

## **”MENJADI VERSI TERBAIKKU” RESILIENSI PADA KORBAN CYBERBULLYING**

**Eirene Chara Chrysanti<sup>1</sup>, Doddy Hendro Wibowo<sup>2</sup>**  
[eirenechara70@gmail.com](mailto:eirenechara70@gmail.com)<sup>1</sup>, [doddy.hendro@gmail.com](mailto:doddy.hendro@gmail.com)<sup>2</sup>

Universitas Kristen Satya Wacana

### ***Abstract***

*The presence of advances in information and communication technology is one of the good things that can be utilized, but not a few people consider this to be a good thing. With advances in technology, people can do bad things, one of which is cyberbullying. Resilience is an important thing that victims of cyberbullying must have. This research uses a qualitative method with the purposive sampling technique. The results of the research show what resilience looks like in victims of cyberbullying.*

**Keywords:** Resilience, Cyberbullying.

### **Abstrak**

Hadirnya kemajuan teknologi informasi dan komunikasi menjadi salah satu hal baik yang dapat dimanfaatkan tetapi tidak sedikit orang yang menganggap hal tersebut menjadi baik. Dengan adanya kemajuan teknologi, orang dapat melakukan hal-hal yang tidak baik salah satunya adalah cyberbullying. Resiliensi adalah suatu hal penting yang harus dimiliki oleh korban cyberbullying. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bagaimana gambaran resiliensi pada korban cyberbullying.

**Kata Kunci:** Resiliensi, Cyberbullying.

### **PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi dan komunikasi tidak hanya memberikan dampak positif bagi pengguna pada umumnya, tetapi juga menimbulkan permasalahan. Permasalahan yang timbul dari adanya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi adalah perundungan di media maya atau yang lebih dikenal dengan cyberbullying (Sari, 2017). Berdasarkan Studi Global Advisor Ipsos (2018) yang dilakukan di 28 negara, ditemukan bahwa sebanyak 33% orang tua melaporkan memiliki anak atau mengetahui seorang anak di komunitas mereka yang telah mengalami cyberbullying telah meningkat secara global sejak 2011. Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada sekitar 5.000 sampel di Amerika Serikat, ditemukan sekitar 54% anak usia 13-17 tahun menjadi korban cyberbullying (Patchin & Hinduja, 2023). Di Indonesia sendiri, ditemukan 53% orang tua mengetahui anaknya mengalami cyberbullying. Berdasarkan kajian Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah masyarakat Indonesia yang terkoneksi internet pada tahun 2022-2023 berjumlah 215.626.156 jiwa atau setara dengan 78,19% dari total populasi penduduk Indonesia tahun 2022. Survei sebelumnya yang dilakukan oleh APJII pada tahun 2018 menyatakan bahwa 49% dari 5.900 pengguna internet di seluruh Indonesia mengalami perundungan dengan cara diejek dan dilecehkan di media sosial (Jayani, 2019). Data Indeks Keberadaban Digital yang dilakukan oleh Microsoft, menyatakan Indonesia sebagai negara dengan tingkat cyberbullying tertinggi di asia tenggara, dan generasi Z atau individu yang lahir antara tahun 1997-2010 menjadi generasi yang paling banyak mengalami cyberbullying (Mazrieva, 2021).

Indonesia memiliki tingkat cyberbullying yang tinggi terutama pada remaja akhir dengan kategori usia 17 hingga 25 tahun (Depkes RI 2009 dalam Nurmaya, 2021). Menurut data dari

Indonesia Ureport pada tahun 2019,

Cyberbullying paling banyak terjadi di sosial media terutama facebook dan instagram. Bentuk-bentuk cyberbullying yang pernah dialami remaja indonesia antara lain: pelaku menyebarkan berita bohong tentang korban, melakukan penghinaan secara langsung, dan penyebaran foto atau video tanpa persetujuan korban.

Menurut survei Center For Digital Society (CFDS) pada Agustus 2021, kasus cyberbullying di Indonesia dilakukan pada 3.077 siswa SMP dan SMA yang berusia 13-18 tahun, menyebutkan bahwa 1.895 siswa (45,335%) mengaku pernah menjadi korban cyberbullying dan 1.182 siswa (38,41%) lainnya menjadi pelaku cyberbullying (Fahlevi, 2023). Selain itu berdasarkan data dari UNICEF per tahun 2022, jumlah korban cyberbullying di Indonesia mencapai 45% (Nirmala Setyawati, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yulietta, F.T. & dkk, (2021) kepada 45 responden penelitian yang berusia 13-25 tahun dan yang paling banyak mengalami cyberbullying pada usia 17-20 tahun dengan presentase 80%. Survei mengungkapkan bahwa kasus cyberbullying sudah sering terjadi, dapat dilihat dari angka presentase 95,6% dari 45 responden.

