

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan individu pada tahap perkembangan psikososial yang kompleks dengan tantangan unik di era digital. Menurut WHO (2023), jumlah remaja di dunia yang berusia 10-19 tahun diperkirakan mencapai 16% dari total populasi global atau sekitar 1,3 miliar jiwa. Di Indonesia, jumlah penduduk usia remaja (10-19 tahun) mencapai 43,76 juta jiwa atau sekitar 16% dari total populasi (Badan Pusat Statistik, 2023). Populasi remaja yang besar ini menghadapi berbagai tantangan kesehatan mental, terutama di era digital yang ditandai dengan meningkatnya penggunaan media sosial.

Data dari *We Are Social dan Hootsuite* (2024) menunjukkan bahwa penetrasi internet di Indonesia mencapai 77% dengan remaja usia 16-24 tahun menjadi pengguna media sosial paling aktif, dengan rata-rata penggunaan mencapai 3 jam 14 menit per hari. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi pada remaja tidak hanya meningkatkan paparan terhadap *Cyberbullying*, tetapi juga menjadi faktor risiko independen untuk masalah kesehatan mental. Penelitian terkini menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan media sosial >4 jam/hari memiliki risiko 2,8 kali lebih tinggi untuk mengalami *Cyberbullying* dan 2,3 kali lebih tinggi untuk mengalami depresi dibandingkan yang menggunakan <2 jam/hari (*Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2023).

Tingginya intensitas penggunaan media sosial membawa konsekuensi dalam bentuk *Cyberbullying*, yaitu tindakan agresif yang dilakukan secara berulang melalui media elektronik atau digital terhadap individu yang tidak dapat membela diri dengan mudah (Kowalski *et al.*, 2021). Berbeda dengan *bullying* tradisional, *Cyberbullying* memiliki karakteristik unik seperti dapat terjadi kapan saja (24/7), bersifat viral dan permanen, serta pelaku dapat bersembunyi di balik anonimitas, yang menjadikannya lebih destruktif terhadap kesehatan mental remaja.

Secara global, prevalensi *Cyberbullying* terus meningkat menjadi perhatian kesehatan publik yang serius. UNICEF (2023) melaporkan bahwa 1 dari 3 remaja di 30 negara menjadi korban *Cyberbullying*, dengan 1 dari 5 remaja mengalami gangguan aktivitas sekolah akibat *Cyberbullying* dan kekerasan *online*. Di Indonesia, situasi ini juga mengkhawatirkan. Survei terbaru yang dilakukan oleh Polling Indonesia dan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia/APJII (2023) menemukan bahwa 49% dari 5.900 responden remaja pernah mengalami *Cyberbullying* dalam berbagai bentuk, seperti penyebaran rumor (35%), komentar menyakitkan (32%), dan penyebaran foto atau video tanpa izin (28%). Penelitian lebih lanjut menunjukkan bahwa prevalensi *Cyberbullying* pada siswa sekolah menengah di Indonesia mencapai 52%, dengan dampak psikologis yang signifikan (Astuti & Dewi, 2021).

Dampak *Cyberbullying* terhadap kesehatan mental remaja sangat serius, dengan depresi sebagai salah satu konsekuensi yang paling umum dan mengkhawatirkan. Depresi merupakan gangguan *mood* yang ditandai dengan perasaan sedih yang persisten, kehilangan minat atau kegembiraan dalam aktivitas, dan berbagai gejala kognitif, perilaku, dan fisik yang mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari (*American Psychiatric Association*, 2022). Tingkat depresi mengacu pada tingkat keparahan depresi yang dialami individu, yang dapat dikategorikan dari minimal hingga berat berdasarkan intensitas dan dampak gejala terhadap fungsi kehidupan sehari-hari. Pada remaja, depresi dengan tingkat keparahan yang bervariasi ini tidak hanya memengaruhi kesehatan mental tetapi juga perkembangan akademik, sosial, dan emosional mereka.

