

DAMPAK CYBERBULLYING PADA ATLET: STUDI LITERATUR

Iffah Rosyiana¹, Dimas Aditya Syaukani²

¹⁻² Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surabaya,
Surabaya, Indonesia

¹iffahrosyiana@um-surabaya.ac.id

Article Information	ABSTRAK
Received 4 Juli 2025	<p>Cyberbullying pada atlet adalah hal yang menarik dan menjadi fokus dari studi literasi terkait dengan penggunaan media sosial yang semakin meningkat pada atlet. Fenomena cyberbullying yang marak terjadi di berbagai platform digital, seperti Instagram dan Twitter, dapat menjadi ancaman serius terhadap kesehatan mental atlet, baik profesional maupun amatir. Telaah literatur ini menggunakan berbagai data dari jurnal nasional dalam tiga tahun terakhir, artikel akademik, serta laporan institusi resmi. Hasil kajian menunjukkan bahwa cyberbullying berdampak signifikan terhadap kesehatan mental, kecemasan sosial, penurunan kepercayaan diri dan performa atlet. Faktor-faktor seperti ekspektasi publik, kurangnya kontrol emosi, serta anonimitas pelaku menjadi pemicu utama terjadinya perundungan digital. Strategi untuk mengurangi dampak ini meliputi penggunaan teknologi deteksi ujaran kebencian, peningkatan literasi digital, sosialisasi pentingnya kesehatan mental atlet, serta kolaborasi antar lembaga hukum, platform media sosial, dan institusi olahraga. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memahami pentingnya perlindungan mental bagi atlet di era digital dan mendorong perlunya kebijakan literasi digital yang menyeluruh.</p>
Revised: 21 Juli 2025	
Published: 22 Juli 2025	
Keywords: cyberbullying, social media, athletes, digital literacy	<p>Cyberbullying among athletes has emerged as a critical issue in the context of increasing social media engagement within the sports community. This literature review explores the psychological risks posed by online harassment on platforms such as Instagram and Twitter, emphasizing its detrimental effects on both amateur and professional athletes. Drawing on national journals from the past three years peer-reviewed academic articles, and institutional reports, the study reveals that cyberbullying significantly contributes to mental health challenges, including social anxiety, diminished self-esteem, and reduced athletic performance. Key contributing factors include heightened public expectations, emotional regulation difficulties, and the anonymity afforded to perpetrators. To address these challenges, the literature highlights several mitigation strategies, such as implementing hate speech detection technologies, enhancing digital literacy, promoting awareness of athletes' mental health, and fostering collaboration between legal authorities, social media companies, and sports organizations. This review underscores the importance of mental health protection for athletes in the digital era and advocates for the development of digital literacy policies that incorporate psychological well-being as a central concern.</p>

PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga dapat dipandang kegiatan positif yang berpengaruh dalam kehidupan seseorang karena dapat membawa nama harum untuk daerah dan bangsa melalui kompetisi yang diadakan. Lankor (2007), menyebutkan bahwa setiap bangsa di dunia berkompetisi untuk menciptakan prestasi dalam kegiatan olahraga. Tujuannya adalah meningkatkan citra bangsa di dunia internasional melalui prestasi yang dicapai.

Profesi atlet di Indonesia saat ini menjadi salah satu sorotan penting dan positif dalam rangka meningkatkan citra bangsa, kesehatan maupun ekonomi khususnya dunia industri olahraga. Dalam tiga tahun terakhir, atlet Indonesia lebih banyak menggunakan media sosial untuk berinteraksi dengan publik, membangun citra diri, dan mengendalikan tekanan psikologis. Media sosial telah berkembang menjadi alat strategis yang dapat digunakan tidak hanya untuk hiburan tetapi juga untuk mencari informasi, mengembangkan diri, dan mengelola citra.

Penelitian Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia tentang penetrasi internet di Indonesia dipublikasikan pada tahun 2023. Penelitian yang dilakukan oleh APJII menunjukkan bahwa tingkat penetrasi tingkat internet di Indonesia saat ini menyentuh 78,19%, setara dengan 215.626.156 orang pada tahun 2022. Selanjutnya, data dikelompokkan berdasarkan gender, umur, tingkat Pendidikan, dan kategori wilayahnya. Hasilnya menunjukkan bahwa penetrasi internet meningkat didominasi oleh pria sebanyak 79,31%, dengan kelompok usia 19-34 Tahun memiliki penetrasi internet sebesar 97,17%. Masyarakat dengan rentang Pendidikan S2-S3 100% memiliki penetrasi internet yang lebih tinggi, dan masyarakat perkotaan mendominasi kategori wilayah (APJII, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa internet telah masuk ke dalam kehidupan sehari-hari orang Indonesia.

