olok, melecehkan, atau menganiaya orang lain melalui internet ataupun teknologi digital lainnya. *Cyberbullying* bisa dilakukan melalui perangkat teknologi seperti *handphone*, komputer, tablet, dan lain sebagainya. Tindakan *cyberbullying* dilakukan secara sengaja untuk menyakiti korbannya baik dari aspek psikologis, emosional, maupun sosial. Patchin dan Hinduja (2012) menambahkan bahwa *cyberbullying* dapat dilakukan dalam berbagai macam bentuk, ada yang dengan menyebarkan rumor, ada yang dengan berkomentar kasar, ada yang dengan menyebarkan konten yang bersifat pribadi tanpa persetujuan korban, dan masih banyak jenis lainnya.

Definisi lain dari *cyberbullying* yaitu perilaku menyampaikan pesan-pesan agresif yang bertujuan untuk menimbulkan kerugian atau menyakiti orang lain melalui media digital (Tokunaga, 2010, dalam Rusyidi, 2020). *Cyberbullying* terjadi saat pelaku secara diam-diam melakukan *bullying* terhadap korban dengan mengirimkan pesan yang merugikan melalui media digital (Langos, 2012, dalam Rusyidi, 2020). *Cyberbullying* juga dapat terjadi jika pelaku meminta pertolongan orang lain untuk melakukan *cyberbullying* terhadap korban (Snakenborg et al., 2011, dalam Rusyidi, 2020).

2.1.2 Bentuk *Cyberbullying*

Topcu dan Baker (2018) mengkategorikan *cyberbullying* ke dalam tujuh bentuk:

1. Pelecehan verbal daring
2. Penyebaran rumor
3. Pengecualian sosial di platform digital
4. Ancaman melalui media sosial
5. Menyebar konten yang memalukan
6. Impersonasi
7. Pelecehan secara daring

Willard (2007) mengategorikan *cyberbullying* ke dalam tujuh bentuk:

1. *Flaming*
Suatu perdebatan yang panas atau sengit yang terjadi di antara dua orang atau lebih. Sering kali terjadi saat adanya proses komunikasi secara daring seperti di forum diskusi, permainan (*games*), ataupun ruang obrolan. Contoh “awas ya kamu, akan kucari kamu!”.
2. *Harrasment*
Tindakan mengirimkan pesan-pesan yang kasar, menyinggung, ataupun tidak sopan secara terus-menerus pada individu tertentu. Dapat terjadi melalui pesan teks, email, pesan instan seperti WhatsApp, serta forum komunikasi terbuka seperti forum diskusi.
3. *Denigration*
Pencemaran nama baik terhadap individu tertentu yang bersifat merugikan, kejam, dan tidak benar atau dikenal sebagai hoaks. Biasanya berupa penyebaran gosip dan rumor yang tidak benar ataupun penyebaran gambar digital yang telah diubah sebelumnya untuk menampilkan gambar yang palsu.
4. *Impersonation*
Tindakan meniru seseorang dengan tujuan untuk pura-pura menjadi seseorang tersebut yang dapat mengganggu pertemanan ataupun berdampak buruk. Dapat terjadi di blog, profil, halaman web pribadi, atau bentuk komunikasi apa pun. Awal mula terjadinya *impersonation* biasanya dari dua orang yang saling bertukar kata sandi blog, halaman web pribadi, ataupun bentuk komunikasi lainnya sehingga akan sangat dengan mudah untuk mengakses dan pura-pura menjadi seseorang.
5. *Outing and Trickery*
Outing adalah tindakan mengunggah, menyebarkan, atau mengirimkan hal-hal pribadi misalnya gambar, informasi pribadi, teks dengan orang lain yang bersifat pribadi secara publik. Contoh tindakan dari *outing* adalah misalnya seorang pelaku *outing* memaksa untuk meminta informasi pribadi korban melalui email yang kemudian informasi pribadi korban akan disebarluaskan pada publik. Sedangkan *trickery* adalah bagian dari *outing*. *Trickery* bersifat menipu, misalkan pelaku *trickery* akan berpura-pura menjadi teman dekat dari korban untuk mendapatkan kepercayaan dari korban, kemudian segala informasi pribadi dari korban akan disebarluaskan ke publik.
6. *Exclusion*
Penetapan siapa yang akan “terbuang” dari suatu kelompok. Biasanya, jika seperti di lingkungan sekolah, atau masyarakat, orang yang “terbuang” dari suatu kelompok akan dianggap sebagai orang buangan dan akan dikucilkan. Hal ini akan berdampak pada segi emosional pada orang yang “terbuang” ini. *Exclusion* bisa terjadi di lingkungan yang sering kali dijumpai, salah satunya yaitu lingkungan permainan daring.
7. *Cyberstalking*
Tindakan mengirimkan pesan yang berisikan ancaman, intimidasi, menyinggung secara berulang untuk merendahkan seseorang, menghancurkan reputasi seseorang, ataupun menempatkan seseorang dalam situasi yang tidak aman. Biasanya akan muncul secara anonim untuk menyembunyikan identitasnya dan terkadang pelaku *cyberstalking* juga bisa melibatkan orang-orang lainnya yang tidak mengenal korban.

