
**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU
CYBERBULLYING PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL**

Gabriella Cinta Tiofilus

gcintatofilus@gmail.com

Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) Salatiga

Abstrak

Saat ini kebanyakan remaja di Indonesia adalah pengguna media sosial. Mereka berinteraksi serta menerima berbagai informasi melalui berbagai platform di media sosial baik itu tiktok, whatsapp, instagram. Walaupun banyak manfaat yang diperoleh melalui media sosial salah satunya adalah pergaulan yang semakin luas namun terdapat pula dampak negatif dalam penggunaan media sosial, salah satunya adalah munculnya perilaku cyberbullying. Dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku cyberbullying pada remaja di beberapa kota di Indonesia. Penelitian dilakukan dengan analisa kuantitatif, dengan tehnik pengumpulan data purposive sampling. Sampel adalah remaja rentang umur 15 tahun sampai 18 tahun, yang masih duduk di kelas IX sampai dengan awal perguruan tinggi di beberapa kota di Indonesia sejumlah 118 orang. Skala regulasi emosi dengan nilai Cronbach's alpha (α) sebesar 0,918 dengan 24 item valid dan skala perilaku cyberbullying dengan nilai Cronbach's alpha (α) sebesar 0,905 dengan 28 item valid. Melalui uji statistik diperoleh hasil nilai koefisien korelasi pearson negatif 0,658 dengan sig value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan terbalik yang signifikan antara regulasi emosi terhadap perilaku cyberbullying yang berarti semakin tinggi regulasi emosi maka perilaku cyberbullying semakin rendah. Regulasi emosi menjelaskan perilaku cyberbullying sebesar 43,3% berdasarkan nilai R square dalam uji determinasi, dan sebesar 56,7 % di jelaskan oleh faktor-faktor yang lain.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Perilaku Cyberbullying, Media Sosial.

Abstract

Currently, most adolescents in Indonesia are social media users. They interact and receive various kinds of information through different social media platforms such as TikTok, WhatsApp, and Instagram. Although social media offers many benefits, including broader social connections, it also has negative impacts, one of which is the emergence of cyberbullying behavior. This study aims to examine the extent to which emotion regulation influences cyberbullying behavior among adolescents in several cities in Indonesia. The research employed a quantitative approach, with data collected using a purposive sampling technique. The sample consisted of 118 adolescents aged 15 to 18 years, ranging from Grade IX students to first-year university students in several cities across Indonesia. The emotion regulation scale demonstrated a Cronbach's alpha (α) value of 0.918 with 24 valid items, while the cyberbullying behavior scale showed a Cronbach's alpha (α) value of 0.905 with 28 valid items. Statistical analysis revealed a negative Pearson correlation coefficient of -0.658 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant inverse relationship between emotion regulation and cyberbullying behavior. This means that higher levels of emotion regulation are associated with lower levels of cyberbullying behavior. Based on the R-square value obtained from the coefficient of determination test, emotion regulation accounted for 43.3% of the variance in cyberbullying behavior, while the remaining 56.7% was explained by other factors.

Keywords: Emotion Regulation, Cyberbullying Behavior, Social Media.

PENDAHULUAN

Zaman sekarang di era perkembangan dan kemajuan teknologi informasi telah berkembang dengan sangat pesat dan menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat. Media sosial merupakan salah satu bentuk kemajuan teknologi informasi dan komunikasi. Platform media sosial ini tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga ruang untuk membentuk identitas diri, mengekspresikan emosi, dan membangun relasi sosial. Media sosial merupakan media sosialisasi resiprokal yang dilakukan secara online untuk orang saling berhubungan tanpa batasan ruang dan waktu (Taprial, V. & Kanwar, 2012). Para pengguna media sosial saling berkomunikasi, berinteraksi, mengirim atau mengkirim pesan, sharing, dan membangun jaringan atau networking. (Hamdani, 2011). Dengan adanya media sosial, semua orang dapat berkomunikasi atau berinteraksi dengan mudah. Media sosial tidak hanya sebagai sarana hiburan saja, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran, komunikasi, informasi, dan dokumentasi. Jumlah Data Pengguna aktif media sosial di Indonesia menurut data We Are Social adalah 167 juta atau setara dengan 60% populasi di Indonesia (Azizah et al, 2021). Beberapa media sosial yang paling banyak dipakai adalah Youtube, Instagram, Whatsapp, TikTok, Facebook, telegram, line, snapchat, dan X.

