

GAMBARAN RESILIENSI PADA REMAJA KORBAN CYBERBULLYING

¹Fariz Mubaroq, ²Nurul Huda*, ³Hally Weliangan

^{1,2,3}Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
Jl. Margonda Raya No 100, Depok 16424, Jawa Barat
²nurul_huda@staff.gunadarma.ac.id
)Penulis Korespondensi

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan tingkat resiliensi pada remaja yang telah menjadi korban cyberbullying. Metode yang dipakai adalah kuantitatif deskriptif dengan mengirimkan survei melalui google forms. Responden penelitian ini berjumlah 73 remaja yang berusia antara 13 sampai 18 tahun yang telah mengalami cyberbullying. Alat pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada aspek-aspek resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003) yang terdiri dari kompetensi personal, kepercayaan pada naluri, penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman, kontrol diri dan faktor, serta pengaruh spiritual. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata empiris resiliensi adalah 101,45 yang diklasifikasikan tinggi dengan standar deviasi sebesar 19,16. Tingkat resiliensi yang tinggi menunjukkan bahwa remaja korban cyberbullying memiliki kemampuan untuk mengatasi dan pulih dari dampak negatif, seperti stres dan depresi. Ini tercermin dari remaja korban cyberbullying memiliki kompetensi personal yang tinggi yang mencakup kemampuan untuk mengelola emosi, mengambil keputusan yang tepat, dan membangun hubungan interpersonal yang sehat, mereka juga memiliki kepercayaan pada naluri yang kuat yang mencakup keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk mengatasi masalah dan menghadapi tantangan, kontrol diri yang baik juga mendukung resiliensi karena remaja korban cyberbullying mampu mengendalikan emosi dan perilakunya cenderung lebih mudah pulih dari pengalaman traumatis. Selain itu, dukungan sosial yang tinggi juga berperan penting karena adanya orang-orang yang memberikan dukungan dan perhatian, sehingga membantu remaja tersebut merasa didukung dan tidak sendiri dalam menghadapi permasalahannya. Serta, pengaruh spiritual dengan keyakinan akan bantuan dari Tuhan Yang Maha Esa, menunjukkan bahwa remaja tersebut memiliki keyakinan spiritual dan kepercayaan akan kekuatan yang lebih tinggi untuk menjadi sumber kekuatan dan ketenangan dalam menghadapi kesulitan.

Kata Kunci: Resiliensi, Remaja, dan Cyberbullying

Abstract

This research aims to explain the level of resilience in adolescents who have been victims of cyberbullying. The method used is descriptive quantitative by sending surveys through Google Forms. The research respondents consist of 73 adolescents aged between 13 to 18 years who have experienced cyberbullying. The measurement instrument tool used in this study refers to the aspects of resilience according to Connor and Davidson (2003), which include of personal competence, trust in instinct, positive acceptance of change and secure relationship, self-control and factors, and spiritual influences. The analysis results show that the empirical average resilience score is 101.45, classified as high with a standard deviation of 19.16. High resilience levels indicate that adolescents who are victims of cyberbullying have the ability to cope and recover from negative impacts such as stress and depression. This is reflected in the high personal competence of cyberbullying victims, including the ability to manage emotions, make appropriate decisions, and build healthy interpersonal relationships. They also have strong trust in their instincts, which includes belief in their own ability to overcome problems and face challenges. Good self-control also supports resilience because adolescents who are victims of cyberbullying

can control their emotions and behaviors, making it easier for them to recover from traumatic experiences. Additionally, high social support plays a crucial role as it provides support and attention, helping these adolescents feel supported and not alone in facing their problems. Furthermore, spiritual influence with belief in assistance from the divine being indicates that these adolescents have spiritual beliefs and trust in higher power to be a source of strength and calmness in facing difficulties.

Keywords: *Resilience, Adolescents, and Cyberbullying*

PENDAHULUAN

Kasus *cyberbullying* di Indonesia telah menjadi perbincangan yang sering muncul dalam media cetak dan online selama beberapa tahun terakhir. Data dari Polda Metro Jaya menunjukkan bahwa setidaknya terdapat 25 laporan kasus *cyberbullying* setiap harinya (Putra, 2019). Selain itu, data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat bahwa dari tahun 2016 hingga 2020, terdapat 361 kasus *cyberbullying* yang melibatkan anak-anak sebagai korban (Pahlevi, 2022).

