

FAKTOR-FAKTOR RESILIENSI REMAJA KORBAN *CYBERBULLYING* : STUDI LITERATUR

Nur Isnayanti^{1*}, Haerani Nur²

¹⁻² Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia.

*Email: nurishnayanti@gmail.com

<p>Article Info</p> <p>Article History Received: 23 April 2025 Revised: 28 April 2025 Published: 30 April 2025</p> <p>Keywords: <i>Resilience; Cyberbullying; Social Support; Adolescent.</i></p>	<p>Abstract</p> <p><i>Cyberbullying is a form of intimidation carried out through technological devices, with the aim of harassing or humiliating the victim. Resilience is important for victims of cyberbullying to overcome the psychological stress they experience and recover from the traumatic experience. This study aims to analyze the factors that influence the resilience of adolescent victims of cyberbullying, the impact of cyberbullying and strategies to improve resilience. This research method uses the Systematic Literature Review (SLR) approach by collecting and analyzing 30 journal articles using the keywords: cyberbullying and adolescent resilience and published in the last 10 years. The results of the study showed that there were several internal factors, namely emotional regulation, optimism, and positive self-concept and factors, namely social support from peers and family in improving adolescent resilience. The impact of cyberbullying faced is susceptible to negative psychological and emotional impacts, such as stress, depression, and anxiety. The Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) strategy is one of the effective interventions to improve adolescent resilience in dealing with cyberbullying.</i></p>
<p>Artikel Info</p> <p>Sejarah Artikel Diterima: 23 April 2025 Direvisi: 28 April 2025 Dipublikasi: 30 April 2025</p> <p>Kata kunci: <i>Resiliensi; Cyberbullying; Dukungan Sosial; Remaja.</i></p>	<p>Abstrak</p> <p><i>Cyberbullying merupakan bentuk intimidasi yang dilakukan melalui perangkat teknologi, dengan tujuan melecehkan atau mempermalukan korban. Resiliensi menjadi hal penting bagi korban <i>cyberbullying</i> untuk mengatasi tekanan psikologis yang dialaminya dan pulih dari pengalaman traumatis tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi remaja korban <i>cyberbullying</i>, dampak dari <i>cyberbullying</i> serta strategi dalam meningkatkan resiliensi. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan <i>Systematic Literature Review</i> (SLR) dengan mengumpulkan dan menganalisis 30 artikel jurnal yang menggunakan kata kunci : <i>cyberbullying</i> dan resiliensi remaja serta diterbitkan dalam 10 tahun terakhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor internal yaitu regulasi emosi, optimisme, dan konsep diri positif dan faktor yaitu dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga dalam meningkatkan resiliensi remaja. Dampak <i>cyberbullying</i> yang dihadapi rentan terhadap dampak negatif secara psikologis dan emosional, seperti stres, depresi, dan kecemasan. Strategi <i>Mindfulness Based Stress Reduction</i> (MBSR) menjadi salah satu intervensi efektif meningkatkan resiliensi remaja dalam menghadapi <i>cyberbullying</i>.</i></p>

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi memudahkan akses informasi melalui media sosial, sehingga individu dari berbagai kalangan usia, termasuk remaja, dapat dengan mudah mendapatkan informasi yang mereka butuhkan. Masa remaja merupakan tahap peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang sering kali dipenuhi tantangan dan tekanan, serta ditandai oleh perubahan fisik, cara berpikir, dan emosi sosial. Perubahan ini kadang memicu ketegangan antara remaja dan lingkungan sekitarnya (Aldera & Rizkillah, 2023). Penggunaan media sosial di kalangan remaja memberikan ruang untuk bersosialisasi dan berinteraksi satu sama lain. Di sisi lain, media sosial juga membawa dampak negatif, seperti perundungan daring, penipuan, konten pornografi, dan rasa iri sosial. Karena aksesnya yang sangat mudah, remaja pun kerap terjerumus dalam pengaruh buruk tersebut.

Fenomena *cyberbullying* menjadi masalah serius di era digital, terutama di kalangan remaja. Di Indonesia, Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) mencatat sekitar 118 kasus *cyberbullying* pada tahun 2024, dengan mayoritas pelaku berusia 18-25 tahun (57%) dan anak-anak di bawah 18 tahun (26%) (Anggraini, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa remaja dan dewasa muda merupakan kelompok yang paling rentan terlibat dalam praktik *cyberbullying*, baik sebagai pelaku maupun korban. *Cyberbullying* merupakan bentuk pelecehan dengan menggunakan media elektronik yang tidak lazim di kalangan remaja. Bentuk tindakan yang dilakukan seperti mempermalukan, melecehkan, atau mengintimidasi orang lain secara online yang mengakibatkan korban mengalami tekanan emosional yang parah (Kartik, 2023).