Media sosial memiliki beberapa manfaat yaitu kemudahan memperoleh inspirasi dan menjadi kreatif, mudah untuk mendapatkan pertemanan dan terkoneksi dengan semua komunitas, tanpa hambatan dalam berkomunikasi, dapat untuk menemukan dan dijadikan dalam berbagai peluang bisnis, serta memudahkan untuk mengetahui apa yang sedang terjadi di dunia nyata (Widada, 2018). Media sosial tidak lepas dari semua kalangan. Pengguna media sosial digunakan oleh semua generasi, mulai dari remaja, dewasa, orang tua bahkan kalangan kanak-kanak yang sudah mulai terpapar dengan adanya media sosial (Sudiyatmoko, 2015). Media sosial juga dapat memberikan dampak yang positif bagi penggunanya yaitu memudahkan untuk berkomunikasi dengan orang, memudahkan mencari dan mengakses informasi, dan dapat untuk mengembangkan relasi dan menambah teman. Namun dibalik manfaat dan dampak positif media sosial tersebut, ternyata media sosial juga dapat memberikan dampak yang negatif atau buruk bagi penggunanya yaitu bisa mengalami kecemasan, stress, hingga gangguan citra diri bagi penggunanya. Hal ini bisa terjadi karena adanya tekanan untuk tampil sempurna, dan kerentanan terhadap komentar negatif. Pengguna media sosial paling banyak dan mendominasi adalah pada kalangan Remaja. Data global statshot report (We are Social) pada bulan April 2024 nampak 74,8% remaja usia 16-24 tahun menggunakan media sosial, sehingga remaja menduduki peringkat ketiga dalam memakai media sosial (Kemp, 2020).

Remaja merupakan masa peralihan dari anak menuju dewasa dengan jarak usia yang dimulai dari remaja awal dimana usianya 10-12 tahun sampai dengan remaja akhir yang usianya 21-22 tahun. yang dimana menurut Santrock jarak usia tersebut dibagi menjadi tiga tahap yaitu yang dimulai dari remaja awal (12-15 tahun), remaja tengah (15-18 tahun), yang diakhiri oleh remaja akhir (18-22 tahun) (Santrock, 2013). Pada usia ini remaja mulai mengalami berbagai macam perubahan baik dari perubahan fisik, kognitif, sosio-emosionalnya dan perubahan mentalnya. remaja memiliki sifat emosi yang kurang stabil, dan belum mampu menahan dorongan-dorongan dari nafsu pribadinya (Santrock, 2012). Pada masa atau usia remaja ini disebut juga sebagai usia bermasalah dan masa dimana remaja mencari jati diri untuk mengeksplor dunia luar. Remaja dengan kemampuan interaksi sosial maladaptif susah menjalin hubungan pertemanan, lebih suka menyendiri bermusuhan marah-marahan, dan cenderung tidak memiliki banyak teman ini salah satu penyebab yang dapat menimbulkan terjadinya bullying atau perundungan. Bullying dapat dilakukan di dunia maya atau media sosial yang dikenal dengan Cyberbullying tindakan untuk mengintimidasi dan melecehkan orang lain di dunia maya seperti ejekan, ancaman, dan hinaan.

Cyberbullying adalah tindakan agresif yang sengaja dilakukan menyakiti orang lain melalui internet atau teknologi digital, tindakan ini dilakukan dengan cara mengirimkan dan menyebarkan konten berbahaya, seperti pesan teks yang kasar, gambar yang memalukan, dan dapat berupa ancaman (Willard, 2005). Cyberbullying ini dapat dilakukan dan terjadi pada siapa saja dan sifatnya yang dapat merugikan orang lain. Data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) tahun 2024 mencatat sekitar 118 kasus Cyberbullying dengan mayoritas pelaku berusia 18-25 tahun (57 %) dan anak-anak di bawah usia 18 tahun (26%) (Anggraini, 2024). Data tersebut menunjukkan bahwa remaja dan dewasa muda merupakan kelompok yang paling rentan baik sebagai pelaku maupun korban Cyberbullying. Menurut dari artikel Hippwe 2023 terdapat 5 kasus bullying yang berujung tragis bunuh diri yaitu salah satunya adalah kasus Brandy Vela remaja usia 18 tahun asal Texas. Pada tahun 2016 Brandy memutuskan untuk bunuh diri dengan cara menembak dadanya sendiri menggunakan pistol karena tidak tahan dibully terus menerus di media sosial lewat pesan-pesan kasar yang dia terima melalui ponselnya.

