



Jurnal Teologi (JUTEOLOG)

Vol. 05 No. 02 (June 2025) hlm. 128 – 142

Jurnal Teologi (JUTEOLOG)

e-ISSN 2775-4006

<https://ejurnal.sttkadesiyogyakarta.ac.id/index.php/juteolog>

p-ISSN 2774-9355



<https://doi.org/10.52489/juteolog.v5i2.260>

Hubungan *Online Resilience* dan Perilaku *Cyberbullying* Pada Remaja

Meisya Anggraeni¹⁾, Enjang Wahyuningrum²⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana,
meisyaanggraeni06@gmail.com

Recommended Citation

Turabian 8th edition (full note)

Anggraeni and Wahyuningrum, “Hubungan *Online Resilience* dan Perilaku *Cyberbullying* Pada Remaja”, Jurnal Teologi (JUTEOLOG) 5, no. 2 (Oktober 20, 2025): 128-142, accessed Oktober 20, 2025, <https://doi.org/10.52489/juteolog.v5i2.260>

American Psychological Association 7th edition

(Anggraeni & Wahyuningrum., 2024, p.110).

Received: 27 Agustus 2025	Accepted: 07 Oktober 2025	Published: 20 Oktober 2025
---------------------------	---------------------------	----------------------------

This Article is brought to you for free and [open access](#) by Sekolah Tinggi Teologi Kadesi Yogyakarta. It has been accepted for inclusion in Christian Perspectives in Education by an authorized editor of Jurnal Teologi (JUTEOLOG).

For more information, please contact meisyaanggraeni06@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the relationship between online resilience and cyberbullying behavior in adolescents. The approach in this study is quantitative with a correlational design, and sampling is done using the probability method. The study participants were 62 adolescents aged 12-22 years who actively use social media and have experienced cyberbullying. The instruments used consisted of an online resilience scale based on aspects of digital literacy, emotional literacy, and coping strategies and a cyberbullying behavior scale based on seven aspects from Willard (2018). The results of data analysis using Pearson Product Moment showed a significant negative relationship between online resilience and cyberbullying behavior ($r = -0.622$, $p < 0.001$). The results showed that adolescents with higher levels of online resilience tend to have a lower risk of being involved in or experiencing cyberbullying. This study shows the importance of strengthening online resilience as a preventive strategy in facing the challenges of the digital world, especially in the context of protecting adolescent mental health.

Keywords: *Online resilience, Cyberbullying, Teenagers, Social media, Adolescent psychology*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *online resilience* dan perilaku *cyberbullying* pada remaja. Pendekatan pada penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain korelasional, dan pengambilan sampelnya dilakukan dengan menggunakan metode probabilitas. Partisipan penelitian berjumlah 62 remaja berusia 12-22 tahun yang aktif menggunakan media sosial dan pernah mengalami *cyberbullying*. Instrumen yang digunakan terdiri dari skala *online resilience* berdasarkan aspek *digital literacy*, *Emotional literacy*, dan *coping strategy* serta skala perilaku *cyberbullying* berdasarkan tujuh aspek dari Willard (2018). Hasil analisis data menggunakan *Pearson Product Moment* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *online resilience* dan perilaku *cyberbullying* ($r = -0,622$, $p < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat *online resilience* yang lebih tinggi cenderung memiliki risiko yang lebih rendah untuk terlibat dalam atau mengalami *cyberbullyng*. Penelitian ini menunjukkan pentingnya penguatan *online resilience* sebagai strategi preventif dalam menghadapi tantangan dunia digital, khususnya dalam konteks perlindungan kesehatan mental remaja.

Kata kunci: *Online resilience, Cyberbullying, Remaja, Media sosial, Psikologi remaja*

PENDAHULUAN

Di era digital ini, penggunaan internet telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari kaum muda. Meskipun internet menawarkan banyak manfaat, seperti akses ke informasi dan peluang jaringan, platform daring juga merupakan tempat terjadinya *cyberbullying* (APJII, 2020). Hasil laporan survei nasional pada tahun 2020 menunjukkan bahwa 5,5% remaja dengan usia 10 sampai 14 tahun sudah menggunakan internet, termasuk media sosial dan 9,6% remaja dengan usia 15 sampai 19 tahun melakukan hal yang sama.

Fenomena ini menjadi masalah serius karena dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja, termasuk kecemasan, depresi, dan berkurangnya kepercayaan diri (UNESCO, 2023). Data global menunjukkan bahwa *cyberbullying* di kalangan anak muda terus meningkat. Menurut laporan UNESCO, sekitar 33% remaja di seluruh dunia menjadi korban *cyberbullying* (Kominfo, 2022). Di Indonesia, survei Kominfo menemukan bahwa 41% pengguna internet remaja pernah mengalami *cyberbullying* setidaknya sekali dalam hidup mereka. Lebih jauh lagi, penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa *online resilience* yang tinggi pada remaja dapat mengurangi dampak negatif *cyberbullying* terhadap kesehatan mental mereka (Smith et al, 2021. p. 201-218).

