

Cyberbullying Gen Z Permasalahan Komunikasi Digital

Hilda Sri Rahayu¹, Muhammad Kurnia², Rahmat Panji Wirayudha³, Ine Anggraini⁴

Universitas Sains Indonesia¹⁻³, Universitas Subang⁴

hilda.sri@lecturer.sains.ac.id

ABSTRAK

Penggunaan media sosial TikTok sebagai sarana pelampiasan emosi *venting* di kalangan Generasi Z berisiko memicu perundungan siber cyberbullying menjadi permasalahan dalam kesehatan mental remaja. Di tengah tingginya prevalensi perundungan digital di Indonesia di mana 48% anak pengguna internet pernah mengalami perundungan siber keterbukaan pengungkapan diri self disclosure di ruang digital. Tujuan dari penelitian ini menganalisis teori *online disinhibition effect* dalam ruang digital khususnya siswa-siswi Madrasah Aliyah Miftahul Falah yang mengalami pengalaman dalam *cyberbullying* di dalam ruang virtual melalui teori *Online Disinhibition Effect* dari John Suler. Menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara mendalam, Data dianalisis secara tematik berdasarkan enam faktor disinhibisi siber. Hasil penelitian menunjukkan adanya paradoks perilaku komunikasi digital, di mana tindakan *venting* yang berawal dari *benign disinhibition* berbalik memicu *toxic disinhibition* berupa *flaming*, hate speech, dan *opinion slamming* dari netizen penonton. Faktor *dissociative anonymity*, *invisibility*, dan *minimization of authority* terbukti memperkuat keberanian objek penelitian dalam melancarkan *cyberbullying*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa trauma psikologis korban, memicu isolasi sosial, serta memperbesar kecenderungan penarikan diri dari ruang publik maya. Kebaruan penelitian ini terletak pada pemetaan paradoks disinhibisi siber pada platform berbasis algoritma rekomendasi, yang memberikan kontribusi teoritis bagi ekstensi psikologi digital serta implikasi praktis bagi literasi digital berkaitan dengan *digital venting literacy* dan perlindungan kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: *Cyberbullying*, Generasi Z, *Online Disinhibition Effect*, Tik-Tok.

ABSTRACT

The use of TikTok as a platform for emotional venting among Generation Z carries the risk of triggering cyberbullying, which has serious consequences for adolescent mental health. Amidst the high prevalence of digital bullying in Indonesia where 48% of internet-using children have experienced cyberbullying this study analyzes the online disinhibition effect within the digital space, specifically focusing on students from Madrasah Aliyah Miftahul Falah who have encountered cyberbullying in virtual environments, utilizing John Suler's theory. Employing a qualitative case study approach, data were collected through observation and in-depth interviews and analyzed thematically based on the six factors of cyber-disinhibition. The findings reveal a paradox in digital communication behavior: acts of venting that originate from benign disinhibition can shift into toxic disinhibition, manifesting as flaming, hate speech, and opinion slamming from the online audience. Factors such as dissociative anonymity, invisibility, and the minimization of authority were found to embolden the subjects to engage in cyberbullying. The study indicates that the resulting psychological trauma triggers social isolation and increases the likelihood of withdrawal from online public spaces. The novelty of this research lies in mapping the cyber-disinhibition paradox on platforms driven by recommendation algorithms this offers theoretical contributions to the field of digital psychology and practical implications for digital literacy specifically regarding digital venting literacy and the protection of adolescent mental health.

Keywords: *Cyberbullying*, Generation Z, *Online Disinhibition Effect*, Tik-Tok.

PENDAHULUAN

Kemajuan dalam teknologi informasi telah mendorong individu untuk terlibat dan berinteraksi tidak hanya di dunia nyata, tetapi juga di ranah virtual atau digital. Namun, kemajuan ini telah memunculkan fenomena negatif, seperti perundungan siber. Tantangan-tantangan ini telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi Generasi Z memanfaatkan teknologi tidak hanya untuk tujuan pendidikan, tetapi juga untuk berinteraksi secara sosial, berbagi minat, dan bahkan mengeksplorasi identitas mereka. Memang, popularitas media sosial terus meningkat. Data mengenai perundungan daring di kalangan Generasi Z di Indonesia, sebagaimana dilaporkan oleh Komdigi pada tahun 2025 (Kementerian Komunikasi dan Digital, 2025), menunjukkan bahwa 48% anak-anak yang mengakses internet di Indonesia pernah mengalami perundungan daring. Statistik ini ditekankan secara khusus oleh Menteri Komdigi Meutya Hafid sebagai masalah kritis terkait keamanan digital anak-anak. Sekitar 45% insiden perundungan terjadi melalui aplikasi pesan atau obrolan pribadi di dalam kelompok sebaya. Hal ini mempersulit upaya pemerintah dalam menerapkan sistem deteksi otomatis dan moderasi konten.

Perkembangan dalam teknologi informasi dan komunikasi telah melampaui pemahaman sebagian besar pengguna internet di seluruh dunia. Meskipun kemajuan ini telah memberikan banyak manfaat, hal tersebut juga menimbulkan dampak negatif. Kemunculannya sejalan dengan munculnya kelompok generasi muda baru yang disebut sebagai “Generasi Z.” Kelompok ini sangat rentan terhadap perundungan daring di berbagai *platform* media sosial (Meriläinen & Ruotsalainen, 2024; Putri et al., 2026).

Generasi Z memanfaatkan teknologi ini tidak hanya untuk tujuan pendidikan, tetapi juga untuk interaksi sosial, berbagi minat, dan bahkan eksplorasi pribadi. Evolusi komunikasi digital tidak hanya menghadirkan manfaat, tetapi juga tantangan yang cukup besar. Salah satu tantangan tersebut adalah perundungan siber melalui media sosial atau internet, yang bertujuan untuk melecehkan, mengancam, mempermalukan, menghina, mengisolasi secara sosial, atau merusak reputasi orang lain. Internet semakin menjadi wadah terjadinya perundungan yang dilakukan oleh individu-individu yang tidak bertanggung jawab; tren ini secara bertahap muncul sebagai ancaman signifikan bagi kesehatan mental remaja. Berbagai bentuk ‘*flaming*’ yang mencakup perilaku provokatif meliputi pengiriman pesan teks yang berisi bahasa yang marah dan konfrontatif (Hartono et al., 2022; Pinalis et al., n.d.; Setia & Pamungkas, n.d.).

Pelecehan ditandai dengan pengiriman pesan berulang-ulang baik melalui email, pesan teks, maupun media sosial dengan tujuan mengganggu penerima (Kusumawardani et al., 2025). Penghinaan melibatkan pengungkapan kekurangan seseorang secara terbuka di dunia maya, yang bertujuan merusak reputasi dan martabatnya. Peniruan identitas mengacu pada tindakan menyamar sebagai orang lain untuk menyebarkan pesan atau postingan yang merugikan; pengucilan berarti pengusiran seseorang secara sengaja dan jahat dari suatu komunitas daring; sedangkan *cyberstalking* mencakup pelecehan dan pencemaran nama baik yang terus-menerus terhadap seseorang, sehingga menimbulkan rasa takut yang signifikan pada korban (Nichlah et al., 2025).