Di Indonesia, kasus *cyberbullying* terutama dialami oleh kalangan remaja, dengan sekitar 80% dari mereka mengalami kejadian tersebut, dan hampir setiap hari terdapat remaja yang menjadi korban *cyberbullying* (Sukmawati & Kumala, 2020). Kasus ini cenderung terjadi pada remaja berusia 14 tahun hingga 24 tahun, dengan sekitar 45% dari remaja Indonesia telah mengalami pengalaman sebagai korban *cyberbullying* (Utami, 2022).

Menurut beberapa ahli seperti Santrock (2003), serta Erikson (dalam Papalia, Old & Feldman, 2010), masa remaja merupakan masa transisi yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional diantara masa

kanak-kanak dan dewasa. Pada sisi kognitif, remaja dikatakan memiliki kemampuan berpikir abstrak, namun seringkali mengalami ketidakstabilan emosi. Menurut Erikson (dalam Papalia, dkk 2010), tugas utama remaja adalah mencari identitas, yang sering kali menyebabkan kebingungan karena penggunaan pemikiran formal yang belum matang dapat mendorong remaja kearah tindakan impulsif. Sebagai akibatnya, remaja dapat menjadi pelaku atau korban *cyberbullying*. Hal ini sesuai dengan pandangan dari Hurlock (1991), bahwa remaja cenderung melakukan kenakalan karena gejolak dalam pencarian identitas.

Olweus (dalam Betts, 2016) menyatakan bahwa *cyberbullying* adalah perilaku yang bertujuan menyakiti seseorang dengan menggunakan telepon seluler atau internet, sebagai bagian dari perilaku agresif, dengan penekanan pada dua aspek tambahan, yaitu pengulangan dan ketidakseimbangan kekuasaan. Rifauddin (2016) mengidentifikasi beberapa jenis intimidasi di platform media sosial yang umumnya dialami oleh remaja. yang mencakup *flaming*, dimana pesan-pesan yang berisi kata-kata kasar, ejekan, penghinaan, bahkan sampai menyinggung orang lain. Ada juga perilaku *harassment*,

yang melibatkan pengiriman pesan yang mengganggu secara terus menerus. Dan sebagian individu juga melakukan *cyberstalking*, yang melibatkan penyelidikan, gangguan, dan upaya pencemaran nama baik untuk menimbulkan ketakutan pada korban.

Dampak dari *cyberbullying* bisa jauh lebih serius daripada *bullying* konvensional. Hal ini dikarenakan, intimidasi dalam kehidupan nyata biasanya terbatas pada tempat dimana korban diperundung, sehingga korban dapat mencari perlindungan di tempat lain, seperti rumah mereka. Namun dalam kasus *cyberbullying*, intimidasi bisa terjadi dimana saja, kapan saja, dan korban juga dapat meninggalkan jejak online (Silalahi, 2020). *Cyberbullying* dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti gangguan tidur, stres dan depresi. Dampaknya juga dapat berupa ketidakmauan untuk pergi ke sekolah dan bahkan berujung pada keinginan untuk mengakhiri hidup (Navarro, Larranaga, & Yuberto, 2015). Hal ini menunjukkan bahwa korban *cyberbullying* dapat terus menerus terancam dan mengalami kesehatan mental. Priyatna (dalam Sukmawati & Kumala, 2020), menyatakan bahwa remaja yang menjadi korban *cyberbullying* dapat merasakan emosi seperti amarah, sakit, malu, atau ketakutan, yang mungkin mendorong mereka untuk membalas dendam atau menarik diri dari interaksi sosial. Sartana dan Afriyeni (2017) juga menyoroti dampak psikologis dari *cyberbullying* pada remaja, seperti rasa sedih,

malu, kesulitan berkonsentrasi, kecemasan, dan ketidakmauan untuk pergi ke sekolah.