Para atlet amatir dan profesional menggunakan media sosial sebagai alat strategis yang dapat digunakan untuk berbagai tujuan, termasuk hiburan dan pencarian informasi. Palindri dan Prasetyawan (2022) menemukan bahwa atlet Kempo memanfaatkan situs web seperti *YouTube* dan *TikTok* untuk belajar teknik dan berlatih fisik sebelum berkompetisi. Selain itu, studi oleh Zahra et al. (2023) menunjukkan bahwa atlet polo air Jawa Barat menggunakan Instagram dan webinar untuk mendapatkan konten edukatif. Sebaliknya, atlet dapat membangun hubungan langsung dengan penggemar dan meningkatkan identitas pribadi mereka di mata publik melalui media sosial (Andrijanto et al., 2024).

Pada sisi lain kehadiran media sosial membawa bahaya yang tidak bisa diabaikan. Nugraha dan Kusuma (2021) meneliti kasus *cyberbullying* atlet bulu tangkis Christian Adinata melalui Instagram. Dalam kasus ini, Christian mendapat banyak kritik dan komentar negatif dari warganet, yang dapat membahayakan kesehatan mentalnya dan mengurangi keinginan untuk berolahraga dan berkompetisi. Hal ini sejalan dengan penelitian Nabilah dan Kusuma (2022), yang menemukan bahwa pemberitaan media sosial tentang pandemi COVID-19 telah menyebabkan kecemasan para atlet bulu tangkis dan orang tua mereka di kabupaten tegal. Oleh karena itu, meskipun media sosial memiliki banyak manfaat, penting untuk mengingat efek psikologis negatif yang dapat ditimbulkannya terhadap atlet.

Dalam beberapa tahun terakhir, *cyberbullying* terhadap atlet internasional telah menarik perhatian dunia. Banyak atlet mengalami pelecehan *online* yang memengaruhi performa dan kesehatan mental mereka. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pelecehan ini seringkali bersifat seksis, rasial, dan menyerang fisik atau identitas pribadi atlet. Menurut *World Athletics*, 63% *pelecehan online* terhadap dua atlet wanita di Olimpiade Tokyo 2020, dengan 29% dan 26% bersifat seksis dan 35% bersifat rasial. Pada Kejuaraan Dunia Atletik 2023, ini meningkat 12 kali lipat dari tahun sebelumnya. Lebih dari 90% kasus yang terdeteksi berasal dari platform X (sebelumnya *twitter*).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Andrijanto et al. (2024) menunjukkan bahwa meskipun media digital meningkat hubungan antara atlet, tim, dan penggemar, mereka juga

menghadapi masalah seperti tekanan komersialisasi dan bias informasi. Selain itu, penelitian Aisy dan Christin (2025) menemukan bahwa 85,5% partisipan mengunggah momen mereka saat berolahraga di media sosial seperti instagram, whatsapp, dan tiktok adalah platform media sosial yang paling banyak digunakan, kebiasaan ini meningkat keterbukaan pengguna dan menghasilkan pola perilaku media sosial yang menarik.

Berdasarkan fakta data tersebut, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial oleh atlet tidak hanya memungkinkan mereka untuk promosi diri mereka sendiri, berinteraksi dengan penggemar, dan mendapatkan akses ke informasi, tetapi juga membawa konsekuensi negatif seperti tekanan sosial yang dapat menyebabkan kecemasan sosial dan gangguan kesehatan mental. Fenomena ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan atlet kontemporer. Oleh karena itu, memahami dampak media sosial sangat penting dan strategi untuk mengatasi permasalahan tersebut

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam pemecahan permasalahan termasuk metode analisis. Keterangan gambar diletakkan menjadi bagian dari judul gambar (*figure caption*) bukan menjadi bagian dari gambar. Metode-metode yang digunakan dalam penyelesaian penelitian dituliskan di bagian ini. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur, studi literatur dipilih untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang fenomena *cyberbullying* dan pengaruhnya terhadap kecemasan sosial pada atlet, khususnya dalam konteks penggunaan media sosial. Dengan metode ini, peneliti menganalisis dan mensintesis berbagai literature yang relevan. Data yang digunakan dalam penelitian ini bersumber dari, artikel jurnal nasional yang relevan dan dipublikasikan dalam kurun waktu lima tahun terakhir (2020 – 2025), buku-buku akademik yang membahas konsep *cyberbullying*, kecemasan sosial, media sosial, dan psikologi atlet, Laporan Institusi atau organisasi terkait seperti (APJJI, *World Athletics*, dan Lembaga olahraga lainnya), dan sumber data sekunder yang tersedia secara daring seperti repositori ilmiah, database jurnal misalnya goggle scholar, serta *website* resmi pemerintah dan organisasi olahraga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. *Cyberbullying* pada Atlet

