

MENGELOLA EMOSI DAN RESILENSI: STUDI KASUS PERUNDUNGAN DILINGKUNGAN DARING DAN LURING

Sahrona Harahap¹, Silfa Sri Rahayu², Aldeu Dilla Hendayani³, Zahra Zevira Riswan⁴,
Lutvia Habiba Dianti⁵, Amsir Ansori⁶, Intan Rahmawati⁷, Rita Mariana Muldani Putri⁸

¹ Universitas Cipasung Tasikmalaya, ² Universitas Perjuangan Tasikmalaya,
Tasikmalaya

Email : sahronaharahap@uncip.ac.id¹, sriahayusilfa@gmail.com²,
aldeudilla@gmail.com³, zevirazahra442@gmail.com⁴,
lutviahabibahdianti09@gmail.com⁵, amsiransori@gmail.com⁶,
ir6222165@gmail.com⁷, marianarita746@gmail.com⁸

Abstrak

Lingkungan sekolah memiliki peranan penting dalam membentuk karakter dan kepribadian siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengertian lingkungan sekolah, unsur-unsur yang terdapat di dalamnya, serta bagaimana pengaruhnya terhadap pembentukan karakteristik siswa. Metode yang digunakan bersifat deskriptif dengan menelaah berbagai teori dan hasil penelitian terkait peran lingkungan sekolah dalam pendidikan karakter. Hasil kajian menunjukkan bahwa lingkungan sekolah, baik fisik maupun nonfisik, memberikan pengaruh signifikan terhadap perkembangan moral, sosial, dan emosional peserta didik. Faktor-faktor seperti keteladanan guru, budaya sekolah yang positif, hubungan sosial yang harmonis, serta dukungan orang tua dan masyarakat berkontribusi dalam memperkuat pembentukan karakter siswa. Sebaliknya, lemahnya keteladanan, budaya negatif, dan kondisi sekolah yang kurang kondusif dapat menghambat proses tersebut. Dengan demikian, lingkungan sekolah yang baik, didukung oleh peran aktif guru dan seluruh warga sekolah, menjadi kunci utama dalam menciptakan generasi yang berakarakter, beretika, dan bertanggung jawab.

Kata Kunci: lingkungan sekolah, karakter siswa, Pendidikan karakter, peran guru, budaya sekolah.

Abstract

The school environment plays a crucial role in shaping students' character and personality. This study aims to explore the definition of the school environment, its components, and how it influences the development of students' character traits. A descriptive method was used by reviewing various theories and previous studies related to the role of the school environment in character education. The findings indicate that both physical and non-physical aspects of the school environment significantly affect students' moral, social, and emotional development. Factors such as teachers' exemplary behavior, positive school culture, harmonious social relationships, and parental as well as community support contribute to strengthening students' character formation. Conversely, poor role modeling, negative school culture, and an uncondusive school environment can hinder this process. Therefore,

a well-managed school environment, supported by the active role of teachers and all school members, is essential in fostering a generation that is ethical, responsible, and has strong character.

Keywords: *school environment, student character, character education, teacher's role, school culture.*

A. PENDAHULUAN

Jurnal Mengelola emosi dan membangun resiliensi merupakan kemampuan penting dalam menghadapi tekanan dan tantangan kehidupan, terutama di era digital saat ini. Emosi adalah respons psikologis dan fisiologis terhadap berbagai situasi yang dialami individu (Goleman, 2009), sedangkan resiliensi mengacu pada kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari kesulitan, trauma, atau tekanan yang dialami (Wijaya, 2025). Dalam konteks sosial modern, kemampuan mengelola emosi dan membangun ketahanan diri menjadi kunci penting dalam menjaga kesehatan mental dan hubungan sosial, baik di dunia nyata maupun di dunia maya.

Salah satu permasalahan yang sering muncul dan berhubungan erat dengan pengelolaan emosi serta resiliensi adalah perundungan atau bullying (Widjanarko et al., 2020). Fenomena ini tidak hanya terjadi di lingkungan luring seperti sekolah atau tempat kerja, tetapi juga marak di lingkungan daring melalui media sosial dan platform komunikasi digital (ROSPITA, 2022). Dampak perundungan, baik fisik maupun psikologis, dapat menyebabkan korban mengalami stres, kecemasan, depresi, bahkan kehilangan rasa percaya diri (Hurlock, 1997).

Ketidakmampuan dalam mengelola emosi negatif akibat perundungan sering kali memperburuk kondisi mental korban dan menurunkan kemampuan mereka untuk bertahan serta bangkit dari situasi tersebut (Rembulan & Rahmawati, 2014).

