

RESEARCH ARTICLE

STUDI KORELASI PERILAKU CYBERBULLYING DENGAN TERJADINYA KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA

1. Anik Supriani, Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Dian Husada Mojokerto
 2. Nanik Nur Rosyidah, Program Studi Kebidanan, STIKES Dian Husada Mojokerto
 3. Nur Chasanah, Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Dian Husada Mojokerto
- Korespondensi : aniksupriani76@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan sosial pada remaja akhir, sebagai salah satu gangguan kesehatan mental yang prevalen, diprediksi dipengaruhi secara signifikan oleh paparan terhadap perilaku agresif di ranah digital, khususnya cyberbullying. Penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kedua variabel tersebut pada populasi mahasiswa di STIKes Dian Husada Mojokerto. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling dari populasi sebanyak 37 mahasiswa, menghasilkan 34 responden yang memenuhi kriteria. Pengumpulan data dilakukan dengan instrumen terstandar, yakni kuesioner Cyberbullying Victimization untuk mengukur tingkat korbanisasi siber dan Social Anxiety Scale for Adolescent (SAS-A) untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan sosial. Hasil deskripsi data menunjukkan bahwa separuh responden (50% atau 17 mahasiswa) mengalami tingkat cyberbullying yang tergolong rendah. Namun, mayoritas responden, yaitu 79,4% (27 mahasiswa), justru berada dalam kategori kecemasan sosial sedang, mengindikasikan potensi kontribusi faktor lain di luar cyberbullying atau adanya sensitivitas tinggi kelompok tersebut terhadap isyarat-isyarat sosial. Analisis inferensial menggunakan uji korelasi Spearman rho membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara cyberbullying dan kecemasan sosial pada kelompok sampel. Temuan ini ditunjukkan oleh nilai p-value (Sig. 2-tailed) sebesar 0,035, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi alpha 0,05. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, menyatakan bahwa semakin tinggi paparan atau intensitas pengalaman sebagai korban cyberbullying, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial yang dilaporkan oleh mahasiswa, atau sebaliknya. Berdasarkan temuan ini, penelitian merekomendasikan adanya intervensi kolaboratif yang sistematis. Institusi pendidikan diharapkan dapat membangun sinergi dengan tim layanan kesehatan atau profesional kesehatan mental untuk mengembangkan program edukasi dan pencegahan yang komprehensif. Program tersebut perlu mencakup literasi digital tentang identifikasi, penanganan, dan pelaporan cyberbullying, serta psikoedukasi mengenai mekanisme coping untuk mengelola kecemasan sosial, sehingga dapat menciptakan lingkungan akademik yang lebih sehat dan mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata Kunci : Cyberbullying, Kecemasan Sosial, Remaja

PENDAHULUAN

Gangguan kecemasan sosial (social anxiety disorder) pada remaja merupakan manifestasi klinis yang kompleks, ditandai dengan ketakutan persisten terhadap situasi sosial yang melibatkan interaksi dengan orang lain atau pengamatan dari pihak eksternal. Secara teoretis, faktor penyebabnya dapat dikategorikan ke dalam determinan internal dan eksternal. Seperti yang dijelaskan oleh Leary (1983; Maududi & Yunan, 2023), faktor internal mencakup evaluasi diri yang berlebihan (excessive self-evaluation) dan harga diri rendah (low self-esteem), yang mengakibatkan remaja mengalami distorsi kognitif terhadap persepsi performa sosial mereka. Selain itu, faktor genetik dan kurangnya kemampuan sosial (social skills deficit) berkontribusi pada kerentanan individu dalam menghadapi situasi sosial. Di sisi eksternal, keberadaan orang yang tidak dikenal (unfamiliar persons) sering memicu respons kecemasan, sementara pengalaman buruk seperti cyberbullying berperan sebagai stresor lingkungan yang memperparah kondisi psikologis. Interaksi multidimensi antara faktor-faktor ini menciptakan siklus di mana remaja menjadi semakin menghindari interaksi sosial, sehingga memperkuat gejala kecemasan dan mengganggu fungsi adaptif dalam kehidupan sehari-hari (Widyayanti et al, 2022).

Dalam konteks kekinian, cyberbullying telah berkembang menjadi media baru bagi remaja untuk mengekspresikan kekerasan secara daring, sekaligus menjadi faktor risiko signifikan yang memperburuk kecemasan sosial. Cyberbullying didefinisikan sebagai bentuk intimidasi yang disengaja dan berulang, dilakukan melalui media elektronik seperti platform media sosial, pesan instan, atau forum daring. Fenomena ini memanfaatkan sifat anonimitas, jangkauan luas, dan jejak digital yang permanen, sehingga dampaknya seringkali lebih invasif dibandingkan bullying konvensional. Korban cyberbullying mengalami tekanan psikologis yang mendalam, termasuk perasaan terisolasi, ketakutan akan penghakiman publik, dan peningkatan kecemasan dalam berinteraksi di dunia nyata maupun virtual. Dalam perspektif sosiopsikologis, cyberbullying tidak hanya mencerminkan upaya pelaku untuk menunjukkan eksistensi melalui agresi, tetapi juga memperkuat lingkaran negatif pada korban: pengalaman traumatis ini dapat menurunkan kepercayaan diri, meningkatkan kepekaan terhadap evaluasi sosial, dan pada akhirnya memicu atau memperburuk gangguan kecemasan sosial. Oleh karena itu, intervensi preventif dan kuratif terhadap kecemasan sosial pada remaja harus mempertimbangkan cyberbullying sebagai variabel kritis dalam dinamika psikopatologi era digital (Rahmi et al, 2024).

Permasalahan kesehatan mental pada populasi remaja, khususnya kecemasan sosial dan dampak dari kekerasan daring, telah menjadi sorotan global dengan implikasi epidemiologis yang signifikan. Data dari United Nations Children's Fund (UNICEF) pada tahun 2019 mengindikasikan prevalensi yang mengkhawatirkan, di mana sekitar 70% remaja di seluruh dunia dilaporkan mengalami cyberbullying. Fenomena ini menciptakan lingkungan psikososial yang berpotensi traumatis dan dapat berperan sebagai stressor kronis yang memicu atau memperburuk gangguan mental. Sementara itu, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun yang sama memperkirakan bahwa angka kejadian kecemasan sosial pada remaja secara global mencapai 20% dari populasi kelompok usia tersebut. Data global ini menggarisbawahi beban kesehatan masyarakat yang substansial dan kebutuhan mendesak untuk intervensi yang komprehensif guna melindungi kesejahteraan psikologis remaja di era digital (Wijaya et al, 2022).

Konteks nasional Indonesia memperlihatkan gambaran yang bahkan lebih kompleks dan memprihatinkan. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2021, prevalensi gangguan kecemasan sosial pada remaja di Indonesia mencapai

47,7%, angka yang lebih dari dua kali lipat estimasi global yang dilaporkan WHO. Disparitas yang signifikan ini mengindikasikan adanya faktor-faktor kontekstual yang spesifik, baik sosiokultural, edukasional, maupun digital, yang mungkin berkontribusi terhadap kerentanan yang lebih tinggi di kalangan remaja Indonesia. Tingginya prevalensi cyberbullying di tingkat global, sebagaimana dilaporkan UNICEF, berpotensi berinteraksi secara sinergis dengan kerentanan lokal, di mana korban kekerasan daring memiliki risiko lebih besar untuk mengembangkan manifestasi kecemasan sosial yang parah. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan penelitian dan kebijakan yang terintegrasi, yang tidak hanya menangani gejala klinis kecemasan sosial, tetapi juga akar permasalahannya di ranah interaksi sosial daring (cyberspace) sebagai bagian dari determinan sosial kesehatan mental yang krusial (Febriani & Hariko, 2023).