Tindakan yang dilakukan oleh korban ketika mendapatkan cyberbullying adalah menyingkirkan atau menghapus pesan atau memblokir pelaku (indonesia.ureport.in., 2016). Cyberbullying lebih mudah untuk meluas walaupun postingan atau gambar telah dihapus karena jejak digital tetap ada, dan membuat korban tidak pernah benar-benar tahu kapan atau di mana postingan atau gambar akan muncul kembali atau disiarkan ulang. Solusi menghapus, atau memblokir tindakan cyberbullying bukan merupakan solusi jangka panjang. Selain itu, orang dewasa tidak bisa menyadari cyberbullying karena orang yang lebih muda (remaja) lebih sering menghilangkan atau menghapus pesan atau gambar yang menjatuhkannya sebelum terlihat oleh orang dewasa. Solusi lain yang sering diberikan ketika mengalami cyberbullying adalah memberitahu orangtua atau guru di sekolah. Tetapi terkadang orang yang lebih muda lebih cenderung untuk melapor kepada orang tua dibandingkan guru dan orang yang lebih muda lebih memilih untuk tidak melaporkan karena takut kehilangan akses menggunakan teknologi (Chadwick, 2014). Orang-orang muda memiliki ketakutan akan reaksi berlebihan dari orang dewasa yang akan melarang mereka untuk mengakses teknologi, dan orang-orang muda percaya bahwa pelarangan tersebut lebih berisiko daripada cyberbullying yang dialami (Belsey, 2008) selain itu penelitian lainnya (Cross, dkk. 2009) siswa yang mengalami cyberbullying lebih enggan untuk melapor kepada orang dewasa karena mereka menganggap konsekuensinya dapat mencakup kelambanan tindakan, pembalasan, atau penghapusan penggunaan teknologi.

Cyberbullying mempengaruhi korban secara emotif seperti merasa malu, dan kehilangan minat pada hal yang disukai. Kemudian ada juga dampak psikologis seperti perasaan kesepian, penolakan teman sebaya, harga diri yang rendah, kesehatan mental yang buruk, depresi, isolasi, dan keputusasaan. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja menjadi korban cyberbullying lebih besar kemungkinannya untuk bolos sekolah, memiliki masalah dengan penyalahgunaan zat, kenakalan, dan depresi dibandingkan teman sebayanya serta mendapatkan nilai yang lebih rendah (Eisenberg, dkk., 2003; Mitchell, dkk., 2007; Ybarra, dkk., 2007; Ybarra & Mitchell, 2007; Kowalski & Limber, 2013 dalam Zalaquett, & Chatters, 2014). Adanya tekanan korban cyberbullying tidak dapat berkembang secara positif, mempunyai sikap yang negatif terhadap kehidupan dan nilai moral negatif. Ketika seseorang tidak bisa berkembang, kesulitan pun akan muncul. Ketika kesulitan itu muncul, kita harus bisa pulih dari situasi sulit dan kemampuan untuk melepaskan diri dari dampak cyberbullying yang memerlukan resiliensi (Pahlevi, 2021).

Resiliensi adalah kemampuan untuk pulih kembali dari masa terpuruknya dan kembali pada keadaan semula. Resiliensi adalah suatu hal penting yang harus dimiliki oleh korban cyberbullying. Ada tiga sumber resiliensi, yaitu I have, I am, dan I can. Resiliensi dalam diri seseorang bukanlah sesuatu yang mudah didapatkan, resiliensi akan meningkat ketika mendapat

dukungan (I have), ketika kekuatan dalam diri individu seperti percaya diri, rasa hormat, empati dan optimis (I am) dan juga peningkatan kemampuan interpersonal dan pemecah masalah (I can) (Grothberg, 2005 dalam Tatyagita, 2014).

Berdasarkan tinjauan dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa cyberbullying adalah bentuk kekerasan yang dialami anak atau remaja dan dilakukan teman seusia mereka melalui dunia maya (Alamsyah, 2010). Keingintahuan remaja sangat besar sehingga rawan untuk melakukan cyberbullying (Maya, 2015). Fenomena cyberbullying memberikan dampak buruk pada korbannya dan tidak jarang berujung pada kematian, oleh dari itu diperlukan tingkat resiliensi yang berperan sebagai pelindung korban. Tinggi rendahnya tingkat resiliensi seseorang dapat mempengaruhi kemampuannya dalam menghadapi tantangan dan cobaan (Connor dalam Puspita dkk. 2019). Ketika resiliensi seseorang rendah, maka reputasi atas dirinya juga menjadi buruk. Hal ini dapat dialami oleh korban cyberbullying ketika mereka merasa buruk dan tidak berdaya karena mengalami cyberbullying (Lianasari, 2016).

