

Aku yang Terluka: Eksplorasi Faktor-faktor Penurunan *Self-Esteem* pada Korban *Cyberbullying*

Elda^{1*}, Yoga Achmad Ramadhan², Siti Khumaidatul Umaroh³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda
mail eldahubung04@gmail.com*



e-ISSN: 2987-811X

MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin

<https://ejournal.lumbungpare.org/index.php/maras>

Vol. 3 No. 4 Desember 2025

Page: 1372-1379

Article History:

Received: 26-11-2025

Accepted: 30-11-2025

Abstrak : Perkembangan media sosial yang semakin pesat memunculkan berbagai bentuk interaksi digital sekaligus risiko munculnya *cyberbullying*. Korban *cyberbullying* kerap mengalami dampak psikologis serius, salah satunya penurunan *self-esteem*. *Self-esteem* rendah berpengaruh pada cara individu memandang dirinya, kemampuan adaptasi, serta kualitas relasi sosial. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi faktor-faktor yang menyebabkan penurunan *self-esteem* pada korban *cyberbullying*. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi terhadap dua partisipan utama (GS 21 tahun dan AN 20 tahun), disertai wawancara significant other untuk memperkuat data. Hasil penelitian menunjukkan penurunan *self-esteem* dipengaruhi faktor internal seperti pikiran negatif, *self-blame*, perasaan tidak berharga, citra tubuh negatif, serta penarikan diri sosial, dan faktor eksternal seperti perundungan daring berulang, tekanan sosial digital, dan minimnya dukungan emosional. Partisipan yang memperoleh dukungan sosial memadai menunjukkan pemulihan *self-esteem* lebih cepat dibandingkan yang tidak mendapat dukungan. Kesimpulannya, penurunan *self-esteem* korban *cyberbullying* tidak hanya ditentukan oleh intensitas perundungan, tetapi juga proses internalisasi stigma, regulasi emosi, dan kualitas dukungan sosial yang diterima.

Kata Kunci : *Cyberbullying*; *Self-esteem*; Korban; Remaja; Fenomenologi

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi mengubah pola relasi sosial, terutama lewat media sosial yang memungkinkan produksi dan distribusi konten secara cepat dan masif. Media sosial membuka ruang partisipasi publik, pembentukan identitas daring, sekaligus pertukaran informasi tanpa batas (Boyd, 2009). Di Indonesia, peningkatan ini tampak dari penetrasi internet yang mencapai 79,5% atau sekitar 221,56 juta pengguna pada 2024, dengan dominasi pengguna di rentang usia remaja dan dewasa muda. Dalam konteks ini, media sosial tidak hanya menjadi ruang ekspresi, tetapi juga arena munculnya perilaku agresif dalam bentuk *cyberbullying*.

Cyberbullying dipahami sebagai tindakan perundungan yang dilakukan sengaja dan berulang melalui sarana elektronik terhadap individu yang sulit membela diri (Smith dkk., 2008; Patchin & Hinduja, 2006). Karakteristik ruang digital anonimitas, sebaran luas, akses tanpa batas, dan jejak yang permanen membuat *cyberbullying* berpotensi jauh lebih merusak dibanding perundungan tradisional (Tokunaga, 2010; Kowalski dkk., 2014). Penelitian lintas negara konsisten menunjukkan pengalaman menjadi korban *cyberbullying* berkorelasi dengan kecemasan, depresi, isolasi sosial, risiko bunuh diri, dan penurunan *self-esteem* (Hinduja & Patchin, 2010; Kowalski dkk., 2019).

Self-esteem merupakan evaluasi subjektif tentang nilai dan harga diri (Rosenberg, 1965). Individu dengan *self-esteem* rendah cenderung memandang dirinya tidak layak, tidak berharga, menarik diri dari relasi sosial, kesulitan adaptasi, dan lebih rentan terhadap gangguan psikologis (Coopersmith, 1967; Mruk, 2013). Dalam konteks *cyberbullying*, komentar negatif berulang, *body shaming*, penyebaran konten memalukan, serta penolakan sosial digital dapat terinternalisasi menjadi keyakinan diri yang buruk sehingga mengikis *self-esteem* korban (Slonje & Smith, 2008; Patchin & Hinduja, 2018).

