

Cybersupport untuk Menjaga Kesejahteraan Psikologis di Ruang Digital Pada Gen Z

**Naila Hullatun Nichlah¹, Gabriella Shalisha², Shavira Hasanah Putri A. Syarif³,
Verena Aurelia⁴, Sri Tiatri⁵**

*Email: naila.705220456@stu.untar.ac.id¹, gabriella.705220431@stu.untar.ac.id²,
shavira.705220447@stu.untar.ac.id³, verena.705220030@stu.untar.ac.id⁴,
sri.tiatri@untar.ac.id⁵*

Universitas Tarumanagara^{1,2,3,4,5}

Abstrak

Cybersupport merupakan dukungan sosial berupa perhatian dan penghargaan secara digital dari orang sekitar. Artikel ini menggunakan pendekatan *literature review* secara sistematis. Pendekatan ini bertujuan untuk mengetahui strategi efektif dalam *cyberbullying* dan hubungannya terhadap kesejahteraan psikologis. Proses pencarian literatur dilakukan melalui *database* Google Scholar yang berfokus pada *peer-reviewed journal*. Artikel ini menggunakan sumber literatur yang dipublikasikan pada tahun 2015 sampai 2025. Setiap artikel akan diseleksi melalui beberapa tahap untuk memastikan kesesuaian dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Melalui tahap tersebut, ditemukan 6 artikel yang benar-benar relevan dan memenuhi standar kualitas. Keenam artikel dianalisis lebih lanjut untuk menjawab rumusan masalah. Setelah dianalisis, ditemukan dua kategorisasi tema yaitu intervensi dan dukungan sosial. Intervensi dilakukan melalui program CREEP, *Stand-Alone*, webinar UPRIGHT, dan aplikasi IMPACT. Sementara itu, dukungan sosial dilakukan dengan *communicative strategies* dan *emotional support*. Kedua tema ini dapat mengurangi dampak psikologis yang serius serta meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci: Dukungan Siber; Perundungan Siber; Kesejahteraan; Kesehatan Mental; Gen Z

Abstract

Cybersupport refers to social support in the form of digital attention and appreciation from people in one's social environment. This article adopts a systematic literature review approach aimed at identifying effective strategies for addressing cyberbullying and its relationship to psychological well-being. The literature search was conducted through the Google Scholar database, focusing on peer-reviewed journals. The selected literature consisted of publications from 2015 to 2025. Each article was screened through several stages to ensure compliance with the inclusion and exclusion criteria. Through this process, six articles were identified as highly relevant and meeting the quality standards. These six articles were further analyzed to answer the research questions. The analysis revealed two main thematic categories: intervention and social support. Interventions were implemented through the CREEP program, the Stand-Alone program, UPRIGHT webinars, and the IMPACT application. Meanwhile, social support was provided through communicative strategies and emotional support. Both themes were found to reduce severe psychological impacts and enhance psychological well-being.

Keywords: Cybersupport; Cyberbullying; Well-being; Mental health; Gen Z

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi telah meningkat menjadi 80,66%. Artinya, terjadi melaju dengan signifikan. Survei yang kenaikan sebesar 1,16% dibandingkan dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa tahun sebelumnya. Dalam survei yang Internet Indonesia (APJII) tahun 2024 sama, Gen Z tercatat sebagai kontributor menunjukkan penetrasi internet di internet sebesar 25,54% (APJII, 2025). Hal Indonesia mencapai 79,50%. Sedangkan ini menjadikan Gen Z sebagai pengguna

internet paling berpengaruh di Indonesia pada tahun 2025.

Data tersebut menunjukkan bahwa ruang digital menjadi bagian penting dari kehidupan sosial. Ruang digital memberikan akses kepada masyarakat untuk bertukar informasi, berinteraksi, dan memberikan dukungan sosial (Khan et al., 2022). Kondisi tersebut semakin menyamarkan batas antara dunia nyata dan maya (Auriemma et al., 2024). Dengan ini, perundungan tidak hanya dapat terjadi secara *offline*, namun juga *online* (Kutok et al., 2021).

Cyberbullying merupakan tindakan agresi yang dilakukan secara sengaja dan umumnya berulang. Individu akan menyalahgunakan perangkat elektronik seperti komputer dan ponsel untuk merugikan orang lain (Hinduja & Patchin, 2017). *Cyberbullying* biasanya berupa ujaran yang ofensif, ancaman, fitnah, pelecehan, hingga pembocoran informasi pribadi (Zhu et al., 2021; Zhou, 2021). Menurut Menteri Komunikasi dan Digital, 48% anak pengguna internet di Indonesia mengaku pernah mengalami *cyberbullying* (Komdigi, 2025). Salah satu fenomena *cyberbullying* yang menjadi sorotan adalah seorang mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di Bali (Mardiansyah, 2025). Fenomena *cyberbullying* tersebut ialah

berupa ujaran kebencian melalui media sosial WhatsApp.