Triastuti menjelaskan bahwa media sosial sangat banyak disukai oleh anak-anak dan remaja karena memungkinkan mereka untuk dapat melakukan komunikasi dengan teman, anggota keluarga, mengikuti *public figure* dan membahasnya dengan teman. selain hal-hal tadi media sosial juga dapat dijadikan sebagai tempat menambah teman baru, dan dapat sebagai tempat untuk berkomunikasi dengan teman lama, serta mengikuti komunitas-komunitas yang mereka sukai. Sebaliknya, media sosial juga bisa mengakibatkan munculnya depresi, perbandingan sosial, paparan konten yang tidak sesuai, dan *cyberbullying* (Wisniewski, 2015).

Remaja saat ini sangat rentan dengan berbagai jenis perilaku menyimpang dan kenakalan, salah satunya adalah pelecehan (KPAI, 2019). Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat bahwa ada 37.381 laporan kekerasan terhadap remaja kurang lebih selama 9 tahun, dari tahun 2011 sampai 2019. Ada sebanyak 2.473 laporan mengenai *bullying* pada bidang pendidikan dan *social media* yang diterima laporannya oleh KPAI, dan jumlah ini terus meningkat seiring waktu. Fakta tersebut menunjukkan bahwa besar kemungkinan terjadinya tindakan *bullying* pada anak-anak, termasuk juga pada remaja (Sindonews, 2021). Menurut *Programme for International Student Assessment* (PISA) ada sebanyak 41% siswa di Indonesia yang mengalami perundungan dalam kurun waktu satu bulan, hasil ini lebih tinggi dari rata-rata negara besar lainnya sebesar 23%. Adanya tindakan *cyberbullying* pada remaja dapat menyebabkan terjadinya depresi, harga diri rendah, dan kehilangan fokus.

Di Indonesia kasus *cyberbullying*, baik pelaku maupun korban, sangat umum terjadi, terutama di kalangan anak di bawah umur. *Instagram* merupakan salah satu media sosial yang marak terjadi *cyberbullying*. *Ditch the Label* mengutip kelompok penggalangan dana anti perundungan, Kompas.com (2021) yang mengatakan *Instagram* adalah platform media sosial yang paling umum digunakan untuk *cyberbullying*. Dalam salah satu kasus *cyberbullying* terhadap anak di bawah umur, sebuah akun *Instagram* dengan nama pengguna @kiranaazzahrpaembonan mengunggah video tentang mimpinya bepergian ke Korea Selatan. Namun, video *Instagram Reels* tersebut telah menerima sejumlah komentar negatif, termasuk dari nama pengguna @aurora_zunaira_qurotta_ayun. Nama pengguna tersebut bertuliskan "Ni bocil g*blok," sebuah frasa yang tidak seharusnya diucapkan, yang sangat disayangkan. Karena pelakunya juga menyerang anak di bawah umur. *Cyberbullying* terhadap anak di bawah umur marak terjadi dan tak terkendali.

Cyberbullying merupakan bentuk perundungan yang menggunakan teknologi *digital* canggih dan selalu menggunakan internet. Mengakses media sosial, penyedia layanan *game online*, aplikasi obrolan dunia maya atau *chatting*, dan aplikasi di ponsel lainnya merupakan contoh bagaimana internet digunakan dalam kegiatan sehari-hari. Menurut Olweus dalam tulisan Betss (2016) *cyberbullying* merupakan perilaku yang bertujuan untuk menyakiti seseorang dengan menggunakan telepon seluler atau internet. Selanjutnya, Rifauddin (2016) mengidentifikasi beberapa jenis intimidasi di platform media sosial yang umumnya dialami oleh remaja yang mencakup *flaming*, dimana pesan - pesan berisi kata - kata kasar, perilaku *harrasment* yang melibatkan pengiriman pesan yang mengganggu secara terus menerus.

Wright (2020) menjelaskan *cyberbullying* adalah jenis agresi daring yang dapat menimbulkan dampak psikologis serius pada remaja, termasuk kecemasan, depresi, dan harga diri rendah. Menurut Silalahi dampak dari *cyberbullying* bisa jauh lebih serius daripada *bullying* konvensional (Silalahi, 2020). Hal ini dikarenakan intimidasi dalam kehidupan nyata biasanya terbatas pada tempat dimana korban dirundung. Namun pada kasus *cyberbullying*, intimidasi bisa terjadi dimana saja, kapan saja, dan korban dapat meninggalkan jejak *online*.

Selanjutnya Afriyeni menyoroti dampak psikologis dari *cyberbullying* pada remaja seperti, rasa sedih, malu, kesulitan berkonsentrasi, kecemasan dan ketidakmauan untuk pergi ke sekolah (Afriyeni, 2017). Dari sebagian kasus *cyberbullying*, terdapat beberapa individu yang dapat mengatasi akibat-akibat dari perundungan tersebut dengan bertahan dengan kemampuannya yang disebut resiliensi. Disisi lain, *online resilience* mengacu pada kemampuan untuk menghadapi dan mengatasi tantangan yang muncul di lingkungan daring (D'Haenens et al, 2013). Remaja dengan *online resilience* yang lebih tinggi cenderung lebih mampu mengelola stress, beradaptasi dengan pengalaman negatif, mencari dukungan sosial, termasuk menghadapi *cyberbullying* (Tynes et al, 2020).