Studi lokal di Indonesia menunjukkan pola yang sama yaitu *cyberbullying* berasosiasi dengan penurunan kepercayaan diri, meningkatnya kecemasan, dan depresi pada remaja (Sekarayu & Santoso, 2022). Namun demikian, mayoritas penelitian masih bersifat kuantitatif dan menekankan hubungan statistik antar variabel, sehingga belum menggambarkan mekanisme subjektif penurunan *self-esteem* dari perspektif korban.

Kesenjangan ini penting karena pengalaman korban bersifat personal dan kontekstual. Dua individu yang sama-sama mengalami *cyberbullying* dapat menunjukkan dinamika psikologis berbeda, dipengaruhi faktor internal (misalnya distorsi kognitif, regulasi emosi, konsep diri) maupun faktor eksternal (dukungan sosial, lingkungan keluarga, kultur *platform*). Oleh karena itu, penelitian fenomenologis diperlukan guna memahami “luka” korban sebagai pengalaman hidup (*lived experience*) yang kompleks dan bermakna.

Penelitian ini berfokus pada pertanyaan seperti faktor-faktor apa saja yang berpengaruh menurunkan *self-esteem* pada korban *cyberbullying*. Tujuannya mengeksplorasi faktor internal dan eksternal yang berkontribusi terhadap penurunan *self-esteem* secara holistik pada korban *cyberbullying* remaja/dewasa muda di Samarinda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis. Metode kualitatif dipilih karena *cyberbullying* dan penurunan *self-esteem* merupakan peristiwa psikologis yang melibatkan makna personal, emosi, dan relasi sosial yang tidak bisa dijelaskan utuh melalui angka (Moleong, 2007). Pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti memahami bagaimana korban memaknai pengalaman perundungan dan bagaimana makna itu membentuk evaluasi diri.

Tempat dan Waktu

Penelitian dilakukan di Kota Samarinda pada tempat tinggal masing-masing partisipan. Wawancara dilakukan tatap muka atau daring menyesuaikan kenyamanan partisipan.

Partisipan dan Teknik Sampling

Partisipan dipilih menggunakan purposive sampling dengan kriteria sebagai berikut :

1. Pernah mengalami *cyberbullying* di media sosial.
2. Menunjukkan indikasi penurunan *self-esteem*.
3. Bersedia diwawancarai mendalam.

Dua partisipan utama adalah:

1. GS, perempuan berumur 21 tahun, pengguna aktif X (Twitter) dan Instagram, mengalami *cyberbullying* berupa komentar merendahkan personalitas dan fisik.
2. AN, perempuan berumur 20 tahun, pengguna aktif X dan Instagram, mengalami hinaan dan pelecehan verbal di kolom komentar. *Significant other*: ibu GS dan teman dekat AN.

Teknik Pengumpulan Data

Data primer dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur pada partisipan utama serta *significant other*. Dokumentasi digital (tangkapan layar komentar/unggahan) digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat konteks pengalaman korban.

Teknik Analisis Data

Analisis dilakukan secara tematik-fenomenologis: transkrip wawancara dibaca berulang, diberi kode, dikelompokkan ke tema-tema yang merepresentasikan pengalaman penurunan *self-esteem*, lalu diinterpretasikan dalam kerangka teori *self-esteem* dan *cyberbullying*. Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber (korban–*significant other*–dokumen) dan triangulasi metode.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Pengalaman *cyberbullying*

Kedua partisipan mengalami *cyberbullying* pada platform X dan Instagram. Bentuknya dominan berupa *harassment* dan *denigration* (komentar menghina, *body shaming*, serta upaya merusak reputasi). Serangan terjadi berulang, sering disertai akun anonim, dan berlangsung pada ruang publik (kolom komentar/*timeline*), sehingga menimbulkan rasa malu tinggi. Hal ini sesuai karakteristik *cyberbullying* Tokunaga (2010): repetisi, ketidakseimbangan kuasa sosial digital, anonimitas pelaku, dan akses tanpa batas.