Dalam dunia digital *cyberbullying* terjadi pemberian julukan (Mahaputra Muhammad Yamin Yendi Putra et al et al., 2024; Prajna Paramita et al., 2021) yang melibatkan pemberian nama panggilan yang merendahkan kepada seseorang. seperti, “Menggunakan nama panggilan yang merendahkan untuk seseorang di media sosial.” Selain itu, penyebaran gambar korban melibatkan pembagian atau peredaran foto-foto memalukan orang lain di media sosial. “Hal ini juga dapat mencakup ancaman kekerasan fisik,” yang meliputi pengancaman terhadap orang lain melalui

platform media sosial. Selain itu, “*opinion slamming*” mengacu pada komentar merendahkan yang dapat dianggap meremehkan atau menghina individu di media sosial (Psikologi et al., n.d.).

Dengan mengidentifikasi berbagai jenis dan bentuk perundungan siber, diharapkan individu akan menjadi lebih waspada dan mengambil langkah-langkah untuk mencegah terjadinya perundungan siber. Perundungan siber tidak menimbulkan cedera fisik, sehingga lebih sulit dikenali. Meskipun demikian, perundungan ini dapat terjadi bahkan ketika remaja berada di dalam rumah. Pesan-pesan yang bermusuhan atau ejekan tanpa henti yang ditujukan ke kotak masuk digital mereka dapat muncul dalam bentuk video viral yang memalukan atau rumor merendahkan yang beredar di internet (Paul Lopian et al., n.d.).

Perundungan siber merupakan krisis global kontemporer yang memicu kekhawatiran tidak hanya bagi kaum muda, tetapi juga bagi orang tua dan pendidik mereka. Sebuah laporan dari UNICEF (UNICEF, 2025) menunjukkan bahwa hampir 50% remaja di Indonesia pernah mengalami perundungan daring. Fenomena ini terwujud melalui berbagai komentar merendahkan atau hinaan yang bertujuan menyerang individu atau kelompok secara pribadi. Seringkali, pelaku tetap anonim, yang disebut sebagai “*buzzers*” Akibatnya, korban tidak dapat menghadapi pelaku atau membela diri dengan segera.

Menurut Security.org, prevalensi “perundungan daring” melonjak selama pandemi COVID-19, periode ketika remaja terpaksa tinggal di rumah dan memiliki banyak waktu luang. Sebuah studi yang dilakukan di Amerika Serikat pada tahun 2020 mengungkapkan bahwa 44% pengguna internet pernah mengalami pelecehan daring, dengan pelecehan verbal sebagai bentuk yang paling umum, yaitu mencapai 37% dari seluruh insiden yang dilaporkan. Di antara semua platform media sosial, pengguna YouTube mengalami tingkat perundungan tertinggi, yaitu 79%, diikuti oleh Snapchat sebesar 69%, Media Sosial TikTok sebesar 64%, dan Facebook sebesar 49%. Prevalensi perundungan meningkat sebesar 2% seiring bertambahnya usia anak-anak dalam rentang dua tahun, mulai dari usia 10 hingga 18 tahun (Paul Lopian et al., n.d.).

Media Sosial Tik-Tok menonjol sebagai salah satu platform paling digemari di kalangan Generasi Z saat ini (Umar et al., 2024). Sebagaimana dilaporkan oleh Business of Apps, TikTok mencatatkan 1,39 miliar pengguna aktif bulanan secara global pada kuartal pertama tahun 2022. Platform ini berfungsi sebagai sarana bagi pengguna untuk mengekspresikan emosi mereka, yang dapat membantu meredakan stres. Namun, platform ini juga menjadi sumber konten negatif yang cukup signifikan.

Statistik yang disajikan didasarkan pada insiden yang dilaporkan atau jumlah korban yang memilih untuk bersuara, justru yang mengkhawatirkan sekitar 90% kasus perundungan tetap tidak dilaporkan. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kebisuhan ini antara lain rasa takut, rasa malu, dan kurangnya kepercayaan terhadap pihak berwenang. Banyak korban yang mengalami kemarahan dan akhirnya menarik diri dari jejaring sosial mereka. Mereka merasa takut akan penghinaan lebih lanjut, sehingga enggan berinteraksi secara sosial. Akibatnya, para korban mengalami gejala emosional, isolasi, dan berkurangnya jaringan dukungan sosial yang berpotensi meringankan penderitaan mereka (Isnawan, 2025).

Sebuah insiden yang memilukan menimpa seorang influencer yang mengakhiri hidupnya sendiri setelah mengalami perundungan daring di media sosial, yang mengakibatkan tekanan emosional yang sangat berat. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pikiran untuk bunuh diri yang berasal dari perundungan tidak hanya dipengaruhi oleh depresi, tetapi juga oleh rasa putus asa yang luar biasa. Kasus-kasus lain diungkapkan oleh Menteri Pemberdayaan Perempuan dan

Perlindungan Anak (PPPA : seorang siswi MTs di Donggala, Sulawesi Tengah, yang mengalami perundungan dari teman sekelasnya, telah diberikan bantuan melalui konseling psikologis di rumah aman di Sulawesi Tengah, dan tiga pelaku perundungan tersebut saat ini sedang menjalani proses hukum. Selain itu, terjadi insiden yang melibatkan seorang anak yang menyebarkan materi pornografi di grup dewasa; situasi ini semakin memburuk ketika pelaku secara paksa melucuti pakaian korban, sehingga insiden tersebut menjadi viral. Pelaku tampaknya tidak menyadari bahwa ia secara tidak sengaja telah meninggalkan jejak digital. Perilaku ini diperparah oleh fenomena “*Fear of Missing Out*” (FOMO) di kalangan remaja yang menggunakan media sosial secara sembrono (Rangga Musabar, 2025; Utomo, n.d.).

Penelitian yang dilakukan oleh (Hartono et al., 2022) mengidentifikasi berbagai bentuk kekerasan digital, mulai dari flaming, harassment, body shaming, hate speech di kolom komentar, impersonation, denigration, outing, hingga cyberstalking, Gap berkaitan dengan berbagai macam perbandingan antara platform media sosial instagram yang domina. Dikaji dari aspek estetika, lifestyle, dan pencarian identitas secara visual berbeda dnega. Tik-tok sebagai media sosial video pendek, serta perlepasan emosi (venting), dan penyebaran konten berbasis algoritma For You Page (FYP). Dampak dalam penelitian menunjukkan secara konsisten mencatat dampak psikologis seperti kecemasan berlebihan (*anxiety*), depresi, penurunan *self-esteem*, kecenderungan isolasi sosial, gangguan tidur, hingga ideasi bunuh diri, Faktor Pendorong Dikategorikan menjadi faktor internal (rendahnya empati, kegagalan regulasi emosi, dendam/pelampiasan sebagai mantan korban) dan faktor eksternal (konformitas kelompok sebaya, minimnya pengawasan orang tua, serta sifat anonimitas/akun palsu) (Hartono et al., 2022).

Fokus Penelitian dalam (Pinalis et al., n.d.) membahas tentang pemahaman Gen-Z terhadap cyberbullying di Instagram dan bagaimana pengaruh serta pemahaman dan penggunaan Instagram terhadap perilaku *cyberbullying*, Objek studi pada mahasiswa aktif di Kota Semarang (18-27 tahun). Sedangkan dalam penelitian Nugrahani 2026 mengkaji secara komprehensif dengan metode sistematik literatur review bentuk, faktor pendorong, dan dampak cyberbullying di Tik-Tok terhadap kesehatan mental Gen Z denga menggunakan teori kesadaran diri dari *Daniel Goleman Digital Native Gen Z* dan Jenis *Cyberbullying*, Objek studi dari berbagai jurnal penelitian remaja Gen Z di Indonesia. Teori yang digunakan dalam penelitian Ainun (2024) menggunakan teori dampak psikologis agresi siber.