Luthar mengungkapkan bahwa resiliensi adalah suatu proses adaptasi yang sangat positif dalam menghadapi kesulitan, baik dalam situasi mengancam atau kondisi yang parah, serta saat terjadi gangguan dalam proses perkembangan, tetapi individu mampu untuk beradaptasi secara positif (Luthar, 2015). Selanjutnya Bohey dalam tulisan Anggraeni menjelaskan bahwa tingkat resiliensi yang tinggi akan membuat individu lebih tangguh dalam menghadapi situasi yang sulit, dikarenakan resiliensi dapat membantu individu beradaptasi dengan situasi tersebut. Selain itu, Reich & Shatte (2012) menyebutkan bahwa *online resilience* merupakan kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan yang dialami dengan positif, sehingga korban *cyberbullying* perlu memiliki tingkat resiliensi yang tinggi agar mampu menghadapi segala hal yang mereka hadapi, dan sebaliknya seseorang yang memiliki resiliensi yang rendah mereka tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi permasalahan yang terjadi.

Fenomena *online resilience* remaja berperan penting dalam mengatasi *cyberbullying*. Remaja yang lebih tangguh cenderung lebih mampu mengatasi dampak negatif *cyberbullying*. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang tangguh memiliki strategi penanggulangan yang lebih baik dan lebih mungkin mencari dukungan sosial, sehingga mengurangi risiko dampak kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Sebuah studi oleh Bannister dan Moloney (2020) menemukan bahwa intervensi yang bertujuan untuk

membangun resiliensi dapat membekali kaum muda dengan keterampilan yang mereka butuhkan untuk menghadapi serangan *cyber*, serta membantu mereka menghadapi konsekuensi negatifnya. Hal ini juga ditemukan dapat mengurangi kemungkinan terjadinya perilaku *bullying*. Oleh karena itu, membangun *online resilience* menjadi kunci untuk mendukung kesehatan mental remaja di era digital.

Meskipun sejumlah penelitian telah menyelidiki hubungan antara *cyberbullying* dan kesehatan mental, masih sedikit penelitian yang secara khusus menyoroti peran *online resilience* dalam konteks ini. Studi yang ada bersifat deskriptif dan jarang mengeksplorasi mekanisme khusus yang melaluinya *online resilience* melindungi remaja dari dampak psikologis *cyberbullying*. Lebih jauh lagi, sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada populasi di negara-negara Barat, yang belum memberikan banyak wawasan tentang tren di negara-negara berkembang seperti Indonesia.

Mengingat pentingnya kedua konsep ini, peneliti berharap dapat mengetahui hubungan antara *online resilience* dan perilaku *cyberbullying* pada remaja yang diharapkan bisa menjadi jembatan saat remaja yang memiliki tingkat *online resilience* yang rendah agar tidak menjadi korban *cyberbullying*.

METODE

Tulisan ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan hubungan antara dua variabel, yaitu *online resilience* dan perilaku *cyberbullying* (Sugiyono, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja berusia 12 sampai 22 tahun yang aktif menggunakan media sosial (Santrock, 2012). Sample diambil dengan menggunakan metode probabilitas, sehingga setiap individu dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai responden. Dalam penelitian ini, 62 partisipan terpilih berdasarkan kriteria yang telah di tentukan. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala yaitu skala *online resilience* dan skala perilaku *cyberbullying*. Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan program SPSS untuk menguji hipotesis dan analisis *pearson corelation*. Uji normalitas dan linearitas juga dilakukan untuk memastikan validitas hasil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik demografi responden dalam penelitian *online resilience* dan *cyberbullying* pada remaja

Karakteristik demografi responden merupakan elemen penting dalam penelitian psikologi, karena mampu memberikan konteks yang jelas mengenai latar belakang partisipan. Informasi mengenai usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan status pekerjaan tidak hanya berfungsi sebagai data deskriptif, tetapi juga berperan dalam memahami dinamika psikologis dan sosial berkaitan dengan variabel yang di teliti. Dalam studi tentang *online resilience* dan *cyberbullying*, data demografis berfungsi sebagai dasar dalam menafsirkan hasil analisis, karena aspek usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan status pekerjaan sering kali memengaruhi pembentukan perilaku serta strategi adaptasi individu di dunia maya.

Remaja sebagai kelompok partisipan utama memiliki keragaman karakteristik yang mencerminkan dinamika perkembangan psikososial mereka. Pada fase ini pemanfaatan media

sosial sangat intens, mencakup kebutuhan komunikasi, hiburan, hingga aktivitas akademik. Namun, intensitas penggunaan tersebut juga membuka peluang terjadinya pengalaman negatif seperti *cyberbullying*. oleh karena itu, penyajian data demografi partisipan penting untuk memastikan bahwa analisis yang dilakukan berada dalam kerangka yang sesuai dengan realitas perkembangan remaja.