Data global menunjukkan peningkatan prevalensi depresi dengan berbagai tingkat keparahan pada remaja yang mengkhawatirkan. *World Health Organization* (2023) melaporkan bahwa depresi merupakan salah satu penyebab utama penyakit dan

disabilitas pada remaja di seluruh dunia, dengan sekitar 280 juta orang mengalami depresi. Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan RI (2023) menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional pada remaja usia 15-24 tahun sebesar 6,1%, meningkat signifikan dari 3,8% pada tahun 2018. Indonesian *Mental Health Association* (2024) melaporkan bahwa 15,5% remaja Indonesia mengalami depresi dengan berbagai tingkat keparahan, dengan tren peningkatan sebesar 8% sejak tahun 2020. Peningkatan ini dikhawatirkan berkaitan erat dengan maraknya *Cyberbullying* dan penggunaan media sosial yang tidak sehat di kalangan remaja.

Beberapa penelitian terkini telah menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *Cyberbullying* dengan tingkat depresi pada remaja. Penelitian yang dipublikasikan dalam *BMC Psychology* (2024) menemukan korelasi positif yang signifikan antara pengalaman menjadi korban *Cyberbullying* dengan tingkat depresi pada siswa sekolah menengah ($r=0,68$, $p<0,001$). Studi longitudinal yang dipublikasikan dalam *BMC Psychiatry* (2022) menunjukkan bahwa pengalaman *Cyberbullying* memprediksi kejadian depresi dan ide bunuh diri pada remaja dalam kurun waktu 3 tahun, dengan odds ratio sebesar 2,45 (95% CI: 1,89-3,17). Temuan serupa dikonfirmasi oleh *The Lancet Regional Health -- Americas* (2025) yang menemukan hubungan prospektif antara *Cyberbullying* dengan depresi dan masalah kesehatan mental lainnya pada remaja awal, dengan risiko 2,5 kali lebih tinggi untuk mengalami depresi.

Di Indonesia, penelitian terbaru oleh Putri dan Sari (2022) di Jakarta menemukan bahwa 68% siswa SMA yang mengalami *Cyberbullying* mengalami depresi dengan berbagai tingkat keparahan, dengan korelasi signifikan ($r=0,64$, $p<0,001$). Penelitian lain oleh Wijayanti *et al.* (2023) di Surabaya menunjukkan bahwa 71,2% siswa yang menjadi korban *Cyberbullying* mengalami depresi dengan tingkat ringan hingga sedang. Penelitian yang dilakukan di Indonesia dengan lebih dari 680 siswa SMA di Jakarta (dipublikasikan dalam *Journal of Interpersonal Violence*, 2023)

menemukan bahwa 68% korban mengalami lebih dari satu jenis *Cyberbullying*, dan jumlah jenis *Cyberbullying* berkorelasi positif dengan tingkat keparahan depresi ($r=0,64$, $p<0,001$), menunjukkan efek kumulatif yang signifikan. Hal ini menegaskan bahwa *Cyberbullying* merupakan faktor risiko penting yang berkontribusi terhadap kejadian depresi pada remaja.

Mekanisme hubungan *Cyberbullying* dengan tingkat depresi dapat dijelaskan melalui beberapa teori. Teori *Stres-Diathesis* (Monroe & Simons, 2021) menjelaskan bahwa pengalaman stres kronis seperti *Cyberbullying* pada individu dengan kerentanan biologis atau psikologis dapat memicu depresi dengan berbagai tingkat keparahan melalui disregulasi aksis hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA axis) dan perubahan neurobiologis. Teori Kognitif *Beck* (Beck & Haigh, 2014) menyatakan bahwa pengalaman negatif berulang seperti *Cyberbullying* dapat membentuk *cognitive triad* negatif, yaitu pandangan negatif tentang diri sendiri, dunia, dan masa depan, yang menjadi dasar berkembangnya depresi dengan berbagai tingkat keparahan. Karakteristik *Cyberbullying* yang terjadi 24/7, bersifat viral dan permanen, serta melibatkan anonimitas pelaku membuat dampak psikologisnya lebih berat dibandingkan *bullying* tradisional, menciptakan *learned helplessness* yang meningkatkan kerentanan terhadap depresi dengan tingkat keparahan yang lebih tinggi.