Cyberbullying dapat menimbulkan dampak negatif bagi para korbannya dalam mental maupun fisiknya. Dampak tersebut bisa membuat korban menjadi depresi, cemas, malu, frustrasi, tidak nyaman, merasa terancam, tidak percaya diri, sulit untuk beradaptasi, mengisolasi diri, hilangnya nafsu makan susah tidur, putus asa dan bahkan dapat mengakibatkan bunuh diri dan bahkan dalam pendidikan atau dalam sekolah dapat menurunkan prestasi akademiknya. Cyberbullying dengan komentar kasar atau body shaming atau toxic, remaja cenderung menerima kritik tersebut dengan negatif tentang diri sendiri. Dan orang yang menerima kritikan atau komentar negatif tersebut bisa membuat remaja menjadi semakin membenci penampilannya sendiri dan dapat menurunkan kepercayaan diri. Remaja yang mengalami Cyberbullying menjadi marah, sakit fisik dan hati, takut, malu (Agustin & Kumala, 2020). Sehingga Emosi tersebut mengakibatkan korban bereaksi untuk membalas dendam kepada pelakunya dan bahkan tidak mau memaafkan pelakunya. Remaja korban serta pelaku Cyberbullying memiliki risiko lebih banyak mengalami gangguan emosional (Rusyidi, 2020). Remaja perempuan lebih rentan mengalami dan menjadi korban Cyberbullying dibandingkan dengan remaja laki-laki (Athanasios et al., 2018; Bevilacqua et al., 2017; Sartana & Afriyeni, 2017).

Emosi yang dimiliki remaja mudah berubah, bergejolak serta tak menentu sejalan dengan usianya. Maka dari itu perlu adanya regulasi emosi agar dapat menyesuaikan diri dan mengendalikan emosi yang muncul (Zonya & Sano, 2019). Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif (Gross, 2015). Dan menurut Nansi & Utami (2016) regulasi emosi merupakan bentuk kontrol emosi yang dilakukan seseorang yang dimilikinya. Regulasi emosi dapat berpengaruh pada perilaku dan bagi pengalaman seseorang. Remaja merupakan individu yang dipenuhi oleh konflik, stress, dan perubahan suasana hati karena remaja tidak tahu akan cara mengelola dan mengungkapkan emosi dengan baik dan kurangnya keterampilan dalam mengendalikan emosi. Menurut Rahayu (2018) individu labil serta kurang matang emosinya lebih mudah berperilaku agresif melakukan perilaku Cyberbullying dibandingkan remaja yang telah matang emosinya.

Individu yang mampu meregulasi emosinya secara efektif bisa menyadari dan mengerti atas emosi apa yang sedang terjadi dan dapat mengelola dan memodifikasi emosinya agar memiliki daya tahan ketika menghadapi masalah ((Gratz & Roemer, 2003). Remaja yang mampu mengontrol atau mengatur emosinya dan mengendalikan emosinya memegang peranan yang sangat penting untuk dalam mengelola emosi negatif jika sedang kesal dan tidak hanya itu saja individu bisa untuk mengatasi rasa sedih, marah cemas, kecewa serta berbagai macam luapan emosi lainnya. Semakin tinggi regulasi emosi seseorang mampu membuat seseorang memiliki pikiran positif ketika menghadapi masalah, dengan adanya regulasi emosi yang tinggi

dapat membantu individu untuk mengenali, mengelola, serta mengekspresikan emosi individu tersebut sehingga individu maupun remaja mampu menghindari atau terhindar dari perilaku Cyberbullying. Regulasi emosi yang rendah cenderung mengungkapkan emosi negatif dan dapat membuat pemikiran negatif ketika menghadapi masalah.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku Cyberbullying remaja di era digital. Dengan memperkuat regulasi emosi, remaja diharapkan dapat menghadapi tantangan media sosial dengan lebih resilien dan menjaga kesejahteraan mentalnya. Bertitik tolak dari hal tersebut maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul: **“Hubungan Regulasi Emosi Terhadap perilaku Cyberbullying remaja pengguna media sosial.”**

METODE

Penelitian ini dirancang untuk menguji hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku Cyberbullying pada remaja pengguna aktif media sosial dengan cara mengajukan daftar kusioner kepada remaja usia 15 tahun hingga 18 tahun yang masih duduk di bangku sekolah SLTP dan SLTA serta beberapa yang baru saja masuk perguruan tinggi yang tersebar di beberapa kota. Dari hasil kusioner tersebut diperoleh data yang objektif serta dapat dipertanggung jawabkan sesuai dengan maksud penelitian. Pendekatan yang dilakukan adalah secara kuantitatif sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin mengukur dan menganalisis hubungan antar variabel secara objektif.