No	Klasifikasi responden	keterangan	frekuensi	persentase
1.	Usia responden	Remaja awal (12-14 Tahun)	2	3%
		Remaja Tengah (15-17 Tahun)	11	18%
		Remaja akhir (18-22 Tahun)	49	79%
		Total	62	100%
2	Jenis kelamin	Perempuan	46	74%
		Laki-laki	16	26%
		Total	62	100%
3	Pendidikan responden	SD	0	0%
		SMP	2	3%
		SMA	8	13%
		Kuliah	46	74%
		Bekerja	6	6%
		Total	62	100%
4	Pekerjaan responden	Sekolah	10	16%
		Berkuliah	29	47%
		Bekerja	16	26%
		Belum bekerja	7	11%
		Total	62	100%

Tabel 1. Demografi Partisipan penelitian

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berasal dari kategori remaja akhir (18-22 tahun) dengan persentase 79%. Kondisi ini sesuai dengan fakta bahwa kelompok usia tersebut adalah pengguna aktif media sosial dan lebih beresiko terpapar perilaku negatif di dunia maya, termasuk *cyberbullying*. sementara itu, responden paling sedikit berasal dari remaja awal (12-14 tahun), yaitu hanya 3%.

Dari segi jenis kelamin, partisipan didominasi oleh perempuan (74%) dibandingkan dengan laki-laki (26%). Dominasi ini bisa mengindikasikan tingkat partisipasi perempuan dalam penelitian lebih tinggi, atau mencerminkan keterpaparan mereka terhadap fenomena daring. Dari sisi Pendidikan, mayoritas responden merupakan mahasiswa (74%), yang memperlihatkan bahwa kelompok ini aktif menggunakan media sosial baik untuk kebutuhan akademis maupun interaksi sosial.

Selain itu, data pekerjaan menunjukkan bahwa hampir setengah responden masih berkuliah (47%), disusul oleh yang sudah bekerja (26%). Kondisi ini memberikan konteks bahwa mayoritas partisipan berada pada fase transisi menuju kedewasaan, di mana tekanan akademik maupun sosial dapat mempengaruhi cara mereka menghadapi risiko di dunia maya.

Distribusi Skor Online Resilience dan Perilaku Cyberbullying: Studi pada Remaja Pengguna Media Sosial

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah menjadikan internet, khususnya media sosial, sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja. Media sosial menawarkan beragam manfaat, mulai dari sarana berbagi informasi, membangun jejaring sosial, hingga ruang untuk mengekspresikan diri. Namun, dibalik peluang positif tersebut, media sosial juga menghadirkan risiko serius, salah satunya adalah *cyberbullying*. Perilaku ini dapat berbentuk penghinaan, pelecehan, intimidasi, maupun penyebaran informasi yang merugikan, yang berpotensi menimbulkan dampak psikologis negatif seperti kecemasan, depresi, hingga rendahnya harga diri pada remaja.

Dalam konteks tersebut, *online resilience* atau ketahanan daring berfungsi sebagai faktor kunci yang bertindak sebagai mekanisme perlindungan. *Online resilience* mencerminkan kemampuan individu untuk menghadapi, mengatasi, dan bangkit kembali dari pengalaman negatif dari *cyberbullying*, baik ketika berposisi sebagai korban maupun pelaku. Dengan demikian, memahami tingkat distribusi skor *online resilience* dan perilaku *cyberbullying* menjadi penting untuk memetakan kondisi remaja pengguna media sosial secara lebih komprehensif.

Penelitian ini berfokus pada analisis distribusi skor dari dua variabel, yakni *online resilience* dan *cyberbullying* pada remaja pengguna media sosial. Melalui pendekatan deskriptif, penelitian ini bertujuan memberikan gambaran mengenai variasi skor, rata-rata, standart deviasi, serta kategorisasi tingkat *online resilience* dan kecenderungan *cyberbullying* pada responden.

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Online Resilience</i>	62	28	123	89,83	16,41
Perilaku <i>cyberbullying</i>	62	32	115	79,70	12,72

Tabel 2. Statistik Deskriptif

Berdasarkan hasil dari data statistik deskriptif menunjukkan bahwa sebanyak 62 responden pengguna media sosial, memiliki skor variabel *online resilience* skor yang diperoleh responden menunjukkan rentang yang cukup lebar, yaitu mulai skor minimum 28 hingga mencapai skor maksimum 123. Ini menunjukkan bahwa tingkat kemampuan para remaja dalam menghadapi pengalaman buruk di dunia maya berbeda-beda. Beberapa diantaranya kurang mampu mengatasi, sementara yang lain bisa beradaptasi dengan baik dan

bangkit lagi setelah menghadapi tekanan atau tantangan di dunia maya. Rata-rata skor *online resilience* berada pada angka 89,83 dengan standart deviasi 16,41. Ini menunjukkan ada perbedaan tingkat ketahanan daring diantara responden, meskipun mayoritas dari mereka menunjukkan ketahanan yang cukup tinggi secara keseluruhan.

Sementara itu pada variabel perilaku *cyberbullying*, diperoleh skor yang bergerak dari nilai minimum 32 hingga skor maksimum 115. Variasi skor ini menegaskan bahwa tidak semua responden memiliki kecenderungan yang sama dalam melakukan perilaku perundungan siber. Terdapat kelompok responden dengan tingkat kecenderungan rendah, namun ada pula individu dengan skor tinggi yang menunjukkan intensitas perilaku *cyberbullying* yang cukup kuat. Rata-rata skor perilaku *cyberbullying* tercatat sebesar 79,70 dengan standart deviasi sebesar 12,72. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa secara keseluruhan perilaku *cyberbullying* di kalangan responden berada pada tingkat menengah kearah tinggi, meskipun masih terdapat perbedaan yang cukup mencolok antara satu individu dengan yang lainnya.

