

The Relationship between Resilience and Anxiety Levels in Adolescents Experiencing Cyberbullying in Sidoarjo

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

Risda Ika Safira¹⁾, Ghozali Rusyid Affandi ^{*,2)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: ghozali@umsida.ac.id.

Abstract. Cyberbullying is a form of psychological violence that has become increasingly prevalent with the rapid development of digital technology and the use of social media, especially among adolescents. Experiences of cyberbullying can cause various negative psychological effects, one of which is anxiety. However, not all adolescents experience the same effects, due to protective factors such as resilience. This study aims to determine the relationship between resilience and anxiety levels in adolescents who experience cyberbullying in Sidoarjo Regency. This study uses a quantitative approach with a correlational design. The variables in this study consist of resilience as the independent variable and anxiety as the dependent variable. The research sample consisted of 270 adolescents aged 12–19 years who had experienced cyberbullying, obtained using accidental sampling techniques. The measuring instruments used were the anxiety scale adapted from Gradia and the resilience scale adapted from Nakaya, which had undergone validity and reliability tests. Data analysis was performed using Spearman's rho correlation test. The results showed a strong and significant negative relationship between resilience and anxiety levels ($r = -0.868$; $p < 0.01$). These findings indicate that the higher the level of resilience in adolescents who are victims of cyberbullying, the lower their anxiety levels. This study emphasizes the importance of strengthening

Keywords - resilience, anxiety, cyberbullying, adolescents

Abstrak. Cyberbullying merupakan salah satu bentuk kekerasan psikologis yang semakin marak seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi digital dan penggunaan media sosial, khususnya di kalangan remaja. Pengalaman cyberbullying dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis negatif, salah satunya adalah kecemasan. Namun, tidak semua remaja mengalami dampak yang sama, karena adanya faktor pelindung seperti resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami cyberbullying di Kabupaten Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari resiliensi sebagai variabel independen dan kecemasan sebagai variabel dependen. Sampel penelitian berjumlah 270 remaja berusia 12–19 tahun yang pernah mengalami cyberbullying, yang diperoleh menggunakan teknik accidental sampling. Alat ukur yang digunakan adalah skala kecemasan hasil adaptasi Gradia dan skala resiliensi yang diadaptasi dari Nakaya, yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman's rho. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara resiliensi dan tingkat kecemasan ($r = -0,868$; $p < 0,01$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi pada remaja korban cyberbullying, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami. Penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan resiliensi sebagai upaya untuk mengurangi dampak psikologis cyberbullying pada remaja.

Kata Kunci - resiliensi, kecemasan, cyberbullying, remaja

I. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang sangat cepat telah menciptakan bentuk baru dari perilaku yang tidak baik, yaitu *cyberbullying*. Perilaku ini sering kali mencakup tindakan seperti mengancam, menghina, atau menyebarkan informasi negatif tentang seseorang melalui media digital, dan telah menimbulkan dampak psikologis yang sangat buruk, terutama pada remaja. *Cyberbullying* kini menjadi masalah kesehatan mental yang semakin banyak diperbincangkan dan mendapatkan perhatian, khususnya di Indonesia. Penelitian menunjukkan bahwa dampak *cyberbullying* bisa merusak kesehatan mental remaja, yang bisa menyebabkan depresi, perasaan emosional yang sangat kuat, serta rasa sedih yang mendalam. Perasaan takut, cemas, rendahnya harga diri, bahkan sampai berpikir untuk bunuh diri. Hal ini yang membuat remaja mudah menjadi korban *cyberbullying*. Selain itu, mereka lebih mudah mengalami masalah dalam perilaku, seperti kecanduan internet dan penggunaan narkoba. Kesehatan mental yang tidak

baik pada remaja bisa mengganggu kemampuan mereka belajar, mengambil keputusan, dan menjalin hubungan yang baik dengan teman serta keluarga[1].

Cyberbullying merupakan bahaya bagi kesehatan dan kesejahteraan remaja, menurut penelitian sebelumnya. Sejumlah penelitian korelasional telah menunjukkan hubungan yang kuat antara indeks kesehatan yang buruk dan partisipasi remaja dalam *cyberbullying*. Remaja yang mengalami *cyberbullying* melaporkan tingkat kecemasan, kesepian, depresi, pikiran dan tindakan bunuh diri, dan gejala fisik yang lebih tinggi[2]. Willard (2007) mendefinisikan bahwa *cyberbullying* merupakan aktivitas menggunakan teknologi komunikasi elektronik untuk melakukan Tindakan yang sengaja, berulang, dan bersifat bermusuhan, dengan tujuan untuk menyakiti orang lain[3]. Sejalan dengan definisi tersebut, *Cyberbullying* adalah salah satu masalah yang muncul di era teknologi baru. Fenomena *cyberbullying* terjadi di berbagai level, terutama di kalangan remaja. Remaja telah menjadi pengguna internet tertinggi untuk beberapa waktu sekarang. Dengan kemajuan teknologi, melakukan kejahatan telah menjadi sangat mudah. Selain itu, bukan hanya pengguna media sosial tetapi juga di sekolah, tempat kerja, rumah, dan bahkan lingkungan sekitar.