Berbeda dengan bullying yang dilakukan secara langsung, *cyberbullying* lebih mudah dilakukan karena pelaku tidak perlu bertemu secara fisik dengan korban. *Cyberbullying* adalah bentuk intimidasi yang dilakukan melalui perangkat teknologi, dengan tujuan melecehkan atau mempermalukan korban. Bentuk *cyberbullying* bermacam macam seperti menghina seseorang baik dari ras, suku dan agama, membajak akun orang lain untuk diubah datanya (Pahlevi, 2021). *Cyberbullying* di kalangan remaja di media sosial membawa dampak besar yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, mulai dari fisik, psikologis, hingga sosial, dan efek negatifnya tidak hanya dirasakan oleh korban, tetapi juga oleh pelaku (Jannah & Setiyowati, 2024). De Jesus, Ferreira, dan Godoy (2024) bahwa korban *cyberbullying* mengalami tekanan emosional yang parah, menyebabkan kecemasan, depresi dan dalam kasus yang ekstrim korban berpikiran untuk bunuh diri.

Banyaknya kasus *cyberbullying* yang berdampak negatif terhadap remaja, sehingga diperlukan ketahanan untuk mengatasi dampaknya. Beberapa korban dari *cyberbullying* dapat mengatasi dampak dari intimidasi tersebut dengan bertahan menggunakan kemampuan yang disebut resiliensi. Resiliensi menjadi hal penting bagi korban *cyberbullying* untuk mengatasi tekanan psikologis yang dialaminya dan pulih dari pengalaman traumatis tersebut. Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk pulih kembali dari kondisi terpuruknya dan kembali ke kondisi seperti semula (Pahlevi, 2021). Remaja dengan tingkat resiliensi yang tinggi mampu dengan baik mengatasi dampak negatif dari *cyberbullying* dan mampu menghadapi tantangan yang efektif (Mubarq et al., 2024).

Berdasarkan latar belakang di atas diketahui bahwa *cyberbullying* berdampak signifikan pada kesehatan fisik dan mental remaja. Salah satu strategi yang efektif untuk mengatasi masalah ini adalah pengembangan resiliensi. Melalui studi literatur, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung resiliensi remaja dalam menghadapi *cyberbullying* serta strategi yang efektif untuk meningkatkan resiliensi di kalangan remaja korban *cyberbullying*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) untuk menjawab pertanyaan penelitian. *Systematic Literature Review* (SLR) merupakan metode penelitian untuk mengumpulkan artikel, mengidentifikasi dan menganalisis secara kritis semua hasil penelitian yang tersedia terkait topik atau masalah yang diteliti (Carrera-Rivera et al., 2022). Pendekatan ini membantu peneliti menilai dan menganalisis data secara mendalam agar dapat menarik kesimpulan yang dapat bermanfaat menambah wawasan tentang fenomena yang diteliti (Auliya & Eva, 2025). Proses pada pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) melibatkan beberapa tahap yaitu, *pertama*, pengumpulan literatur, pemilihan literatur yang relevan, peninjauan literatur dengan fokus pada analisis isi, penyimpulan hasil tinjauan, dan pembahasan hasil tinjauan. Kriteria artikel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu (1) artikel dengan hasil penelitian tentang faktor resiliensi remaja dan *cyberbullying*; (2) penelitian menggunakan metode kuantitatif, kualitatif, studi literatur dan *systematic review literature* (3) publikasi artikel dalam 10 tahun terakhir (2015-2025). Artikel jurnal yang dilibatkan dalam penelitian ini sebanyak 30 artikel yang bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang faktor yang berpengaruh terhadap resiliensi remaja korban *cyberbullying*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data yang telah dilakukan, teridentifikasi sejumlah tema yang dapat digunakan untuk menjelaskan gambaran tentang faktor resiliensi remaja korban *cyberbullying*. Temuan tema yang dimaksud meliputi: Faktor internal dan eksternal yang membangun resiliensi remaja, dampak dari *cyberbullying* serta strategi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan resiliensi individu. Temuan tersebut disusun berdasarkan hasil analisis terhadap berbagai artikel yang tercakup dalam kajian literatur, yang secara rinci disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Penelitian Tentang Resiliensi Remaja pada Korban *Cyberbullying*