Hasil analisis deskriptif ini memberikan gambaran awal mengenai kondisi kedua variabel yang diteliti, yakni *online resilience* dan perilaku *cyberbullying*. Rentang skor yang luas pada kedua variabel menunjukkan adanya keragaman pengalaman serta perilaku responden dalam konteks penggunaan media sosial. Selain itu, nilai rata-rata yang di dapatkan menunjukkan bahwa meskipun tingkat ketahanan daring responden umumnya tinggi, Tindakan *cyberbullying* masih terjadi dengan tingkat intensitas yang berbeda-beda, karena itu, perlu dilakukan analisis kategorisasi agar dapat memahami bagaimana responden di distribusikan dalam tingkat rendah, sedang, dan tinggi untuk setiap variabelnya. Setelah diketahui nilai analisis deskriptif, maka dilakukan analisis kategorisasi dari kedua variabel yang diteliti.

Interval Skor	Kategori	Jumlah	persentase
$103 \leq X$	tinggi	8	13 %
$84 \leq X < 102,5$	Sedang	50	81 %
$X < 83,5$	rendah	4	6 %
Total		62	100 %

Tabel 3. Hasil kategorisasi skala *online resilience*

Berdasarkan hasil kategorisasi dari skala *online resilience* menunjukkan bahwa responden tersebar dalam tiga tingkatan, yaitu rendah, sedang dan tinggi. Dari keseluruhan responden ketegori sedang merupakan kelompok dengan jumlah terbanyak, yakni mencapai 81%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja pengguna media sosial memiliki tingkat ketahanan daring yang cukup memadai, sehingga mereka relatif mampu mengelola tantangan, tekanan, maupun pengalaman negatif yang terjadi di dunia maya. Temuan ini juga menggambarkan bahwa sebagian besar responden sudah memiliki kapasitas untuk mengatasi kesulitan daring meskipun belum sampai pada level yang optimal.

Selanjutnya, sebanyak 13% responden masuk dalam kategori tinggi. Kelompok ini bisa dilihat sebagai individu yang memiliki kemampuan adaptasi yang sangat baik terhadap

pengalaman negatif di media sosial. Mereka cenderung memiliki keterampilan pengendalian diri, dukungan sosial, serta strategi koping yang efektif dalam menghadapi dinamika interaksi daring. Kehadiran kelompok ini penting karena menunjukkan adanya potensi positif yang dapat dijadikan model atau acuan dalam merancang program intervensi berbasis penguatan resiliensi pada remaja lainnya. Namun, masih terdapat 6% responden yang berada pada kategori rendah. Kelompok ini menandakan adanya kerentanan dalam hal ketahanan daring, sehingga individu-individu di dalamnya lebih rentan mengalami dampak negatif dari interaksi di media sosial. Baik berupa tekanan psikologis, isolasi sosial, maupun risiko terlibat dalam perilaku menyimpang.

Interval skor	Kategori	Jumlah	Presentase
$110 \leq X$	Tinggi	2	3 %
$70 \leq X < 109,5$	Sedang	52	84 %
$69,5 < X$	Rendah	9	13 %
Total		62	100 %

Tabel 4. Hasil Kategori Skala *Cyberbullying*

Berdasarkan hasil kategorisasi dari skala *cyberbullying* menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 84%. Ini menunjukkan bahwa banyak remaja yang menggunakan media sosial sering melakukan *cyberbullying*, meskipun tingkatannya tidak terlalu parah. Situasi ini menggambarkan bahwa *cyberbullying* masih menjadi hal yang sering terjadi di kalangan remaja, baik berupa ejekan, komentar yang negatif, maupun penyebaran konten yang merugikan orang lain. Temuan ini memberikan gambaran bahwa perilaku agresif di dunia maya belum sepenuhnya terkendali, dan masih membutuhkan perhatian dari berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial.

Selain itu sebanyak 13% responden berada pada kategori rendah. Kelompok ini bisa dikatakan jarang atau hampir tidak pernah melakukan Tindakan *cyberbullying*. Keberadaan mereka penting karena menunjukkan kemungkinan positif dalam membangun interaksi online yang sehat dan beretika. Responden yang berada dalam kategori rendah bisa dijadikan contoh dalam menggunakan media sosial secara lebih bertanggung jawab, serta bisa menjadi teladan dalam upaya mencegah perundungan daring di kalangan remaja. Namun demikian masih ditemukan 3% responden yang masuk dalam kategori tinggi. Meskipun jumlahnya kecil kelompok ini menunjukkan adanya individu dengan kecenderungan kuat untuk melakukan *cyberbullying* secara intensif. Ini menunjukkan ada risiko tindakan kasar di dunia maya yang bisa menyebabkan dampak buruk pada mental korban.