Dampak dari *cyberbullying* di media sosial terhadap remaja dapat dibedakan menjadi dua, yaitu dampak fisik dan dampak psikologis. Dampak fisik mencakup gejala seperti sakit kepala, gangguan tidur, atau kesulitan tidur yang pada akhirnya mengganggu kesehatan tubuh. Sementara itu, dampak psikologis dapat berupa perasaan marah, takut, kesal, dan rasa tidak nyaman yang berkelanjutan, yang salah satunya dapat berkembang menjadi kecemasan[4]

Dari berbagai dampak psikologis yang ditimbulkan, *Cyberbullying* dapat menyebabkan remaja mengalami kecemasan, terutama karena adanya hubungan yang erat antara tindakan tersebut dengan kecemasan sosial dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Ciri-ciri remaja yang mengalami *cyberbullying* antara lain menunjukkan ciri-ciri depresi, memiliki masalah kepercayaan dengan orang lain, tidak diterima oleh rekan-rekan mereka, selalu waspada dan curiga terhadap orang lain (kekhawatiran berlebih), memiliki masalah menyesuaikan diri dengan sekolah, serta kurang motivasi sehingga sulit fokus dalam mengikuti pembelajaran[5]. Hal ini kemungkinan besar berkaitan dengan fase perkembangan remaja yang sedang mencari identitas diri. Pada tahap ini, persepsi dari orang-orang di sekitar, khususnya teman sebaya, memiliki pengaruh besar. Ketika remaja tidak mendapatkan penerimaan yang baik, hal ini dapat memberikan dampak negatif jangka panjang terhadap kesehatan mental, salah satunya berupa munculnya kecemasan[6] Kondisi ini menunjukkan betapa pentingnya dilakukan penelitian tentang kecemasan remaja yang mengalami *cyberbullying*. Dengan memahami bagaimana *cyberbullying* menyebabkan rasa cemas, penelitian ini diharapkan bisa menjadi acuan untuk upaya mencegah dan memberikan bantuan yang tepat, sehingga membantu menjaga kesehatan mental remaja.

Kecemasan, merupakan salah satu penyebab utama penyakit dan kecacatan pada kalangan remaja. Data menunjukkan pada anak usia 10-19 tahun mengalami gangguan mental, yang mencakup 15 % dari beban penyakit global pada kelompok usia ini, hal ini terjadi secara global. di era perkembangan teknologi yang semakin pesat, penggunaan media sosial dalam ponsel pintar pada kalangan remaja dapat meningkatkan tekanan mental, perilaku menyakiti diri sendiri, hingga menyebabkan keinginan untuk bunuh diri [7]. disisi lain, media sosial juga menjadi salah satu sarana utama individu untuk melakukan *cyberbullying*[8]. hal tersebut berdampak pada psikologis korban[9]. Kecemasan terdiri dari tiga aspek, yaitu: 1). Perilaku Berupa gelisah, tremor, berbicara cepat, kurang koordinasi, menghindari, lari dari masalah, waspada, ketegangan fisik, dll. 2). Kognitif, berupa konsentrasi terganggu, kurang perhatian, mudah lupa, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, takut kehilangan kendali, mengalami mimpi buruk, dll. 3). Afektif, berupa tidak sabar, tegang, gelisah, tidak nyaman, gugup, waspada, ketakutan, waspada, kekhawatiran, mati rasa, merasa bersalah, malu, dll.

Di kabupaten sidoarjo, penggunaan media sosial sudah menyebabkan ketergantungan, khususnya di kalangan remaja[10]. bahkan 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[11]. *Cyberbullying* terjadi karena perkembangan teknologi yang memudahkan remaja untuk berinteraksi tanpa pengawasan[12]. Ketidakdewasaan emosi, konflik keluarga, dan pengaruh tren media sosial membuat remaja rentan melampiaskan perasaan negatif secara online[13]. Banyak dari mereka tidak menyadari dampak psikologis pada korban, apalagi jika mereka meniru perilaku buruk dari media atau lingkungan. Akibatnya, *cyberbullying* menjadi tindakan yang makin umum dan dianggap biasa[14].

