



**ANALISIS *SELF-DEFENSE* TERHADAP KORBAN *CYBERBULLYING* PADA
REMAJA DI SMA NEGERI 12 BANJARMASIN**

Siti Nurhaifa¹, Ririanti Rachmayanie Jamain², Muhammad Andri Setiawan³

Universitas Lambung Mangkurat^{1,2,3}

e-mail: nurhaifahaiifa258@gmail.com¹, ririanti.bk@ulm.ac.id², andri.bk@ulm.ac.id³

Diterima: 15/06/2026; Direvisi: 24/06/2026; Diterbitkan: 28/06/2026

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital dan meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan remaja telah membawa dampak positif sekaligus negatif, salah satunya adalah meningkatnya kasus *cyberbullying* yang berdampak pada kondisi psikologis korban. Penelitian ini berfokus pada bentuk-bentuk mekanisme pertahanan diri (*self-defense mechanisms*) yang digunakan remaja korban *cyberbullying* di SMA Negeri 12 Banjarmasin dalam menghadapi tekanan psikologis akibat pengalaman tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif. Subjek penelitian ditentukan melalui teknik purposive sampling yang terdiri dari dua siswa korban *cyberbullying*, guru Bimbingan dan Konseling, serta Wakil Kepala Sekolah. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, serta diuji keabsahannya melalui triangulasi sumber dan teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa korban menggunakan sembilan bentuk mekanisme pertahanan diri, yaitu denial, proyeksi, *reaction formation*, *displacement*, fiksasi, regresi, represi, rasionalisasi, dan sublimasi. Mekanisme yang paling dominan adalah *reaction formation*, yang ditunjukkan melalui sikap tetap ramah, tenang, dan positif meskipun mengalami tekanan emosional. Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa mekanisme pertahanan diri tidak hanya berfungsi sebagai cara mengurangi kecemasan, tetapi juga sebagai strategi adaptif remaja dalam mempertahankan hubungan sosial dan memperoleh penerimaan lingkungan.

Kata Kunci: *Cyberbullying, Self-Defense, Remaja*

ABSTRACT

Digital technological development and the increasing use of social media among adolescents have brought both positive and negative impacts, one of which is the rising incidence of *cyberbullying* that affects victims' psychological conditions. This study focuses on the forms of self-defense mechanisms used by adolescent victims of *cyberbullying* at SMA Negeri 12 Banjarmasin in dealing with psychological pressure resulting from such experiences. This research employs a qualitative approach with a descriptive design. The research subjects were selected using purposive sampling, consisting of two student victims of *cyberbullying*, a Guidance and Counseling teacher, and the Vice Principal. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation. The data were analyzed using the Miles and Huberman model, which includes data reduction, data display, and conclusion drawing, and validated through source and technique triangulation. The results indicate that victims employ nine forms of defense mechanisms, namely denial, projection, *reaction formation*, *displacement*, fixation, regression, repression, rationalization, and sublimation. The most dominant mechanism is *reaction formation*, reflected in the tendency of victims to remain



friendly, calm, and positive despite experiencing emotional distress. The study concludes that defense mechanisms not only serve to reduce anxiety but also function as adaptive strategies for adolescents in maintaining social relationships and gaining environmental acceptance.

Keywords: *Cyberbullying, Self-defense, Adolescents*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi telah mengubah berbagai aspek kehidupan remaja, terutama dalam pola komunikasi, interaksi sosial, dan akses terhadap informasi. Media sosial kini menjadi ruang utama bagi remaja untuk mengekspresikan diri, membangun identitas, serta memperluas jaringan pertemanan. Berbagai platform digital seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, dan Telegram memberikan kemudahan dalam berkomunikasi tanpa batas ruang dan waktu. Di samping memberikan manfaat yang besar, perkembangan teknologi digital juga menghadirkan berbagai risiko yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. *Bullying* di sekolah hingga kini masih menjadi fenomena sosial yang memprihatinkan dan kompleks. Perundungan tidak hanya berupa kekerasan fisik, tetapi juga dapat berkembang ke dalam bentuk digital atau *cyberbullying* (Rachmayanie et al., 2025). Salah satu risiko yang semakin mendapat perhatian adalah meningkatnya praktik *cyberbullying* yang terjadi melalui media sosial dan berbagai platform digital lainnya (Fikri, 2023). Remaja yang berada pada tahap perkembangan psikososial, *cyberbullying* ini dikaitkan dengan tekanan emosional, penurunan prestasi akademik, dan penarikan diri dari lingkungan sosial (Sari et al., 2026).