Online resilience dan cyberbullying: Tinjauan empiris terhadap dinamika psikologis remaja

Perkembangan teknologi digital membawa perubahan besar dalam kehidupan sosial remaja, salah satunya melalui interaksi intensif di media sosial. Meskipun media digital membuka peluang luas bagi remaja untuk berekspresi dan menjalin relasi, di dalamnya juga tersembunyi risiko perilaku menyimpang seperti *cyberbullying* yang berdampak serius

terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Situasi tersebut menuntut perhatian khusus, mengingat remaja masih berada pada fase perkembangan yang belum stabil dalam kemampuan mengatur emosi dan mengontrol perilaku. Dalam konteks tersebut, *online resilience* memiliki peran penting sebagai mekanisme protektif terhadap kemungkinan munculnya dampak buruk di dunia digital.

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *online resilience* dan perilaku *cyberbullying* di kalangan remaja. *Cyberbullying*, yang merupakan bentuk intimidasi melalui media digital, dapat menimbulkan dampak serius seperti gangguan kesehatan mental dan isolasi sosial (Willard, 2006). Berdasarkan data, sekitar 36 % remaja melaporkan pernah menjadi korban *cyberbullying* yang mengindikasikan perlunya pemahaman lebih lanjut terhadap faktor-faktor yang berkontribusi dalam menghadapi permasalahan tersebut salah satunya adalah *online resilience* (Hinduja and Patchin, 2020).

Beberapa aspek yang mempengaruhi *online resilience* mencakup kemampuan menghadapi stress, dimana remaja dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan emosional akibat pengalaman *cyberbullying*. kemampuan ini membantu mereka dalam mengenali, memahami, serta mengelola emosi negatif, sehingga dapat terhindar dari keterlibatan lebih lanjut dalam perilaku perundungan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *online resilience* dan perilaku *cyberbullying* pada remaja, menggunakan *Product Moment Pearson*, ditemukan hubungan negatif yang signifikan ($r = -0,622$; $p < 0,05$) dengan kontribusi sebesar 38,7%. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *online resilience* yang dimiliki individu, semakin rendah kecenderungan mereka terlibat dalam perilaku *cyberbullying*, baik sebagai pelaku maupun korban. Menurut penelitian Kowalski dan tim (2021), keterampilan *coping* yang baik dapat membantu remaja mengelola emosi dan meningkatkan ketahanan mereka terhadap perilaku *bullying*. Selain itu, peran dukungan sosial serta kesadaran akan bahaya di dunia digital turut memberikan kontribusi yang signifikan. Penelitian oleh Boulton dan Smith (2019) menunjukkan bahwa remaja yang merasa didukung cenderung lebih tangguh dalam menghadapi intimidasi. Kondisi keluarga yang mendukung, seperti terjalinnya komunikasi terbuka antara anak dan orang tua tentang kegiatan *online*, dapat meminimalkan risiko terlibat dalam *cyberbullying*. Secara teoritis, temuan ini menguatkan kerangka berpikir bahwa ketahanan dalam menghadapi tekanan di dunia maya berfungsi sebagai faktor protektif yang dapat mengurangi risiko perilaku agresif daring (Arslan, 2021; Barlett, et al, 2021).

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa Sebagian besar responden berada pada kategori *online resilience* sedang (81%) dan perilaku *cyberbullying* (84%). Data ini memperlihatkan bahwa meskipun mayoritas remaja telah memiliki kapasitas adaptif yang memadai, mereka masih memiliki potensi cukup besar untuk terlibat dalam *cyberbullying*. kondisi ini dapat dipengaruhi oleh kompleksitas interaksi daring yang melibatkan tekanan sosial, anonimitas pelaku, serta keterbatasan kontrol terhadap arus informasi. Sejalan dengan konsep yang dikemukakan D'Haenens dan tim (2013), *online resilience* mencakup tiga dimensi utama, yaitu *digital literacy* (kemampuan memahami, memanfaatkan, dan mengelola teknologi secara tepat), *emotional literacy* (kemampuan mengenali dan mengelola emosi secara adaptif), dan *coping strategy* (strategi kognitif maupun perilaku untuk menghadapi

stress daring). Ketiga dimensi ini berperan saling melengkapi, membentuk mekanisme pertahanan psikologis yang efektif dalam menghadapi risiko interaksi digital.

Penelitian ini turut menekankan bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor eksternal yang dapat memperkuat *online resilience*. Sejalan dengan Boulton dan Smith (2019) serta Kowalski et al (2021) remaja yang memperoleh dukungan emosional dari keluarga maupun teman sebaya cenderung menunjukkan tingkat *online resilience* yang lebih baik. Bentuk dukungan tersebut tidak hanya membantu dalam mengendalikan emosi negatif, tetapi juga menumbuhkan rasa aman saat beraktivitas dan bereksplorasi di ruang digital. Livingstone dan Smith menegaskan bahwa komunikasi terbuka antara orang tua dan anak terkait aktivitas digital dapat meminimalkan keterlibatan anak dalam perilaku berisiko daring (Livingstone and Stoilova, 2019). Selain itu, penerapan program pendidikan yang berfokus pada keterampilan sosial dan literasi media di lingkungan sekolah terbukti efektif menekan kasus *cyberbullying* hingga 30% (Chaudhary et al, 2020). Selain itu, remaja yang memiliki strategi koping adaptif dan mendapatkan dukungan emosional dari lingkungan sekitar lebih mampu mengatasi dampak negatif dari pengalaman yang merugikan (Chen and Tzeng, 2020).