## **METODE**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Penelitian kualitatif menurut Herdiansyah (2015) bertujuan untuk memahami perilaku dan aktivitas manusia secara alami dalam konteks sosial dan mengutamakan proses interaksi komunikasi peneliti dengan fenomena.

### **B. Fokus Penelitian**

Pembatasan dalam penelitian kualitatif ini lebih didasarkan kepada urgensi dari masalah yang akan dihadapi dalam penelitian. Penelitian ini berfokus untuk mengetahui gambaran tingkatan resiliensi pada korban yang mengalami cyberbullying.

### **C. Partisipan Penelitian**

Teknik purposive sampling digunakan sebagai teknik pengumpulan sampel dalam penelitian ini. Purposive sampling merupakan teknik dimana peneliti memilih partisipan yang sesuai dengan kebutuhan penelitian (Sugiyono, 2015). Partisipan pada penelitian ini berjumlah dua orang Perempuan yang masuk kedalam kategori remaja akhir berusia 17 hingga 25 tahun (Depkes RI 2009 dalam Nurmaya, 2021) dan merupakan korban cyberbullying dalam kurun waktu satu tahun. Lokasi penelitian berada di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana yang terletak di Kota Salatiga, Jawa Tengah.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Penelitian ini menggunakan observasi dan wawancara sebagai teknik pengumpulan data. Wawancara pengumpulan informasi menyeluruh oleh pewawancara dengan minimum bias dan maksimum efisiensi terhadap responden secara tatap muka (Singh, 2002). Observasi adalah pondasi dari ilmu pengetahuan karena peneliti hanya dapat meneliti berdasarkan data dan fakta dalam realitas melalui observasi (Nasution dalam Hakim, 2013).

### **E. Teknik Pengorganisasian dan Analisis Data**

Terdapat beberapa rangkaian dalam analisis, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Rangkaian ini dilakukan secara bersamaan sebagai suatu kesatuan. Ketiga proses ini terjadi secara bersamaan sebagai satu kesatuan yang saling terkait, membentuk proses, dan interaksi yang melingkar selama proses pengambilan data. Hal ini dilakukan dalam bentuk paralel yang membangun visi bersama yang disebut “analisis” (Silalahi & Gunarsa, 2009).

### **F. Teknik Uji Kredibilitas Penelitian**

Uji kredibilitas (credibility) memiliki dua fungsi, yaitu fungsi pertama untuk melakukan pengujian sedemikian rupa sehingga dapat dicapai tingkat kepercayaan terhadap penemuannya, dan fungsi yang kedua untuk menunjukkan tingkat kepercayaan yang ditemukan dengan membuktikan beberapa fakta yang sedang diteliti (Moleong, 2016).

Penelitian ini menggunakan teknik pemeriksaan triangulasi untuk kredibilitas penelitian.

Triangulasi merupakan salah satu teknik uji keabsahan data menggunakan suatu hal diluar data penelitian untuk mem-verifikasi data atau dapat dipahami sebagai pembanding data (Moleong, 2016).

Triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi teknik. Triangulasi teknik merupakan triangulasi yang digunakan untuk menguji keabsahan data pada sumber yang sama melalui teknik yang berbeda (Sugiyono, 2013b).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang dimulai dengan persiapan pengambilan data dengan menyusun panduan wawancara, melakukan pencarian partisipan dengan cara menyebarkan link google form yang berisi pertanyaan untuk menjangkau partisipan. Selanjutnya peneliti melakukan wawancara dengan partisipan yang bersedia dan sesuai dengan kriteria penelitian yaitu perempuan berusia 17-25 tahun yang menjadi korban cyberbullying.

Pada penelitian ini didapati 2 partisipan yang telah memenuhi kriteria dan penelitian dimulai setelah menandatangani surat persetujuan penelitian. Wawancara dilaksanakan berdasarkan tempat dan waktu yang telah disepakati, dan berlangsung selama 15-25 menit. Setelah surat ijin resmi dari Fakultas telah terbit, pada bulan Mei 2024 peneliti mulai melakukan wawancara pada partisipan 1 (O), dan dilanjut pada bulan Juli 2024 peneliti melakukan wawancara pada partisipan 2 (DS).