HASIL PENELITIAN

A. Orientasi kancan penelitian dan Pengumpulan data penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan cara menyebar kusioner online melalui google form kepada anak remaja tengah berusia 15 tahun sampai 18 tahun dengan rentang dari kelas IX hingga kelas XII dan sebagian awal masuk perguruan tinggi.

Dalam pengambilan atau pengumpulan data ini dilakukan sekitar 2 bulan dari tanggal 27 Februari 2026 hingga 6 April 2026.

Salah satu kendala yang dialami dalam memperoleh jumlah koresponden yang sesuai dengan persyaratan penelitian ini adalah dibutuhkannya cukup waktu sekitar dua bulan untuk meminta kesediaan mereka mengisi kusioner tersebut, baik melalui wa, telepon, komunitas pertemanan, group dan keluarga dengan memberikan alamat link.

B. Partisipan Penelitian dan Uji Instrumen data

Dari hasil sebaran kusioner yang dilakukan secara daring kepada anak remaja tengah usia 15 tahun sampai 18 tahun yang masih duduk di kelas IX hingga perguruan tinggi diperoleh sebanyak 118 responden. Karakteristik responden meliputi : usia, jenis kelamin dan kelas/tingkat pendidikan masing-masing yang dijabarkan dalam tabel – tabel dibawah ini.

Tabel 1. Data Demografis Partisipan

Klasifikasi Partisipan	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	34	28,81
	Perempuan	84	71,19
Usia	15 Tahun	21	17,8
	16 Tahun	36	30,51
	17 Tahun	26	22,03
	18 Tahun	35	29,66

Kelas	Kelas IX	19	16,1
	Kelas X	17	14,41
	Kelas XI	33	27,97
	Kelas XII	30	25,42
	Perguruan Tinggi	19	16,1

Dari tabel rentang usia diatas diketahui bahwa responden terbanyak adalah responden dengan usia 16 tahun yaitu sebesar 36 responden dan memiliki persentase sebesar 30,51%, sedangkan jumlah responden terendah adalah responden dengan usia 15 tahun yaitu sebesar 21 responden dengan persentase hanya 17,80%. Untuk responden yang berusia 17 tahun sebanyak 26 responden dan responden yang berusia 18 tahun sebanyak 35 responden dengan masing – masing memiliki persentase sebesar 22,03% dan 29,66%.

Dari tabel karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin diatas dapat di ketahui bahwa dari 118 responden, 84 responden diantaranya berjenis kelamin perempuan dan sisanya sebanyak 34 responden berjenis kelamin laki – laki dengan persentase 71,19% untuk responden perempuan dan 28,81% untuk responden laki-laki.

Dari hasil sebaran koefisien diperoleh hasil bahwa 27,97% responden merupakan siswa kelas XI yang merupakan responden terbanyak yaitu sebesar 33 responden, di urutan kedua ada responden siswa kelas XII yaitu sebanyak 30 responden dan memiliki persentase 25,42%, persentase terbesar berikutnya yaitu sebesar 16,10% yang merupakan siswa kelas IX dan responden dengan tingkat perguruan tinggi yang memiliki jumlah responden yang sama yaitu sebanyak 19 responden dan untuk responden paling sedikit adalah siswa kelas X dengan persentase 14,41% dan jumlah responden sebesar 17 responden.

Dalam penelitian ini dilakukan pengujian validitas dan pengujian reliabilitas kuesioner untuk menentukan validitas variabel yang hendak diteliti. Pengujian ini dilakukan dengan bantuan komputer menggunakan program SPSS for Windows versi 24.

1. Hasil Uji Validitas

Uji validitas ini dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung dengan nilai r tabel. Dalam penelitian ini jumlah sampel yang digunakan ada 118 remaja dengan demikian nilai r tabel yang digunakan adalah sebesar 0,1809. Dalam penelitian ini dilakukan uji validitas terhadap 2 variabel yaitu variabel regulasi emosi (X) dan variabel perilaku cyberbullying (Y). Dari hasil uji validitas yang dilakukan diperoleh r hitung dari variabel regulasi emosi (X) dan variabel perilaku cyberbullying (Y) ternyata lebih besar dari r tabel sehingga kedua variabel tersebut dinyatakan valid.

2. Hasil Uji Reliabilitas

Reliabilitas / keandalan adalah ketepatan atau akurasi instrumen pengukuran (Silalahi, 2006). Satu pengukuran adalah reliabel atau andal jika pengukuran tidak berubah bila konsep yang diukur kembali konstan dalam nilai.