Novelty dalam penelitian ini Berbeda dari penelitian umum yang memandang media sosial sebatas sarana interaksi sosial atau pemenuhan gaya hidup visual (seperti studi Instagram), penelitian Anda mengangkat fenomena spesifik TikTok Venting yaitu pergeseran fungsi TikTok dari platform hiburan menjadi ruang kateksis/katarsis emosional publik bagi Gen-Z. Dalam penelitian ini membahas paradoks perilaku komunikasi digital dimana tindakan venting yang diniatkan oleh pembuat konten sebagai mekanisme *self coping* untuk meredakan stress, justru berbalik menjadi pemicu ganda (*double edged sword*) yang mengundang *hate speech* dan *cyberbullying* akibat keterbukaan interaksi dan algoritma distribusi konten. Tujuan dari penelitian penelitian ini menganalisis teori *online disinhibition effect* dalam ruang digital khususnya siswa-siswi Madrasah Aliyah Miftahul Falah yang mengalami pengalaman dalam *cyberbullying*.

Online Disinhibition Effect adalah teori psikologi yang ditemukan oleh John Suler pada tahun 2004. Teori ini menjelaskan bahwa fenomena di mana seseorang cenderung merasa lebih bebas, tanpa beban, dan kurang mengendalikan diri saat berkomunikasi atau berinteraksi di dunia maya (internet/media sosial) dibandingkan saat berinteraksi langsung secara tatap muka (*offline*)(Firlizza

& Siti Qodariah, 2025; Suler, 2004).

(Suler, 2004a) membagi menjadi dua kategori utama dinamakan *Benign Disinhibition* lebih membahas kondisi saat individu berani untuk melakukan hal positif. Dalam hal ini menjadi lebih terbuka membagikan cerita personal (*self-disclosure*), lebih berani menunjukkan empati, mencari bantuan emosional, atau bersikap sangat dermawan berbeda dengan kondisi di dunia nyata. *Toxic Disinhibition* kondisi saat hilang kendali memicu perilaku buruk dan destruktif dalam hal ini John Suler memberikan asumsi kondisi saat hilangnya kendali memicu perilaku buruk dan destruktif, seperti memberikan komentar kasar (*flaming*), melakukan perundungan siber (*cyberbullying*), seperti mengunjungi situs terlarang, hingga mengekspresikan kemarahan atau kebencian yang ekstrem (Hartono¹ et al., 2022; Meriläinen & Ruotsalainen, 2024).

Menurut (Suler, 2004), ada enam faktor utama yang saling berinteraksi hingga menciptakan *Online Disinhibition Effect*, pertama *Dissociative Anonymity* "Kamu tidak tahu siapa aku" Di internet, seseorang bisa menggunakan nama samaran atau akun palsu. Karena identitas aslinya tersembunyi, mereka merasa tidak perlu bertanggung jawab atas apa yang mereka lakukan karena merasa tindakan itu "bukan diri mereka yang asli". Kedua *Invisibility* "Kamu tidak bisa melihatku" Meskipun identitas asli seseorang diketahui seperti akun asli individu tersebut diketahui, mereka tetap tidak saling bertatap muka. Ketidadaan kontak mata langsung membuat seseorang tidak bisa melihat reaksi emosional lawan bicaranya (seperti kerutan dahi atau air mata), yang akhirnya memberikan "keberanian palsu" untuk mengetik apa saja (Suler, 2004).

Ketiga *Asynchronicity* "Sampai jumpa nanti" Komunikasi online tidak selalu terjadi *secara real-time*. Seseorang bisa mengirim pesan, lalu langsung melempar ponselnya atau *log out*. Karena tidak harus menghadapi respons atau konfrontasi detik itu juga, mereka merasa lebih aman dari konsekuensi langsung. Keempat *Solipsistic Introjection* "Semuanya ada di dalam kepalamu" Karena hanya membaca teks tanpa melihat fisik lawan bicara, seseorang cenderung membaca pesan tersebut dengan "suara" dan "karakter" yang mereka imajinasikan sendiri di dalam kepala. Hal ini membuat batas antara pikiran sendiri dan kenyataan di luar menjadi kabur, seolah-olah sedang berbicara dengan diri sendiri (Suler, 2004).

Sedangkan yang kelima (Firlizza & Siti Qodariah, 2025) *Dissociative Imagination* "Ini cuma permainan" Sebagian orang menganggap dunia maya adalah dunia fiksi atau sekadar permainan yang terpisah dari kenyataan nyata. Mereka merasa bisa "keluar" dari dunia tersebut kapan saja dan kembali ke kehidupan nyata tanpa membawa konsekuensi dari apa yang sudah mereka perbuat di dalam internet. Keenam *Minimization of Status and Authority* "Kita semua sama di sini" Di dunia nyata, status sosial, seragam, pangkat, atau jabatan seseorang bisa membuat kita segan. Namun di internet, semua orang terlihat sama di balik layar. Efeknya, rasa takut terhadap figur otoritas (seperti polisi, guru, atau bos) berkurang, sehingga orang merasa lebih bebas menentang atau mengkritik mereka tanpa sensor.

Setelah ditelusuri lebih jauh, ditemukan bahwa mayoritas individu muda yang termasuk dalam kategori NEET berada di daerah perkotaan, yaitu sebanyak 5,2 juta orang, sementara 4,6 juta orang berada di daerah pedesaan. Meluasnya masalah pengangguran di kalangan Generasi Z menjadi tantangan yang signifikan bagi bonus demografi Indonesia yang sedang berupaya mencapai visi Indonesia Emas pada tahun 2045. Generasi Z mencakup individu yang lahir antara tahun 1997 dan 2012 (Dyah, 2024).

Bonus demografi di tahun 2045 mensyaratkan adanya produktivitas individu dalam populasi usia kerja, yang berpotensi menstimulasi perekonomian nasional. Namun, jika tidak diimbangi

dengan investasi sumber daya manusia yang memadai, bonus demografi ini justru dapat menimbulkan pengangguran yang meluas dan menjadi beban bagi negara. Penelitian yang dilakukan oleh (Badri, 2022) menunjukkan bahwa kemunculan media digital mendorong kreativitas tetapi juga menimbulkan masalah etika. Untuk memastikan hasil yang positif, pengguna perlu memiliki keterampilan komunikasi digital. Penelitian ini berfokus untuk melihat keterampilan komunikasi digital Generasi Z di Provinsi Riau. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan menggunakan metode survei terhadap 150 partisipan Generasi Z yang berasal dari daerah perkotaan dan pedesaan (Dyah, 2024).

Generasi Z adalah pengguna aktif ponsel pintar dan media sosial. Penelitian terbaru oleh Ahmed (2019) dalam (Badri, 2022) menunjukkan bahwa lebih dari separuh Generasi Z menghabiskan setidaknya sembilan jam setiap hari dengan ponsel pintar mereka. Selain itu, mereka mengakses berbagai platform media sosial beberapa kali dalam sehari, dengan rata-rata penggunaan harian berkisar antara 7 hingga 10 jam. (Badri, 2022) lebih lanjut menyoroti bahwa WhatsApp, Instagram, dan YouTube adalah platform utama yang digunakan oleh Generasi Z dalam rutinitas harian mereka.