Beberapa masalah serius timbul akibat penggunaan internet yang tidak disertai kemampuan untuk membedakan hal positif dan negatif. Dampaknya dapat terlihat secara nyata melalui berbagai kasus yang kini banyak diberitakan, seperti pelecehan seksual, perilaku seks bebas, hingga kejahatan *cyber* yang semakin meningkat. Dengan kata lain, penyalahgunaan media sosial ini berkaitan erat dengan krisis moral dan karakter, yang di dalamnya termasuk tindakan *cyberbullying*, kecanduan media sosial dan permainan daring, serta berbagai bentuk kemerosotan akhlak pada anak maupun pelajar (Munawarah et al., 2023).

Cyberbullying merupakan bentuk perundungan yang dilakukan melalui media elektronik dengan tujuan menyakiti, memperlakukan, mengintimidasi, atau mengancam individu lain secara berulang. Karakteristik *cyberbullying* yang dapat dilakukan secara anonim, berlangsung tanpa batas waktu, dan mudah menyebar kepada khalayak luas menjadikannya lebih kompleks dibandingkan perundungan konvensional (Yulius et al., 2022). Fenomena ini semakin mengkhawatirkan seiring dengan tingginya intensitas penggunaan media sosial oleh remaja. Berbagai upaya pencegahan telah dilakukan melalui pendidikan literasi digital dan penyuluhan hukum kepada siswa, namun kasus *cyberbullying* masih terus ditemukan di lingkungan sekolah maupun masyarakat (Azhar et al., 2024). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perkembangan teknologi belum sepenuhnya diimbangi oleh kemampuan pengguna dalam membangun interaksi digital yang sehat dan bertanggung jawab.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *cyberbullying* memberikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan sosial dan psikologis remaja. Arifin (2025) menjelaskan bahwa *cyberbullying* dapat menyebabkan terganggunya hubungan sosial, menurunnya rasa aman dalam berinteraksi, serta munculnya kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Selain itu, korban sering mengalami perubahan perilaku yang berdampak pada kualitas hubungan



dengan teman sebaya maupun keluarga. Lingkungan digital yang seharusnya menjadi sarana pengembangan diri justru dapat berubah menjadi sumber tekanan psikologis ketika digunakan untuk melakukan perundungan. Oleh karena itu, *cyberbullying* tidak hanya dipandang sebagai permasalahan teknologi, tetapi juga sebagai permasalahan sosial dan psikologis yang memerlukan perhatian serius.

Dampak psikologis *cyberbullying* pada remaja telah banyak dibuktikan dalam berbagai penelitian. Remaja yang menjadi korban *cyberbullying* berisiko mengalami kecemasan, stres, ketakutan, dan gangguan emosional yang berkepanjangan. Iskandar dan Salamah (2025) menemukan bahwa pengalaman *cyberbullying* memiliki pengaruh signifikan terhadap meningkatnya tingkat kecemasan pada remaja pengguna media sosial. Temuan tersebut diperkuat oleh Florenze et al. (2025) yang menunjukkan adanya hubungan antara *cyberbullying*, kecemasan sosial, dan rendahnya *self-esteem* pada remaja. Selain itu, *cyberbullying* juga berdampak pada menurunnya kepercayaan diri siswa sehingga menghambat perkembangan akademik maupun sosial mereka (Agma, 2025).

Dalam menghadapi berbagai tekanan psikologis akibat *cyberbullying*, individu umumnya mengembangkan berbagai strategi adaptasi untuk melindungi diri dari kecemasan dan konflik batin. Salah satu strategi yang banyak dijelaskan dalam teori psikodinamik adalah mekanisme pertahanan diri (*defense mechanism*). Menurut perspektif Freud, mekanisme pertahanan diri merupakan proses psikologis yang bekerja secara tidak sadar untuk membantu individu mengurangi kecemasan dan mempertahankan keseimbangan emosional. Mekanisme ini muncul ketika individu menghadapi situasi yang dianggap mengancam atau menimbulkan tekanan psikologis. Syahril et al. (2024) menjelaskan bahwa remaja yang berada dalam situasi konflik, kecemasan, dan frustrasi cenderung menunjukkan berbagai bentuk mekanisme pertahanan diri sebagai upaya mempertahankan stabilitas emosinya.