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan tidak tenang, gelisah, atau khawatir yang muncul akibat pikiran mengenai kemungkinan buruk yang dapat terjadi di masa depan. Perasaan ini bukan disebabkan oleh situasi yang sedang dialami saat ini, melainkan oleh kekhawatiran terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi namun dibayangkan secara negatif oleh individu[4]. Kecemasan adalah kondisi ketika seseorang merasa tidak nyaman atau khawatir, biasanya disertai reaksi tubuh otomatis, dan sering kali muncul tanpa penyebab yang jelas. Perasaan ini sebenarnya wajar, terutama jika membantu seseorang beradaptasi dan bersiap menghadapi hal yang menakutkan. Namun, jika kecemasan muncul secara berlebihan dan tidak sesuai dengan situasi, maka bisa menjadi masalah. Gangguan kecemasan sendiri merupakan salah satu gangguan psikologis yang paling umum terjadi pada semua kelompok usia [15]. Kecemasan dapat dipahami sebagai suatu pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan,

ditandai oleh munculnya perasaan cemas, ketegangan, dan tekanan emosional yang dirasakan oleh individu dalam menghadapi situasi tertentu[16].

Menurut Greenberger dan Padesky, kecemasan adalah perasaan gugup atau rasa takut yang sementara, bisa dialami seseorang sebelum atau setelah menghadapi situasi hidup yang menantang. Kecemasan bukan hanya menyebabkan rasa tidak nyaman, tetapi juga terlihat melalui berbagai reaksi yang saling berkaitan, yang mempengaruhi cara seseorang berpikir, bersikap, dan merespons lingkungan sekitar[17].

Selanjutnya, kecemasan terdiri dari empat aspek utama. Pertama, ada reaksi fisik seperti tangan basah, otot tegang, jantung berdebar cepat, wajah merah, dan rasa pusing. Kedua, reaksi dalam perilaku, di mana seseorang cenderung menghindari, pergi, atau menjauh dari situasi yang membuatnya merasa takut atau cemas. Ketiga, reaksi dalam cara berpikir yang menunjukkan pola pikir yang terlalu berlebihan tentang potensi bahaya, keyakinan seseorang tidak mampu mengatasi masalah, serta rasa khawatir bahwa sesuatu yang tidak baik akan terjadi. Keempat, suasana hati, yang meliputi perasaan gelisah, marah, dan panik, serta perubahan emosi yang dapat muncul secara mendadak ketika seseorang dihadapkan pada situasi yang memicu kecemasan[18].

Kemudian, Greenberger dan Padesky menjelaskan bahwa ciri-ciri kecemasan sesuai dengan keempat aspek tersebut. Secara fisik, kecemasan terlihat dari gejala seperti berkeringat, otot tegang, detak jantung meningkat, wajah memerah, dan pusing. Dari segi perilaku, seseorang biasanya menghindari kondisi yang membuatnya merasa takut, keluar dari situasi. Ketika merasa cemas, atau terus berusaha melakukan hal-hal dengan benar-benar sempurna agar tidak terjadi bahaya. Dari segi pikiran, kecemasan terlihat dengan berpikir terlalu banyak tentang bahaya, meragukan kemampuan sendiri, tidak mau meminta bantuan, serta terus-terusan memikirkan hal-hal yang tidak baik. Sementara itu, dalam hal perasaan, tanda-tanda kecemasan terlihat dari perasaan tegang, marah, cemas, dan takut. Disisi lain faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan juga berkaitan dengan pola pikir seseorang. Seperti saat cemas, seseorang cenderung memikirkan masa depan dan berpikir terjadi hal buruk. Individu yang cemas biasanya merasa tidak mampu menghadapi masalah, fokus pada potensi bahaya, dan membesar-besarkan risiko yang terjadi. Pola pikir ini justru memperkuat dan mempertahankan kecemasan, sehingga membuat seseorang sulit untuk keluar dari rasa takut dan khawatir yang mengganggunya[18].

Ketika kecemasan terjadi terus-menerus dan dalam jangka panjang, dampaknya tidak hanya merugikan kondisi mental, tetapi juga bisa mengganggu beberapa sistem dalam tubuh. Kecemasan yang terus-menerus dapat melemahkan daya tahan tubuh, sehingga tubuh menjadi lebih mudah terserang penyakit. Detak jantung dan napas yang lebih cepat bisa mengurangi oksigen yang sampai ke otak, sehingga memengaruhi kemampuan berpikir. Gangguan pada sistem pencernaan seperti merasa mual, sakit perut, dan diare juga sering terjadi. Selain itu, kecemasan dapat memperburuk kondisi pernapasan, terutama pada penderita asma, serta mengganggu sistem saraf pusat melalui ketidakseimbangan hormon yang dapat memicu gejala seperti sakit kepala dan depresi[19].

