

Artikel

Pengalaman Buli Siber dan Isu Kesihatan Mental dalam kalangan Pelajar Universiti
(*Experiences of Cyberbullying and Mental Health Issues among University Students*)

Nazirah Hassan & Norshahidah Isa

Pusat Psikologi dan Kesejahteraan Manusia, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 Bangi, Selangor, Malaysia

*Pengarang Koresponden: nazirah@ukm.edu.my

Diserah: 01 Januari 2024

Diterima: 15 Februari 2024

Abstrak: Buli siber dikenal pasti sebagai satu bentuk gangguan moden yang membawa kepada ancaman kesihatan awam dan sukar dibendung. Tinjauan global melaporkan satu daripada lima kanak-kanak berisiko menjadi mangsa buli siber, dan berpotensi mengalami tekanan emosi dan masalah kesihatan mental yang boleh membawa kepada pemikiran atau tindakan membunuh diri. Artikel ini membincangkan satu kajian saintifik yang bertujuan mengkaji penularan buli siber dalam kalangan belia di Malaysia dan perkaitannya dengan masalah kesihatan mental iaitu tekanan, kebimbangan dan kemurungan. Kaedah tinjauan keratan rentas telah dilaksanakan keatas 561 orang pelajar dari tiga buah universiti awam dan dua buah universiti swasta di Lembah Klang, Malaysia. Hasil kajian melaporkan sekurang-kurangnya 40 peratus responden pernah melaporkan pengalaman dibuli secara dalam talian, dan pengalaman dibuli memberi kesan yang signifikan kepada peningkatan tahap tekanan, kebimbangan dan kemurungan. Perbincangan memberi penekanan kepada kepentingan daya tahan digital sebagai salah satu strategi daya tindak efektif untuk menangani buli siber dan mengurangkan risiko masalah kesihatan mental. Kajian memberi implikasi kepada pengukuhan program pencegahan dan intervensi untuk melindungi dan memperkasa mangsa buli siber.

Kata kunci: Buli siber; kemurungan; kebimbangan; tekanan; DASS21

Abstract: Cyberbullying is recognized as a modern form of harassment that poses a significant public health threat and proves challenging to mitigate. Global surveys indicate that one out of every five children faces the risk of falling prey to cyberbullying, carrying the potential for emotional distress and mental health problems that may escalate to thoughts or actions of self-harm. This article delves into a scientific research aiming to investigate the prevalence of cyberbullying victimization among Malaysian youth and its effect on mental health problems, including stress, anxiety, and depression. A cross-sectional survey encompassed 561 students across three public universities and two private universities situated in the Klang Valley, Malaysia. The study findings indicate that at least 40 percent of respondents reported experiencing online bullying, and these experiences have a significant effect on escalating stress, anxiety, and depression levels. The discussion highlights the importance of digital resilience as an effective coping strategy for combatting cyberbullying and reducing the risk of mental health problems. The study has implications for enhancing prevention and intervention programs aimed at safeguarding and empowering victims of cyberbullying.

Keywords: Cyberbullying, depression, anxiety, stress, DASS21

Pengenalan

Secara umumnya buli siber adalah perlakuan atau aktiviti yang dilakukan oleh individu (iaitu pembuli) yang mempunyai niat untuk mengganggu, mengancam, menyakiti dan menjatuhkan individu lainnya (iaitu mangsa) secara dalam talian. Buli siber boleh berlaku sama ada dengan niat mahupun tanpa niat. Seseorang juga boleh dengan tanpa niat mengeluarkan kenyataan yang mungkin menyakiti, mengganggu atau mengancam individu lain. Hal ini mungkin berlaku kerana sikap yang kurang peka atau kebiasaan (*habit*) mengeluarkan kenyataan berunsur tohmahan secara dalam talian (Hinduja & Patchin, 2015). Buli siber boleh berlaku sama ada menerusi telefon, sistem pesanan ringkas (seperti *SMS* dan *iMessage*), aplikasi sembang maya (seperti *Whatsapp*, *Telegram*, *Messenger*, *WeChat* dan *Line*), media sosial (seperti *Facebook*, *Instagram*, *TikTok* dan *Twitter*), aplikasi penstriman video (seperti *Youtube*), emel, blog, laman sesawang dan permainan video (. Malah, buli siber turut dikesan penularannya menerusi permainan dalam talian berikutan kemudahan untuk berhubung dan berinteraksi dengan orang lain (McInroy & Mishna, 2017; Huang et al., 2021). Menurut sarjana, buli siber boleh berlaku menerusi semua jenis peranti elektronik (seperti komputer, telefon dan tablet) yang mempunyai capaian internet atau liputan rangkaian telekomunikasi (Hinduja & Patchin, 2015). Insiden buli siber boleh berlaku dalam pelbagai bentuk seperti memuat naik status, meninggalkan komen, menghantar mesej secara langsung, atau berkongsi maklumat yang bersifat negatif, palsu, fitnah, mengandungi unsur-unsur gangguan seksual dan kebencian terhadap seseorang menerusi peranti elektronik (Smith, 2019; Slonje et al., 2012).

Buli siber juga boleh berunsur ancaman atau ugutan, dan ini boleh dikategorikan sebagai ancaman siber (*cyber harassment*). Bahkan, buli siber boleh berlaku apabila individu menghendap atau mengganggu individu lain tanpa dapat dikesan secara dalam talian (pada peringkat awal), dan ini dipanggil penghendapan siber (*cyber stalking*). Kebiasaannya, penghendapan siber berlaku apabila seseorang individu terlalu obses dengan individu lain (sama ada dikenali atau tidak dikenali) dan akhirnya dapat dikesan menerusi penghantaran komen, mesej atau status yang dimuat naik secara kerap (Smith, 2019). Insiden-insiden ini boleh mendatangkan ketidakselesaan, sekaligus memberi kesan ancaman dan gangguan kepada individu yang menjadi mangsa. Secara terperinci, Doane et al. (2013) telah mengkategorikan bentuk buli siber kepada empat iaitu penghinaan awam (*public humiliation*), berniat tidak baik (*malice*), komunikasi yang tidak diingini (*unwanted contact*), dan penipuan (*deception*). Kesemua bentuk buli siber ini boleh berlaku dalam keadaan berulang atau sekali sahaja. Hal ini kerana satu insiden sahaja boleh memberi kesan atau perubahan besar kepada mangsa (Chang, 2021).