Selain kemampuan individu dalam mengelola emosi, faktor lingkungan terdekat seperti keluarga juga berperan dalam proses pembentukan resiliensi korban perundungan. Penelitian yang dilakukan oleh (Lawang et al., 2025) menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan yang sangat lemah dan tidak signifikan terhadap tingkat resiliensi korban perundungan pada anak dan remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa resiliensi tidak ditentukan oleh satu faktor tunggal, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti regulasi emosi, efikasi diri, dukungan teman sebaya, serta kondisi psikologis individu. Dengan demikian, upaya penguatan resiliensi korban perundungan perlu dilakukan melalui pendekatan multidimensional yang mencakup aspek emosional, sosial, dan profesional, baik di lingkungan daring maupun luring.

Berbeda dengan studi kasus lain yang hanya berfokus pada perundungan di satu lingkungan tertentu, penelitian ini menyoroti perbandingan dan keterkaitan antara perundungan di lingkungan daring dan luring (Anita et al., 2025). Pendekatan ganda ini memungkinkan analisis yang lebih komprehensif terhadap dinamika emosi dan resiliensi korban, serta bagaimana konteks sosial dan teknologi memengaruhi cara individu merespons tekanan dan membangun ketahanan diri. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menelaah dampak psikologis, tetapi juga strategi adaptif yang digunakan korban dalam menghadapi perundungan lintas ruang sosial.

Pemilihan judul “Mengelola Emosi dan Resiliensi: Studi Kasus Perundungan di Lingkungan Daring dan Luring” didasarkan pada urgensi fenomena perundungan yang semakin kompleks di era digital. Kasus perundungan kini tidak hanya terbatas pada interaksi langsung, tetapi juga meluas melalui teknologi, yang sering kali membuatnya lebih luas dan sulit dikendalikan. Dengan memahami bagaimana individu mengelola

emosi dan membangun resiliensi dalam dua konteks tersebut, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan baru dalam upaya pencegahan dan penanganan perundungan, sekaligus mendorong penguatan kesehatan mental di berbagai lingkungan sosial.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk memahami secara mendalam pengalaman individu yang mengalami perundungan di lingkungan daring maupun luring pada mahasiswa PGSD G. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggali makna, persepsi, serta proses emosional yang dialami oleh korban secara lebih komprehensif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi perilaku, serta analisis dokumen berupa tangkapan layar (screenshot) percakapan daring dan catatan peristiwa luring yang relevan. Partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu individu yang pernah menjadi korban perundungan dalam konteks dunia nyata maupun digital, dengan rentang usia antara remaja hingga dewasa muda.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola-pola utama dalam pengelolaan emosi dan bentuk resiliensi yang ditunjukkan oleh subjek penelitian. Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu transkripsi hasil wawancara, pengkodean data, kategorisasi tema, dan penarikan kesimpulan. Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menerapkan triangulasi sumber dan metode, yakni dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, serta dokumen pendukung agar diperoleh pemahaman yang utuh dan dapat dipercaya. Peneliti juga menjaga etika penelitian dengan melindungi identitas partisipan serta meminta persetujuan sebelum

proses pengumpulan data dilakukan.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Bentuk dan Pola Perundungan di Lingkungan Daring dan Luring

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perundungan dapat terjadi baik di lingkungan luring (offline) maupun daring (online), dengan karakteristik dan pola yang berbeda, namun sama-sama berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis korban. Bullying berasal dari kata bully yang berarti menggertak, orang yang mengganggu orang yang lemah (Ningtyas & Sumarsono, 2023).

Di lingkungan luring, perundungan umumnya muncul dalam bentuk ejekan langsung, penghinaan verbal, pemberian julukan yang merendahkan, pengucilan sosial, intimidasi, serta kekerasan fisik. Perilaku ini sering terjadi secara berulang di ruang-ruang sosial seperti sekolah, tempat kerja, atau lingkungan masyarakat. Pelaku biasanya memanfaatkan ketimpangan kekuasaan, baik secara fisik, sosial, maupun psikologis, sehingga korban berada pada posisi yang lebih lemah dan sulit membela diri. Pola perundungan luring cenderung mudah dikenali karena terjadi secara langsung, namun sering kali dianggap sebagai hal yang “wajar” atau sekadar candaan, sehingga luput dari penanganan serius.