Badan penelitian ilmiah kontemporer secara konsisten mengidentifikasi korelasi positif antara paparan cyberbullying dan peningkatan tingkat kecemasan, dengan variasi manifestasi berdasarkan gender. Temuan Gopalakrishnan dan Sundram (2019) mengungkapkan bahwa cyberbullying berasosiasi dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi pada populasi laki-laki (44,89%) dibandingkan perempuan (40,82%). Fenomena ini tidak bersifat terisolasi, melainkan merupakan bagian dari tren global. Survei skala internasional yang diinisiasi oleh Ipsos terhadap 18.687 orang tua di 24 negara termasuk Indonesia memperkuat prevalensi persoalan ini, di mana 12% orang tua melaporkan anak mereka pernah menjadi korban cyberbullying. Konteks Indonesia menunjukkan angka yang lebih mengkhawatirkan, dengan 14% orang tua responden mengkonfirmasi pengalaman cyberbullying pada anak mereka sendiri dan 53% lainnya menyadari kejadian serupa di komunitas tempat anak mereka tumbuh (Rifauddin, 2019). Data ini mengindikasikan bahwa cyberbullying telah menjadi ancaman nyata bagi kesehatan mental anak dan remaja di tingkat nasional (Yustito et al, 2022).

Dampak cyberbullying terhadap kesehatan mental semakin nyata ketika dieksaminasi pada populasi mahasiswa, di mana kecemasan sosial menjadi salah satu indikator psikologis yang paling terdampak. Penelitian pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur mengungkapkan bahwa 38,3% (66 orang) sampel berada dalam kategori mengalami kecemasan sosial, sementara 26,2% (28 orang) dikategorikan bebas dari kecemasan sosial. Analisis lebih lanjut terhadap hubungan dua variabel menunjukkan bahwa dari 107 responden, sebanyak 37 mahasiswa yang menunjukkan perilaku cyberbullying tinggi secara bersamaan mengalami kecemasan sosial. Sebaliknya, hanya 9 responden yang memiliki perilaku cyberbullying rendah dan tidak mengalami kecemasan sosial. Temuan ini selaras dengan penelitian Muzdalifah & Deasyanti (2020) yang menyimpulkan bahwa intensitas perilaku cyberbullying yang tinggi berbanding lurus dengan tingkat kecemasan sosial yang dialami individu. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan timbal balik atau komorbiditas antara keterlibatan dalam cyberbullying baik sebagai pelaku, korban, atau saksi dengan kerentanan terhadap gangguan kecemasan sosial, khususnya dalam konteks populasi akademik di Indonesia (Fatma & Agustina, 2023).

Perkembangan teknologi digital, khususnya media sosial, telah menciptakan transformasi mendasar dalam pola interaksi sosial masyarakat kontemporer. Media sosial, sebagai sebuah platform berbasis internet, tidak sekadar berfungsi sebagai saluran informasi dan hiburan pasif, tetapi telah berkembang menjadi ekosistem komunikasi yang kompleks yang memfasilitasi representasi identitas, pembentukan ikatan sosial virtual, serta kolaborasi antarpengguna secara lintas batas geografis dan temporal (Nasrullah, 2019). Namun, dinamika positif ini diiringi oleh munculnya ruang-ruang yang rentan terhadap perilaku

menyimpang. Karakteristik media sosial seperti anonimitas semu, audiens yang tak terbatas, dan sifat komunikasi yang asinkron dapat menurunkan hambatan sosial dan empati, sekaligus memperluas jangkauan serta dampak dari interaksi negatif. Pada remaja, yang secara perkembangan tengah berada dalam fase pencarian jati diri dan sangat peka terhadap penerimaan sosial, konvergensi antara tekanan psikologis internal dan dinamika relasional online ini menciptakan kondisi yang sangat riskan. Ketidakstabilan emosional dan kebutuhan untuk konformitas dengan kelompok sebaya, seperti yang diidentifikasi Rahayu (2019; Ramadhona et al, 2023), sering kali diperparah oleh tekanan yang dimediasi teknologi, menjadikan media sosial bukan hanya wahana sosialisasi, tetapi juga arena potensial bagi konflik dan viktimisasi.

Dalam konteks kerentanan tersebut, cyberbullying muncul sebagai manifestasi perilaku agresif yang khas di era digital. Secara definitif, cyberbullying merupakan tindakan intimidasi, pelecehan, atau penindasan yang disengaja dan berulang, yang dilakukan oleh seorang individu atau kelompok dengan menggunakan media elektronik seperti platform media sosial, pesan instan, atau telepon seluler untuk menargetkan korban yang tidak mampu mempertahankan diri dengan mudah (Hinduja & Patchin, 2014; Tetteng & Ashari, 2023). Proses ini memanfaatkan infrastruktur teknologi untuk mengaburkan batas antara ruang publik dan privat, memungkinkan pelaku untuk menjangkau korban kapan saja dan di mana saja, sehingga pengalaman traumatik menjadi sulit dihindari. Berbeda dengan bullying konvensional yang terbatas pada ruang fisik, cyberbullying memiliki sifat yang persisten, permanen, dan memiliki audiens yang sangat luas, di mana materi yang merendahkan dapat disebar dan diarsip secara digital. Ketidakmampuan remaja dalam mengelola tekanan dari lingkungan sosial digital, ditambah dengan kurangnya keterampilan regulasi emosi dan literasi digital yang memadai, sering kali menjadi faktor kritis yang mendorong keterlibatan mereka, baik sebagai pelaku, korban, atau saksi yang pasif. Dengan demikian, cyberbullying bukan sekadar transformasi teknologi dari intimidasi tradisional, melainkan fenomena sosio-teknologis kompleks yang memerlukan pendekatan multidisiplin untuk pencegahan dan penanganannya, dengan mempertimbangkan interaksi antara faktor psikologis remaja, dinamika kelompok sebaya, dan arsitektur media digital itu sendiri (Afralia & Safitri, 2024).

Salah satu akar penyebab cyberbullying yang kompleks terletak pada dinamika kecemburuan sosial dan gangguan kecemasan sosial pada pelaku. Menurut Leary (1983; Insani & Yaksa; 2022), gangguan kecemasan sosial dapat dipicu oleh berbagai faktor intrinsik dan ekstrinsik, termasuk interaksi dengan orang yang tidak dikenal, evaluasi diri yang berlebihan (*overthinking*), faktor genetik, serta harga diri yang rendah. Dalam konteks digital, individu dengan kemampuan sosial yang kurang dan pengalaman buruk sebelumnya termasuk pernah menjadi korban cyberbullying cenderung lebih rentan mengalami kecemasan ini. Ketidakmampuan mengelola emosi dan tekanan psikologis tersebut dapat termanifestasi dalam bentuk agresi di dunia maya, yang menjadi mekanisme adaptif yang maladaptif bagi pelaku untuk mencari pengakuan atau membalaskan pengalaman traumatisnya. Dengan kata lain, cyberbullying tidak hanya sekadar aksi kekarasan, tetapi juga dapat dipandang sebagai bentuk kompensasi atas kegagalan dalam berinteraksi sosial secara sehat, di mana media sosial menjadi panggung untuk menunjukkan eksistensi melalui dominasi dan intimidasi (Anshori et al, 2022).