Buli siber menular di kebanyakan negara berikutan capaian internet yang semakin meluas dan penggunaan teknologi yang semakin rancak seluruh dunia. Keseriusan penularan buli siber dan kesannya terhadap kesihatan mental mangsa, menyebabkan buli siber dikategorikan sebagai masalah kesihatan awam. Tabung Kanak-Kanak pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (UNICEF) menerusi tinjauan global U-report telah mendapati bahawa satu daripada tiga individu berusia 13 hingga 24 tahun dari 30 buah negara melaporkan pengalaman dibuli secara dalam talian (UNICEF, 2019). Laporan ini juga mendapati media sosial seperti *Facebook*, *Instagram*, *Snapchat* dan *Twitter* merupakan medium paling tinggi mencatatkan insiden buli siber (UNICEF, 2019). Malaysia antara negara yang mencatatkan pengalaman siber buli paling tinggi di dunia. Malaysia berada pada kedudukan kedua tertinggi di Asia melaporkan buli siber dan keganasan dalam talian, dan tiga daripada 10 orang muda melaporkan pengalaman menjadi mangsa buli (U-report, 2019). U-report (2019) turut melaporkan bahawa buli siber kerap berlaku menerusi rangkaian media sosial seperti *Facebook* (47%), *Instagram* (36%), dan *Twitter* (16%) sama ada menerusi pemesejan langsung (62%) atau perkongsian secara awam (39%).

Gangguan psikologi atau kesihatan mental boleh berlaku kepada mangsa buli siber. Mangsa buli boleh mengalami masalah tekanan, kebimbangan dan kemurungan yang boleh membawa kepada perlakuan atau pemikiran untuk membunuh diri (Bai et al., 2021). Walaupun buli siber berlaku hanya dalam talian (kebanyakkan kes tidak melibatkan ancaman fizikal), namun kesannya boleh membawa kepada kehilangan nyawa. Terdapat beberapa kes bunuh diri akibat buli siber dilaporkan menerusi akhbar. Sebagai contoh, seorang ahli gusti wanita di Jepun iaitu Hana Kimura telah meninggal dunia akibat membunuh diri (iaitu dengan menghidu hidrogen sulfida) setelah menerima banyak kecaman dan komen berbaur kebencian seperti ‘*You have such an awful personality, is your life worth living?*’ dan ‘*Hey, hey. When will you die?*’ (Borowiec,

2021). Di Malaysia, seorang pemilik akaun *TikTok* terkenal, iaitu Sashikala Nadarajah, membunuh diri selepas tiga hari menerima komen kebencian bertubi-tubi berikutan perkongsian mengenai koleksi beg tangannya (Razali, 2022). Berdasarkan kes-kes sedemikian, kajian saintifik turut membuktikan perkaitan yang signifikan antara pengalaman buli siber dengan masalah kesihatan mental, termasuklah kecenderungan untuk membunuh diri (Hinduja & Patchin, 2019; Kim et al., 2020). Melihat kepada keseriusan impak buli siber kepada individu yang menjadi mangsa, kajian ini dilaksanakan bagi mengkaji penularan buli siber dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia dan perkaitannya dengan masalah kesihatan mental iaitu tekanan, kebimbangan dan kemurungan.

Metodologi

Kaedah kuantitatif menerusi reka bentuk tinjauan keratan rentas telah dilaksanakan melibatkan pelajar dari universiti awam dan swasta di Malaysia. Bagi tujuan ini, skop kajian telah tertumpu kepada universiti yang terletak di sekitar Lembah Klang. Sejumlah tiga universiti awam dan dua universiti swasta iaitu telah dipilih sebagai lokasi kajian. Sampel terdiri daripada 561 pelajar dari lima universiti terpilih ini. Kriteria penyertaan peserta adalah bertatus aktif sebagai pelajar di universiti tersebut, berumur antara 18 hingga 30 tahun, memiliki sekurang-kurangnya satu peranti elektronik, dan memiliki sekurang-kurangnya satu akaun media sosial atau aplikasi sembang maya.

Tinjauan telah dilaksanakan secara dalam talian dengan menggunakan aplikasi *Google Forms* sebagai teknik pengumpulan data. Terdapat tiga bahagian utama pengumpulan data termasuklah maklumat demografi, skala pengukuran pengalaman menjadi mangsa buli siber dan skala pengukuran masalah kesihatan mental.

1. Intrumen Kajian

Pengalaman menjadi mangsa buli siber telah diukur menggunakan *Cyberbullying Experiences Survey* (CES). CES telah dibangunkan oleh Doane et al., (2013) iaitu sarjana dari Amerika Syarikat untuk menilai pengalaman membuli dan menjadi mangsa buli siber dalam tempoh satu tahun. Untuk tujuan kajian ini, hanya skala 'mangsa buli' telah digunakan. Skala ini terdiri daripada 21 item yang dikategori kepada empat subskala atau jenis pengalaman menjadi mangsa buli siber iaitu, penghinaan awam, niat jahat, hubungan yang tidak diinginkan, dan penipuan. Proses terjemahan ke Bahasa Malaysia telah dilaksanakan dan kajian rintis telah dijalankan keatas 24 peserta. Semua subskala melaporkan *alpha Cronbach* antara 0.74 dan 0.86.

Skala *Depression, Anxiety and Stress Scale 21* (DASS21) telah digunakan untuk mengukur keadaan emosi negatif iaitu kemurungan, kebimbangan, dan tekanan dalam tempoh seminggu. DASS21 adalah versi pendek DASS42 yang dibangunkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995), dan skala ini telah diterjemahkan dalam Bahasa Malaysia (lihat Musa et al., 2007). DASS21 terdiri daripada 21 item yang dibahagikan kepada tiga subskala berbeza iaitu kemurungan, kebimbangan dan tekanan. Setiap subskala mengandungi tujuh item yang diukur menggunakan skala Likert empat mata. Untuk kebolehpercayaan, DASS21 melaporkan *alpha Cronbach* 0.93 untuk skala kemurungan, 0.89 untuk tekanan, dan 0.90 untuk kebimbangan.

2. Prosedur Pengumpulan Data

Kajian ini telah mendapat kelulusan etika dari Jawatankuasa Etika Universiti Kebangsaan Malaysia (kod kelulusan: UKM PPI/111/8/jep-2021-872). Sebelum memulakan proses pengumpulan data, pemakluman secara rasmi untuk menjalankan kajian tinjauan telah dihantar kepada pihak pentadbiran di lima buah universiti terpilih di Lembah Klang. Seorang wakil dari setiap universiti telah dilantik sebagai *enumerator* bagi memudahkan urusan pengumpulan data. Pengumpulan data dilaksanakan secara dalam talian dengan menggunakan aplikasi *Google Forms*. *Enumerator* telah ditugaskan untuk berkongsi pautan *Google form* kepada individu yang memenuhi kriteria sebagai responden kajian. Penyelidik turut berkerjasama dengan *enumerator* meluaskan perkongsian pautan tersebut menerusi e-mel dan aplikasi pemesejan, termasuklah aplikasi *WhatsApp* dan *Telegram*. Dalam tinjauan ini, setiap responden diminta untuk mengesahkan persetujuan termaklum (*informed consent*) dan identiti mereka kekal rahsia. Setiap responden mengambil masa antara 10 hingga 15 minit untuk melengkapkan tinjauan. Secara keseluruhannya, tempoh pengumpulan

data berlangsung selama enam bulan. Sejumlah 567 respon diterima, namun enam respon telah dikeluarkan berikutan data yang tidak lengkap.