Dari narasi korban, *cyberbullying* dipersepsi bukan sekadar “candaan *online*”, tetapi serangan identitas. Pada tahap awal korban cenderung menormalisasi ejekan; seiring repetisi, ejekan berubah menjadi beban emosi yang menetap, dan akhirnya menghasilkan skema diri negatif. Fase ini sejalan dengan kerangka internalisasi stigma dalam teori kognitif Beck (1995).

Penurunan *Self-esteem* pada Subjek GS

1. Kondisi *self-esteem* setelah *cyberbullying*

GS menunjukkan *self-esteem* kategori rendah, terutama pada aspek *self-worth*, *self-acceptance*, dan *self-respect*. GS menilai kekurangan fisik sebagai alasan utama menjadi sasaran perundungan. Ia merasa tidak layak, tidak bernilai, dan kehilangan kepercayaan diri hingga memilih *gap year* karena merasa “gagal”.

Pada aspek penerimaan diri, GS sering malu terhadap penampilan fisik, ingin menjadi orang lain, dan melakukan *upward social comparison* intens terhadap figur yang dianggap lebih cantik/diterima.

Dalam relasi sosial, GS menarik diri dan membatasi interaksi. Ia juga menyimpan pengalaman *cyberbullying* dan tidak bercerita ke orang tua, mencerminkan rendahnya *self-respect* dan rasa pantas untuk dilindungi.

Secara emosional, GS mudah menangis, cemas berlebihan, disertai gejala psikosomatis. Ia mengembangkan citra tubuh negatif yang memperkuat penilaian diri buruk.

2. Faktor-Faktor penurunan *self-esteem* GS

a. Faktor internal

- 1) *Self-blame* dan distorsi kognitif. GS meyakini bahwa dirinya “pantas di-bully” karena fisiknya. Pikiran ini memperkuat *core belief* “aku tidak berharga” sehingga menurunkan *self-worth*.
- 2) *Upward social comparison*. GS membandingkan diri secara intens dengan orang yang lebih populer/menarik sehingga rasa inferioritas makin kuat.
- 3) Internalisasi label sosial. Komentar negatif diterima sebagai kebenaran tentang dirinya, membentuk skema diri stabil yang buruk.

b. Faktor eksternal

- 1) Interaksi sosial digital yang konsisten negatif. Kolom komentar dan *timeline* menjadi ruang penolakan sosial. Dalam teori Rosenberg (1965), evaluasi diri dibentuk kualitas interaksi sosial. GS memperoleh *reflected appraisal* yang negatif.
- 2) Dukungan emosional keluarga yang minim. GS memendam emosi karena ekspektasi keluarga tinggi dan kurang adanya ruang aman di rumah. Ini mempercepat pembentukan *self-esteem* rendah kronis (Coopersmith, 1967).

3. Proses Pemulihan GS

Meski *self-esteem* rendah, GS mulai menunjukkan *coping adaptif*: journaling untuk regulasi emosi, bergabung komunitas penerimaan diri, dan perlahan kembali mengakses media sosial. Ia menyatakan mulai menerima diri apa adanya. Pemulihan ini menunjukkan dukungan sosial dan strategi kognitif-emosional dapat menjadi faktor protektif.

Penurunan *Self-esteem* pada Subjek AN

1. Kondisi *self-esteem* setelah *cyberbullying*

AN mengalami penurunan *self-esteem* namun tidak seekstrem GS. Ia tetap merasakan sakit hati, malu, dan cemas ketika komentar agresif muncul. Namun, evaluasi dirinya tidak “sepenuhnya terpuruk” karena ia memiliki pengalaman sosial suportif sebagai penyeimbang.

AN juga melakukan perbandingan sosial, tetapi mampu menjaga jarak emosional sehingga tidak selalu berujung pada rasa tidak berharga ekstrem.