Seiring dengan banyaknya penggunaan media sosial sebagai alat untuk berinteraksi antara atlet dan penggemar mereka, fenomena *cyberbullying* terhadap atlet Indonesia menjadi semakin mengkhawatirkan. Kasus terkenal adalah Christian Adinata, atlet bulutangkis nasional, yang mengalami perundungan siber di akun Instagram milik pribadinya. Studi oleh Nugraha dan Kusuma (2021) menemukan bahwa kritik yang tidak menyenangkan yang diterima Christian sebagian besar berasal dari kekecewaan penggemar atas kekalahan atlet tersebut. Jenis *cyberbullying* yang paling umum adalah “*opinion slammed*”, yaitu penghinaan atau kritik tajam yang disampaikan secara terbuka di kolom komentar media sosial. Selain faktor rasa kecewa karena hasil pertandingan yang tidak sesuai harapan, terdapat faktor lain yaitu pelaku memiliki perasaan iri atau tidak puas terhadap performa atlet.

Fenomena ini menunjukkan bahwa atlet mengalami tekanan psikologis ketika ekspektasi tinggi dari penggemar tidak dipenuhi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Angelia dan Nurcahyani (2023) pada atlet olahraga menari siswa SMP menunjukkan bahwa komunikasi yang tidak etis di media sosial dapat menyebabkan *cyberbullying*, yang berdampak negatif pada kesejahteraan mental atlet muda.

Dasdar dan Supriadi (2023) menekankan bahwa Pendidikan etika berkomunikasi di dunia maya dan penguatan karakter penggemar melalui program literasi digital dapat membantu mengurangi kasus perundungan cyber terhadap atlet. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih efektif

baik tentang efek negatif cyberbullying dan strategi preventif melalui Pendidikan online sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang lebih sehat bagi atlet di era internet.

2. Dampak Cyberbullying Pada Kesehatan Mental Pada Atlet

Berbagai faktor internal dan eksternal memengaruhi gangguan kesehatan mental yang dialami atlet akibat cyberbullying. Faktor internal termasuk kepercayaan diri yang rendah dan sensitivitas terhadap penilaian sosial. Atlet yang tidak memiliki kontrol emosi yang baik cenderung lebih mudah mengalami tekanan mental saat menerima komentar negatif di media sosial. Faktor-faktor yang datang dari luar, seperti intensitas serangan verbal, jumlah pelaku, dan publikasi komentar secara terbuka di platform online, juga berkontribusi pada kondisi mental atlet. Angelina dan Nurcahyani (2023) menemukan bahwa serangan cyberbullying yang berulang dapat membuat atlet kurang percaya diri dan membuat mereka enggan tampil di depan publik atau media. Selain itu, Widyantoro et al. (2023) menyatakan bahwa penyebaran ujaran kebencian terhadap pemain sepak bola di media sosial seringkali menargetkan aspek personal dan prestasi pemain, menyebabkan luka psikologis korban lebih parah. Akibatnya, atlet mungkin mengalami penurunan semangat dan kurangnya kinerja saat berpartisipasi dalam interaksi sosial, baik secara online maupun langsung.

Pengaruh psikologis bagi korban cyberbullying yang dirasakan antara lain depresi, menurunnya kondisi mental, kurangnya rasa percaya diri (Akbar & Prahastiwi Utar, n.d.). Atlet harus mampu mengendalikan kondisi emosi dan mengarahkan pikiran, emosi, dan perilakunya untuk menampilkan performa terbaiknya (Gunarsa, 1989). Dampak yang disebabkan dari fenomena ini beragam antara lain dapat menyebabkan kesehatan fisik dan mental, memiliki perasaan dikucilkan, depresi, suka menyendiri dari lingkungan sosialnya (Chan & Wong, 2017).

