



Kecemasan Sosial, Self-Esteem Dan Cyberbullying Pada Remaja Pengguna Media Sosial

Clarisia Junisca Florenze, Laily Tiarani Soejanto,
Eva Kartika Wulan Sari

Universitas PGRI Kanjuruhan Malang

clarisiajuniscaflorenze@gmail.com, lailytiarani@unikama.ac.id,
evakartikawulansari@unikama.ac.id

ABSTRACT

The phenomenon of rampant cyberbullying behavior has led this study to examine the influence of social anxiety and self-esteem on cyberbullying behavior in adolescents who use social media at SMAN 1 Srengat. The approach used is quantitative correlation with a sample of 80 students, obtained through simple random sampling techniques. This approach was chosen because it aims to test the relationship between social anxiety and self-esteem variables on cyberbullying behavior among adolescents. The instruments used include the Social Anxiety Scale for Adolescents, Rosenberg Self-Esteem Scale, and Cyberbullying Offending, which have gone through validity and reliability. The results of the analysis show that social anxiety and self-esteem simultaneously have a significant effect on cyberbullying behavior. Social anxiety has a positive effect, while self-esteem has a negative effect. This means that the higher the social anxiety, the more likely adolescents are to commit cyberbullying. Conversely, the higher the self-esteem, the lower the tendency. The conclusion of this study confirms that psychological factors play an important role in adolescent digital behavior. Therefore, it is recommended that Guidance and Counseling teachers develop intervention programs to increase self-esteem and help students manage social anxiety. This effort is expected to reduce cyberbullying behavior and create a more positive school environment.

Keywords: Social Anxiety, Self-esteem, Cyberbullying, Social Media

ABSTRAK

Fenomena maraknya perilaku *cyberbullying* membuat penelitian ini mengkaji pengaruh kecemasan sosial dan *self-esteem* terhadap perilaku *cyberbullying* pada remaja pengguna media sosial di SMAN 1 Srengat. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan sampel 80 siswa, diperoleh melalui teknik simple random sampling. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk menguji hubungan antara variabel kecemasan sosial dan *self-esteem* terhadap perilaku *cyberbullying* di kalangan remaja. Instrumen yang digunakan mencakup *Social Anxiety Scale for Adolescents*, *Rosenberg Self-Esteem Scale*, dan *Cyberbullying Offending*, yang telah melalui uji validitas dan reabilitas. Hasil analisis menunjukkan bahwa kecemasan sosial dan *self-esteem* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap perilaku *cyberbullying*. Kecemasan sosial berpengaruh positif, sementara *self-esteem* berpengaruh negatif. Artinya, semakin tinggi kecemasan sosial, semakin besar kemungkinan remaja melakukan *cyberbullying*. Sebaliknya, semakin tinggi *self-esteem*, semakin rendah kecenderungannya. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa faktor psikologis memiliki peran penting dalam perilaku digital remaja. Oleh karena itu, disarankan agar guru Bimbingan dan Konseling mengembangkan program intervensi untuk meningkatkan *self-esteem* dan membantu siswa mengelola kecemasan sosial. Upaya ini diharapkan dapat mengurangi perilaku *cyberbullying* dan menciptakan lingkungan sekolah yang lebih positif

Kata Kunci: Kecemasan Sosial, Self-esteem, Cyberbullying, media sosial



A. PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi dan peningkatan penggunaan internet telah memberikan dampak besar dalam kehidupan sosial masyarakat, termasuk kalangan remaja. Media sosial menjadi sarana utama bagi remaja untuk berkomunikasi, berekspresi, dan membentuk identitas diri. Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), lebih dari 75% pengguna internet berusia 13–18 tahun aktif di media sosial. Namun, seiring dengan kemudahan akses dan kebebasan berkomunikasi tersebut, muncul pula berbagai permasalahan sosial, salah satunya adalah *cyberbullying*.

Tingginya penggunaan media sosial ini juga beriringan dengan peningkatan kasus *cyberbullying*, yaitu tindakan perundungan yang dilakukan melalui media digital seperti komentar kasar, penyebaran rumor, dan pelecehan daring. Indonesia bahkan disebut sebagai negara dengan tingkat kesopanan digital terendah di Asia Tenggara (Microsoft, 2021), menunjukkan urgensi untuk memahami fenomena ini lebih dalam. Fenomena ini semakin mengkhawatirkan, seiring maraknya kasus perundungan daring di kalangan pelajar yang bahkan menjadi viral di media sosial dan berdampak pada kondisi psikologis korban.

