# HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN SOSIAL DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADAKORBAN *CYBERBULLYING*

**Ahras Zavota1, Kamsih Astuti2** 12Universitas Mercu Buana Yogyakarta [1](mailto:1ahraszavota@gmail.com)[ahraszavota@gmail.com](mailto:1ahraszavota@gmail.com)

# Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan sosial terhadap *psychological well being* pada korban *cyberbullying*. Hipotesis penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara kecemasan sosial dengan *psychological well being* pada korban *cyberbullying*. Subjek penelitian berjumlah 101 orang yang berkriteria remaja berusia 16-22 tahun dan pernah mengalami *cyberbullying.* Teknik pengambilan sampel digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode purposive sampling. Penggunaan alat pengumpulan data penelitian menggunakan alat ukur berupa skala kecemasan sosial dan *psychological well being*. Metode analisis data yang digunakan adalah uji korelasi product moment antara kecemasan sosial degan *psychological well being* pada korban *cyberbullying,* menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) = 0,032 dan p= 0,023 (p< .050) yang berarti kecemasan sosial memiliki korelasi yang linear terhadap *psychological well being* pada korban *cyberbullying*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rxy= -0.178 dan p = 0.037 (p<0.050) yang berarti terdapat hubungan negatif antara kecemasan sosial dengan *psychological well being* pada korban *cyberbullying.*

**kata kunci**: kecemasan sosial, *psychological well being, cyberbullying*

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL ANXIETY AND PSYCHOLOGICAL WELL BEING IN VICTIMS OF CYBERBULLYING***

**Ahras Zavota1, Kamsih Astuti2** 12Universitas Mercu Buana Yogyakarta [1](mailto:1ahraszavota@gmail.com)[ahraszavota@gmail.com](mailto:1ahraszavota@gmail.com)

***Abstract***

This study aims to determine the relationship between social anxiety and psychological well-being in cyberbullying victims. The hypothesis of this study is that there is a relationship between social anxiety and psychological well-being in cyberbullying victims. There were 101 research subjects who had the criteria of being teenagers aged 12-22 years and had experienced cyberbullying. The sampling technique used in this study is using purposive sampling method. The use of research data collection tools uses measuring tools in the form of social anxiety scales and psychological well being. The data analysis method used is the product moment correlation test between social anxiety and psychological well-being in cyberbullying victims, showing a correlation coefficient (R) = 0.032 and p = 0.023 (p <.050) which means social anxiety has a linear correlation with psychological well being on victims of cyberbullying. The results of this study indicate that rxy = -0.178 and p = 0.037 (p <0.050), which means that there is a negative relationship between social anxiety and psychological well-being in cyberbullying victims.

**keywords:** social anxiety, psychological well being, cyberbullying

# PENDAHULUAN

Popularitas media sosial meningkat seiring berjalannya waktu, dimana individu dapat menciptakan jejaring sosial digital untuk melakukan interaksi dan berbagi informasi serta berita maupun opini dengan efektif dan efisien (Ayub & Sulaeman, 2022). Penggunaan akses media sosial dibuat dengan sangat bebas serta pengguna media sosial dapat mengeksplorasi identitas diri dan mengelaborasi segala hal tanpa terbatasi ruang dan waktu (Supratman, 2018).

Kebebasan orang dalam menggunakan media sosial inilah yang menimbulkan berbagai penyalahgunaan media sosial (Natalia, 2016). Banyak pengguna media sosial yang menuliskan komentar-komentar negatif terhadap orang lain, diantaranya seperti mengunggah foto seseorang yang memalukan dan menyebarluaskan melalui media sosial, mengirimkan ancaman melalui pesan singkat secara berulang-ulang, dan menggunakan akun palsu untuk menghina orang lain. Fenomena penyalahgunaan media sosial ini dikenal sebagai *cyberbullying* (Nissa & Hatta, 2022)*.*

*Cyberbulying* sendirimerupakan tindakan kejahatan yang dilakukan secara sengaja dan ditunjukkan untuk orang lain dengan cara mengirimkan atau menyebarkan sesuatu yang berbahaya yang dapat dilihat dengan bentuk agresi sosial dalam penggunaan internet ataupun teknologi digital lainnya (Willard, 2007). *Cyberbullying* adalah tindakan agresif dan disengaja yang dilakukan oleh suatu kelompok atau individu, menggunakan bentuk kontak elektronik berulang kali dan dari waktu ke waktu terhadap korban yang tidak dapat dengan mudah membela dirinya sendiri (Smith, Tippett, & Mahdavi, 2008).