Dampak yang diberikan *cyberbullying* dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis korban secara signifikan (Arifin et al., 2025). Banyak korban *cyberbullying* yang mengalami depresi, gelisah, *self-harm*, menarik diri, hingga percobaan mengakhiri hidup (Stea et al., 2024). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dampak *cyberbullying* bersifat jangka panjang dan universal pada kesehatan mental korban (Lee et al., 2025). Oleh karena itu, diperlukan adanya strategi untuk menekan angka *cyberbullying*, terutama di Indonesia. Hal ini dapat dimulai dengan peningkatan dukungan bagi korban oleh Warga Negara Indonesia (WNI). Dengan ini, diharapkan generasi Indonesia dapat menumbuhkan rasa saling menghargai. Selain itu, juga tidak lagi menyalahgunakan kemudahan teknologi dan berhenti berperilaku agresi.

Adapun rumusan masalah dari *literature* ini adalah memberikan edukasi mengenai dukungan sosial sebagai cara untuk menghindari atau mengatasi *cyberbullying* melalui ruang digital.

KAJIAN PUSTAKA

Salah satu pendekatan yang semakin mendapat perhatian untuk mengatasi fenomena ini adalah dukungan sosial. Dukungan sosial didefinisikan sebagai

perhatian dan penghargaan dari orang sekitar berdasarkan persepsi individu. Selain itu, komunitas dan tenaga profesional turut berperan memperkuat mekanisme pemenuhan kebutuhan psikologis (Tektaş & Kaçmaz, 2025). Dukungan juga dapat mencakup pemberian informasi, adanya solidaritas, dan juga bantuan emosional (Nidaussa'idah & Nuqul, 2025). Dukungan sosial dapat mengurangi dampak dari perilaku *cyberbullying* secara signifikan (Wright, 2024). Tingginya dukungan sosial akan memperlemah dampak dari *cyberbullying* itu sendiri. Sebab dapat memberikan rasa aman, diterima oleh sekitar, serta meningkatkan *self-esteem* (Wu et al., 2025). Menurut Cohen (dalam Fitrianti et al., 2022), dukungan sosial dapat dilakukan secara *offline* dan *online*. Penggabungan kedua jenis dukungan ini merupakan perawatan menjanjikan yang berorientasi pada pemulihan (Strand et al., 2020). Dukungan *online* dapat menjadi pelengkap dukungan *offline*, terutama ketika korban *cyberbullying* sedang menenangkan diri di rumah (Takano & Yokotani, 2022). Dengan demikian, dukungan *online* dianggap lebih relevan karena sesuai dengan konteks ruang digital pada kasus *cyberbullying*.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini mengajukan istilah

cybersupport, yaitu dukungan sosial pada ruang digital. *Cybersupport* tidak hanya berfokus pada dukungan sosial *online*, melainkan juga strategi dan intervensi. *Cybersupport* dapat menjadi sarana transformasi pengalaman negatif menjadi positif. Misalnya, forum *online* tidak hanya berfungsi sebagai ruang berbagi pengalaman, tetapi sebagai sumber kekuatan kolektif. Aplikasi berbasis anti-*cyberbullying* bahkan mulai mengintegrasikan fitur pelaporan, edukasi, dan konseling daring (Nee et al., 2023). Hal ini berarti *cybersupport* tidak hanya berfungsi sebagai respon reaktif terhadap masalah. Tetapi juga memiliki potensi preventif dan promotif dalam menjaga kesejahteraan psikologis. Maka, *literature review* ini diperlukan untuk memahami bukti nyata dari penerapan *cybersupport*. Terutama pada kelompok Gen Z yang menjadi mayoritas pengguna media sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* secara sistematis. Metode ini dilakukan untuk menganalisis lebih lanjut mengenai hasil penelitian-penelitian terdahulu. Metode ini menerapkan prinsip kesistematiskan, namun tidak terlalu ketat seperti *Systematic Literature Review* (SLR) (Grant & Booth, 2009). Sumber penelitian ini berupa artikel ilmiah internasional yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir, yaitu

2015 sampai 2025. Seluruh artikel yang digunakan telah dipublikasikan dan dapat diakses melalui Google Scholar. Selain itu, artikel-artikel tersebut juga telah terindeks pada *database* Scopus. Hal ini dilakukan untuk memastikan artikel memenuhi standar akademik internasional. Di samping itu, artikel-artikel tersebut juga telah terjamin kualitas serta kredibilitas ilmiahnya.