Perhitungan reliabilitas pada penelitian ini menggunakan analisis yang dikembangkan oleh Alpha Cronbach. Pada uji ini, reliabilitas ditentukan dengan kriteria sebagai berikut:

$\alpha \geq 0,60$ artinya instrumen reliabel

$\alpha < 0,60$ artinya instrumen tidak reliabel

Dari perhitungan reliabilitas dengan menggunakan analisis Alpha Cronbach terlihat bahwa masing-masing variabel adalah lebih besar dari 0,6 sehingga dapat dikatakan keduanya reliabel.

C. Hasil Penelitian

1. Hasil Analisa Deskriptif

Melalui statistik deskriptif variabel dapat dilihat nilai minimal, maksimal, mean dan standar deviasi dari variabel regulasi emosi dan variabel perilaku cyberbullying.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Regulasi Emosi & Perilaku Cyberbullying

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Regulasi Emosi	118	48	96	71.32	11.517
Perilaku Cyberbullying	118	73	112	99.62	9.237

Dari hasil data statistik deskriptif tersebut yang dilakukan pada 118 responden seperti terlihat dalam tabel di atas untuk variabel regulasi emosi memiliki skor minimum 48, sedangkan skor maksimum 96 dengan rata-rata 71,32 dan standar deviasi 11,517.

Untuk variabel perilaku cyberbullying memiliki skor minimum 73, sedangkan skor maksimum 112 dengan rata-rata 99,62 dengan standar deviasi 9,237.

Tabel 3. Kategorisasi Variabel Regresi Emosi

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$x \leq 38,40$	Sangat Rendah	0	0,00%
$38,40 < x \leq 52,80$	Rendah	8	6,78%
$52,80 < x \leq 67,20$	Sedang	31	26,27%
$67,20 < x \leq 81,60$	Tinggi	58	49,15%
$81,60 < x \leq 96,00$	Sangat Tinggi	21	17,80%

Berdasarkan tabel kategorisasi variabel regulasi emosi tersebut diperoleh 8 remaja (6,78 %) masuk dalam kategori rendah. 31 remaja (26,27%) masuk dalam kategori sedang , 58 remaja (49,15%) masuk dalam kategori tinggi, 21 remaja (17,80%) masuk dalam kategori sangat tinggi dan tidak ada remaja yang masuk dalam kategori sangat rendah (0%). Dari rata-rata maka dapat dilihat bahwa sebagian besar responden penelitian memiliki tingkat regulasi emosi yang baik.

Tabel 4. Kategorisasi Variabel Perilaku Cyberbullying

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$y \leq 44,80$	Sangat Rendah	0	0,00%
$44,80 < y \leq 61,60$	Rendah	0	0,00%
$61,60 < y \leq 78,40$	Sedang	7	5,93%
$78,40 < y \leq 95,20$	Tinggi	23	19,49%
$95,20 < y \leq 112$	Sangat Tinggi	88	74,58%

Berdasarkan tabel kategorisasi variabel perilaku cyberbullying diperoleh 88 remaja (74,58%) masuk dalam kategori sangat tinggi, 23 remaja (19,49%%) masuk dalam kategori tinggi, 7 remaja (5,93%) masuk dalam kategori sedang dan tidak ada remaja yang masuk dalam kategori rendah ataupun sangat rendah (0%). Dari rata-rata maka dapat dilihat bahwa sebagian besar responden penelitian memiliki tingkat Perilaku Cyberbullying yang sangat tinggi.

2. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Asymp. Sig.	Keterangan
0,080	Data Terdistribusi Normal

Dari hasil uji normalitas pada tabel di atas diperoleh nilai sebesar 0,080 ($p > 0,05$), yang artinya bahwa kedua variabel tersebut terdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Tabel 6. Hasil Uji Linieritas

Deviation from Linearity	Keterangan
0,000	Tidak terjadi linieritas

Berdasarkan Uji Linearitas diperoleh nilai Deviation from Linearity sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya data tidak memiliki hubungan yang linear sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan analisa regresi.