*Cyberbullying* pada umumnya memiliki karakteristik antara lain, *cyberbullying* dilakukan secara berulang, menimbulkan suatu penyiksaan terhadap psikologis, dilakukan dengan suatu tujuan seperti sebagai balas dendam atau untuk mempermalukan korban, dan terjadi didunia maya seperti sosial media atau pesan teks (Safaria, Tentama, & Suyono, 2016). Willard (2007) mengungkapkan *cyberbullying* terdiri dari beberapa jenis yaitu menurut *flaming*, *harassment, cyberstalking*, *denigration, impersonation, outing* dan *trickery,* serta *exclusion.*

*Cyberbullying* menjadi salah satu permasalahan yang banyak terjadi karena masyarakat Indonesia mempunyai sikap yang tak acuh dalam kehidupan bersosialisasi, serta dampak dari *cyberbullying* yaitu dapat menyebabkan terganggunya kesehatan mental seperti depresi dan dampak terparah dari depresi bisa menyebabkan kasus bunuh diri (Aprilia & Diany, 2022). Stres yang berkepanjangan dan tidak dapat dikelola dengan baik berdampak pada stabilitas emosional. Ketika emosi tidak stabil dan terjadi terus menerus akan memengaruhi *psychological well being* seseorang (Distina & Kumail, 2019).

*Psychological well being* merupakan suatu hal yang penting bagi setiap individu dan berlaku bagi semua kalangan, termasuk kalangan remaja dewasa atau mahasiswa sekalipun (Ismuniar & Ardiwinata, 2021). *Psychological well-being* yang tinggi pada individu dapat meningkatkan kesuksesan hubungan pernikahan, pertemanan, kesehatan, dan performa kerja (Robertson & Cooper, 2011). *Psychological well being* yang dimiliki individu dapat membantu meningkatkan kesehatan mental sehingga individu cenderung lebih bahagia, ramah, memiliki emosi yang stabil, mudah mengembangkan hubungan positif dengan orang lain, dan mudah beradaptasi dengan lingkungan (Johal & Pooja, 2016).

Ryff (1995) mendefinisikan *psychological well being* sebagai tingkatan kemampuan dalam diri individu dengan karakteristik memandang dirinya secara positif misalnya dengan mampu bertanggung jawab atas hidupnya, serta mengetahui potensi psikologisnya dan seseorang tersebut dapat menerima kekuatan dan kelemahan dirinya, memiliki tujuan hidup, dan memiliki kualitas hubungan yang baik dengan orang lain. Dijelaskan lebih lanjut olehnya bahwa tinggi rendahnya *psychological well being* dipengaruhi oleh beberapa aspek diantaranya yaitu penilaian positif terhadap diri sendiri atau penerimaan diri, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, otonimi, penguasaan terhadap lingkungannya, memiliki tujuan serta makna hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Penilaian positif terhadap diri sendiri atau penerimaan diri adalah tingkat kemampuan individu dalam bersikap terhadap dirinya sendiri, tanggung jawab terhadap diri sendiri, berani mengakui kesalahan, dan instrospeksi diri. Hubungan yang positif dengan orang lain adalah tingkat kemampuan dalam berhubungan hangat dengan orang lain, hubungan interpersonal yang didasari kepercayaan, serta perasaan empati dan kasih sayang yang kuat. Otonomi adalah tingkat kemampuan individu dalam menentukan nasib sendiri, kebebasan, pengendalian internal, individual, dan pengaturan perilaku internal, dasar kepecayaan bahwa pikiran dan tindakan seseorang berasal dari dirinya sendiri dan seharusnya tidak ditentukan oleh kendali orang lain. Penguasaan terhadap lingkungannya adalah tingkat kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi batinnya. Memiliki tujuan dan makna hidup adalah individu yang memiliki pemahaman yang jelas mengenai tujuan hidup, pendirian terhadap tujuan, dan tujuan yang telah direncanakan. Pertumbuhan pribadi adalah individu yang memiliki perasaan untuk terus berkembang dan mencoba pengalaman yang baru serta meningkatkan kualitas diri dari waktu ke waktu dengan mencerminkan lebih banyak pengetahuan diri dan efektivitas diri.