Cyberbullying merupakan perilaku agresif dan disengaja yang dilakukan oleh sekelompok orang atau individu dengan menggunakan media elektronik, yang dilakukan secara berulang-ulang terhadap seseorang yang dianggap tidak mampu melawan tindakan tersebut (Karina Azka Tridewi et al., 2025). Perundungan

di lingkungan daring atau cyberbullying berkembang seiring dengan meningkatnya penggunaan teknologi dan media sosial. Bentuk perundungan daring meliputi komentar negatif atau ujaran kebencian, penyebaran rumor dan fitnah, penghinaan melalui pesan pribadi atau unggahan publik, penyalahgunaan foto dan video korban tanpa izin, hingga ancaman secara anonim. Karakteristik utama perundungan daring jangkauannya yang luas, sifatnya yang dapat berlangsung terus-menerus, serta jejak digital yang sulit dihapus. Kondisi ini menyebabkan korban merasa tertekan secara berkelanjutan, bahkan ketika berada di ruang pribadi yang seharusnya aman.

Meskipun memiliki perbedaan dalam media dan cara penyampaian, perundungan daring dan luring memiliki kesamaan mendasar, yaitu sama-sama bertujuan merendahkan martabat korban dan menimbulkan tekanan psikologis yang tinggi. Dampak yang ditimbulkan meliputi stres, kecemasan, penurunan rasa percaya diri, depresi, gangguan hubungan sosial, hingga penurunan prestasi akademik atau kinerja kerja. Dalam kasus tertentu, perundungan yang tidak ditangani dengan baik dapat berujung pada gangguan kesehatan mental yang serius.

Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif mengenai bentuk dan pola perundungan, baik di lingkungan daring maupun luring, menjadi penting sebagai dasar dalam upaya pencegahan dan penanganan. Pendekatan yang holistik, melibatkan individu, keluarga, institusi pendidikan, tempat kerja, serta kebijakan yang tegas, diperlukan untuk menciptakan lingkungan sosial yang aman, inklusif, dan bebas dari perundungan.

2. Dampak Emosional terhadap Korban

Korban perundungan baik di dunia nyata maupun maya menunjukkan gejala yang mirip, seperti perasaan takut, cemas, malu, marah, hingga kehilangan kepercayaan diri. Namun, intensitas emosinya cenderung lebih berat pada korban perundungan daring karena dampaknya bisa berlangsung lama dan disaksikan oleh publik yang lebih luas. Beberapa korban menyatakan bahwa mereka mengalami gangguan tidur, menurunnya konsentrasi belajar, serta menarik diri dari lingkungan sosial akibat rasa malu dan tidak berdaya.

Menurut Habibah dalam (Riska & Mohamad, 2024: 114) Dampak perundungan (bullying) di lembaga pendidikan terhadap korban dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori, yaitu dampak jangka pendek dan dampak jangka panjang. Dampak jangka pendek meliputi munculnya rasa takut dan kecemasan, gejala depresi, keengganan untuk berangkat ke sekolah, gangguan tidur, serta penurunan prestasi akademik. Sementara itu, dampak jangka panjang yang dapat dialami korban antara lain perasaan rendah diri dan tidak berharga, gangguan kesehatan fisik seperti masalah pencernaan, sakit kepala, dan sakit perut, kesulitan dalam menjalin hubungan sosial sehingga cenderung menarik diri, munculnya perilaku berisiko seperti penyalahgunaan narkoba atau alkohol, hingga timbulnya pikiran untuk mengakhiri hidup.

Dari aspek akademik, perundungan dapat menyebabkan penurunan prestasi belajar, berkurangnya tingkat kehadiran di sekolah, rendahnya motivasi dalam mengerjakan tugas dan mengikuti kegiatan sekolah, kesulitan berkonsentrasi, serta risiko dikeluarkan dari sekolah atau meninggalkan aktivitas yang sebelumnya disukai. Dari segi sosial, korban perundungan

cenderung mengalami penurunan rasa percaya diri, bersikap pemalu, tidak mampu mengungkapkan pendapat, mudah mengikuti kehendak orang lain, memiliki lingkaran pertemanan yang terbatas, kurang dikenal di lingkungan sosial, melakukan isolasi diri, mengalami penurunan kebahagiaan, serta sering menjadi sasaran ejekan, hinaan, atau kekerasan fisik. Kondisi tersebut juga ditandai dengan lemahnya kemampuan membela diri, seperti menghindari kontak mata, menundukkan kepala, dan membungkuk.

Dari aspek fisik, perundungan dapat menyebabkan korban merasakan keluhan kesehatan yang berkelanjutan, seperti sakit kepala, pusing, sakit perut, gangguan tidur (insomnia), tubuh terasa lemah, mual, serta munculnya luka-luka pada tubuh sehingga korban tampak tidak berdaya.

