



Literasi Digital dan Kesehatan Mental: Studi tentang Dampak Cyberbullying terhadap Motivasi Belajar Remaja di Media Sosial

Fahri Alamsyah^{1*}, Laila Maharani²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

Email : fahri.alamsyah@umy.ac.id^{1*}, laila.maharani@umy.ac.id²

Alamat : Jl. Brawijaya, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta

Penulis Korespondensi: fahri.alamsyah@umy.ac.id

Abstract. *This study aims to analyze the relationship between digital literacy and adolescent mental health, focusing on the impact of cyberbullying on learning motivation on social media. Given the increasing use of social media among adolescents, cyberbullying has become a serious threat that can affect their psychological well-being and academic performance. This research employed a quantitative approach using a survey method involving 150 adolescents who are active social media users in urban areas. Data were analyzed using simple linear regression and Pearson correlation. The results showed that low levels of digital literacy were significantly correlated with high exposure to cyberbullying ($r = -0.68, p < 0.01$). Furthermore, experiences of cyberbullying were found to have a negative impact on adolescents' learning motivation ($\beta = -0.54, p < 0.01$), partially mediated by mental health issues such as anxiety and decreased self-confidence. These findings highlight the importance of improving digital literacy as both a preventive strategy and an intervention to maintain adolescent mental health and sustain learning motivation in the digital era.*

Keywords: digital literacy, mental health, cyberbullying, learning motivation, adolescents, social media

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara literasi digital dan kesehatan mental remaja, dengan fokus pada dampak cyberbullying terhadap motivasi belajar di media sosial. Mengingat meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan remaja, fenomena cyberbullying menjadi ancaman serius yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan performa akademik mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap 150 remaja aktif pengguna media sosial di wilayah perkotaan. Data dianalisis menggunakan regresi linear sederhana dan korelasi Pearson. Hasil menunjukkan bahwa rendahnya tingkat literasi digital berkorelasi signifikan dengan tingginya paparan cyberbullying ($r = -0.68, p < 0.01$). Selanjutnya, pengalaman cyberbullying terbukti berdampak negatif terhadap motivasi belajar remaja ($\beta = -0.54, p < 0.01$), yang dimediasi sebagian oleh gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan penurunan rasa percaya diri. Temuan ini menegaskan pentingnya peningkatan literasi digital sebagai strategi preventif sekaligus intervensi dalam menjaga kesehatan mental remaja dan mempertahankan motivasi belajar di era digital.

Kata Kunci: literasi digital, kesehatan mental, cyberbullying, motivasi belajar, remaja, media sosial.

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi digital dan akses internet yang pesat telah mengubah hampir seluruh aspek kehidupan manusia, termasuk cara remaja berkomunikasi, belajar, dan bersosialisasi. Media sosial seperti Instagram, TikTok, Twitter, dan Snapchat telah menjadi "ruang publik" baru bagi generasi muda. Di Indonesia, penetrasi internet di kalangan remaja sangat tinggi, dengan sebagian besar waktu mereka dihabiskan untuk mengakses platform media sosial. Fenomena ini membawa dua sisi mata uang: di satu

sisi, media sosial menjadi sumber informasi dan alat belajar yang fleksibel; di sisi lain, ia membuka peluang bagi perilaku negatif, salah satunya adalah cyberbullying.

Cyberbullying atau perundungan digital didefinisikan sebagai tindakan agresif yang dilakukan secara berulang melalui perangkat elektronik, seperti mengirim pesan kebencian, menyebarkan gosip, atau mengucilkan seseorang di dunia maya. Berbeda dengan perundungan konvensional, cyberbullying dapat terjadi kapan saja dan di mana saja tanpa mengenal waktu dan batas fisik, serta seringkali pelaku dapat menyembunyikan identitasnya. Hal ini membuat korban merasa tertekan secara terus-menerus karena tidak ada tempat yang benar-benar aman dari jangkauan pelaku.

Dampak dari cyberbullying terhadap kesehatan mental remaja sangatlah serius. Berbagai studi menunjukkan bahwa korban cyberbullying rentan mengalami kecemasan, depresi, penurunan rasa percaya diri, stres berkepanjangan, bahkan muncul ide untuk melukai diri sendiri atau bunuh diri. Kesehatan mental yang terganggu ini tidak hanya berdampak pada kehidupan sosial dan emosional remaja, tetapi juga secara langsung memengaruhi ranah akademik mereka, khususnya motivasi belajar.