2.1.3 Faktor Penyebab *Cyberbullying*

Asalnaije et al. (2024) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya *cyberbullying*:

1. Anonimitas dan Kebebasan Berbicara
Dengan adanya fitur anonimitas, pelaku akan merasa lebih berani untuk melakukan *cyberbullying* tanpa harus takut dengan konsekuensinya karena identitasnya tersembunyi.
2. Kemudahan dalam Mengakses dan Ketergantungan pada Teknologi

- Dengan kemudahan dalam mengakses internet, banyak orang yang menghabiskan waktu secara *online* sehingga akan meningkatkan risiko keterlibatan dalam *cyberbullying*.
3. Kurangnya Pengawasan dan Kontrol
Platform dalam internet sangatlah luas, sehingga jika tidak diawasi secara langsung, maka akan memungkinkan keterlibatan dalam tindakan *cyberbullying* tanpa terdeteksi ataupun dihentikan secara tepat waktu.
 4. Kurangnya Kesadaran dan Pendidikan
Masih belum banyak orang yang mengetahui dampak negatif dari *cyberbullying* ataupun memiliki pengetahuan yang memadai dalam menghindari *cyberbullying*.
 5. Kebutuhan Untuk Mendapatkan Perhatian atau Penerimaan
Beberapa orang mungkin merasa dengan melakukan tindakan *cyberbullying*, hal tersebut akan meningkatkan harga diri mereka dan akan mendapatkan perhatian dari orang lain dengan cara yang salah.
 6. Kebencian Secara Pribadi
Perasaan yang negatif ataupun konflik yang terjadi secara personal bisa memicu seseorang dalam melakukan tindakan *cyberbullying* untuk memenuhi kebutuhan emosi negatif ataupun balas dendam.
 7. Kurangnya Pengawasan atau Dukungan dari Orang Tua
Orang yang kurang mendapatkan dukungan atau pengawasan dari orang tua akan cenderung lebih rentan terpapar *cyberbullying*.
 8. Pengaruh Media dan Budaya Populer
Media sekarang sering kali menampilkan contoh-contoh tindakan yang melecehkan atau merendahkan orang lain yang dianggap normal, sehingga akan mempengaruhi seseorang dan menganggap bahwa *cyberbullying* itu hal yang wajar.
 9. Budaya yang Toleransi terhadap Kekerasan
Budaya yang menerima atau bahkan mempopulerkan *cyberbullying* dapat mempengaruhi orang-orang yang menontonnya.
 10. Kurangnya Menghargai Privasi dan Batasan Pribadi
Beberapa orang ada yang kurang mengerti dalam menghargai privasi pribadi maupun orang lain, sehingga dapat memungkinkan mereka untuk terlibat dalam tindakan *cyberbullying*.

2.1.4 Dampak *Cyberbullying*

Dampak dari *cyberbullying* sangatlah bervariasi, seperti gangguan kesehatan mental, perasaan malu, dan kemarahan. Selain itu juga dapat berdampak pada lingkungan sosial korban, yaitu ketika korban menarik diri dari lingkungan, lebih memilih menyendiri, dan tiba-tiba kurang terlihat dalam sosial. Hal ini cenderung dapat menyebabkan korban untuk berupaya melakukan tindakan bunuh diri. *Cyberbullying* juga dapat berdampak dari segi emosional, seperti korban kehilangan minat dalam melakukan sesuatu yang dulunya sangat diminati. Dari segi fisik juga dapat terdampak dan hal tersebut dimulai dari kepikiran masalah secara terus-menerus secara berlebihan, kemudian pola tidur dan makan yang tidak teratur, bahkan sampai stres dan depresi yang menyebabkan rasa sakit, terlebih lagi dapat terjadi di semua kalangan usia dan berdasarkan data, yang paling sering mengalami *cyberbullying* adalah di kategori usia dewasa awal, yaitu 21-41 tahun (UNICEF, (n.d.), dalam Asalnaije et al., 2024).