3. Analisis

Jumlah sampel akhir yang terlibat dalam analisis adalah 561 responden. Data telah disimpan dan dianalisis dengan menggunakan perisian IBM *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS). Set data yang ditapis turut disimpan dalam *Data Mendeley* (pautan akses: DOI: 10.17632/9n783y6zdc.2). Teknik analisis statistik deskriptif kecenderungan memusat (e.g. nilai min) dan ukuran serakan (e.g. sisihan piawai) telah digunakan untuk mengukur penularan buli siber mengikut empat bentuk buli siber and masalah kesihatan mental iaitu kemurungan, kebimbangan dan tekanan. Analisis statistik deskriptif peratusan turut digunakan untuk melihat tahap buli siber (i.e. bukan mangsa, mangsa buli tahap rendah, mangsa buli tahap tinggi) dan lima tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan. Manakala, ujian T telah digunakan untuk melihat kesan buli siber keatas kemurungan, kebimbangan dan tekanan menerusi perbandingan mangsa dan bukan mangsa buli siber.

Dapatan Kajian

Proses analisis data hanya melibatkan 561 responden berumur antara 18 hingga 30 tahun iaitu seramai 42.8 peratus responden adalah perempuan dan 57.2 peratus adalah lelaki. Majoriti peserta sedang mengikut pengajian peringkat ijazah sarjana muda (83.4%) dan selebihnya sedang mengikut pengajian peringkat sarjana (11.6%) dan diploma (5.0%).

Pengalaman menjadi mangsa buli siber telah diukur menggunakan *Cyberbullying Experiences Survey* (CES). Dengan menggunakan konsep empat bentuk buli siber oleh Doane et al. (2013) ini, Jadual 1 menunjukkan hasil dapatan kajian tersebut. Kajian melaporkan purata antara 1.93 dan 3.59 bagi empat bentuk buli tersebut. Dapatan ini bermaksud, secara purata responden melaporkan pengalaman dibuli dalam talian sekurang-kurangnya hampir dua kali bagi bentuk ‘penipuan’, hampir tiga kali bagi bentuk ‘komunikasi tidak diingini’ dan tiga hingga empat kali bagi bentuk ‘penghinaan awam’ dan ‘berniat tidak baik’ dalam tempoh satu tahun. Secara keseluruhan didapati bahawa diantara 40 hingga 54 peratus responden pernah melaporkan pengalaman dibuli secara dalam talian dalam tempoh satu tahun bagi keempat-empat bentuk buli.

Jadual 1. Statistik deskriptif pengalaman menjadi mangsa buli siber

	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Min		Sisihan Piawai
			Statistik	Ralat Piawaian	
Penghinaan awam	0	36.00	3.42	.21	4.97
Berniat tidak baik	0	21.00	3.59	.21	5.01
Komunikasi tidak diingini	0	17.00	2.61	.17	3.99
Penipuan	0	13.00	1.93	.12	2.86
	Bukan mangsa	Mangsa buli (Rendah)	Mangsa buli (Tinggi)	Jumlah	
Penghinaan awam	258 (45.9%)	110 (19.6%)	193 (34.4%)	561	
Berniat tidak baik	300 (53.4%)	57 (10.2%)	204 (36.3%)	561	
Komunikasi tidak diingini	328 (58.5%)	52 (9.3%)	181 (32.2%)	561	
Penipuan	333 (59.4%)	1 (0.2%)	227 (40.4%)	561	

‘Penghinaan awam’ meliputi perlakuan atau aktiviti memuat naik, berkongsi atau menyebarkan maklumat, gambar atau tangkap layar secara dalam talian dan terbuka. Sebagai contoh, seseorang individu bertindak menyebarkan gambar kurang sopan individu lain atau seseorang telah memuat naik status atau komen yang menyakitkan atau memalukan individu lain secara terbuka atau seseorang telah menggunakan

dan menyebarkan gambar individu lain yang telah diubah (secara negatif) secara terbuka. Dapatan kajian melaporkan ‘penghinaan awam’ merupakan salah satu bentuk buli yang mencatatkan purata tinggi dan lebih daripada 30 peratus responden melaporkan pengalaman dibuli sedemikian secara kerap (tinggi). ‘Berniat tidak baik’ atau *malice* pula merangkumi aktiviti-aktiviti seperti menghantar mesej, mengeluarkan kenyataan atau memuat naik status secara langsung atau tidak langsung yang bertujuan mengeji, menghina, memperlekeh dan mengganggu individu lain. Bentuk buli ini dilaporkan agak menular berikutan 36 peratus responden melaporkan kekerapan yang tinggi bagi aktiviti buli dalam talian berbentuk *malice*. Bentuk ‘komunikasi yang tidak diinginkan’ pula bermaksud kiriman atau mesej yang diterima oleh individu (mangsa) tetapi mendatangkan ketidakselesaan dan tanpa persetujuan. Antara aktiviti yang boleh dikaitkan adalah seperti kiriman gambar yang tidak sopan atau gambar yang mengandungi unsur-unsur pornografi kepada individu lain, kiriman mesej yang berbau seksual dan mendatangkan ketidakselesaan, dan kiriman gambar atau mesej yang menyinggung perasaan individu lain. Bentuk buli ini juga menunjukkan penularan yang tinggi berikutan lebih daripada 30 peratus responden melaporkan pengalaman dibuli sedemikian. Akhir sekali adalah buli berbentuk ‘penipuan’. ‘Penipuan’ dalam konteks ini boleh dikaitkan dengan penyamaran iaitu individu menyamar menjadi individu lain secara dalam talian. Sebagai contoh, seseorang menggunakan identiti lain dan berhubung secara aktif dengan mangsa secara dalam talian. Berbanding dengan tiga bentuk buli yang lain, bentuk ‘penipuan’ ini mencatatkan kekerapan paling tinggi, dimana lebih dari 40 peratus responden melaporkan pengalaman penipuan dalam talian.