No	Penulis, Tahun, Jurnal	Judul	Metode	Hasil Penelitian
1.	Ayu et al., (2017), Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah	Gambaran Resiliensi Pada Remaja	Kuantitatif	Optimisme menjadi komponen resiliensi tertinggi, sedangkan komponen regulasi emosi, kontrol impuls, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri dan pencapaian aspek positif menjadi komponen sedang.
2.	Kandola et al., (2024), The Peprint Server For Healt Sciences	Identifying Resilience Factors For Adolescent Mental Health With <i>Cyberbullying</i> Victimization As A Risk Factor	Kualitatif	Studi ini mengidentifikasi 31 faktor resiliensi yang memoderasi hubungan antara viktimisasi perundungan siber dan tekanan psikologis pada remaja, termasuk kebahagiaan dengan teman, pengawasan orang tua, dan menghindari konsumsi alkohol.
3.	Agustine dan Borualogo, (2021), Prosiding Psikologi	Pengaruh Distress Psikologis Terhadap Resiliensi Pada Anak Dan Remaja Saat Pandemi Covid-19	Kuantitatif	Terdapat tiga dimensi resiliensi yaitu individual, caregiver dan contextual. Caregiver menjadi dimensi yang paling berkontribusi pada distress psikologis/caregiver dapat membantu individu dalam hal ini anak dan remaja merasa bahwa dukungan sosial dan sumber daya dapat membantu dalam menghadapi distress psikologis yang sedang dihadapi.
4.	Yulian et al., (2018), Jurnal Keperawatan	Resiliensi Remaja Dalam Menghadapi Perilaku <i>Bullying</i>	Deskriptif Kuantitatif	Dorongan dari perhatian keluarga merupakan salah satu faktor eksternal yang berpengaruh dalam meningkatkan resiliensi. Sikap orang tua dalam hal ini berperan dalam mendidik, dan memberikan perhatian penuh dengan anak, sehingga dapat meningkatkan kemampuan bertahan diri menghadapi masalah yang akan datang. Faktor internal akan berkembang ketika dukungan dari faktor eksternal terpenuhi.
5.	Budiyati dan Oktavianto, (2020), Husada Mahakan:Jurnal Kesehatan.	Stres Dan Resiliensi Remaja Di Masa Pandemi Covid-19	Kuantitatif	Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi individu maka semakin rendah tingkat stres yang dialami. faktor usia, jenis kelamin, budaya serta faktor sosio ekonomi juga memperkuat resiliensi.
6.	Zambrano et al., (2024), Revista De Estudios Sociales	Resiliencia En Adolescentes Con Trayectorias En Los Sistemas Chilenos De Bienestar Infantil Y De Justicia Adolescente	Kualitatif	Faktor pelindung sosial seperti dukungan keluarga, hubungan positif dengan petugas profesional, dan pengakuan terhadap nilai hubungan yang stabil juga memperkuat resiliensi.
7.	Widyastuti, (2017), IJASOS-International E-Journal of	Resilience Of A Child From Broken-Home Family: A Phenomenology Study	Kualitatif	Faktor-faktor yang membantu subjek mencapai resiliensi meliputi: nilai-nilai keluarga dan religius yang ditanamkan sejak kecil, karakteristik internal seperti

	Advances in Social Sciences			religiusitas, kemampuan kognitif yang baik, kompetensi sosial yang baik, dan kematangan usia. Hasilnya, subjek menjadi lebih terbuka, hubungan dengan ibu membaik, dan ia mampu menerima kondisi keluarganya, menunjukkan resiliensi sebagai proses dinamis dari interaksi individu dan lingkungan.
8.	Asante, (2019), Behavioral Sciences	Factors That Promote Resilience In Homeless Children And Adolescents In Ghana: A Qualitative Study	Kualitatif	Faktor-faktor yang mendorong ketahanan anak-anak dan remaja tunawisma di Ghana mencakup keyakinan agama yang kuat, selera humor, interaksi sosial yang bermakna, persahabatan timbal balik, kepatuhan terhadap norma-norma budaya, dan dukungan dari organisasi berbasis komunitas, yang membantu mereka mengatasi tantangan kehidupan jalanan
9.	Oviyanti dan Hendriani (2020), INSAN: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental	Resiliensi Pada Remaja Tunadaksa Yang Mengalami Bullying	Kualitatif	Dukungan sosial dari keluarga dan teman menjadi faktor pendukung utama bagi semua partisipan, serta peran penting nilai religiusitas.
10.	Frutos dan Vicén, (2014) <u>Revista Internacional De Sociologia</u> (CSIC)	Factors Of Risk And Protection/Resilience In Adolescent Scholar Bullying	Kualitatif	Faktor lingkungan memiliki peran signifikan dalam meningkatkan atau mengurangi efek resiliensi. Temuan penting penelitian ini adalah bahwa baik pelaku maupun korban sama-sama terpapar pada risiko, meskipun dengan tingkat yang berbeda, dan keduanya memerlukan perlindungan serta pengembangan resiliensi dalam konteks lingkungan sosial mereka.
11.	Mubaroq et al.,(2024), Arjwa: Jurnal Psikologi,	Gambaran Resiliensi Pada Remaja Korban <i>Cyberbullying</i>	Kuantitatif	Tingkat resiliensi yang tinggi menunjukkan bahwa remaja korban <i>cyberbullying</i> memiliki kemampuan untuk mengatasi dan pulih dari dampak negatif, seperti stres dan depresi.
12.	Pahlevi (2021), PROSIDING :Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Islami	Studi Deskriptif Resiliensi Korban <i>Cyberbullying</i>	Kualitatif	Faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu kekuatan dalam diri, dukungan sosial dan kemampuan menyelesaikan masalah.
13.	Auliya dan Eva (2025), Jurnal Psikologi	Dukungan Sosial Dan Resiliensi Remaja Yang Mengalami Kesulitan Hidup: Systematic Literature Review Using Big Data Analysis	Systematic Literature Review	Dukungan sosial menjadi faktor yang meningkatkan resiliensi remaja. Selain itu faktor lain seperti optimisme, kecerdasan emosi, self-efficacy, self-esteem, strategi koping, dan religiusitas.
14.	Husna et al., (2024), Journal of Educational	Kemampuan Mitigasi <i>Cyberbullying</i> Terhadap Resiliensi Remaja	Literature Review	Pencegahan terjadinya <i>cyberbullying</i> dapat dilakukan dengan melibatkan orang tua dalam memberikan perhatian khusus pada anak.