2.2 Depresi

2.2.1 Definisi Depresi

Menurut Beck et al. (1996), depresi merupakan kondisi psikologis saat seseorang merasa sedih yang berkepanjangan serta memiliki pandangan yang negatif terhadap diri sendiri maupun masa depan. Beck et al. (1996) melanjutkan bahwa seseorang yang depresi cenderung menilai dirinya tidak berharga, pesimis, serta hilang harapan terhadap masa depan. Definisi lain menurut King (2017), gangguan depresi merupakan gangguan yang menyebabkan seseorang merasa kurangnya kesenangan hidup yang tidak kunjung reda. Lubis (2016) mendefinisikan depresi merupakan suatu gangguan *mood*. *Mood* diartikan sebagai emosi seseorang yang menggambarkan kenyamanan ataupun ketidaknyamanan emosi seseorang. Definisi lain dari depresi adalah gangguan *mood* yang menunjukkan ciri-ciri seperti tidak adanya harapan, tidak dapat berkonsentrasi, tidak memiliki semangat hidup, ketidakberdayaan yang berlebihan, hingga mencoba untuk bunuh diri (Atkinson, 1991, dalam Manafe & Berhimon, 2022). Selain itu, depresi juga merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan rasa sedih yang amat dalam, tidak berarti, menarik diri dari sosial, dan kehilangan minat (Davidson, 2004, dalam Dirgayunita, 2016).

2.2.2 Gejala Depresi

Berdasarkan Beck et al. (1996), terdapat gejala depresi dari tiga aspek:

1. Aspek Kognitif
 - a. Pandangan negatif terhadap diri sendiri
 - b. Perasaan gagal
 - c. Pesimis
 - d. Merasa tidak berharga
 - e. Perasaan bersalah yang berlebihan
 - f. Kesulitan dalam konsentrasi serta mengambil keputusan
2. Aspek Afektif
 - a. Perasaan sedih yang berkepanjangan
 - b. Mudah menangis
 - c. Merasa hampa
 - d. Mudah tersinggung
 - e. Kehilangan minat
3. Aspek Somatik/Fisik
 - a. Gangguan pola makan dan tidur
 - b. Mudah merasa lelah
 - c. Keluhan fisik tanpa sebab medis yang jelas
 - d. Penurunan dalam aktivitas

Berdasarkan King (2017), terdapat dua gejala depresi:

1. *Major Depressive Disorder* (MDD)

Keadaan depresi yang bersifat signifikan dan melibatkan karakteristik depresi seperti putus asa dan lesu selama setidaknya dua minggu. Kegiatan sehari-hari orang dengan MDD sangat terganggu dan disebut sebagai penyebab utama disabilitas di Amerika Serikat (NIMH, 2016, dalam King, 2017). Orang-orang dengan MDD memiliki beberapa gejala, seperti kelelahan atau kehilangan energi, suasana hati yang tertekan sepanjang hari, kesulitan tidur atau tidur yang berlebihan, berkurangnya minat, merasa tidak berharga, pikiran secara berulang terkait bunuh diri, penurunan atau kenaikan berat badan dan nafsu makan yang signifikan, dan masalah dalam berpikir, berkonsentrasi, atau membuat keputusan.

2. *Persistent Depressive Disorder*

Orang-orang dengan keadaan depresi yang tidak ekstrem selama lebih dari dua bulan dapat didiagnosis dengan *persistent depressive disorder*. Gangguan ini tidak separah MDD, tapi untuk jangka waktunya sangat mungkin untuk berlangsung lebih lama dibanding MDD. Gangguan ini memiliki gejala seperti kekurangan energi, tingkat konsentrasi yang kurang, masalah tidur, dan putus asa.