3. Hasil Uji Hipotesis

a. Uji Korelasi

Tabel 7. Hasil Pengujian Korelasi

Keterangan	Koefisien korelasi pearson	Asymp. Sig.	Tingkat Hubungan
Korelasi X – Y	- 0,658	0,000	Kuat

Berdasarkan tabel hasil pengujian korelasi diperoleh nilai koefisien korelasi pearson -0,658 yang artinya ada hubungan yang kuat antara regulasi emosi dengan perilaku cyberbullying. Dimana semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah perilaku cyberbullying.

b. Uji Determinasi

Tabel 8. Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,658	0,433	0,428	6,964

Dalam uji determinasi terdapat nilai R Square sebesar 0,433 atau 43,3 % yang artinya variabel perilaku cyberbullying dijelaskan oleh variable regulasi emosi dan sisanya sebesar 0,567 atau 56,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

Pembahasan

Dari hasil penelitian terhadap remaja tengah usia 15 tahun hingga 18 tahun yang masih duduk di kelas IX sampai awal perguruan tinggi diketahui bahwa kemampuan seorang remaja untuk mengelola emosi saat menggunakan media sosial ternyata berpengaruh secara signifikan dalam mengendalikan perilaku cyberbullying seperti yang terlihat dari hasil Koefisien determinasi dimana perilaku cyberbullying sebesar 43,3% dikendalikan oleh kemampuan regulasi emosi dan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain. Hal ini sejalan dengan Mawardah dan Adiyanti (2014) yang menyebutkan bahwa terdapat faktor lain di luar regulasi emosi yang kemungkinan berpengaruh terhadap perilaku cyberbullying pada remaja, seperti pengabaian dari orang tua, pola asuh orang tua, kekerasan pada anak, obat-obatan terlarang, kontrol diri dan ketidakmampuan penyesuaian diri. Juga dari penelitian Safaria (2019) menyatakan bahwa perilaku cyberbullying juga dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian extraversion dan secure attachment dalam penelitiannya yang berjudul extraversion, secure attachment dan perilaku cyberbullying.

Adapun pengaruh regulasi emosi remaja atas perilaku cyberbullying remaja dalam menggunakan media sosial bersifat terbalik yang artinya semakin tinggi kemampuan regulasi emosinya maka semakin rendah kecenderungan melakukan perilaku cyberbullying. Hal ini bisa

kita lihat dalam hasil pengujian korelasi dengan koefisien korelasi pearson -0,658 yang menandakan adanya hubungan yang berlawanan arah (negatif). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2015) mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku bullying pada remaja dimana diperoleh hasil hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan perilaku bullying dengan nilai koefisien korelasi -0,401.

Remaja yang mampu atau memiliki tingkat regulasi emosi yang baik lebih dapat mengontrol masukan atau informasi negatif serta lebih mampu mempertimbangkan akibat dari tindakan yang dilakukan terhadap orang lain. Menurut Goleman (dalam Farichah, Habsy, Suroso, 2019) menyebutkan bahwa karakteristik individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi tinggi terdiri dari enam aspek yaitu: (1) Kendali diri, yaitu mampu mengelola emosi dan impuls yang merusak dengan efektif, (2) Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain, (3) Memiliki sifat hati-hati, (4) Memiliki adaptabilitas, yang artinya luwes dalam menangani perubahan dan tantangan, (5) Toleransi yang lebih tinggi, serta (6) Memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya. Sebaliknya remaja yang kurang mampu mengelola emosinya lebih rentan mengekspresikan emosi negatif seperti marah, frustrasi, jengkel dan lain-lain melalui perilaku negatif di media sosial seperti yang disampaikan oleh Janah (2015) yang menyebutkan dampak dari kurangnya regulasi emosi pada remaja mengarah pada perilaku agresivitas.

Dari hasil data statistik deskriptif tersebut yang dilakukan pada 118 responden seperti terlihat dalam statistik deskriptif variabel, untuk variabel regulasi emosi memiliki skor minimum 48, sedangkan skor maksimum 96 dengan rata-rata 71,32 dan standar deviasi 11,517.

Karena nilai mean mendekati titik tengah skor yaitu 72 maka rata-rata regulasi emosi responden secara keseluruhan cukup baik.

Untuk variabel Perilaku cyberbullying memiliki skor minimum 73, sedangkan skor maksimum 112 dengan rata-rata 99,62 dengan standar deviasi 9,237.

Karena nilai mean berada di atas titik tengah antara nilai maksimum dan minimum (92,5) maka perilaku cyberbullying responden cenderung mengarah ke tingkat yang lebih tinggi.

Dari kategorisasi variabel regulasi emosi dapat terlihat bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat regulasi yang cukup baik (49,15%) atau sejumlah 58 remaja dari total responden 118 orang, bahkan sebagian masuk dalam kategori sangat tinggi (17,80%). Hal ini menunjukkan bahwa remaja semakin memahami akan pentingnya mengendalikan emosi dalam berinteraksi melalui media sosial.