Proses pencarian artikel dilakukan mulai tanggal 03 sampai 04 Oktober 2025. Penelitian ini mengaplikasikan operator Boolean dengan tiga kata kunci. Kata kunci pertama adalah (*“online support” OR “digital support” OR “social support online”*). Kata kunci kedua mengenai kesejahteraan psikologis atau *“well-being”*. Kata kunci ketiga adalah (*“anti-cyberbullying” OR “cyberbullying intervention” OR “support against cyberbullying” OR “coping with cyberbullying”*). Seluruh kata kunci akan dijadikan satu dan ditambahkan *AND* sebagaimana pengaplikasian operator Boolean. Kata kunci tersebut digunakan untuk memastikan artikel yang diperoleh berfokus pada satu hal. Dalam hal ini, yaitu hubungan *cybersupport* dengan kesejahteraan psikologis untuk mengatasi *cyberbullying*. Berdasarkan hasil pencarian tersebut, ditemukan sebanyak 103 artikel ilmiah. Seluruh artikel diseleksi

menggunakan fitur *sort by date* yang ada pada Google Scholar.

Setelah melalui tahap *screening* pertama, teridentifikasi sebanyak 84 artikel. Kemudian, seluruh artikel diseleksi kembali menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Setelah melalui proses penyaringan, sebanyak 67 artikel tidak memenuhi kriteria yang ditetapkan. 23 hasil merupakan disertasi/tesis dan 22 hasil berupa buku. 2 artikel dikeluarkan karena menggunakan selain Bahasa Inggris. 1 artikel berasal dari negara yang tidak melalui proses *peer review* yang ketat. 9 artikel tidak dapat diakses secara *full-text*. Terakhir, 10 artikel tidak terindeks pada *database* Scopus. Dengan ini, 17 artikel memenuhi kriteria dan memasuki tahap *full-text assessment*.

Full-text assessment dilakukan dengan membaca dan menganalisis keseluruhan setiap artikel. Tahap ini bertujuan untuk menilai kesesuaian antara konten artikel dengan fokus penelitian. Melalui proses ini, 11 artikel tidak spesifik membahas *cybersupport* dan kesejahteraan psikologis di ruang digital. Selain itu, artikel-artikel tersebut juga bukan berasal dari populasi Gen Z. Setelah melalui seluruh tahap, diperoleh 6 artikel yang relevan dan memenuhi standar. Dengan demikian, 6 artikel akan dianalisis guna menjawab rumusan masalah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Keenam artikel yang dianalisis mencakup beberapa desain penelitian. Dua eksperimen, satu longitudinal, satu *literature review*, satu survei, dan satu pengembangan alat ukur. Keenam artikel tersebut berasal dari berbagai negara, seperti Eropa, Amerika Serikat, dan Belgia.

Penelitian Vandoninck dan d'Haenens (2015) menunjukkan hasil yang sejalan dengan pernyataan penelitian terdahulu (Arifin et al., 2025). *Cyberbullying* memiliki dampak paling negatif terhadap kesejahteraan psikologis anak. Jika dibandingkan dengan risiko digital lainnya, *cyberbullying* memiliki persentase tertinggi, yaitu sebesar 11,3% (Vandoninck & d'Haenens, 2015).

Dari keenam artikel yang telah dianalisis, ditemukan dua kategorisasi tema. Tema pertama adalah intervensi dan yang kedua adalah dukungan sosial. Kedua tema tersebut menunjukkan bahwa *cybersupport* berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Terutama pada kalangan Gen Z yang aktif berinteraksi melalui media sosial.

Tabel 1. Analisis Artikel Intervensi

<i>Successful and Emerging Cyberbullying Prevention Programs: A Narrative Review of Seventeen Interventions Applied Worldwide</i> (Siddiqui & Schultze-Krumbholz, 2023)	
Temuan Penelitian	Menunjukkan bahwa adanya program <i>Stand-Alone</i> yang merupakan intervensi berbasis aplikasi dan dirancang khusus untuk melawan perilaku

<i>School Interventions for Bullying–Cyberbullying Prevention in Adolescents: Insights from the UPRIGHT and CREEP Projects</i> (Gabrielli et al., 2021)	
Temuan Penelitian	Menunjukkan bahwa proyek UPRIGHT dan CREEP terbukti efektif dalam mencegah dan mengatasi <i>cyberbullying</i> .