Cyberbullying merupakan tindakan perundungan yang dilakukan melalui media digital seperti media sosial, pesan instan, dan forum daring. Menurut data dari Microsoft (2021), Indonesia menempati urutan teratas sebagai negara dengan tingkat kesopanan digital terendah, menunjukkan tingginya frekuensi perilaku tidak etis di dunia maya. Hal ini diperkuat oleh data dari APJII (2019) yang menyatakan bahwa 49% pengguna internet di Indonesia terlibat dalam tindakan *cyberbullying*. *Cyberbullying* tidak hanya berdampak secara sosial tetapi juga secara psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan isolasi sosial.

Remaja adalah kelompok yang paling rentan terhadap perilaku ini, baik sebagai pelaku maupun korban. Masa remaja merupakan fase perkembangan psikologis yang kompleks, di mana individu mengalami perubahan emosional, sosial, dan identitas diri. Dalam konteks ini, faktor psikologis seperti kecemasan sosial dan *self-esteem* memainkan peran penting dalam memengaruhi bagaimana remaja berperilaku di dunia maya.

Kecemasan sosial adalah kondisi di mana individu merasa takut secara berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain (La Greca & Lopez, 1998). Orang yang mengalami kecemasan sosial merasa takut untuk mengungkapkan atau melakukan sesuatu yang dapat memalukan atau membuat dirinya merasa rendah. Kecemasan sosial adalah suatu masalah yang berlangsung lama yang ditandai oleh rasa cemas yang tidak rasional dan menghindari keramaian (Nainggolan, 2017). Remaja dengan kecemasan sosial tinggi cenderung menghindari interaksi langsung dan lebih memilih berkomunikasi secara anonim di media sosial. Hal ini dapat menjadi pemicu perilaku agresif tidak langsung, termasuk *cyberbullying*. Penelitian sebelumnya mengungkap bahwa kecemasan sosial memiliki hubungan positif dengan perilaku *cyberbullying*, baik sebagai pelaku maupun korban (Kowalski & Limber, 2021). Individu yang memiliki kecemasan sosial cenderung menghindari interaksi langsung dan dapat menggunakan media sosial sebagai pelarian atau bahkan sebagai sarana



ekspresi agresi yang tidak dapat mereka lakukan di dunia nyata (Machimbarrena et al., 2019).

Sementara itu, *self-esteem* atau harga diri merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri, yang mencakup seberapa layak dan berharga ia merasa (Rosenberg, 1965). Remaja dengan *self-esteem* rendah mungkin menggunakan tindakan perundungan sebagai bentuk kompensasi terhadap ketidakamanan diri mereka. Namun, penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang beragam terkait pengaruh *self-esteem* terhadap perilaku agresif daring. Di sisi lain, *self-esteem* berperan sebagai pelindung psikologis yang penting. Studi Pomplun & Woodward (2020) dan Chen et al. (2022) menunjukkan bahwa individu dengan *self-esteem* rendah lebih mudah terlibat atau terdampak secara negatif dalam interaksi daring yang bermasalah. Remaja dengan *self-esteem* rendah lebih rentan menjadi korban maupun pelaku *cyberbullying* karena cenderung merasa tidak berdaya, mudah terpengaruh, dan memiliki kontrol diri yang rendah (Rosenberg & Owens dalam Guindon, 2010; Chen et al., 2022). Remaja yang memiliki self esteem tinggi bangga dengan sikap dan kemampuan yang dimilikinya, serta mampu mempercayai persepsi diri send sehingga tidak terpaku pada kesukaran-kesukaran personal, memanfaatkan kritikan dari lingkungan sebagai bahan untuk evaluasi diri, memandang diri sebagai seorang yang bernilai, penting dan berharga, memiliki harapan dan tujuan tinggi, dan berusaha merealisasikan dari lingkungan sosialnya, Sari dan Soejanto (2016).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, adapun tujuannya sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan sosial, *self-esteem* dan *cyberbullying* pada remaja pengguna media sosial.
2. Untuk mengetahui pengaruh kecemasan sosial dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja pengguna media sosial?
3. Untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja pengguna media sosial?

B. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk menguji hubungan antara variabel kecemasan sosial dan *self-esteem* terhadap perilaku *cyberbullying* di kalangan remaja. Penelitian korelasional digunakan untuk mengetahui sejauh mana tingkat hubungan di antara variabel-variabel tersebut tanpa melakukan manipulasi. Desain ini memungkinkan peneliti mengidentifikasi pola keterkaitan yang terjadi secara alami di lingkungan subjek penelitian.

Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Srengat, Kabupaten Blitar, yang menjadi lokasi strategis mengingat tingginya aktivitas media sosial di kalangan siswa. Waktu pelaksanaan penelitian berlangsung setelah pengajuan proposal disetujui dan mengikuti tahapan konsultasi serta pengambilan data, dengan fokus utama pada siswa kelas XI. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 420 siswa kelas XI, dan peneliti menggunakan teknik simple random sampling sebagai metode pemilihan sampel untuk menjamin bahwa setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih. Dengan menggunakan rumus Slovin dan margin of error tertentu, diperoleh jumlah sampel sebanyak 80 siswa.



Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang disebarluaskan melalui *Google Form*. Tiga instrumen utama digunakan dalam penelitian ini, yaitu: *Social Anxiety Scale for Adolescents* (La Greca & Lopez, 1998) untuk mengukur kecemasan sosial; *Rosenberg Self-Esteem Scale* (Rosenberg, 1965) untuk mengukur *self-esteem* dan *Cyberbullying Offending Scale* (Hinduja & Patchin, 2016) untuk mengukur perilaku *cyberbullying*. Semua instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas, dengan hasil bahwa sebagian besar item pada ketiga skala dinyatakan valid dan reliabel, menunjukkan bahwa instrumen tersebut layak digunakan dalam konteks penelitian ini.

Data yang diperoleh dianalisis secara kuantitatif menggunakan perangkat lunak SPSS versi 24. Proses analisis data diawali dengan uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan keabsahan dan konsistensi instrumen. Selanjutnya dilakukan uji normalitas untuk mengetahui sebaran data, serta uji multikolinearitas untuk menguji apakah terdapat hubungan antar variabel independen. Akhirnya, analisis regresi linear digunakan untuk mengetahui pengaruh kecemasan sosial dan *self-esteem* terhadap perilaku *cyberbullying*. Hasil analisis ini memberikan dasar empiris terhadap interpretasi hubungan antar variabel dan signifikansinya dalam konteks remaja pengguna media sosial.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil analisis data kecemasan sosial pada siswa di SMAN 1 Srengat sebanyak 80 siswa, ada sebanyak 11 siswa (13,75%) memiliki kecemasan sosial tingkat rendah, 56 siswa (70%) memiliki kecemasan sosial tingkat sedang, dan 13 siswa (16,25%) memiliki kecemasan sosial tingkat tinggi. Kemudian *self-esteem* sebanyak 5 siswa (6,25%) memiliki *self-esteem* tingkat rendah, 61 siswa (76,25%) memiliki *self-esteem* tingkat sedang, dan 14 siswa (17,50%) memiliki *self-esteem* tingkat tinggi. Dan untuk *cyberbullying* menunjukkan bahwa dari 80 siswa SMAN 1 Srengat, seluruh siswa (100%) memiliki perilaku *cyberbullying* tingkat rendah.

Berdasarkan hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel X1 (Kecemasan Sosial) dan X2 (Self-Esteem) berdistribusi normal, dengan nilai signifikansi masing-masing 0.464 dan 0.162. Namun, variabel Y (Perilaku Cyberbullying) tidak berdistribusi normal (sig. 0.000). Ketidaknormalan ini kemungkinan disebabkan oleh penggunaan skala Likert 0–3 yang bersifat ordinal dan diskrit, di mana angka 0 sebagai representasi "tidak pernah" dipilih dominan oleh responden, sehingga menimbulkan kemencengangan (skewness) pada distribusi data.