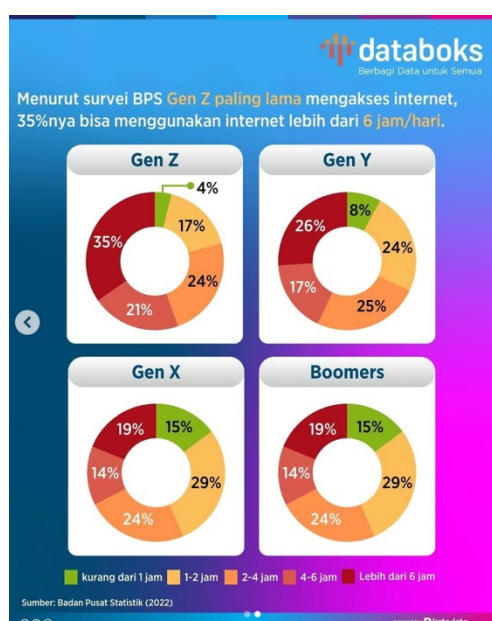
WhatsApp sebagian besar digunakan untuk berbagi informasi, sementara Instagram dan Twitter lebih disukai untuk mengirim dan menerima informasi, gambar, video, opini, dan pengalaman pribadi. Generasi Z dianggap sebagai pengguna berat media digital, menghabiskan lebih dari empat jam setiap hari untuk berinteraksi dengan konten digital. Pengembangan keterampilan digital di kalangan Generasi Z sangat penting, terutama mengingat teknologi digital yang terus berkembang di ruang lingkup Pendidikan serta di sektor industri tenaga kerja seperti perusahaan. Permintaan akan kompetensi komunikasi dan kolaborasi digital telah meningkat secara signifikan, terutama setelah pandemi Covid-19, seperti yang disoroti oleh (Liu et al., 2023).

Sebuah studi yang dilakukan oleh (Nota et al., 2021) mengidentifikasi tiga keterampilan penting yang perlu dikuasai oleh masyarakat Indonesia agar dapat berkembang di industri digital di masa depan: keterampilan sosial untuk beradaptasi, berpikir kritis dan analitis; keterampilan digital untuk pengambilan keputusan berbasis data dan keterampilan penggerak bisnis untuk mengembangkan pola pikir bisnis yang tangguh dan mudah beradaptasi (Sayekti, 2022). Kompetensi digital di tempat kerja mencakup berbagai pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan yang memberdayakan individu untuk membuat keputusan yang tepat dan dapat berkomunikasi digital secara efektif.

Penelitian ini dilakukan di Provinsi Jawa Barat Kota Bandung fokus penelitian di Madrasah Aliyah Miftahul Falah Kota Bandung dapat secara akurat mencerminkan tren nasional, dengan asumsi bahwa Generasi Z di negara Indonesia ini memiliki akses digital yang relatif sama tanpa menghadapi kesenjangan digital yang signifikan. Tingkat penetrasi internet di Indonesia pada tahun 2023 laporan (Social, 2023) menunjukkan dalam kurun waktu satu tahun, jumlah pengguna internet di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 1,5 juta orang. Informasi ini disoroti dalam laporan (Social, 2023), yang mengungkapkan bahwa jumlah total pengguna internet di negara ini telah mencapai 185,3 juta orang, atau sekitar 66,5% dari seluruh populasi. Laporan tersebut juga mengungkapkan bahwa rata-rata pengguna internet di Indonesia mendedikasikan waktu sekitar 7 jam 38 menit setiap harinya untuk menjelajahi dunia maya khususnya media sosial dan marketplace. Sebagian besar aktivitas penjelajahan internet dilakukan melalui perangkat mobile seperti ponsel dan tablet, dengan durasi rata-rata 4 jam 45 menit per hari.

Perlu dicatat bahwa penggunaan ponsel untuk menjelajah internet sangat erat kaitannya dengan penggunaan berbagai aplikasi yang tersedia di perangkat tersebut. Ketika mempertimbangkan pengguna aktif bulanan sepanjang tahun 2023, YouTube muncul sebagai aplikasi yang paling populer, mengamankan posisi teratas. Setelah YouTube, peringkat berikutnya masing-masing ditempati oleh *WhatsApp*, *Chrome Browser*, *Google*, dan *Facebook*. Selanjutnya, dalam hal jumlah unduhan yang tercatat sepanjang tahun 2023, TikTok mengklaim posisi pertama. Peringkat selanjutnya.

Saat ini terdapat hampir 10 Juta Generasi Z di Indonesia yang menganggur atau tidak sekolah, padahal mereka menghabiskan rata-rata 7 hingga 10 jam perhari menggunakan smartphone mereka. Data dari Badan Pusat Statistik Indonesia, menunjukkan bahwa Gen Z paling lama mengakses internet, 35% bisa menggunakan internet lebih dari 6 jam/hari.



Gambar 1 Gen Z Pengguna Internet
(Sumber : Instagram databoks)

Hal ini berbanding terbalik dengan generasi Boomers dan Gen X yang paling banyak menggunakan internet hanya 1-2 jam dalam sehari. Permasalahan ini menjadi masalah yang sangat penting? Mengapa karena berkaitan dengan bonus demografi sesuai dengan program pemerintah pembentukan generasi emas, justru yang terjadi pada tahun 2030 bonus demografi tersebut akan menjadi beban negara akibat pengangguran massal dan rendahnya kualitas sumber daya manusia yang tidak siap menghadapi transformasi digital industri 6.0.

Berdasarkan temuan di MA Miftahul Falah, berikut adalah pemetaan masalah, kendala dimana siswa-siswi menormalisasi kejahatan verbal siswa menanggapi hinaan/ejekan di dunia maya sebagai hal yang biasa. Siswa takut membela korban bullying karena khawatir ikut campur terhadap permasalahan. Kurang keterlibatan orang tua pengawasan dari rumah yang kurang memadai. Kebutuhan mitra yakni terkait, Edukasi etika digital yang aplikatif dan mendalam, serta Bimbingan psikologis dan mekanisme pelaporan yang aman, Intervensi sekolah sebagai garda terdepan pendidikan etika. *Problem Solving* yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini adanya program pengabdian masyarakat berkaitan pelatihan etika digital dan penggunaan media sosial, Sesi konseling dan materi strategi menghadapi cyberbullying, serta program pemberdayaan siswa melalui tim pengabdian masyarakat sebagai mentor.

Urgensi kegiatan ini berkaitan dengan program pemerintah membentuk generasi Indonesia Emas, sedangkan data yang ditunjukkan oleh Badan Pusat Statistik 10 Juta Gen Z *Not in Employment, Education, and Training/NET* tanpa kecakapan digital yang tepat, mereka bukan generasi penerus menuju Indonesia Emas 2045, melainkan potensi beban ekonomi yang signifikan bagi Negara. Kondisi di MA Miftahul Falah ditemukan bahwa *Cyberbullying* telah dinormalisasi dalam interaksi siswa-siswi, sehingga intervensi melalui literasi digital menjadi krusial untuk mencegah eskalasi menjadi *Cyberbullying* yang merusak kesehatan mental. Kondisi lapangan juga ditemukan bahwa penggunaan media sosial siswa-siswi menghabiskan hingga 10 jam sehari pada *platform* seperti TikTok dan Instagram, tidak adanya pelatihan literasi digital telah memberikan permasalahan jangka panjang seperti penyebaran hoaks, doxing, dan perilaku negatif lainnya.