2.2.3 Faktor Penyebab Depresi

Terdapat tujuh faktor penyebab depresi dikarenakan kesalahan kognitif (*cognitive error*) (Beck et al., 1976, dalam Sulistyorini & Sabarisman, 2017):

1. *Overgeneralization*
Kepercayaan bahwa jika di suatu kejadian hasilnya adalah negatif, maka hasil negatif tersebut akan terjadi pada kejadian-kejadian lainnya.
2. *Selective Abstraction*
Pikiran yang hanya fokus pada hal-hal negatif.
3. *Thinking Dichotomously*
Orang-orang dengan pikiran seperti ini melihat sesuatu sebagai sesuatu yang ekstrim.
4. *Catastrophizing*
Pikiran yang selalu memikirkan hal-hal buruk yang akan terjadi.
5. *Assuming Excessive Responsibility / Personal Causality*
Orang dengan faktor ini akan menyalahkan diri sendiri sebagai penyebab semua kejadian negatif atau kegagalan yang bahkan bukan merupakan kesalahannya.
6. *Making Self-reference*
Orang dengan faktor ini akan merasa bahwa performanya yang buruk akan menjadi pusat perhatian dari semua orang.
7. *Predicting Without Sufficient Evidence / Temporal Causality*
Orang dengan faktor ini akan mempercayai bahwa segala sesuatu hal buruk yang terjadi di masa lalu pasti akan terjadi juga di masa yang akan datang.

2.2.4 Dampak Depresi

Terdapat beberapa dampak yang dapat timbul akibat depresi (Dirgayunita, 2016):

1. **Bunuh Diri**
Orang-orang yang mengalami depresi sering kali memiliki perasaan kesepian, putus asa, dan ketidakberdayaan, sehingga merasa hidup sudah tidak ada gunanya dan memutuskan untuk bunuh diri.
2. **Gangguan Interpersonal**
Orang-orang yang mengalami depresi cenderung lebih mudah untuk merasa tersinggung dan terlarut dalam kesedihan yang berkepanjangan, sehingga menarik dan menjauhkan diri dari sosial.
3. **Gangguan Tidur**
Orang-orang yang mengalami depresi bisa mengalami gangguan tidur seperti *insomnia*, yaitu kesusahan dalam tidur ataupun *hypersomnia*, yaitu perasaan ngantuk secara terus-menerus meskipun sudah cukup tidur.
4. **Gangguan Pola Makan**
Orang-orang yang mengalami depresi cenderung tidak selera makan ataupun sebaliknya, yaitu keinginan untuk makan secara berlebihan terutama makanan-makanan yang manis sehingga pola makannya terganggu dan secara fisik, berat badan juga terganggu.

5. Gangguan dalam Pekerjaan
Orang-orang yang mengalami depresi cenderung memiliki motivasi yang rendah untuk melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, sehingga pekerjaannya terganggu.
6. Perilaku yang Buruk
Merokok secara berlebihan, agresif, kasar, dan penggunaan obat-obatan terlarang dan juga alkohol.

3 METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional karena memungkinkan peneliti mengumpulkan dan mengolah data untuk melihat peran variabel cyberbullying terhadap gejala depresi. Melalui pendekatan ini, hubungan antara kedua variabel dapat dianalisis tanpa melakukan manipulasi. Teknik *sampling* pada penelitian ini menggunakan teknik *convenience sampling*. Teknik *convenience sampling* dipilih karena dapat memudahkan peneliti untuk menjangkau partisipan sesuai kriteria penelitian yang telah ditetapkan. Kriteria responden pada penelitian ini adalah perempuan dewasa awal pengguna aktif media sosial yang berusia 18 hingga 25 tahun dan mengalami *cyberbullying* dalam kurun waktu 6 bulan terakhir.

Peneliti berhasil mendapatkan jumlah responden awal sebanyak 244 responden. Namun, saat melakukan pengecekan ulang, sebanyak delapan responden tidak sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan, sehingga peneliti mengeliminasi delapan responden tersebut sehingga tersisa 236 responden. Selanjutnya peneliti melakukan uji kelayakan eligibilitas dengan menggunakan batas minimum *cut-off* sebesar -0.05, yang menghasilkan sebanyak 19 responden yang melebihi -0.05, sehingga peneliti mengeliminasi 19 responden dan hasil akhir dari jumlah responden yang memenuhi kriteria yaitu sebanyak 217 orang.

Peralatan penelitian yang digunakan untuk memperoleh data adalah skala yang mengukur variabel *cyberbullying* dan depresi melalui platform *google form*. Penyebaran kuesioner berlangsung dari 14 Oktober hingga 17 November 2025. Skala *cyberbullying* berisi 10 *item* dan skala gejala depresi memiliki jumlah 21 pernyataan. Kedua alat ukur tersebut memiliki *Cronbach Alpha* > 0.7 sehingga reliabel untuk digunakan. Pada alat ukur *cyberbullying*, terdapat dua dimensi yaitu *cyberbullying* dan *cybervictimization*, tetapi khusus penelitian ini, peneliti hanya menggunakan dimensi *cybervictimization* karena subjek yang diteliti oleh peneliti hanya korban *cyberbullying*. Setelah data data sudah terkumpul, peneliti menggunakan IBM SPSS versi 25.0 untuk mengolah data dan menggunakan *Cronbach Alpha* untuk menguji reliabilitas. Teknik analisis data menggunakan korelasi *spearman* dan analisis regresi linear *bootstrap* (5000 sampel).