Motivasi belajar merupakan dorongan internal dan eksternal yang mengarahkan perilaku siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran. Ketika seorang remaja menjadi korban cyberbullying, perhatian dan energi psikis mereka akan tersedot untuk menghadapi tekanan psikologis. Mereka mungkin merasa malu, takut, atau cemas sehingga sulit berkonsentrasi pada pelajaran. Akibatnya, kehadiran di sekolah menurun, tugas tidak dikerjakan, dan prestasi akademik merosot. Dalam jangka panjang, hal ini dapat menyebabkan putus sekolah atau hilangnya minat terhadap pendidikan.

Di sinilah peran literasi digital menjadi krusial. Literasi digital tidak hanya mencakup kemampuan teknis menggunakan perangkat digital, tetapi juga pemahaman tentang etika, keamanan, dan perilaku yang bertanggung jawab di dunia maya. Remaja yang memiliki literasi digital tinggi cenderung lebih mampu melindungi diri dari potensi cyberbullying, misalnya dengan mengatur privasi akun, tidak mudah terprovokasi, mengetahui cara melaporkan konten negatif, serta memiliki empati digital sehingga tidak menjadi pelaku perundungan. Sebaliknya, rendahnya literasi digital membuat remaja lebih rentan menjadi korban sekaligus pelaku cyberbullying.

Meskipun banyak penelitian telah membahas dampak cyberbullying terhadap kesehatan mental atau prestasi belajar secara terpisah, masih sedikit kajian yang

menghubungkan ketiga variabel secara simultan: literasi digital sebagai variabel prediktor, kesehatan mental sebagai variabel mediasi, dan motivasi belajar sebagai variabel outcome. Padahal, memahami rantai hubungan ini sangat penting untuk merancang intervensi yang tepat, baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun komunitas digital.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bermaksud untuk mengkaji secara empiris bagaimana literasi digital berhubungan dengan kesehatan mental remaja, serta bagaimana cyberbullying di media sosial berdampak pada motivasi belajar mereka. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi landasan bagi pengembangan kebijakan pendidikan dan program literasi digital yang lebih holistik dan berperspektif kesehatan mental.

2. KAJIAN TEORITIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Teori Literasi Digital (*Paul Gilster & Eshet-Alkalai*)

Paul Gilster (1997) mendefinisikan literasi digital sebagai kemampuan untuk memahami dan menggunakan informasi dari berbagai sumber digital secara kritis dan efektif. Eshet-Alkalai (2004) memperluas konsep ini dengan mengidentifikasi lima komponen utama literasi digital:

- a. Literasi foto-visual (kemampuan membaca gambar visual digital)
- b. Literasi reproduksi (kemampuan menciptakan ulang konten digital)
- c. Literasi bercabang (kemampuan navigasi hipermedia)
- d. Literasi informasi (kemampuan mengevaluasi kredibilitas informasi)
- e. Literasi sosio-emosional (kemampuan memahami etika dan aturan sosial di dunia maya)

Dalam konteks penelitian ini, literasi digital berperan sebagai variabel prediktor yang memengaruhi kemampuan remaja dalam melindungi diri dari cyberbullying.

2.1.2 Teori Kesehatan Mental (*WHO & Urie Bronfenbrenner*)

World Health Organization (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensinya sendiri, mampu mengatasi tekanan kehidupan normal, mampu bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi bagi komunitasnya.

Bronfenbrenner (1979) melalui Ecological Systems Theory menjelaskan bahwa perkembangan mental remaja dipengaruhi oleh interaksi antara berbagai sistem lingkungan, termasuk microsystem (keluarga, teman, sekolah) dan exosystem (media sosial, dunia maya). Cyberbullying merupakan tekanan dari exosystem yang dapat mengganggu keseimbangan kesehatan mental remaja.

2.2 Hubungan Antar Variabel

2.2.1 Hubungan Literasi Digital dengan *Cyberbullying*

Remaja dengan literasi digital tinggi memiliki:

- a. Kemampuan memblokir akun pelaku
- b. Kesadaran untuk tidak membalas provokasi
- c. Pengetahuan melaporkan ke platform atau orang dewasa
- d. Sikap empati digital yang mencegah mereka menjadi pelaku

Hipotesis: Semakin tinggi literasi digital, semakin rendah risiko menjadi korban atau pelaku cyberbullying.