Berbagai bentuk mekanisme pertahanan diri telah dijelaskan dalam literatur psikologi, antara lain denial, *projection*, *reaction formation*, *displacement*, *fixation*, *regression*, *repression*, *rationalization*, dan *sublimation*. Mekanisme tersebut dapat muncul secara berbeda pada setiap individu bergantung pada pengalaman hidup dan tekanan yang dihadapi. Arifin dan Rizal (2026) menjelaskan bahwa mekanisme pertahanan diri berfungsi sebagai cara individu menghadapi konflik batin serta mengurangi ketegangan psikologis yang muncul akibat pengalaman tertentu. Dalam konteks perundungan, mekanisme pertahanan diri dapat membantu korban bertahan dari tekanan emosional yang dialami. Namun demikian, tidak semua bentuk mekanisme pertahanan diri bersifat adaptif karena beberapa di antaranya dapat menghambat penyelesaian masalah apabila digunakan secara berlebihan.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa korban perundungan menggunakan berbagai strategi pertahanan diri dan mekanisme koping untuk menghadapi pengalaman negatif yang dialaminya. Hidayati et al. (2025) menemukan bahwa siswa korban perundungan menunjukkan variasi strategi pertahanan diri yang dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dan dukungan sosial yang diterima. Chairunnisa dan Dewi (2025) juga mengungkapkan bahwa korban *cyberbullying* yang memiliki resiliensi psikologis yang baik cenderung mampu beradaptasi secara lebih positif terhadap tekanan yang dialaminya. Dukungan psikologis yang diberikan melalui layanan konseling terbukti dapat meningkatkan kemampuan korban dalam menghadapi pengalaman perundungan secara lebih sehat (Ani et al., 2026). Selain itu, konsep bertahan dan beradaptasi terhadap tekanan juga dijelaskan oleh Subroto dan Febrianto (2024) yang menunjukkan bahwa individu akan mengembangkan strategi tertentu untuk mempertahankan keseimbangan psikologis ketika berada dalam situasi yang menekan.



Meskipun penelitian mengenai *cyberbullying* dan mekanisme pertahanan diri telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada dampak psikologis *cyberbullying*, tingkat kecemasan, resiliensi, atau strategi koping secara umum. Penelitian yang secara khusus mengidentifikasi dan menganalisis bentuk-bentuk mekanisme pertahanan diri korban *cyberbullying* pada remaja sekolah menengah masih relatif terbatas, khususnya dengan pendekatan kualitatif yang menggali pengalaman korban secara mendalam. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 12 Banjarmasin, ditemukan bahwa siswa korban *cyberbullying* menunjukkan respons yang beragam dalam menghadapi pengalaman perundungan digital. Sebagian siswa mampu mengendalikan emosinya dan tetap aktif dalam lingkungan sosial, sedangkan sebagian lainnya cenderung menarik diri dan menghindari interaksi sosial. Oleh karena itu, kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada analisis mendalam mengenai variasi bentuk mekanisme pertahanan diri yang digunakan oleh remaja korban *cyberbullying* di SMA Negeri 12 Banjarmasin berdasarkan pengalaman nyata yang mereka alami. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis jenis-jenis mekanisme pertahanan diri (*self-defense mechanism*) yang digunakan oleh remaja korban *cyberbullying* sebagai upaya menghadapi tekanan psikologis akibat perundungan digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 12 Banjarmasin pada September 2025 hingga Maret 2026. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil studi pendahuluan yang menunjukkan adanya kasus *cyberbullying* di lingkungan sekolah. Subjek penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria siswa kelas XI yang pernah mengalami *cyberbullying*, bersedia menjadi partisipan, mampu berkomunikasi dengan baik, serta direkomendasikan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK). Informan penelitian terdiri atas dua siswa korban *cyberbullying*, guru BK, dan Wakil Kepala Sekolah. Data penelitian meliputi data primer yang diperoleh dari wawancara dan observasi, serta data sekunder yang diperoleh melalui dokumentasi dan literatur yang relevan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Instrumen wawancara disusun berdasarkan indikator mekanisme pertahanan diri yang meliputi *denial*, *projection*, *reaction formation*, *displacement*, *fixation*, *regression*, *repression*, *rationalization*, dan *sublimation*. Observasi digunakan untuk mengamati perilaku subjek selama proses penelitian, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung yang berkaitan dengan kasus dan kegiatan penelitian. Data dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik untuk meningkatkan kredibilitas temuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah seluruh proses pengumpulan data, observasi lapangan, dan analisis data dilakukan secara sistematis sesuai dengan prosedur penelitian yang telah ditetapkan, tahap berikutnya adalah penyajian hasil penelitian serta pembahasannya. Bagian ini bertujuan untuk mengungkap temuan-temuan utama yang diperoleh selama penelitian sekaligus memberikan interpretasi mendalam terhadap makna temuan tersebut berdasarkan perspektif teoritis dan hasil penelitian terdahulu yang relevan. Penyajian hasil dilakukan secara bertahap dengan menguraikan tema-tema yang muncul dari proses analisis data, sehingga dapat memberikan



gambaran yang komprehensif mengenai implementasi *mindfulness* berbasis rutinitas sekolah dalam mendukung resiliensi emosional anak usia dini. Selanjutnya, setiap temuan dianalisis dan didiskusikan secara kritis untuk menjelaskan hubungan antartema, faktor-faktor yang memengaruhi implementasinya, serta implikasinya terhadap praktik pendidikan anak usia dini. Dengan demikian, bagian hasil dan pembahasan ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran *mindfulness*, dukungan sosial, dan resiliensi guru dalam membangun ketahanan emosional anak di lingkungan sekolah.

