

## **STUDI LITERATUR DAMPAK *CYBERBULLYING* TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA GEN Z DI PLATFROM TIKTOK**

**Nugrahani Setia Hayu Pamungkas**  
Universitas PGRI Madiun, Indonesia

Email: [nugrahanisetyahayupamungkas@gmail.com](mailto:nugrahanisetyahayupamungkas@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Media sosial kini menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja, terutama mereka yang tergolong dalam Generasi Z. TikTok, sebagai salah satu platform yang paling populer, tidak hanya menjadi ruang untuk berekspresi dan bersosialisasi, tetapi juga membuka peluang terjadinya perilaku negatif seperti *cyberbullying*. Studi literatur ini bertujuan untuk meninjau berbagai penelitian terkait dampak *cyberbullying* di TikTok terhadap kesehatan mental remaja Gen Z. Dengan menelaah sejumlah jurnal dan artikel ilmiah terbitan lima tahun terakhir, ditemukan bahwa *cyberbullying* dapat memicu berbagai gangguan psikologis, seperti kecemasan, depresi, stres emosional, bahkan keinginan untuk menyakiti diri sendiri. Dampak ini cenderung lebih berat pada remaja dengan tingkat kepercayaan diri rendah atau yang kurang mendapat dukungan dari lingkungan sosialnya. Di sisi lain, faktor-faktor seperti kemampuan mengelola emosi dan kehadiran support system yang kuat terbukti mampu meminimalisir efek negatif tersebut. Kajian ini menyoroti pentingnya peran aktif dari orang tua, guru, serta pihak platform untuk menciptakan lingkungan digital yang lebih aman dan mendukung kesehatan mental remaja.

**Kata kunci:** *Cyberbullying*, Tiktok, Kesehatan Mental, Remaja Gen Z, Media Sosial

### **PENDAHULUAN**

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi berkembang dengan sangat cepat dan telah mengubah cara generasi muda dalam berinteraksi, berkomunikasi, serta mengekspresikan diri. Salah satu platform media sosial yang menonjol di kalangan Generasi Z adalah TikTok, sebuah aplikasi berbasis video pendek yang memungkinkan pengguna untuk berbagi berbagai jenis konten, mulai dari hiburan, edukasi, hingga tren viral. TikTok tidak hanya memfasilitasi aktivitas seperti menyukai, mengomentari, membagikan, dan mengikuti akun lain, tetapi juga memberikan ruang luas bagi pengguna untuk menampilkan dirinya kepada audiens global.

Berdasarkan data dari *Business of Apps*, pada kuartal pertama tahun 2022, jumlah pengguna aktif bulanan TikTok secara global telah mencapai 1,39 miliar orang (Aulia, Tayo, & Nayiroh, 2022). Angka ini mencerminkan dominasi TikTok sebagai salah satu platform media sosial terbesar dan paling berpengaruh di dunia. Namun, di balik pertumbuhannya yang pesat, TikTok juga menyimpan sisi negatif yang mulai mendapat perhatian serius, yakni meningkatnya kasus *cyberbullying*.

*Cyberbullying* menjadi salah satu bentuk kekerasan digital yang semakin sering terjadi di era media sosial, khususnya di platform seperti TikTok. Perilaku ini biasanya muncul dalam bentuk komentar negatif, hinaan, bahasa kasar, atau pelecehan verbal yang dilakukan secara daring. *Cyberbullying* merupakan tindakan intimidasi secara digital yang bertujuan untuk menyakiti, mempermalukan, atau merugikan individu lain melalui sarana komunikasi elektronik. Berbagai studi menunjukkan bahwa korban *cyberbullying* tidak hanya mengalami tekanan emosional sesaat, tetapi juga berisiko menghadapi dampak psikologis yang lebih serius.

Dampak tersebut dapat mencakup munculnya gejala depresi, penurunan rasa percaya diri, perasaan tidak berdaya, serta kecemasan sosial yang mengganggu interaksi sehari-hari. Tidak sedikit korban yang mengalami ketakutan berlebihan, merasa terisolasi, atau bahkan mengembangkan pikiran untuk mengakhiri hidup. Selain itu, efek jangka panjang lainnya meliputi keretakan hubungan sosial, kesulitan dalam menjaga hubungan pertemanan, serta gangguan dalam regulasi emosi (Cassidy, Faucher, & Jackson, 2013). Namun, ada kekhawatiran yang berkembang tentang dampak *cyberbullying* terhadap kesehatan mental pada remaja gen z.