Kecakapan Digital tidak hanya berkaitan dengan penggunaan media sosial saja, tetapi harus mencakup kemampuan berpikir kritis dan pengambilan keputusan berbasis data. Kegiatan pengabdian masyarakat ini harus menjadi kegiatan berkelanjutan karena dampak setelah covid 19 pembelajaran melalui daring membuat dampak negatif khususnya terhadap generasi Gen Z dalam Pola komunikasi di mana kolaborasi digital menjadi syarat yang sangat penting dalam dunia kerja.

Gambar 2 alur pelaksanaan pengabdian masyarakat



- Tahap 1 : Pra kegiatan melakukan observasi dan wawancara mendalam kepada 6 informan kepada 6 informan (siswa-siswi) untuk memetakan masalah utama, permasalahan yang terjadi normalisasi kejahatan verbal dan rendahnya kepercayaan diri untuk membela korban bullying.
- Tahap 2 : Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemutaran video edukasi tentang komunikasi digital untuk merubah kesadaran etika siswa sebagai langkah awal intervensi. Serta penyampaian materi presentasi tim pengabdian masyarakat mencakup materi etika bertanggung jawab, keamanan digital, hingga komunikasi antarbudaya.
- Tahap 3 : Diskusi dan Tanya Jawab sesi tanya jawab intensif mengenai strategi menghadapi cyberbullying di platform media sosial (Tik-Tok, Instagram, X) serta prinsip perlindungan data pribadi dan pelaporan kepada orang dewasa yang dipercaya.
- Tahap 4 : Evaluasi & Keberlanjutan : Dokumentasi foto bersama sebagai simbol komitmen sekolah dan penyusunan laporan resmi kepada LPPM untuk memastikan kegiatan ini memiliki rencana dan tindak lanjut sebagai program pengabdian masyarakat yang berkelanjutan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung di Madrasah Aliyah Mifatahul yang beralamat di Jl. Gedebage Selatan No. 115, Derwati, Kec. Rancasari, Kota Bandung Provinsi Jawa Barat, pada tanggal 24 April 2024. Strategi yang dipilih untuk melaksanakan kegiatan ini adalah dengan menggunakan pemutaran video dan materi untuk meningkatkan kesadaran akan (Rahmawati & Sujono, 2021) komunikasi digital yang ada di masyarakat Indonesia khususnya di sekolah, untuk membentuk generasi yang sadar akan etika dunia digital. Para siswa sangat senang mendengar presentasi mengenai pentingnya memahami komunikasi digital.

Metode yang digunakan adalah kualitatif pendekatan studi kasus dalam program pemberdayaan masyarakat kepada siswa Sekolah Madrasah Aliyah Mifatahu, Kota Bandung, jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 100 siswa-siswi. Dari perspektif penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus (Creswell & Creswell, 2018) menjelaskan bahwa studi kasus merupakan metode untuk memahami individu yang dilakukan secara integratif dan komprehensif guna memperoleh pemahaman yang mendalam tentang individu dan masalah yang dihadapinya dengan tujuan agar masalah tersebut dapat terselesaikan dan memperoleh pengembangan diri yang baik. Dengan demikian, metode ini digunakan atas dasar kesesuaian dengan tujuan penelitian yang dilakukan penulis.

Sebanyak 6 orang siswa menjadi narasumber, dari jumlah keseluruhan dalam seminar program pemberdayaan ini adalah 100 orang siswa, Dalam seminar program pemberdayaan ini, sebanyak 6 mahasiswa dipilih sebagai narasumber dari total 100 siswa yang menjadi peserta. Menurut (Creswell & Creswell, 2018), ilmu yang menggunakan pendekatan subjektif biasa disebut sebagai ilmu sosial. Pendekatan subjektif beranggapan bahwa pengetahuan tidak memiliki sifat objektif dan tetap, melainkan memiliki sifat interpretatif. Secara spesifik, seperti yang disebutkan oleh Jalbert dalam Mulyana, realitas sosial dipandang sebagai produk interaksi sosial yang bersifat komunikatif. Seperti yang disoroti oleh Pace dan Faules dalam (Cole, 2023). metode penelitian kualitatif berfokus terhadap persepsi mendukung anggapan bahwa proses ini sangat aktif dan selektif. Akibatnya, muncul keraguan mengenai keberadaan sesuatu yang benar-benar 'objektif'. Kaum subjektivis berpendapat bahwa manusia tidak dapat sepenuhnya melepaskan diri dari pengetahuan mereka sendiri. Oleh karena itu, meskipun mereka mengejar kebenaran, mereka tetap skeptis tentang keberadaan realitas objektif.

Dari program pemberdayaan ini, dapat dilihat secara natural sesuai yang dikatakan oleh (Creswell & Creswell, 2018) penelitian kualitatif bersifat subjektif harus berusaha menjelaskan perilaku manusia agar dapat dipahami. Bahwa komunikasi digital secara luas keterampilan komunikasi digital mencakup kemampuan untuk mengekspresikan pikiran dan ide dengan jelas, terlibat dalam mendengarkan secara aktif, menggunakan komunikasi untuk tujuan yang berbeda, memanfaatkan media dan teknologi yang beragam, dan berkomunikasi dengan mahir dalam berbagai situasi (Cole, 2023). Kemahiran dalam komunikasi yang efektif membutuhkan penguasaan seluruh proses komunikasi, tidak hanya konten pesan (Creswell & Creswell, 2018). Kemampuan komunikasi dalam platform digital berkaitan dengan kemampuan Generasi Z dalam menavigasi lanskap digital dan memahami keragaman budaya dalam media digital (Cole, 2023). Dalam kolaborasi ini, kami bekerja sama dengan 100 siswa sebagai peserta pelatihan.

Teknik yang dilakukan oleh pendekatan studi kasus yakni dengan cara observasi dan wawancara mendalam dengan informan sebanyak 6 terdiri dari 3 siswa laki-laki dan 3 Siswi perempuan bernama A,B,R,M,F,R. Kolaborasi ini bertujuan untuk merencanakan kegiatan yang berkelanjutan, yang mencakup pemahaman tentang komunikasi digital di era industri 6.0. Konsep

pengabdian ini adalah dengan Tujuan dari penelitian ini menganalisis teori online disinhibition effect dalam ruang digital khususnya siswa-siswi Madrasah Aliyah Miftahul Falah yang mengalami pengalaman dalam cyberbullying di dalam ruang virtual, khususnya di Madrasah Aliyah Miftahul Falah Kota Bandung Provinsi Jawa Barat sebagai generasi bangsa menuju Indonesia emas 2045. Dalam kegiatan pengabdian ini, kami menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Kami memberikan materi dimana materi disampaikan oleh Tim PKM, Laporan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat disusun oleh tim pelaksana dan dilaporkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Sains Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat terlaksana pada tanggal 24 April 2024 di Madrasah Aliyah Miftahul Falah Kota Bandung Provinsi Jawa Barat dihadiri oleh 100 siswa-siswi. Tujuan utama program pemberdayaan masyarakat ini untuk Tujuan dari penelitian ini menganalisis teori *online disinhibition effect* dalam ruang digital khususnya siswa-siswi Madrasah Aliyah Miftahul Falah yang mengalami pengalaman dalam *cyberbullying* di dalam ruang virtual.