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis mekanisme pertahanan diri yang digunakan oleh remaja korban *cyberbullying* di SMA Negeri 12 Banjarmasin. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi yang melibatkan dua siswa korban *cyberbullying*, Guru Bimbingan dan Konseling (BK), serta Wakil Kepala Sekolah. Hasil analisis menunjukkan bahwa korban *cyberbullying* menggunakan berbagai bentuk mekanisme pertahanan diri untuk menghadapi tekanan psikologis yang muncul akibat pengalaman perundungan di media sosial. Mekanisme tersebut muncul dalam bentuk respons kognitif, emosional, maupun perilaku yang berbeda pada setiap korban. Secara umum, temuan penelitian memperlihatkan bahwa mekanisme pertahanan diri berfungsi sebagai upaya individu untuk menjaga keseimbangan emosional dan mempertahankan fungsi sosialnya di lingkungan sekolah. Untuk memberikan gambaran yang lebih sistematis mengenai temuan penelitian, ringkasan mekanisme pertahanan diri yang ditemukan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Mekanisme Pertahanan Diri Korban *Cyberbullying*

No	Mekanisme Pertahanan Diri	Indikator Temuan
1	Denial	Menganggap komentar negatif sebagai candaan atau hal biasa
2	Proyeksi	Menempatkan sumber kesalahan pada perilaku pelaku
3	Reaction Formation	Menampilkan sikap ramah, tenang, dan positif meskipun mengalami tekanan emosional
4	Displacement	Mengalihkan emosi melalui perilaku menyendiri atau aktivitas lain
5	Fiksasi	Masih mengingat dan merasakan dampak pengalaman <i>cyberbullying</i>
6	Regresi	Meningkatnya kebutuhan akan perhatian dan dukungan sosial
7	Represi	Menyimpan pengalaman dan emosi negatif secara tertutup
8	Rasionalisasi	Memberikan pembenaran terhadap pengalaman <i>cyberbullying</i>
9	Sublimasi	Mengalihkan pengalaman negatif ke aktivitas yang positif

Sumber: Hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi (2026).

Berdasarkan Tabel 1, ditemukan sembilan bentuk mekanisme pertahanan diri yang digunakan oleh korban *cyberbullying*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa korban tidak hanya menggunakan satu bentuk pertahanan diri, tetapi memadukan beberapa mekanisme secara bersamaan sesuai dengan kondisi yang dihadapi. Variasi mekanisme tersebut menunjukkan adanya proses adaptasi psikologis yang dilakukan korban dalam menghadapi



tekanan sosial dan emosional. Masing-masing mekanisme memiliki fungsi yang berbeda dalam membantu korban mengelola perasaan tidak nyaman yang muncul akibat *cyberbullying*. Dengan demikian, respons korban terhadap *cyberbullying* bersifat kompleks dan tidak dapat dijelaskan hanya melalui satu bentuk perilaku tertentu.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa mekanisme denial dan proyeksi digunakan sebagai bentuk perlindungan awal terhadap tekanan emosional yang dialami korban. Melalui denial, korban berusaha mengurangi dampak psikologis dengan menganggap pengalaman yang dialami sebagai sesuatu yang tidak terlalu serius. Sementara itu, proyeksi muncul ketika korban memandang bahwa tindakan *cyberbullying* lebih disebabkan oleh karakter atau perilaku pelaku dibandingkan kesalahan yang ada pada dirinya. Kedua mekanisme tersebut membantu korban mempertahankan konsep diri agar tidak semakin terganggu oleh pengalaman negatif yang diterimanya. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa korban tetap berusaha menjalankan aktivitas sekolah secara normal meskipun mengalami tekanan emosional.

Di antara seluruh temuan, *reaction formation* menjadi mekanisme pertahanan diri yang paling dominan digunakan oleh korban *cyberbullying*. Korban cenderung tetap menunjukkan sikap ramah, tenang, sopan, dan positif dalam interaksi sosial meskipun masih merasakan kesedihan atau kekecewaan secara internal. Sikap tersebut terlihat dalam hubungan korban dengan teman sebaya maupun guru di lingkungan sekolah. Temuan ini menunjukkan adanya upaya korban untuk mempertahankan penerimaan sosial dan menghindari munculnya stigma negatif dari lingkungan sekitar. Selain itu, korban juga berusaha menjaga citra diri agar tetap terlihat kuat di hadapan orang lain meskipun sedang menghadapi tekanan psikologis.