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Uji Deskriptif

4.1.1 Cyberbullying

Variabel *cyberbullying* diukur menggunakan alat ukur *Revised Cyber Bullying Inventory-II* (RCBI-II) dengan skala likert satu hingga empat dengan nilai *mean* hipotek sebesar 2.5. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, didapatkan nilai *mean* empirik sebesar 3.0009, hal ini menunjukkan bahwa nilai *mean* empirik lebih besar dibandingkan *mean* hipotek ($3.0009 > 2.5$). Dengan begitu, dapat disimpulkan bahwa tingkat *cyberbullying* partisipan tergolong tinggi.

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif Variabel *Cyberbullying*

Dimensi	N	Min	Max	Mean Hipotek	Mean Empirik	Std. Dev	Kategori
<i>Cybervictimization</i>	217	1.40	3.70	2.5	3.0009	0.47131	Tinggi

4.1.2 Gejala Depresi

Variabel gejala depresi diukur menggunakan alat ukur *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II). BDI-II tidak menggunakan sistem pengukuran skala likert, sehingga untuk mengetahui *mean* hipotek dari BDI-II, peneliti menggunakan rentang skor tiap butir BDI-II, yaitu dari nol hingga tiga. Dengan ini, peneliti mendapatkan *mean* hipotek sebesar 1.5. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, didapatkan nilai *mean* empirik sebesar 1.7630, hal ini menunjukkan bahwa nilai *mean* empirik lebih besar dibandingkan *mean* hipotek ($1.7630 > 1.5$). Dengan begitu, dapat disimpulkan bahwa tingkat gejala depresi partisipan tergolong tinggi.

Tabel 2. Hasil Uji Deskriptif Variabel Gejala Depresi

Dimensi	N	Min	Max	Mean Hipotek	Mean Empirik	Std. Dev	Kategori
Unidimensi	217	0.14	2.52	1.5	1.7630	0.41121	Tinggi

4.2 Uji Asumsi

4.2.1 Uji Normalitas

Peneliti menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov* untuk menguji normalitas dari kedua variabel. Data akan dinyatakan terdistribusi normal jika nilai signifikansi (p) > 0.05 dan data tidak terdistribusi normal jika $p < 0.05$. Hasil pengujian menunjukkan bahwa untuk alat ukur *cyberbullying* dan gejala depresi memiliki nilai signifikansi sebesar 0.000. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa data yang terkumpul dari kedua alat ukur tersebut tidak terdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	p	Keterangan
<i>Cyberbullying</i>	0.000	Tidak Terdistribusi Normal
Gejala Depresi	0.000	Tidak Terdistribusi Normal

4.2.2 Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen bersifat linear. Jika hubungan kedua variabel tersebut bersifat linear, maka hubungan kedua variabel tersebut konsisten, sehingga peneliti dapat menggunakan regresi linear. Sebaliknya, jika hubungan kedua variabel tersebut tidak linear, maka hubungannya tidak konsisten dan regresi linear tidak dapat digunakan karena hasil regresinya akan tidak valid. Suatu hubungan variabel akan dinyatakan linear jika nilai signifikansi *linearity* (p) < 0.05 (hubungan variabel independen dan dependen signifikan) dan nilai signifikansi *deviation from linearity* > 0.05 (tidak ada penyimpangan dari linearitas).

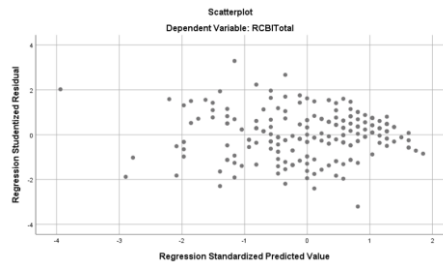
Hasil pengujian linearitas variabel *cyberbullying* dan variabel gejala depresi menunjukkan nilai signifikansi *linearity* sebesar 0.000 dan nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0.161, sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil uji linearitas dari variabel *cyberbullying* dan variabel gejala depresi bersifat linear.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Sumber Variasi	p	Keterangan
<i>Linearity</i>	0.000	Linear
<i>Deviation from Linearity</i>	0.161	Linear

4.2.3 Uji Homoskedastisitas

Pengujian heteroskedastisitas dilakukan untuk melihat apakah varians residual bersifat konstan atau tidak. Berdasarkan hasil pengujian heteroskedastisitas, dapat disimpulkan bahwa hasil *scatterplot* pada gambar 1 menunjukkan tidak terjadi heteroskedastisitas, karena *scatterplot* menunjukkan pola penyebaran secara acak, tidak terdapat pola teratur seperti kerucut atau melebar.