Tujuan utama pelaksanaan kegiatan program pemberdayaan ini adalah agar peserta sosialisasi paham akan Cyberbullying dan komunikasi digital fokus terhadap kemahiran dalam komunikasi digital mencakup kemampuan untuk mengekspresikan pikiran dan ide dengan jelas, mendengarkan secara aktif, menggunakan komunikasi untuk tujuan yang berbeda, memanfaatkan media dan teknologi yang beragam, dan berkomunikasi dengan mahir dalam situasi yang beragam (Permatasari et al., 2021). Komunikasi yang efektif membutuhkan penguasaan seluruh proses, bukan hanya substansi pesan (Cohn, 2007). Keterampilan komunikasi media digital berkaitan dengan kemampuan Generasi Z untuk berinteraksi dalam lanskap digital dan literasi mereka dalam menavigasi keragaman budaya dalam *platform digital* (Nguyen et al., 2020). Para mahasiswa bertanggung jawab untuk menyampaikan materi, dengan bantuan PowerPoint sebagai alat bantu untuk mempresentasikan materi. Sebanyak empat topik dibahas, termasuk komunikasi digital pembahasan *cyberbullying* di media sosial serta pembahasan literasi digital. Presentasi berlangsung selama 15 menit, termasuk sesi diskusi interaktif dan kesempatan bagi siswa untuk mengajukan pertanyaan dan menerima jawaban dari rekan-rekan TIM PKM yang menjadi *presenter*.



Gambar 3
Penyampaian materi



Gambar 4
Diskusi dan Tanya Jawab



Gambar 5
Pelaksanaan Seminar Komunikasi Digital

Tujuan sesi diskusi dan tanya jawab adalah untuk meningkatkan keterlibatan dan interaksi antara pemateri dengan peserta seminar pengabdian masyarakat. Pemateri memberikan pertanyaan umum seputar komunikasi antar budaya meliputi: 1) Pengertian komunikasi digital, 2) Konsep Literasi Media Digital, 3) Literasi Informasi Digital, 4) Etika Bertanggung Jawab, 5) Keamanan Digital, 6) Pelatihan Etika Digital di internet khususnya media sosial, 7) Cyberbullying persepektif teori Online Disinhibition Effect John Suler. Diakhir sesi mahasiswa melakukan foto bersama dengan guru dan siswa di Madrasah Aliyah Miftahul Falah Kota Bandung.

Pada saat sesi diskusi, salah satu siswa bertanya tentang bagaimana strategi yang harus dilakukan saat menghadapi *cyberbullying* di media internet khususnya di media sosial seperti Tik-Tok, Instagram, X. Tim PKM menjawab Kurangnya kesadaran akan perilaku etis merupakan faktor yang berkontribusi signifikan terhadap kurangnya realisasi etika dunia digital. Kurangnya kesadaran ini tidak hanya terjadi pada siswa, tetapi juga pada pendidik, orang tua, dan masyarakat luas. Sangat penting bagi semua pemangku kepentingan untuk secara aktif terlibat dalam mempromosikan dan mempertahankan pendidikan etika, baik di dunia digital maupun di dunia nyata (Kurniasih et al., 2020), Beberapa prinsip etika memiliki relevansi dalam masyarakat dan harus ditegakkan: Menghormati privasi

orang lain, baik di ranah digital maupun di dunia nyata, dan secara aktif berpartisipasi dalam perlindungan data pribadi, Terlibat dalam komunikasi yang jujur dan transparan dalam ruang digital, Keamanan siber melindungi diri sendiri dan orang lain dari ancaman keamanan online, Menghormati hak-hak dan kekayaan intelektual individu lain.

Keempat prinsip ini berfungsi sebagai subjek utama untuk program seminar pemberdayaan masyarakat, konseling, dan rehabilitasi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan etika dunia digital dan dunia nyata di antara para siswa. Selain konseling, sangat penting bagi individu untuk memperoleh dan menguasai keterampilan digital yang sangat penting dalam pemahaman komunikasi digital (van Laar et al., 2020).

Hasil penelitian ini merangkum temuan masalah digital yang sangat kompleks di bidang Pendidikan khususnya di tingkat sekolah MA Miftahul Falah Kota Bandung, temuan penelitian banyak siswa-siswi yang menjadi korban *cyberbullying* di lingkungan sekolah, khususnya di kelas baik secara komunikasi *interpersonal* atau yang biasa disebut komunikasi tatap muka dan di dunia virtual. Hal yang menjadi menarik didapatkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini Setelah dilakukannya penelitian, didapatkan beberapa masalah yang dirasa termasuk masalah utama yang menjadi faktor beretika dunia digital yaitu, masih kurangnya edukasi terkait kejahatan-kejahatan verbal dimana di lingkungan pendidikan mereka masih selalu terjadi kejahatan verbal yang dinormalisasi sehingga menjadi acuan kejahatan verbal yang terjadi di dunia digital adalah hal yang normal dilakukan (Kurniasih et al., 2020).

Penelitian ini berhasil memperluas dan menganalisis teori *Online Disinhibition Effect* milik John Suler (2004) dimana ruang digital dalam hal ini media sosial seperti Tik-Tok yang banyak digunakan Gen Z mereka menganggap bahwa *cyberbullying* adalah hal yang biasa serta menormalisasi *cyberbullying*, Menurut Suler *Toxic Disinhibition* berkaitan dengan *Benign Disinhibition* dimana siswa-siswi merasa bebas melakukan tindakan untuk meredakan stress di dalam dunia nyata dengan cara melakukan *venting* emosional untuk meredakan stress, secara tidak sengaja mereka terbiasa untuk melakukan *flaming*, *hate speech*, *body shaming*, dan *opinion slamming*.

Temuan penelitian yang didapatkan khususnya siswa generasi Z memang memahami pentingnya menjunjung tinggi standar etika di dunia digital, serta bagaimana mengatasi dilema etika yang muncul secara online. Pada dasarnya, siswa membutuhkan bimbingan dalam membedakan antara ruang lingkup online yang aman dan lingkungan yang mendorong kegiatan kriminal. Kejahatan verbal menjadi salah satu faktor penting terjadinya gangguan kondisi Kesehatan mental pada para siswa ataupun masyarakat. Selain itu, *Bullying* terhadap teman juga masih menjadi hal yang wajar dilakukan, selain tidak ada yang menindaklanjuti kasus pembullying, para siswa juga masih tidak percaya diri untuk membela korban *Bullying* karena dirasa bukan menyelesaikan masalah, siswa yang membela malah ikut terseret menjadi korban bullying dianggap hal yang biasa di sektor Pendidikan tingkat SD-SMA (Nugraheni, 2021).

SIMPULAN

Teknik wawancara mendalam (Creswell & Creswell, 2018) yang dilakukan terhadap 6 informan, TIM PKM menemukan hal yang unik responden yang terdiri dari kelas 10-11 menyatakan bahwa siswa harus memahami pentingnya menjunjung tinggi standar etika di dunia digital, serta bagaimana mengatasi dilema etika yang muncul secara online. Mereka percaya bahwa contoh perilaku tidak etis di dunia maya harus dilaporkan kepada orang dewasa yang bertanggung jawab atau individu yang dapat dipercaya. Sayangnya, keterlibatan orang tua dalam mendidik dan melindungi mereka dari kejahatan internet masih belum memadai. Pada dasarnya, siswa membutuhkan bimbingan dalam membedakan antara lingkungan online yang aman dan lingkungan yang mendorong kegiatan kriminal.