Mekanisme *displacement*, fiksasi, regresi, dan represi ditemukan sebagai bentuk respons terhadap pengalaman emosional yang belum sepenuhnya terselesaikan. Korban menunjukkan kecenderungan mengalihkan emosi melalui aktivitas tertentu, menjadi lebih sensitif, atau memilih menyendiri ketika merasa tidak nyaman. Pengalaman *cyberbullying* yang pernah dialami juga masih membekas dalam ingatan korban sehingga memengaruhi cara mereka menggunakan media sosial dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Di sisi lain, korban memperlihatkan kebutuhan yang lebih besar terhadap dukungan sosial dari keluarga, teman dekat, maupun guru BK. Beberapa korban juga memilih menyimpan pengalaman dan perasaannya secara pribadi sebagai bentuk perlindungan diri dari kemungkinan munculnya tekanan baru.

Temuan lainnya menunjukkan bahwa korban menggunakan rasionalisasi dan sublimasi sebagai upaya adaptasi yang lebih konstruktif terhadap pengalaman *cyberbullying*. Rasionalisasi dilakukan dengan cara memaknai pengalaman tersebut sebagai sesuatu yang umum terjadi di media sosial sehingga tekanan emosional dapat berkurang. Sementara itu, sublimasi terlihat dari kecenderungan korban untuk mengalihkan energi negatif ke dalam kegiatan yang lebih positif dan produktif. Korban mulai lebih aktif mengikuti kegiatan sekolah, organisasi, maupun aktivitas pengembangan diri lainnya. Keterlibatan dalam aktivitas positif tersebut membantu korban meningkatkan rasa percaya diri dan memperluas dukungan sosial yang dimilikinya. Dengan demikian, sublimasi menjadi salah satu mekanisme yang berkontribusi terhadap proses pemulihan psikologis korban.

Hasil dokumentasi mendukung seluruh temuan penelitian yang diperoleh melalui wawancara dan observasi. Berbagai dokumen yang dianalisis menunjukkan adanya kasus *cyberbullying* yang ditangani oleh sekolah melalui layanan Bimbingan dan Konseling serta program pembinaan peserta didik. Dokumentasi juga memperlihatkan keterlibatan pihak sekolah dan orang tua dalam memberikan pendampingan kepada korban. Temuan ini



menunjukkan bahwa penanganan *cyberbullying* tidak hanya bergantung pada kemampuan individu dalam mengembangkan mekanisme pertahanan diri, tetapi juga memerlukan dukungan dari lingkungan sosial yang mendukung. Oleh karena itu, keberadaan layanan konseling dan sistem dukungan sekolah memiliki peran penting dalam membantu korban menghadapi dampak psikologis *cyberbullying*.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman *cyberbullying* memberikan dampak psikologis yang signifikan terhadap remaja, terutama dalam bentuk gangguan emosional, penurunan kepercayaan diri, dan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sosial. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *cyberbullying* bukan sekadar perilaku agresif di ruang digital, tetapi merupakan pengalaman psikologis yang dapat mengganggu perkembangan individu. Dalam perspektif psikologi, pengalaman perundungan daring sering kali memunculkan tekanan emosional yang menyebabkan individu mengembangkan berbagai mekanisme pertahanan diri untuk mengurangi kecemasan dan konflik batin yang dialami (Mudrikah & Vrisaba, 2026). Mekanisme pertahanan diri tersebut dapat berupa penghindaran, penyangkalan, maupun penarikan diri dari lingkungan sosial sebagai upaya melindungi diri dari pengalaman yang dianggap mengancam. Fenomena serupa juga dijelaskan oleh Faradisa dan Nurmalisa (2024) bahwa individu yang mengalami tekanan psikologis cenderung membangun mekanisme pertahanan tertentu sebagai strategi menghadapi konflik emosional yang dirasakan.

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa regulasi emosi menjadi faktor penting dalam menentukan kemampuan remaja menghadapi dampak *cyberbullying*. Remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan respons negatif, mengurangi tekanan psikologis, serta mempertahankan fungsi sosialnya. Sebaliknya, individu yang memiliki regulasi emosi rendah lebih rentan mengalami kemarahan, kesedihan berkepanjangan, dan perilaku maladaptif setelah menjadi korban perundungan daring. Temuan ini sejalan dengan penelitian Lumban dan Septiningtyas (2024) yang menjelaskan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam mengendalikan respons individu terhadap pengalaman negatif yang diterimanya. Hasil tersebut juga diperkuat oleh penelitian Rasyid et al. (2023) yang menemukan bahwa regulasi emosi dan kontrol diri memiliki kontribusi signifikan dalam mengurangi dampak psikologis yang muncul akibat *cyberbullying*.