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan terhadap 20 responden terdapat sebanyak 12 atau 59% responden menunjukkan adanya pemikiran peristiwa yang berbahaya akan terjadi (aspek pemikiran), sebanyak 12 atau 59% responden menunjukkan perilaku menjauhi hal - hal yang dapat membuat pemikiran hal - hal buruk dan berbahaya (aspek perilaku), kemudian sebanyak 13 atau 64% responden menunjukkan reaksi fisik yang membuat pipi merona jika menghadapi situasi yang kurang nyaman (aspek fisik), lalu sebanyak 13 atau 65% menunjukkan Ketidaknyamanan berada di situasi yang mengancam (aspek suasana hati). Dapat disimpulkan bahwa masih terdapat responden menunjukkan perilaku kecemasan, dan ini sesuai dengan aspek kecemasan yang di kemukakan oleh Greenberger dan Padesky[18].

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada remaja diantaranya adalah faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan tingkat kecemasan remaja, termasuk tekanan akademis, pengaruh media sosial, dinamika keluarga, stressor masyarakat yang lebih luas dan *resiliensi*[20]. Faktor penyebab terjadinya kecemasan dapat dibagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berkaitan dengan aspek-aspek dari dalam individu itu sendiri, seperti sikap, kepribadian, jenis kelamin, usia, kurangnya pemahaman, serta kemampuan dalam menguasai materi. Sementara itu, faktor eksternal berasal dari lingkungan sekitar, seperti tuntutan pekerjaan, tekanan akademik seperti tugas akhir (skripsi atau tesis), hubungan sosial dengan lingkungan kampus, karakteristik dosen pembimbing, tingkat kecerdasan, serta peran orang tua dan keluarga[15].

Menurut Masten et al, *Resiliensi* merupakan sebuah proses atau kemampuan individu untuk berhasil beradaptasi dari keadaan yang mengancam[21]. Variabel ini memiliki beberapa dimensi yang menggambarkan aspek-aspek pembentuknya, yaitu: (1) *Novelty Seeking* merupakan mencari tantangan baru, ini mengacu pada kemampuan untuk menunjukan minat dan perhatian tentang berbagai peristiwa. Individu yang resilien mampu menjaga kesehatan mental tanpa mengalami situasi yang memburuk, bahkan setelah menghadapi situasi negatif, (2) *Emotional Regulation* adalah kemampuan individu dalam mengendalikan emosi mereka serta menunjukan ketenangan Ketika menghadapi situasi sulit, (3) *Positive Future Orientasi* terkait dengan pandangan yang positif tentang masa depan serta tujuan yang jelas, dikatakan *resiliensi* apabila tetap memiliki pandangan positif serta fokus pada tujuan hidupnya[22].

Menurut Masten et al. faktor yang paling mempengaruhi individu untuk menjadi resilien adalah dukungan keluarga. Dalam penelitian, diketahui bahwa anak-anak dan remaja yang mengalami kesulitan, dibanding merasakan

dampak negatif karena situasi sulit tersebut, mereka lebih merasa dampak negatif karena kurangnya dukungan keluarga yang dirasakan setelah mengalami situasi sulit[21].

Menurut penelitian tamura, *resiliensi* memiliki hubungan negatif terhadap kecemasan, di mana individu dengan tingkat *resiliensi* yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Salah satu penelitian yang terdahulu yang ditulis Tamura, yang meneliti pasien kanker kolorektal di Jepang yang sedang menjalani kemoterapi. penelitian ini menghasilkan menjelaskan bahwa, semakin kuat ketahanan mereka, semakin kecil kemungkinan mereka merasa cemas atau tertekan. Hal ini mendorong saya untuk meneliti lebih lanjut apakah hal yang sama juga berlaku pada remaja di Sidoarjo yang mengalami *cyberbullying*[20].