Sementara itu, dari sisi emosional, korban perundungan sering menunjukkan perubahan suasana hati yang tidak stabil, bersikap sensitif, merasa cemas, takut berlebihan, gelisah, tidak merasa aman, serta membutuhkan pendampingan ketika berada di lingkungan yang pernah menjadi tempat terjadinya perundungan. Selain itu, korban juga cenderung murung, mudah merasa sedih, mudah menangis, dan sering menyalahkan diri sendiri. Pada kondisi tertentu, pengalaman perundungan bahkan dapat mendorong anak menjadi lebih agresif, sehingga muncul keinginan untuk melampiaskan rasa sakit hati dengan melakukan perundungan terhadap orang lain, yang pada akhirnya berpotensi menjadikan korban sebagai pelaku.

Korban perundungan umumnya memiliki kondisi fisik maupun nonfisik yang dianggap berbeda dari teman sebayanya. Perbedaan tersebut antara lain terlihat pada anak yang sering dilabeli sebagai

“culun”, anak yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi dan bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya, serta anak yang memiliki karakteristik fisik yang menonjol atau unik, seperti tubuh yang terlalu kurus, terlalu gemuk, atau memiliki ciri fisik tertentu yang mudah dikenali.

Selain itu, anak-anak dengan latar belakang kehidupan yang berbeda dari kebanyakan teman sebayanya, misalnya berasal dari keluarga yang sangat kaya, sangat sukses, atau justru dari keluarga dengan kondisi sosial ekonomi yang kurang baik, juga lebih berpotensi menjadi sasaran perundungan.

Menurut Priyatna dalam (Anang & Bayu, 2010: 309) Perundungan dunia maya tidak hanya terjadi melalui media sosial, tetapi juga dapat berlangsung di lingkungan permainan daring (game online) melalui fitur percakapan tertulis (chat) maupun suara (voice).

Bentuk perundungan ini umumnya memanfaatkan berbagai sarana teknologi komunikasi, seperti telepon pintar, pesan singkat (SMS), gambar, video, surat elektronik (email), pesan instan, ruang obrolan (chat rooms), situs web, hingga platform game online. Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi dan semakin banyaknya media sosial yang digunakan oleh masyarakat, praktik perundungan dunia maya kini dapat terjadi secara lebih luas, misalnya melalui aplikasi seperti Instagram, Twitter, Line, serta berbagai platform digital lainnya. Perilaku kebencian atau *haters* yang semakin marak di kalangan remaja juga merupakan salah satu bentuk perundungan dunia maya.

Tindakan ini dilakukan dengan tujuan untuk menindas, merundung, merusak reputasi, atau meneror individu tertentu.

Adapun beberapa tanda yang dapat dikenali pada korban perundungan dunia maya antara lain mengalami gangguan tidur dan penurunan nafsu makan, merosotnya prestasi belajar, keengganan untuk pergi ke sekolah atau mengikuti kegiatan sosial, kecenderungan menarik diri dari keluarga maupun teman sebaya, menghindari pembahasan terkait media sosial, menunjukkan emosi negatif seperti sedih, marah, frustrasi, dan cemas, tidak menyukai penerimaan pesan, serta menunjukkan penolakan atau keengganan dalam menggunakan gawai.

Menurut Chadwick dalam (Anang & Bayu, 2010: 310) Penelitian menunjukkan bahwa korban yang mengalami perundungan dunia maya memiliki kemungkinan dua hingga sembilan kali lebih besar untuk mempertimbangkan tindakan bunuh diri. Selain itu, terdapat hubungan sebab-akibat antara perundungan dunia maya dengan munculnya depresi, ide bunuh diri, serta upaya bunuh diri. Orang yang terlibat dalam perundungan dunia maya, baik sebagai korban maupun pelaku, secara signifikan lebih berisiko melaporkan adanya pikiran atau percobaan bunuh diri.

Menurut Patchin & Hinduja dalam (Anang & Bayu, 2010: 310) Namun demikian, perlu ditegaskan bahwa perundungan dunia maya tidak secara langsung menyebabkan seseorang melakukan bunuh diri, melainkan berperan dalam meningkatkan tekanan dan stres psikologis yang dialami remaja.

Menurut Feldman dalam (Anang & Bayu, 2010: 310-311) Orang yang melakukan bunuh diri umumnya menghadapi berbagai permasalahan dalam kehidupannya yang saling berkaitan. Beberapa di antaranya mengalami kesulitan dalam hubungan sosial dan akademik, memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah,

mengalami depresi, atau sedang menjalani pengobatan psikotropika. Selain itu, masalah dalam keluarga, hubungan dengan teman sebaya, serta rendahnya harga diri merupakan faktor yang paling sering dilaporkan oleh remaja yang memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidup.