2.2.2 Hubungan *Cyberbullying* dengan Kesehatan Mental

Cyberbullying menyebabkan:

- a. Stres kronis akibat ancaman berkelanjutan
- b. Penurunan self-esteem karena penghinaan publik
- c. Kecemasan sosial ketakutan saat mengakses medsos
- d. Depresi akibat rasa tidak berdaya dan terisolasi

Hipotesis: Semakin intens cyberbullying yang dialami, semakin terganggu kesehatan mental remaja.

2.3 Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teoritis di atas, dapat disusun kerangka berpikir sebagai berikut:

- a. Remaja sebagai generasi digital native sangat rentan terpapar cyberbullying di media sosial.
- b. Literasi digital yang rendah membuat remaja tidak memiliki kemampuan protektif yang memadai.
- c. Cyberbullying yang dialami secara berulang menyebabkan gangguan kesehatan mental (kecemasan, depresi, rendah diri).
- d. Gangguan kesehatan mental tersebut menghambat pemenuhan kebutuhan dasar (rasa aman, harga diri) yang diperlukan untuk motivasi belajar yang optimal.

- e. Sebaliknya, literasi digital yang tinggi dapat menjadi buffer atau pelindung yang memutus rantai dampak negatif cyberbullying terhadap kesehatan mental dan motivasi belajar.

3. METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional dan analisis jalur (*path analysis*). Pendekatan kuantitatif dipilih karena bertujuan untuk mengukur hubungan antar variabel secara objektif dan menguji hipotesis yang telah dirumuskan.

Jenis penelitian korelasional digunakan untuk:

- a. Mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara literasi digital, cyberbullying, kesehatan mental, dan motivasi belajar remaja.
- b. Menguji pengaruh langsung dan tidak langsung antar variabel.

Tabel 1 Variabel Penelitian

No	Variabel	Jenis	Definisi Operasional
1	Literasi Digital (X)	Variabel Bebas (Independen)	Kemampuan remaja dalam menggunakan media digital secara kritis, etis, dan protektif yang diukur melalui skala literasi digital
2	Cyberbullying (Z1)	Variabel Mediasi 1	Pengalaman remaja sebagai korban perundungan di media sosial yang diukur melalui skala pengalaman cyberbullying
3	Kesehatan Mental (Z2)	Variabel Mediasi 2	Kondisi psikologis remaja meliputi kecemasan, depresi, dan harga diri yang diukur melalui skala kesehatan mental
4	Motivasi Belajar (Y)	Variabel Terikat (Dependen)	Dorongan internal dan eksternal remaja untuk melakukan aktivitas belajar yang diukur melalui skala motivasi belajar

3.2 Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan survei online melalui kuesioner (angket) berbasis Google Forms yang disebarakan melalui media sosial (Instagram, WhatsApp, Telegram).

Tabel 2 Instrumen Penelitian

Variabel	Instrumen	Sumber/Adaptasi	Jumlah Item	Skala
Literasi Digital	Skala Literasi Digital	Adaptasi dari Gilster (1997) & Eshet-Alkalai (2004)	20 item	Likert 1-5
Cyberbullying	Skala Pengalaman Cyberbullying	Adaptasi dari Hinduja & Patchin (2015)	15 item	Likert 1-5
Kesehatan Mental	DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales)	Lovibond & Lovibond (1995)	21 item	Likert 0-3
Motivasi Belajar	Skala Motivasi Belajar	Adaptasi dari Keller's ARCS Model (1987)	18 item	Likert 1-5

3.3 Uji Instrumen

3.3.1 Uji Validitas

- Menggunakan korelasi Pearson Product Moment
- Kriteria: item valid jika r hitung $>$ r tabel ($\alpha = 0,05$)
- Pengujian dilakukan dengan SPSS atau jamovi

3.3.2 Uji Reliabilitas

- Menggunakan Cronbach's Alpha (α)
- Kriteria reliabel: $\alpha > 0,70$
- Nilai yang diharapkan:
- Literasi Digital: $\alpha \geq 0,80$
- Cyberbullying: $\alpha \geq 0,85$
- Kesehatan Mental: $\alpha \geq 0,85$
- Motivasi Belajar: $\alpha \geq 0,80$

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Siapa Responden Penelitian?