Pada pertemuan pertama, peneliti memberikan surat ijin resmi dari Fakultas dan meminta partisipan untuk mengisi lembar informed consent. Selama proses wawancara berlangsung, peneliti meminta ijin kepada partisipan untuk merekam seluruh percakapan dan membuat catatan lapangan serta melakukan observasi dan melakukan dokumentasi berupa foto.

### B. Hasil Penelitian

#### 1. Gambaran Umum Partisipan Penelitian

Tabel 1 Gambaran Umum Partisipan

No	Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Pekerjaan
1	O/P1	23 tahun	Perempuan	Mahasiswi
2	DS/P2	24 tahun	Perempuan	<i>Fresh Graduate</i>

#### 2. Hasil Analisis Data

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 2 partisipan, maka didapati hasil :

##### a. Cyberbullying

Menurut P1 dan P2, cyberbullying merupakan tindakan bully yang dilakukan seseorang di media sosial yang menjelek-jelekan orang atau ujaran kebencian. Dimana seseorang akan menjelek-jelekan atau berkata kasar kepada korban. Hal itu yang dialami oleh P1 dan P2

“Perundungan dalam media sosial sih kalo yang aku tangkep lho ya, misalkan dapat kata-kata kasar atau kadang dalam DM ujaran kebencian masuknya cyberbullying” (P1.W1 – T.31)

Kedua partisipan mengalami jenis cyberbullying yang sama,yaitu pelecehan, dimana kedua partisipan mendapatkan pesan atau yang sifatnya menghina, kasar di akun pribadi mereka

“Hmm mungkin lebih ke kata-kata kasar di media sosial kali ya kayak menjurus ke menghina” (P2.W1 – T 18)

##### b. Resiliensi

###### 1) Regulasi Emosi

Cara P1 dan P2 mengelola emosi saat mengalami cyberbullying sangat berbeda, P1 menanggapi nya dengan heran kepada orang-orang yang melakukan hal itu, tertawa dan

menceritakan ke teman atau pasangannya. Sedangkan P2 merasa sedih dan down sehingga ia malu dan memilih untuk mengurung diri.

“Aku ketawa sih biasanya, kayak ih ada ya terus kadang juga aku sering curhat gitu sama temen ku yang lain atau sama pacar ku misalnya gini ‘yang, aku barusan dikatain kayak gini lho’ ya tanggapannya sih kayak gini ‘gimana ya namanya juga artis’” (P1.W1 – T 45)

“Hmm awalnya pasti kesel sempet nge down juga karena belum pernah apalagi itu baru pertama kali merantau jauh dari rumah terus tiba-tiba dapat cyberbullying pastinya ada perasaan sedih, down gitu kali ya kak” (P2.W1 – T 22)

## 2) Pengendalian Impuls

Cara P1 dan P2 dalam mengendalikan keinginan cukup berbeda. Bagi P1, me time dan speak up di akun pribadi adalah hal yang ia lakukan ketika ia menghadapi masalah. Berbeda dengan P2, mengatur intensitas bertemu dengan orang dan menutup diri adalah cara yang ia lakukan ketika ia menghadapi masalah.

“Me time aja lah daripada fokus sama orang kayak gitu atau ya kadang speak up gitu ya salah satu contohnya yang sering aku lakuin” (P1.W1 – T 55)

“Untuk pengendalian diri ku lebih ke mengatur intensitas kita ketemu sama orang banyak aja sih kak saat itu karena pas dapat cyberbullying itu pasti langsung down, mager untuk ketemu orang makannya jadi lebih ke menutup diri apa-apa lakuin sendiri, lebih ga menarik untuk ketemu sama orang luar gitu” (P2.W1 – T 26)

## 3) Optimisme

Kedua partisipan sama-sama memiliki optimis untuk tetap melanjutkan kehidupannya, bagi P1 belajar tentang psikologi dan cara mengatasi masalah adalah suatu hal yang harus dimiliki supaya ia bisa menjadi seorang ibu yang baik.

“...sampai sekarang dan akhirnya aku juga belajar dari psikologi juga oh cara mengatasinya seperti ini dan aku melihat juga parenting sekarang mulai ada perkembangan yang baik” (P1.W1 – T 61)

P2 juga berfokus untuk tetap mengikuti segala hal dengan baik, dan tetap dekat dengan teman-temannya karena itu merupakan satu hal yang mendukung keyakinan untuk melanjutkan hidup.