Penelitian terdahulu banyak yang membahas tentang hubungan antara tingkat kecemasan dan *resiliensi*. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih memiliki cakupan yang luas dan belum membahas situasi yang lebih spesifik, seperti remaja yang menjadi *cyberbullying*. Selain itu, belum ada penelitian yang dilakukan di wilayah Sidoarjo yang secara khusus membahas korelasi *resiliensi* dalam mengurangi kecemasan pada remaja yang mengalami *cyberbullying*. Padahal, dengan semakin seringnya remaja menggunakan media sosial, kejadian *cyberbullying* juga semakin meningkat dan secara langsung dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, penelitian ini sangat penting untuk menutup kesenjangan tersebut dan menentukan apakah *resiliensi* benar-benar mempengaruhi tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami *cyberbullying* di Sidoarjo.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah *resiliensi* dan tingkat kecemasan pada remaja di Sidoarjo yang mengalami *cyberbullying* berkorelasi secara signifikan. Remaja sangat mudah terpengaruh oleh tekanan emosional. Ketika mereka menjadi korban tekanan sosial media, seperti dihina, diejek, atau informasi pribadi mereka disebarluaskan melalui media sosial. Hal ini bisa menyebabkan perasaan khawatir, yang mungkin muncul dalam bentuk menghindari dari teman, merasa takut, atau kecemasan. Hasil penelitian ini diharapkan bisa membantu sekolah, orang tua, dan psikolog dalam membuat program atau strategi yang tepat agar remaja yang mengalami *cyberbullying* tidak mengalami kecemasan.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *resiliensi* dan tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami *cyberbullying*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang mengalami *cyberbullying* dan berdomisili di Sidoarjo. Sampel penelitian ini remaja mengalami *cyberbullying* yang berusia 12–19 tahun dan berdomisili di Sidoarjo. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*, yaitu berdasarkan responden yang secara kebetulan ditemui oleh peneliti dan bersedia berpartisipasi, dengan tetap memperhatikan kriteria inklusi. Memastikan kesesuaian sampel dengan karakteristik populasi, pengalaman *cyberbullying* ditentukan melalui pertanyaan skrining sebelum responden mengisi kuesioner penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner dengan menggunakan Google Form yang terdiri dari 2 skala, yaitu, Skala kecemasan digunakan peneliti sebagai Teknik pengambilan data. Skala kecemasan menggunakan adaptasi dari Gracia[23]. Skala ini terdiri dari 22 Item yang dibagi menjadi 4 Aspek (1) reaksi fisik “Pipi saya merona jika menghadapi situasi yang kurang nyaman”, (2) Reaksi perilaku “Saya menjauhi hal - hal yang dapat membuat saya memikirkan hal - hal yang buruk dan berbahaya”, (3) Reaksi pemikiran “Saya memikirkan peristiwa yang berbahaya akan terjadi”, (4) Suasana hati “Saya tidak nyaman berada di situasi yang mengancam saya”. Berdasarkan hasil uji coba skala kecemasan berjumlah 25 item, lalu 18 diantaranya dinyatakan valid sedangkan 7 item dinyatakan gugur. Kemudian berdasarkan uji reliabilitas, skala penelitian dengan variabel kecemasan memiliki nilai koefisien sebesar 0,925. Hal ini menunjukkan bahwa instrument memiliki konsistensi internal yang sangat baik dan layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini. Selanjutnya, pada skala *resiliensi* peneliti mengadopsi dari penelitian Nakaya. Skala *resiliensi* ini terdiri dari 21 item yang dikelompokkan dalam tiga karakteristik (1) Novelty seeking “saya suka mempelajari kegiatan yang saya minati”, (2) Emotional Regulation “saya bisa mengendalikan emosi”, (3) Positive Future orientation “saya yakin hal baik akan terjadi di masa depan”[22]. Berdasarkan hasil uji validitas yang sudah dilakukan skala *resiliensi* yang awalnya berjumlah 21 item, terdapat 18 item yang dinyatakan valid, dan 3 item dinyatakan gugur. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa variabel *resiliensi* memiliki koefisien reliabilitas 0,886.

Prosedur penelitian dimulai dari tahap mencari skala kuesioner berdasarkan 2 variabel yaitu kecemasan dan *resiliensi*. Setelah instrumen divalidasi dosen pembimbing dan dinyatakan layak, kuesioner akan disebarluaskan secara daring menggunakan google formulir kepada subjek yang diteliti yaitu remaja di Sidoarjo, subjek diberikan informasi yang jelas terkait tujuan penelitian dan memberikan jaminan untuk kerahasiaan data. Setelah data terkumpul maka akan dilakukan proses pengecekan kelengkapan dan kesesuaian data sebelum dianalisis menggunakan uji statistik

korelasi untuk menguji hubungan variabel. Seluruh prosedur penelitian dilaksanakan sesuai dengan prinsip dan etika penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik kuantitatif, yaitu analisis korelasi, penelitian ini juga menerapkan analisis regresi linier sederhana untuk mengetahui hubungan antara tingkat *resiliensi* dengan tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami *cyberbullying*. Sebelum dilakukan analisis utama, peneliti terlebih dahulu melakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap instrumen yang digunakan, yaitu skala *resiliensi* dan skala kecemasan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Pada bagian hasil peneliti mengumpulkan data yang harus menjalani Uji Normalitas, Uji linieritas, Uji korelasi. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya data residual yang menyebar. Pada uji linieritas ini dilakukan untuk mengetahui bahwa asumsi dasar dapat terpenuhi atau tidak. Kemudian uji korelasi untuk Mengukur hubungan yang cenderung meningkat atau menurun secara konsisten, tidak harus linier antara dua variabel.