Karena ada sebagian siswa yang tetap melanggar peraturan baik di sekolah maupun di rumah, ditambah dengan kurangnya pendidikan tentang komunikasi digital dan keengganan untuk melaporkan kejahatan internet khususnya terhadap pengalaman cyberbullying (Nugraheni, 2021), maka intervensi menjadi sangat penting. Kelompok minoritas ini harus menjadi titik fokus dari upaya konseling dan rehabilitasi untuk mencegah potensi dampak di masa depan. Mengabaikan kelompok minoritas ini dapat menyebabkan masalah yang tidak terselesaikan dan hasil yang tidak diinginkan yang tidak dapat diperbaiki dengan cepat khususnya di sektor bidang Pendidikan, untuk dapat mendidik siswa-siswi menjadi generasi penerus bangsa yang berpikir kritis dan tidak menjadi beban negara dengan dibekali kelilmuan minimal jenjang sarjana terapan.

Manfaat teoritis penelitian ini khususnya dalam program pemberdayaan harus menurunkan program dalam pemahaman cyberbullying dan komunikasi digital khususnya terhadap siswa-siswi SD-SMP-SMA. Meningkatkan kesadaran akan bahaya digital footprint serta pentingnya digital venting *literacy* memahami batas antara ekspresi emosional yang sehat dan risiko keterbukaan informasi pribadi di ruang publik. Menjadi pijakan konseptual bagi guru Bimbingan Konseling (BK) dan akademisi untuk merancang program edukasi pencegahan perundungan siber yang responsif terhadap dinamika media sosial terkini. Memberikan wawasan bagi orang tua mengenai pola perubahan komunikasi digital anak, sehingga dapat menghadirkan ruang komunikasi interpersonal yang aman di rumah agar anak tidak memindahkan krisis emosionalnya ke ruang publik khususnya dalam ruang virtual, Menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan kurikulum literasi keselamatan digital anak (*child online safety*) dan evaluasi penegakan etika komunikasi publik berbasis UU ITE dan KUHP.

Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi akademis yang signifikan bagi pengembangan kajian komunikasi digital dan psikologi siber (cyberpsychology) melalui redefinisi serta perluasan teori *Online Disinhibition Effect* dari John Suler. Dengan mengkontekstualisasikan fenomena TikTok Venting pada Generasi Z, studi ini memperkaya literatur dengan menyingkap mekanisme konseptual di mana benign disinhibition (keterbukaan emosional sebagai strategi koping) berinteraksi secara paradoks hingga memicu toxic disinhibition dari netizen. Temuan ini mengisi celah akademis (*literature gap*) yang selama ini cenderung memperlakukan perundungan siber sebatas pada pendekatan metode penelitian kuantitatif, Penelitian ini menawarkan kerangka analitis baru dalam memahami permasalahan di dalam ruang digital juga lebih membahas secara komprehensif permasalahan dunia maya lebih terhadap menekankan kecerdasan emosional di ruang digital yang teregulasi oleh algoritma distribusi konten sesuai referensi individu.

Manfaat praktis Pembentukan program "*Digital Emotional Literacy*" di sekolah/kampus untuk

melatih remaja mengelola *coping mechanism* secara sehat khususnya dalam ruang media sosial, Mengurangi kasus perundungan siber impulsif dan *hate speech* di kolom komentar media sosial. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan nilai aplikatif yang konkrit bagi berbagai pemangku kepentingan (stakeholders) dalam penanganan isu perundungan siber di Indonesia. Bagi kalangan Generasi Z dan masyarakat umum, penelitian ini menjadi rujukan penting untuk meningkatkan literasi ekspresi digital (digital venting literacy) dan kesadaran akan pentingnya menjaga kerahasiaan ruang privat guna menghindari bahaya jejak digital yang merugikan. Bagi institusi pendidikan dan praktisi bimbingan konseling, temuan ini menyajikan basis data empiris untuk merancang program intervensi psikologis dan pencegahan cyberbullying yang relevan dengan karakteristik perilaku komunikasi remaja masa kini.

Lebih lanjut, bagi pengembang platform media sosial dan pembuat kebijakan publik seperti Kementerian Komunikasi dan Digital (Komdigi) serta Kementerian PPPA penelitian ini memberikan rekomendasi strategis terkait urgensi penyempurnaan arsitektur moderasi konten digital dan penegakan etika komunikasi siber. Penguatan sistem deteksi otomatis terhadap ujaran kebencian di kolom komentar serta formulasi kebijakan literasi keselamatan digital yang responsif diharapkan mampu menciptakan ruang publik maya yang lebih aman, inklusif, dan mendukung perlindungan kesehatan mental generasi muda secara berkelanjutan

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada berbagai pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan ini. Apresiasi setinggi-tingginya kami sampaikan kepada: Madrasah Aliyah Miftahul Falah Kota Bandung, khususnya kepada jajaran pimpinan dan guru, yang telah memberikan izin serta fasilitas tempat di Jl. Gedebage Selatan No. 115 untuk penyelenggaraan seminar ini, Siswa-siswi MA Miftahul Falah (sebanyak 100 peserta) atas partisipasi aktif dan antusiasme luar biasa selama sesi pemaparan materi serta diskusi interaktif mengenai etika dan keamanan digital, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Sains Indonesia atas dukungan administratif dan bimbingannya dalam penyusunan laporan hasil kegiatan ini

REFERENSI

- Badri, M. (2022). Pribumi Digital Moderat: Profil Kecakapan Komunikasi Digital Generasi Z. *Jurnal Riset Komunikasi*, 5(2), 291–303. <https://doi.org/10.38194/jurkom.v5i2.653>
- Cole, R. (2023). Inter-Rater Reliability Methods in Qualitative Case Study Research. *Sociological Methods and Research*. <https://doi.org/10.1177/00491241231156971>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Mixed Methods Procedures. In *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*.
- Dyah, E. (2024a). Bonus Demografi Diharap Wujudkan Anak Bangsa Berkualitas-Berdaya Saing. *Detik News*.
- Dyah, E. (2024b). Bonus Demografi Diharap Wujudkan Anak Bangsa Berkualitas-Berdaya Saing. *Detik News*.
- Firlizza, N., & Siti Qodariah. (2025). Pengaruh Online Disinhibition Effect terhadap Online Self-Disclosure pada Pengguna Media Sosial X. *Jurnal Riset Psikologi*, 161–170. <https://doi.org/10.29313/jrp.v5i2.8622>
- Hartono¹, A. M., Febriananda², M. S., Achmada, V., Danu Winata, M., & Komunikasi, P. I. (2022).