2. Faktor-faktor penurunan *self-esteem* AN

a. Faktor internal

- 1) Reaksi emosional negatif awal. AN mengalami rasa malu, marah, dan ketakutan dinilai orang lain.
- 2) Perbandingan sosial moderat. Ada kecenderungan membandingkan diri, tetapi lebih terkendali dibanding GS.
- 3) Internalisasi label yang lebih lemah. AN mulai menyadari label negatif lebih merefleksikan pelaku daripada dirinya, sehingga tidak mengakar menjadi identitas permanen.

b. Faktor eksternal

- 1) *Bullying* digital berulang. Serangan di *platform* publik tetap memunculkan tekanan sosial.
- 2) Dukungan sosial teman dekat. *Significant other* (teman dekat) memberi validasi dan dukungan emosional sehingga memperlambat degradasi harga diri dan membantu *recovery*.

Analisis Perbandingan GS vs AN

Perbedaan utama keduanya terletak pada kekuatan internalisasi stigma dan ketersediaan dukungan sosial. GS menerima evaluasi sosial negatif yang berulang tanpa dukungan rumah yang cukup, sehingga *reflected appraisal* negatif terinternalisasi penuh menjadi *core belief* diri buruk. Dampaknya, *self-esteem* GS turun lebih dalam dan stabil. AN, sebaliknya, memiliki jejaring suportif, mampu melakukan reappraisal terhadap label negatif, sehingga penurunan *self-esteem* bersifat lebih situasional dan pemulihannya lebih cepat.

Temuan ini menegaskan bahwa penurunan *self-esteem* korban *cyberbullying* bersifat heterogen dan dipengaruhi interaksi faktor internal-eksternal.

1. Implikasi teoretis

- a. Penguatan teori *reflected appraisal* (Rosenberg). Dampak *cyberbullying* pada *self-esteem* bekerja lewat internalisasi penilaian sosial negatif yang kontinu.
- b. Relevansi teori kognitif Beck. Distorsi kognitif (*self-blame*, *overgeneralization*, *negative schema*) menjadi mediator penting antara *cyberbullying* dan *self-esteem* rendah.
- c. Dukungan sosial sebagai faktor protektif. Sesuai Coopersmith (1967), penerimaan sosial berperan besar dalam stabilitas *self-esteem*, dukungan memoderasi dampak *cyberbullying*.

2. Implikasi praktis

- a. Sekolah/kampus perlu menyediakan layanan konseling dan edukasi literasi digital berbasis empati.
- b. Orang tua didorong membangun komunikasi aman agar korban tidak memendam emosi seperti GS.
- c. *Platform* media sosial perlu memperkuat moderasi komentar, pelaporan cepat, dan perlindungan korban dari serangan anonim berulang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penurunan *self-esteem* pada korban *cyberbullying* dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi *self-blame*, distorsi kognitif,

pikiran negatif, citra diri dan citra tubuh negatif, *upward comparison*, serta internalisasi label sosial. Faktor eksternal meliputi intensitas *cyberbullying* berulang di ruang publik digital, anonimitas pelaku, tekanan sosial, serta kualitas dukungan emosional dari keluarga/teman. GS mengalami penurunan lebih berat karena internalisasi stigma kuat dan dukungan emosional minim, sementara AN pulih lebih cepat karena memiliki jejaring suportif dan kemampuan reappraisal label negatif.