“Untuk tetap yakin dan percaya diri tuh itu karena ada dorongan, karena pertama kali aku dapat cyberbullying aku langsung cerita ke orang terdekat yang ternyata ada dorongan dari orang terdekat yang dukung aku untuk lebih percaya diri lagi sama semua bulian yang aku dapetin tuh ternyata ga seperti itu” (P2.W1 – T 30)

## 4) Analisis Penyebab Masalah

P1 dan P2 mengetahui bahwa mereka merupakan korban cyberbullying, P1 tidak peduli dengan hal itu sampai pada akhirnya temannya memberitahu bahwa hal itu sudah keterlaluhan. Berbeda halnya dengan P2, sebagai mahasiswa ia sudah belajar mengenai indikasi-indikasi cyberbullying dan mudah mengenali juga memahami bahwa cyberbullying terjadi dihidupnya.

“Pertama kali tau itu sebenarnya dikasih tau sama temen, karena aku kan awalnya bodo amat sama hal kayak gitu paling cuma aku ketawain. Ada salah satu bestie ku yang notice katanya udah keterlaluhan...” (P1.W1 – T 65)

“Hmm.. gimana caranya aku bisa tahu kalo aku korban cyberbullying karena kebetulan aku di kampus ku itu merupakan mahasiswa hukum kan jadi aku belajar juga tentang cyberbullying itu apa dan bagaimana jenisnya, jadi kenapa ketika aku dapet cyberbullying itu aku yakin kalo itu cyberbullying ya karena aku juga belajar tentang indikasi-indikasinya” (P2.W1 – T 32)

## 5) Empati

Bagi P1 dan P2, dukungan dari orang lain menjadi suatu kekuatan untuk mereka tetap bertahan dalam menghadapi masalah yang ada.

“...jadinya kayak word of affirmation sebenarnya” (P1.W1 – T 75)

“Hmm gimana caranya dapat bertahan itu karena ada orang-orang terdekat juga sih yang kasih semangat, ada teman sahabat, ada dosen juga yang membantu memberi saran” (P2.W1 – T 38)

#### 6) Efikasi Diri

P1 dan P2 memiliki cara yang sama untuk tetap memecahkan masalahnya, mereka akan mengasah kemampuan diri mereka sehingga dapat menunjukkan sisi terbaik dirinya.

“Build nya makeup sih, jadi semakin mereka mencaci aku mungkin aku jadi-jadiin aja. Ibaratnya soal politik, aku jadi makin terpacu untuk mendalami dan belajar” (P1.W1 – T 79)

“Kayak pepatah orang bilang ya kak, dendam yang terbaik adalah menunjukkan yang terbaik dari diri sendiri, jadi gimana caranya aku bangkit ya gimana caranya juga aku menunjukkan terbaiknya aku ...” (P2-W1 – T 42)

#### 7) Pencapaian

Kedua partisipan tetap memiliki ambisi dan mempertahankannya, P1 meningkatkan potensi dan mempertahankan ambisinya dengan mengekspresikan diri untuk meningkatkan mood dan semangat untuk menjalani tujuannya.

“...mengekspresikan di sosmed itu adalah cara aku ngebangkitin mood ku lagi gitu lho, gairah ku pada apa yang aku tuju, kadang kalo baru semangat tuh semangat banget..” (P1.W1 – T 93)

Sedangkan P2 meningkatkan potensi dengan bertumbuh kembang dalam dirinya dan mampu menghadapi masalah yang ada.

“...kalo aku untuk sekarang ya karena aku punya target kedepannya gimana, mulai dari karir, untuk membangun finansial yang baik, sama untuk membangun value dari diri ya mungkin dari ketemu dengan banyak orang terus melalui koneksi gitu kali ya kak, gimana aku melihat masa depan gitu sih kak” (P2.W1 – T 52)

### **C. Pembahasan**

Penelitian ini memberikan gambaran mengenai resiliensi korban yang mengalami cyberbullying. Bagaimana cara korban mengelola emosi dan perilaku serta tetap mempertahankan potensi dan ambisi dalam hidupnya. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan 6 pembahasan yang berkaitan dengan resiliensi pada korban cyberbullying, diantaranya definisi dan jenis cyberbullying yang dialami, regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian akan suatu tujuan.