Kemudian hasil uji linearitas, diketahui jika variabel X1 (Kecemasan Sosial) memiliki nilai *deviation from linearity* sebesar 0.845 dan variabel X2 (Self-Esteem) memiliki nilai *deviation from linearity* sebesar 0.002. Hal ini menunjukkan jika variabel X1 (Kecemasan Sosial) berhubungan secara linear dengan variabel Y (Perilaku Cyberbullying). Sementara variabel X2 (Self-Esteem) tidak berhubungan secara linear dengan variabel Y.

Lalu hasil uji multikolinearitas, diketahui jika variabel X1 (Kecemasan Sosial) dan variabel X2 (Self-Esteem) bersama-sama memiliki nilai *tolerance*



sebesar 0.980 dan *VIF* sebesar 1.021. Hal ini menunjukkan jika tidak terjadi gejala multikolinearitas pada kedua variabel independen.

Hasil uji homoskedastisitas, diketahui jika variabel X1 (Kecemasan Sosial) memiliki nilai signifikansi sebesar 0.885 dan variabel X2 (*Self-Esteem*) memiliki nilai signifikansi sebesar 0.440. Hal ini menunjukkan jika kedua variabel X memiliki nilai residual yang homogen, sebab nilai signifikansi lebih besar dari 0.05.

Tabel 1 Uji Regresi Linear Berganda

	B	STD.ERROR	BETA	T	SIG.
REGRESI LINEAR BERGANDA	Konstanta	2,574	2,757	0,934	0,353
	Kecemasan Sosial	0,501	0,020	0,954	25,109
	Self- esteem	-0,405	0,109	-0,141	-3,707
					0,000

Hasil uji regresi linear berganda antara X1 (kecemasan sosial) dan X2 (*self-esteem*) dengan Y (perilaku *cyberbullying*), diketahui jika nilai *R Square* sebesar 0.891 yang berarti bahwa kecemasan sosial dan *self-esteem* secara bersama-sama memengaruhi 89% perilaku *cyberbullying*. Nilai signifikansi sebesar 0.000 menunjukkan bahwa kecemasan sosial dan *self-esteem* secara signifikan bersama-sama memengaruhi perilaku *cyberbullying*, sebab nilainya lebih kecil dari 0.05. Nilai koefisien regresi variabel X1 berbentuk positif sebesar 0.501 yang menunjukkan hubungan searah, sedangkan koefisien regresi variabel X2 berbentuk negatif sebesar -0.405 yang menunjukkan hubungan berlawanan arah. Dapat diartikan ketika kecemasan sosial meningkat maka perilaku *cyberbullying* juga akan meningkat, namun jika *self-esteem* meningkat maka perilaku *cyberbullying* justru akan menurun.

Pembahasan

Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara kecemasan sosial dan perilaku *cyberbullying* ($r = 0.934$, $p < 0.05$). Semakin tinggi kecemasan sosial, semakin tinggi pula kecenderungan individu melakukan *cyberbullying*. Temuan ini sejalan dengan teori Kowalski & Limber (2021) serta didukung oleh penelitian Oktaviani (2020) yang menyatakan bahwa individu dengan kecemasan sosial tinggi cenderung mengekspresikan emosinya secara tidak langsung melalui media daring.

Selain itu, hasil ini diperkuat oleh penelitian dari Oktaviani (2020) yang menunjukkan bahwa remaja dengan kecemasan sosial tinggi berisiko lebih besar melakukan tindakan agresi secara daring sebagai bentuk pelampiasan dan pelindung terhadap ketidaknyamanan interaksi langsung. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial merupakan faktor signifikan dalam memengaruhi perilaku *cyberbullying* remaja.

Sebaliknya, *self-esteem* tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan perilaku *cyberbullying*. Meski demikian, arah hubungan negatif menunjukkan bahwa individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung lebih kecil



kemungkinannya melakukan cyberbullying. Hal ini sesuai dengan pandangan Coopersmith (1967) mengenai self-esteem yang berkaitan dengan citra diri positif dan kestabilan emosional. Namun, karena hasilnya tidak signifikan secara statistik, self-esteem belum dapat dianggap sebagai prediktor langsung dalam penelitian ini.