	<i>cyberbullying</i> pada usia 12-15 tahun. Program ini menggunakan pendekatan yang dipersonalisasi melalui <i>intervention mapping</i> , di mana setiap materi disesuaikan dengan karakteristik peserta seperti efikasi diri, cara mengatasi masalah, dan pola pikir rasional. Melalui sesi refleksi diri, debat, serta edukasi mengenai risiko daring dan strategi <i>coping</i> yang efektif, <i>Stand-Alone</i> membantu meningkatkan kesadaran dan keterampilan peserta dalam menghadapi situasi <i>cyberbullying</i> . Hasil penelitian menunjukkan potensi positif dalam memperkuat perilaku adaptif dan keamanan digital remaja, meskipun efektivitasnya masih terkendala oleh kurangnya pengawasan orang dewasa dan risiko penurunan motivasi peserta selama program berlangsung.
--	--

Cyberbullying Media-Based Prevention Intervention for Adolescents on Instagram: A Pilot Randomized Controlled Trial (Kutok et al., 2023)

Temuan Penelitian	Menunjukkan bahwa program berbasis aplikasi <i>Intervention Media to Prevent Adolescent Cyber-conflict through Technology</i> (IMPACT) dapat menjadi sarana efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis ($b = 3.24$, $SE = 0.95$, $P = 0.001$), menurunkan stres ($b = -0.89$, $SE = 0.09$, $P < 0.01$) serta mendorong perilaku <i>bystander</i> positif ($b = 0.82$, $SE = 0.42$, $P = 0.02$) pada usia 13-17 tahun. Sebab, kelompok telah menerima sesi arahan di bagian awal, percakapan setiap hari, survei di minggu ke-8 dan ke-16, serta wawancara.
--------------------------	---

	UPRIGHT melatih resiliensi seluruh sumber daya manusia melalui keterampilan <i>coping</i>, <i>efficacy</i>, <i>social emotional learning</i>, dan <i>mindfulness</i> pada usia 12-14 tahun. Menurut para siswa, pelatihan ini meningkatkan kesadaran diri, pengaturan emosi, kesadaran sosial, strategi komunikasi, resolusi konflik, pengambilan keputusan dengan penuh tanggung jawab, pola pikir positif, dan pemikiran terbuka. Sementara, CREEP menghadirkan <i>Semantic Technology (analytics platform)</i>, aplikasi <i>Virtual Coach</i>, dan <i>Roleplaying (AI-based detection)</i>. Di mana membuat siswa memahami cara menangani <i>cyberbullying</i> secara mandiri dan sanggup memberi dukungan kepada yang lain. Secara keseluruhan, hal ini berdampak positif terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis remaja.
--	--

Tabel 2. Analisis Artikel Dukungan Sosial

Children's Online Coping Strategies:

Rethinking Coping Typologies in a Risk-Specific Approach (Vandoninck & d'Haenens, 2015)

Temuan Penelitian	Menunjukkan bahwa <i>online bullying</i> memiliki dampak paling negatif terhadap kesejahteraan psikologis anak dibandingkan dengan risiko digital lainnya, dengan persentase sebesar 11.3% pada usia 10-16 tahun. Melalui dua tahap analisis, ditemukan bahwa <i>communicative strategies</i> merupakan cara yang paling efektif bagi anak untuk menghadapi (bukan sekedar menghindari) fenomena tersebut. Dalam strategi tersebut, <i>seek online support</i> menjadi salah satu bentuk penerapan dukungan sosial di ruang digital.
--------------------------	---

Supportive Communication from Bystanders of Cyberbullying: Indirect Effects and Interactions Between Source and Message Characteristics (High & Young, 2018)

Temuan Penelitian	Menunjukkan bahwa dukungan dari <i>bystanders</i> di ruang digital berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis korban <i>cyberbullying</i> pada usia 18-25 tahun. Dukungan yang paling efektif ialah yang menekankan pada <i>emotional support</i>. Dukungan tersebut berupa pesan yang disampaikan dengan empati dan pemberian validasi emosi. Hal ini terbukti lebih efektif untuk menurunkan stres dan meningkatkan hubungan.
--------------------------	---

Development of a Measure of Adolescents' Online Prosocial Behavior (Erreygers et al., 2018)

Temuan Penelitian	Menunjukkan bahwa perilaku prososial <i>online</i> memiliki korelasi positif dengan perilaku <i>receiving</i> (menerima) dan <i>performing</i> (melakukan) pada prososial <i>online</i> ($r = 0.805$, $p < 0.001$) pada usia 13 tahun. Artinya, individu yang sering mengekspresikan dukungan di ruang digital juga cenderung menerima dukungan serupa dari lingkungannya. Adapun perilaku prososial <i>online</i> seperti membantu teman secara <i>online</i>, membantu dalam memberikan informasi satu sama dengan teman kelas, menghibur teman melalui via elektronik, dan memberikan <i>likes</i> pada unggahan teman.
--------------------------	--