Dari beberapa kasus *cyberbullying*, terdapat beberapa individu yang dapat mengatasi akibat-akibat dari perundangan tersebut dengan bertahan dengan kemampuannya yang disebut dengan resiliensi. Luthar (2003) menyatakan bahwa resiliensi adalah suatu proses adaptasi yang sangat positif dalam menghadapi kesulitan, baik dalam situasi yang sangat mengancam atau dalam kondisi kesulitan yang parah, serta saat ada gangguan dalam proses perkembangan, tetapi individu tetap mampu beradaptasi secara positif. Kemampuan untuk bersikap resilien memungkinkan individu untuk belajar menghadapi berbagai rintangan atau peristiwa hidup yang tidak menyenangkan. Setiap orang memerlukan resiliensi ini, karena dengan kemampuan tersebut, seseorang dapat terus melanjutkan kehidupannya.

Agustina dan Broto (2019) menyatakan bahwa setiap individu memiliki tingkat resiliensi yang bervariasi. Hal ini dipengaruhi oleh faktor "*I am*", yang mencakup motivasi internal seperti penilaian diri, empati, perhatian terhadap orang lain, kasih sayang, dan rasa bangga pada diri sendiri. Selanjutnya, faktor "*I have*" melibatkan motivasi eksternal atau lingkungan, seperti dukungan dari keluarga. Terakhir, faktor "*I can*" mengacu pada keterampilan sosial individu, termasuk kemampuan untuk mengendalikan emosi, berkomunikasi secara efektif, dan

menyelesaikan masalah dengan baik. Bohey (dalam Anggraeni, 2008), menjelaskan bahwa tingkat resiliensi yang tinggi akan membuat individu lebih tangguh dalam menghadapi situasi yang sulit, karena resiliensi dapat membantu individu untuk beradaptasi dengan situasi tersebut.

Dari latar belakang yang telah diuraikan, terlihat bahwa *cyberbullying* merupakan permasalahan yang tidak dapat diabaikan, mengingat meluasnya penggunaan internet saat ini. Pelaku dapat melakukan tindakan perundungan digital terhadap korban, yang sebagian besar adalah remaja. Oleh karena itu, penelitian mengenai pentingnya resiliensi pada korban remaja *cyberbullying* perlu dilakukan karena mengingat bahwa korban memerlukan perlindungan mental dan emosional, dimana remaja yang menjadi korban *cyberbullying* rentan mengalami dampak negatif secara mental dan emosional, seperti stress, depresi, dan kecemasan, sehingga dengan resiliensi dapat membantu remaja korban *cyberbullying* untuk mengatasi tekanan psikologis yang dialaminya dan pulih dari pengalaman traumatis tersebut. Dengan memiliki tingkat resiliensi yang tinggi, remaja korban *cyberbullying* dapat menjalani kehidupan sehari-harinya dengan lebih baik dan mereka juga dapat mengatasi rasa takut, kehilangan percaya diri, dan perasaan rendah diri yang dapat timbul akibat dari *cyberbullying*, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Serta, resiliensi juga membantu

remaja korban *cyberbullying* melihat pengalaman traumatis sebagai peluang untuk belajar dan tumbuh, bukan sebagai hambatan yang tidak dapat diatasi, sehingga dapat mendorong perubahan positif dalam pola pikir, perilaku, dan cara mengatasi hambatan di masa mendatang. Hal ini penting untuk dapat melindungi kesehatan mental dan kesejahteraan remaja korban *cyberbullying*, serta membantu mereka untuk mengatasi dampak negatif *cyberbullying* dengan cara yang lebih baik lagi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik *sampling* dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah suatu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu atau seleksi khusus (Siyoto & Sodik, 2015). Sampel penelitian ini adalah remaja yang menjadi korban *cyberbullying* yang berusia 13 sampai 18 tahun dengan total 73 responden. Sebelum melakukan pengambilan data, peneliti berkoordinasi dengan ketua Komite SMAN 1 Sukaresmi dan Kepala Sekolah SMPN 1 Sukaresmi Kabupaten Cianjur. Setelah mendapatkan izin, peneliti dengan bantuan guru BK SMAN 1 dan SMPN 1 Sukaresmi Kabupaten Cianjur menyebarkan langsung ke beberapa murid yang sesuai kriteria dan juga menyebarkan link *Google Form* melalui grup kelas. Responden dalam penelitian ini juga

