

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002026103943, 2 Juli 2026

## Pencipta

Nama : **Dr. Fransisca Iriani Roesmala Dewi, M.Si**  
Alamat : Gading Serpong Sektor VIA, GC 2 No.9, Kelapa Dua, Kab. Tangerang, Banten, 15830  
Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **Dr. Fransisca Iriani Roesmala Dewi, M.Si**  
Alamat : Gading Serpong Sektor VIA, GC 2 No.9, Kelapa Dua, Kab. Tangerang, Banten, 15830

Kewarganegaraan : Indonesia  
Jenis Ciptaan : **Buku Saku**  
Judul Ciptaan : **Online Resilience: Keterampilan Psikologis Menghadapi Toxic Media Sosial**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 1 Maret 2026, di Kota Denpasar

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor Pencatatan : 001321371

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL  
u.b  
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Agung Damarsasongko, SH., MH.  
NIP. 196912261994031001

# ONLINE RESILIENCE

Keterampilan Psikologis Menghadapi Toxic Media Sosial



# DAFTAR ISI



1 MENGENAL DUNIA DIGITAL REMAJA. 2 KETIKA MEDIA SOSIAL MENJADI TOXIC. 3 CYBERBULLYING DAN DAMPAKNYA. 4 APA ITU ONLINE RESILIENCE? 5 KONTROL DIRI DI ERA MEDIA SOSIAL. 6. STRATEGI MENJAGA KESEHATAN MENTAL DIGITAL. 7 MEMBANGUN INTERAKSI DIGITAL YANG SEHAT. I PENUTUP

# Kata Pengantar

---

## MEDIA SOSIAL IBARAT RUANG TERBUKA: MEMBERI BANYAK PELUANG UNTUK BELAJAR DAN TERHUBUNG, TETAPI JUGA MENGHADIRKAN TANTANGAN YANG PERLU DIHADAPI DENGAN BIJAK

Perkembangan media sosial telah membawa banyak perubahan dalam kehidupan remaja dan mahasiswa. Media digital tidak hanya menjadi sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga ruang untuk belajar, berinteraksi, dan mengekspresikan diri. Namun, di balik berbagai manfaat tersebut, media sosial juga menghadirkan tantangan baru, seperti cyberbullying, toxic content, overthinking, FOMO (Fear of Missing Out), hingga tekanan sosial yang dapat memengaruhi kesehatan mental.

Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan menggunakan media sosial saja tidak cukup. Remaja dan mahasiswa juga perlu memiliki online resilience, yaitu kemampuan psikologis untuk tetap tangguh, mampu mengelola emosi, berpikir kritis, dan berinteraksi secara sehat di dunia digital.

Oleh karena itu, buku saku ini hadir sebagai panduan sederhana dan praktis untuk membantu pembaca memahami berbagai risiko media sosial sekaligus mengembangkan keterampilan menghadapi tekanan digital secara positif.

Buku ini disusun dengan bahasa yang ringan, aplikatif, dan dekat dengan kehidupan sehari-hari remaja dan mahasiswa. Materi di dalamnya membahas tentang cyberbullying, kontrol diri, kesehatan mental digital, strategi menghadapi toxic media sosial, hingga tips membangun interaksi digital yang sehat dan empatik.

Penulis  
2026

# Mengenai Dunia Digital Remaja



Media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja dan mahasiswa. Hampir setiap hari, individu menggunakan smartphone untuk berkomunikasi, belajar, mencari hiburan, hingga mengekspresikan diri.

Platform seperti Instagram, TikTok, X, YouTube, dan WhatsApp memudahkan seseorang untuk terhubung dengan orang lain kapan saja dan di mana saja. Kehadiran media sosial memberikan banyak manfaat, seperti memperluas relasi sosial, meningkatkan kreativitas, memperoleh informasi, dan mendukung proses belajar.

Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat menimbulkan berbagai tantangan psikologis. Tidak sedikit remaja merasa stres karena tekanan sosial, takut tertinggal informasi, atau merasa tidak percaya diri setelah melihat kehidupan orang lain di media sosial.