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.

Table 1. Uji Normalitas

Statistik	Nilai
Shapiro-Wilk	0.977
Sig. (p)	<0.000

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.

Table 2. Uji Linieritas

F	Sig.
1.360	>0.090

Hasil uji korelasi menggunakan Spearman's rho menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif 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.

Table 3. Uji Korelasi

Variabel	Spearman's p	Sig.
Kecemasan – <i>Resiliensi</i>	-0,868	<0.000

Effect size

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

Table 4. Effect size

Uji	Perhitungan	Sangat kecil	Kecil	Sedang	Besar
Korelasi	Koefisien korelasi (r)	<0,1	0,1	0,3	0,5
	<i>Spearman's rho</i>	<0,1	0,1	0,3	0,5

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, diperoleh nilai rata-rata kecemasan sebesar 74,71 dengan standar deviasi sebesar 17,308, sedangkan nilai rata-rata *resiliensi* sebesar 46,54 dengan standar deviasi sebesar 11,114. Hasil ini memberikan gambaran awal mengenai kecenderungan dan sebaran skor responden pada masing-masing variabel yang diteliti.

Table 5. Statistik Deskriptif

Variabel	N	Mean	Std. Deviasi
Kecemasan	270	74.71	17.308
<i>Resiliensi</i>	270	46.54	11.114

B. Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang kuat antara *resiliensi* dan tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami *cyberbullying* di Sidoarjo. Dari hasil analisis korelasi Spearman's rho, ditemukan koefisien korelasi sebesar $r = -0,868$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Angka ini menunjukkan hubungan antara *resiliensi* dan kecemasan sangat kuat dan berlawanan, artinya semakin tinggi *resiliensi* remaja, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami.

Hasil ini didukung oleh uji linieritas yang menunjukkan hubungan antara *resiliensi* dan kecemasan bersifat linier dan signifikan. Terbukti melalui 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 $0,09 > 0,05$. Bahwa hasil uji linieritas terpenuhi, maka hubungan antara *resiliensi* dengan kecemasan bersifat linier. Artinya, Semakin tinggi *resiliensi* pada remaja yang mengalami *cyberbullying* maka semakin rendah tingkat kecemasan pada remaja tersebut, Begitupun sebaliknya.

Secara teori dan berdasarkan hasil penelitian, ada hubungan yang berlawanan antara kecemasan dan *resiliensi*. Penelitian sebelumnya sudah banyak melaporkan hal ini, juga menyatakan bahwa terdapat pengaruh negatif *resiliensi* terhadap kecemasan melalui studi kasus Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang[24]. Selanjutnya, kecemasan yang tinggi bisa menghambat cara seseorang mengatasi masalah, sehingga mereka kurang bisa beradaptasi ketika menghadapi tekanan dan lebih mudah mengalami gangguan mental[25].

Temuan serupa juga menemukan bahwa orang yang memiliki tingkat kecemasan tinggi cenderung memiliki daya tahan lebih rendah karena kesulitan dalam mengelola emosi dan menyelesaikan masalah. Dalam konteks remaja, kecemasan yang berlebihan bisa menghambat kemampuan mereka untuk memahami situasi secara realistis dan mengembangkan cara adaptif untuk menangani masalah[26].

Penelitian lain menunjukkan bahwa kecemasan memiliki peran penting dalam mengurangi daya tahan psikologis, terutama pada individu yang mengalami stres yang berlangsung lama[27]. Studi tersebut menjelaskan bahwa kecemasan yang terus-menerus bisa menguras tenaga mental, sehingga orang kesulitan untuk bangkit kembali ketika menghadapi tekanan. Hal ini terkait dengan kondisi korban *cyberbullying*, di mana paparan stres terjadi berulang dan sering sulit dihindari, sehingga kecemasan yang muncul bisa menghalangi perkembangan daya tahan. Pada konteks bullying dan *cyberbullying*, penelitian oleh Zhou et al[9]. menemukan bahwa kecemasan berfungsi sebagai perantara yang melemahkan daya tahan pada remaja yang menjadi korban perundungan daring. Remaja dengan kecemasan tinggi lebih kesulitan mempertahankan daya tahan dibandingkan mereka yang mampu mengelola kecemasan secara efektif.