Kesehatan mental dapat dipahami sebagai kondisi di mana individu mampu menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari, mengelola tekanan psikologis, serta memanfaatkan kapasitas kognitif dan emosionalnya secara efektif. Individu dengan kesehatan mental yang baik juga menunjukkan kemampuan untuk berfungsi secara produktif dalam kehidupan sosial dan berkontribusi positif dalam lingkungan masyarakat. Menurut Ainun Jariyah et al. (2024), kondisi mental yang optimal mencerminkan keseimbangan antara faktor fisik, psikologis, dan sosial, ditandai dengan perasaan aman, kemampuan mengelola stres, efisiensi dalam bekerja, serta keterlibatan aktif dalam masyarakat. Oleh karena itu, kesehatan mental bukan sekadar ketiadaan gangguan, melainkan mencerminkan kondisi emosional dan psikologis yang menentukan cara seseorang berpikir, merasakan, dan berperilaku.

Penelitian ini mengkaji pengaruh penggunaan TikTok terhadap kesehatan mental remaja Gen Z. Sebagai platform yang sangat populer, TikTok memiliki dua sisi yaitu dapat memberi hiburan dan informasi positif, namun juga berpotensi memicu tekanan sosial dan perbandingan diri. Mengingat media sosial telah menjadi bagian dari keseharian remaja, penting untuk memahami dampaknya terhadap kondisi psikologis mereka. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi yang mendukung kesehatan mental remaja di era digital.

Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif dampak, *cyberbullying* terhadap kesehatan mental remaja gen z di platfrom tiktok,

dengan harapan dapat memberikan wawasan yang mendalam dan implikasi praktis bagi akademisi, orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur. Studi literatur merupakan kajian teoritis dan referensi lain yang berkaitan dengan budaya, nilai dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti. Metode ini dipilih sebagai dasar utama karena didukung oleh berbagai temuan dari jurnal dan penelitian empiris sebelumnya yang relevan dengan topik yang dibahas. Selain itu, studi literatur ini bertujuan untuk memperoleh dasar konseptual dan teoritis terkait topik yang akan dikaji. Teknik ini dilaksanakan dengan cara mengkaji dan menganalisis berbagai sumber, seperti artikel dan jurnal ilmiah. Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam jurnal nasional maupun internasional dalam rentang 10 tahun terakhir, serta buku- buku teori yang relevan.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis sistematis terhadap berbagai literatur yang relevan, ditemukan bahwa fenomena *cyberbullying* di Platfrom Tiktok memberi dampak negatif bagi remaja Gen Z. Dampak-dampak ini terjalin erat dengan karakteristik Generasi Z sebagai digital natives dan intensitas mereka dalam menggunakan media sosial. Berikut adalah hasil penelitian yang menguraikan dampak *cyberbullying*.

No	Judul Dan Tahun	Penulis	Jenis Studi	Populasi	Hasil
1	Analisis Pengaruh Paparan Konten Negatif Di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Gen Z	Henisa Sabillilla h & Tata Sutabri	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan n survei.	Populasi penelitian adalah Gen Z di Indonesia. Sampel diambil secara acak berstrata sebanyak 300 responden.	Konten negatif di media sosial, termasuk <i>cyberbullying</i> , <i>body shaming</i> , dan <i>hoaks</i> , berdampak signifikan terhadap kesehatan mental Generasi Z di Indonesia. Selain itu, rendahnya literasi digital turut memperparah efek negatif tersebut karena minimnya kemampuan pengguna dalam menyaring informasi secara kritis. (Henisa Sabillillah & Tata Sutabri, 2024)
2	Pemahaman Gen Z Terhadap Tindakan <i>Cyberbullying</i> Di Platform	Dallih Pinalis, Agus Triyono & Lukas Yulianto	Penelitian kuantitatif dengan metode purposive sampling	Mahasiswa aktif pengguna instagram yang berusia 18-27	Mahasiswa di Semarang yang aktif menggunakan Instagram menunjukkan pemahaman lebih baik tentang dampak dan berbagai bentuk <i>cyberbullying</i> dibandingkan