Gambar 1. Hasil Uji Heteroskedastisitas

4.2.4 Uji Homoskedastisitas

Uji homogenitas varians dilakukan untuk memastikan varians data antar setiap kelompok sama atau tidak. Uji homogenitas varians menggunakan *Levene's Test*. Varians data akan dinyatakan homogen jika nilai signifikansi $p > 0.05$. Berdasarkan hasil uji *Levene*, didapatkan bahwa nilai signifikansi yaitu sebesar 0.360 ($p > 0.05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data antar setiap kelompok bersifat homogen.

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas Varians

	<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>p</i>
<i>Based on Mean</i>	1.095	18	196	0.360

4.3 Uji Hipotesis

4.3.1 Uji Korelasi

Dalam pengujian korelasi, dalam penelitian ini menggunakan korelasi *spearman* karena data tidak terdistribusi normal. Metode *Spearman Correlation* digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel *cyberbullying* dengan variabel gejala depresi pada penelitian ini. Hasil korelasi akan dinyatakan berhubungan secara signifikan jika nilai signifikansi $p < 0.05$ dan tidak signifikan jika nilai signifikansi $p > 0.05$. Berdasarkan dari hasil olah data korelasi *Spearman*, didapatkan bahwa nilai signifikansi dari hubungan variabel *cyberbullying* dengan variabel gejala depresi yaitu sebesar 0.000, yang artinya variabel *cyberbullying* dengan variabel gejala depresi memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil korelasi positif sebesar 0.747. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *cyberbullying* dengan variabel gejala depresi memiliki hubungan positif yang signifikan, artinya semakin tinggi tingkat *cyberbullying* maka akan semakin tinggi juga tingkat gejala depresi, begitu pula sebaliknya.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi *Spearman*

	<i>Cyberbullying</i>	Gejala Depresi
<i>Cyberbullying</i>		0.000 (Sig.) 0.747** (<i>Correlation</i>)
Gejala Depresi	0.000 (Sig.) 0.747** (<i>Correlation</i>)	

4.3.2 Uji Regresi Linear (*Bootstrap 5000 sample*)

Menurut Efron (1979) *bootstrap* merupakan teknik *resampling* yang dilakukan berbasis komputer untuk mengestimasi distribusi *sampling* dengan mengambil *sample* secara berulang kali. Peneliti memilih menggunakan metode *bootstrap* karena metode *bootstrap* dapat membantu peneliti untuk memberikan hasil yang lebih akurat mengingat kondisi data tidak terdistribusi normal. Data yang tidak terdistribusi normal dapat memengaruhi validitas dari hasil uji statistik, maka dengan itu, metode *bootstrap* digunakan untuk meminimalisir hal tersebut dengan mengambil *sample* berulang kali.

Hasil uji regresi linear dengan metode *bootstrap* akan dinyatakan variabel independen berperan secara signifikan terhadap variabel dependen jika nilai signifikansi $p < 0.05$ serta *Confidence Interval* (CI) tidak melintasi 0. Berdasarkan hasil pengujian regresi linear dengan metode *bootstrap*, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.000 dan rentang CI yaitu 1.220 (*lower*) – 1.545 (*upper*). Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa variabel *cyberbullying* berperan secara signifikan terhadap variabel gejala depresi, karena nilai signifikansi $p < 0.05$ dan rentang CI diatas 0 (tidak melintasi 0).

Tabel 7. Hasil Uji Regresi Linear (*Bootstrap 5000 sample*)

Variabel	B	Bias	Std. Error	p	BCa 95% CI	
					Lower	Upper
Constant	-4.513	0.047	2.690	0.094	-9.954	0.912
<i>Cyberbullying</i>	1.384	-0.002	0.086	0.000	1.220	1.545

4.3.3 Uji Koefisien Determinan

Analisis determinasi dilakukan untuk mengetahui seberapa besar peran dari variabel *cyberbullying* terhadap gejala depresi. Berdasarkan hasil analisis, didapatkan nilai R^2 (koefisien determinasi) sebesar 0.571, yang menunjukkan bahwa variabel *cyberbullying* berperan sebesar 57.1% terhadap gejala depresi. Sementara itu, 42.9% selebihnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya di luar model penelitian.