Jadual 2. Statistik deskriptif kemurungan, kebimbangan dan tekanan

Masalah kesihatan mental	Nilai minimum	Nilai maksimum	Min		Sisihan piawai
			Statistik	Ralat piawaian	
Kemurungan	0	52.00	10.40	.42	9.99
Kebimbangan	0	44.00	10.20	.38	9.09
Tekanan	0	44.00	11.55	.39	9.41

N = 561	Normal	Ringan	Sederhana	Tinggi	Sangat tinggi
Kemurungan [Cut-off scores]	313 (55.8%) [0-9]	70 (12.5%) [10-13]	97 (17.3%) [14-20]	31 (5.5%) [21-27]	50 (8.9%) [28+]
Kebimbangan [Cut-off scores]	254 (45.3%) [0-7]	50 (8.9%) [8-9]	123 (21.9%) [10-14]	44 (7.8%) [15-19]	90 (16.0%) [20+]
Tekanan [Cut-off scores]	384 (68.4%) [0-14]	69 (12.3%) [15-18]	52 (9.3%) [19-25]	35 (6.2%) [26-33]	21 (3.7%) [34+]

Pengalaman buli siber terkait dengan isu kesihatan mental. Jadual 2 menunjukkan statistik deskriptif tiga emosi negatif iaitu kemurungan, kebimbangan dan tekanan. Ketiga-tiga emosi negatif ini diukur menggunakan *Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS21)*. Dapat dilihat bahawa lebih dari 30 peratus responden menunjukkan tahap kemurungan dan kebimbangan yang sederhana, tinggi dan sangat tinggi. Manakala, sebanyak 20 peratus responden mencatatkan tahap tekanan yang sederhana, tinggi dan sangat tinggi.

Berdasarkan peratusan, dapat dibuktikan bahawa responden yang melaporkan pengalaman menjadi mangsa buli siber menunjukkan min tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan yang lebih tinggi berbanding responden yang tidak pernah menjadi mangsa buli siber. Jadual 3 menunjukkan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan bagi tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan antara mangsa dan bukan mangsa buli siber dengan nilai ujian t antara $t = 3.20$ dan 3.73 (aras signifikan lebih rendah daripada .05). Hal ni bermaksud, pengalaman menjadi mangsa buli siber memberi kesan kepada peningkatan tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan.

Jadual 3. Perbezaan kemurungan, kebimbangan dan tekanan antara mangsa dan bukan mangsa buli siber

Masalah kesihatan mental	Min		Ujian T	Mean difference	Sisihan piawai
	Bukan mangsa	Mangsa			
Kemurungan	8.31	11.17	3.20**	2.86	.89
Kebimbangan	7.98	11.01	3.73**	3.02	.85
Tekanan	9.24	12.39	3.70**	3.15	.81

Perbincangan

Berdasarkan kajian ini, dianggarkan dua daripada lima individu pernah menjadi mangsa buli siber dalam tempoh setahun. Turut dibuktikan bahawa mangsa melaporkan pengalaman buli siber antara dua hingga empat kali secara purata dalam tempoh setahun. Kekerapan buli siber ini menunjukkan bahawa fenomena ini sedang menular dan menjadi normalisasi dalam masyarakat. Satu teori yang boleh dikaitkan dengan penularan buli siber adalah *Routine Activity Theory* (RAT; Aizenkot, 2022; Li et al., 2021; Kalia & Aleem, 2017; Hawdon et al., 2017). RAT adalah teori kriminologi yang dibina oleh Felson dan Cohen (1979) yang secara umumnya percaya bahawa kewujudan aktiviti jenayah adalah disebabkan peluang-peluang yang diwujudkan oleh mangsa itu sendiri dalam kehidupan seharian mereka. RAT menjadi teori yang mendapat perdebatan hebat kerana mewujudkan sentimen yang (seolah-olah) menyalahkan mangsa, sedangkan jenayah berlaku adalah disebabkan oleh faktor atau desakan yang dialami oleh individu yang melakukan jenayah. Dalam konteks buli siber, walaubagaimanapun, RAT telah digunakan oleh beberapa sarjana untuk menjelaskan risiko seseorang individu menjadi mangsa buli siber (Kalia & Aleem, 2017; Aizenkot, 2022).

Dalam konteks buli siber, tiga komponen utama RAT yang boleh difahami adalah motivasi pelaku, sasaran yang bersesuaian dan ketiadaan individu yang menghalang buli untuk berlaku (Kalia & Aleem, 2017). Merujuk kepada 'motivasi pelaku', individu terdorong untuk membuli sekiranya wujud peluang-peluang untuk melakukannya. Sebagai contoh, pembuli siber mungkin terdorong untuk membuli apabila individu (mangsa atau potensi mangsa) kerap memuatkan naik atau berkongsi maklumat peribadi yang boleh digunakan sebagai bahan untuk 'dikecam' atau 'diperlekeh.' Antara contoh lain, seseorang akan terdorong untuk membuli apabila melihat banyak komen-komen negatif atau status seseorang (pembuli) yang berbau negatif terhadap seseorang. Komen-komen negatif ini hanya menggalakkan (atau mengajak) ramai individu lain untuk turut meninggalkan komen-komen yang tidak elok. Hal ini boleh difahami menerusi model pembelajaran sosial yang mendorong generasi muda terutamanya untuk memuat naik hantaran yang mengecam individu lain atau meninggalkan komen yang tidak baik.

Komponen 'sasaran yang bersesuaian' pula merujuk kepada peningkatan risiko individu tertentu untuk dibuli. Hal ini boleh dikaitkan dengan status seseorang individu sebagai pempengaruh (*public figure*) yang sering digunakan sebagai '*punching bag*' atau sasaran pembuli untuk memberikan kecaman, melepaskan geram atau meninggalkan komen negatif (Aizenkot, 2022). Demikian, meningkatkan risiko pempengaruh untuk dibuli. Tambahan pula, kelaziman sesetengah individu (terutamanya pempengaruh) yang menetapkan akaun sosial media mereka sebagai tontotan umum (*public*) memudahkan dan menggalakkan lagi pembuli untuk menjadikan mereka sebagai sasaran. Akhir sekali adalah 'ketiadaan individu untuk menghalang buli.' Komponen ini boleh dikaitkan dengan kewujudan *bystanders* yang mampu untuk menghalang buli siber daripada terus berlaku. *Bystanders* boleh memainkan peranan sebagai satu tindakan balas kepada komen negatif seperti meninggalkan komen yang positif atau memberi respon langsung kepada pembuli untuk menghentikan aktiviti/komen yang tidak baik (Bussey et al., 2020). Namun, ketiadaan *bystanders* atau individu yang menghalang buli hanya akan merancakkan budaya buli siber dan meningkatkan penerimaan masyarakat terhadap buli siber. Selain itu, komponen ini boleh dikaitkan dengan kewujudan pemantauan ibu bapa/penjaga untuk mengawal aktiviti melayari internet anak-anak dan tempoh masa melayari internet. Ketidadaan pemantauan ibu bapa/penjaga akan meningkatkan lagi risiko dibuli secara dalam talian. Kajian menunjukkan bahawa majoriti individu yang menjadi mangsa buli melaporkan kekangan pemantauan ibu

bapa/penjaga yang ketara berbanding individu yang tidak pernah dibuli (Kalia & Aleem, 2017). Secara kesimpulan, penularan budaya buli siber boleh dikaitkan dengan kewujudan peluang untuk dibuli (Kalia & Aleem, 2017; Hawdon et al., 2017; Aizenkot, 2022).