3. Strategi Mengurangi Cyberbullying pada Atlet

Dalam hal ini untuk mengurangi kasus cyberbullying pada atlet, ada perlunya pendekatan kompleks yang mencakup teknologi, instruksi, dan undang-undang. Menggunakan teknologi buatan seperti model Long Short-Term Memory (LSTM) adalah salah satu pendekatan yang efektif untuk secara otomatis menemukan komentar negatif dan ujaran kebencian di media sosial.

Studi yang dilakukan oleh Widyantoro et al. (2023) menunjukkan bahwa teknologi ini dapat dengan cepat menemukan pola Bahasa bermuatan kebencian yang ditujukan kepada atlet, sehingga dapat ditindaklanjuti segera sebelum menyebar luas. Selain itu, peningkatan literasi digital di kalangan masyarakat dan penggemar olahraga sangat penting.

Seperti yang disarankan oleh Hadi dan Syahril (2024) Pendidikan etika berkomunikasi di dunia digital dapat mempengaruhi perilaku pengguna media sosial yang lebih bijak dan menghormati atlet sebagai figur publik. Kolaborasi antara Lembaga hukum dan platform media sosial adalah strategi lain yang sangat penting.

KESIMPULAN

Sesuai dengan hasil analisis telah terbukti bahwa *cyberbullying* pada atlet dapat berpengaruh terhadap gangguan kesehatan mental atlet. Atlet yang terlibat dalam media sosial lebih rentan terhadap serangan verbal, penghinaan, dan tekanan sosial, yang dapat mempengaruhi kinerja mereka di pertandingan. Atlet mengalami tekanan mental, kehilangan kepercayaan diri, dan menarik diri dari komunitas karena hal-hal seperti kekecewaan penggemar, iri hati, dan komentar tajam dari publik. Menurut analisis pada penelitian ini, perundungan digital tidak hanya mengancam kesehatan mental atlet tetapi juga dapat menyebabkan trauma dan depresi, serta efek psikologis jangka panjang lainnya. Oleh karena itu, peningkatan kesadaran publik dan partisipasi semua pihak sangat penting untuk menciptakan lingkungan digital yang aman dan mendukung atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisy, N. R., & Christin, M. (2025). Habitually Posting: Motivasi Penggunaan Media Sosial Saat Berolahraga. *Jurnal Komunikasi Universitas Garut: Hasil Pemikiran dan Penelitian*, 11(1).
- Akbar, M. A., & Prahastiwi Utari. (N.D.). Cyberbullying Pada Media Sosial (Studi Analisis Isi Tentang Cyberbullying Pada Remaja Di Facebook). <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/49167.2015>
- Amelia Gulliver, Kathleen M. Griffiths(2015), The mental health of Australian Elite Athletes, *Journal of Science & Medicine in Sport*, Vol 18, May 2015
- Angelia, S. F., & Nurcahyani, W. (2023). Etika Komunikasi Dalam Media Sosial (Cyberbullying Pada Siswa Smp Atlet Dance Sport). *Jurnal Tikar*, 4(2), 103-108.
- Atkinson, R., Richard, A., & Hilgard, E. (1996). *Introduction to psychology*. New York: Harcourt Brace College Publishers
- Andrijanto, D., Wismanadi, H., Kumaat, N. A., & Ningsih, Y. F. (2024). Peran Media Digital dalam Olahraga: Pengaruh terhadap Hubungan, Persepsi Publik, dan Dampaknya pada Perkembangan Olahraga. *Jurnal Ilmu Pendidikan Sekolah Dasar*, 11(3).
- Brecht, G. (2000). *Mengenal dan Menanggulangi Stres*. Jakarta: Prenhallindo.
- Chan, H. C. (Oliver), & Wong, D. S. W. (2017). Coping With Cyberbullying Victimization: An Exploratory Study Of Chinese Adolescents In Hong Kong. *International Journal Of Law, Crime And Justice*, 50, 71–82. <https://doi.org/10.1016/j.ijlcj.2017.04.003>
- Dasdar, J. R., & Supriadi, Y. (2023). Literasi Digital dalam Menanggulangi Perundungan Siber di Dunia Olahraga. *Jurnal Riset Jurnalistik Dan Media Digital*, 31-38.
- Gunarsa, D. G. (1989). Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja. <http://repository.um-palembang.ac.id/id/eprint/8387>. 18 Jul 2020
- Hayati, S. I. (2018). Hubungan Gaya Kelekatan Dan Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas X Di Sekolah SMA Negeri 14 Medan. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/13642>. Sept 2018
- Hardiyanto, L., Iriansyah, H. S., & Pudjiastuti, S. R. (2024). Cyberbullying on social media and its implications for the mental health of Generation Z in the context of the second principle. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara*, 15(2), 189-198.
- Hadi, M. H. S., & Syahril, M. A. F. (2024). Melindungi Generasi Muda dari Intimidasi Online: Solusi Mengatasi Cyber Bullying di Era Digital. *Amsir Community Service Journal*, 2(2), 75-79.
- Jamil, M. A., Putri, R. T., & Solehudin, T. (2024). Pengaruh Cyberbullying Di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Studi Multidisipliner*, 8(6).
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social Anxiety Among Adolescents : Linkages With Peer Relation And Friendships. *Journal Of Abnormal Child Psychology*, 26, 83-94.