Tema pertama yang akan dibahas adalah intervensi di ruang digital. Intervensi dapat mencegah dan mengurangi dampak yang diberikan oleh *cyberbullying* serta mewujudkan *cybersupport*. Sebagai contoh, terdapat aplikasi dalam program *Stand-Alone* (Siddiqui & Schultze-Krumbholz, 2023), CREEP *Virtual Coach* (Gabrielli et al., 2021), serta aplikasi IMPACT (Kutok et al., 2021). Dalam penelitian Siddiqui dan Schultze-Krumbholz (2023),

pengaplikasian program *Stand-Alone* dipersonalisasi berdasarkan karakteristik. Karakteristik tersebut meliputi efikasi diri, cara mengatasi masalah, dan pola pikir rasional. Program ini bertujuan untuk membantu meningkatkan kesadaran dan keterampilan pengguna dalam menghadapi *cyberbullying*. Pada aplikasi IMPACT dan program CREEP *Virtual Coach*, mendorong pengguna untuk mempelajari tiga cara utama. Ketiga cara ini meliputi pencegahan, penanganan, dan cara memperoleh bantuan (Kutok et al., 2021; Gabrielli et al., 2021). Pencegahan ditandai dengan sesi materi berupa PowerPoint atau kartun dalam video pendek. Kemudian, penanganan diterapkan melalui refleksi emosi dan rekomendasi perilaku dari kejadian-kejadian yang pernah ada. Sementara, bentuk bantuan yang diterima cukup berbeda di kedua penelitian. Penelitian Kutok et al. (2021) berfokus pada pengiriman pesan yang disesuaikan dengan keadaan pengguna. Uniknya, pesan ini tidak hanya membantu pengguna, tetapi juga pada sesama. Sebab pengguna beberapa kali mengirimkan pesan yang dirasa cocok kepada teman-teman di sekitarnya. Di sisi lain, penelitian Gabrielli et al. (2021), memberikan bantuan akses pelaporan yang dikemas menjadi kuesioner. Jawaban-jawaban siswa dikumpulkan untuk mengetahui keadaan yang terjadi,

khususnya di lingkup sekolah. Program ini dapat membantu meningkatkan kesadaran dan kemampuan siswa dalam menghadapi perilaku *cyberbullying*.

Selain berbasis aplikasi, penelitian Gabrielli et al. (2021) juga mengemukakan tiga intervensi lainnya. Intervensi CREEP *Semantic Technology* menjadi ambang batas untuk mendeteksi *cyberbullying*. Teknologi ini memberitahu pihak sekolah apabila ada ancaman di media sosial dan berasal dari siswanya. Ancaman tersebut berupa kata kasar, ujaran kebencian, mempermalukan bentuk tubuh, seksisme, hingga rasisme. Intervensi CREPPY *Roleplaying* merupakan adaptasi terbaru berbasis *workshops* digital. Dimulai dengan pembagian pengalaman dan opini terhadap *cyberbullying*. Mengkategorisasi ujaran kebencian yang ada di Instagram dan Twitter. Memainkan peran dalam simulasi *cyberbullying* melalui aplikasi WhatsApp. Serta menyajikan analisis pada awal eksperimen dan meminta siswa menginterpretasikannya. Intervensi - intervensi ini masih memiliki fokus yang sama seperti aplikasi, hanya saja berbeda cara melakukannya. Sementara itu, intervensi UPRIGHT memiliki fokus lain, yakni pelatihan ketahanan (resiliensi). UPRIGHT menghadirkan empat komponen keterampilan, yaitu *Coping*, *Efficacy*, *Social Emotional Learning* (SEL), dan

Mindfulness. Intervensi ini dijalankan melalui *webinars* kepada sekolah, keluarga, serta komunitas.

Tema kedua yaitu mengenai dukungan sosial di ruang digital. Pengguna seringkali menggunakan internet untuk mendapatkan dukungan dari orang dengan pengalaman yang sama. Hal ini dapat meningkatkan kepuasan terhadap dukungan yang diberikan (High & Young, 2018). Penelitian Vandoninck dan d'Haenens (2015) membahas terkait pencegahan pada berbagai risiko digital. Risiko digital yang dibahas meliputi *online bullying*, *sexual images*, *shocking images*, *meeting strangers*, *sexting*, dan *privacy misuse*. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan lima strategi untuk mengatasi berbagai risiko digital. Kelima strategi tersebut, yaitu *proactive problem-solving*, *communicative*, *indifference*, *avoidance*, dan *peer support*. Dalam kasus *cyberbullying*, *avoidance strategies* merupakan cara yang paling sering digunakan. Strategi ini dapat menurunkan kesejahteraan emosional yang makin memperburuk dampak *cyberbullying*. Sedangkan *communicative strategies* menunjukkan tingkat keterlibatan yang lebih tinggi, sehingga menjadi cara paling efektif. Selain itu, strategi ini dinilai paling sesuai dengan konsep dukungan sosial *online*. Hal ini terlihat dari salah satu bentuk *communicative strategies*, yaitu *seek*

online support. *Communicative strategies* tidak hanya sekedar menghindari masalah, namun juga membuat anak melibatkan orang lain. Dengan demikian, strategi ini memungkinkan anak untuk benar-benar menghadapi *cyberbullying*.