Kajian ini turut melaporkan kesan pengalaman menjadi mangsa buli terhadap peningkatan tahap emosi negatif iaitu kemurungan, kebimbangan dan tekanan. Menyokong dapatan ini, kajian terdahulu telah membuktikan bahawa pengalaman dibuli menunjukkan perkaitan yang signifikan dengan masalah kesihatan mental seperti tekanan, kemurungan dan kebimbangan (Patchin & Hinduja, 2015; Dumas & Midget, 2020; Alrajeh et al., 2021). Lebih membimbangkan, kajian turut membuktikan hubungan signifikan antara pengalaman buli siber dengan pemikiran dan percubaan membunuh diri (Hinduja & Patchin, 2019; Kim, Walsh, Pike & Thompson, 2020), risiko penyalahgunaan bahan seperti alkohol dan dadah (Carvalho, Branquinho & de Matos, 2020) dan masalah sosial lainnya seperti masalah ponteng sekolah dan prestasi akademik yang lemah (Muzamil & Shah, 2016; Escario et al., 2022).

Impak buli siber kepada masalah kesihatan mental sememangnya tidak dapat disangkal. Satu teori jelas tentang perkaitan antara buli siber dan masalah kesihatan mental adalah *Social Rank Theory* (SRT). SRT mencadangkan bahawa gangguan psikologi seperti kemurungan berpunca daripada perasaan *defeated* atau lemah (iaitu perasaan yang tidak mampu untuk mencapai apa-apa) dan perasaan *entrapment* (iaitu perasaan terperangkap) yang berpunca daripada persepsi sendiri yang lemah dan rendah berbanding orang lain (Price, 1972; Stevens & Price, 2000). Teori ini adalah teori evolusi yang menjelaskan bahawa gejala kemurungan (atau gangguan psikologi yang terkait) berfungsi sebagai *adaptive function* yang berpunca daripada strategi-strategi *defensive shutdown* (sebagai contoh *low mood*). *Low mood* boleh terjadi (atau mungkin berguna) sebagai respon kepada perkara-perkara yang tidak diinginkan atau situasi yang bercanggah dengan kehendak diri. *Low mood* boleh difahami sebagai *mood* atau emosi yang terkait dengan perasaan sedih, panik, kerisauan, kepenatan, estim sendiri rendah, kekecewaan dan kemarahan (NHS Scotland, 2022). *Low mood* sedemikian boleh berlaku akibat perkara atau situasi yang tidak diinginkan seperti kematian orang yang tersayang, kegagalan dalam peperiksaan, gaji yang tidak mencukupi untuk menanggung keluarga, ketiadaan pekerjaan, konflik keluarga, masalah perhubungan, kemusnahan/kehilangan harta benda, pengalaman disisihkan, dan trauma akibat penderaan, dianiayai atau dibuli, termasuklah pengalaman dibuli secara dalam talian (Escario et al., 2022).

SRT mencadangkan bahawa pengalaman buli dalam talian menyumbang kepada perasaan *defeated* atau lemah/kalah (iaitu perasaan yang tidak mampu untuk mencapai apa-apa), yang mana perasaan ini boleh dikaitkan dengan perasaan kehilangan pangkat atau status dalam hierarki sosial (Price et al., 2007). Sebagai contoh, individu yang sering menerima kecaman menerusi media sosial akan merasakan diri mereka tidak diterima oleh masyarakat (perasaan hilang pangkat dalam hierarki sosial) kerana komen negatif yang diterima dianggap mewakili majoriti masyarakat. Perkara ini turut menyumbang kepada perasaan lemah atau kalah dan ketidakinginan untuk mencabar situasi tersebut (sebagai contoh menegakkan keadilan atau melawan komen-komen tersebut). Perasaan lemah atau kalah secara berterusan akan membentuk *low mood* terhadap seseorang. Selain itu, SRT juga mencadangkan bahawa pengalaman dibuli dalam talian boleh menyumbang kepada perasaan *entrapment* (iaitu perasaan terperangkap) bagi segelintir individu (Price et al., 2007; Escario et al., 2022). Sebagai contoh, individu yang diganggu secara seksual atau diancam secara berulang akan merasakan dirinya terperangkap dengan gangguan tersebut. Perasaan terperangkap ini juga boleh disebabkan oleh ketiadaan pengetahuan untuk mendapatkan pertolongan atau perasaan takut untuk membuat aduan (kerana takut disalah tafsir atau dipersalahkan). Demikian, banyak kes gangguan seumpama ini ditanggung oleh mangsa sendirian, justeru membentuk masalah *low mood*. *Low mood* yang berterusan dan tidak dikawal akan memberi kesan kepada *inferiority* (perasaan tidak berkualiti), *submissiveness* (perasaan mengalah/tunduk), dan *self-criticism* (mengkritik diri sendiri). Ketiga-tiga keadaan ini adalah simptom kepada gangguan psikologi atau kesihatan mental seseorang (Gilbert, 2001; Whetherhall et al., 2019; Mahadevan et al., 2022).

1. Daya Tahan Digital

Teori *Social Rank* (SRT) mencadangkan bahawa emosi negatif seperti kemurungan lahir daripada perasaan *defeated* (iaitu perasaan lemah) dan perasaan *entrapment* (iaitu perasaan terperangkap) yang berpunca

daripada penghargaan sendiri yang lemah dan ketiadaan daya tahan diri (Price, 1972; Stevens & Price, 2000). Sejalan dengan hujahan ini, kajian empirikal turut menyokong perkaitan antara pengalaman dibuli dalam talian dengan masalah kebimbangan sosial dan penghargaan sendiri yang rendah (Patchin & Hinduja, 2015; Dumas & Midget, 2020; Alrajeh et al., 2021). Hinduja & Patchin (2017) menekankan kepentingan daya tahan untuk menangani masalah buli siber pada peringkat mikro. Daya tahan adalah satu proses yang memfokus kepada keupayaan seseorang individu untuk berhadapan atau bertahan dengan perkara-perkara yang tidak diingini atau kesukaran yang dialami dalam kehidupan (Hinduja & Patchin, 2017). Rata-rata sarjana psikologi bersetuju bahawa daya tahan merupakan salah satu faktor pelindung kepada masalah kesihatan mental yang serius (Zimmerman, 2013). Malah dalam perspektif kerja sosial, daya tahan turut menjadi fokus utama untuk pemerkasaan individu, keluarga atau kumpulan yang rapuh atau memerlukan (Van Breda, 2018). Sebagai contoh, mangsa penganiayaan digital atau mangsa buli siber yang mengalami masalah kesihatan mental merupakan kumpulan yang rapuh yang memerlukan rawatan atau intervensi untuk kembali berfungsi dalam masyarakat. Demikian, mereka sangat memerlukan intervensi yang memfokus kepada pemantapan daya tahan. Beberapa kajian saintifik telah membuktikan keupayaan daya tahan untuk menjadi faktor pelindung kepada ancaman digital termasuklah buli siber (Hinduja & Patchin, 2017; Santos et al., 2021; Calvete et al., 2022; Bravo et al., 2022).