diberikan *inform consent* yang merupakan lembar ketersediaan menjadi responden dalam penelitian ini dan didalam *inform consent* tersebut juga terdapat pertanyaan “Apakah pernah menjadi korban *cyberbullying*?”. Selama pengambilan data didapatkan 77 responden dan terdapat 4 responden yang ternyata bukan merupakan korban *cyberbullying* tetapi mereka tetap mengisi kuesioner, sehingga didapatkan jumlah responden yang memenuhi kriteria yaitu 73 responden penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala resiliensi yang diadaptasi dari skala *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) yang dikembangkan oleh Connor dan Davidson (2003) berdasarkan aspek-aspek resiliensi yang terdiri dari *personal competence, trust in one’s instincts, positive acceptance of change and secure relationships, control and factor and spiritual influences*. Skala ini terdiri dari 25 aitem dengan enam pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Agak Sesuai (AS), Agak Tidak Sesuai (ATS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS), dengan salah satu contoh aitem “Walaupun merasa tertekan karena mengalami tindakan *cyberbullying*,

saya tetap bisa fokus dan berpikir jernih”. Hasil reliabilitas pada skala ini ditemukan sebesar 0,935.

Untuk teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik metode statistik deskriptif yang memiliki tujuan memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis (Azwar, 2019) dan dibantu dengan *software* SPSS versi 22.0 *for windows*.

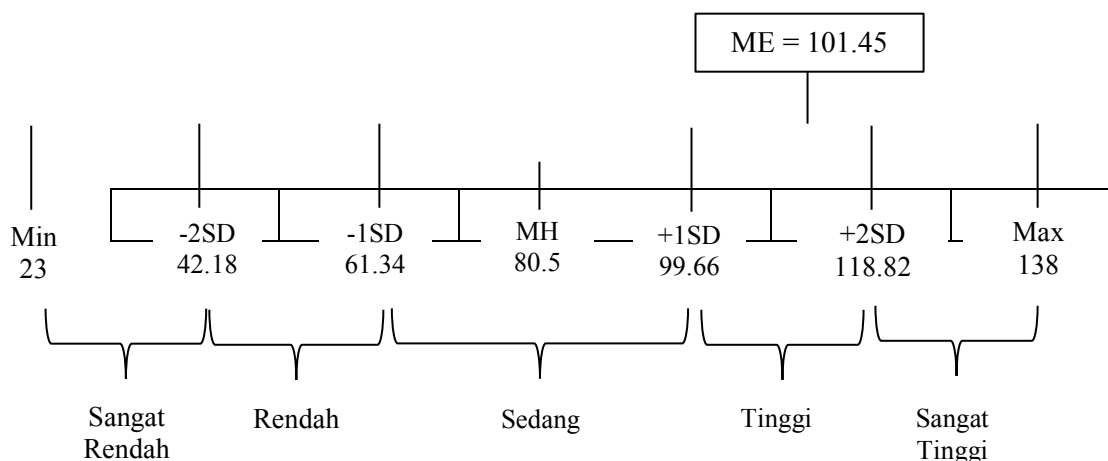
HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran resiliensi pada remaja korban *cyberbullying*. Berdasarkan hasil analisis deskriptif *mean* empirik didapatkan bahwa responden dalam penelitian ini mendapatkan nilai *mean* empirik resiliensi sebesar 101.45 dengan standar deviasi hipotetik sebesar 19.16. Hasil perhitungannya dapat dilihat pada Tabel 1.

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, diketahui bahwa responden dalam penelitian ini memiliki resiliensi dalam kategori yang tinggi. Hasil kategori pada skala resiliensi dapat dilihat pada Gambar 1.

Tabel 1. Mean Empirik, Mean Hipotetik, dan Standar Deviasi Hipotetik Resiliensi

Skala	Mean Empirik (ME)	Mean Hipotetik (MH)	Standar Deviasi Hipotetik (SDH)
Resiliensi	101.45	80.5	19.16