Penelitian ini melibatkan 180 remaja yang berusia antara 13 hingga 19 tahun dan aktif menggunakan media sosial. Dari jumlah tersebut, sekitar 57 persen adalah perempuan dan 43 persen adalah laki-laki. Sebagian besar responden berusia 16 hingga 17 tahun. Media sosial yang paling sering mereka gunakan adalah WhatsApp, diikuti oleh Instagram dan TikTok. Rata-rata remaja menghabiskan waktu 3 hingga 5 jam setiap hari untuk bermedia sosial.

Yang cukup mengkhawatirkan, sebanyak 35 persen responden atau sekitar 63 orang mengaku pernah menjadi korban cyberbullying. Lebih banyak lagi, yaitu 62 persen atau 112 orang, pernah menyaksikan kejadian cyberbullying di media sosial.

4.1.2 Kondisi Literasi Digital Remaja

Secara umum, tingkat literasi digital remaja berada dalam kategori sedang. Artinya, mereka cukup paham tentang cara menggunakan media sosial, tetapi belum optimal dalam hal melindungi diri, memahami etika digital, atau mengevaluasi informasi secara kritis. Hanya sekitar 28 persen remaja yang memiliki literasi digital tinggi, sementara 20 persen lainnya masih berada pada kategori rendah.

4.1.3 Pengalaman Cyberbullying

Pengalaman cyberbullying di kalangan remaja juga tergolong sedang. Bentuk cyberbullying yang paling sering terjadi adalah komentar jahat atau menghina di postingan, diikuti oleh penyebaran gosip atau rahasia pribadi, serta pengucilan dari grup pertemanan online. Sekitar 32 persen remaja mengalami cyberbullying dengan intensitas yang cukup sering.

4.1.4 Kondisi Kesehatan Mental

Kesehatan mental remaja dalam penelitian ini menunjukkan hasil yang perlu mendapat perhatian. Rata-rata skor kesehatan mental berada pada kategori sedang namun cenderung ke arah terganggu. Sekitar 32 persen remaja mengalami gangguan kesehatan mental pada tingkat yang serius, seperti kecemasan berlebihan, perasaan sedih yang berkepanjangan, atau stres yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Banyak dari mereka mengaku sulit tidur, sering merasa cemas saat membuka media sosial, dan merasa tidak berharga.

4.1.5 Motivasi Belajar Remaja

Motivasi belajar remaja secara umum berada dalam kategori sedang. Namun, sekitar 26 persen remaja memiliki motivasi belajar yang rendah. Mereka mengaku malas mengerjakan tugas, sulit berkonsentrasi saat guru menjelaskan, sering bolos sekolah, dan nilai-nilai mereka cenderung menurun.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Mengapa Literasi Digital Itu Penting untuk Melawan Cyberbullying?

Bayangkan literasi digital sebagai perisai atau ilmu bela diri di dunia maya. Remaja yang memiliki literasi digital tinggi tahu persis apa yang harus dilakukan saat menghadapi ancaman di media sosial. Mereka tahu cara mengatur akun agar hanya teman dekat yang bisa melihat dan menghubungi mereka. Mereka tahu cara memblokir akun-akun yang mengganggu. Mereka tidak mudah terprovokasi untuk membalas komentar negatif karena sadar itu hanya akan memperburuk keadaan. Dan yang tidak kalah penting, mereka tahu ke mana harus melapor, baik kepada platform media sosial maupun kepada orang dewasa seperti orang tua atau guru.

Sebaliknya, remaja dengan literasi digital rendah seperti orang yang berjalan sendirian di gang gelap tanpa perlindungan. Mereka membiarkan akun mereka terbuka untuk umum, tidak pernah mengubah pengaturan privasi, dan mudah panik saat menerima pesan atau komentar negatif. Mereka sering kali membalas komentar tersebut, yang justru membuat pelaku semakin semangat untuk terus mengganggu. Akibatnya, mereka menjadi sasaran empuk bagi pelaku cyberbullying.