Selain regulasi emosi, resiliensi ditemukan sebagai faktor protektif yang membantu remaja bertahan dan pulih dari pengalaman *cyberbullying*. Remaja yang memiliki tingkat resiliensi tinggi menunjukkan kemampuan lebih baik dalam menghadapi tekanan, beradaptasi dengan situasi sulit, serta bangkit kembali setelah mengalami pengalaman yang menyakitkan. Resiliensi memungkinkan individu memandang pengalaman negatif sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman yang menghancurkan kehidupan mereka. Temuan ini sejalan dengan hasil studi Isnayanti dan Nur (2025) yang menyatakan bahwa resiliensi merupakan faktor utama yang membantu korban *cyberbullying* mempertahankan kesehatan psikologisnya. Penelitian Jafni dan Nur (2025) juga menunjukkan bahwa remaja korban perundungan yang memiliki resiliensi tinggi cenderung lebih mampu mengembangkan strategi koping adaptif dibandingkan mereka yang memiliki tingkat resiliensi rendah.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa konsep diri memiliki peran penting dalam membentuk ketahanan psikologis remaja yang mengalami *cyberbullying*. Remaja dengan konsep diri positif cenderung memiliki keyakinan yang lebih kuat terhadap nilai dirinya sehingga tidak mudah terpengaruh oleh penilaian negatif dari pelaku perundungan. Sebaliknya,



konsep diri yang rendah membuat individu lebih mudah menerima stigma negatif yang diberikan orang lain dan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis. Temuan ini mendukung hasil penelitian Arisandi dan Nawangsih (2023) yang menunjukkan bahwa konsep diri berpengaruh positif terhadap resiliensi pada remaja korban *cyberbullying*. Dengan demikian, penguatan konsep diri dapat menjadi salah satu strategi penting dalam membantu remaja mengatasi dampak psikologis akibat perundungan daring.

Faktor dukungan sosial juga muncul sebagai elemen penting dalam proses pemulihan korban *cyberbullying*. Dukungan yang diberikan oleh keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sekolah mampu memberikan rasa aman, penerimaan, dan penghargaan yang membantu remaja menghadapi tekanan psikologis. Kehadiran individu yang dapat dipercaya membuat korban merasa tidak menghadapi masalahnya seorang diri sehingga mengurangi risiko munculnya perasaan terisolasi dan putus asa. Hasil ini sejalan dengan penelitian Sari et al. (2022) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan penerimaan diri pada remaja yang menghadapi situasi kehidupan yang sulit. Selain itu, James et al. (2026) menegaskan bahwa pemenuhan kebutuhan kasih sayang dan rasa memiliki melalui interaksi sosial yang positif berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis remaja.

Temuan penelitian ini juga memiliki implikasi penting terhadap upaya pencegahan *cyberbullying*. Pencegahan tidak cukup dilakukan melalui pendekatan disipliner atau pengawasan penggunaan media sosial semata, tetapi perlu disertai penguatan kompetensi psikologis remaja. Program pengembangan regulasi emosi, peningkatan resiliensi, pembentukan konsep diri positif, serta penguatan dukungan sosial dapat menjadi strategi preventif yang efektif. Hal tersebut sesuai dengan hasil kajian Marianty dan Dewi (2025) yang menyatakan bahwa pendekatan pencegahan *cyberbullying* yang komprehensif perlu mengintegrasikan aspek edukasi, dukungan psikologis, dan penguatan keterampilan sosial. Dengan demikian, intervensi yang berorientasi pada pengembangan kapasitas individu memiliki potensi besar dalam mengurangi dampak maupun risiko *cyberbullying* pada remaja.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menegaskan bahwa dampak *cyberbullying* terhadap remaja tidak hanya dipengaruhi oleh intensitas perundungan yang dialami, tetapi juga oleh kemampuan individu dan lingkungan sosial dalam memberikan perlindungan psikologis. Regulasi emosi, konsep diri, resiliensi, mekanisme pertahanan diri, dan dukungan sosial membentuk suatu sistem yang saling berinteraksi dalam menentukan kemampuan remaja menghadapi pengalaman perundungan daring. Kebaruan penelitian ini terletak pada penegasan bahwa proses pemulihan korban *cyberbullying* perlu dipahami melalui perspektif multidimensional yang mengintegrasikan faktor intrapersonal dan interpersonal secara bersamaan. Oleh karena itu, pengembangan program layanan bimbingan dan konseling, pendidikan karakter, serta intervensi kesehatan mental di sekolah perlu mempertimbangkan seluruh faktor tersebut sebagai satu kesatuan yang saling mendukung. Temuan ini memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan model pendampingan remaja korban *cyberbullying* yang lebih holistik dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja korban *cyberbullying* di SMA Negeri 12 Banjarmasin mengembangkan berbagai mekanisme pertahanan diri sebagai upaya psikologis untuk menghadapi tekanan emosional yang muncul akibat pengalaman perundungan di ruang digital. Dominannya penggunaan *reaction formation* mengindikasikan bahwa korban