Innovation and Public Health				
15.	Kusuma dan Sofiah (2018), <i>INSANI: Jurnal Ilmu Agama Dan Pendidikan</i>	Kajian Sistematis: Resiliensi Korban Bullying Di Sekolah (Systematic Review: Resilience Of Bullying Victims At School)	Systematic Review	Faktor yang membantu meningkatkan resiliensi pada korban bullying yaitu individu, keluarga, teman, dan instansi.
16.	Aldera dan Rizkillah, (2023), <i>Journal of Family Sciences</i>	Factors Affecting The Resilience Of Adolescent Victims Of <i>Cyberbullying</i> In Dual-Earner Families	Kuantitatif	Faktor resiliensi pada remaja korban <i>cyberbullying</i> meliputi interaksi positif antara orang tua dan remaja, strategi koping yang efektif, serta tingkat pendidikan ibu. Elemen-elemen ini berkontribusi secara signifikan dalam meningkatkan resiliensi, memungkinkan remaja untuk lebih mampu mengelola tantangan yang ditimbulkan oleh pengalaman <i>cyberbullying</i> .
17.	Hidayati, (2019), <i>Proceeding National Conference Psikologi UMG</i>	Mindfulness Based Stress Reduction (Mbsr) Untuk Resiliensi Remaja Yang Mengalami Bullying	Kualitatif	Mindfulness-based stress reduction (MBSR) menjadi hal penting untuk memperkuat faktor internal yaitu memberi keterampilan remaja mengelola stres yang mereka alami.
18.	Mahadyasa dan Wulanyani, (2024), <i>Journal on Education</i>	Faktor-Faktor Yang Berperan Dalam <i>Cyberbullying</i> Remaja Di Media Sosial: Literatur Review	Kajian Literatur Deskriptif	Faktor yang mempengaruhi perilaku <i>cyberbullying</i> remaja meliputi pola asuh orang tua, intensitas penggunaan gawai dan media sosial, pemisahan moral, persepsi anonimitas, konformitas, callous-unemotional traits, serta motivasi internal seperti kurang pencapaian, iri, iseng, dan keinginan memermalukan secara anonim.
19.	Puspita et al.,(2019), <i>Jurnal Perkotaan</i>	Resiliensi Pada Remaja Perkotaan Yang Menjadi Korban Bullying	Kuantitatif	Resiliensi remaja perkotaan korban bullying dipengaruhi oleh tingginya hardiness, namun rendahnya resourcefulness akibat karakter individualis dan kurangnya dukungan sosial menjadi tantangan. Kendali diri dan berpikir positif tetap menjadi kunci untuk mempertahankan resiliensi mereka.
20.	Jannah dan Setiyowati, (2024), <i>Psyche 165 Journal</i>	Systematic Literature Review Using Big Data Analysis: <i>Cyberbullying</i> Dan Forgiveness Pada Remaja	Systematic Literature Review	faktor resiko terjadinya <i>cyberbullying</i> seperti masalah emosional, waktu yang dihabiskan untuk online, paparan konten yang berpotensi membahayakan, peran orangtua, teman sebaya, sosial budaya.
21.	Martinez, (2015), <i>Universidad de Deusto</i>	La Resiliencia En Adolescentes Víctimas De Bullying Como Factor Protector Ante Los Trastornos Internalizantes Y Externalizantes	Kualitatif	Resiliensi remaja korban <i>cyberbullying</i> melibatkan faktor individu seperti optimisme, kecerdasan emosional, dan strategi penanggulangan, serta dukungan keluarga dan komunitas.