## Tahukah Kamu?

Rata-rata remaja membuka media sosial berkali-kali dalam sehari, bahkan tanpa disadari.

### Media Sosial



- Mempermudah komunikasi
- Menambah pengetahuan
- Menjadi sarana belajar
- Mengembangkan kreativitas
- Membangun jejaring sosial

## Media Sosial



- Kecanduan screen time
- Gangguan tidur
- Overthinking
- Cyberbullying
- Menurunnya rasa percaya diri

## Refleksi Diri

Pernahkah

- merasa sedih setelah membuka media sosial?
- membandingkan diri dengan orang lain?
- sulit berhenti scrolling?

Jika jawabanmu “iya”, kamu tidak sendiri.

# 2 Ketika Media Sosial Menjadi Toxic

BTidak semua interaksi di media sosial bersifat positif. Kadang-kadang media sosial menjadi ruang yang penuh tekanan, konflik, komentar negatif, hingga perilaku toxic.

Toxic media sosial adalah kondisi ketika penggunaan media digital justru membuat seseorang merasa tidak nyaman, tertekan, marah, cemas, atau kehilangan rasa percaya diri

## BENTUK TOXIC MEDIA SOSIAL

- Komentar kasar
- Hate speech
- Body shaming
- Membandingkan hidup dengan orang lain
- Penyebaran hoaks
- Konten yang memicu kecemasan

## DAMPAK TOXIC MEDIA SOSIAL

### Secara Emosional

- Mudah marah
- Cemas
- Sedih
- Insecure

### Secara Sosial

- Menarik diri dari lingkungan
- Konflik dengan teman
- Sulit percaya diri

### Secara Fisik

- Sulit tidur
- Kelelahan mental
- Sakit kepala akibat screen time berlebih



## TIPS MENGURANGI PAPARAN TOXIC CONTENT

- Unfollow akun yang membuatmu tidak nyaman
- Batasi waktu bermain media sosial
- Gunakan media sosial untuk hal positif
- Hindari debat yang tidak sehat

# 3 Cyberbullying dan Dampaknya pada Mental

## CYBERBULLYING MENJADI TANTANGAN KESEHATAN MENTAL BAGI REMAJA DI ERA DIGITAL.

Cyberbullying adalah tindakan menyakiti, mempermalukan, mengintimidasi, atau mengganggu orang lain melalui media digital.

Cyberbullying dapat terjadi melalui:

- komentar media sosial,
- pesan pribadi,
- meme,
- penyebaran foto,
- atau penghinaan secara online.

### Mengapa Cyberbullying Berbahaya?

Karena jejak digital dapat tersebar luas dan bertahan lama.

Korban cyberbullying sering mengalami:

- stres,
- kecemasan,
- rasa malu,
- penurunan percaya diri,
- bahkan depresi.

### Ciri-Ciri Seseorang Mengalami Cyberbullying

- Takut membuka media sosial
- Menjadi lebih pendiam
- Mudah sedih
- Kehilangan semangat belajar
- Menarik diri dari teman

Jika Kamu Mengalami Cyberbullying Jangan:

- langsung membalas dengan emosi,
- menyebarkan kembali kebencian,
- menyalahkan diri sendiri.

Lakukan:

- simpan bukti,
- blokir pelaku,
- laporkan akun,
- cerita kepada orang terpercaya,
- cari bantuan profesional bila diperlukan

# Apa Itu Online Resilience?

## ONLINE RESILIENCE BUKAN HANYA KEMAMPUAN MENGGUNAKAN TEKNOLOGI, TETAPI JUGA MENJAGA KESEHATAN MENTAL DAN EMOSIONAL DI DUNIA DIGITAL

Online resilience adalah kemampuan individu untuk menghadapi, beradaptasi, dan mengatasi berbagai risiko serta tantangan dalam lingkungan digital. Konsep ini mencakup kemampuan menjaga kesehatan mental dan emosional, membangun relasi yang sehat dengan teknologi, serta menggunakan media digital secara aman dan bijak (Livingstone et al., 2017)."