	Instagram			tahun.	dengan pengguna platform lainnya. (Pinalis, 2024)
3	Pengalaman Generasi Z Dengan <i>Cyberbullying</i> Di Tiktok	Clara Gresita & Nurul Hasfi	Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi.	Lima mahasiswa (Generasi Z) di Surabaya, Indonesia, berusia antara 18 dan 24 tahun yang rutin menggunakan tiktok	Generasi Z yang mengalami <i>cyberbullying</i> di TikTok menghadapi dinamika kompleks antara tekanan emosional, strategi coping, dan peran krusial dukungan sosial. (Generasi et al., n.d.)
4	Dampak Tiktok Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z	Ahmad Ryan Al Wafah & Yusria Ningsih	Kualitatif dengan pendekatan deskriptif	Generasi z di indonesia	Media sosial tiktok memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental, baik dalam aspek positif maupun negatif. (Ryan et al., 2025)
5	<i>Cyberbullying</i> Pada Remaja Di Tiktok Official Account @Cimoycaantik12	Ayuk Nur Hidayati, Wiwid Noor Rakhma d, Nurul Hasfi	Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi.	5 informan yang merupakan seorang remaja berusia 19-24 tahun yang memiliki tiktok dan pernah melakukan cyberbullying di official account tiktok @Cimoycaantik12.	Remaja berusia 18-24 tahun melakukan <i>flaming</i> dan <i>harassment</i> dengan mengirim komentar kasar karena tidak menyukai konten korban yang dianggap tidak edukatif dan tidak etis, serta didorong oleh pengalaman pribadi mereka sebagai mantan korban <i>cyberbullying</i> . (Hidayati et al., 2023)
6	Tiktok	Astrid	Penelitian	Remaja	Studi mengungkapkan

	Sebagai Platform Penting Mendorong <i>Cyberbullying</i> Gen-Z	Monica Hartono, Muhammad Syukron Febriana & Vita Achmad	kualitatif dengan pendekatan deskriptif dan kuantitatif dengan kuisioner	(generasi Z) yang lahir pada rentang tahun 1996 - 2012 dari berbagai daerah asal, dengan total responden sebanyak 56 orang	80,4% remaja (13-24 tahun) aktif di TikTok, dengan 10,7% menggunakannya untuk curhat yang sering memicu komentar negatif seperti <i>body shaming</i> dan hinaan, berpotensi menyebabkan stres dan depresi. (Monica Hartono et al., 2022)
7	Dinamika <i>Cyberbullying</i> Di Media Sosial Dan Dampaknya Terhadap Kehidupan Sosial Remaja	Ibrahim Arifin, Nurmagfira, Nirwana, & Akasayanti	Penelitian kualitatif	Tidak disebutkan	<i>Cyberbullying</i> dalam bentuk komentar merendahkan dan penyebaran konten memalukan disebabkan oleh faktor internal (kurang empati, sifat agresif) dan eksternal (pengaruh teman, minimnya pengawasan orang tua), yang berpotensi memicu depresi, kecemasan, dan penarikan diri sosial. (Arifin et al., 2025)
8	Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Sosial Remaja Di Desa Rianiate Kecamatan Panggururan Kabupaten Samosir	Dicky Alpredo Ginting, Ika Ruth Damayanti, Hutabara, & Hotti Sanogari	Penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif	10 remaja aktif pengguna media sosial dan 10 orang tua.	Media sosial menawarkan manfaat seperti perluasan akses informasi dan ruang kreatif, namun juga berisiko memaparkan konten berbahaya, mengganggu kesehatan mental, dan mengurangi interaksi sosial langsung, sehingga memerlukan pengawasan orang tua dan literasi digital untuk mitigasi risiko. (Ginting et al., 2024)