cenderung menyembunyikan emosi negatif yang dirasakan dengan menampilkan perilaku yang lebih positif dan dapat diterima oleh lingkungan sosial. Temuan ini memperlihatkan bahwa mekanisme pertahanan diri bukan sekadar bentuk respons terhadap kecemasan, tetapi juga merupakan strategi adaptif yang digunakan remaja untuk mempertahankan harga diri, menjaga relasi sosial, dan memperoleh penerimaan dari lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, dinamika psikologis korban *cyberbullying* tidak selalu tampak secara langsung melalui perilaku yang terlihat, sehingga memerlukan pemahaman yang lebih mendalam terhadap kondisi emosional yang mendasarinya.

Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya peran sekolah, guru Bimbingan dan Konseling, keluarga, serta teman sebaya dalam menciptakan lingkungan yang aman dan suportif bagi korban *cyberbullying*. Temuan penelitian dapat menjadi dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang berorientasi pada penguatan regulasi emosi, resiliensi psikologis, keterampilan coping adaptif, serta literasi digital yang sehat. Ke depan, penelitian mengenai mekanisme pertahanan diri korban *cyberbullying* perlu dikembangkan dengan melibatkan partisipan yang lebih luas, berbagai jenjang pendidikan, serta pendekatan metodologis yang beragam agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi penyesuaian psikologis korban. Pengembangan kajian yang menghubungkan mekanisme pertahanan diri dengan resiliensi, dukungan sosial, kesehatan mental, dan kesejahteraan psikologis juga berpotensi memberikan kontribusi yang lebih kuat bagi pengembangan intervensi preventif maupun kuratif dalam penanganan *cyberbullying* di kalangan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Agma, A. R. (2025). Dampak *cyberbullying* terhadap kepercayaan diri siswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 1(1), 1–7. <https://ojs.samudrailmu.com/index.php/jps/article/view/20>
- Ani, N. A., Setyowati, W. E., Heppy, D., & Luthfa, I. (2026). An individual counseling model based on the health belief model improves support for adolescent victims of bullying. *Jurnal Penelitian Kesehatan "Suara Forikes" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 17(4), 325–330. <https://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/7124>
- Arifin, I. (2025). Dinamika *cyberbullying* di media sosial dan dampaknya terhadap kehidupan sosial remaja. *DISCOURSE: Indonesian Journal of Social Studies and Education*, 2(2), 92–102. <https://doi.org/10.69875/djosse.v2i2.133>
- Arifin, M. A., & Rizal, M. A. S. (2026). Motivasi dan mekanisme pertahanan diri tokoh Timun dalam novel *Timun Jelita* karya Raditya Dika: Analisis psikologi sastra. *Jurnal Ilmu Bahasa, Sastra, dan Budaya*, 2(2), 38–44. <https://doi.org/10.70134/basadya.v2i2.1604>
- Arisandi, F. D., & Nawangsih, E. (2023). Pengaruh konsep diri terhadap resiliensi pada remaja korban *cyberbullying*. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 3, No. 1, pp. 381–388). <https://proceedings.unisba.ac.id/index.php/BCSPS/article/view/5389>
- Azhara, C., Utama, M., Idris, A., Nurliyantika, R., Saputra, R., Zildjianda, R., & Nurul, B. (2024). Penyuluhan hukum dan pencegahan *cyberbullying* di media sosial pada siswa SMA Negeri 1 Indralaya. *Karya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 25–42. <https://doi.org/10.70656/kjpm.v1i2.164>
- Chairunnisa, V., & Dewi, I. S. (2025). Psychological resilience of college students victims of *cyberbullying* on social media: An interpretive phenomenological approach. *Sekumpul: Journal of Multidisciplinary Education Sciences*, 3(3), 20–29. <https://iesrjournal.com/index.php/jomes/article/view/752>