Meskipun begitu, pengaruh self-esteem mungkin terjadi secara **tidak langsung**, melalui variabel lain seperti empati, kontrol diri, atau kecemasan sosial. Penelitian Pomplun & Woodward (2020) serta Chen et al. (2022) mendukung bahwa kombinasi self-esteem rendah dan kecemasan tinggi meningkatkan risiko cyberbullying. Pendekatan ekologi sosial juga menekankan interaksi antara faktor internal dan eksternal dalam membentuk perilaku.

Dalam pendekatan psikologi sosial, dinamika hubungan antar variabel sering kali lebih kompleks dan tidak hanya bersifat langsung. Salah satu kemungkinan adalah bahwa pengaruh *self-esteem* terhadap perilaku *cyberbullying* dimoderasi oleh variabel seperti empati, kontrol diri, atau bahkan kecemasan sosial. Sebagai contoh, individu dengan *self-esteem* rendah mungkin tidak terlibat dalam perilaku *cyberbullying*, kecuali jika mereka juga memiliki empati rendah atau kontrol diri yang lemah. Dalam situasi tersebut, *self-esteem* berperan sebagai faktor risiko yang tidak aktif tanpa adanya pemicu tambahan.

Uji regresi linear berganda menunjukkan bahwa kecemasan sosial dan self-esteem secara simultan berpengaruh signifikan terhadap perilaku cyberbullying ($R^2 = 0.891$, $p < 0.05$). Kecemasan sosial memiliki pengaruh positif ($\beta = 0.501$) dan self-esteem berpengaruh negatif ($\beta = -0.405$). Meski self-esteem tidak signifikan secara individu, kontribusinya dalam model gabungan tetap penting. Hasil ini konsisten dengan teori psikososial Bandura (1999) mengenai mekanisme kompensasi dari tekanan internal.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial dan self-esteem memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku cyberbullying pada remaja pengguna media sosial di SMAN 1 Srengat. Kecemasan sosial berkontribusi secara positif terhadap perilaku cyberbullying, artinya semakin tinggi tingkat kecemasan sosial yang dialami remaja, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka terlibat dalam perilaku tersebut. Sebaliknya, self-esteem memberikan pengaruh negatif, di mana semakin rendah tingkat self-esteem, maka semakin besar kemungkinan remaja melakukan cyberbullying. Temuan ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap kondisi psikologis remaja sebagai faktor kunci dalam mencegah perilaku menyimpang di dunia maya.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah dapat mengembangkan program intervensi yang fokus pada penguatan self-esteem dan pengelolaan kecemasan sosial untuk mencegah perilaku cyberbullying. Selain itu, orang tua diharapkan lebih aktif dalam mendampingi dan membangun komunikasi yang terbuka dengan anak, agar remaja merasa didukung secara emosional. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti kontrol diri, empati, atau dukungan



sosial guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi cyberbullying pada remaja.

DAFTAR RUJUKAN

- Bandura, A. (1999). *Social cognitive theory of personality*
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman
- Gunawan, R. N. G. (2024). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. (Skripsi tidak diterbitkan. Universitas Merdeka Malang)
- Ghozali, I. (2016) Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23. Edisi 8. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2016). *Cyberbullying and Online Aggression Survey Instrument*. Cyberbullying Research Center. Retrieved from <https://cyberbullying.org/cyberbullying-and-online-aggression-surveyinstrument>
- Kowalski, R. M., & Limber, S. P. (2021). Social anxiety and cyberbullying: A longitudinal analysis. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(11-12), 5911-5933
- Machimbarrena, J. M., et al. (2019). Internet risks: An overview of victimization in cyberbullying, cyber dating abuse, sexting, online grooming and problematic internet use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(11), 2063.
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2015). *Bullying Beyond the Schoolyard: Preventing and Responding to Cyberbullying* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Pujiyanti, D. (2020). Cyberbullying di kalangan remaja pengguna media sosial. *Jurnal Komunikasi Digital*, 12(1), 23-30
- Sari, E. K. W., & Soejanto, L. T. (2016). Peer Review dan hasil cek plagiasi jurnal dengan judul Keefektifan konseling kelompok REBT untuk meningkatkan self esteem mahasiswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 1(2), 101-106
- Sugiyono, P. D. (2010). Metode Penelitian. *Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.
- Oktaviani, N. (2020). Pengaruh kecemasan sosial terhadap cyberbullying pada remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 8(2), 45-52
- .