Cyberbullying menimbulkan konsekuensi psikososial yang serius dan berjangka panjang bagi kedua belah pihak, baik korban maupun pelaku. Pada korban, dampak yang muncul bersifat kumulatif dan sistemik, mulai dari gejala internal seperti peningkatan rasa malu, menarik diri dari pergaulan (*social withdrawal*), hingga isolasi sosial yang parah.

Kondisi ini sering kali berimplikasi langsung pada penurunan prestasi akademik, ketidakhadiran di sekolah, dan dalam kasus ekstrem, dapat memicu keputusan untuk putus sekolah. Lebih lanjut, tekanan emosional yang berkelanjutan tanpa dukungan yang memadai berpotensi meningkatkan kerentanan terhadap gangguan mental yang lebih berat, termasuk ideasi bunuh diri. Di sisi lain, pelaku juga tidak lepas dari dampak negatifnya. Setelah aksi cyberbullying terungkap, pelaku kerap menghadapi isolasi sosial, serta diliputi perasaan malu dan takut akibat stigma dan tekanan dari lingkungan sekitar yang menyalahkan tindakannya (Adhiti et al, 2023). Dengan demikian, cyberbullying menciptakan siklus negatif di mana baik korban maupun pelaku sama-sama terperangkap dalam konsekuensi psikologis dan sosial yang merusak, memperkuat pentingnya pendekatan preventif dan restoratif yang holistik dalam menangani fenomena ini.

Dalam upaya pencegahan dan mitigasi cyberbullying, lingkungan sosial terdekat remaja, yaitu sekolah dan keluarga, memegang peran krusial sebagai sistem pendukung primer yang perlu dioptimalkan fungsinya. Institusi pendidikan, sebagai ekosistem sosial tempat remaja menghabiskan sebagian besar waktunya, dituntut untuk tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga secara proaktif mengembangkan program pendidikan digital yang komprehensif. Program tersebut harus mencakup literasi digital, etika berinteraksi di ranah maya, serta mekanisme pelaporan dan penanganan insiden cyberbullying yang jelas dan terpercaya. Di sisi lain, keluarga sebagai unit terkecil masyarakat memiliki tugas kesehatan keluarga yang fundamental, termasuk kemampuan untuk mengenali gangguan kesehatan baik fisik, mental, maupun sosial pada anggotanya (Sekarayu & Santoso, 2022). Dalam konteks cyberbullying, peran ini termanifestasi dalam pengawasan yang konstruktif terhadap penggunaan media digital anak, penciptaan komunikasi yang terbuka dan empatik, serta kewaspadaan terhadap perubahan perilaku atau psikologis yang dapat menjadi indikator korban atau pelaku perundungan siber.

Efektivitas intervensi pencegahan cyberbullying sangat bergantung pada pemahaman mendalam mengenai karakteristik target korban, baik dari segi demografis, psikologis, maupun pola penggunaan media digital. Identifikasi profil korban seperti kecenderungan pada remaja dengan harga diri rendah, isolasi sosial, atau intensitas tinggi dalam mengakses platform media sosial dapat menjadi basis data empiris untuk menyusun strategi yang lebih terarah dan berbeda. Dengan memahami variabel-variabel risiko tersebut, upaya pencegahan dapat didiferensiasi dan dioptimalkan, misalnya melalui program dukungan teman sebaya (peer support) bagi kelompok rentan, pelatihan ketahanan mental (digital resilience), atau penyediaan konseling yang mudah diakses. Sinergi antara sekolah dan keluarga dalam menerapkan pendekatan berbasis bukti ini akan membentuk sistem deteksi dini dan respons yang lebih cepat, sehingga tidak hanya mencegah eskalasi dampak negatif cyberbullying, tetapi juga menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mendukung bagi perkembangan kesehatan psikososial remaja (Jannah & Setiyowati, 2024).

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis korelasi perilaku cyberbullying dengan terjadinya kecemasan sosial pada remaja

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional, di mana data dari seluruh variabel dikumpulkan dalam satu waktu secara bersamaan untuk mengidentifikasi hubungan antar variabel tanpa menguji urutan kausalitas.

Pendekatan ini dipilih untuk memberikan gambaran awal mengenai fenomena yang diteliti dalam konteks waktu tertentu. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik simple random sampling untuk memastikan setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih, sehingga meningkatkan representativitas sampel dan mengurangi bias seleksi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 37 mahasiswa, dengan sampel yang diambil sebanyak 34 mahasiswa. Penentuan jumlah sampel tersebut didasarkan pada perhitungan yang mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi, serta upaya untuk memaksimalkan presisi dalam batasan populasi yang terbatas.

Variabel yang diteliti terdiri dari cyberbullying sebagai bentuk perundungan dunia maya dan kecemasan sosial sebagai respons psikologis terhadap interaksi sosial. Pengukuran kedua variabel dilakukan menggunakan instrumen standar yang telah divalidasi, yakni kuesioner Cyberbullying Victimization untuk mengukur frekuensi dan intensitas pengalaman menjadi korban cyberbullying, serta Social Anxiety Scale for Adolescent (SAS-A) yang diadaptasi untuk populasi mahasiswa guna mengidentifikasi tingkat kecemasan sosial. Setelah data terkumpul, analisis statistik dilakukan dengan uji Spearman's rho, yang dipilih karena data yang dihasilkan tidak selalu memenuhi asumsi distribusi normal dan bersifat ordinal. Pengujian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kekuatan dan arah hubungan linear antara kedua variabel, dengan tingkat signifikansi yang ditetapkan untuk menguji hipotesis penelitian. Penggunaan uji non-parametrik ini dianggap tepat mengingat skala pengukuran dan ukuran sampel yang relatif kecil.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden penelitian berdasarkan jenis kelamin di STIKES Dian Husada Mojokerto

No	Tingkat	Jumlah	Prosentase (%)
1	Laki-laki	5	14,7
2	Perempuan	29	85,3
Jumlah		34	100

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan data primer yang dikumpulkan dalam penelitian ini, karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan dominasi yang signifikan dari kelompok perempuan. Dari total 34 responden yang berasal dari lingkungan STIKES Dian Husada Mojokerto, sebanyak 29 orang atau setara dengan 85,3% berjenis kelamin perempuan. Sementara itu, responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 5 orang atau hanya menyumbang 14,7% dari total populasi sampel. Distribusi ini mengindikasikan bahwa dalam konteks penelitian ini, partisipasi perempuan jauh lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yang mungkin merefleksikan komposisi gender di institusi pendidikan kesehatan tersebut atau karakteristik populasi target penelitian. Ketimpangan proporsi ini menjadi faktor penting untuk dipertimbangkan dalam interpretasi hasil penelitian lebih lanjut, mengingat representasi gender yang tidak seimbang dapat memengaruhi generalisasi temuan.

2. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden penelitian berdasarkan usia di STIKES Dian Husada Mojokerto

No	Tingkat	Jumlah	Prosentase (%)
1	19 tahun	2	5,9

2	20 tahun	12	35,3
3	21 tahun	20	58,8
Jumlah		34	100

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan hasil penelitian di STIKES Dian Husada Mojokerto, karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan mayoritas berada pada kelompok usia dewasa awal dengan distribusi yang cukup beragam. Sebanyak 20 responden atau 58,8% berusia 21 tahun, menjadikan kelompok ini sebagai populasi terbesar dalam sampel penelitian. Kelompok usia 20 tahun berjumlah 12 responden (35,3%), sementara responden berusia 19 tahun berjumlah 2 orang (5,9%). Secara keseluruhan, total responden berjumlah 34 orang dengan persentase kumulatif sebesar 100%. Data ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–21 tahun, yang merefleksikan dominasi mahasiswa tingkat menengah hingga akhir dalam lingkungan pendidikan tinggi kesehatan tersebut. Distribusi usia tersebut juga dapat mempengaruhi persepsi, keterampilan, serta tingkat kematangan responden dalam konteks penelitian yang dilakukan.