Penelitian ini mengukur tingkat depresi pada siswa, yaitu tingkat keparahan depresi yang dialami berdasarkan skor BDI-II yang dikategorikan menjadi minimal, ringan, sedang, dan berat. Pendekatan ini dipilih karena: (1) sesuai dengan ruang lingkup praktik keperawatan dalam melakukan skrining kesehatan mental di setting sekolah, (2) lebih tepat untuk populasi umum siswa yang belum mendapat diagnosis klinis dari psikiater, dan (3) sejalan dengan tujuan preventif penelitian untuk deteksi dini risiko depresi berdasarkan tingkat keparahannya (Keliat *et al.*, 2020; Stuart, 2022). Instrumen BDI-II yang digunakan dirancang khusus untuk mengukur tingkat keparahan depresi dalam dua minggu terakhir, dengan kategorisasi yang jelas dari depresi minimal hingga berat, sehingga dapat

memberikan gambaran tingkat depresi yang dialami responden tanpa menegakkan diagnosis yang memerlukan evaluasi komprehensif oleh psikiater (*Beck et al.*, 1996).

Siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) sebagai bagian dari populasi remaja juga tidak terlepas dari fenomena ini. Meskipun madrasah memiliki nilai-nilai keagamaan yang kuat sebagai fondasi pendidikan karakter, namun siswa madrasah juga merupakan pengguna aktif media sosial dan berpotensi mengalami *Cyberbullying*. Penelitian terbaru mengindikasikan bahwa *religiosity* dapat berperan sebagai faktor protektif dalam moderasi hubungan *Cyberbullying* dengan depresi, khususnya pada remaja Muslim (*Adolescent Research Review*, 2022), sehingga penelitian di konteks madrasah menjadi sangat relevan. Sayangnya, penelitian mengenai *Cyberbullying* dan dampaknya terhadap kesehatan mental khususnya di lingkungan madrasah masih sangat terbatas. Mayoritas penelitian sebelumnya dilakukan di SMA atau SMK umum (Putri & Sari, 2022; Wijayanti *et al.*, 2023), sehingga belum diketahui bagaimana fenomena ini terjadi dalam konteks pendidikan Islam yang memiliki karakteristik unik.

MAN 15 Jakarta, yang berlokasi di Jakarta Timur, dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan salah satu madrasah negeri dengan jumlah siswa yang cukup besar dan representatif untuk wilayah Jakarta Timur. Penelitian mengenai hubungan *Cyberbullying* dengan depresi belum pernah dilakukan di MAN 15 Jakarta, padahal data empiris ini penting untuk deteksi dini masalah kesehatan mental dan pengembangan program intervensi yang sesuai dengan konteks madrasah berbasis nilai-nilai Islam.

Perawat jiwa dalam konteks ini, memiliki tanggung jawab profesional untuk berperan secara holistik melalui pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif dalam menjaga kesehatan mental remaja. Berdasarkan standar praktik keperawatan jiwa modern (Stuart, 2022), perawat dapat mengidentifikasi risiko

sejak dini melalui asesmen psikososial komprehensif, memberikan edukasi kepada siswa dan keluarga tentang dampak *Cyberbullying*, melakukan skrining gangguan mental emosional dengan instrumen tervalidasi, memberikan konseling dasar, serta mengembangkan program intervensi berbasis sekolah seperti *peer support group* dan pelatihan keterampilan koping untuk mencegah dan menangani dampak *Cyberbullying*.