9	Dampak Media Sosial ‘Tiktok’ Terhadap Nilai - Nilai Kebangsaan Pada Gen Z	Dea Kusuma murti, Elsa Liana Sari, Marsa Mazaya Zubaidi, Selindawati, & Saifudin Z.	Penelitian kuantitatif dengan metode kuisisioner	100 reponden yang terdiri dari beberapa mahasiswa , pelajar, dan pekerja.	95% responden aktif di TikTok, dengan 79% mengaku terganggu produktivitasnya, 91% menilai platform didominasi konten Barat dan tidak pantas, 77% mengalami <i>cyberbullying</i> , serta 76% merasa kontennya tidak selaras dengan nilai kebangsaan yang memengaruhi persepsi 75% responden terhadap isu kebangsaan. (Kusumamurti et al., 2025)
10	Kajian Literatur: Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Tingkat Depresi Pada Generasi Z	Jlistini Mertiana Lape, Maria Anggelina Haekase, Marsela Larajita Bengu, Afrona Elisabeth Lelan Takaeb, & Marni Marni	Kajian literatur	Generasi z (remaja dan dewasa muda) di indonesia	Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan tekanan mental akibat faktor seperti <i>cyberbullying</i> , fomo, dan perbandingan sosial tidak realistis. (Haekase et al., 2025)

Berdasarkan analisis sistematis terhadap berbagai literatur yang relevan, serta diperkuat oleh observasi lapangan, ditemukan bahwa fenomena *Cyberbullying* di Platfrom Tiktok memberi dampak negatif bagi remaja Gen Z. Dampak-dampak ini terjalin erat dengan karakteristik Generasi Z sebagai *digital natives* dan intensitas mereka dalam menggunakan media sosial. Berikut adalah hasil penelitian yang menguraikan dampak *cyberbullying*.

### 1. Bentuk Perilaku *Cyberbullying* di Platfrom Tiktok

Perilaku *cyberbullying* di platform TikTok tidak hanya dapat dipahami sebagai persoalan individu semata, melainkan mencerminkan dinamika sosial yang lebih luas. Fenomena ini berkaitan erat dengan proses digitalisasi dalam kehidupan sosial, di mana interaksi antar individu semakin bergeser ke ruang daring. Seiring dengan perubahan tersebut, terjadi pula pergeseran dalam standar

dan norma perilaku di dunia maya, yang sering kali lebih permisif terhadap tindakan agresif verbal maupun emosional. Tindakan ini sering kali diwujudkan dalam bentuk ejekan, sindiran, atau komentar negatif yang ditujukan kepada korban, terutama terkait dengan aspek penampilan fisik dan kehidupan pribadi. Menariknya, interaksi tersebut kerap dimulai dari percakapan yang tampak seperti candaan, namun seiring waktu berkembang menjadi tindakan yang bersifat menyakitkan dan merugikan secara psikologis.

Penelitian ini sejalan dengan definisi bullying yang menekankan adanya unsur kesengajaan dalam tindakan agresif, baik secara fisik maupun emosional (Purnadianti et al., 2023). Salah satu bentuk nyata dari perilaku ini adalah *flaming*, yaitu tindakan meninggalkan komentar yang merendahkan atau menghina secara terbuka di ruang publik digital. Di TikTok, praktik ini kerap muncul dalam bentuk *body shaming*, di mana pelaku mengomentari tubuh atau penampilan korban dengan kata-kata yang menyakitkan. Interaksi semacam ini sering terjadi melalui kolom komentar maupun pesan pribadi, dan tidak jarang melibatkan lebih dari satu pelaku, sehingga menciptakan situasi yang semakin menekan bagi korban.

Fenomena ini diperparah oleh sifat anonimitas di dunia digital, termasuk kemudahan dalam menciptakan akun palsu (*fake account*), yang membuat pelaku merasa lepas dari tanggung jawab atas tindakan mereka. Hal ini memberikan ruang aman semu bagi pelaku untuk terus melakukan tindakan bullying tanpa konsekuensi langsung. Penelitian sebelumnya mengindikasikan bahwa rendahnya tingkat empati, pengalaman menjadi korban bullying di masa lalu, serta faktor psikologis lainnya turut menjadi pemicu perilaku ini (Ningrum & Amna, 2020). Selain faktor individu, lingkungan sosial juga memainkan peran penting. Tekanan dari kelompok sebaya dan norma-norma yang terbentuk dalam komunitas di platform TikTok sering kali memperkuat perilaku menyimpang ini. *Cyberbullying* tidak hanya menyebabkan penderitaan bagi korban, tetapi juga mencerminkan kerentanan remaja terhadap pengaruh eksternal yang bersifat negatif. Pola perilaku ini cenderung berulang dan menjadi bagian dari dinamika sosial digital khususnya TikTok yang berisiko tinggi.