Gambar 1. Pengkategorian Resiliensi Pada Subjek

Berdasarkan hasil perhitungan *mean empirik*, resiliensi responden penelitian ini berada dalam kategori yang tinggi. Hal ini berarti, remaja korban *cyberbullying* pada penelitian ini, memiliki kemampuan yang cukup kuat untuk mengatasi tekanan dan rintangan yang dihadapi akibat dari pengalaman *cyberbullying*. Mereka memiliki strategi yang efektif untuk mengelola stress dan trauma, serta mampu menjaga keseimbangan emosional dalam situasi yang sulit. Remaja korban *cyberbullying* dalam penelitian ini juga menunjukkan, bahwa mereka memiliki kemampuan untuk pulih lebih cepat dari dampak negatif yang ditimbulkan oleh *cyberbullying*, dimana mereka memiliki dukungan sosial yang kuat, strategi koping yang efektif, dan keyakinan diri yang tinggi yang dapat membantu mereka segera pulih secara mental dan emosional. Menurut Kabadayi dan Sari (2008), remaja yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung pulih dari stres yang diakibatkan

oleh *cyberbullying* dengan lebih cepat dan memiliki kepribadian yang lebih adaptif terhadap lingkungannya. Hinduja dan Patchin (2017) juga menyatakan bahwa remaja yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung tidak melaporkan bahwa mereka telah menjadi korban intimidasi, menunjukkan bahwa mereka mampu mengatasi gangguan seperti intimidasi dan *cyberbullying*.

Temuan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki kemampuan untuk bangkit kembali meskipun berada dalam situasi sulit atau tertekan. Hal ini terlihat dalam aspek *personal competence*, dimana remaja korban *cyberbullying* dapat menjadi individu yang kompeten dan mampu pulih dari dampak *cyberbullying* di media sosial serta mencapai tujuan mereka. Selain itu, aspek *trust in one's instincts*, memungkinkan remaja korban *cyberbullying* dapat mengatur emosi dan mencari solusi yang tepat untuk mengatasi masalah *cyberbullying*. Aspek *positive*

acceptance of change and secure relationships membuat remaja korban *cyberbullying* merasa yakin bahwa ada alasan dibalik perilaku *cyberbullying* dan tetap menjalin hubungan yang erat dengan orang lain. Aspek *control and factor*, menunjukkan remaja korban *cyberbullying* memiliki kemampuan untuk mengendalikan faktor-faktor yang berkaitan dengan dampak negatif *cyberbullying* seperti stres dan depresi, serta kemampuan untuk meminta bantuan ketika menghadapi perlakuan *cyberbullying*, juga menjadi bagian dari resiliensi pada remaja tersebut. Terakhir, aspek *spiritual influences* mendorong remaja korban *cyberbullying* untuk berusaha semaksimal mungkin untuk pulih dari dampak *cyberbullying* karena keyakinannya bahwa Tuhan akan membantu mereka keluar dari masalah. Hal ini senada dengan pendapat dari Chadwick (2014) yang menyatakan bahwa membangun resiliensi pada remaja terkait

penanganan *cyberbullying* menjadi faktor penting dalam memperkuat ketahanan mereka, dikarenakan dengan keberadaan resiliensi memungkinkan mereka untuk beradaptasi dan menghadapi tantangan yang muncul dalam lingkungan online. Hal ini juga diperkuat oleh Collen dan Onan (2021), bahwa remaja dengan tingkat resiliensi yang tinggi memiliki kemampuan untuk mengatasi berbagai tantangan sehari-hari dan dapat menyesuaikan diri dengan kesulitan seperti menghadapi perilaku *cyberbullying*. Dengan demikian, resiliensi yang kuat dapat membantu remaja korban *cyberbullying* mengurangi dampak negatif dari *cyberbullying*.

Untuk mendapatkan pemahaman menyeluruh mengenai tingkat resiliensi pada remaja korban *cyberbullying*, hasil *mean empirik* dapat dilihat pada tabel 2 yang menguraikan berbagai aspek *cyberbullying*.

Tabel 2. Mean Empirik Aspek-Aspek Resiliensi

Aspek - Aspek	Jumlah Aitem Baik	Mean Empirik	Kategori
<i>Personal competence</i>	6	26.53	Tinggi
<i>Trust in one's instincts</i>	5	20.58	Sedang
<i>Positive acceptance of change and secure relationships</i>	5	22.04	Tinggi
<i>Control and factor</i>	5	22.86	Tinggi
<i>Spiritual influences</i>	2	9.42	Tinggi