3. Perilaku cyberbullying

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden penelitian berdasarkan perilaku cyberbullying di STIKES Dian Husada Mojokerto

No	Tingkat	Jumlah	Prosentase (%)
1	Rendah	17	50,0
2	Sedang	15	44,1
3	Tinggi	2	5,9
Jumlah		34	100

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan data distribusi frekuensi perilaku cyberbullying di STIKES Dian Husada Mojokerto (Tabel 3), dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden penelitian menunjukkan kecenderungan perilaku pada tingkat rendah hingga sedang. Sebanyak 17 responden (50,0%) berada dalam kategori rendah, diikuti oleh 15 responden (44,1%) pada kategori sedang. Sementara itu, hanya 2 responden (5,9%) yang dikategorikan memiliki perilaku cyberbullying tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa secara keseluruhan, intensitas perilaku cyberbullying di lingkungan institusi tersebut masih didominasi oleh tingkat yang tidak mengkhawatirkan, dengan lebih dari 94% responden berada pada tingkat rendah dan sedang. Meskipun demikian, keberadaan sejumlah kecil individu (5,9%) pada kategori tinggi tetap perlu menjadi perhatian serius, mengingat potensi dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari perilaku tersebut dalam komunitas akademik. Temuan ini menegaskan bahwa meskipun prevalensi perilaku cyberbullying tinggi tergolong minimal, upaya pencegahan dan intervensi selektif tetap diperlukan untuk mengatasi risiko yang mungkin muncul dari kelompok minoritas tersebut serta menguatkan lingkungan kampus yang bebas dari perundungan siber.

4. Kecemasan sosial

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden penelitian berdasarkan kecemasan sosial di STIKES Dian Husada Mojokerto

No	Tingkat	Jumlah	Prosentase (%)
1	Rendah	7	20,6
2	Sedang	27	79,4
3	Tinggi	0	0,0

Jumlah	34	100
--------	----	-----

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan data primer yang diperoleh dari penelitian di STIKES Dian Husada Mojokerto, gambaran tingkat kecemasan sosial pada responden menunjukkan distribusi yang didominasi oleh kategori kecemasan sosial sedang. Dari total 34 responden, sebanyak 27 orang (79,4%) berada dalam kategori tersebut, sementara 7 orang (20,6%) mengalami kecemasan sosial rendah. Hasil yang cukup signifikan adalah tidak terdapat satupun responden (0,0%) yang masuk dalam kategori kecemasan sosial tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa di lingkungan institusi tersebut mengalami gejala kecemasan sosial pada tingkat sedang, yang mungkin memerlukan perhatian dan intervensi psikoedukasi untuk mencegah potensi peningkatan gejala. Meskipun tidak ada responden dengan kecemasan sosial tinggi, prevalensi kecemasan sosial sedang yang mencapai hampir 80% menyiratkan pentingnya pengembangan program kesehatan mental yang berfokus pada keterampilan mengelola kecemasan dalam interaksi sosial di lingkungan akademik.

5. Hubungan perilaku cyberbullying dengan kecemasan sosial

Tabel 5. Hubungan perilaku cyberbullying dengan kecemasan sosial di STIKES Dian Husada Mojokerto

Perilaku cyberbullying	Kecemasan Sosial			Jumlah
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Rendah	6 (35,3%)	11 (64,7%)	0 (0,0%)	17 (100%)
Sedang	1 (6,7%)	13 (93,3%)	0 (0,0%)	15 (100%)
Tinggi	0 (0,0%)	2 (100%)	0 (0,0%)	2 (100%)
Jumlah	7 (20,6%)	27 (79,4%)	0 (0,0%)	34 (100%)
Sig (2-tailed)	0,035			

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan hasil penelitian di STIKES Dian Husada Mojokerto, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara perilaku cyberbullying dengan kecemasan sosial pada responden. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,035 ($p < 0,05$), yang menolak hipotesis nol dan mengonfirmasi adanya korelasi antara kedua variabel tersebut. Data menunjukkan bahwa mayoritas responden (79,4%) berada dalam kategori kecemasan sosial sedang, sementara tidak ada satupun responden yang mengalami kecemasan sosial tinggi. Dari sisi perilaku cyberbullying, sebagian besar responden dikategorikan pada tingkat rendah (50%) dan sedang (44,1%), dengan hanya 2 responden (5,9%) pada kategori tinggi. Pola yang menarik terlihat di mana responden dengan perilaku cyberbullying rendah cenderung memiliki kecemasan sosial yang bervariasi antara rendah dan sedang, sedangkan pada kategori cyberbullying sedang dan tinggi, seluruh responden secara konsisten mengalami kecemasan sosial dalam kategori sedang.

Analisis deskriptif tabel kontingensi mengungkapkan hubungan yang konsisten antara intensitas perilaku cyberbullying dengan tingkat kecemasan sosial. Pada kelompok dengan perilaku cyberbullying rendah, sebanyak 35,3% memiliki kecemasan sosial rendah dan 64,7% sedang. Sementara itu, pada kelompok cyberbullying sedang, proporsi kecemasan sosial rendah turun drastis menjadi hanya 6,7%, dengan 93,3% berada di kategori sedang. Pola yang lebih ekstrem terlihat pada kelompok cyberbullying tinggi (meskipun jumlah sampelnya terbatas), di mana 100% responden

mengalami kecemasan sosial sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi perilaku cyberbullying yang dilakukan individu, semakin kecil kemungkinannya untuk memiliki kecemasan sosial rendah, dan semakin besar kecenderungannya untuk mengalami kecemasan sosial tingkat sedang. Tidak adanya responden dengan kecemasan sosial tinggi dalam sampel ini dapat diinterpretasikan sebagai batasan temuan, namun pola yang konsisten pada ketiga kelompok tetap menunjukkan gradasi hubungan yang jelas.

PEMBAHASAN

1. Perilaku cyberbullying

Berdasarkan data distribusi frekuensi perilaku cyberbullying di STIKES Dian Husada Mojokerto (Tabel 3), dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden penelitian menunjukkan kecenderungan perilaku pada tingkat rendah hingga sedang. Sebanyak 17 responden (50,0%) berada dalam kategori rendah, diikuti oleh 15 responden (44,1%) pada kategori sedang. Sementara itu, hanya 2 responden (5,9%) yang dikategorikan memiliki perilaku cyberbullying tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa secara keseluruhan, intensitas perilaku cyberbullying di lingkungan institusi tersebut masih didominasi oleh tingkat yang tidak mengkhawatirkan, dengan lebih dari 94% responden berada pada tingkat rendah dan sedang. Meskipun demikian, keberadaan sejumlah kecil individu (5,9%) pada kategori tinggi tetap perlu menjadi perhatian serius, mengingat potensi dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari perilaku tersebut dalam komunitas akademik. Temuan ini menegaskan bahwa meskipun prevalensi perilaku cyberbullying tinggi tergolong minimal, upaya pencegahan dan intervensi selektif tetap diperlukan untuk mengatasi risiko yang mungkin muncul dari kelompok minoritas tersebut serta menguatkan lingkungan kampus yang bebas dari perundungan siber.