Penelitian ini membuktikan bahwa remaja dengan literasi digital tinggi memiliki risiko tiga setengah kali lebih kecil untuk menjadi korban cyberbullying dibandingkan remaja dengan literasi digital rendah. Ini adalah temuan yang sangat penting karena menunjukkan bahwa literasi digital bukan sekadar pengetahuan teoretis, tetapi benar-benar berfungsi sebagai alat perlindungan nyata.

4.2.2 Apa yang Membuat Cyberbullying Lebih Berbahaya daripada Bullying Biasa?

Cyberbullying memiliki karakteristik yang membuatnya lebih berbahaya dibandingkan perundungan konvensional yang terjadi di dunia nyata. Pertama, cyberbullying bisa terjadi kapan saja dan di mana saja. Tidak ada waktu aman bagi korban. Bahkan ketika sedang di rumah yang seharusnya menjadi tempat paling nyaman, korban tetap bisa menerima pesan kebencian atau melihat komentar jahat di media sosial.

Kedua, pelaku cyberbullying sering kali dapat menyembunyikan identitasnya dengan menggunakan akun palsu. Korban tidak tahu siapa yang sebenarnya menggangukannya, sehingga rasa tidak berdaya dan kecurigaan terhadap semua orang di sekitarnya meningkat.

Ketiga, konten negatif yang viral di media sosial bisa menyebar dengan sangat cepat dan luas. Sebuah foto memalukan atau gosip jahat bisa dilihat oleh ratusan bahkan ribuan orang dalam hitungan jam. Yang lebih parah, konten tersebut bisa bertahan selamanya di internet. Sulit untuk benar-benar menghapusnya.

4.2.3 Bagaimana Cyberbullying Merusak Kesehatan Mental Remaja?

Ketika seorang remaja menjadi korban cyberbullying, ada beberapa dampak psikologis yang hampir selalu muncul. Yang paling umum adalah kecemasan. Korban menjadi sangat waspada setiap kali akan membuka media sosial. Mereka takut melihat notifikasi, takut membuka pesan langsung, takut melihat komentar di postingan mereka. Jantung berdebar kencang, tangan berkeringat, pikiran penuh dengan skenario terburuk.

Dampak kedua adalah depresi. Setelah berulang kali menerima hinaan dan ejekan, korban mulai percaya pada apa yang dikatakan pelaku. Mereka merasa tidak berharga, merasa jelek, merasa bodoh, merasa tidak layak untuk berteman atau dicintai. Perasaan sedih ini bisa berlangsung berbulan-bulan dan mengganggu semua aspek kehidupan mereka.

Dampak ketiga adalah penurunan harga diri atau rasa percaya diri. Harga diri adalah keyakinan seseorang bahwa dirinya berharga dan berharga. Cyberbullying menghancurkan keyakinan ini perlahan tapi pasti. Setiap komentar negatif adalah pukulan kecil yang lama-lama mengikis rasa percaya diri korban.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian tentang literasi digital, cyberbullying, kesehatan mental, dan motivasi belajar remaja, ada beberapa kesimpulan penting yang bisa kita ambil.

5.1.1 Kesimpulan Umum

Penelitian ini membuktikan bahwa keempat hal tersebut saling berkaitan erat. Literasi digital yang rendah membuat remaja mudah menjadi korban cyberbullying. Cyberbullying kemudian merusak kesehatan mental mereka. Dan kesehatan mental yang

rusak pada akhirnya membuat mereka kehilangan semangat belajar. Jadi, semuanya berantai dan tidak bisa dipisahkan satu sama lain.

Yang paling penting untuk diingat adalah bahwa literasi digital ternyata berfungsi sebagai pelindung. Remaja yang paham literasi digital tidak hanya lebih jarang terkena cyberbullying, tetapi jika pun terkena, dampaknya terhadap kesehatan mental dan motivasi belajar mereka tidak separah remaja yang literasi digitalnya rendah.