Penelitian High dan Young (2018) membahas mengenai dampak *supportive message* oleh *bystander* untuk mengatasi *cyberbullying*. Dampak tersebut menekankan tiga hal, yaitu *emotional support*, *attribution of responsibility*, dan *beliefs that people can change*. Dukungan yang menekankan pada *attribution of responsibility* dinyatakan tidak efektif. Dukungan tersebut dapat terkesan menyalahkan atau mengontrol proses berpikir korban. Dukungan yang menekankan pada pemahaman *bullies can change* juga dinilai kurang efektif. Hal ini dikarenakan dukungan tersebut hanya berdampak jika berasal dari korban *cyberbullying*. Di antara ketiganya, *emotional support* dikatakan sebagai dukungan dengan penekanan yang paling efektif. *Emotional support* dikatakan dapat meningkatkan efektivitas *coping* dari suatu permasalahan. Peningkatan tersebut berdasar pada bantuan untuk menurunkan stres dan meningkatkan hubungan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penelitian High dan Young (2018) sejalan

dengan pernyataan Vandoninck dan d'Haenens (2015).

Sebagai bentuk nyata dari *communicative strategies*, dapat dilakukan dengan berbagai cara. Misalnya membantu teman melalui pesan digital, memberikan informasi, menghibur teman yang sedang sedih, hingga menunjukkan dukungan simbolik. Dukungan simbolik yang dimaksud ialah memberi *likes* pada unggahan teman (Errygers et al., 2018). Selain itu, adanya fitur *anonymous* membuat individu lebih mudah untuk melakukan *cybersupport* tanpa memikirkan respon orang lain. Penelitian Errygers et al. (2018) juga menemukan bahwa adanya hubungan antara *performing* dan *receiving digital support*. Artinya, individu yang aktif memberikan *cybersupport*, cenderung menerima dukungan yang sama dari individu lain. Pola saling memberi dan menerima ini berkontribusi langsung pada peningkatan kesejahteraan psikologis.

Salah satu dimensi kesejahteraan psikologis oleh Ryff dan Keyes (1995) adalah *positive relation with others*. Dimensi ini berfokus pada hubungan positif bersama keluarga, kerabat, dan teman (Cortés-Rodríguez et al., 2023). Penerapan dimensi ini berkaitan dengan keterlibatan orang lain sebagai dampak dari intervensi CREEPY *Roleplaying* (Gabrielli et al., 2021) dan *communicative strategies*

(Vandoninck & d'Haenens, 2015). Selain itu, penelitian High dan Young (2018) menemukan adanya peningkatan hubungan dengan *bystander* yang memberikan *emotional support*. Adapun *emotional support* berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dan penilaian suatu masalah, termasuk *cyberbullying*.

Nyatanya, kesejahteraan psikologis tidak hanya dibangun melalui hubungan suportif dengan orang lain. Tetapi juga ditingkatkan dengan kecerdasan emosi (Wahyuni, 2021) yang memiliki empat aspek utama (Mayer et al., 2001). Aspek pertama adalah *perceiving emotion*, menunjukkan bahwa individu dapat mengenali emosi pribadi dan orang lain. Aspek kedua adalah *facilitating thought with emotion*, kemampuan menggunakan informasi tentang perasaan untuk meningkatkan proses berpikir. Aspek ketiga adalah *understanding emotion*, kemampuan analisis emosi secara mendalam sehingga menumbuhkan empati. Aspek keempat adalah *managing emotion*, di mana mendorong individu untuk berpikir jernih dan adaptif. Hasil intervensi UPRIGHT yang menunjukkan peningkatan kesadaran diri dan sosial termasuk ke dalam aspek pertama. Pemikiran terbuka yang positif serta acuan berperilaku dari intervensi IMPACT dan UPRIGHT mencerminkan aspek kedua. Selanjutnya, strategi

komunikasi dan resolusi konflik yang diperoleh dari intervensi UPRIGHT merupakan bentuk aspek ketiga. Adapun aspek keempat sejalan dengan hasil intervensi IMPACT, UPRIGHT, CREEP *Semantic Technology*, dan CREEP *Virtual Coach*. Meliputi semangat untuk bangkit dari keterpurukan, kemampuan pengaturan emosi, menurunkan stres, dan kemandirian.