Berdasarkan perhitungan *mean* empirik dari berbagai aspek resiliensi, diperoleh *personal competence* memiliki nilai *mean* empirik sebesar 26.53, kategori tinggi; *trust in one's instincts* memiliki nilai *mean* empirik sebesar 20.58, kategori sedang; *positive acceptance of change and secure relationships* memiliki nilai *mean* empirik sebesar 22.04, kategori tinggi; *control and factor* memiliki nilai *mean* empirik sebesar 22.86, kategori tinggi; dan *spiritual influences* memiliki nilai *mean* empirik sebesar 9.42, kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa secara per-aspek, *mean* empirik berada pada kategori tinggi hingga sedang. Aspek pada *trust in one's instincts* berada pada kategori sedang, hal ini berarti remaja korban *cyberbullying* mungkin memiliki kepercayaan pada kemampuan bawaan mereka dalam mengambil keputusan yang tepat dan mereka masih membutuhkan dukungan tambahan atau pengembangan strategi koping yang lebih efektif untuk meningkatkan resiliensi secara keseluruhan dan mengindikasikan bahwa remaja korban *cyberbullying* dalam penelitian ini memiliki potensi untuk mengandalkan naluri atau intuisi untuk mengatasi tantangan dan trauma yang mereka alami. Menurut Connor dan Davidson (2003), individu pada aspek *trust in one's instincts* akan cenderung bertindak lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan

ketika menghadapi masalah mereka juga berusaha untuk dapat mengatasi stress dan fokus pada tujuan walaupun sedang mengalami tekanan atau masalah.

Deskripsi *mean* empirik berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa rata-rata resiliensi subjek perempuan berkategori tinggi dengan skor 102.70, sedangkan untuk subjek laki-laki adalah 99.19 dengan kategori sedang. Ini menandakan bahwa remaja perempuan memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal ini konsisten dengan pandangan Wardani, Sunarti, dan Muflikhati (2017) yang menyatakan bahwa remaja perempuan cenderung memiliki kemampuan bertahan hidup yang lebih baik. Alasannya adalah karena mereka memiliki faktor protektif internal yang lebih kuat, kemampuan untuk bekerja sama, tingkat empati yang lebih tinggi, kesadaran diri yang lebih baik, serta tujuan hidup dan aspirasi yang jelas. Hal senada juga dikemukakan oleh Nurfauziah dan Fitriani (2019) yang menyatakan, bahwa secara umum perempuan memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi karena kemampuan empati dan keterampilan dalam memecahkan masalah yang lebih baik, serta tingkat ketekunan yang lebih tinggi. Hasil *mean* empirik berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Resiliensi	
		ME	Kategori
Wanita	47	102.70	Tinggi
Pria	24	99.19	Sedang
Total	73		

Deskripsi empiris resiliensi berdasarkan tingkat pendidikan menunjukkan bahwa subjek yang masih bersekolah di tingkat SMP memiliki tingkat resiliensi yang tinggi dengan skor rata-rata sebesar 104.49, sedangkan subjek yang berada di tingkat SMA memiliki tingkat resiliensi yang lebih rendah, dengan skor rata-rata sebesar 95.25, yang dikategorikan ke dalam tingkat sedang. Ini menunjukkan bahwa remaja yang masih berada di SMP cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi daripada remaja yang sudah berada di SMA. Hal ini dapat dijelaskan karena pada tahap awal remaja, seperti masa SMP, mereka lebih sering berinteraksi dengan teman sebaya yang memungkinkan memberikan dukungan sosial yang lebih besar (Mulia, Elita, & Woferst, 2014). Dukungan sosial sebagai kondisi dalam lingkungan sosial individu yang menyediakan bantuan dan penghargaan dapat berpengaruh terhadap kemampuan individu untuk menjadi lebih resiliensi terhadap tantangan (Andriani,

2018). Hasil *mean* empirik berdasarkan tingkat pendidikan dapat dilihat pada tabel 4.