5.1.2 Temuan-Temuan Penting

- a. Pertama, masalah cyberbullying ternyata cukup serius. Satu dari tiga remaja pernah menjadi korban cyberbullying. Bahkan lebih banyak lagi, yaitu enam dari sepuluh remaja, pernah menyaksikan cyberbullying terjadi. Artinya, hampir semua remaja tahu atau pernah bersentuhan langsung dengan perundungan digital.
- b. Kedua, literasi digital remaja saat ini masih belum optimal. Rata-rata remaja memiliki pengetahuan yang cukup tetapi belum mahir dalam melindungi diri, memahami etika digital, atau mengevaluasi informasi secara kritis. Hanya sekitar seperempat dari mereka yang bisa dikategorikan memiliki literasi digital tinggi.
- c. Ketiga, cyberbullying benar-benar merusak kesehatan mental. Korban cyberbullying mengalami kecemasan berlebihan, depresi, stres kronis, dan penurunan rasa percaya diri. Sekitar sepertiga remaja dalam penelitian ini mengalami gangguan kesehatan mental yang cukup serius.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, berikut adalah saran-saran yang bisa diberikan kepada berbagai pihak. Saran ini disusun agar mudah dipahami dan bisa segera dipraktikkan.

5.2.1 Saran untuk Remaja

Tingkatkan pengetahuan dan keterampilan digitalmu. Jangan hanya pintar scrolling media sosial, tapi pelajari juga cara melindungi diri. Cari tahu bagaimana cara mengatur privasi akun, cara memblokir akun yang mengganggu, dan cara melaporkan konten negatif. Pengetahuan sederhana ini bisa menyelamatkanmu dari cyberbullying.

Jaga kesehatan mentalmu. Batasi waktu bermain media sosial. Jangan biarkan komentar negatif orang lain menentukan bagaimana perasaanmu tentang dirimu sendiri. Luangkan waktu untuk istirahat, melakukan hobi, dan bertemu teman-teman secara

langsung di dunia nyata. Jika perasaan cemas atau sedih tidak kunjung hilang, jangan ragu untuk mencari bantuan profesional seperti konselor sekolah atau psikolog.

Jangan menjadi pelaku cyberbullying. Ingatlah bahwa setiap kata yang kamu tulis di media sosial berdampak pada perasaan orang lain. Sebelum mengirim komentar, tanyakan pada dirimu sendiri: apakah ini akan menyakiti seseorang? Apakah aku mau diperlakukan seperti ini? Jadilah bagian dari solusi, bukan bagian dari masalah.

5.2.2 Saran untuk Orang Tua

Awasi tanpa membuat anak merasa terkekang. Luangkan waktu untuk memahami media sosial yang digunakan anak-anakmu. Bukan untuk memata-matai, tetapi untuk bisa mendampingi mereka dengan lebih baik. Tanyakan dengan ramah tentang apa yang mereka lihat dan lakukan di media sosial.

Bangun komunikasi yang terbuka dan aman. Ciptakan suasana di rumah di mana anak merasa aman untuk bercerita tentang pengalaman buruk mereka di dunia maya, tanpa takut dimarahi atau dihakimi. Katakan pada mereka bahwa apa pun yang terjadi, mereka tidak sendirian dan kalian akan selalu ada untuk membantu.

Ajarkan literasi digital sejak dini. Jangan tunggu sampai anak remaja untuk mulai mengajarkan tentang keamanan digital. Mulailah sejak mereka pertama kali memegang gawai. Ajarkan tentang privasi, tentang tidak membagikan informasi pribadi, tentang bagaimana bersikap sopan di dunia maya, dan tentang apa yang harus dilakukan jika bertemu dengan orang atau konten yang mencurigakan.

Perhatikan perubahan perilaku anak. Jika anak tiba-tiba menjadi pendiam, malas sekolah, sulit tidur, atau sering terlihat cemas saat memegang HP, jangan anggap remeh. Bisa jadi mereka sedang mengalami cyberbullying. Dekati dengan lembut, tanyakan apa yang terjadi, dan tawarkan bantuan.

5.2.3 Saran untuk Sekolah dan Guru

Masukkan literasi digital ke dalam pelajaran. Literasi digital tidak boleh hanya menjadi materi tambahan yang diajarkan jika ada waktu luang. Sekolah harus mengintegrasikannya ke dalam kurikulum, misalnya dalam pelajaran BK, PPKn, atau bahkan dalam setiap mata pelajaran yang menggunakan teknologi.

Libatkan orang tua. Selenggarakan workshop atau seminar tentang literasi digital dan bahaya cyberbullying untuk orang tua. Banyak orang tua yang merasa ketinggalan

zaman dan tidak paham dengan dunia digital anak-anak mereka. Sekolah bisa menjadi jembatan untuk mengedukasi mereka.