Sementara dari kategorisasi variabel perilaku cyberbullying terlihat bahwa sebagian besar remaja memiliki kecenderungan melakukan perilaku agresif di media sosial yaitu sebesar 74,58% atau sejumlah 88 remaja dari total responden 118 orang. Walau dari nilai koefisien determinasi menunjukkan besarnya pengaruh regulasi emosi pada remaja terhadap perilaku cyberbullying namun masih ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi perilaku cyberbullying pada remaja.

Selanjutnya dari hasil penelitian ini menggambarkan walaupun kemampuan regulasi emosi remaja secara umum tergolong cukup baik namun masih ada kecenderungan sebagian remaja yang terlibat dalam perilaku cyberbullying di media sosial. Hal ini menunjukkan adanya faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi perilaku cyberbullying pada remaja disamping faktor regulasi emosi. Untuk itu diharapkan ada temuan-temuan baru dalam penelitian untuk lebih mengetahui secara lebih luas faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi perilaku cyberbullying pada remaja.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dapat dilihat adanya hubungan negatif signifikan antara regulasi emosi dan perilaku cyberbullying pada remaja tengah rentang umur 15 tahun sampai dengan 18

tahun. Hal ini membuktikan bahwa semakin baik kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh remaja semakin rendah kecenderungan remaja untuk melakukan cyberbullying lewat media sosial meskipun ada faktor-faktor yang lain yang mempengaruhinya namun regulasi emosi memainkan peran terbesar dalam mempengaruhi perilaku cyberbullying pada remaja pengguna media sosial.

Dari penelitian ini diperoleh hasil bahwa regulasi emosi berperan sangat penting dengan persentase sebesar 43% dalam mengendalikan perilaku cyberbullying dimana seorang remaja yang mampu mengelola emosinya cenderung mampu mengendalikan serta mengekspresikan emosinya lebih adaptif atas informasi atau materi yang didapat melalui interaktif dalam media sosial sehingga mengurangi munculnya perilaku cyberbullying di dalam media sosial.

Saran

1. Manfaat teoritis

Melalui penelitian ini dapat dipahami sebagai penguat hasil penelitian-penelitian sebelumnya, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Mawardah dan Adiyanti (2014) yang menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu predictor utama yang berperan pada perilaku cyberbullying dan penelitian yang dilakukan oleh Cowie dan Jennifer (2008) yang menemukan bahwa faktor penyebab kecenderungan perilaku cyberbullying salah satunya adalah regulasi emosi yang buruk atau sifat temperamen. Dari penelitian ini dapat memberi manfaat guna memperkaya kajian dalam bidang psikologi tentang perilaku cyberbullying pada remaja yang walaupun sangat dipengaruhi oleh regulasi emosi namun ada faktor-faktor yang lain yang mempengaruhinya mungkin berupa intensitas penggunaan media sosial, lingkungan sosial, empati dan lain sebagainya. Diharapkan dapat dimunculkan penambahan variabel baru yang dapat memengaruhi perilaku cyberbullying sehingga semakin memperjelas apa saja yang menjadi faktor-faktor penyebab perilaku cyberbullying pada remaja pengguna media sosial agar dapat diperoleh solusi terbaik dalam mencegah munculnya perilaku cyberbullying pada remaja pengguna media sosial.

2. Manfaat praktis

Selanjutnya peneliti menyarankan kepada para remaja untuk menjadikan hasil penelitian ini sebagai salah satu sumber informasi untuk lebih memahami pentingnya kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan emosi dalam menghadapi saat terjadinya cyberbullying pada remaja pengguna media sosial dan juga menahan diri untuk tidak melakukan perilaku cyberbullying

Peneliti juga menyarankan kepada para orang tua dan juga guru memberikan bimbingan emosional dan sosial kepada remaja dalam mengatur dan mengendalikan emosinya, serta membantu menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan mental yang sehat. Diharapkan para orang tua untuk bisa mengawasi serta memantau intensitas para remaja dalam menggunakan media sosial.

Karena regulasi emosi berperan sangat kuat terhadap perilaku cyberbullying maka intervensi yang paling efektif adalah mengajari remaja bagaimana cara mengelola emosinya dengan baik agar tidak agresif dalam menerima setiap informasi atau masukan melalui media sosial dan mengenali trigger emosi (pemicu) dalam media sosial serta libatkan peran orang tua yang mengajarkan sikap untuk tidak mudah menghakimi. Sebaiknya remaja tidak saja diajarkan bahwa cyberbullying itu salah tetapi lebih diajarkan bagaimana cara mengelola perasaan kesal, marah atau malu agar tidak dilampiaskan kepada orang lain.