Remaja yang menjadi korban perundungan dunia maya, khususnya yang berkaitan dengan permasalahan hubungan teman sebaya, cenderung mengalami tekanan emosional dan penderitaan psikologis yang mendalam. Strategi pengelolaan emosi yang digunakan korban, sebagian besar korban berusaha mengelola emosi mereka dengan cara mencari dukungan sosial, baik dari teman dekat, keluarga, maupun guru. Ada juga yang melakukan aktivitas positif seperti menulis, mendengarkan musik, atau berolahraga sebagai bentuk penyaluran emosi. Namun, ditemukan pula korban yang menekan emosi negatif tanpa menyalurkannya secara sehat, yang justru memperburuk kondisi psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi sangat dipengaruhi oleh tingkat kesadaran diri dan dukungan lingkungan sekitar.

3. Strategi Pengelolaan Emosi

Pengelolaan emosi adalah keterampilan seseorang dalam mengidentifikasi, memahami, dan mengatur emosi yang dirasakan sehingga dapat ditunjukkan secara tepat serta adaptif. Keterampilan ini menjadi elemen krusial dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam konteks pendidikan, sebab emosi yang kurang terkelola dengan baik dapat berpengaruh pada perilaku, hubungan sosial, serta proses belajar individu. Maka dari itu, diperlukan pengembangan strategi pengelolaan emosi yang

sistematis dan berkesinambungan.

Salah satu pendekatan yang banyak dibahas dalam jurnal Indonesia mengenai pengelolaan emosi adalah cognitive reappraisal. Pendekatan ini melibatkan modifikasi cara pandang individu mengenai suatu peristiwa yang memunculkan emosi negatif. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa menunjukkan bahwa cognitive reappraisal berkontribusi dalam mengurangi stres serta meningkatkan kontrol terhadap emosi, khususnya saat menghadapi beban akademis. Individu yang dapat memandang situasi dengan cara positif biasanya lebih tenang dan mampu membuat keputusan secara rasional.

Di samping cognitive reappraisal, strategi expressive suppression juga cukup sering diterapkan dalam pengelolaan emosi. Pendekatan ini melibatkan pengendalian atau penutupan ekspresi emosi yang dialami individu. Namun, hasil riset di Indonesia menunjukkan bahwa penggunaan expressive suppression berlebihan justru dapat berdampak buruk terhadap kesehatan mental, dengan peningkatan stres serta kelelahan emosional. Oleh karena itu, strategi ini dianggap kurang responsif jika diterapkan dalam jangka panjang (Sakti & Wandansari, 2023).

Kebijakan serta peraturan yang tegas berfungsi untuk mencegah terjadinya cyberbullying. Penguatan regulasi ini mencakup beberapa aspek penting. Pertama, adanya kebijakan dan peraturan tertulis yang mengatur perilaku peserta didik di dunia maya. Aturan tersebut memuat pedoman penggunaan internet di

lingkungan pendidikan, larangan menyebarkan informasi palsu, larangan melakukan tindakan yang dapat menyakiti perasaan orang lain, serta penegasan tanggung jawab individu dalam berinteraksi secara daring. Kejelasan aturan ini diharapkan mampu membentuk perilaku digital yang bertanggung jawab.

Kedua, penerapan sanksi yang tegas menjadi langkah penting dalam menegakkan ketertiban dan mencegah perilaku cyberbullying. Sanksi diberikan kepada peserta didik yang terbukti melakukan tindakan negatif, mulai dari peringatan, pemanggilan orang tua, hingga pemberian hukuman yang disesuaikan dengan tingkat pelanggaran. Dengan adanya sanksi yang jelas, diharapkan individu akan lebih berhati-hati dan mempertimbangkan dampak dari tindakan yang dilakukan terhadap orang lain.

Selain regulasi, keterlibatan pendidik dan orang tua juga berperan penting dalam upaya pencegahan cyberbullying. Pencegahan tidak hanya menjadi tanggung jawab satu pihak, melainkan memerlukan kerja sama berbagai pihak. Pendidik berperan aktif dalam mengawasi interaksi peserta didik pada platform digital yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran, baik secara daring maupun luring. Mereka juga secara rutin mengingatkan pentingnya menjaga etika komunikasi serta memantau adanya indikasi perilaku cyberbullying.

Di sisi lain, orang tua diberikan edukasi mengenai pengawasan aktivitas daring anak. Melalui kegiatan sosialisasi dan pertemuan rutin, orang tua memperoleh pemahaman tentang ciri-ciri cyberbullying, cara berkomunikasi yang efektif dengan anak terkait penggunaan internet secara aman, serta langkah-langkah yang

dapat dilakukan apabila anak menjadi korban atau terlibat dalam perilaku cyberbullying.