5.2.4 Saran untuk Peneliti Selanjutnya

Perluas wilayah penelitian. Penelitian ini hanya dilakukan di perkotaan. Peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian di pedesaan atau daerah dengan akses internet terbatas untuk melihat apakah hasilnya sama atau berbeda. Bisa juga dilakukan perbandingan antar kota atau antar provinsi.

Gunakan metode wawancara juga. Penelitian ini hanya menggunakan kuesioner. Peneliti selanjutnya bisa menambahkan wawancara mendalam dengan korban cyberbullying untuk memahami lebih dalam tentang perasaan, pikiran, dan pengalaman mereka. Cerita-cerita nyata akan membuat hasil penelitian lebih kaya dan bermakna.

Lakukan penelitian jangka panjang. Penelitian ini hanya dilakukan satu kali. Peneliti selanjutnya bisa mengikuti sekelompok remaja dalam jangka waktu yang lebih lama, misalnya satu tahun, untuk melihat bagaimana literasi digital, cyberbullying, kesehatan mental, dan motivasi belajar mereka berubah seiring waktu.

DAFTAR REFERENSI

- Afrianto, I. (2025). *Combatting Cyberbullying and Promoting Adolescent Mental Health: A Focus on Evidence Based Interventions*. *Sinergi International Journal of Law, Human Rights, and Qur'anic Studies*, 3(1).
- Arkan, Z., & Bal, M. (2025). *The relationship between school-age students' literacy skills and digital well-being: a systematic review*. *BMC Psychology*, 13, Article 1240.
- Carretero, S., Vuorikari, R., & Punie, Y. (2017). *DigComp 2.1: The Digital Competence Framework for Citizens*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Estellés, M., & Doyle, A. (2025). *From safeguarding to critical digital citizenship? A systematic review of approaches to online safety education*. *Review of Education*, 13(1), 1-39.
- Giannakopoulos, G., et al. (2025). *Longitudinal bidirectional relations between digital literacy and cyberbullying experiences in adolescence*. *Humanities and Social Sciences Communications*, 13, Article 425.

- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2015). *Bullying Beyond the Schoolyard: Preventing and Responding to Cyberbullying* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073-1137.
- Livingstone, S., & Smith, P. K. (2014). Annual Research Review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies: The nature, prevalence and management of sexual and aggressive risks in the digital age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(6), 635-654.
- Pan, Q., Lan, M., Tan, C. Y., Tao, S., Liang, Q., & Law, N. (2024). Protective factors contributing to adolescents' multifaceted digital resilience for their wellbeing: A socio-ecological perspective. *Computers in Human Behavior*, 155.
- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(4), 376-385.
- Tao, S., Reichert, F., Law, N., & Rao, N. (2022). Digital competence as a protective factor against cyberbullying victimization in children and adolescents. *The Lancet Regional Health - Western Pacific*, 20, 100382.
- Tso, W. W. Y., Reichert, F., Law, N., Fu, K., Torre, J. d. I., Rao, N., Leung, L. K., Wang, Y., Wong, W. H. S., & Ip, P. (2022). Digital competence as a protective factor against gaming addiction in children and adolescents: A cross-sectional study in Hong Kong. *The Lancet Regional Health - Western Pacific*, 20, 100382.
- Vissenberg, J., d'Haenens, L., & Livingstone, S. (2022). Digital literacy and online resilience as protective factors for adolescents' well-being. *Journal of Children and Media*, 16(3), 387-404
- Darmawan, H., Lestari, A., & Yusuf, M. (2022). Digital Literacy-Based Group Counseling to Reduce Cyberbullying Behavior in Adolescents. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 77-89.
- Fajrie, M., Haqqi, M. N., Muslimin, K., Setiani, V., & Fania, D. (2025). Digital Literacy to Overcome Bullying in Primary School Students. *Dalam Proceedings of the*

Jepara International Conference on Education and Social Science 2024 (JIC 2024). Atlantis Press.

Khairunnisa, A., & Rachmat, M. (2024). Psikoedukasi Literasi Digital untuk Mengurangi Perilaku Agresif Online Siswa SMA. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 11(1), 33-42.