Hasil penelitian yang menunjukkan dominannya perilaku cyberbullying pada kategori rendah hingga sedang, dengan proporsi kategori tinggi yang minimal, dapat dianalisis melalui lensa Teori Kontrol Sosial (Social Control Theory) yang dikemukakan oleh Travis Hirschi. Teori ini berargumen bahwa individu menahan diri dari perilaku menyimpang atau agresif, termasuk cyberbullying, karena adanya ikatan sosial (social bonds) yang kuat dengan masyarakat konvensional, terdiri dari attachment (keterikatan), commitment (komitmen), involvement (keterlibatan), dan belief (keyakinan). Dalam konteks penelitian di STIKES Dian Husada, sebagai institusi pendidikan kesehatan, dapat dihipotesiskan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki keterikatan dan komitmen yang kuat terhadap norma-norma profesi kesehatan yang mengedepankan empati dan perilaku prososial. Ikatan sosial ini berfungsi sebagai faktor pengendali internal yang mencegah eskalasi perilaku agresif di dunia siber. Namun, keberadaan minoritas kecil (5,9%) pada kategori tinggi mengindikasikan kemungkinan melemahnya atau terputusnya salah satu atau lebih ikatan sosial tersebut pada kelompok tersebut, atau dapat pula dijelaskan oleh Teori Penggunaan dan Gratifikasi (Uses and Gratifications Theory). Teori kedua ini berfokus pada motivasi aktif pengguna media; individu dengan perilaku cyberbullying tinggi mungkin menggunakan platform digital untuk memenuhi kebutuhan psikologis tertentu seperti menguasai orang lain, membalas dendam, atau meningkatkan status sosial secara maladaptif, yang tidak terpenuhi atau dihalangi oleh lingkungan konvensional mereka. Dengan demikian, temuan distribusi frekuensi ini merefleksikan dinamika antara kekuatan pengendali sosial normatif yang berlaku efektif bagi mayoritas dan kegagalan pengendalian atau

motivasi gratifikasi spesifik pada sebagian kecil individu.

Temuan bahwa mayoritas responden (94,1%) berada pada kategori perilaku cyberbullying rendah hingga sedang dapat dijelaskan secara kuat melalui prinsip Teori Kontrol Sosial (Social Control Theory) Hirschi. Teori ini menegaskan bahwa ikatan sosial (social bonds) yang terdiri dari attachment (keterikatan emosional pada orang lain), commitment (investasi pada masa depan konvensional, involvement (keterlibatan dalam aktivitas rutin), dan belief (keyakinan pada norma yang berlaku) berfungsi sebagai pengendali utama perilaku menyimpang. Dalam konteks kampus STIKES Dian Husada, mayoritas mahasiswa diduga memiliki ikatan sosial yang kuat, khususnya commitment terhadap karir di bidang kesehatan yang mensyaratkan integritas dan empati, serta belief pada norma-norma etik profesi. Ikatan ini menciptakan biaya sosial dan profesional yang tinggi jika mereka terlibat dalam cyberbullying, sehingga bertindak sebagai mekanisme pencegah yang efektif. Dengan kata lain, rendahnya intensitas perilaku negatif di ranah siber pada kelompok mayoritas ini bukan semata-mata karena ketiadaan kesempatan atau motivasi, tetapi lebih karena keberadaan "kait" (stake in conformity) yang kuat dengan sistem sosial dan nilai-nilai konvensional di lingkungan kampus mereka.

Di sisi lain, keberadaan minoritas (5,9%) dengan perilaku cyberbullying tinggi memerlukan eksplanasi teoretis yang berbeda, dan di sinilah Teori Penggunaan dan Gratifikasi (Uses and Gratifications Theory) memberikan sudut pandang yang komplementer. Teori ini memosisikan individu sebagai pengguna media yang aktif, yang memilih dan menggunakan platform digital untuk memenuhi kebutuhan psikologis atau sosial tertentu. Pada kelompok minoritas ini, perilaku cyberbullying yang intens dapat dipandang sebagai strategi maladaptif untuk memperoleh gratifikasi yang gagal mereka dapatkan dalam interaksi sosial konvensional. Kebutuhan akan kekuasaan (power), pembalasan (revenge), pengakuan sosial (social recognition), atau bahkan pelampiasan kekecewaan, mungkin mereka coba penuhi melalui agresi siber. Hal ini mengindikasikan kemungkinan melemahnya satu atau lebih ikatan sosial dari Teori Kontrol Sosial pada kelompok ini misalnya, attachment yang rendah terhadap teman sebaya atau figur otoritas di kampus, atau belief yang lemah terhadap norma anti-perundungan. Akibatnya, ruang siber menjadi saluran alternatif bagi mereka untuk mencari kepuasan psikologis, sekalipun melalui cara yang merusak.

Secara integratif, dinamika antara kedua teori dan temuan penelitian ini mengungkap sebuah narasi yang koheren tentang regulasi perilaku di lingkungan akademik. Distribusi frekuensi yang teramati merefleksikan hasil tarik-menarik antara kekuatan pengendali sosial normatif dan dorongan kebutuhan psikologis individu. Untuk mayoritas, kekuatan pengendali sosial (dalam bentuk ikatan dengan nilai-nilai profesi kesehatan dan komunitas kampus) terbukti efektif meredam potensi penyimpangan. Namun, bagi minoritas kecil di mana ikatan sosial tersebut mungkin retak atau tidak terbentuk dengan baik, ranah digital dengan karakteristiknya yang memfasilitasi disinhibisi, anonimitas parsial, dan jangkauan yang luas menjadi arena untuk mencari gratifikasi yang kompensatoris melalui cyberbullying. Implikasi dari analisis ini adalah bahwa upaya pencegahan harus bersifat multidimensi. Di satu sisi, perlu penguatan ikatan sosial konvensional seluruh civitas akademika melalui pengembangan budaya kampus yang inklusif dan beretika. Di sisi lain, diperlukan intervensi psikoedukasi yang selektif dan mendalam untuk mengidentifikasi serta mengalihkan kebutuhan psikologis kelompok berisiko tinggi ke dalam saluran pencapaian gratifikasi yang lebih positif dan

prososial, baik di dunia nyata maupun di dunia digital.

2. Kecemasan sosial

Berdasarkan data primer yang diperoleh dari penelitian di STIKES Dian Husada Mojokerto, gambaran tingkat kecemasan sosial pada responden menunjukkan distribusi yang didominasi oleh kategori kecemasan sosial sedang. Dari total 34 responden, sebanyak 27 orang (79,4%) berada dalam kategori tersebut, sementara 7 orang (20,6%) mengalami kecemasan sosial rendah. Hasil yang cukup signifikan adalah tidak terdapat satupun responden (0,0%) yang masuk dalam kategori kecemasan sosial tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa di lingkungan institusi tersebut mengalami gejala kecemasan sosial pada tingkat sedang, yang mungkin memerlukan perhatian dan intervensi psikoedukasi untuk mencegah potensi peningkatan gejala. Meskipun tidak ada responden dengan kecemasan sosial tinggi, prevalensi kecemasan sosial sedang yang mencapai hampir 80% menyiratkan pentingnya pengembangan program kesehatan mental yang berfokus pada keterampilan mengelola kecemasan dalam interaksi sosial di lingkungan akademik.