22.	Arisandi dan Nawangsih, (2023), Bandung Conference Series: Psychology Science	Pengaruh Konsep Diri Terhadap Resiliensi Pada Remaja Korban <i>Cyberbullying</i>	Kuantitatif	Konsep diri merupakan faktor resiliensi yang penting pada remaja korban perundungan siber.
23.	Jaskulska et al., (2022), Sustainability	Bullying And Victimization And Associated Factors Among Adolescents In Six European Countries	Kuantitatif	Dukungan sosial yang dirasakan dari guru dan teman sekelas, bersama dengan harga diri yang tinggi, merupakan faktor resiliensi yang terkait dengan kemungkinan lebih rendah untuk menjadi korban perundungan dan perundungan siber pada remaja, yang menyoroti pentingnya lingkungan yang suportif dalam mengurangi viktimisasi.
24.	Sunarti et al.,(2017), Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen	Pengaruh Faktor Ekologi Terhadap Resiliensi Remaja	Kuantitatif	Resiliensi remaja dipengaruhi oleh faktor pembinaan dan perlindungan yang dilakukan sekolah, oleh pengasuhan orang tua di rumah, dan faktor internal remaja.
25.	Hertinjung et al., (2022), Proyeksi	Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Resiliensi Remaja Di Masa Pandemi	Deskriptif Kuantitatif	Faktor yang mempengaruhi resiliensi remaja yaitu regulasi emosi, optimisme, dan dukungan keluarga
26.	Rusydi (2020), Jurnal Kolaborasi Resolusi	Memahami <i>Cyberbullying</i> Di Kalangan Remaja	Kajian Literature	Faktor-faktor pelindung dan resiko <i>cyberbullying</i> dapat ditemukan di berbagai level mulai dari kondisi dan karakteristik individu, lingkungan pertemanan, dan lingkungan keluarga.
27.	Putri et al., (2024), Jurnal Pendidikan Bhineka Tunggal Ila	Pengaruh Cyber Bullying Di Era Digital Pada Remaja	Studi Literatur Review	<i>Cyberbullying</i> di kalangan anak muda di media sosial memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap semua aspek kehidupan, termasuk aspek psikologis, fisik, dan sosial.
28.	Anggraeni dan Imania (2025), Jurnal Kreativitas Pendidikan Modern	Sosial Emosional Learning (Peran Pembelajaran Sosial Emosional) Sebagai Faktor Protektif Terhadap <i>Cyberbullying</i> : Sebuah Telaah Literatur	Systematic Literature Review	Dukungan sosial dari teman diketahui merupakan determinan yang paling kuat dibanding determinan lain, seperti dukungan sosial dari keluarga, sikap terhadap <i>cyberbullying</i> , penggunaan internet yang bermasalah, dan self-esteem.
29.	Riswanto dan Marsinun (2020), Analitika	Perilaku <i>Cyberbullying</i> Remaja Di Media Sosial	Kualitatif	Dampak atau efek jangka panjang dari tindakan bullying kepada para korban mampu menghasilkan efek traumatis mendalam seperti marah, kecewa, depresi, bahkan bunuh diri.
30.	Adhha (2024)INNOVATI VE: Journal Of Social Science Research Volum	Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Resiliensi Siswa Korban Bullying	Kauntitatif	Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima oleh korban bullying maka semakin kuat pula resiliensi yang dirasakan korban bullying.

Dampak Cyberbullying

Media sosial menjadi sarana untuk melakukan *cyberbullying*. Media sosial yang umumnya sering digunakan oleh para remaja yaitu *Facebook, twitter, Instagram, TikTok* dan beberapa platform media sosial lainnya yang menjadi trend di kalangan remaja. Pada platform media sosial tersebut terdapat fitur kolom komentar yang memungkinkan pada pengguna berkomunikasi dengan saling berkomentar. Remaja melakukan *cyberbullying* dengan tujuan untuk menyindir atau menyerang pribadi seseorang, menggunakan komentar-komentar negatif seperti sindiran, ejekan, hinaan, hingga diskriminasi dan persekusi, yang intinya bertujuan untuk menyalahkan individu tersebut (Riswanto & Marsinun, 2020).

Cyberbullying merupakan masalah kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tingginya intensitas remaja dalam menggunakan media sosial membuat mereka menerima banyak informasi tanpa proses penyaringan, terutama informasi bermuatan negatif. Anonimitas di dunia maya memberikan peluang bagi pelaku untuk melakukan *cyberbullying*, karena identitas mereka tidak terdeteksi sehingga mereka dapat bertindak dengan mudah tanpa merasa bersalah (Mahadyasa & Wulanyani, 2024). Anonimitas ini sering dimanfaatkan pelaku untuk memposting komentar menyakitkan, berbagi informasi pribadi atau membuat akun palsu untuk melecehkan korban (Goodine, 2016). Selain itu, faktor resiko terjadinya *cyberbullying* dapat berasal dari lingkungan seperti orang tua, teman dan sosial budaya. Pola asuh oleh orang tua yang tidak mendukung serta kurangnya pengawasan orang tua terhadap aktivitas *online* menjadi faktor terjadinya *cyberbullying* (Jannah & Setiyowati, 2024). Pengaruh teman sebaya yang bisa berasal dari pengalaman sebelumnya yang memicu adanya pertengkaran kemudian akan melakukan nya lagi dalam bentuk *cyberbullying*.

Cyberbullying memiliki dampak negatif yang mendalam pada individu, terutama di kalangan remaja, yang mempengaruhi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial mereka (Putri et al., 2024). Remaja yang menjadi korban *cyberbullying* berada dalam kondisi rentan terhadap dampak negatif secara psikologis dan emosional, seperti stres, depresi, dan kecemasan. Mereka juga sering mengalami penurunan prestasi akademik, merasa tidak nyaman, menarik diri dari pergaulan dengan teman sebaya, serta berusaha menghindari tekanan dari lingkungan sosial, bahkan berisiko melakukan upaya bunuh diri (Mubaroq et al., 2024; Riswanto & Marsinun, 2020). Kondisi ini menunjukkan bahwa *cyberbullying* tidak hanya berdampak sementara, tetapi dapat meninggalkan luka psikologis jangka panjang pada remaja. Ketidakmampuan mereka untuk mengatasi tekanan emosional akibat bullying di dunia maya dapat mengganggu perkembangan sosial, emosional, dan akademik mereka.