- Tiktok Sebagai Platform Venting Mendorong Cyberbullying Gen-Z. In *Universitas Negeri Surabaya 2022* | (Vol. 450).
- Isnawan, F. (2025). Teenagers, Social Media, and the Law: Strategies for Dealing with Delinquency in the Digital World Article info. *KRTHA BHAYANGKARA*, 19(1), 235–259.
<https://doi.org/10.31599/krtha.v19i1.3574>
- Kementerian Komunikasi dan Digital. (2025). Ketika Kata Jadi Luka, Saatnya Lawan Cyberbullying. *Kementerian Komunikasi Dan Digital*, 1–1. <https://www.komdigi.go.id/berita/artikel/detail/ketika-kata-jadi-luka-saatnya-lawan-cyberbullying-lewat-karya-anak-bangsa>
- Kurniasih, N., Padjadjaran, U., Yanto, A., Kuswarno, E., & Sugiana, D. (2020). *Media Literacy to Overcome Cyberbullying: Case Study in an Elementary School in Bandung Indonesia* Engkus Kuswarno Dadang Sugiana *Media Literacy to Overcome C.*
- Kusumawardani, V., Trijayanto, D., Ayu, D., Agustin, C., Bisnis, F. E., & Sosial, I. (2025). generation (1980-1995) at 54%, Generation Z (1997-2000) at 47%, Generation X (1965-1980) at 39%, and the Baby Boomer generation (1946-1964) at 18% (*LPM Profesi*. 5(2), 2746–1246.
<https://doi.org/10.47841/semnasadpi.v5i2.184>
- Liu, J., Wang, C., Zhang, T., & Qiao, H. (2023). Delineating the Effects of Social Media Marketing Activities on Generation Z Travel Behaviors. *Journal of Travel Research*, 62(5), 1140–1158.
<https://doi.org/10.1177/00472875221106394>
- Meriläinen, M., & Ruotsalainen, M. (2024). Online Disinhibition, Normative Hostility, and Banal Toxicity: Young People's Negative Online Gaming Conduct. *Social Media and Society*, 10(3).
<https://doi.org/10.1177/20563051241274669>
- Nguyen, M. H., Gruber, J., Fuchs, J., Marler, W., Hunsaker, A., & Hargittai, E. (2020). Changes in Digital Communication During the COVID-19 Global Pandemic: Implications for Digital Inequality and Future Research. *Social Media and Society*, 6(3).
<https://doi.org/10.1177/2056305120948255>
- Nichlah, N. H., Shalisha, G., Hasanah, S., Syarif, P. A., Aurelia, V., & Tiatri, S. (2025). Cybersupport untuk Menjaga Kesejahteraan Psikologis di Ruang Digital Pada Gen Z. In *Jurnal Psikologi Konseling* (Vol. 19, Number 2).
- Nota, G., Peluso, D., & Lazo, A. T. (2021). The contribution of Industry 4.0 technologies to facility management. *International Journal of Engineering Business Management*, 13, 1–14.
<https://doi.org/10.1177/18479790211024131>
- Nugraheni, P. D. (2021). The New Face of Cyberbullying in Indonesia: How Can We Provide Justice to the Victims? *The Indonesian Journal of International Clinical Legal Education*, 3(1), 57–76.
<https://doi.org/10.15294/ijicle.v3i1.43153>
- Paul Lapien, R., Greti Sampel, R., Oktavi Sambe, S., Stevandro Puasa Weku, M., Tempo, S., & Gracella Pongilatan, D. (n.d.). *TANTANGAN PSIKOLOGIS DI ERA DIGITAL : BULLYING DI KALANGAN GEN Z*.
- PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT MAHAPUTRA MUHAMMAD YAMIN Yendi Putra et al, J., Yamin, M., Putra, Y., Anwar, E., Melsyah Putri, E., Handayani, R., Dzaki Denosa, M., Dhea Chantika, Y., Aisa Asna, H., Alvi Rahmi, S., Al Hafidz Udzri, S., & Anisha, F. (2024). *Edukasi Internet Sehat Bagi Gen Z: Membangun Literasi Digital yang Aman dan Produktif di SMPN 1 X Koto Diatas*. 3(1). <http://ojs.ummy.ac.id/index.php/jupemy>

- Permatasari, A. N., Soelistiyowati, E., Suastami, I. G. A. P. P., & Johan, R. A. (2021). Digital Public Relations: Trend and Required Skills. *Jurnal ASPIKOM*, 6(2), 373. <https://doi.org/10.24329/aspikom.v6i2.836>
- Pinalis, D., Triyono, A., Yulianto, L., Studi, P., & Komunikasi, I. (n.d.). PEMAHAMAN GEN Z TERHADAP TINDAKAN CYBERBULLYING DI PLATFORM INSTAGRAM. *Jurnal Common |*, 8. <https://doi.org/10.3410/common.v8i2>
- Prajna Paramita, P., Kusuma Ayu, I., Sa, R., Sap, adillah, Husada Malang, W., & Taswirul Afkar Surabaya, S. (2021). Education and Mentoring About Cyberbullying Through Law of Information and Electronic Transaction and Islamic Teaching to "Generation Z." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 05, 377–396.
- Psikologi, J., Konseling, B., Permata, A. P., Fitri, M. L., Program, K., Psikologi, S., Psikologi, F., & Kesehatan, D. (n.d.). *P A G E LIBEROSIS DAMPAK CYBERBULLYING TERHADAP KESEHATAN MENTAL GEN Z DI MEDIA SOSIAL: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW*. <https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027>
- Putri, N. A., Rachman, A., & Setiawan, M. A. (2026). Analisis Online Disinhibition Effect pada Perilaku Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling di Media Sosial X. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 5(03), 1366–1375. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v5i03.7901>
- Rahmawati, A., & Sujono, F. K. (2021). Digital Communication through Online Learning in Indonesia: Challenges and Opportunities. *Jurnal ASPIKOM*, 6(1), 61. <https://doi.org/10.24329/aspikom.v6i1.815>
- Rangga Musabar. (2025, September 18). Siswi MTs Korban Bullying di Donggala Alami Trauma. 2025, 1–1. <https://www.detik.com/sulsel/hukum-dan-kriminal/d-8118326/siswi-mts-korban-bullying-di-donggala-alami-trauma-ppa-sulteng-dampingi>
- Setia, N., & Pamungkas, H. (n.d.). *STUDI LITERATUR DAMPAK CYBERBULLYING TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA GEN Z DI PLATFROM TIKTOK*.
- Social, we are. (2023). *Digital 2023 Indonesia*.
- Suler, J. (2004a). The Online Disinhibition Effect. In *CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR* (Vol. 7, Number 3).
- Suler, J. (2004b). The Online Disinhibition Effect. In *CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR* (Vol. 7, Number 3).
- Umar, N. F., Pandang, A., Syahril, M. F., & Rafli, M. (2024). Examining the Factor of Social Media Activities and Relationships of Cyberbullying Behaviour in Generation Z Indonesia. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(1). <https://doi.org/10.51214/00202406847000>
- UNICEF. (2025, February). Pengetahuan dan Kebiasaan Daring Anak di Indonesia: Sebuah Kajian Dasar 2023. *UNICEF*, 1–1. <https://www.unicef.org/indonesia/id/perindungan-anak/laporan/pengetahuan-dan-kebiasaan-daring-anak-di-indonesia-sebuah-kajian-dasar-2023>
- Utomo, T. (n.d.). *PROSIDING SEMINAR NASIONAL 2024 PSIKOLOGI, FISIB, UTM Online Disinhibition Effect dan Cyberbullying Pada Pengguna Media Sosial*.
- van Laar, E., van Deursen, A. J. A. M., van Dijk, J. A. G. M., & de Haan, J. (2020). Determinants of 21st-Century Skills and 21st-Century Digital Skills for Workers: A Systematic Literature Review. *SAGE Open*, 10(1). <https://doi.org/10.1177/2158244019900176>