Online resilience dipengaruhi oleh literasi digital, dukungan sosial, kepercayaan diri, penyesuaian psikologis, dan kemampuan pemecahan masalah. Literasi digital berperan penting karena membantu individu memahami risiko dunia digital, mengenali tanda-tanda cyberbullying, menggunakan media sosial secara bijak, serta melindungi privasi dan keamanan data. Kemampuan tersebut membantu individu menghadapi tantangan online secara lebih aman dan efektif (Livingstone et al., 2017; Navarro et al., 2018).

Orang yang memiliki online resilience mampu:

- mengelola emosi,
- berpikir kritis,
- tidak mudah terpancing,
- serta tetap sehat secara psikologis

### Ciri-Ciri Individu yang Memiliki Online Resilience

1. Mampu Mengendalikan Emosi  
Tidak mudah marah atau tersinggung.
2. Berpikir Sebelum Bertindak  
Tidak langsung membalas komentar negatif.
3. Mampu Menyaring Informasi  
Tidak mudah percaya hoaks.
4. Tetap Percaya Diri  
Tidak mudah terpengaruh validasi media sosial.
5. Mampu Mencari Dukungan  
Berani meminta bantuan saat mengalami masalah.

### Mengapa Online Resilience Penting?

Karena media sosial tidak selalu aman dan nyaman. Online resilience membantu seseorang tetap sehat secara mental di tengah tekanan digital.

# Kontrol Diri di Era Media Sosial

## DI ERA DIGITAL, KONTROL DIRI PENTING AGAR INDIVIDU MAMPU MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL SECARA BIJAK DAN BERTANGGUNG JAWAB.

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengatur emosi, pikiran, dan perilaku agar tetap sesuai dengan norma dan tujuan yang diinginkan. Kemampuan ini membantu seseorang menahan dorongan impulsif, mempertimbangkan konsekuensi tindakan, serta mengambil keputusan secara lebih bijak. Di era digital, kontrol diri menjadi semakin penting karena individu dapat dengan mudah terpancing emosi, menyebarkan informasi, atau menulis komentar tanpa memikirkan dampaknya. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung lebih mampu menggunakan media sosial secara sehat, menghindari perilaku agresif di dunia maya, serta menjaga hubungan sosial yang positif (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004; Hofmann, Schmeichel, & Baddeley, 2012).

### Mengapa Kontrol Diri Penting?

Kontrol diri penting dalam penggunaan media digital karena setiap aktivitas online dapat meninggalkan jejak digital yang sulit dihapus sepenuhnya. Foto, komentar, video, atau informasi yang diunggah ke internet dapat tersimpan,

disebarluaskan, dan diakses kembali oleh orang lain meskipun telah dihapus dari akun pribadi. Jejak digital tersebut dapat memengaruhi reputasi, hubungan sosial, hingga peluang pendidikan dan pekerjaan di masa depan. Oleh karena itu, kemampuan mengendalikan diri sebelum mengunggah atau membagikan sesuatu menjadi sangat penting agar individu dapat menggunakan media digital secara lebih bijak dan bertanggung jawab (George & Odgers, 2015; Madden et al., 2013).

### Cara Melatih Kontrol Diri

- **Pause Before Posting** : Berhenti sejenak sebelum mengunggah sesuatu.
- **Think Before Commenting**: Pikirkan dampak komentar sebelum menulis.
- **Kelola Emosi** : Jangan membalas ketika sedang marah.
- **Atur Waktu Online** : Gunakan media sosial seperlunya.

### Self Check

Apakah saya mudah terpancing komentar?

Apakah saya pernah menyesal setelah posting? Apakah saya sulit berhenti scrolling?

# 6 Strategi Menjaga Kesehatan Mental Digital

## DI ERA DIGITAL, KONTROL DIRI PENTING AGAR INDIVIDU MAMPU MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL SECARA BIJAK DAN BERTANGGUNG JAWAB.