Berdasarkan hasil analisis data, P1 dan P2 memiliki resiliensi yang cukup tinggi sebagai korban cyberbullying. Bagi kedua partisipan, hal tersebut membuat mereka semakin menyadari akan kemampuan dalam mengatasi masalah dan kembali percaya diri. Tinggi rendahnya tingkat resiliensi seseorang dapat mempengaruhi kemampuannya dalam menghadapi tantangan dan cobaan (Connor dalam Puspita dkk. 2019). Ketika resiliensi seseorang rendah, maka reputasi atas dirinya juga menjadi buruk. Hal ini dapat dialami oleh korban cyberbullying ketika mereka merasa buruk dan tidak berdaya karena mengalami cyberbullying (Lianasari,2016).

O dan DS mengalami bentuk cyberbullying serupa yakni pelecehan berupa pengiriman pesan menghina dan kasar yang dikirimkan melalui ruang obrolan. Korban yang mengalami cyberbullying dilaporkan merasa marah, sakit, malu dan takut (Priyatna, 2010). Menurut Chadwick (2014) dampak cyberbullying, diantaranya dampak secara emosional dan dampak psikologis. Dampak secara emosional membuat korban merasa malu, sedih, dan kehilangan ketertarikan pada hal yang disukai. Sedangkan dampak psikologis membuat korban merasa kesepian, rendahnya harga diri, kesehatan mental yang buruk, isolasi, penolakan teman sebaya bahkan depresi. Berdasarkan hasil analisis data, kedua partisipan merasakan dampak yang berbeda. DS merasakan dampak emosional dan psikologis yang membuat dirinya harus

mengurung diri dan mengurangi intensitas bertemu orang lain karena ia takut teman-teman tahu bahwa ia merupakan korban cyberbullying. Berbeda dengan O, ketika ia mengalami cyberbullying ia hanya merasa heran dan tertawa terhadap pelaku.

Seseorang membutuhkan regulasi emosi yang tepat adalah seseorang yang mengalami emosi negatif, sedangkan seseorang dengan regulasi emosi yang tepat dapat menahan dirinya untuk tidak melakukan hal yang berdampak (Hamer & Konjin, 2016). Dilihat dari hasil analisis data, bahwa kedua partisipan mampu mengelola emosi dengan baik walaupun pada awalnya DS mengalami rasa sedih dan takut tetapi ia dapat mengelola emosi nya dengan baik.

Aspek lain yang mempengaruhi resiliensi seseorang adalah pengendalian impuls. Pengendalian akan keinginan, kepentingan dan dorongan diri. Seseorang dengan pengendalian impuls yang tinggi akan mampu menyikapi permasalahan dengan tepat (Reivich & Shatte, 2002). Regulasi emosi dan pengendalian impuls memiliki hubungan erat, karena seseorang yang memiliki pengendalian impuls yang kuat cenderung memiliki regulasi emosi yang tinggi sehingga mengarah pada perilaku tangguh yang ditimbulkan (Abidin, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Yohana (2017) menunjukkan adanya optimis dalam korban bullying yang ditunjukkan dengan yakin untuk terus berusaha, percaya diri untuk tetap mengejar cita-cita dan menjadikannya motivasi untuk tetap bertahan hidup. Seperti jawaban yang dijelaskan oleh O, bahwa ia memiliki optimis dalam hidupnya untuk tetap melanjutkan hidup dan belajar tentang psikologi agar kelak O bisa menjadi ibu yang memiliki parenting yang ia inginkan. Optimisme sebuah keyakinan terhadap pengalaman buruk hanyalah bersifat sementara bahkan tidak mempengaruhi hidup sepenuhnya (Seligman, 2008).

Aspek selanjutnya yang mempengaruhi resiliensi adalah analisis penyebab masalah. Kemampuan untuk dapat beradaptasi dan mengenali penyebab masalah yang sedang dialami (Reivich & Shatte, 2002). Dilihat dari hasil analisis data, DS mampu mengidentifikasi dan mengetahui bahwa ia merupakan korban cyberbullying karena ia belajar mengenai indikasi-indikasi cyberbullying.

Empati merupakan kemampuan seseorang dapat memahami apa yang sedang dipikirkan dan dirasakan oleh orang lain (Reivich & Shatte, 2002). Pernyataan tersebut hampir sama dengan pernyataan penelitian yang dilakukan oleh Sestiani dan Muhid (2021), bahwa empati melibatkan emosional seseorang yang nantinya akan mendorong setiap perilakunya dapat membantu orang lain yang merasa terluka, sehingga dapat memberikan dukungan. Terlihat dari jawaban kedua partisipan, bahwa mereka dapat merasakan perasaan orang lain ketika mengalami cyberbullying dan menunjukkan rasa kepeduliannya dengan memberikan dukungan moral.