Dampak dari *cyberbullying* pun tidak dapat disepelekan. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa remaja yang menjadi korban berisiko tinggi mengalami gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan menurunnya rasa percaya diri (Ningrum & Amna, 2020). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukatif yang lebih mendalam untuk meningkatkan kesadaran remaja terhadap konsekuensi dari perilaku digital mereka. Pendidikan mengenai empati dan etika dalam interaksi daring menjadi kunci dalam membentuk budaya digital yang lebih sehat (Purnadianti et al., 2023).

## **2. Faktor Penyebab *Cyberbullying* Pada Remaja Gen Z**

*Cyberbullying* semakin menjadi isu sosial yang signifikan, khususnya di kalangan remaja Gen Z. Fenomena ini tidak hanya menunjukkan tingginya tingkat agresi dalam interaksi daring, tetapi juga mencerminkan kompleksitas faktor yang melatarbelakanginya. Berdasarkan berbagai temuan penelitian,

penyebab dan motivasi remaja dalam melakukan *cyberbullying* dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal berkaitan dengan kondisi psikologis, (Amir & Taufik, 2025) dan persepsi personal pelaku terhadap korban. Salah satu pemicu utamanya adalah ketidaksukaan individu terhadap pribadi korban, yang sering kali dipicu oleh konten atau perilaku korban di media sosial yang dianggap bertentangan dengan ekspektasi atau nilai-nilai yang diyakini pelaku. Dalam beberapa kasus, pelaku merasa *justified* untuk melakukan tindakan agresif secara daring terhadap individu yang dianggap "layak" mendapat perlakuan tersebut, misalnya karena telah melakukan kesalahan tertentu menurut sudut pandang pelaku (Rahayu, 2013). Di samping itu, sikap dan karakteristik pribadi korban juga dapat menjadi sasaran—terutama jika dianggap menyimpang dari norma sosial atau tidak diterima secara subjektif oleh pelaku (Rahayu, 2013).

Sementara itu, faktor eksternal tidak kalah penting dalam mendorong munculnya perilaku *cyberbullying*. Pengaruh teman sebaya menjadi salah satu faktor paling dominan. Beberapa studi menemukan bahwa dorongan atau ajakan dari lingkungan pertemanan dapat menumbuhkan tekanan sosial yang kuat bagi remaja untuk ikut terlibat dalam perilaku bullying, (Nurasisa, 2024). Dalam konteks ini, konformitas kelompok menjadi kunci: remaja cenderung mengikuti norma dan perilaku yang berlaku dalam kelompok agar tidak tersisih atau dianggap berbeda (Fitria & Toga, 2023). Bahkan, ketika individu merasa tindakan tersebut bertentangan dengan nilai pribadinya, tekanan dari kelompok sering kali membuat mereka tidak memiliki pilihan selain ikut serta.

Di samping pengaruh teman sebaya, dinamika dalam keluarga juga memainkan peran penting. Penelitian menunjukkan bahwa relasi keluarga yang tidak harmonis atau minim perhatian dapat meningkatkan kecenderungan remaja untuk melakukan tindakan negatif secara daring. Kurangnya pengawasan dari orang tua, baik secara emosional maupun teknis, memungkinkan remaja untuk mengakses dan menggunakan internet secara bebas tanpa kontrol yang memadai (Dewi et al., 2020; Sari et al., 2024). Kondisi ini menciptakan ruang yang longgar bagi terbentuknya perilaku menyimpang, termasuk *cyberbullying*. Dalam banyak kasus, remaja yang merasa diabaikan atau tidak mendapat perhatian di lingkungan keluarga cenderung mencari pelampiasan emosi dan pengakuan melalui perilaku agresif di dunia maya (Dewi et al., 2020).