Temuan penelitian yang menunjukkan dominasi kecemasan sosial pada tingkat sedang dengan tidak adanya kategori tinggi dapat dijelaskan secara teoretis melalui konsep Social Anxiety Spectrum dan teori kognitif-behavioral, khususnya model ketidakmampuan mengatasi ancaman sosial (social threat intolerance) yang diusulkan oleh Clark dan Wells (1995). Model ini menjelaskan bahwa kecemasan sosial tidak selalu bermanifestasi sebagai gangguan klinis (tinggi), tetapi sering hadir sebagai fenomena dimensional yang bervariasi dalam intensitas pada populasi non-klinis, seperti mahasiswa. Dalam konteks ini, tingkat kecemasan sosial sedang dapat merepresentasikan keadaan di mana individu mengalami hipervigilansi kognitif terhadap evaluasi negatif dan ketakutan akan penilaian sosial, namun masih memiliki cukup modalitas koping untuk mencegahnya berkembang menjadi gangguan yang melumpuhkan. Tingkat sedang ini sering dikaitkan dengan distorsi kognitif, seperti mind reading (mengira orang lain menilai negatif) dan catastrophizing terkait performa sosial, yang selaras dengan karakteristik lingkungan akademis yang penuh dengan evaluasi dan interaksi. Sementara itu, ketiadaan kategori tinggi dapat merefleksikan fungsi faktor protektif dalam sampel, seperti dukungan sosial di lingkungan kampus yang homogen atau tingkat self-efficacy akademik yang memadai, yang menurut teori buffer hypothesis Cohen dan Wills (1985) dapat meredam eskalasi kecemasan ke tingkat patologis. Dengan demikian, hasil ini mendukung perspektif kontinum bahwa kecemasan sosial merupakan respons adaptif yang umum dalam situasi sosial yang dipersepsikan mengancam, dan intensitasnya sangat dipengaruhi oleh interaksi antara kerentanan kognitif individu dan karakteristik lingkungan sosialnya.

Analisis temuan penelitian ini mengungkapkan pola kecemasan sosial yang unik dalam populasi non-klinis mahasiswa kesehatan. Dominasi kategori kecemasan sosial sedang (79,4%) tanpa adanya kasus kecemasan sosial tinggi (0%) merefleksikan karakteristik dimensional dari spektrum kecemasan sosial, sebagaimana dikonseptualisasikan dalam Social Anxiety Spectrum. Temuan ini konsisten dengan perspektif bahwa kecemasan sosial bukanlah fenomena dikotomis (ada atau tidak ada), melainkan suatu kontinum yang bervariasi dalam intensitas di populasi umum. Dalam konteks akademik STIKES, situasi yang secara inherent mengandung evaluasi—seperti presentasi, diskusi kelompok, atau praktik klinis—dapat mengaktifkan respons kecemasan yang signifikan namun masih dalam batas subklinis. Keberadaan 20,6%

responden dengan kategori rendah menunjukkan heterogenitas respons, sementara ketiadaan kategori tinggi mengindikasikan bahwa tekanan lingkungan institusi ini belum melampaui threshold patologis bagi sampel yang diteliti. Distribusi ini menggarisbawahi bahwa kecemasan sosial pada tingkat sedang dapat dianggap sebagai respons "normal" atau adaptif dalam lingkungan yang menuntut performa sosial, namun tetap memerlukan perhatian mengingat prevalensinya yang sangat tinggi.

Secara teoretis, pola ini dapat dijelaskan secara komprehensif melalui integrasi model kognitif-behavioral dan konsep faktor protektif. Model Clark dan Wells (1995) tentang social threat intolerance memberikan kerangka untuk memahami mekanisme kognitif yang mendasari kecemasan sosial sedang. Mayoritas responden kemungkinan mengalami proses kognitif seperti hypervigilance terhadap sinyal ancaman sosial, negative self-evaluation, dan post-event processing, yang memicu kecemasan namun tidak sepenuhnya melumpuhkan fungsi sosial-akademik. Distorsi kognitif seperti mind-reading (asumsi bahwa orang lain menilai negatif) dan catastrophizing terhadap konsekuensi performa sosial sangat relevan dalam konteks pendidikan kesehatan, di mana kesalahan dapat dipersepsikan memiliki implikasi serius. Sementara itu, ketiadaan kecemasan sosial tinggi secara signifikan dapat dikaitkan dengan operasi faktor protektif yang dihipotesiskan dalam buffer hypothesis (Cohen & Wills, 1985). Lingkungan kampus yang homogen dan kohesif, serta dukungan sosial dari rekan sejawat dan dosen dalam program studi kesehatan, dapat berfungsi sebagai penyangga (buffer) yang mencegah eskalasi kecemasan dari tingkat sedang ke tingkat gangguan. Selain itu, self-efficacy akademik dan keyakinan akan kompetensi profesional yang mulai dibangun mungkin menjadi sumber coping yang efektif, sehingga memoderasi dampak ancaman sosial yang dipersepsikan.

Implikasi temuan ini menekankan perlunya pendekatan intervensi yang proporsional dan preventif, berfokus pada populasi dengan kecemasan sosial sedang. Mengingat kecemasan sosial tinggi tidak teridentifikasi, intervensi klinis intensif mungkin belum menjadi prioritas utama. Sebaliknya, program psikoedukasi dan pelatihan keterampilan berbasis bukti yang ditawarkan secara universal atau selektif menjadi sangat relevan. Intervensi seperti cognitive restructuring untuk menantang distorsi kognitif, pelatihan social skills, serta latihan exposure bertingkat dalam simulasi situasi akademik dapat membantu mencegah kristalisasi pola pikir cemas dan menghentikan progresi ke tingkat patologis. Institusi pendidikan dapat mengintegrasikan modul pengelolaan kecemasan dan resilience ke dalam kurikulum atau layanan pengembangan mahasiswa. Temuan ini juga membuka pertanyaan penelitian lanjutan, misalnya mengeksplorasi variabel mediator seperti perfectionism akademik atau moderator seperti dukungan sosial dosen, yang mungkin menjelaskan variasi dalam kategori kecemasan sosial sedang. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memvalidasi teori spektrum dalam setting lokal, tetapi juga memberikan pijakan empiris untuk mengembangkan strategi promotif dan preventif kesehatan mental yang kontekstual di lingkungan pendidikan tinggi.

3. Hubungan perilaku cyberbullying dengan kecemasan sosial

Berdasarkan hasil penelitian di STIKES Dian Husada Mojokerto, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara perilaku cyberbullying dengan kecemasan sosial pada responden. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,035 ($p < 0,05$), yang menolak hipotesis nol dan mengonfirmasi adanya korelasi antara kedua variabel tersebut. Data menunjukkan

bahwa mayoritas responden (79,4%) berada dalam kategori kecemasan sosial sedang, sementara tidak ada satupun responden yang mengalami kecemasan sosial tinggi. Dari sisi perilaku cyberbullying, sebagian besar responden dikategorikan pada tingkat rendah (50%) dan sedang (44,1%), dengan hanya 2 responden (5,9%) pada kategori tinggi. Pola yang menarik terlihat di mana responden dengan perilaku cyberbullying rendah cenderung memiliki kecemasan sosial yang bervariasi antara rendah dan sedang, sedangkan pada kategori cyberbullying sedang dan tinggi, seluruh responden secara konsisten mengalami kecemasan sosial dalam kategori sedang.