Hinduja dan Patchin (2017) memperkenalkan satu konsep daya tahan digital untuk menangani budaya buli siber. Daya tahan digital merujuk kepada sikap dan respon positif ketika berhadapan dengan masalah interpersonal (*interpersonal adversity*) dalam talian (Hinduja & Patchin, 2017). Masalah interpersonal ini boleh dikaitkan dengan aspek persekitaran sosial atau interaksi sosial yang boleh mengundang kepada emosi-emosi seperti *low mood*, kemarahan, kekecewaan, malu atau ketakutan. Buli siber adalah keadaan dimana individu atau sekumpulan individu berhadapan dengan masalah interpersonal atau masalah interaksi sosial dalam talian. Secara metafora, keadaan ini boleh mengundang '*road rage*' iaitu keadaan emosi yang boleh mengundang reaksi atau tindakan negatif (yang lama kelamaan menjadi beban) seperti tingkah laku agresif atau gangguan psikologi (Galovski & Blanchard, 2004). Demikian, adalah menjadi keperluan semua pihak untuk menggalakkan strategi yang efektif dan produktif bagi mengekalkan kesejahteraan individu apabila berhadapan dengan masalah dalam talian.

Daya tahan digital boleh dipromosi dengan menggunakan kerangka teori daya tahan. Teori daya tahan telah menyediakan satu kerangka konsep yang memberi tumpuan kepada pengukuhan tiga dimensi iaitu dimensi kontekstual, sosial dan individu untuk melemahkan trajektori (atau laluan) kepada risiko gangguan psikologi atau masalah tingkah laku. Dimensi kontekstual, sosial dan individu yang positif atau faktor 'promosi' ini (Fergus & Zimmerman, 2005) boleh membantu golongan muda untuk mengatasi kesan-kesan negatif dari situasi yang tidak diingini seperti dibuli secara dalam talian. Dimensi sosial adalah satu bentuk sokongan sosial yang diperlukan untuk memastikan individu kekal sejahtera. Ibu bapa adalah satu contoh dimensi sosial yang boleh menawarkan bantuan sokongan (seperti sokongan emosi atau pemantauan rapi penggunaan internet) untuk melemahkan risiko gangguan kesihatan mental kepada individu yang menjadi mangsa buli siber. Dimensi individu pula merujuk kepada faktor positif yang ada pada individu seperti efikasi sendiri dan konsep harga diri (aset peribadi). Dalam konteks buli siber, efikasi sendiri merujuk kepada persepsi individu terhadap keupayaan mereka untuk mengekang potensi untuk dibuli atau mengawal risiko gangguan psikologi (Clark & Bussey, 2020). Sebagai contoh, seseorang individu yang mempunyai efikasi sendiri yang baik mempunyai keupayaan untuk menghentikan insiden buli dari terus berlaku dengan menggunakan kaedah-kaedah seperti membuat aduan, menyekat akaun pembuli atau menyahaktif akaun rangkaian sosial pembuli. Individu yang mempunyai efikasi sendiri yang baik tidak akan mudah terkesan sekiranya dibuli berbanding individu yang mempunyai efikasi sendiri yang rendah (Clark & Bussey, 2020). Malah, mereka mempunyai strategi daya tindak yang baik untuk menghalang diri dari terus menjadi mangsa buli dalam talian. Dimensi kontekstual pula merujuk kepada persekitaran digital. Persekitaran digital yang tidak selamat akan menggalakkan budaya buli siber dan melemahkan daya tahan individu.

Persekitaran digital selamat boleh dipromosi menerusi tiga bentuk praktis iaitu; (1) kempen atau mesej yang memfokus kepada daya tahan, (2) taktikal *countersepeech*, dan (3) pemerkasaan untuk meningkatkan kesedaran dan perubahan norma (Hinduja, 2022). Pertama, kempen daya tahan adalah penting bagi

memperkasa mangsa buli siber dan pengguna internet yang berpotensi menjadi mangsa buli siber. Kempen-kempen yang sering dijalankan kini adalah memfokus hanya kepada buli siber, seperti desakan untuk menghentikan buli siber atau kesedaran mencegah buli siber. Namun, tiada kempen atau mesej yang memberi kesedaran tentang kepentingan memperkukuh daya tahan digital. Kempen seumpama ini boleh dilaksanakan di sekolah atau institusi pengajian tinggi. Menerusi kempen ini, kita boleh melibatkan pengamal kesihatan mental untuk mendidik pengguna internet tentang kepentingan meningkatkan daya tahan digital, termasuklah pendidikan dan latihan yang memfokus kepada peningkatan efikasi sendiri dan keperluan bantuan sokongan sosial dari pengamal kesihatan mental. Didikan dan suntikan kesedaran ini perlu diberikan pada seawal usia lagi, dan lebih berkesan apabila ia dijadikan sebahagian daripada silibus sekolah. Kanak-kanak dan remaja perlu didedahkan tentang sikap dan adab sewaktu melayari internet dan sewaktu menggunakan aplikasi sembang maya, disamping mendidik mereka tentang kaedah mencegah diri daripada menjadi mangsa buli siber. Hinduja (2022) menggariskan keperluan untuk memberi kesedaran kepada pengguna internet untuk tidak membiarkan pembuli memusnahkan kebebasan mereka untuk melayari internet secara berhemah, dan sentiasa beringat untuk mengawal interaksi dan rangkaian (atau rakan-rakan) yang boleh akses kepada akaun mereka. Kata-kata semangat seperti 'jangan biarkan pembuli menguasai anda', 'pembuli bukan siapa-siapa untuk menggugat anda' atau 'pembuli adalah toksik dan anda terus membala dengan kebaikan', sememangnya memberi impak kepada pengukuhan daya tahan.