Sebagai penguat penelitian ini, dilakukan wawancara awal pada tanggal 20 November 2025 di MAN 15 Jakarta. Wawancara dilakukan kepada 10 siswa untuk mengetahui pengalaman mereka terkait *Cyberbullying* dan dampak psikologisnya. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 6 dari 10 siswa pernah mengalami *Cyberbullying* dalam berbagai bentuk, seperti komentar negatif di media sosial, penyebaran rumor melalui grup WhatsApp, dan pengucilan dari grup *online*. Beberapa siswa mengaku merasa sedih, cemas, dan kehilangan motivasi belajar setelah mengalami *Cyberbullying* dengan tingkat keparahan yang bervariasi dari ringan hingga berat. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan antara *Cyberbullying* dengan gangguan kesehatan mental pada remaja.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbaruan. Secara teoritis, penelitian ini memperluas penerapan teori *Stres-Diathesis* dan teori kognitif *Beck* pada konteks remaja Muslim di madrasah, dengan mengeksplorasi bagaimana nilai-nilai keagamaan dapat berperan sebagai faktor protektif atau moderator dalam hubungan *Cyberbullying* dengan depresi. Secara empiris, penelitian ini mengisi kesenjangan studi sebelumnya yang lebih banyak meneliti siswa SMA/SMK umum, dengan fokus pada siswa Madrasah Aliyah Negeri yang memiliki karakteristik pendidikan berbasis nilai-nilai Islam. Penelitian di MAN 15 Jakarta juga melengkapi peta sebaran penelitian *Cyberbullying* di DKI Jakarta, mengingat penelitian terbaru menunjukkan variasi geografis signifikan dalam prevalensi *Cyberbullying*. Dari sisi

metodologis, penelitian ini menggunakan instrumen tervalidasi (*Cyberbullying Experiences Questionnaire* dan *Beck Depression Inventory-II*) yang telah diadaptasi dalam Bahasa Indonesia dengan reliabilitas tinggi. Secara aplikatif, hasil penelitian diharapkan menjadi dasar pengembangan program kesehatan mental berbasis sekolah di madrasah, seperti literasi digital, *peer counseling*, dan sistem rujukan konseling yang responsif terhadap kebutuhan siswa.

Intensitas penggunaan media sosial merupakan faktor kontekstual penting yang perlu dipertimbangkan dalam memahami hubungan *Cyberbullying* dengan depresi. Dalam kerangka *Roy Adaptation Model*, intensitas penggunaan media sosial berfungsi sebagai stimulus kontekstual yang dapat memperkuat atau melemahkan dampak *Cyberbullying* (stimulus fokal) terhadap kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, penelitian ini juga akan mengeksplorasi karakteristik intensitas penggunaan media sosial siswa MAN 15 Jakarta sebagai bagian dari profil responden yang komprehensif.

Berdasarkan uraian di atas, *Cyberbullying* merupakan masalah kesehatan mental yang serius pada remaja dan berpotensi menyebabkan depresi dengan berbagai tingkat keparahan. Namun, penelitian terkait topik tersebut belum pernah dilakukan di MAN 15 Jakarta. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Pengalaman *Cyberbullying* dengan Tingkat Depresi pada Siswa MAN 15 Jakarta" sebagai bagian dari tugas akhir.

1.2 Rumusan Masalah

Cyberbullying merupakan fenomena global yang semakin mengkhawatirkan di kalangan remaja, terutama dengan meningkatnya penggunaan media sosial. Berbeda dengan *bullying* tradisional, *Cyberbullying* memiliki dampak psikologis yang lebih berat karena dapat terjadi kapan saja, bersifat viral dan permanen, serta pelaku dapat bersembunyi di balik anonimitas (Kowalski *et al.*, 2021). Penelitian internasional terkini menunjukkan bahwa *Cyberbullying* berhubungan signifikan dengan berbagai gangguan kesehatan mental, khususnya depresi dengan berbagai tingkat keparahan (BMC Psychology, 2024; The Lancet Regional Health -- Americas, 2025; BMC Psychiatry, 2022).