### **3. Dampak *Cyberbullying* Terhadap Kesehatan Mental Remaja Gen Z**

Berdasarkan analisis sistematis terhadap berbagai literatur yang relevan, ditemukan bahwa fenomena *Cyberbullying* di Platform Tiktok memberi dampak negatif bagi remaja Gen Z. Dampak-dampak ini terjalin erat dengan karakteristik Generasi Z sebagai digital natives dan intensitas mereka dalam menggunakan media sosial. Berikut adalah hasil penelitian yang menguraikan dampak *cyberbullying*.

a. Gangguan Kecemasan dan Depresi

Remaja Gen Z yang menjadi korban *cyberbullying* cenderung mengalami tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi. Komentar negatif, penghinaan, atau penyebaran hoaks di media sosial bisa menyebabkan perasaan tidak aman, cemas berlebihan, hingga kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari (Goa, L. 2025).

b. Penurunan Harga Diri (*Self-Esteem*)

*Cyberbullying* dapat menghancurkan kepercayaan diri remaja. Mereka mulai meragukan nilai dirinya sendiri, merasa tidak berharga, atau malu terhadap penilaian publik. Ini bisa berdampak jangka panjang terhadap identitas dan perkembangan kepribadian (Febriananda, M. S., Hartono, A. M., & Achmada, V. 2022).

c. Isolasi Sosial

Korban *cyberbullying* sering kali menarik diri dari lingkungan sosial, baik secara fisik maupun online. Mereka takut berinteraksi, khawatir akan menjadi bahan ejekan, atau merasa tidak ada yang memahami kondisinya (Sabillillah, H., & Sutabri, T. 2025).

d. Gangguan Tidur dan Konsentrasi

Tekanan psikologis dari perundungan digital bisa mengganggu pola tidur, menyebabkan insomnia, mimpi buruk, atau ketakutan untuk membuka media sosial. Akibatnya, konsentrasi di sekolah pun menurun dan prestasi akademik bisa terganggu (Maghfiroh, dkk 2024).

e. Pemikiran dan Percobaan Bunuh Diri

Dalam kasus yang parah, *cyberbullying* bisa mendorong korban untuk memikirkan atau bahkan mencoba bunuh diri. Banyak remaja Gen Z merasa tidak ada jalan keluar dan tidak tahu kepada siapa harus meminta bantuan (Pinalis, dkk 2024).

f. Ketergantungan pada Dunia Digital dan Overthinking

Ironisnya, meskipun terluka oleh media sosial, banyak korban tetap terjebak dalam dunia digital, terus-menerus memeriksa komentar atau pesan, memikirkan ulang setiap interaksi. Ini menciptakan siklus *overthinking* yang melelahkan mental (Putri, dkk 2025)

#### 4. Upaya Mencegah Kesehatan Mental Remaja Gen Z

a. **Edukasi mengenai Kesehatan Mental Remaja Gen Z menjadi Aspek Fundamental**

Remaja Gen Z perlu mendapatkan pemahaman yang baik mengenai apa itu kesehatan mental dan mengapa hal ini sangat penting. Orang tua memiliki peran penting dalam memberikan informasi serta dukungan kepada anak-anak mereka. Dengan edukasi yang tepat, remaja akan lebih sadar akan pentingnya bermain sosial media dengan bijak untuk menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari (Prasetyo & Kunci, 2021).

b. **Komunikasi**

**Interpersonal**

Komunikasi interpersonal merupakan proses saling bertukar pikiran, perasaan, dan informasi antara dua orang atau lebih secara langsung. Remaja perlu memiliki kesempatan untuk berbagi cerita, perasaan, dan pikiran

dengan teman, keluarga, atau orang dewasa yang mereka percaya. Dengan bercerita, mereka akan merasa didengar dan tidak harus memendam masalah sendirian. Dukungan dari orang-orang terdekat membantu meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi stres, serta membangun hubungan yang positif, sehingga kesehatan mental tetap terjaga.

- c. **Peningkatan Kesadaran akan Pentingnya Kesehatan Mental**  
Kesadaran terhadap urgensi menjaga kesehatan mental perlu terus ditingkatkan. Melalui komunikasi yang positif, remaja dapat membangun kepercayaan diri dan memahami konsep diri mereka. Kesadaran ini mendorong mereka untuk lebih terbuka terhadap pengalaman dan gagasan baru dari orang lain, yang secara signifikan berkontribusi pada terbentuknya kondisi kesehatan mental yang positif.

## SIMPULAN

Perkembangan pesat teknologi informasi dan komunikasi telah membentuk ulang pola interaksi sosial di kalangan generasi muda, terutama Gen Z. Salah satu bentuk konkret perubahan ini adalah penggunaan platform TikTok yang sangat populer di kalangan remaja. TikTok memberi ruang bagi kreativitas dan ekspresi diri, tetapi di sisi lain juga menyimpan risiko, salah satunya adalah meningkatnya kasus *cyberbullying*.