Aspek resiliensi selanjutnya adalah Efikasi diri. Pada aspek ini, seseorang dengan efikasi diri yang baik yakin terhadap dirinya sendiri bahwa ia akan memecahkan masalah dan tidak mudah menyerah untuk mencapai tujuan hidupnya (Reivich & Shatte, 2002). O dan DS merasa bahwa mereka memiliki kemampuan diri yang bisa dibanggakan dan hal ini membuat mereka dapat berkomunikasi dengan baik dan terus maju untuk melanjutkan kehidupannya. Kedua partisipan menyadari bahwa bangkit adalah suatu jalan yang harus dipilih, sehingga mereka mampu berdamai dengan masalah yang mereka alami dan menjadikannya sebagai motivasi untuk tetap terus menunjukkan sisi terbaik dirinya.

Terakhir, perihal aspek resiliensi yakni pencapaian. Menurut Reivich & Shatte (2002) pencapaian merupakan kemampuan untuk mewujudkan tujuan yang ingin dicapai seperti yang dimiliki oleh O dan DS terus berusaha untuk tetap memiliki ambisi dan mencapainya karena mereka yakin penuh atas kemampuan diri mereka.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa O dan DS telah memenuhi semua aspek resiliensi. Semua aspek ini tidak dapat terpenuhi jika tidak ada dukungan sosial, ambisi yang baik dari internal maupun eksternal. Sesuai dengan fokus penelitian ini, yaitu resiliensi pada korban cyberbullying dilakukan oleh kedua subjek melalui proses yang tidak mudah mulai dari

penerimaan diri, berdamai, dan akhirnya dapat memenuhi semua aspek resiliensi yang dilakukan untuk terus mewujudkan mimpinya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan juga pembahasan dapat disimpulkan bahwa subjek mengalami keterpurukan akibat cyberbullying yang dialaminya sehingga subjek harus berusaha untuk bangkit dan memenuhi semua aspek resiliensi. Kedua subjek mampu untuk melanjutkan hidup dan mencapai masa depan dengan ambisi karena adanya resiliensi yang harus dipenuhi.

## Saran

### a. Saran untuk korban cyberbullying

Korban cyberbullying harus lebih meningkatkan resiliensi supaya tidak mudah terpengaruh, mampu beradaptasi dan mampu mengatasi masalah yang dihadapi.

