

Hubungan antara Resiliensi dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja yang mengalami Cyberbullying di Sidoarjo

Oleh:

Risda Ika Safira

Ghozali Rusyid Affandi

Program Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Januari 2026



Pendahuluan

- Perkembangan teknologi dan penggunaan media sosial yang tinggi menjadi salah satu sarana utama individu untuk melakukan cyberbullying. Pengalaman menjadi korban cyberbullying dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis, salah satunya adalah kecemasan, yang dapat memengaruhi kondisi mental, fisik, dan sosial remaja. terdapat penelitian menunjukkan bahwasanya sebanyak 57% siswa mengalami cyberbullying atau menjadi korban cyberbullying. sehingga lebih dari setengah siswa di sidoarjo mengalami cyberbullying di sekolah SMA.
- Namun, tingkat kecemasan pada remaja korban cyberbullying tidak selalu sama. Perbedaan ini menunjukkan adanya faktor pelindung yang berperan, salah satunya adalah resiliensi. Pada penelitian sebelumnya menyatakan bahwa resiliensi memiliki hubungan negatif terhadap kecemasan, di mana individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi dan bangkit kembali ketika menghadapi tekanan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dan tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami cyberbullying di Sidoarjo.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah terdapat hubungan antara resiliensi dengan kecemasan pada remaja yang mengalami cyberbullying di sidoarjo?

Metode

•Pendekatan & Desain

Penelitian kuantitatif dengan desain **korelasional** untuk mengetahui hubungan resiliensi dan kecemasan pada remaja korban cyberbullying.

•Populasi & Sampel

Populasi: remaja korban cyberbullying di Kabupaten Sidoarjo.

Teknik sampling: **non-probability sampling** (purposive & accidental).

Kriteria: remaja usia 12–19 tahun, berdomisili di Sidoarjo, pernah mengalami cyberbullying.

Jumlah sampel: **270 responden** (berdasarkan tabel Krejcie & Morgan).

•Instrumen Penelitian

1.Skala Kecemasan (adaptasi Gradia): 18 item valid, reliabel = 0,925.

2.Skala Resiliensi (adaptasi Nakaya): 18 item valid, reliabel = 0,886.

•Teknik Pengumpulan Data

Kuesioner daring menggunakan **Google Form**.

•Teknik Analisis Data

Analisis korelasi dan **regresi linier sederhana** untuk menguji hubungan resiliensi dan kecemasan.

Hasil

1. Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Unstandardized Residual	.068	270	.004	.977	270	.000

a. Lilliefors Significance Correction

2. Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	Between Groups	(Combined)	68253.750	39	1750.096	32.635	.000
		Linearity	65483.275	1	65483.275	1221.095	.000
		Deviation from Linearity	2770.474	38	72.907	1.360	.090
	Within Groups		12334.136	230	53.627		
	Total		80587.885	269			

- Berdasarkan hasil pengujian didapatkan nilai signifikansi atau p-value menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov adalah $(0,004) < \alpha (0,05)$ dan didapatkan nilai signifikansi atau p-value menggunakan uji Shapiro-Wilk adalah $(0,00) < \alpha (0,05)$. Sehingga dapat dikatakan bahwa residual data berdistribusi tidak normal dan asumsi normalitas pada regresi tidak terpenuhi.

- Berdasarkan hasil uji Linieritas pada kriteria *linierty* menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$. Hal ini menunjukkan uji linieritas sudah terpenuhi. Kemudian pada kriteria *Deviation from Linearity* disimpulkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0,09 > 0,05$. Hasil menyimpulkan bahwa uji linieritas terpenuhi.

Hasil

- 3. Uji Korelasi

		Y	X
Spearman Y 's rho X	Correlati o n Coefficie n t		-.868**
	Sig. (2tailed)	1.00 0 27 0	.00 0 27 0
	N		
	Correlati o n Coefficie n t	-.868**	
	Sig. (2tailed)	.00 0 27 0	1.00 0 27 0
	N		

- Hasil uji korelasi menggunakan Spearman's rho menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative antara variabel X dan variabel Y. nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar $r = -0,868$. Selain itu, nilai signifikansi sebesar 0,00 ($p < 0,01$) menandakan bahwa hubungan tersebut signifikan.