Berdasarkan tinjauan literatur, temuan penelitian di STIKES Dian Husada Mojokerto yang mengungkap hubungan signifikan antara keterlibatan dalam perilaku cyberbullying dengan tingkat kecemasan sosial memperoleh dukungan empiris dari sejumlah penelitian sebelumnya yang mengeksplorasi dinamika serupa. Penelitian oleh Kowalski et al. (2014) dalam karya komprehensifnya berjudul "Bullying in the Digital Age: A Critical Review and Meta-Analysis of Cyberbullying Research Among Youth" secara konsisten menemukan korelasi positif antara pelaku cyberbullying dengan berbagai gejala internalisasi, termasuk kecemasan sosial. Mekanisme yang diusulkan adalah bahwa pelaku cyberbullying seringkali memiliki keterampilan sosial dan regulasi emosi yang kurang adaptif, serta mungkin menggunakan agresi daring sebagai kompensasi atas ketidaknyamanan atau ketidakmampuan dalam interaksi sosial langsung, sehingga menciptakan siklus di mana kecemasan sosial dan perilaku agresif daring saling memperkuat. Selanjutnya, studi longitudinal oleh Games et al. (2020) yang diterbitkan dalam *Journal of Abnormal Child Psychology* menemukan bahwa remaja dengan gejala kecemasan sosial yang lebih tinggi memiliki kemungkinan lebih besar untuk terlibat dalam perilaku cyberbullying pada pengukuran berikutnya. Penelitian tersebut menawarkan penjelasan berbasis teori penggunaan dan gratifikasi serta model disinhibisi online, di mana lingkungan dunia maya yang memiliki sifat anonimitas, asinkron, dan minim isyarat nonverbal dirasakan sebagai ruang yang lebih aman bagi individu dengan kecemasan sosial untuk mengekspresikan diri termasuk ekspresi agresif tanpa harus langsung menghadapi respons emosional korban, yang pada gilirannya justru dapat memperkuat pola penghindaran dan kecemasan dalam interaksi sosial tatap muka. Dengan demikian, kedua penelitian terdahulu tersebut memperkuat temuan di STIKES Dian Husada dengan menunjukkan bahwa hubungan antara cyberbullying dan kecemasan sosial bukanlah sekadar korelasi spasial, melainkan mencerminkan keterkaitan fungsional dan developmental yang kompleks antara defisit dalam domain sosial-offline dan kompensasi perilaku di ranah daring.

Berdasarkan hasil analisis statistik dan distribusi data pada Tabel 5, temuan penelitian ini mengkonfirmasi adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara perilaku cyberbullying dengan tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa STIKES Dian Husada Mojokerto ($p=0,035$). Asumsi peneliti terhadap temuan ini adalah bahwa keterlibatan dalam perilaku cyberbullying, bahkan pada tingkat rendah hingga sedang, berasosiasi dengan kecenderungan mengalami gejala kecemasan sosial yang lebih menonjol. Pola data menunjukkan gradasi yang menarik: pada kelompok cyberbullying rendah, mayoritas (64,7%) memang mengalami kecemasan sosial sedang, namun masih terdapat proporsi yang signifikan (35,3%) dengan kecemasan rendah. Sementara itu, pada kelompok cyberbullying sedang dan tinggi, hampir seluruh responden (93,3% dan 100%) terkonsentrasi pada kategori kecemasan sosial sedang, dengan satu-satunya responden berkecemasan rendah hanya ada pada kategori cyberbullying sedang. Pola

ini mengisyaratkan bahwa peningkatan perilaku cyberbullying cenderung diiringi oleh homogenisasi tingkat kecemasan sosial pada kategori "sedang", seolah-olah ada suatu threshold atau dasar kecemasan sosial yang harus ada untuk memungkinkan atau menyertai perilaku agresif daring tersebut.

Secara teoretis, temuan ini dapat dijelaskan melalui integrasi Teori Penggunaan dan Gratifikasi (Uses and Gratifications Theory) dan Model Disinhibisi Online (Online Disinhibition Effect). Asumsi peneliti adalah bahwa individu dengan kecemasan sosial sedang yang ditandai oleh kekhawatiran akan evaluasi negatif namun masih memiliki fungsi sosial dasar mungkin menemukan dalam ruang siber sebuah saluran kompensatori. Lingkungan daring, dengan karakteristik anonimitas, asinkron, dan minimnya isyarat nonverbal langsung, memberikan rasa aman psikologis sementara (disinhibisi) bagi mereka untuk mengekspresikan diri, termasuk ekspresi agresi yang mungkin ditekan dalam interaksi tatap muka. Perilaku cyberbullying dalam konteks ini dapat dipandang sebagai sebuah "gratifikasi" atau pemuasan kebutuhan akan rasa kontrol, kekuasaan, atau pembalasan atas persepsi penolakan sosial yang mereka alami atau khawatirkan di dunia nyata. Dengan kata lain, dunia maya menjadi platform substitusi di mana ketakutan sebagai korban potensial evaluasi sosial di dunia nyata, sebagian dialihkan menjadi peran sebagai pelaku di ranah daring. Teori Kompetensi Sosial yang Terhambat juga relevan, dimana defisit dalam keterampilan sosial prososial dan regulasi emosi yang sering menyertai kecemasan sosial—dapat termanifestasi sebagai agresi relasional dalam bentuk daring ketika menghadapi konflik atau tekanan sosial.

Lebih lanjut, ketiadaan mutlak kategori kecemasan sosial "tinggi" dalam sampel ini, bahkan di antara pelaku cyberbullying tingkat tinggi, memunculkan asumsi peneliti tentang fungsi batas (threshold function) dan faktor protektif kontekstual. Asumsi peneliti adalah bahwa kecemasan sosial dengan intensitas sangat tinggi mungkin justru bersifat melumpuhkan (debilitating), sehingga menghambat individu untuk melakukan tindakan agresif yang memerlukan inisiatif, bahkan di ranah daring. Seseorang dengan kecemasan sosial parah mungkin menghindari segala bentuk interaksi sosial, termasuk yang bersifat konfrontatif di dunia maya. Sebaliknya, kecemasan sosial tingkat "sedang" mungkin mewakili kondisi optimal bagi perilaku cyberbullying: cukup cemas sehingga merasa terancam dan mungkin dendam terhadap dinamika sosial, namun masih memiliki cukup keberanian dan fungsi kognitif untuk merancang dan melakukan agresi daring. Selain itu, karakteristik sampel sebagai mahasiswa kesehatan dalam lingkungan kampus yang relatif homogen mungkin berperan sebagai faktor protektif lingkungan (sesuai Buffer Hypothesis), yang mencegah eskalasi kecemasan sosial ke tingkat patologis, meskipun tidak mencegah munculnya perilaku maladaptif seperti cyberbullying. Implikasinya, intervensi perlu difokuskan pada kelompok dengan kecemasan sosial sedang untuk memutus siklus di mana kecemasan mendorong perilaku agresif daring, yang pada gilirannya dapat memperburuk isolasi dan kecemasan sosial mereka dalam jangka panjang.

KESIMPULAN

1. Perilaku cyberbullying berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden penelitian menunjukkan kecenderungan perilaku pada tingkat rendah hingga sedang. Sebanyak 17 responden (50,0%) berada dalam kategori rendah, diikuti oleh 15 responden (44,1%) pada kategori sedang. Sementara itu, hanya 2 responden (5,9%)

- yang dikategorikan memiliki perilaku cyberbullying tinggi.
2. Kecemasan sosial berdasarkan hasil penelitian menunjukkan distribusi yang didominasi oleh kategori kecemasan sosial sedang. Dari total 34 responden, sebanyak 27 orang (79,4%) berada dalam kategori tersebut, sementara 7 orang (20,6%) mengalami kecemasan sosial rendah.
 3. Hubungan perilaku cyberbullying dengan kecemasan sosial berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara perilaku cyberbullying dengan kecemasan sosial pada responden dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,035 ($p < 0,05$), yang menolak hipotesis nol dan mengonfirmasi adanya korelasi antara kedua variabel tersebut.