Tabel 8. Hasil Uji Koefisien Determinan

Variabel	R	R^2	Std. Error
<i>Cyberbullying</i> → Gejala Depresi	0.755	0.571	5.67124

4.4 Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis, *cyberbullying* berperan secara signifikan terhadap gejala depresi pada perempuan dewasa awal pengguna aktif media sosial. Hal ini ditandai dengan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0.755 dengan nilai signifikansi 0.000. Nilai koefisien positif tersebut menunjukkan bahwa setiap tingkat *cyberbullying* partisipan meningkat, tingkat gejala depresi juga akan ikut meningkat. Didapatkan juga hasil koefisien determinasi (R^2) yaitu sebesar 0.571, yang artinya sebesar 57.1% variasi gejala depresi dapat dijelaskan oleh *cyberbullying* dan sisanya 42.9% dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diteliti. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aini dan Apriana (2018) yang mendapatkan hasil bahwa *cyberbullying* berdampak secara signifikan terhadap gejala depresi dengan tingkat keeratan sedang, $p = 0.02 < 0.05$; $R = 0.273$. Terdapat perbedaan di nilai koefisien korelasi (R) serta nilai signifikansi karena ada beberapa kemungkinan faktor, peneliti mengambil subjek penelitian yang secara khusus hanya perempuan, ruang lingkup

partisipan cukup luas karena penyebaran melalui media sosial, jadi kasus *cyberbullying* nya lebih bermacam-macam.

Terdapat penelitian lain yang hasil penelitiannya juga sejalan dengan hasil penelitian data utama. Soulthoni dan Rizki (2025) yang meneliti mengenai dampak *cyberbullying* terhadap tiga aspek kesehatan mental (kecemasan, depresi, dan harga diri) mahasiswa baru di Universitas Halu Oleo dengan metode kualitatif, mendapatkan hasil penelitian *cyberbullying* berdampak signifikan terhadap ketiga aspek kesehatan mental. Meskipun terdapat perbedaan di metode penelitian, tetapi untuk hasil penelitiannya sejalan dengan hasil penelitian data utama.

5 SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, peneliti dapat menyimpulkan bahwa *cyberbullying* berperan secara signifikan terhadap gejala depresi pada para perempuan dewasa awal pengguna aktif media sosial. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat *cyberbullying* yang dialami oleh partisipan, maka semakin tinggi juga tingkat gejala depresi, begitu pula sebaliknya. Sebesar 57.1% variabel gejala depresi dapat dijelaskan oleh *cyberbullying* sedangkan 42.9% lainnya dijelaskan oleh faktor-faktor lainnya di luar model penelitian. Untuk penelitian selanjutnya dapat lebih dirincikan bisa dari domisili, ataupun usia yang lebih terperinci, subjek penelitian, ataupun bisa mengukur dari aspek lainnya. Selain itu, untuk alat ukur juga dapat menggunakan yang lebih komprehensif supaya hasil penelitian selanjutnya dapat lebih memuaskan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, P., & Marisa, F. (2019). Analisis statistik pada dampak negatif dari sosial media terhadap perilaku manusia. *Journal of Information Technology and Computer Science*, 4(1), 1-4. <https://doi.org/10.31328/jointecs.v4i1.997>
- Aini, K., & Apriana, R. (2018). Dampak cyberbullying terhadap depresi pada mahasiswa prodi ners. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(2), 91-97. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ>
- Anggraini, A. D. (2024, December 4). *Pahami fenomena cyberbullying di indonesia: Bentuk kekerasan digital yang perlu diatasi*. GoodStats. <https://data.goodstats.id/statistic/pahami-fenomena-cyberbullying-di-indonesia-bentuk-kekerasan-digital-yang-perlu-diatasi-X4EuP>
- Arnett, J. J., Zukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576. [http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Asalnaije, E., Bete, Y., Manikin, M. A., Labu, R. A., Tira, S. A. D., & Lian, Y. P. (2024). Bentuk-bentuk cyberbullying di indonesia. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(4), 6465-6473. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). *BDI-II, beck depression inventory: Manual* (2nd ed.). Psychological Corporation.
- Boleng, T. K., Pardede, V. F., & Fahlevie, R. A. (2024). Menghadapi tantangan cyberbullying: Dampak dan solusi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 10250-10262. <https://jptam.org/index.php/jptam>
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, penyebab dan penanggannya. *Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi*, 1(1), 1-14. <https://doi.org/10.33367/psi>
- Dwipayana, N. L. A. M., Setiyono, & Pakpahan, H. (2020). Cyberbullying di media sosial. *Bhirawa Law Journal*, 1(2), 63-70. <https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/blj/>
- Efron, B. (1979). Bootstrap methods: Another look at the jackknife. *The Annals of Statistics*, 7(1), 1-26. <https://doi.org/10.1214/aos/1176344552>