Kedua, pengukuhan daya tahan digital boleh dilaksanakan menerusi galakkan, kesedaran dan pendedahan taktikal *counterspeech*. Galakkan *counterspeech* boleh dilakukan oleh pelbagai agensi (sama ada kerajaan mahupun bukan kerajaan), atau syarikat-syarikat (yang berkaitan) dengan cara menggalakkan pengguna internet untuk mengambil tindakan sewajarnya untuk menghentikan budaya buli. Agensi-agensi tersebut boleh mengingatkan pengguna internet (menerusi media sosial atau rangkaian sosial) untuk: (1) memberi respon secara berhemah terhadap komen-komen atau hantaran yang berunsur kebencian, (2) menghalang komen dan hantaran negatif di media sosial dengan meninggalkan komen-komen yang positif, (3) menyokong mangsa buli dengan memberikan kata-kata semangat, atau (4) berkongsi kisah atau pengalaman dibuli, termasuklah pengalaman menanganinya. Peringatan ini perlu dilakukan secara berkala dan kerap semoga pengguna internet sentiasa berwaspada dan lebih sensitif dengan persekitaran digital (Aizenkot, 2022).

Akhir sekali adalah pemerksaan untuk meningkatkan kesedaran dan perubahan norma. Praktis ini bertujuan untuk memberi kesedaran kepada pengguna internet tentang aktiviti-aktiviti yang dilakukan yang berkemungkinan meningkatkan risiko menjadi mangsa buli siber. Hal ini selaras dengan *Routine Activity Theory* (RAT) yang mencadangkan bahawa rutin individu membawa kepada potensi dibuli secara dalam talian. Praktis ini boleh dilakukan oleh pengguna internet yang proaktif menentang buli siber. Selain itu, pengguna internet yang proaktif juga boleh mewujudkan akaun media sosial atau aplikasi dalam talian yang menunjukkan bentuk-bentuk buli siber atau pengalaman buli siber yang dihadapi oleh mangsa. Sebagai contoh, dua akaun Instagram iaitu '*ByeFelipe*' dan '*YesYoureRacist*' diwujudkan bagi memaparkan tangkap layar (*screenshot*) komen-komen atau hantaran yang berbaur kebencian dan mengancam individu lain. Akaun sedemikian diwujudkan bagi memberi sokongan kepada mangsa dan kesedaran kepada pengguna internet tentang keprihatinan mereka untuk menghentikan buli siber.

Kesimpulan

Buli siber telah menjadi satu ancaman kepada kesihatan awam yang serius, sehinggakan mendorong individu yang menjadi mangsa untuk menamatkan riwayat mereka. Kajian ini membuktikan kira-kira dua daripada lima individu pernah menjadi mangsa buli siber dalam tempoh setahun, dan mangsa buli melaporkan tahap gangguan emosi dan masalah kesihatan mental yang lebih tinggi berbanding bukan mangsa. Penemuan ini membuktikan bahawa Malaysia berada pada tahap kritikal untuk mengakhiri buli siber. Walaupun kajian ini hanya melibatkan belia di institusi pengajian tinggi, kajian ini menggesa kerajaan dan penggubal dasar untuk bertindak proaktif menghentikan buli siber dalam semua persekitaran komuniti. Perkara ini termasuklah mewujudkan inisiatif pembangunan dasar anti-buli siber, perancangan program pembangunan komuniti digital, dan koordinasi atau kerjasama antara agensi untuk menangani buli siber. Hari demi hari, dapat

diperhatikan bahawa ramai individu menormalisasikan atau membudayakan *hate speech* dalam media sosial. Ramai individu yang bertolak ansur dengan hantaran atau komen yang berbau kebencian, mesej yang mengundang kecaman, kandungan yang berbau fitnah, pembohongan dan penipuan, dan kandungan mempunyai unsur-unsur gangguan dan ancaman secara atas talian. Malahan banyak portal hiburan yang menggunakan kandungan ini sebagai rujukan dan bahan untuk diterbitkan, justeru menggalakkan lagi penyebaran budaya buli. Sementara itu, dalam kehairahan ramai yang menormalisasikan *hate speech*, mangsa buli berjuang mengatasi masalah tekanan, kebimbangan, kemurungan atau gangguan psikologi yang terkait.

Buli siber perlu dihentikan. Pendedahan kepada daya tahan digital menerusi sistem pendidikan adalah salah satu inisiatif yang diperlukan dan berkesan untuk melawan buli siber. Institusi pendidikan dilihat sebagai satu *platform* yang baik untuk mendidik golongan muda tentang daya tahan digital, disamping menggunakan media sosial sebagai *platform* untuk mendidik rakyat Malaysia secara keseluruhannya. Pendidikan dan pendedahan tentang daya tahan digital seawal usia adalah lebih berkesan kerana pada usia muda, individu lebih mudah menyerap pembelajaran dan mudah menguasai kemahiran. Pendidikan kesihatan mental juga perlu diterapkan pada seawal usia menerusi sistem pendidikan. Masalah kesihatan mental kini berada pada tahap yang membimbangkan dan kian meruncing apabila pandemik COVID-19 melanda seluruh dunia. Bagaimana ia boleh dilaksanakan? Kaunselor, pendidik dan pentadbir perlu memainkan peranan. Hal ini termasuklah dalam memberi fahaman tentang buli siber, mendidik adab dalam bertutur dan menegur, memberi bantuan kepada yang memerlukan, dan mewujudkan persekitaran positif yang bebas dari budaya mengkritik secara kurang sopan. Dapatan dan perbincangan artikel ini boleh digunakan sebagai garis panduan untuk mendidik individu tentang buli siber dan bentuknya, dan untuk merancang kaedah pencegahan dan intervensi yang lebih baik untuk memerangi buli siber. Apa yang penting adalah keperluan untuk mendidik anak bangsa tentang kemahiran daya tahan digital. Seperti yang telah dibincangkan, sistem pendidikan boleh mengaplikasikan konsep daya tahan digital iaitu dengan merancang kempen yang bertemakan daya tahan, mendidik anak bangsa tentang cara untuk menangani atau berhadapan dengan *hate speech*, fitnah dan penipuan dalam talian, dan mewujudkan kesedaran tentang kesan negatif perlakuan buli siber terhadap kesejahteraan diri. Strategi ini bukan sahaja boleh dipraktis dalam seting pendidikan, namun boleh disesuaikan dalam pelbagai seting dan kumpulan umur yang berbeza. Buli siber perlu dihentikan untuk menjamin kesejahteraan rakyat Malaysia secara keseluruhan. Dasar anti-buli siber adalah sangat diperlukan bukan untuk tujuan menghukum pembuli, tetapi untuk membela nasib mangsa buli siber, melindungi pengguna internet, dan mewujudkan persekitaran siber yang sihat dan positif.