Dukungan sosial menjadi kekuatan yang tidak hanya bersifat terapeutik. Kualitas dari dukungan sosial dapat mengurangi dampak psikologis yang serius (Saputri et al., 2025). Selain itu, dukungan sosial juga dapat membantu korban memulihkan kondisi emosionalnya, mengurangi tekanan psikologis, serta memperbaiki persepsi diri yang menurun. Dengan adanya dukungan yang memadai, korban dapat mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif. Kemudian, meningkatkan rasa berharga dan secara bertahap memperbaiki kesejahteraan mentalnya secara keseluruhan (Berne et al., dalam Siddiqui & Schultze-Krumbholz, 2023).

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis, ditemukan dua kategori tema *cybersupport* untuk mengatasi *cyberbullying* di kalangan Gen Z. Kategori tersebut adalah intervensi dan dukungan sosial. Terdapat enam

intervensi yang dibahas, yaitu program *Stand-Alone*, CREEP *Virtual Coach*, IMPACT, CREEP *Semantic Technology*, CREEPY *Roleplaying*, dan UPRIGHT. Intervensi tersebut dijalankan melalui aplikasi, webinar, *database*, ataupun permainan peran. Selain itu, dukungan sosial seperti *communicative strategies* dan *emotional support* juga dinilai efektif. Hal ini didukung dengan bentuk nyata berupa pemberian *likes* pada unggahan, dukungan, dan hiburan melalui pesan. Dengan demikian, kedua tema *cybersupport* ini berdampak pada kesejahteraan psikologis.

Saran

Cybersupport, khususnya dalam penanganan dan pencegahan *cyberbullying* di Indonesia, perlu dikembangkan dengan memperhatikan aspek-aspek psikologis. Diperlukan adanya penguatan komunikasi suportif untuk menciptakan interaksi yang aman dan berempati. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk disesuaikan dengan konteks budaya Indonesia. Serta, lebih memahami pola *cyberbullying* sehingga dapat memberikan strategi yang lebih relevan. Fokusnya kepada kelompok yang paling banyak penggunaannya, yaitu Gen Z. Dengan demikian, efektivitas *cybersupport* dapat lebih dipahami dan diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, I., Nurmagfira, Nirwana, & Akasayanti. (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>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2025). *Survei penetrasi internet dan perilaku penggunaan internet 2025*. <https://survei.apjii.or.id>
- Auriemma, V., Iorio, G., Merico, M., & Filho, L. T. G. (2024). Editorial: Blurring boundaries: Reconfiguring social and digital spaces. *Frontiers in Sociology*, 9, 1-3. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2024.1420030>
- Cortés-Rodríguez, M., Galindo-Villardón, P., Sánchez-Barba, M., Jarauta-Bragulat, E., & Urchaga-Litago, J. D. (2023). Analysis of psychological well-being from a compositional data analysis perspective: A new approach. *Behavioral Sciences*, 13(11), 926. <https://doi.org/10.3390/bs13110926>
- Erreygers, S., Vandebosch, H., Vranjes, I., Baillien, E., & De Witte, H. (2018). Development of a measure of adolescents' online prosocial behavior. *Journal of Children and Media*, 12(4), 1-17. <https://doi.org/10.1080/17482798.2018.1431558>
- Fitrianti, L. A., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2022). Self-acceptance dan dukungan sosial online dengan kecenderungan body dissatisfaction pengguna instagram pada masa emerging adulthood. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(4), 178-186. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/300>
- Fukuoka, Y., Kamitani, E., Bonnet, K., & Lindgren, T. (2011). Real-time social support through a mobile virtual community to improve healthy behavior in overweight and sedentary adults: A focus group analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 13(3), e49. <https://doi.org/10.2196/jmir.1770>
- Gabrielli, S., Rizzi, S., Carbone, S., & Piras, E. M. (2021). School interventions for bullying-cyberbullying prevention in adolescents: Insights from the UPRIGHT and CREEP projects. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111697>
- Grant, M. J., & Booth, A. (2009). A typology of reviews: An analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health Information & Libraries Journal*, 26(2), 91-108. <https://doi.org/10.1111/j.1471-1842.2009.00848.x>
- High, A. C., & Young, R. (2018). Supportive communication from bystanders of cyberbullying: Indirect effects and interactions between source and message characteristics. *Journal of Applied Communication Research*, 46(1), 28-51. <https://doi.org/10.1080/00909882.2017.1412085>
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2017). Cultivating youth resilience to prevent bullying and cyberbullying victimization. *Child Abuse & Neglect*, 73, 51-62. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.09.010>