Selain enam aspek *psychological well being* yang telah disebutkan sebelumnya, terdapat juga faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya *psychological well being* menurut Ryff (1995) yaitu kepribadian. Dalam faktor kepribadian terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi *psychological well being* salah satunya adalah kecemasan sosial (Syarif & Balqis, 2014). Salah satu bagian dari kepribadian adalah kecemasan sosial (Rizki & Uyun, 2015).

Greca dan Lopez (1998) bahwa mendefinisikan kecemasan sosial sebagai ketakutan yang menetap terhadap sebuah atau lebih situasi sosial yang terkait berhubungan dengan performa yang membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenalnya atau menghadapi kemungkinan diamati oleh orang lain serta takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina. Kecemasan yang dialami oleh individu memiliki andil dalam ketercapaian *psychological well being*  (Uyun & Siddik, 2017). Pada dasarnya apabila seseorang memiliki tingkat kecemasan sosial yang relatif rendah akan mudah untuk mencapai *psychological well being* (Ismail & Soha, 2012). Namun, sebaliknya seseorang yang mengalami kecemasan sosial pada dasarnya tidak percaya diri untuk berinteraksi dengan orang lain, merasa bahwa mereka akan melakukan sesuatu untuk mempermalukan diri mereka sendiri, atau orang lain akan menghakimi mereka terlalu keras dan kritis (Gui, 2009).

Greca dan Lopez (1998) menguraikan bahwa kecemasan sosial terdiri berdasarkan tiga aspek yaitu ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing atau baru, dan penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal.

Aspek pertama, ketakutan akan evaluasi negatif adalah kecemasan sosial yang menunjukkan sikap rasa malu, takut di kritik, serta kecemasan terhadap evaluasi yang buruk serta perubahan fisik. Individu yang mengalami gangguan kecemasan sosial akan takut terhadap penilaian negatif dari orang lain dan lingkungan sekitarnya, dan individu yang mengalami gangguan kecemasan sosial juga akan menilai dirinya dengan penilaian yang negatif apabila harapan yang diinginkannya tidak dapat terpenuhi. Penilaian positif dan negatif ini berkaitan dengan hasil evaluasi orang lain terhadap kualitas diri dan hidup seseorang memiliki dampak pada *psychological well being* (Vizy & Rahmadhani, 2015).

Aspek kedua, aspek penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing atau baru adalah tidak percaya diri untuk berinteraksi dengan orang lain, merasa bahwa mereka akan melakukan sesuatu untuk mempermalukan diri mereka sendiri, atau orang lain akan menghakimi mereka terlalu keras dan kritis. Individu yang mengalami gangguan kecemasan sosial akan merasa tidak nyaman, gugup dan malu ketika berada dalam situasi yang baru atau asing bagi dirinya. Isdiyah (2020) menjelaskan bahwa perasaan tertekan dan penghindaran sosial yang berlebih membuat seseorang menjadi stress, dan akan mempengaruhi *psychological well being*nya.

Aspek ketiga, aspek penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal adalah penghindaran yang terjadi pada saat individu bertemu secara umum atau dengan orang yang dikenal dalam kehidupan seharinya serta pada saat individu mengalamai situasi yang baru. Individu yang mengalami gangguan kecemasan sosial akan merasa tidak nyaman dan tidak percaya diri saat melakukan interaksi dengan orang yang sudah dikenalnya. Isdiyah (2020) menjelaskan bahwa perasaan tertekan dan penghindaran sosial yang berlebih membuat seseorang menjadi stress, dan akan mempengaruhi *psychological well being*nya.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dilihat hubungan antara kecemasan sosial dan *psychological well being.* Hal ini dijelaskan dengan berdasarkan hasil penelitian Khosroshahi dan Abad (2012) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kecemasan sosial dan *psychological well being,* yaitu semakin tinggi kecemasan sosial maka semakin rendah *psychological well being,* begitu sebaliknya semakin rendah kecemasan sosial makan semakin tinggi *psychological well being.* Selain itu, hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa semakin rendah kecemasan sosial individu maka semakin tinggi *psychological well being,* sebaliknya semakin tinggi kecemasan sosial maka semakin rendah *psychological well being* (Weid dkk., 2012).