Namun demikian, efektivitas ketahanan daring sebagai faktor pelindung bergantung pada konteks tertentu. Temuan Wong et al (2020) dan Tzani-Pepelasi et al (2022) menunjukkan bahwa pada remaja dengan riwayat trauma atau pengalaman masa lalu yang penuh tekanan, tingkat *online resilience* yang tinggi tidak selalu berbanding lurus dengan penurunan perilaku *cyberbullying*. Dalam situasi tertentu, *online resilience* yang tampak justru berfungsi sebagai mekanisme pertahanan semu. Ketika individu menggunakan keterampilan digitalnya untuk melakukan agresi terselubung sebagai cara melampiaskan emosi yang belum terselesaikan. Kondisi ini menunjukkan bahwa upaya pengembangan *online resilience* harus mempertimbangkan aspek psikososial individu, pengalaman negatif yang pernah dialami, serta dukungan lingkungan yang dimilikinya.

Dalam tinjauan psikologis, masa remaja merupakan tahap perkembangan yang penuh dengan proses pencarian identitas, eksplorasi peran sosial, serta kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan dari lingkungan sekitar (Santrock, 2012). Pada fase ini, kemampuan mengatur emosi, keterampilan sosial, dan kontrol impulsif belum sepenuhnya matang. Oleh karena itu, *online resilience* yang memadai dapat berperan sebagai penyangga (*buffer*) yang mengurangi dampak tekanan sosial daring. Namun, tanpa keterampilan emosional dan sosial yang memadai bahkan tingkat literasi digital yang tinggi sekalipun belum tentu cukup untuk mencegah perilaku *cyberbullying*.

Implikasi praktis dari temuan ini cukup luas. Pertama, program intervensi berbasis sekolah bisa difokuskan pada penguatan *online resiliensi* dengan menggabungkan pelatihan tentang literasi digital, kemampuan mengelola emosi, dan strategi adaptif untuk menghadapi tantangan. Kedua, keterlibatan orang tua dalam memantau dan mendampingi aktivitas daring anak perlu diperkuat, bukan hanya melalui pengawasan tetapi juga lewat komunikasi yang terbuka dan suportif. Ketiga, kebijakan publik yang mendorong literasi digital nasional perlu diimbangi dengan kampanye kesadaran tentang etika bermedia sosial, sehingga penguatan *online resilience* tidak hanya terjadi di level individu tetapi juga dalam konteks ekosistem digital yang lebih luas.

Keterbatasan penelitian ini mencakup ukuran sampel yang relatif kecil ($n=62$) dan metode pengumpulan data yang mengadakan *self-report* melalui kuisioner daring. Hal ini yang berpotensi menimbulkan bias sosial dan membatasi generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas. Selain itu, desain penelitian yang relatif korelasional tidak memungkinkan penarikan kesimpulan yang kausal. Dengan demikian, studi selanjutnya dianjurkan untuk menggunakan desain *longitudinal* atau metode *mixed methods* guna menggali lebih dalam dan kontekstual mengenai mekanisme pengaruh *online resilience* terhadap perilaku *cyberbullying*.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa *online resilience* merupakan faktor signifikan yang dapat menurunkan potensi keterlibatan remaja dalam perilaku *cyberbullying*. Namun, efektivitasnya dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal seperti keterampilan emosional, kontrol diri, dan strategi koping, serta faktor eksternal seperti dukungan keluarga, lingkungan sosial, dan kebijakan pendidikan. Dengan demikian, penguatan *online resilience* sejak usia dini melalui kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan masyarakat menjadi langkah strategis untuk membentuk generasi muda yang tidak hanya cakap secara digital, tidak hanya tumbuh menjadi pribadi yang matang secara emosional, sekaligus konsisten menjaga nilai-nilai kebijaksanaan dalam berinteraksi di ruang digital.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *online resilience* dan perilaku *cyberbullying* pada remaja ($r = -0,622$; $p < 0,05$), dengan sumbangan sebesar 28,7%. Temuan ini menegaskan bahwa remaja dengan tingkat *online resilience* yang lebih tinggi cenderung memiliki risiko lebih rendah untuk terlibat dalam *cyberbullying*, baik sebagai pelaku maupun korban. Secara deskriptif, mayoritas responden berada pada kategori *online resilience* tingkat sedang (81%) serta perilaku *cyberbullying* tingkat sedang (84%). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun remaja memiliki kemampuan adaptif yang relatif baik, peluang mereka untuk terlibat dalam perilaku menyimpang di ruang digital masih cukup besar. Dengan demikian, *online resilience* berperan sebagai faktor pelindung yang berperan penting dalam mengurangi risiko terjadinya perilaku agresif di dunia maya, efektivitasnya tetap bergantung pada kondisi psikososial dan lingkungan sekitar individu. Hasil penelitian juga menegaskan bahwa *online resilience* mencakup dimensi literasi digital, literasi emosional, dan strategi koping adaptif yang saling melengkapi dalam membentuk ketahanan remaja terhadap tekanan interaksi di dunia maya. Dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah merupakan faktor eksternal yang mampu memperkuat fungsi *online resilience* dalam mencegah remaja dari dampak buruk *cyberbullying*. Namun, efektivitas *online resilience* dapat dipengaruhi oleh konteks, terutama pada individu dengan latar belakang trauma atau pengalaman negatif yang belum terselesaikan. Dalam kondisi seperti ini, keterampilan digital yang tinggi tidak selalu menjamin berkurangnya perilaku agresif daring, sehingga intervensi perlu memperhatikan latar belakang psikologis dan sosial remaja secara menyeluruh. Dengan demikian, membangun *online resilience* sejak usia dini menjadi strategi penting dalam menciptakan generasi muda yang kompeten secara digital sekaligus sehat secara emosional. Pendekatan