Sebagai upaya penanganan, disediakan pula layanan konseling bagi individu yang terlibat dalam cyberbullying. Layanan ini bertujuan untuk membantu mengatasi dampak psikologis yang muncul serta memberikan arahan dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Bentuk layanan tersebut antara lain bimbingan dan konseling individu, di mana korban maupun pelaku dapat berkonsultasi untuk memperoleh dukungan emosional dan solusi yang tepat. Selain itu, dilakukan penyuluhan dan program dukungan yang membahas dampak psikologis cyberbullying dan cara menghadapinya, guna meningkatkan kesadaran serta menumbuhkan empati antar individu (Syahrul et al., 2025).

4. Tingkat Resiliensi dan Faktor yang Mempengaruhinya

Perundungan merupakan fenomena sosial yang semakin kompleks seiring dengan perkembangan teknologi dan interaksi sosial, baik di lingkungan daring maupun luring. Korban perundungan sering kali mengalami dampak psikologis yang signifikan, seperti stres, kecemasan, penurunan harga diri, hingga gangguan emosi yang berkepanjangan. Dalam konteks ini, resiliensi menjadi konsep penting yang menggambarkan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali setelah mengalami pengalaman negatif. Resiliensi tidak hanya berfungsi sebagai pelindung terhadap dampak perundungan, tetapi juga berperan dalam proses pemulihan psikologis korban secara berkelanjutan. (Ayuningtyas et al., 2025)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa korban perundungan

dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung mampu mengelola emosi secara lebih adaptif dan tidak larut dalam perasaan negatif. Individu yang resilien mampu menafsirkan pengalaman perundungan secara lebih rasional serta mempertahankan pandangan positif terhadap diri sendiri. Kemampuan ini memungkinkan korban untuk tetap berfungsi secara sosial dan akademik meskipun menghadapi tekanan psikologis akibat perundungan. Dengan demikian, resiliensi menjadi faktor kunci dalam mengurangi dampak negatif perundungan terhadap kesejahteraan psikologis individu.

Salah satu faktor utama yang memengaruhi tingkat resiliensi korban perundungan adalah dukungan sosial, khususnya dari keluarga dan teman sebaya. Dukungan keluarga yang hangat dan responsif memberikan rasa aman serta memperkuat kepercayaan diri korban. Selain itu, keberadaan teman sebaya yang memberikan penerimaan dan empati dapat membantu korban merasa dihargai dan tidak terisolasi. Dukungan sosial yang positif berperan sebagai faktor protektif yang memperkuat kemampuan korban dalam menghadapi dan mengatasi tekanan emosional akibat perundungan.

Faktor lain yang berkontribusi terhadap resiliensi adalah keterlibatan individu dalam kegiatan sosial atau keagamaan. Partisipasi dalam kegiatan tersebut dapat memberikan makna hidup, memperluas jaringan sosial, serta menumbuhkan nilai-nilai positif yang mendukung ketahanan psikologis. Selain itu, kemampuan refleksi diri dan berpikir rasional terhadap masalah yang dihadapi juga berperan penting dalam membangun resiliensi.

Melalui refleksi diri, korban mampu memahami situasi secara objektif, mengembangkan strategi koping yang adaptif, serta menghindari penilaian negatif terhadap diri sendiri. (Mariyati & Hakim, 2024)

Sebaliknya, korban perundungan yang kurang memiliki dukungan sosial, sering mengalami perlakuan negatif secara berulang, atau memiliki keterbatasan dalam pengelolaan emosi cenderung menunjukkan tingkat resiliensi yang rendah. Kondisi ini menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam proses pemulihan dan meningkatkan risiko munculnya dampak psikologis jangka panjang. Oleh karena itu, upaya penguatan resiliensi melalui dukungan sosial, pengembangan regulasi emosi, serta keterlibatan dalam aktivitas positif perlu menjadi perhatian utama dalam penanganan kasus perundungan, baik di lingkungan pendidikan maupun masyarakat secara luas.

5. Perbandingan Dinamika Emosi antara Lingkungan Daring dan Luring

Perbandingan dinamika emosi antara lingkungan daring dan luring menunjukkan perbedaan yang jelas dalam intensitas, durasi, serta cara korban memulihkan kondisi psikologisnya. Pada lingkungan luring, perundungan terjadi melalui interaksi tatap muka sehingga respons emosional korban lebih mudah diamati oleh orang di sekitarnya. Ekspresi sedih, takut, atau tertekan dapat segera terlihat, sehingga memungkinkan adanya intervensi sosial yang lebih cepat dari guru, teman, maupun keluarga.