Faktor Internal Resiliensi

Pada konteks ini, resiliensi memainkan peran penting dalam mengatasi dampak negatif dari *cyberbullying* terutama kalangan remaja. beberapa faktor resiliensi yang berperan penting dalam membantu remaja mengatasi dampak *cyberbullying* yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor yang berasal dari kekuatan dalam diri seperti pengendalian impuls, regulasi emosi, optimisme, efikasi diri, empati serta pencapaian. Berikut beberapa temuan terkait faktor internal dalam membangun resiliensi remaja:

1. **Regulasi emosi**

Regulasi emosi yang dimiliki seseorang berupa perasaan tenang saat berada dalam tekanan (Auliya & Eva, 2025; Hertinjung et al., 2022; Hidayati, 2019). Regulasi emosional yang efektif memungkinkan individu untuk memproses dan merespons stres secara konstruktif, meningkatkan resiliensi mereka.

2. **Optimisme**

Faktor optimisme yang merupakan rasa yang membuat individu berpikir positif saat menghadapi kesulitan dan memiliki harapan dengan masa depannya. Optimisme berfungsi sebagai faktor pelindung, mempromosikan resiliensi dengan mendorong strategi koping positif dalam menghadapi kesulitan. Strategi koping positif akan meningkatkan resiliensi remaja sehingga remaja dapat memiliki kesehatan mental yang baik. Menggunakan strategi koping yang berfokus pada emosi, seseorang dapat menghindari terjebak dalam emosi negatif dengan mengembangkan pikiran positif tentang dirinya sendiri dan mencari dukungan dari orang-orang terdekat untuk mengatasi masalah yang dihadapinya. Selain itu, koping

berbasis penghindaran juga terbukti memberikan dampak positif yang signifikan terhadap resiliensi individu (Aldera & Rizkillah, 2023; Auliya & Eva, 2025; Martinez, 2015).

3. Konsep diri

Konsep diri menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap resiliensi. Tingginya konsep diri yang positif membuat individu menjadi lebih optimis, percaya diri dan mampu menanggapi dan menyelesaikan segala sesuatu secara positif (Arisandi & Nawangsih, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat religiusitas yang lebih tinggi cenderung menunjukkan ketahanan yang lebih besar, memungkinkan mereka untuk mengatasi stres dan kesulitan dengan lebih efektif. Pesan-pesan keagamaan yang menginspirasi memberi mereka harapan bahwa situasi mereka akan berubah menjadi lebih baik dan membuat mereka merasa dilindungi dan dicintai setiap saat (Asante, 2019; Auliya & Eva, 2025; Oviyanti & Hendriani, 2020; Widyastuti, 2017).

Faktor Eksternal Resiliensi

Faktor eksternal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan resiliensi yaitu dengan memberikan dukungan. Dukungan sosial secara umum menggambarkan peran atau pengaruh yang diberikan oleh individu-individu penting seperti keluarga, teman, kerabat, dan rekan kerja (Adhha, 2024). Dukungan dari teman sebaya, keluarga, dan komunitas menjadi faktor penting dalam memperkuat dan membentuk ketahanan remaja. Bentuk dukungan ini meliputi kasih sayang, perhatian, harapan, pemecahan masalah, motivasi, pemberian informasi, nilai-nilai, dan kepercayaan (Auliya & Eva, 2025). Dukungan sosial memegang peranan besar dalam membantu remaja membangun ketahanan menghadapi kesulitan hidup, dengan memberikan rasa aman, mengurangi perasaan terisolasi, meningkatkan kesehatan mental, serta mendorong pengembangan keterampilan untuk mengelola stres. Dengan adanya dukungan sosial yang kuat, remaja tidak hanya lebih mampu menghadapi tantangan hidup, tetapi juga dapat bangkit dari masa-masa sulit dan berkembang menjadi pribadi yang lebih tangguh dan positif (Jaskulska et al., 2022; Martinez, 2015; Oviyanti & Hendriani, 2020; Yuliani et al., 2018).