yang terintegrasi antara keluarga, sekolah dan masyarakat diperlukan untuk memperkuat keterampilan regulasi emosi, literasi digital, serta kemampuan mengembangkan strategi koping adaptif. Penelitian ini memberikan sumbangan teoritis dengan memperkaya pemahaman mengenai peran *online resilience* sebagai faktor pelindung terhadap perilaku *cyberbullying*, sekaligus menawarkan implikasi praktis bagi pengembangan program intervensi yang lebih konteks dan komprehensif dalam upaya pencegahan perundungan di kalangan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyeni. (2017). Cyberbullying dan dampak psikologis pada remaja. *Jurnal Konseling*, 3(1), 45–53.
- APJII. (2020). Laporan Survei Nasional 2020: Penetrasi & profil perilaku pengguna internet Indonesia. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Arslan, G. (2021). Online resilience and its relationship with cyberbullying: A study among adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 92–101.
- Bannister, S., & Moloney, S. (2020). Enhancing online resilience: A pathway to mitigating cyberbullying effects. *Journal of Youth Studies*, 23(5), 634–650.
- Barlett, C. P., Gentile, D. A., Anderson, C. A., & Suzuki, K. (2021). Digital aggression and online resilience. *Aggressive Behavior*, 47(2), 110–121.
- Betts, L. R. (2016). Cyberbullying and youth: Olweus theory applied. *Journal of School Violence*, 15(4), 355–370.
- Boulton, M. J., & Smith, P. K. (2019). Cyberbullying: An experimental investigation of the effectiveness of a social skills intervention. *Journal of School Violence*, 18(1), 1–15.
- Chaudhary, R., Choudhury, A., & Kaur, R. (2020). Social skills training as a preventive measure for cyberbullying among adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 344–355.
- D’Haenens, L., Vandoninck, S., & Donoso, V. (n.d.). How to cope and build online resilience. EU Kids Online. <https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/research/research-projects/eu-kids-online>
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2017). Cultivating youth resilience to prevent bullying and cyberbullying victimization. *Child Abuse & Neglect*, 73, 51–62.
- Kominfo. (2022). Survei literasi digital Indonesia 2022.
- Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia.
- Kompas.com. (2021). Instagram jadi media sosial paling banyak cyberbullying. Kompas.com. <https://www.kompas.com>

- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., & Schroeder, A. N. (2021). Cyberbullying: A review of the literature. *Current Opinion in Psychology*, 19, 118–123.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2021). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 147(4), 346–367.
- Livingstone, S., & Stoilova, M. (2019). Children's data and privacy online: Growing up in a digital age. *Media and Communication*, 7(1), 4–12.
- Luthar, S. S. (2015). *Resilience in development: A synthesis of research across five decades*. Guilford Press.
- Reich, J. W., & Shatté, A. J. (2012). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Broadway Books.
- Rifauddin, M. (2016). Cyberbullying di media sosial: Bentuk, dampak, dan pencegahan. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 2(1), 55–67.
- Santrock, J. W. (2012). *Adolescence (14th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Silalahi, M. (2020). Dampak cyberbullying terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 17(3), 221–230.
- Sindonews. (2021). 41 persen siswa Indonesia pernah alami perundungan. *Sindonews.com*. <https://www.sindonews.com>
- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., & Tippett, S. (2021). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 62(4), 376–388.
- Sugiyono. (2015). *Metode pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Triastuti. (2017). Pengaruh media sosial terhadap remaja. *Jurnal Komunikasi*, 9(2), 112–123.
- Tynes, B. M., Giordano, P. C., & Longmore, M. A. (2020). Online resilience: The role of social support in mitigating the effects of cyberbullying. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(8), 532–538.
- Tzani-Pepelasi, M., Koutouvidis, A., & Koulouglioti, C. (2022). Online resilience as a protective factor against negative online experiences: A study of adolescents. *Computers in Human Behavior*, 128, 107096.
- UNESCO. (2023). *Ending violence in schools: Global status report 2023*. UNESCO.
- Willard, N. (2006). *Cyberbullying and cyberthreats: Responding to the challenge of online social aggression, threats, and distress*.

Research Press. Wong, C. H., Kwan, I., & Chan, H. (2020). The relationship between online resilience and cyberbullying among adolescents: A systematic review. *Youth & Society*, 52(6), 1139–1157.

Wright, M. F. (2020). Cyberbullying and online resilience: A review of the research. *Computers in Human Behavior Reports*, 2, 100–110.