Saran

1. Bagi korban/masyarakat: mengembangkan *coping adaptif* (*journaling*, dukungan komunitas, konseling) serta membangun batas aman bermedia sosial.
2. Bagi keluarga dan pendidik: memperkuat dukungan emosional, validasi pengalaman korban, dan edukasi tentang bahaya *cyberbullying*.
3. Bagi peneliti selanjutnya: memperluas partisipan, mengeksplorasi perbedaan *gender/platform*, serta menguji intervensi peningkatan *self-esteem* dan regulasi emosi berbasis konteks lokal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh partisipan dan *significant others* yang telah bersedia berbagi pengalaman, serta kepada pihak Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda yang mendukung terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aboujaoude, E., Savage, M. W., Starcevic, V., & Salame, W. O. (2021). *cyberbullying*: Review of an old problem gone viral. *Journal of Adolescent Health*, 68(4), 635–645.
- [2] Bauman, S. (2013). *cyberbullying: What counselors need to know*. American Counseling Association.
- [3] Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high *self-esteem* cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44.
- [4] Beck, A. T. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. Guilford Press.
- [5] Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- [6] Boyd, D. (2009). Social media is here to stay... now what? *Microsoft Research Tech Fest*.
- [7] Brewer, G., & Kerslake, J. (2015). *cyberbullying, self-esteem, empathy and loneliness*. *Computers in Human Behavior*, 48, 255–260.
- [8] Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. Freeman.
- [9] Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations* (2nd ed.). Guilford Press.
- [10] Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). Bullying, *cyberbullying*, and suicide. *Archives of Suicide Research*, 14(3), 206–221.
- [11] Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073–1137.

- [12] Kowalski, R. M., Limber, S. P., & McCord, A. (2019). A developmental approach to *cyberbullying*: Prevalence and protective factors. *Aggression and Violent Behavior*, 45, 20–32.
- [13] Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). Harper & Row.
- [14] Moleong, L. J. (2007). *Metodologi penelitian kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- [15] Mruk, C. J. (2013). *Self-esteem and positive psychology* (4th ed.). Springer.
- [16] Ningrum, R., & Hidayati, N. (2020). Hubungan *cyberbullying* dengan *self-esteem* pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 17(2), 101–112.
- [17] O'Moore, M., & Minton, S. J. (2004). Dealing with bullying in schools. *A training manual for teachers, parents and other professionals*. Paul Chapman.
- [18] Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2006). Bullies move beyond the schoolyard: A preliminary look at *cyberbullying*. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 4(2), 148–169.
- [19] Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2015). Measuring *cyberbullying*: Implications for research. *Aggression and Violent Behavior*, 23, 69–74.
- [20] Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2018). *cyberbullying: Identification, prevention, and response* (2nd ed.). *cyberbullying* Research Center.
- [21] Putri, A., & Lestari, D. (2021). Dampak *cyberbullying* terhadap kondisi psikologis remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 10(1), 55–66.
- [22] Rahmawati, I., dkk. (2022). Studi kasus *cyberbullying* dan dampaknya pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 19(3), 211–223.
- [23] Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* (Vol. 3, pp. 184–256). McGraw-Hill.
- [24] Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- [25] Sekarayu, S. Y., & Santoso, D. H. (2022). *cyberbullying* dan dampak psikologis pada remaja Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 20(2), 87–99.
- [26] Slonje, R., & Smith, P. K. (2008). *cyberbullying*: Another main type of bullying? *Scandinavian Journal of Psychology*, 49(2), 147–154.
- [27] Slonje, R., Smith, P. K., & Frisé, A. (2013). The nature of *cyberbullying*, and strategies for prevention. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 26–32.
- [28] Smith, J. A., & Osborn, M. (2015). Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (3rd ed., pp. 25–52). Sage.
- [29] Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). *cyberbullying*: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(4), 376–385.
- [30] Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- [31] Tafarodi, R. W., & Swann, W. B., Jr. (2001). Two-dimensional *self-esteem*: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 653–673.
- [32] Tokunaga, R. S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on *cyberbullying*. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 277–287.

- [33] Wachs, S., Göbel, K., Wright, M. F., & Gámez-Guadix, M. (2021). Psychological correlates of *cyberbullying* victimization. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–12.
- [34] Willard, N. (2005). *Educator's guide to cyberbullying and cyberthreats*. Center for Safe and Responsible Internet Use.
- [35] Wang, J., Nansel, T. R., & Iannotti, R. J. (2019). Cyber and traditional bullying: Differential association with depression. *Journal of Adolescent Health*, 64(2), 230–236.