Di Indonesia, prevalensi *Cyberbullying* mencapai 49-52% pada remaja (Polling Indonesia & APJII, 2023; Astuti & Dewi, 2021), namun penelitian mengenai dampaknya terhadap kesehatan mental, khususnya di lingkungan madrasah, masih sangat terbatas. Siswa Madrasah Aliyah Negeri memiliki karakteristik unik dengan nilai-nilai keagamaan yang kuat, sehingga perlu dieksplorasi apakah fenomena *Cyberbullying* dan dampaknya terhadap tingkat depresi sama atau berbeda dengan siswa sekolah umum. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa faktor budaya dan *religiosity* dapat memoderasi hubungan *Cyberbullying* dengan tingkat depresi (Adolescent Research Review, 2022). MAN 15 Jakarta dipandang penting sebagai lokasi penelitian karena merupakan salah satu madrasah representatif di Jakarta Timur yang belum pernah diteliti terkait topik ini.

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka pertanyaan penelitiannya adalah: Apakah terdapat hubungan antara pengalaman *Cyberbullying* dengan tingkat depresi pada siswa MAN 15 Jakarta?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara pengalaman *Cyberbullying* dengan tingkat depresi pada siswa MAN 15 Jakarta.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran karakteristik (usia, jenis kelamin, kelas, intensitas penggunaan media sosial) siswa MAN 15 Jakarta
- b. Diketahui gambaran pengalaman *Cyberbullying* pada siswa MAN 15 Jakarta
- c. Diketahui gambaran tingkat depresi pada siswa MAN 15 Jakarta
- d. Menganalisis hubungan antara pengalaman *Cyberbullying* dengan tingkat depresi pada siswa MAN 15 Jakarta

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Pelayanan dan Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat membantu masyarakat, keluarga, dan sekolah untuk lebih sadar akan dampak *Cyberbullying* terhadap kesehatan mental remaja, serta pentingnya menciptakan lingkungan digital yang aman dan program konseling yang efektif untuk mencegah dan menangani depresi dengan berbagai tingkat keparahan akibat *Cyberbullying* pada siswa madrasah. Hasil penelitian dapat menjadi dasar pengembangan program edukasi pencegahan *Cyberbullying* di tingkat komunitas dan sekolah.

1.4.2 Bagi Ilmu Pengetahuan Keperawatan Jiwa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bukti empiris mengenai hubungan *Cyberbullying* dengan tingkat depresi pada remaja di setting madrasah, memperkaya *body of knowledge* keperawatan jiwa tentang kesehatan mental remaja di era digital, serta dapat dijadikan acuan pengembangan teori dan praktik

keperawatan dalam memberikan asuhan komprehensif bagi remaja yang mengalami dampak *Cyberbullying*

1.4.3 Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam meningkatkan kompetensi perawat jiwa dalam melakukan skrining kesehatan mental berbasis sekolah dengan instrumen tervalidasi, mengembangkan program intervensi preventif dan promotif seperti literasi digital dan *peer support group*, serta membangun komunikasi terapeutik dengan remaja yang mengalami *Cyberbullying* dan depresi dengan berbagai tingkat keparahan berdasarkan pemahaman konteks budaya dan *religiosity*.

1.4.4 Bagi Institusi MH Thamrin dan Madrasah

Penelitian ini diharapkan berkontribusi pada pengembangan ilmu keperawatan jiwa serta menjadi referensi bagi mahasiswa, dosen, dan peneliti di Universitas MH Thamrin dalam memahami hubungan antara *Cyberbullying* dan depresi pada remaja di setting madrasah. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi MAN 15 Jakarta dalam mengembangkan kebijakan kesehatan mental siswa, layanan bimbingan konseling, program literasi digital, dan sistem rujukan yang responsif terhadap kebutuhan siswa, sehingga tercipta lingkungan belajar yang aman, ramah, dan mendukung kesejahteraan psikologis siswa.