Fenomena *cyberbullying* di TikTok menunjukkan bagaimana media sosial dapat menjadi ruang yang tidak selalu aman bagi penggunanya. Komentar negatif, hinaan, dan pelecehan daring seringkali berdampak serius pada kondisi psikologis remaja. Sejumlah literatur mengungkapkan bahwa dampak dari *cyberbullying* tidak hanya bersifat emosional jangka pendek, tetapi juga berisiko menyebabkan gangguan mental seperti depresi, kecemasan, penurunan harga diri, hingga isolasi sosial.

Dalam konteks ini, TikTok menjadi contoh nyata bagaimana media sosial memiliki dua sisi: di satu sisi berpotensi menjadi sarana positif untuk hiburan dan pembelajaran, namun di sisi lain juga bisa memicu tekanan sosial yang berdampak buruk pada kesehatan mental. Oleh karena itu, penting bagi peneliti, orang tua, pendidik, dan pemangku kebijakan untuk memahami risiko ini secara komprehensif. Studi ini secara khusus menyoroti perlunya intervensi yang relevan guna menjaga kesejahteraan mental remaja di era digital.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amir & Taufik. 2025. *Psikologi Sebagai Landasan Pendidikan*. PT Mafy Media Literasi Indonesia: Solok, Sumatera Barat
- Arifin, I., Nirwana, Nurmagfira, & Aksayanti. (2025). Dinamika Cyberbullying di Media Sosial dan Dampaknya Terhadap Kehidupan Sosial Remaja. *DISCOURSE: Indonesian Journal of Social Studies and Education*, 2(2), 92–102. <https://doi.org/10.69875/djosse.v2i2.133>
- Aulia, V., Tayo, Y., & Nayiroh, L. (2022). Pengaruh Konten Video Tiktok @Aulion Terhadap Perilaku Kreatif Mahasiswa. *Media Bina Ilmiah*, 16(11), 7823-7830.

- Ainun Jariyah, F., Sudirman, N., Damayanti, N., Riswandi Marsuki, N., Sultan Alauddin No, J., Sari, G., ... Selatan, S. (2024). Pengaruh Revolusi Digital terhadap Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Emosional dalam Kehidupan Sehari-hari. *Jurnal Mahasiswa Kreatif*, 2(1), 174–184. Diperoleh dari <https://doi.org/10.59581/jmkwidyakarya.v2i1.2714>
- Cassidy, W., Faucher, C., & Jackson, M. (2013). Cyberbullying Among Youth: A Comprehensive Review of Current International Research and its Implications and Application to Policy and Practice. *School Psychology International*, 34(6), 575–612.
- Purnadianti, M., Sumaningrum, N. D., & Agustina, N. (2023). Dangers of Cyberbullying for Mental Health in Adolescents at SMK Kadiri, Kras District. *BJPM*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.62667/begawe.v1i1.4>
- Ningrum, F. S., & Amna, Z. (2020). Cyberbullying Victimization Dan Kesehatan Mental Pada Remaja. *Insan Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(1), 35. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.35-48>
- Rahayu, F. S. (2013). Cyberbullying Sebagai Dampak Negatif Penggunaan Teknologi Informasi. *Jurnal Sistem Informasi*, 8(1), 22. <https://doi.org/10.21609/jsi.v8i1.321>
- Febriananda, M. S., Hartono, A. M., & Achmada, V. (2022). Tiktok Sebagai Platform Venting Mendorong Cyberbullying Gen-Z. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)* (Vol. 1, pp. 13-22).
- Fitria, Y., & Toga, E. (2023). Tekanan Teman Sebaya, Kontrol Diri Dan Cyberbullying. *Edu Sociata Jurnal Pendidikan* <https://doi.org/10.33627/es.v6i1.1128>
- Dewi, H. A., Suryani, S., & Sriati, A. (2020). Faktor Faktor Yang Memengaruhi Cyberbullying Pada Remaja: A Systematic Review. *Journal of Nursing Care*, 3(2). <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i2.24477>
- Ginting, D. A., Hutabarat, I. R. D., Saruksuk, H. S. L., Manalu, D., Sinuhaji, N. B., Zendrato, A., Sidabungke, A., Buaton, D., & Sarumpaet, D. W. (2024). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Sosial Remaja Di Desa Rianiate Kecamatan Panggurusan Kabupaten Samosir. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(10), 4572–4579. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i10.1764>
- Goa, L. (2025). Cyberbullying dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental dan Moral Remaja di Asrama Puteri Santa Elisabet, Boawae-Flores. *Jurnal Moral Kemasyarakatan*, 10(1), 74-86.
- Haekase, M. A., Lape, J. M., & ... (2025). Kajian Literatur: Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Tingkat Depresi Pada Generasi Z. *Medic Nutricia ...*, 15(2). <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>
- Henisa Sabillillah, & Tata Sutabri. (2024). Analisis Pengaruh Paparan Konten Negatif di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Gen Z. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora*, 3(1), 43–48.