- 4. Effect size

Uji	Penghitungan	Sangat kecil	Kecil	Sedang	Besar
Korelasi	Koefisien korelasi (r)	<0,1	0,1	0,3	0,5
	Spearman's ρ	<0,1	0,1	0,3	0,5
	Kendall's τ	<0,1	0,1	0,3	0,5
Regresi majemuk	Koefisien korelasi majemuk (R)	<0,1	0,1	0,3	0,5

- Dari hasil uji korelasi Spearman's rho diperoleh koefisien sebesar -0,868. Menurut table effect size, nilai ini termasuk dalam kategori kuat dengan hubungan negtaif. Artinya, kedua variabel memiliki hubungan yang berlawanan arah, yaitu ketika variabel resiliensi naik, variabel kecemasan cenderung turun.

Pembahasan

- Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat kuat antara resiliensi dan tingkat kecemasan pada remaja korban cyberbullying di Kabupaten Sidoarjo ($r = -0,868$; $p < 0,01$). Hubungan tersebut bersifat linier dan signifikan, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami remaja.
- Temuan ini sejalan dengan teori resiliensi yang menyatakan bahwa resiliensi berperan sebagai faktor yang melindungi seseorang dari kondisi yang mengancam kesehatan mentalnya. Remaja dengan resiliensi tinggi mampu memahami pengalaman negatif dengan cara yang lebih baik, sehingga dampak negatifnya, seperti kecemasan. Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa Resiliensi berperan sebagai pelindung mental yang menurunkan kecemasan, baik pada individu dengan tekanan tinggi maupun pada remaja korban cyberbullying.

Temuan Penting Penelitian

- Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat **hubungan negatif** antara resiliensi dan tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami cyberbullying di Kabupaten Sidoarjo. Semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki remaja, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami.
- penelitian ini juga menunjukkan bahwa hubungan tersebut bersifat linier dan memiliki effect size besar.
- Penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi berperan sebagai faktor pelindung yang membantu mengurangi kecemasan pada remaja yang mengalami cyberbullying.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan adanya **hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan** antara resiliensi dan tingkat kecemasan pada remaja korban cyberbullying di Kabupaten Sidoarjo. Artinya, semakin tinggi resiliensi yang dimiliki remaja, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami. Hasil ini menegaskan bahwa resiliensi memiliki peran penting dalam menurunkan kecemasan pada remaja yang mengalami cyberbullying.

Referensi

- E. K. Sitinjak, A. Ziliwu, R. N. Nababan, D. L. B. Ginting, and M. P. L. Tobing, “Pencegahan Cyberbullying Melalui Penggunaan Media Sosial di SMA Negeri 1 STM Hilir,” *J. Hum. Educ.*, vol. 5, no. 2, pp. 344–354, 2025.
- N. Irmayanti and F. O. Grahani, “Cyberbullying Di Kalangan Siswa SMA Di Sidoarjo,” in *Prosiding Conference on Research and Community Services*, 2019, pp. 649–657.
- A. S. Masten, K. M. Best, and N. Garmezy, “Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity,” *Dev. Psychopathol.*, vol. 2, no. 4, pp. 425–444, 1990.
- G. Gohal *et al.*, “Prevalence and related risks of cyberbullying and its effects on adolescent,” *BMC Psychiatry*, vol. 23, no. 1, p. 39, 2023.
- S. Tamura, “Factors related to resilience, anxiety/depression, and quality of life in patients with colorectal cancer undergoing chemotherapy in Japan,” *Asia-Pacific J. Oncol. Nurs.*, vol. 8, no. 4, pp. 393–402, 2021.