- Faradisa, F., & Nurmalisa, D. (n.d.). Mekanisme pertahanan diri tokoh Riyan dalam novel *This Is Why I Need You* karya Brian Khrisna. *Artikulasi: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 4(1), 73–84.
<https://ejournal.upi.edu/index.php/JPBSI/article/view/69001>
- Fikri, A. M. M. (2023). Analisis awal terhadap dinamika penanggulangan *cyberbullying* di ruang digital Indonesia dalam perspektif hukum pidana. *UNES Law Review*, 6(1), 2306–2317. <https://doi.org/10.31933/unesrev.v5i1.2119>
- Florenze, C. J., Soejanto, L. T., & Sari, E. K. W. (2025). Kecemasan sosial, self-esteem dan *cyberbullying* pada remaja pengguna media sosial. In *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran)* (Vol. 8, pp. 286–294).
<https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semdikjar/article/view/8487>
- Hidayati, P., Chairunnisa, C., & Tohar, A. A. (2025). Tinjauan mekanisme koping dan strategi pertahanan diri siswa korban perundungan di lingkungan sekolah. *Al-Ibrah: Jurnal Pendidikan dan Keilmuan Islam*, 10(2), 242–254.
<https://doi.org/10.61815/alibrah.v10i2.769>
- Iskandar, I., & Salamah, U. (2025). Pengaruh *cyberbullying* melalui media sosial terhadap tingkat kecemasan remaja. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2(5), 245–262.
<https://doi.org/10.71282/jurmie.v2i5.316>
- Isnayanti, N., & Nur, H. (2025). Faktor-faktor resiliensi remaja korban *cyberbullying*: Studi literatur. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 2(2), 43–53.
<https://jurnal.habi.ac.id/index.php/JPK/article/view/493>
- Jafni, N. S., & Nur, H. (2025). Resiliensi pada remaja korban perundungan. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 4(4), 6406–6422.
<https://doi.org/10.56799/peshum.v4i4.9485>
- James, C., Silomba, A., & Palondongan, J. (2026). Penerapan bimbingan kelompok untuk memenuhi kebutuhan kasih sayang dan rasa memiliki pada siswa tingkat sekolah menengah pertama (SMP). *Damai: Jurnal Pendidikan Agama Kristen dan Filsafat*, 3(1), 101–117. <https://ejournal.aripafi.or.id/index.php/Damai/article/view/2001>
- Lumban, D., & Septiningtyas, S. (2024). Regulasi emosi dan perilaku *cyberbullying* pada remaja. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(1).
<https://ejournal.upnvj.ac.id/Gantari/article/view/7445>
- Marianty, D., & Dewi, E. K. (2025). Strategi pencegahan *cyberbullying* pada remaja: Scoping review. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*, 13(1), 38–47.
<https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1641>
- Mudrikah, F. Z. R., & Vrisaba, N. A. (2026). Analisis psikodinamik konflik internal dan mekanisme pertahanan diri pada dewasa dengan skizofrenia paranoid. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 768–775.
<https://doi.org/10.26740/cjpp.v13n02.p768-775>
- Munawarah, M., Jamain, R. R., Arsyad, M., & Putro, H. Y. S. (2024). Reaktualisasi Konsep Perkembangan Moral Kohlberg Terhadap Penguatan Karakteristik Anak Di Era Disrupsi 4.0. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 6(4).
<https://doi.org/10.20527/jpbk.2023.6.4.11592>
- Putro, H. Y. S., Rachman, A., Setiawan, M. A., & Pahri, M. (2022). Modul digital layanan klasikal melalui platform zedemy untuk meminimalisir perilaku *cyberbullying*. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 8(1), 96-101.
<https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi>



- Rachmayanie, R., Syammari, S., & Zahidah, A. N. (2025). Pengembangan panduan model Think-Pair-Share untuk meningkatkan komunikasi empatik dalam pencegahan bullying di sekolah bantaran sungai. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 11(2), 265–273. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v11.i2.20756>
- Rasyid, A., Maimanah, M., Nuqul, F. L., Rahayu, I. T., & Ridho, A. (2023). *Cyberbullying* ditinjau dari kontrol diri dan regulasi emosi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 14(2), 75–82. <https://repository.uin-malang.ac.id/16240/>
- Sari, N. P., Setiawan, M. A., Makaria, E. C., Putro, H. Y. S., Saputra, D. G., & Ananda, P. (2026). Mapping Adolescent *Cyberbullying* in Wetland Communities: An Ecological Analysis Based on Bronfenbrenner's Theory. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 01(10), 861–874. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v10i01.8523>
- Sari, D. S., Apriyanto, F., & Ulfa, M. (2022). Hubungan dukungan sosial dengan penerimaan diri pada remaja dengan orang tua bercerai. *Media Husada Journal of Nursing Science*, 3(1), 14–27. <https://doi.org/10.33475/mhjns.v3i1.72>
- Subroto, M., & Febrianto, M. A. (2024). Pola adaptasi dan strategi bertahan narapidana perempuan terpidana seumur hidup. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(5), 4879–4896. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i5.15371>
- Syahril, M. F., Ilfiandra, I., & Alwi, N. M. (2024). Kecenderungan mekanisme pertahanan diri remaja dalam situasi konflik, cemas, dan frustrasi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 10(1), 1–7. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/BKA/article/view/11302>