Hasil penelitian ini juga mendukung pendapat Masten et al.[21], yang menyatakan bahwa *resiliensi* berperan sebagai faktor yang melindungi seseorang dari kondisi yang mengancam kesehatan mentalnya. Remaja yang memiliki *resiliensi* tinggi tidak hanya bisa bertahan terhadap tekanan sosial, tetapi juga mampu memahami pengalaman negatif dengan cara yang lebih baik, sehingga dampak negatifnya, seperti kecemasan, bisa dikurangi.

Secara empiris, temuan penelitian ini sesuai dengan penelitian Tamura et al., yang menemukan hubungan negatif antara *resiliensi* dan kecemasan dalam penelitiannya terhadap orang yang menghadapi tekanan yang besar, orang-orang yang memiliki *resiliensi* tinggi menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah ini

menunjukkan bahwa kemampuan *resiliensi* sebagai pelindung mental tidak hanya berlaku dalam konteks klinis, tetapi juga berperan bagi remaja yang menghadapi tekanan sosial seperti *cyberbullying*.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, salah satunya adalah subjek penelitian hanya melibatkan remaja yang mengalami *cyberbullying* di Sidoarjo, sehingga hasil penelitian ini belum bisa diterapkan atau digunakan untuk remaja di daerah lain yang memiliki latar belakang sosial dan budaya yang berbeda. Selanjutnya, penelitian ini hanya menggunakan satu variabel independen, yaitu *resiliensi*, sehingga belum mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi tingkat kecemasan remaja yang menjadi korban *cyberbullying*, seperti dukungan sosial, kemampuan mengelola emosi, cara orang tua mendidik anak, serta seberapa sering mereka menggunakan media sosial. Kemudian, desain penelitian yang hanya bersifat korelasional membuat penelitian ini tidak mampu menjelaskan hubungan sebab-akibat antara *resiliensi* dan tingkat kecemasan remaja.

V. SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *resiliensi* memiliki peran penting dalam membantu remaja yang mengalami *cyberbullying* di Sidoarjo mengurangi tingkat kecemasannya. Remaja dengan *resiliensi* yang lebih tinggi menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan emosional, yang berdampak pada penurunan tingkat kecemasan. Temuan ini menunjukkan bahwa *resiliensi* adalah faktor psikologis yang membantu melindungi remaja dari dampak negatif *cyberbullying*. Meningkatkan *resiliensi* perlu diprioritaskan sebagai salah satu strategi dalam menjaga kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, sekolah, keluarga, dan tenaga profesional di bidang kesehatan mental diharapkan dapat mengembangkan intervensi berbasis *resiliensi*, termasuk penguatan kemampuan regulasi emosi, keterampilan pemecahan masalah, serta pembentukan harapan positif terhadap masa depan, agar remaja memiliki kemampuan adaptasi psikologis yang lebih baik dalam menghadapi tekanan.

Pada penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dengan karakteristik responden yang lebih beragam, menambahkan variabel lain yang relevan seperti dukungan sosial dan strategi coping, serta menggunakan desain penelitian longitudinal atau eksperimental guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai upaya penurunan kecemasan pada remaja mengalami *cyberbullying*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan rasa terima kasih yang tulus kepada semua responden yang telah mau menghabiskan waktu, usaha, dan perhatiannya untuk terlibat dalam mengisi kuesioner dalam penelitian ini. Tanpa keterlibatan dan kontribusi dari para responden, penelitian ini tidak akan dapat berjalan dengan baik dan tidak akan menghasilkan temuan yang maksimal. Setiap jawaban yang diberikan merupakan informasi yang sangat bernilai dan berperan penting dalam proses pengumpulan data, analisis, serta pembuatan kesimpulan. Keikutsertaan responden tidak hanya mempermudah berjalannya penelitian, tetapi juga berkontribusi pada pencapaian tujuan penelitian secara keseluruhan.