Strategi dalam Meningkatkan Resiliensi

Strategi *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) menjadi salah satu intervensi efektif meningkatkan resiliensi remaja dalam menghadapi *cyberbullying*. *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) merupakan strategi yang digunakan untuk meningkatkan resiliensi remaja, khususnya mereka yang mengalami bullying, dengan cara mengembangkan kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa menghakimi (Hidayati, 2019). *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) membantu remaja untuk menerima realitas dengan tenang tanpa menyerah, memperkuat kemampuan problem solving, serta membangun hubungan sosial yang lebih sehat dan tidak reaktif. Dengan demikian, remaja dapat meningkatkan self-worth, menumbuhkan ketangguhan, dan lebih adaptif dalam menghadapi tekanan serta peristiwa sulit dalam hidup mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, penelitian ini menghasilkan beberapa kesimpulan antara lain (1) Dampak dari *cyberbullying* bagi remaja sangat berpengaruh terhadap psikologis dan emosional, seperti stres, depresi, dan kecemasan pada individu yang mengalami. (2) faktor-faktor resiliensi pada remaja korban *cyberbullying* meliputi kekuatan internal seperti regulasi emosi, optimisme, dan konsep diri positif, serta dukungan sosial dari keluarga dan teman. (3) Strategi untuk meningkatkan resiliensi ini dapat dilakukan melalui pengembangan keterampilan coping positif dan intervensi seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), yang membantu remaja menghadapi tekanan dengan lebih adaptif. Dengan mengintegrasikan faktor-faktor ini, remaja dapat membangun ketahanan yang lebih kuat dalam menghadapi dampak negatif *cyberbullying*, meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional mereka. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi bagi pihak terkait dengan meningkatkan resiliensi remaja untuk menghadapi dampak dari *cyberbullying*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang tulus disampaikan kepada semua sumber penelitian yang telah berkontribusi dalam membantu penulis menyelesaikan jurnal ini tepat waktu. Semoga jurnal ini menjadi sarana yang mencerahkan dan memberikan dampak positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan. Terima kasih atas kerja keras dan komitmen yang telah ditunjukkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhha, A. (2024). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi siswa korban bullying. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research Volume*, 4(1), 6226–6234. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v4i1.8578>
- Agustine, T. C., & Borualogo, I. S. (2021). Pengaruh distres psikologis terhadap resiliensi pada anak dan remaja saat pandemi covid-19. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 257–262. <https://doi.org/10.29313/v0i0.28309>
- Aldera, W. R., & Rizkillah, R. (2023). Factors affecting the resilience of adolescent victims of *cyberbullying* in dual-earner families. *Journal of Family Sciences*, 8(2), 204–219. <https://doi.org/10.29244/jfs.v8i2.50662>
- Anggraeni, W., & Imania, E. (2025). Sosial emosional learning (peran pembelajaran sosial emosial) sebagai faktor protektif terhadap *cyberbullying*: sebuah telaah literatur. *Jurnal Kreativitas Pendidikan Modern*, 7(1), 32–49.
- Anggraini, A. D. (2024). Pahami Fenomena *Cyberbullying* di Indonesia: Bentuk Kekerasan Digital yang Perlu Diatasi. Retrieved April 26, 2025, from <https://data.goodstats.id/statistic/pahami-fenomena-cyberbullying-di-indonesia-bentuk-kekerasan-digital-yang-perlu-diatasi-X4EuP>
- Arisandi, F. D., & Nawangsih, E. (2023). Pengaruh konsep diri terhadap resiliensi pada remaja korban *cyberbullying*. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1). <https://doi.org/10.29313/bcsp.v3i1.5389>
- Asante, K. O. (2019). Factors that promote resilience in homeless children and adolescents in Ghana: A qualitative study. *Behavioral Sciences*, 9, 1–12. <https://doi.org/10.3390/bs9060064>
- Auliya, N. P. D., & Eva, N. (2025). Dukungan sosial dan resiliensi remaja yang mengalami kesulitan hidup : systematic literature review using big data analysis. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.47134/pjp.v2i2.3545>
- Ayu, F. D., Hidayanti, N. O., & Mardhiyah, A. (2017). Gambaran resiliensi pada remaja. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 4(1), 13–21. Retrieved from <https://dinkes.palangkaraya.go.id/wp-content/uploads/sites/19/2021/11/Profil-Kesehatan-Kota-Palangka-Raya-Tahun-2020-1.pdf>
- Budiyati, G. A., & Oktavianto, E. (2020). Stres dan resiliensi remaja di masa pandemi covid-19. *Husada Mahakan:Jurnal Kesehatan*, 10(2), 11–18. <https://doi.org/10.35963/hmjk.v10i2.227>
- Carrera-Rivera, A., Ochoa, W., Larrinaga, F., & Lasa, G. (2022). How-to conduct a systematic literature review: A quick guide for computer science research. *MethodsX*, 9, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.mex.2022.101895>
- De Jesus, S. A., Ferreira, R. dos S., & Godoy, G. A. S. (2024). *CYBERBULLYING: ANÁLISE DOS SEUS RISCOS À SOCIEDADE*. *Revista Sistemática*, 14(7), 37–48. <https://doi.org/10.56238/rcsv14n7-018>
- Frutos, T. H. De, & Vicén, N. D. O. (2014). Factors of risk and protection/resilience in adolescent scholar bullying: Longitudinal analysis. *Revista Internacional de Sociologia*, 72(3), 583–608. <https://doi.org/10.3989/ris.2013.05.07>
- Goodine, P. (2016). Exploring and mitigating the impact of *cyberbullying* on adolescents' mental health. *BU Journal of Graduate Studies in Education*, 8(1), 19–24. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ1230544&site=ehost-live>
- Hertinjung, W. S., Yuwono, S., Partini, P., Laksita, A. K., Ramandani, A. A., & Kencana, S. S. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi remaja di masa pandemi. *Proyeksi*, 17(2), 60–71. <https://doi.org/10.30659/jp.17.2.60-71>
- Hidayati, N. (2019). Mindfulness based stress reduction (mbsr) untuk resiliensi remaja yang mengalami