Kesehatan mental digital adalah kondisi ketika seseorang mampu menggunakan teknologi secara sehat dan seimbang. Kondisi ini ditandai dengan kemampuan mengelola emosi, menjaga hubungan sosial yang positif, serta menggunakan media digital tanpa mengganggu kesejahteraan psikologis dan aktivitas sehari-hari. Individu dengan kesehatan mental digital yang baik mampu memanfaatkan teknologi untuk mendukung pembelajaran, komunikasi, dan pengembangan diri, sekaligus menghindari dampak negatif seperti stres, kecemasan, kelelahan digital, dan kecanduan media sosial (World Health Organization, 2022; Valkenburg, Meier, & Beyens, 2022).

### Tanda Kesehatan Mental Digital Mulai Terganggu

- sulit tidur karena media sosial,
- cemas ketika tidak online,
- mudah lelah secara emosional,
- kehilangan fokus belajar

### Strategi Menjaga Kesehatan Mental

- Batasi Screen Time : Gunakan fitur pengatur waktu.
- Lakukan Aktivitas Offline : Olahraga, membaca buku, atau berkumpul bersama keluarga.
- Tidur yang Cukup : Hindari bermain smartphone sebelum tidur.
- Bangun Relasi Nyata : Interaksi langsung tetap penting.
- Latih Self Compassion : Tidak perlu sempurna seperti yang terlihat di media sosial.

### Aktivitas Sederhana untuk Menenangkan Pikiran

- journaling,
- meditasi ringan,
- mendengarkan musik,
- berjalan santai,
- berbicara dengan teman

# 7

## Membangun Interaksi Digital yang Sehat

### MEDIA SOSIAL BUKAN HANYA TEMPAT BERBAGI INFORMASI, TETAPI JUGA RUANG MEMBANGUN KOMUNIKASI YANG SEHAT DAN BERMAKNA

Media sosial seharusnya menjadi ruang yang aman dan positif. Setiap pengguna memiliki tanggung jawab untuk menciptakan interaksi digital yang sehat melalui komunikasi yang sopan, saling menghargai, serta menghindari penyebaran ujaran kebencian, hoaks, maupun cyberbullying. Perilaku positif di media sosial dapat membantu membangun rasa aman, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis bagi pengguna lain. Sebaliknya, interaksi negatif dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan konflik sosial di dunia digital. Oleh karena itu, etika digital dan kesadaran dalam menggunakan media sosial menjadi penting untuk menciptakan lingkungan online yang sehat dan bertanggung jawab (UNESCO, 2023; Livingstone & Helsper, 2008).

#### Cara Menjadi Pengguna Media Sosial yang Positif

- Gunakan Bahasa yang Baik : Hindari kata-kata kasar.
- Harga Perbedaan : Tidak semua orang harus memiliki pendapat yang sama.
- Jangan Menyebarkan Hoaks : Periksa informasi sebelum membagikan.
- Berempati : Bayangkan perasaan orang lain sebelum berkomentar.
- Sebarkan Konten Positif : Gunakan media sosial untuk memberi manfaat.

#### Prinsip THINK Sebelum Posting

T = True

Apakah informasi ini benar?

H = Helpful

Apakah bermanfaat?

I = Inspiring

Apakah menginspirasi?

N = Necessary

Apakah perlu dibagikan?

K = Kind

Apakah disampaikan dengan baik?

# PENUTUP

---

Media sosial merupakan bagian dari kehidupan modern yang tidak dapat dipisahkan dari aktivitas remaja dan mahasiswa. Teknologi digital dapat memberikan manfaat besar apabila digunakan secara bijak, tetapi juga dapat menjadi sumber tekanan apabila tidak disertai kemampuan mengelola diri.

Online resilience membantu individu untuk tetap kuat, tenang, dan sehat secara psikologis ketika menghadapi berbagai tantangan di dunia digital. Kemampuan ini dapat dilatih melalui kontrol diri, pengelolaan emosi, berpikir kritis, serta membangun interaksi yang positif.

Menjadi generasi digital yang sehat bukan berarti harus meninggalkan media sosial, tetapi belajar menggunakan teknologi secara seimbang, bertanggung jawab, dan penuh kesadaran.

Semoga buku saku ini dapat membantu pembaca menjadi pribadi yang lebih bijak, resilien, dan mampu menjaga kesehatan mental di era digital