<https://doi.org/10.47861/tuturan.v3i1.1418>

- Hidayati, A. N., Rakhmad, W. N., & Hasfi, N. (2023). Cyberbullying pada Remaja di TikTok Official Account @ Cimoycantik12. *Interaksi Online*, 12(1), 106–117. [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/download/42302/30416&ved=2ahUKEwjuluLW67CFAXWB3TgGHcobD3UQFnoECBAQAQ&usg=AOvVaw2UuNfyssIHjWHfuaE\\_x2Hq](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/download/42302/30416&ved=2ahUKEwjuluLW67CFAXWB3TgGHcobD3UQFnoECBAQAQ&usg=AOvVaw2UuNfyssIHjWHfuaE_x2Hq)
- Kusumamurti, D., Liana Sari, E., & Mazaya Zubaidi, M. (2025). Dampak Media Sosial “Tiktok” Terhadap Nilai-Nilai Kebangsaan Pada Gen Z. *Jurnal Studi Sains Dan Teknik*, 2(2), 1. <https://ojsid.my.id/index.php/JSSSTEK>
- Maghfiroh, A., Ziha, H. A., Sabila, N., & Rahmadani, I. (2024). Pendekatan Agama Islam dalam Menanggulangi Cyberbullying pada Generasi Z di MAN Kota Banjarbaru. *Jurnal Kebijakan Pembangunan*, 19(1), 113-124.
- Monica Hartono, A., Syukron Febriananda, M., Vita Achmada, D., Ilmu Komunikasi, P., & Ilmu Sosial, J. (2022). Tiktok sebagai platform venting mendorong cyberbullying gen-z. *Universitas Negeri Surabaya*, 2022(13), 13–22.
- Nurasisa, N., & Taufik, T. (2024). Assertive Behavior Of Bullying Victims At UPTD SMP Negeri 5 Barru. *DEIKTIS: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra*, 4(2), 132-141.
- Pinalis, D., Triyono, A., & Yulianto, L. (2024). Pemahaman Gen Z Terhadap Tindakan Cyberbullying Di Platform Instagram. *Jurnal Common*, 8(2), 178-192.
- Putri, A. E., Putri, G. R., Permata, R., Oktaviya, P., & Marhayati, N. (2025). Strategi Mahasiswa Dalam Mencegah Paparan Cyberbullying Di UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan (JKIP)*, 6(2), 315-324.
- Prasetyo, A. E., & Kunci, K. (2021). Edukasi mental health awareness sebagai upaya untuk merawat kesehatan mental remaja dimasa pandemi mental health awareness education as an effort to treat the mental health of adolescents during pandemic. *Journal of Empowerment*, 2(2), 261–269.
- Ryan, A., Wafah, A., Ningsih, Y., Ahmad, J., No, Y., Wonosari, J., Wonocolo, K., Timur, J., Ryan, A., & Wafah, A. (2025). *Dampak TikTok terhadap Kesehatan Mental Generasi Z. 1*, 1–7. <https://doi.org/10.32832/amk>
- Z., Gresita, C., Hasfi, N., Soedarto, J. P., Tembalang, S. H., Kotak, S., Telepon, P., Kunci, K., Cyberbullying, F., & Generasi, Z. (n.d.). *Program Studi Sarjana Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Terkait dengan definisi Cyberbullying*.