Deskripsi empiris menunjukkan bahwa rata-rata tingkat resiliensi dari responden yang menggunakan internet secara tidak teratur atau jarang adalah yang tertinggi dengan nilai 106.67. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kebiasaan menggunakan internet yang tidak teratur cenderung memiliki tingkat resiliensi yang tinggi. Temuan ini mendukung gagasan yang dikemukakan oleh Wisniewski, Jia, Wang, Zheng, Xu, dan Rosson (2015), yang menyatakan bahwa resiliensi dapat bertindak sebagai benteng perlindungan terhadap dampak negatif dari penggunaan internet yang berlebihan. Sukindro dan Kaloeti (2022) juga menyatakan bahwa resiliensi memiliki peran penting dalam meredam atau bahkan mengatasi dampak paparan resiko dalam lingkungan online. Hasil *mean* empirik berdasarkan tingkat penggunaan internet dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 4 Deskripsi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tingkat Pendidikan	Jumlah	Resiliensi	
		ME	Kategori
SMP	49	104.49	Tinggi
SMA	24	95.25	Sedang
Total	73		

Tabel 5. Deskripsi Responden Berdasarkan Tingkat Penggunaan Internet

Tingkat Penggunaan Internet	Jumlah	Resiliensi	
		ME	Kategori
Setiap Hari	65	102.25	Tinggi
Tidak Tentu	6	106.67	Tinggi
2-3 hari sekali	1	39	Sangat Rendah
Total	73		

Tabel 6. Deskripsi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Resiliensi	
		ME	Kategori
13 - 15 tahun	50	103.52	Tinggi
16 - 18 tahun	23	96.96	Sedang
Total	73		

Deskripsi empiris menunjukkan bahwa rata-rata tingkat resiliensi subjek berusia 13-15 tahun mencapai nilai 103.52 di kategori tinggi, sedangkan mereka yang berusia 16-18 tahun memiliki skor 96.96 di kategori yang sama. Ini menunjukkan bahwa remaja dalam rentang usia 13-15 tahun menunjukkan tingkat resiliensi yang baik. Hal ini disebabkan oleh tahap perkembangan awal remaja dimana hubungan dengan teman sebaya menjadi lebih kuat dan bermanfaat (Mulia, Elita, & Woferst, 2014). Penelitian oleh Ramadhana dan Indrawati (dalam Putri & Rusli, 2020) menunjukkan korelasi antara dukungan dari teman sebaya dan resiliensi, dimana dalam hal ini tidak hanya faktor internal individu yang penting dalam membentuk resiliensi, tetapi juga dukungan eksternal seperti dukungan dari teman sebaya juga diperlukan untuk remaja tersebut. Hasil *mean* empirik berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel 6.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat resiliensi responden dalam penelitian ini berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa remaja korban *cyberbullying* memiliki kemampuan yang baik untuk mengatasi dampak negatif dari *cyberbullying* dan mampu menghadapi tantangan dengan efektif, selain itu remaja korban *cyberbullying* juga memiliki strategi koping yang baik, dukungan sosial yang memadai, keyakinan diri yang tinggi, dan kemampuan untuk memulihkan diri dari pengalaman traumatis dengan cukup cepat.

Saran bagi remaja yang menjadi korban *cyberbullying* adalah untuk menjaga dan memperkuat kemampuan resiliensinya agar tetap mampu menjalani kegiatan sehari-hari dengan baik dan terus berkembang di masa depan. Selain itu, remaja perlu membangun hubungan yang positif dengan orang lain agar dapat terus mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitarnya. Bagi orang tua, penting untuk memahami prinsip-prinsip internet yang

baik dan mengetahui tindakan yang tepat ketika anak mengalami *cyberbullying*. Orang tua sebaiknya selalu memberikan dukungan dan dorongan kepada anak yang mengalami intimidasi di media sosial, dengan tujuan agar anak tidak mengalami stres dan dapat pulih dengan cepat. Dan saran bagi peneliti selanjutnya, dapat mengkaitkan variabel-variabel lain, seperti dukungan sosial, *self efficacy*, optimisme, *forgiveness*, dan *self compassion* untuk mengkorelasikan dengan variabel resiliensi pada remaja korban *cyberbullying*.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyeni, N. (2017). Perundungan maya (Cyberbullying) pada remaja awal. *Jurnal Psikologi Insight*, 1(1), 25-39.
- Andriani, F. (2018). Resiliensi korban cyberbullying. *Esoterik Jurnal Akhlak Tasawif*. 4 (1), 78-100
- Anggraeni, R. R. (2008). Resiliensi pada penyandang tuna daksa paska kecelakaan. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Depok: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
- Agustina, M. W. & Broto, G. W. (2019). Resiliensi guru PAUD honorer. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 3(1), 32-39.
- Aurora, K. (2022). Cyberbullying dan kesehatan mental remaja. Diakses pada tanggal 30 November 2022. <https://kumparan.com/jk-aurora/cyberbullying-dan-kesehatan-mental-remaja-1yIR83pcvO9/2>.
- Azwar, S. (2019). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Betts, L. R. (2016). *Cyberbullying approaches, consequences and intervention*. Palgrave Studies in Cyberpsychology.
- Chadwick, S. (2014). *Impacts of cyberbullying, building social and emotional resilience in schools*. London: Springer Briefs in Education.
- Collen, H. O., & Onan, N. (2021). Cyberbullying and well-being among university students: The role of resilience. *Internasional Journal of Caring Sciences*, 14(1), 632-641.
- Connor, K. M. & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Hinduja, S. & Patchin, J. W. (2017). Cultivating youth resilience to prevent bullying and cyberbullying victimization. *Child Abuse & Neglect*, 73, 51-62.

- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Penerbit Erlangga.
- Kabadayi, F. & Sari, S. V. (2018). What is the role of resilience in predicting cyber bullying perpetrators and their victims?. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 28(1), 102-117.
- Kumala, A. P. B., & Sukmawati, A. (2020). Dampak cyberbullying pada remaja. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 1(1), 55-65.
- Luthar, S. S. (2003). *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*. Cambridge University Press.
- Mulia, L. O., Elita, V. & Woferst, R. (2014). Hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat resiliensi remaja di panti asuhan. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Pekanbaru: Riau University.
- Navarro, R., Yubero, S., & Larranaga, E. (2015). *Cyberbullying across the globe gender, family, and mental health*. London: Springer International Publishing.
- Nurfauziah, P., & Fitriani, N. (2019). Gender dan resiliensi matematis siswa SMP dalam pembelajaran scientific berbantuan VBA excel. *Symmetry: Pasundan Journal of Research in Mathematics Learning and Education*, 4 (1), 28-37.
- Pahlevi, R. (2022). Jumlah anak korban perundungan di media sosial (2016-2020). Diakses pada tanggal 12 Desember 2022. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/07/29/ratusan-anak-jadi-korban-bullying-di-media-sosial-sejak-2016>
- Papalia, D. E., Olds, S. W. & Feldman, R. D. (2010). *Human development (psikologi perkembangan) edisi sembilan*. BETS. Kencana Prenada Media Group.
- Putra, N. E. (2019). Merunut lemahnya hukum cyberbullying di Indonesia. Diakses pada tanggal 12 Desember 2022. <https://theconversation.com/merunut-lemahnya-hukum-cyberbullying-di-indonesia-110097>.
- Putri, D. T. A. & Rusli, D. (2020). Pengaruh dukungan teman sebaya terhadap resiliensi remaja Pesantren Modern Nurul Ikhlas. *Jurnal Riset Psikologi*, (1) 1-12.
- Rifauddin, M. (2016). Fenomena cyberbullying pada remaja. *Khizanah al-Hikmah: Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, dan Kearsipan*, 4 (1), 35-44.
- Santrock, W. J. (2003). *Adolescence perkembangan remaja*. Erlangga

- Silalahi, D. (2020) Cyberbullying: Pengertian, dampak dan kasus cyberbullying di Indonesia. Diakses pada tanggal 23 Oktober 2022. <https://www.dslalawfirm.com/cyberbullying/>.
- Siyoto, S. & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Sukindro, S. Y. & Kaloeti, D. V. S. (2022). Hubungan antara internet escapism dan kecenderungan kecanduan internet dengan resiliensi *online* sebagai moderator pada remaja di SMAN 4 kota Bekasi. *Jurnal EMPATI*, 11 (2), 115-121.
- Utami, R. (2022). Menko PMK sebut 45 persen anak di RI jadi korban cyberbullying. Diakses pada tanggal 29 November 2022 <https://apps.detik.com/detik/https://news.detik.com/berita/d-6039817/menko-pmk-sebut-45-persen-anak-di-ri-jadi-korban-cyberbullying>.
- Wisniewski, P., Jia, H., Wang, N., Zheng, S., Xu, H., Rosson, M. B., & Carroll, J. M. (2015). Resilience mitigates the negative effects of adolescent internet addiction and online risk exposure. *ACM Conference on Human Factors in Computing Systems*, 4029-4038.