Berdasarkan uraian diatas menunjukkan bahwa pentingnya dilakukan penelitian lebih lanjut karena untuk mengetahui apakah terdapat hubungan negatif antara kecemasan sosial dengan *psychological well being* pada korban *cyberbullying*.

# METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaituteknik pengambilan sampel dengan syarat tertentu yang memiliki kriteria atau ciri-ciri yang nantinya akan menjadi subjek dari penelitian yang akan dilakukan (Sugiyono, 2016). Teknik *purposive sampling* ini dipilih supaya peneliti memperoleh subjek yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian.

Metode pengumpulan data dilakukan menggunakan skala dengan 4 alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Metode analisis data yang digunakan penguji untuk menguji hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknis analisis korelasi *product moment* dari Pearson. Dimana peneliti menggunakan teknik analisis ini dikarena analisis korelasi *product moment* sesuai dengan hipotesis peneliti yang mengenai hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas (X) kecemasan sosial dengan variable terikat (Y) *psychological well being*.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dari skala kecemasan sosial dan *psychological well being* sebagai dasar untuk pengujian dari hipotesis pada penelitian ini. Deskripsi data kecemasan sosial dan *psychological well being* dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini:

# Tabel 1.

**Deskripsi Data Penelitian**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | N |  | Data Empirik | |  |
|  |  | Mean | Skor | | SD |
|  |  |  | Min | Max |  |
| Kecemasan Sosial | 101 | 41,10 | 20 | 60 | 9,138 |
| *PWB* | 101 | 84,62 | 33 | 132 | 25,126 |

1. **Kecemasan Sosial**

Variabel kecemasan sosial dibagi dalam 3 kategori yakni tertinggi, sedang, dan terendah. Hasil dari kategori didasarkan dari *mean* dan standar deviasi secara empiric didapatkan hasilnya yakni kategori tinggi 34% (34 subjek), sedang 56% (57 subjek) dan kategori rendah 10% (10 subjek). Berdasarkan data di atas kecemasan sosialsebagian besar subjek masuk kategorisasi yang sedang. Hal tersebut dapat dilihat pada Tabel 2:

# Tabel 2

**Kategorisasi Kecemasan Sosial**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Pedoman** | **Skor** | **N** | **%** |
| Tinggi | X ≥ (μ + 1σ) | X ≥ 45 | 34 | 33,7% |
| Sedang | μ - 1σ ≤ X < μ + 1σ | 30 ≤ X < 45 | 57 | 56,4% |
| Rendah | X < μ - 1σ | X < 30 | 10 | 9,9% |
| Total | | | 101 | 100% |

# *Psychological Well Being*

Variabel *psychological well being* dikelompokkan menjadi 3 yakni tertinggi, sedang, dan terendah. Hasil dari kategori didasarkan pada mean dan standar deviasi empirik didapatkan hasilnya yakni kategorisasi tinggi 28% (28 subjek), kategori sedang 47% (48 subjek), dan kategorisasi rendah 25% (25 subjek). Berdasarkan data diatas *psychological well being* sebagian besar subjek masuk kategorisasi yang sedang. Hal tersebut dapat dilihat pada Tabel 3:

# Tabel 3

**Kategorisasi *Psychological Well Being***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Pedoman** | **Skor** | **N** | **%** |
| Tinggi | X ≥ (μ + 1σ) | X ≥ 72 | 28 | 27,7% |
| Sedang | μ - 1σ ≤ X < μ + 1σ | 48 ≤ X < 72 | 48 | 47,6% |
| Rendah | X < μ - 1σ | X < 48 | 25 | 24,7% |
| Total | | | 101 | 100% |

Hasil uji normalitas variabel Kecemasan Sosialdidapat KS-Z = 0.074 dan nilai p = 0.200, variabel *Psychological well being* didapat KS-Z = 0.063 dan nilai p = 0.200. sehingga dari hasil data diatas mengarah bahwa nilai signifikan antara kecemasan sosial dengan *psychological well being* mengikuti data normal sebab nilai p > 0.050.