### b. Saran untuk peneliti selanjutnya

Berdasarkan keterbatasan peneliti, dapat digunakan sebagai saran kepada peneliti selanjutnya untuk dapat mengkaji topik penelitian dengan teori yang berbeda. Selain itu, dapat juga menambah subjek agar menghasilkan gambaran resiliensi korban cyberbullying yang lebih beragam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. (2011). Pengaruh pelatihan resiliensi terhadap perilaku asertif pada remaja. *Jurnal Pamator: Jurnal Ilmiah Universitas ...* <https://journal.trunojoyo.ac.id/pamator/article/view/2451>
- Barankin, C. T., & Khanlou, N. (2014). Growing up resilient: Ways to build resilience in children and youth. *policycommons.net*. <https://policycommons.net/artifacts/1642401/growing-up-resilient/2334916/>
- Belsey, B. (2005). Cyberbullying: An emerging threat to the “always on” generation. *Recuperado El*, 5(5), 2010.
- Chadwick, S. (2014). Impacts of cyberbullying, building social and emotional resilience in schools. *books.google.com*. [https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=4gfHBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR10&dq=in+impacts+of+cyberbullying+building+social+and+emotional+resilience&ots=YGT\\_N54w9l&sig=RtetxM1ivwLYf7CIQCpRHZ39uB0](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=4gfHBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR10&dq=in+impacts+of+cyberbullying+building+social+and+emotional+resilience&ots=YGT_N54w9l&sig=RtetxM1ivwLYf7CIQCpRHZ39uB0)
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- Cross, D., Shaw, T., Hearn, L., Epstein, M., Monks, H., & ... (2009). Australian covert bullying prevalence study. *ro.ecu.edu.au*. <https://ro.ecu.edu.au/ecuworks/6795/>
- Fahlevi, F., & Sutriyanto, E. (2023). 1.895 Remaja Alami Perundungan Secara Siber, Pelakunya 1.182 Siswa. In ... */nasional/2023/02/01/1895-remaja-alami-perundungan ...*
- Hakim, L. N. (2013). Ulasan metodologi kualitatif: Wawancara terhadap elit. In *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah ...* [download.garuda.kemdikbud.go.id](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1686277&val=18337&title=ULASAN%20METODOLOGI%20KUALITATIF%20WAWANCARA%20TERHADAP%20ELIT)
- Hamer, A. H. Den, & Konijn, E. A. (2016). Can emotion regulation serve as a tool in combating cyberbullying? *Personality and Individual Differences*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886916307838>
- Herdi, H., & Ristianingsih, F. (2021). Perbedaan Resiliensi Mahasiswa Rantau Ditinjau Berdasarkan Gelar Budaya. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/20392>
- Indonesia.ureport.in. (2016, J. 15). J. P. P. di R. D. (Cyberbullying). D. dari : <https://indonesia.ureport.in/opinion/1456>. (n.d.). Jajak Pendapat: Perundungan di Ranah Daring (Cyberbullying).
- Indonesia.ureport.in. (n.d.). Jajak Pendapat: #ENDViolence Global Poll 2019.
- Ipsos.com. (n.d.). Global Views on Cyberbullying.
- Jayani, D. H. (n.d.). Survei APJII: 49% Pengguna Internet Pernah Dirisak di Medsos.
- 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.
- Lianasari, M. L. (2016). Hubungan antara konsep diri dengan resiliensi pada remaja putus sekolah di Kecamatan Gisting Lampung Selatan. repository.uksw.edu. <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/10185>
- Maya, N. (2015). Fenomena cyberbullying di kalangan pelajar. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik (JISIP)*. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fisip/article/view/125>
- Mir'atannisa, I. M., Rusmana, N., & ... (2019). Kemampuan Adaptasi Positif Melalui Resiliensi. *Journal of Innovative ...* [https://www.journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling/article/view/568](https://www.journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/view/568)
- Moleong, L. (2014). Moleong metodologi penelitian kualitatif.
- Nirmala Setyawati, D. (n.d.). Literasi Digital Penangkal Cyberbullying.
- Pahlevi, M. R. (2021). Studi Deskriptif Resiliensi Korban Cyberbullying. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan ...* <http://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/7848>
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2023). Cyberbullying among Asian American youth before and during the COVID-19 pandemic. *Journal of School Health*. <https://doi.org/10.1111/josh.13249>
- Prakosa, I. W. (2022). Perlindungan Hukum Bagi Anak Korban Tindak Pidana Cyberbullying. *Nusantara: Jurnal Pendidikan, Seni, Sains Dan ...* <https://journal.forikami.com/index.php/nusantara/article/view/337>
- Priyatna, A. (2010). *Lets End Bullying" Understanding, Preventing and Overcoming Bullying*. In Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Puspita, N., Kristian, Y. Y., & Onggono, J. N. (2018). Resiliensi pada Remaja Perkotaan yang Menjadi Korban Bullying. *Jurnal Perkotaan*. <http://mx2.atmajaya.ac.id/index.php/perkotaan/article/view/307>
- Sari, D. P. C., & Prahesti, D. (2017). Keterbukaan diri pada remaja korban cyberbullying. In *Jurnal Psikoborneo*. scholar.archive.org. <https://scholar.archive.org/work/2efrtt2azbgh5ibthrn52wao7m/access/wayback/http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/download/4332/pdf>
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* (First E, 1990. 1998). In *The New York Times Book Review: Vintage Books*.
- Sestiani, R. A. & Mufid, A. (2021). Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas Bullying: Literature Review. *Jurnal Tematik*, 3(2), 245-251. <Http://Dx.Doi.Org/10.26623/Tmt.V3i2.4568>.
- Siber, K., & Online, T. (n.d.). Metode Survei dan Sebaran Responden Penggunaan Mobile Internet Tingkat Penetrasi Internet Penggunaan Fixed Broadband Perilaku Penggunaan Internet Akses Konten Internet Daftar Isi.
- Silalahi, U. (2009). *Metode Penelitian Sosial*, PT Refika Aditama, Bandung. In KA (2014). *TEKNIK PERMAINAN PIANO KARYA ...*
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Tatyagita, R. R. S. (2014). Resiliensi pada remaja korban bullying. repository.unair.ac.id. <https://repository.unair.ac.id/106186/>
- Yohana, S. L., & Lestari, R. (2017). Optimisme Pada Siswa Korban Bullying. eprints.ums.ac.id. <https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/54750>
- Yulieta, F. T., Syafira, H. N. A., & ... (2021). Pengaruh Cyberbullying di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental. *De Cive: Jurnal ...* <https://journal.actual-insight.com/index.php/decive/article/view/298>