- LANKOR. (2007). Teori Kepelatihan Dasar. Jakarta: Kemenpora KONI, Induk Pengembangan Prestasi di Indonesia 1997- 2007. Garuda Emas. Laporan Nasional Sport Development Index, 2006, Merekonstruksi Budaya Prestasi. Jakarta: KEMENEGPORA, 1998.
- Nugraha, M. D., & Kusuma, D. W. Y. (2021). Analisis Cyberbullying di Sosial Media pada Atlet Pelatnas Bulutangkis (Studi Kasus Pada Akun Instagram Atlet Pelatnas). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1).
- Nabilah, J., & Kusuma, D. W. Y. (2022). Hubungan Pemberitaan Media Sosial Terkait Covid-19 terhadap Kecemasan Atlet Bulutangkis dan Orang Tua di Kabupaten Tegal. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3.
- Palindri, S. T., & Prasetyawan, Y. Y. (2022). Perilaku Pencarian Informasi Atlet Kempo Dojo Bantan Melalui Media Sosial Dalam Mempersiapkan Pertandingan Porprov Riau Ke X Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Perpustakaan*, 11(2).
- Qadir, A., & Ramli, M. (2024). MEDIA SOSIAL (DEFINISI, SEJARAH DAN JENIS-JENISNYA). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 3(6), 2713-2724.
- Rahmadani, T. A., & Harahap, N. (2023). Dampak Cyberbullying di Media Sosial pada Perilaku Reaktif Remaja di Desa Sei Rotan. *Jurnal Noken: Ilmu-Ilmu Sosial*, 8(2), 214-227.
- Sadaruddin, S., Kasmawati, K., & Fitrah, K. N. (2025). Cyberbullying Ancaman Mental Siswa di Era Digital. *TEKNOS: Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 1(1), 16-25.
- Setiawan, R. F., Wirayana, W., & Adiaksa, M. D. R. (2025). Pengaruh Cyberbullying Pada Kesehatan Mental Mahasiswa Di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan* | E-ISSN: 3063-1467, 1(4), 161-166
- Sudarman, S. (2024). Pola Penggunaan Media Sosial Masyarakat Desa Bligo, Kecamatan Ngluwar, Kabupaten Magelang, Jawa Tengah. *Jurnal Ilmiah Manajemen Informasi dan Komunikasi*, 8(2), 88-97.
- Ulfianasari, E., Winahyu, K. M., & Nainar, A. A. A. (2022). Cyberbullying dan Kecemasan Remaja: Sebuah Studi Deskriptif. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 6(1).
- Weinberg. R.S & Gould. D. (2007), Foundation of sport and exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
- World Athletics. (2024). *World Athletics releases comprehensive four-year cyberbullying report*. Sport Resolutions.
- Widiyantoro, P., Paradise, P., & Prasetyo, Y. D. (2025). Deteksi Cyberbullying pada Pemain Sepak Bola di Platform Media Sosial “X” Menggunakan Metode Long Short-Term Memory (LSTM). *Repeater: Publikasi Teknik Informatika dan Jaringan*, 3(1), 201-217.
- Zahra, S. A., Winoto, Y., & Khadijah, U. L. S. (2022). Penggunaan Media Komunikasi Pada Atlet Polo Air Jawa Barat Dalam Kebutuhan Informasi Kesehatan Mental. *Jurnal Signal*, 10(2), 234-244.
- Akmal, Y. 2006. *Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Produktivitas Tenaga Kerja Industri Kecil Kerupuk Sanjai di Kota Bukittinggi*. Skripsi Program Studi Ekonomi psikologi Dan Sumberdaya Fakultas psikologi Institut psikologi Bogor.

Gujarati, D. 1995. *Ekonometrika Dasar*. Erlangga, Jakarta.

Hermanto, B. 2012. *Pengaruh Prestasi Trainin, Motivasi Dan Masa Kerja*