Uji linieritas merupakan uji yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel yang diteliti Noor, (2016). Pedoman yang digunakan oleh peneliti yaitu jika p<0.050 maka variabel memiliki korelasi linear, namun jika p>0.050 maka variabel tidak mempunyai korelasi linear. Berdasarkan analisis uji linearitas antara variabel kecemasan sosialdengan *psychological well being* diperoleh F = 5.543 dan p= 0,023 (p< .050) berarti kecemasan sosialmemiliki korelasi yang linear terhadap *psychological well being.*

Berdasarkan hasil analisis *pearson correction* pada variabel kecemasan sosialdengan *psychological* w*ell being* diperoleh nilai rxy= -0.178 dan p = 0.037 (p<0.050) yang menunjukkan bahwa kecemasan sosialdengan *psychological well being* memiliki korelasi signifikan. Dengan demikian hipotesis peneliti diterima. Kondisi berikut membuktikan bahwa semakin tinggi kecemasan sosialmaka semakin rendah *psychological well being* pada korban *cyberbullying*, begitupun sebaliknya.

Kecemasan sosial yang tinggi pada korban *cyberbullying* ditunjukkan dengan sikap ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang baru, dan penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang umum atau berhubungan dengan orang yang sudah dikenal. Sikap-sikap tersebut yang memungkinkan terjadinya *psychological well being* yang rendah. *Psychological well being* pada dasarnya merupakan proses dimana bahwa korban *cyberbullying*  bisa memahami dan memiliki penilaian mampu penerimaan diri yang baik, individu tersebut juga memiliki hubungan yang positif dengan orang lain maupun lingkungannya, serta individu tersebut memiliki tujuan, makna hidup dan pertumbuhan pribadi yang baik (Ryff, 1995).

Berdasarkan hasil kategorisasi penelitian dapat ditarik kesimpulan yaitu mayoritas subjek penelitian mempunyai sikap rasa malu, takut dikritik, serta kecemasan terhadap evaluasi yang buruk yang ditunjukkan dengan perubahan fisik, subjek juga memiliki rasa tidak percaya diri untuk berinteraksi dengan orang lain, dan melakukan penghindaran sosial serta perasaan tertekan. hal tersebut sesuai dengan aspek kecemasan sosial yang dikemukakan oleh La Greca dan Lopez (1998) yang meliput ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing atau baru serta penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal.

Pernyataan tersebut didukung dari hasil penelitian Khosroshahi dan Abad (2012) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kecemasan sosial dan *psychological well being.* Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah kecemasan sosial individu maka semakin tinggi *psychological well being,* sebaliknya semakin tinggi kecemasan sosial maka semakin rendah *psychological well being* Kecemasan sosial merupakan variabel yang dapat memberikan sumbangan hubungan yang negatif terhadap *psychological well being*. Dimana kecemasan sosial memiliki kontribusi sebesar 3,2% terhadap *psychological well being* dan sisanya 96,8.% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor tersebut antara lain usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya, dukungan sosial, religiusitas dan kepribadian (Ryff,1995). Dapat ditarik kesimpulan bahwa secara umum subjek penelitian ini memiliki kecemasan sosial rendah.

Pada dasarnya apabila seseorang memiliki tingkat kecemasan sosial yang relatif rendah akan mudah untuk mencapai *psychological well being* (Ismail & Soha, 2012). Namun, sebaliknya seseorang yang mengalami kecemasan sosial pada dasarnya tidak percaya diri untuk berinteraksi dengan orang lain, merasa bahwa mereka akan melakukan sesuatu untuk mempermalukan diri mereka sendiri, atau orang lain akan menghakimi mereka terlalu keras dan kritis (Gui, 2009).

# KESIMPULAN

Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan, kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan sosial dengan *psychological well being* pada korban *cyberbullying.* Artinya semakin tinggi tingkat kecemasan sosial yang dimiliki oleh korban *cyberbullying*,maka semakin rendah *psychological well being* yang dimiliki. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dimiliki oleh korban *cyberbullying*  maka akan semakin tinggi *psychological well being* yang dimiliki oleh korban *cyberbullying.*

Hal tersebut dapat dilihat dari hasil analisis korelasi *product moment* dimana diperoleh koefisien (rxy) = -0,178 dengan p = 0,037 (p < 0,050). Sugiyono (2016) mengungkapkan bahwa apabila nilai korelasi (rxy) = -0,178 maka menunjukkan bahwa tingkat hubungan antara kedua variabel tersebut termasuk dalam kategori yang sangat rendah karena berada diinterval -0,00–0,199. Adanya korelasi tersebut dapat menunjukkan terdapat hubungan negatif antara kecemasan sosial dengan *psychological well being*.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa secara umum subjek penelitian ini memiliki kecemasan sosial rendah dimana koefisien determinasi (r²) adalah 0,032 yang menunjukkan bahwa variabel kecemasan sosial memiliki kontribusi sebesar 3,2% terhadap *psychological well being* dan sisanya 96,8.% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aprilia, R., & Diany, R. (2022). Cyberbullying menjadi penyebab utama dalam kasus bunuh diri. *Hermina Health Sciences Journal*, *2*(1), 23–30.