- bullying. *Proceeding National Conference Psikologi UMG*, 1(1), 40–49. Retrieved from <https://journal.umg.ac.id/index.php/proceeding/article/view/895>
- Husna, S., Navisa, A., Amalia, A., Setiya, D., Afra, S., & Sriadi Pinilih, S. (2024). Kemampuan mitigasi *cyberbullying* terhadap resiliensi remaja. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 2(1), 201–215. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/innovation.v2i1.2141>
- Jannah, D. S. M., & Setiyowati, N. (2024). Systematic literature review using big data analysis: *cyberbullying* dan forgiveness pada remaja. *Psyche 165 Journal*, 17(1), 33–40. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i1.325>
- Jaskulska, S., Jankowiak, B., Pérez-Martínez, V., Pyżalski, J., Sanz-Barbero, B., Bowes, N., ... Vives-Cases, C. (2022). Bullying and *cyberbullying* victimization and associated factors among adolescents in six european countries. *Sustainability*, 14(21), 14063. <https://doi.org/10.3390/su142114063>
- Kandola, A., Mansfield, R., Kelly, Y., Rahman, Y., Choi, K., Hollis, C., ... Patalay, P. (2024). Identifying resilience factors for adolescent mental health with *cyberbullying* victimisation as a risk factor. *The Peprint Server For Health Sciences*, 19(1), 1–21. <https://doi.org/10.1101/2024.11.18.24317457>
- Kartik. (2023). Cyber bullying. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 5(5), 1–22. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2023.v05i05.6417>
- Kusuma, R. Y., & Sofiah, L. F. (2018). Kajian sistematis: resiliensi korban bullying di sekolah (systematic review: resilience of bullying victims at school). *INSANI: Jurnal Ilmu Agama Dan Pendidikan*, 2(1), 104–120. <https://doi.org/https://doi.org/10.70424/insani.v2i1.104-120>
- Mahadyasa, P. Y. A., & Wulanyani, N. M. S. (2024). Faktor-faktor yang berperan dalam *cyberbullying* remaja di media sosial: literatur review. *Journal on Education*, 06(03), 16813–16822. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/joe.v6i3.5531>
- Martinez, M. Y. (2015). La resiliencia en adolescentes víctimas de bullying como factor protector ante los trastornos internalizantes y externalizantes. *Universidad de Deusto*, 1(1). Retrieved from <https://scispace.com/papers/la-resiliencia-en-adolescentes-victimas-de-bullying-como-56xxutp6mn>
- Mubaroq, F., Huda, N., & Welianan, H. (2024). Gambaran resiliensi pada remaja korban *cyberbullying*. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 3(2), 73–85. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2024.v3i2.10837>
- Oviyanti, M., & Hendriani, W. (2020). Resiliensi pada remaja tunadaksa yang mengalami bullying. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(1), 13–20. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.13-20>
- Pahlevi, M. R. (2021). Studi deskriptif resiliensi korban *cyberbullying*. *PROSIDING: Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Islami*, 1(1), 778–789. Retrieved from <http://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/7848>
- Puspita, N., Kristian, Y. Y., & Onggono, J. N. (2019). Resiliensi pada remaja perkotaan yang menjadi korban bullying. *Jurnal Perkotaan*, 10(1), 44–76. <https://doi.org/10.25170/perkotaan.v10i1.307>
- Putri, S. A., Fauziah, P., Hudi, I., Pratama, I. H., & Sari, M. (2024). Pengaruh cyber bullying di era digital pada remaja. *BERSATU: Jurnal Pendidikan Bhineka Tunggal Ila*, 2(2), 48–57. <https://doi.org/https://doi.org/10.51903/bersatu.v2i2.624>
- Riswanto, D., & Marsinun, R. (2020). Perilaku *cyberbullying* remaja di media sosial. *Analitika*, 12(2), 98–111. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3704>
- Rusydi, B. (2020). Memahami *cyberbullying* di kalangan remaja. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2).
- Sunarti, E., Islamia, I., Rochimah, N., & Ulfa, M. (2017). Pengaruh faktor ekologi terhadap resiliensi remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 10(2), 107–119. <https://doi.org/10.24156/jikk.2017.10.2.107>
- Widyastuti, T. (2017). Resilience of a Child From Broken-Home Family: a Phenomenology Study. *IJASOS-International E-Journal of Advances in Social Sciences*, III(9), 1024–1034. <https://doi.org/10.18769/ijasos.370052>

- Yuliani, S., Widiyanti, E., & Sari, S. P. (2018). Resiliensi remaja dalam menghadapi perilaku bullying. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(1), 77–86. Retrieved from <https://ejournal.bsi.ac.id/ejournal/index.php/jk/article/view/3756>
- Zambrano, V., Gemignani, M., Fernández-Pacheco, G., & Ergas Anwandter, L. (2024). Resiliencia en adolescentes infractores con trayectorias en los sistemas chilenos de bienestar infantil y de justicia adolescente. *Revista de Estudios Sociales*, (88), 59–78. <https://doi.org/10.7440/res88.2024.04>