Perakuan: Kajian ini ditaja oleh Skim Geran Penyelidikan Fundamental (FRGS) Kementerian Pengajian Tinggi Malaysia dengan nombor pendaftaran iaitu FRGS/1/2021/SS0/UKM/02/16.

Penyataan Persetujuan Termaklum: Kajian ini mendapat kelulusan Jawatankuasa Etika Universiti Kebangsaan Malaysia bernombor JEP-2021-872.

Konflik Kepentingan: Kajian dan penulisan artikel ini tiada konflik kepentingan kepada mana-mana pihak.

Rujukan

- Aizenkot, D. (2022). The predictability of routine activity theory for cyberbullying victimization among children and youth: Risk and protective factors. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(13-14), NP11857-NP11882. <https://doi.org/10.1177/0886260521997433>
- Alrajeh, S. M., Hassan, H. M., Al-Ahmed, A. S., & Alsayed Hassan, D. (2021). An investigation of the relationship between cyberbullying, cybervictimization and depression symptoms: A cross sectional study among university students in Qatar. *PLoS One*, 16(12), e0260263. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0260263>

- Bai, Q., Huang, S., Hsueh, F. H., & Zhang, T. (2021). Cyberbullying victimization and suicide ideation: A crumbled belief in a just world. *Computers in Human Behavior, 120*, 106679. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106679>
- Borowiec, S. (2021). *Hana Kimura death: Man charged over cyberbullying of Japanese reality TV star*. Diakses daripada <https://www.theguardian.com/world/2021/mar/31/hana-kimura-death-man-charged-over-cyberbullying-of-japanese-reality-tv-star>
- Bravo, A., Córdoba-Alcaide, F., Ortega-Ruiz, R., & Romera, E. M. (2022). Cyber-rumor and internalizing symptoms in adolescence: mediating effect of resilience. *Psychology, Society & Education, 14*(1), 13-20. <https://doi.org/10.21071/psye.v14i1.14168>
- Bussey, K., Luo, A., Fitzpatrick, S., & Allison, K. (2020). Defending victims of cyberbullying: The role of self-efficacy and moral disengagement. *Journal of School Psychology, 78*, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.11.006>.
- Calvete, E., Orue, I., Echezarraga, A., Cortazar, N., & Fernández-González, L. (2022). A growth mindset intervention to promote resilience against online peer victimization: A randomized controlled trial. *Computers in Human Behavior, 135*, 107373. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107373>.
- Chang, V. (2021). Inconsistent definitions of bullying: A need to examine people's judgments and reasoning about bullying and cyberbullying. *Human Development, 65*(3), 144-159. <https://doi.org/10.1159/000516838>.
- Clark, M., & Bussey, K. (2020). The role of self-efficacy in defending cyberbullying victims. *Computers in Human Behavior, 109*, 106340. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106340>.
- Escario, J. J., Giménez-Nadal, J. I., & Wilkinson, A. V. (2022). Predictors of adolescent truancy: The importance of cyberbullying, peer behavior, and parenting style. *Children and Youth Services Review, 143*, 106692. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106692>.
- Hawdon, J., Costello, M., Ratliff, T., Hall, L., & Middleton, J. (2017). Conflict management styles and cybervictimization: Extending routine activity theory. *Sociological Spectrum, 37*(4), 250-266. <https://doi.org/10.1080/02732173.2017.1334608>
- Hinduja, S. (2022, Disember 12). *Digital resilience*. Diakses daripada <https://cyberbullying.org/digital-resilience>
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2017). Cultivating youth resilience to prevent bullying and cyberbullying victimization. *Child abuse & Neglect, 73*, 51-62. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.09.010>
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2019). Connecting adolescent suicide to the severity of bullying and cyberbullying. *Journal of School Violence, 18*(3), 333-346. <https://doi.org/10.1080/15388220.2018.1492417>
- Huang, Y. Y., Chang, C. M., Chen, Y., Wei, H. C., & Chou, C. (2016). An analysis of adverse beliefs about cyberbullying among Taiwanese adolescents. *Violence and Victims, 31*, 1116-1134. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.VV-D-14-00170>
- Kalia, D., & Aleem, S. (2017). Cyber victimization among adolescents: Examining the role of routine activity theory. *Journal of Psychosocial Research, 12*(1), 223.
- Li, Q., Luo, Y., Hao, Z., Smith, B., Guo, Y., & Tyrone, C. (2021). Risk factors of cyberbullying perpetration among school-aged children across 41 countries: A perspective of routine activity theory. *International Journal of Bullying Prevention, 3*, 168-180. <https://doi.org/10.1007/s42380-020-00072-5>
- Mahadevan, N., Gregg, A. P., & Sedikides, C. (2022). Daily fluctuations in social status, self-esteem, and clinically relevant emotions: Testing hierometer theory and social rank theory at a within-person level. *Journal of Personality, 1-18*. <https://doi.org/10.1111/jopy.12752>
- NHS Scotland. (2022, Disember 20). *Low mood and depression*. Diakses daripada <https://www.nhsinform.scot/healthy-living/mental-wellbeing/low-mood-and-depression/low-mood-and-depression>
- Razali, S. A. (2022, Disember 20). *Pemilik akaun TikTok mati selepas dikatakan dihambur komen kebencian*. Diakses daripada <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2022/08/986015/pemilik-akaun-tiktok-mati-selepas-dikatakan-dihambur-komen-kebencian>

- Slonje, R., Smith, P. K., & Frisén, A. (2012). Processes of cyberbullying, and feelings of remorse by bullies: A pilot study. *European Journal of Developmental Psychology*, 9(2), 244-259. <https://doi.org/10.1080/17405629.2011.643670>
- Smith P.K. (2019) Research on Cyberbullying: Strengths and Limitations. In: Vandebosch H., Green L. (eds) *Narratives in Research and Interventions on Cyberbullying among Young People*. Cham: Springer (pp. 9-27).
- UNICEF. (2019, Desember 20). *UNICEF poll: More than a third of young people in 30 countries report being a victim of online bullying*. Diakses daripada <https://www.unicef.org/press-releases/unicef-poll-more-third-young-people-30-countries-report-being-victim-online-bullying>
- Van Breda, A. D. (2018). A critical review of resilience theory and its relevance for social work. *Social Work*, 54(1), 1-18. <http://dx.doi.org/10.15270/54-1-611>
- Wetherall, K., Robb, K. A., & O'Connor, R. C. (2019). Social rank theory of depression: A systematic review of self-perceptions of social rank and their relationship with depressive symptoms and suicide risk. *Journal of Affective Disorders*, 246, 300-319. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.045>