- Khan, M. I., Rahman, Z. U., Saleh, M. A., & Khan, S. U. Z. (2022). Social media and social support: A framework for patient satisfaction in healthcare. *Informatics*, 9(1), 1-14. <https://doi.org/10.3390/informatics9010022>
- Komdigi. (2025, July 4). *Meutya Hafid ajak publik lawan cyberbullying anak lewat edukasi digital*. <https://www.komdigi.go.id/berita/siaran-pers/detail/meutya-hafid-ajak-publik-lawan-cyberbullying-anak-lewat-edukasi-digital>
- Kutok, E. R., Dunsiger, S., Patena, J. V., Nugent, N. R., Riese, A., Rosen, R. K., & Ranney, M. L. (2021). A cyberbullying media-based prevention intervention for adolescents on instagram: Pilot randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*, 8(9). <https://doi.org/10.2196/26029>
- Lee, J., Choo, H., Zhang, Y., Cheung, H. S., Zhang, Q., & Ang, R. P. (2025). Cyberbullying victimization and mental health symptoms among children and adolescents: A meta-analysis of longitudinal studies. *Trauma, Violence, & Abuse*, 1-16. <https://doi.org/10.1177/15248380241313051>
- Mardiansyah, W. (2025, October 22). *Pelaku dugaan perundungan terhadap mahasiswa Unud Timothy Anugerah bisa dijerat pidana*. MetroTVNews. <https://www.metrotvnews.com/read/N9nC2oEY-pelaku-dugaan-perundungan-terhadap-mahasiswa-unud-timothy-anugerah-bisa-dijerat-pidana>
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*, 1(3), 232–242. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.1.3.232>
- Nidaussa'idah, R., & Nuqul, F. L. (2025). Sistematis literatur review: Dukungan sosial online berdampak positif pada kesehatan mental. *Journal of Psychology and Social Sciences*, 3(1), 37–47. <https://doi.org/10.61994/jpss.v3i1.887>
- Nee, C. N., Samsudin, N., Chuan, H. M., Ridzuan, M. I. B. M., Boon, O. P., Mohamad, A. M. B., & Scheithauer, H. (2023). The digital defence against cyberbullying: A systematic review of tech-based approaches. *Cogent Education*, 10(2), 1-14. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2288492>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Saputri, S., Nuriyyatiningrum, N. A. H., & Ikhrom, I. (2025). *Pengaruh dukungan sosial dalam mengurangi dampak social anxiety pada korban cyberbullying*. PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi, 5(1), 291-300. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i1.5116>
- Siddiqui, S., & Schultze-Krumbholz, A. (2023). Successful and emerging cyberbullying prevention programs: A narrative review of seventeen interventions applied worldwide. *Societies*, 13(9), 212. <https://doi.org/10.3390/soc13090212>
- Stea, T. H., Bonsaksen, T., Smith, P., Kleppang, A. L., Steigen, A. M., Leonhardt, M., Lien, L., & Vettore,

- M. V. (2024). Are social pressure, bullying and low social support associated with depressive symptoms, self-harm and self-directed violence among adolescents? A cross-sectional study using a structural equation modeling approach. *BMC Psychiatry*, 24(239), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05696-1>
- Strand, M., Eng, L. S., & Gammon, D. (2020). Combining online and offline peer support groups in community mental health care settings: A qualitative study of service users' experiences. *International Journal of Mental Health Systems*, 14(39). <https://doi.org/10.1186/s13033-020-00370-x>
- Takano, M., & Yokotani, K. (2022). Online social support via avatar communication buffers harmful effects of offline bullying victimization. *Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media*, 16(1), 980-992. <https://doi.org/10.1609/icwsm.v16i1.19351>
- Tektaş, P., & Kaçmaz, E.D. The mediating role of cyber victimization in the effect of perceived social support on cyberbullying in university students. *BMC Psychol* 13, 1030 (2025). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03338-z>
- Vandoninck, S., & d'Haenens, L. (2015). Children's online coping strategies: Rethinking coping typologies in a risk-specific approach. *Journal of Adolescence*, 45, 225-236. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.10.007>
- Wahyuni, A. S. (2021). Peran kecerdasan emosi dalam meningkatkan psychological well being pada remaja. *Jurnal Social Library*, 1(1), 1-6. <https://doi.org/10.51849/sl.v1i1.21>
- Wright, M. F. (2024). The associations among cyberbullying victimization and Chinese and American adolescents' mental health issues: The protective role of perceived parental and friend support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(8), 1069. <https://doi.org/10.3390/ijerph21081069>
- Wu, J., Shao, Y., & Zang, W. (2025). Perceived social support and self-esteem predict cyberbullying among rural left-behind adolescents. *Scientific Reports*, 15, 24676. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-10803-7>
- Zhou, S. (2021). Status and risk factors of Chinese teenagers' exposure to cyberbullying. *Sage Open*, 11(4), 1-9. <https://doi.org/10.1177/21582440211056626>
- Zhu, C., Huang, S., Evans, R., & Zhang, W. (2021). Cyberbullying among adolescents and children: A comprehensive review of the global situation, risk factors, and preventive measures. *Frontiers in Public Health*, 9, 634909. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.634909>