- Kemendes. (2024). *Depresi pada anak muda di indonesia*. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5532/1/03%20factsheet%20Keswa_bahasa.pdf
- Kemp, S. (2025, October 15). *Digital 2026: 2 in 3 people on earth now use social media*. DATAREPORTAL. <https://datareportal.com/reports/digital-2026-two-in-three-people-use-social-media>
- King, L. A. (2016). *The science of psychology: An appreciative view* (4th ed.). McGraw-Hill Education.
- Kirana, P. S., Alisah, M. J., Putri, M. E., Puriani, R. A., & Novirson, R. (2025). Cyberbullying: Pola perilaku, faktor pemicu, dan dampak psikologis. *Jurnal Nakula: Pusat Ilmu Pendidikan, Bahasa dan Ilmu Sosial*, 3(3), 192-199. <https://doi.org/10.61132/nakula.v3i3.1813>
- Lubis, N. L. (2016). *Depresi: Tinjauan psikologis* (2nd ed.). KENCANA.
- Manafe, L. A., & Berhimon, I. (2022). Hubungan tingkat depresi lansia dengan interaksi sosial lansia di bpslut senja cerah manado. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(1), 749-758. <http://stp-mataram.e-journal.id/JIHI>
- Marjun, Saroji, & Nugraha, F. (2025). Cyberbullying and legal protection for victims in the digital era: A case study on social media platforms. *Jurnal Ilmu Hukum dan Sosial*, 3(1), 955-973. <https://doi.org/10.51903/hakim.v3i1.2290>
- Ningrum, F. S., & Amna, Z. (2020). Cyberbullying victimization dan kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(1), 35-48. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V5I12020.35-48>
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2012). *Cyberbullying prevention and response: Expert perspectives*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Qadir, A., & Ramli, M. (2024). Media sosial (definisi, sejarah dan jenis-jenisnya). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 3(6), 2713-2724. <https://publisherqu.com/index.php/Al-Furqan>
- Ramadani, I. R., Fauziyah, T., & Rozzaq, B. K. (2024). Depresi, penyebab dan gejala depresi. *Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika*, 2(2), 89-99. <https://doi.org/10.51903/bersatu.v2i2.618>
- Rovenstine, R. (2025, April 8). *Cyberbullying statistics 2025*. SingleCare. <https://www.singlecare.com/blog/news/cyberbullying-statistics/>
- Rusyidi, B. (2020). Memahami cyberbullying di kalangan remaja. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 100-110. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29118>
- Santika, E. F. (2024, April 12). *Tingkat penetrasi internet indonesia capai 79,5% per 2024*. databoks.katadata.co.id. <https://databoks.katadata.co.id/teknologi-telekomunikasi/statistik/e6f9d69e252de32/tingkat-penetrasi-internet-indonesia-capai-795-per-2024>
- Statista. (2025, October). *Number of internet and social media users worldwide as of october 2025*. <https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/>
- Sulistiyorini, W., & Sabarisman, M. (2017). Depresi: Suatu tinjauan psikologis. *Sosio Informa*, 3(2), 153-164. <https://doi.org/10.33007/inf.v3i2.939>
- Topcu, C., & Baker, O. E. (2018). RCBI-II: The second revision of the revised cyber bullying inventory. *Routledge/Taylor & Francis Group*, 51(1), 32-41. <https://doi.org/10.1080/07481756.2017.1395705>
- WebPurify. (2023, April 9). *Cyberbullying statistics and facts your business needs to know*. <https://www.webpurify.com/blog/cyberbullying-statistics/#:~:text=37%25%20of%20kids%20associate%20depression,National%20Center%20for%20Education%20Statistics%5D>
- Willard, N. E. (2007). *Cyberbullying and cyberthreats: Responding to the challenge of online social aggression, threats, and distress*. Research Press.
- World Health Organization. (2025, August 29). *Depressive disorder (depression)*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>