SARAN

1. Bagi dosen dan tenaga kependidikan di lingkungan akademik

Temuan penelitian ini mengimplikasikan pentingnya mengembangkan program intervensi yang bersifat proaktif dan terintegrasi dalam kurikulum serta budaya kampus. Disarankan untuk merancang dan mengimplementasikan modul psikoedukasi yang berfokus pada dua aspek utama: (1) pengembangan keterampilan mengelola kecemasan sosial (social anxiety management), seperti cognitive restructuring untuk mengatasi distorsi pikiran akan evaluasi negatif, pelatihan keterampilan komunikasi asertif, dan teknik regulasi emosi; dan (2) pendidikan digital etis (digital ethics education) yang secara eksplisit membahas dampak psikologis dari cyberbullying, baik bagi korban maupun pelaku, serta alternatif perilaku positif dalam berinteraksi di ruang daring. Program tersebut sebaiknya disampaikan melalui metode yang partisipatif, seperti workshop, simulasi kasus, atau integrasi dalam mata kuliah yang relevan (misalnya, komunikasi dalam pelayanan kesehatan). Selain itu, institusi perlu memperkuat sistem dukungan psikososial yang mudah diakses dan tidak stigmatis, misalnya melalui peer counseling yang dilatih atau help desk kesehatan mental, guna menciptakan lingkungan yang mendukung dan mendeteksi dini masalah sebelum eskalasi.
2. Bagi mahasiswa dan peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini membuka peluang untuk pengembangan diri dan kajian akademik lebih lanjut. Mahasiswa disarankan untuk secara aktif meningkatkan kesadaran diri (self-awareness) mengenai dinamika emosi sosial mereka, terutama dalam merespons tekanan akademis dan interaksi daring, serta berani memanfaatkan layanan dukungan yang tersedia di kampus. Bagi peneliti masa depan, disarankan untuk melakukan studi replikasi dengan cakupan dan metodologi yang lebih luas untuk menguji generalisasi temuan. Beberapa arah penelitian potensial meliputi: (1) penelitian longitudinal untuk menelusuri hubungan kausal dan perkembangan timbal balik antara kecemasan sosial dan perilaku cyberbullying; (2) penelitian eksplanatori yang menguji variabel mediator (misalnya, regulasi emosi, kesepian) atau moderator (misalnya, dukungan sosial, self-esteem); serta (3) penelitian tindakan (action research) untuk menguji efektivitas intervensi psikoedukasi berbasis kampus yang dirancang berdasarkan temuan ini. Pendekatan metode campuran (mixed-methods) juga akan sangat bermanfaat untuk menggali makna dan narasi pribadi di balik statistik, sehingga memberikan pemahaman yang lebih holistik dan kontekstual.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiti, F., Lukmantoro, T., & Rakhmad, W. N. (2023). Hubungan antara tingkat pengetahuan tentang cyberbullying dan intensitas penggunaan media sosial Instagram dengan tingkat perilaku cyberbullying di media sosial Instagram. *Interaksi Online*, 11(2), 24-40.
- Afralia, A., & Safitri, D. (2024). Analisis penyebab maraknya cyberbullying di era digital pada remaja. *Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 2(2), 70-80.
- Aminah, I., Novianti, E., & Tobing, D. L. (2025). Kecemasan Sosial pada Remaja yang Mengalami Perundungan di Desa Ragajaya. *Jurnal Riset Kesehatan Terapan*, 7(2).
- Anshori, I. F., Hidayatulloh, S., Dewi, A. S., Viargi, R., & Yulianti, S. (2022). Fenomena Cyber Bullying Dalam Kehidupan Remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Hal*, 26, 32.
- Fatma, E. Q. M., & Agustina, M. W. (2023). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku cyberbullying pada remaja. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 7(1), 11-23.
- Febriani, E., & Hariko, R. (2023). Gambaran perilaku cyberbullying siswa sekolah menengah pertama. *Journal of Counseling, Education and Society*, 4(1), 1-6.
- Insani, B., & Yaksa, R. A. (2022). Faktor Penyebab Perilaku Cyberbullying pada Peserta Didik. *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 3(1), 26-33.
- Jannah, D. S. M., & Setiyowati, N. (2024). Systematic literature review using big data analysis: Cyberbullying dan forgiveness pada remaja. *Psyche 165 Journal*, 33-40.
- Kurniasih, E., Yendi, C., Kurnia, A., & Widia, C. (2023). Terapi kognitif dalam penurunan kecemasan pada remaja korban bullying. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 23(2).
- Maududi, M. M., & Yunan, Z. Y. (2023). Kontrol sosial dan perilaku cyberbullying di kalangan remaja. *EMPATI: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 12(1), 85-91.
- Muzdalifah, F., & Deasyanti, D. (2020). Negative Emotional Statedan Cyberbullying Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 9(1), 41-49.
- Permadi, D. A., & Suyanti, S. (2022). Pengaruh pelatihan asertivitas terhadap penurunan Kecemasan sosial pada siswa korban bullying. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 1(2), 39-45.
- Rahmawati, P., & Putri, N. D. (2024). STUDI KEPUSTAKAAN KECEMASAN SOSIAL. *MUBTADI: Jurnal Pendidikan Ibtidaiyah*, 6(1), 42-54.
- Rahmi, S., Oruh, S., & Agustang, A. (2024). Cyberbullying Di Kalangan Remaja Pada Perkembangan Teknologi Abad 21. *GOVERNANCE: Jurnal Ilmiah Kajian Politik Lokal Dan Pembangunan*, 10(3).
- Ramadhona, Y., Samha, A. C., Putri, M. Z., Effendi, F., Puspaningrum, D. W., & Arribath, A. F. (2023). Upaya Peningkatan Konsep Diri Dalam Mengatasi Cyberbullying Pada Remaja Di Era Society 5.0. *Educate: Journal Of Education and Learning*, 1(1), 8-16.
- Sekarayu, S. Y., & Santoso, M. B. (2022). Remaja Sebagai Pelaku Cyberbullying Dalam Media Sosial. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 3(1), 1.
- Tetteng, B., & Ashari, I. R. P. (2023). Pengaruh Empati Terhadap Kecenderungan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja Di Kota Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(6), 1155-1163.
- Van Dika, A. R., Sutja, A., & Zubaidah, Z. (2024). Pengaruh Bullying Verbal terhadap Kecemasan Sosial di SMAN 1 Kota Sungai Penuh. *AL-IRSYAD: JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING*, 14(1), 40-54.
- Widyayanti, N., Arofah, H., & Awali, A. N. A. (2022). Regulasi emosi dan perilaku cyberbullying pada remaja awal. *Jurnal Spirits*, 12(2), 78-85.

- Wijaya, C., Kusumaningrum, J. R., Nazara, V., & Herlianti, K. P. (2022). Analisis Tindakan Cyberbullying Di Kalangan Remaja. *Nusantara: Jurnal Pendidikan, Seni, Sains dan Sosial Humaniora*, 1(01).
- Yustito, E. R., Pratitis, N. T., & Kusumandari, R. (2022). Kecenderungan perilaku cyberbullying pada remaja: Menguji peranan kelekatan teman sebaya. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(2), 131-138.