Ayub, M., & Sulaeman, S. F. (2022). Dampak sosial media terhadap interaksi sosial pada remaja: kajian sistematik. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, *7*(1), 21–32.

Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan validitas edisi keempat* (Edisi ke-4). Jakarta. Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2016). *Penyusunan skala psikologi*. Jakarta. Pustaka Pelajar.

Distina, P. P., & Kumail, M. H. (2019). Pengembangan dimensi psychological well-being untuk pengurangan risiko gangguan depresi. *Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, *10*(1), 39–59. https://doi.org/doi.org/10.32923/maw.v10i1.768

Greca, A. M. La, & Lopez, N. (1998). *Social anxiety amon adolescents : linkages with peer relations and friendships*. *26*(2), 83–94.

Ismail, Z., & Soha, D. (2012). Religiosity and psychological well-being. *International Journal of Business and Social Science*, *3*(11), 20–28. www.ijbssnet.com

Ismuniar, C., & Ardiwinata, E. (2021). Gambaran psychologicall well being mahasiswa selama proses perkuliahan online guna untuk melihat learning. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, *7*(3), 105–110.

Johal, S. K., & Pooja. (2016). Relationship between Mental Health and Psychological Well Being of Prospective Female Teachers. *Journal of Research & Method in Education*, *6*(1), 1–6. https://doi.org/10.9790/7388-06120106

Khosroshahi, J. B., & Abad, T. H. N. (2012). The relationship between social anxiety, optimism and self-efficacy with psychological well being. *Journal Tudies in Medical Sciences*, *23*(2), 115–122.

Natalia, E. C. (2016). Remaja media sosial dan cyberbullying. *Jurnal Ilmiah Komunikasi*, *5*(2), 119–139.

Nissa, R. N. F., & Hatta, I. (2022). Hubungan self-esteem dengan perilaku cyberbullying pada remaja pengguna media sosial twitter. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, *2*(1), 167–173. https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.886

Rizki, K., & Uyun, Q. (2015). Pelatihan arsetivitas terhadap penrunan kecemasan sosial pada siswa korban bullying. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *3*(2), 200–214.

Robertson, I., & Cooper, C. (2011). *Well-being productivity and happiness at work*. Palgrave Macmillan.

Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, *4*(4), 99–104. https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395

Safaria, T., Tentama, F., & Suyono, H. (2016). Cyberbully, cybervictim, and forgiveness among Indonesian high school students. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, *15*(3), 40–48.

Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying : its nature and impact in secondary school pupils. *THE JOURNAL OF CHILD PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY Journal*, *49*(4), 376–385. https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r & d*. Bandung. Alfabeta.

Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung. Alfabeta

Supratman, L. P. (2018). Penggunaan media sosial oleh digital native. *Jurnal ILMU KOMUNIKASI*, *15*(1), 47–60. https://doi.org/10.24002/jik.v15i1.1243

Syarif, K., & Balqis, Z. (2014). Pengaruh pemberian layanan bimbingan sosial dalam mereduksi kecemasan sosial remaja kelas x sma negeri 1 batang kuis tahun ajaran 2012/2013. *Jurnal BK FIP Unimed,* *6*(11), 519–527.

Uyun, Q., & Siddik, I. N. (2017). Khusnudzon dan psychological well being pada orang dengan hiv/aids. *Jurnal Psikologi Islami*, *3*(2), 86–93. https://doi.org/10.19109/psikis.v3i2.1735

Weidman, A. C., Fernandez, K. C., Levinson, C. A., Augustine, A. A., Larsen, R. J., & Rodebaugh, T. L. (2012). Compensatory internet use among individuals higher in social anxiety and its implications for well-being. *Personality and Individual Differences*, *53*(3), 191–195. https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.03.003

Willard, N. E. (2007). The authority and responsibility of school officials in responding to cyberbullying. *Journal of Adolescent Health*, *41*(6), 64–65. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2007.08.013