REFERENSI

- [1] D. D. Yuliani, "Jerat digital," *Maliki Interdiscip. J.*, vol. 3, no. 7, pp. 510–516, 2025.
- [2] C. L. Nixon, "Current perspectives: the impact of cyberbullying on adolescent health," *Adolesc. Health. Med. Ther.*, pp. 143–158, 2014.
- [3] N. E. Willard, *Cyberbullying and cyberthreats: Responding to the challenge of online social aggression, threats, and distress*. Research press, 2007.
- [4] E. Ulfianasari, K. M. Winahyu, and A. A. A. Nainar, "Cyberbullying dan kecemasan remaja: Sebuah studi deskriptif," *J. Ilm. Keperawatan Indones.*, vol. 6, no. 1, pp. 80–89, 2022.
- [5] L. H. Putri and S. I. Savira, "Dampak Psikologis Pada Remaja Yang Mengalami Cyberbullying: -," *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 10, no. 1, pp. 309–323, 2023.
- [6] T. L. Anderson *et al.*, "Contributing factors to the rise in adolescent anxiety and associated mental health disorders: a narrative review of current literature," *J. Child Adolesc. Psychiatr. Nurs.*, vol. 38, no. 1, p. e70009, 2025.

- [7] A. M. Khalaf, A. A. Alubied, A. M. Khalaf, A. A. Rifaey, A. Alubied, and A. Rifaey, "The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: a systematic review," *Cureus*, vol. 15, no. 8, 2023.
- [8] 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.
- [9] G. Gohal *et al.*, "Prevalence and related risks of cyberbullying and its effects on adolescent," *BMC Psychiatry*, vol. 23, no. 1, p. 39, 2023.
- [10] S. Sutra Rahayu, "Media Sosial dan Pengembangan Hubungan Interpersonal Remaja di Sidoarjo," *jurnal*, 2018.
- [11] 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.
- [12] F. Antama and M. Zuhdy, "Faktor-Faktor Penyebab Cyberbullying yang Dilakukan Oleh Remaja di Kota Yogyakarta," *Indones. J. Crim. Law Criminol.*, vol. 2, no. 2, pp. 66–77, 2021.
- [13] P. B. Samodra, I. Noviekayati, and A. P. Rina, "Kecenderungan perilaku cyberbullying pada remaja pengguna media sosial: Bagaimana peran regulasi emosi?," *SUKMA J. Penelit. Psikol.*, vol. 3, no. 2, pp. 122–131, 2022.
- [14] M. R. A. H. Aigal Akira Sunarya, Ferlyadi Ramadhan Putra, Nabila Amelia Putri, Haniffah Maharani Azahra, "Pengaruh Media Sosial terhadap Cyberbullying pada Remaja," *Triwikrama J. Multidisiplin Ilmu Sos.*, vol. 06, no. 08, 2025.
- [15] N. H. Rosyidawati *et al.*, "Anxiety of Final Semester Students: Mini Review," *Ahmad Dahlan Med. J.*, vol. 2, no. 2, pp. 85–92, 2021.
- [16] M. N. Gufron and R. Risnawita, "Teori-Teori Psikologi, yogyakarta: Ar-Ruzz Media," 2016.
- [17] D. Greenberger and C. A. Padesky, *Mind over mood: Change how you feel by changing the way you think*, vol. 425. Guilford Publications, 2015.
- [18] D. Greenberger, Y. B. Margono, H. Priyatna, and C. A. Padesky, *Manajemen pikiran: metode ampuh menata pikiran untuk mengatasi depresi, kemarahan, kecemasan, dan perasaan merusak lainnya*. Kaifa, 2004.
- [19] D. F. Cahyani and N. S. Putri, "Dampak kecemasan berlebih terhadap psikologis Gen Z (usia remaja)," *Lib. J. Psikol. dan Bimbingan. Konseling*, vol. 3, no. 3, pp. 82–94, 2024.
- [20] 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.
- [21] 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.
- [22] A. F. Rabbani, "Pengaruh Perceived Social Support, Self - Esteem dan Forgiveness Terhadap Resiliensi Remaja Korban Bullying," 2022.
- [23] G. K. Qurani, "Hubungan Resiliensi dengan Kecemasan dan Orientasi Masa Depan Mahasiswa Akhir di Iain Ponorogo Pasca Pandemi Covid- 19," 2023, *IAIN Ponorogo*.
- [24] G. Zaharani, "Pengaruh resiliensi terhadap kecemasan pada mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang: Sebuah studi mixed method," 2025, *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.
- [25] K. M. Connor and J. R. T. Davidson, "Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC)," *Depress. Anxiety*, vol. 18, no. 2, pp. 76–82, 2003.
- [26] T. Hu, D. Zhang, and J. Wang, "A meta-analysis of the trait resilience and mental health," *Pers. Individ. Dif.*, vol. 76, pp. 18–27, 2015.
- [27] J.-A. Min, C.-U. Lee, and J.-H. Chae, "Resilience moderates the risk of depression and anxiety symptoms on suicidal ideation in patients with depression and/or anxiety disorders," *Compr. Psychiatry*, vol. 56, pp. 103–111, 2015.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.