Keberadaan dukungan sosial secara langsung dapat

mengurangi dampak psikologis perundungan karena korban merasa dilindungi dan dihargai. Kondisi ini membantu korban lebih cepat menstabilkan emosi dan memulihkan rasa percaya diri.

Sebaliknya, pada lingkungan daring, dinamika emosi korban cenderung berlangsung lebih lama dan tersembunyi. Anonimitas pelaku serta luasnya jangkauan media digital membuat korban sulit menghindari perundungan yang diterimanya. Konten negatif dapat tersebar luas dan diakses berulang kali, sehingga memperpanjang paparan stres emosional.

Korban perundungan daring berisiko mengalami kecemasan, depresi, dan perasaan tidak berdaya dalam jangka waktu yang lebih panjang dibandingkan korban perundungan luring. Hal ini terjadi karena perundungan daring tidak terikat ruang dan waktu, sehingga korban merasa tidak memiliki ruang aman untuk melepaskan diri.

Selain itu, ketiadaan kontak langsung dalam perundungan daring mengurangi munculnya empati dari pelaku dan lingkungan sekitar. Korban sering kali memendam perasaan karena merasa pengalaman mereka sulit dipahami atau dianggap sepele.

Kondisi tersebut dapat menghambat proses pemulihan emosi dan menyebabkan korban membutuhkan waktu lebih lama untuk membangun kembali kepercayaan diri serta harga dirinya. Dengan demikian, perbedaan dinamika emosi antara perundungan daring dan luring menunjukkan bahwa perundungan daring memiliki dampak emosional yang lebih kompleks dan berkepanjangan, sehingga memerlukan perhatian serta penanganan yang lebih intensif dan berkelanjutan.

6. Upaya Membangun Resiliensi Korban

Beberapa korban berhasil membangun resiliensi melalui pendekatan psikologis dan spiritual, seperti meningkatkan rasa syukur, berdoa, serta memaafkan pelaku untuk melepaskan beban emosional. Selain itu, dukungan sekolah dan lembaga konseling juga terbukti berperan penting dalam membantu korban memahami dan mengendalikan emosi mereka. Pendekatan yang menggabungkan aspek emosional, sosial, dan teknologi dinilai efektif untuk memperkuat daya tahan psikologis korban perundungan lintas lingkungan.

Upaya penguatan resiliensi korban juga dapat dilakukan melalui intervensi terstruktur yang melibatkan psikoedukasi, diskusi kelompok, dan konseling individual, yang terbukti mampu membantu korban melepaskan trauma psikologis serta mencegah terjadinya perundungan berulang. Melalui psikoedukasi, korban dibekali pemahaman tentang perundungan, regulasi emosi, manajemen stres, dan resiliensi sehingga mereka lebih mampu mengenali serta mengelola dampak emosional yang dialami.

Selain itu, diskusi kelompok memberikan ruang aman bagi korban untuk berbagi pengalaman, mengekspresikan perasaan, dan memperoleh dukungan dari teman sebaya, yang berkontribusi pada meningkatnya rasa percaya diri dan ketahanan diri. Sementara itu, konseling berperan penting bagi korban yang mengalami tekanan psikologis berat, seperti stres mendalam, krisis kepercayaan diri, hingga kecenderungan depresi, karena membantu korban menemukan makna positif dari pengalaman negatif yang dialaminya (Herawati et al. 2024).

Dari perspektif resiliensi remaja, kemampuan untuk bangkit dari pengalaman perundungan dipengaruhi oleh faktor hardiness, optimisme, tujuan hidup, serta dukungan sosial yang dimiliki korban. Resiliensi yang tinggi memungkinkan korban untuk tidak larut dalam dampak negatif perundungan dan secara bertahap membangun pandangan yang lebih positif terhadap diri sendiri dan masa depan. Dukungan sosial dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, sekolah, dan teman sebaya, juga menjadi sumber penting dalam memperkuat resiliensi korban, terutama dalam menghadapi perundungan yang terjadi baik secara langsung maupun melalui media digital (Puspita et al. 2018).

Dengan demikian, pembangunan resiliensi korban perundungan menuntut pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan, yang tidak hanya berfokus pada pemulihan emosional individu, tetapi juga melibatkan dukungan sosial dan pendampingan psikologis secara sistematis agar korban mampu bangkit dan menjalani kehidupan secara lebih adaptif.

D. SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa perundungan, baik di lingkungan daring (online) maupun luring (offline), memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi emosional dan psikologis individu. Perundungan luring umumnya terjadi melalui interaksi langsung berupa ejekan, pengucilan sosial, hingga kekerasan fisik, sedangkan perundungan daring lebih banyak dilakukan melalui media sosial dengan cara menyebarkan komentar negatif, penghinaan, atau penyebaran informasi pribadi korban. Meskipun berbeda bentuk, keduanya sama-sama dapat menimbulkan stres, kecemasan, rasa malu, dan trauma psikologis yang

mendalam.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami panjatkan atas terselesaikannya artikel ini. Dengan penuh rasa hormat, kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Sahrona Harahap, M.Pd selaku dosen mata kuliah Pendidikan Karakter, yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan berharga selama proses penyusunan artikel ini.

Kami juga mengucapkan terima kasih kepada siswa - siswi kelas PGSD (G), yang telah berpartisipasi dan memberikan inspirasi melalui antusiasme mereka dalam setiap kegiatan. Dukungan dan keterlibatan mereka menjadi bagian penting dalam penyelesaian karya ini.

Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi bahan pembelajaran yang bermakna.

F. DAFTAR RUJUKAN

Anita, A., Tini, N., & Ratnawulan, T. (2025). Implementasi Guru Pembimbing BK dalam Mengatasi Bullying Siswa di SMP Negeri 59 Kota Bandung. *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, dan Inovasi*, 5(4).

Ayuningtyas, C. I., Rini, R. A. P., & Pratitis, N. (2025). Memperkuat Resiliensi: Peran Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Pada Remaja Korban Bullying di Surabaya. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9, 4888–4895.

Fathoni, A., & Prasodjo, B. (2022). Perundungan dunia maya dan dampaknya bagi perkembangan sosial remaja. *Faktor: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 9(3), 306-316.

Goleman, D. (2009). Kecerdasan Emosional: Mengapa EI lebih penting daripada IQ. *Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.*

Herawati, N., Rohmah, N., & Sabiq, Z. (2024). Increasing Individual Resilience to Prevent Bullying in Adolescents. *Plakat: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 6(2), 163-176.

Hurlock, E. B. (1997). Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan.

Lawang, R. W., Kesehatan, F. I., Brawijaya, U., In, A., Radjiman, R. S. J., & Lawang, W. (2025). HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN RESILIENSI PASIEN KEJADIAN PERUNDUNGAN DI POLI SUB SPESIALIS (PSS) THE RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY SUPPORT AND PATIENT RESILIENCE IN BULLYING INCIDENTS AT THE SUB SPECIALIST CLINIC FOR CHILDREN. 11(02), 162–169.

Lestari, R. D., & Kowi, M. S. (2024). Dampak dan pencegahan perundungan (bullying) di lembaga pendidikan Indonesia. *SOCIAL PEDAGOGY: Journal of Social Science Education*, 5(2), 109-119.

Mariyati, & Hakim, F. L. (2024). Journal of Language and Health Volume 5 No 3, Desember 2024 THE RELATIONSHIP BETWEEN PEER SOCIAL SUPPORT AND RESILIENCE OF. 5(3), 1607–1614.

Ningtyas, P. V., & Sumarsono, R. B. (2023). Upaya mencegah bullying anak usia sekolah dasar melalui sosialisasi. *Jumat Pendidikan: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 104-108.

Puspita, N., Kristian, Y. Y., & Onggono, J. N. (2018). Resiliensi pada remaja perkotaan yang menjadi korban bullying. *Jurnal Perkotaan*, 10(1), 44-76.

- Rembulan, C. L., & Rahmawati, K. D. (2014). Gambaran Strategi Coping Wanita Berperan Ganda Dalam Menghadapi Work-Family Conflict.
- ROSPITA, M. (2022). *Hubungan Iklim Sekolah Dan Empati Dengan Perilaku Cyberbullying Pada Siswa Sma Di Kecamatan Tampan* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU).
- Tridewi, K. A., Rahmawati, D., Qonitah, H., & Sukmawati, D. (2025). Edukasi Pencegahan Cyberbullying Pada Pelajar Madrasah Ibtidaiyah Al-Istiqomah Melalui Sosialisasi Cerdas Bermedia Sosial, Cegah Perundungan Siber. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 2(3), 3180-3189.
- Widjanarko, M., Kurniawan, J. E., Hirawan, A., Handayani, A., Santosa, A., Wibhowo, C., ... & Indraswari, Y. D. (2020). Karyawan Bermental Entrepreneur.
- Wijaya, A. H. (2025, April). Analisis Gambaran Dukungan Sosial Dan Resiliensi Diri Pada Remaja Korban Kekerasan Dalam Pacaran. In *Prosiding Seminar Nasional Psikologi* (Vol. 10).