Penelitian ini juga dapat dijadikan dasar dalam merancang penelitian selanjutnya dengan menambahkan variabel-variabel yang lain yang turut berperan dalam peningkatan perilaku cyberbullying remaja dalam berinteraksi di media sosial serta menambah jumlah partisipan dalam penelitian sehingga semakin diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Amira. F. S, Mastuti. E. (2021). Hubungan Parent Attachment dengan Regulasi Emosi Pada Remaja. *BRPKM: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan mental*, 1 (1), 837-843.
- Arfan Fitryani (2020). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. (Skripsi Sarjana, Universitas Busowa Makassar).
- Arianty Rizky (2018). Pengaruh Konformitas Dan Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Cyberbullying. *Pskiborneo*, 6 (4), 505-512.
- Dewi. R, Azis. I, Sugiharti. A, Oscar. G, Natawidynyana. I. M. R, Supriantono. B. E. (2024). Analisis Perspektif Hukum Perdata dalam Menghadapi Cyberbullying Di Era Digital. *JICN: Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*, 1 (4), 2048-2060.
- Fazry. L, Apsari. N. C. (2021). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Cyberbullying Di Kalangan Remaja. *Jurnal Pengabdian dan Penelitian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2 (1), 28-36.
- Gunawan. I. A. N., Suryani, Shalahuddin. I. (2022). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Psikososial Pada Remaja: Narrative Review. *Jurnal Kesehatan*, 15 (1), 78-92.
- Isnayanti. N, Nur. H.(2025). Faktor-Faktor Resiliensi Remaja Korban Cyberbullying: Studi Literatur. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 2 (2), 43-53.
- Kamilah. A. N. & Rahmasari. D. (2023). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Madya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10 (2), 640-652.
- Malihah. Z, Alfiasari. (2018). Perilaku Cyberbullying Pada Remaja dan Kitannya Dengan Kontrol Diri dan Komunikasi Orang Tua. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 11 (2), 145-156
- Marlef. A, Masyhuri, Muda. Y. (2024). Mengenal dan Mencegah Cyberbullying: Tantangan Dunia Digital. *Journal Of Education Research*, 5 (3), 4002-4010.
- Maulidina. A.A.(2025). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Bullying pada Siswa di SMA Bahrul Maghfiroh. (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).
- Ningrum. W. R, Masing. M. (2022). Regulasi Emosi Mahasiswa Mantan Pecandu Narkoba. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4 (3), 496-500
- Putri. A, Darmayanti. N, Menanti. A. (2023). Pengaruh Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Resiliensi Akademik Siswa. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 4 (1), 21-33
- Rahma. S. A, Ikhsan. A. P. P, Yemima. D. (2024). Dampak Pengabaian Orang Tua Terhadap Regulasi Emosi Anak. *Jurnal Psikologi*, 1 (4), 1-18.
- Rahman. M, Nursyabilah. I, Astuti. P, Syam. M. I, Mukramin. S, Kurnawati. W. O. I. (2023). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Pembelajaran. *Journal On Education* 5 (3), 10646-10653
- Saputra. A. M, Purnomosidi. F, Musslifah. A. R.(2023). Kesejahteraan Psikologi Remaja Panti Asuhan Simo Boyolali. *TUTURAN: Jurnal Ilmu dan Komunikasi Sosial dan Humaniora* 1 (3), 63-73.
- Septiningtyas. S, Tobing. D. L. (2024). Regulasi Emosi dan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8 (1), 83-89.
- Siregar Asrul (2022). Efektivitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Media Pendidikan. *Edu-Riligia Jurnal Kajian Pendidikan Islam dan Keagamaan*. 5 (4), 389-408.
- Siroj. M, Zulfa. A. (2024). Dampak Cyberbullying Pada Remaja di Media Sosial The Impact Of Cyberbullying On Teenagers On Social Media. *JICN: Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*, 1 (2), 1124-1130
- Tamimi. A. (2019). Pengaruh Kontrol Diri, empati, dan Iklim Keluarga terhadap Perilaku Cyberbullying pada Remaja. (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Violenta. D, Budiyaniti. K, Utami. N. U. (2021). Regulasi Emosi dan Perilaku Cyberbullying pada Remaja. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, 16 (2), 80-88
- Widayanti. N, Arofah. H, Awali. A.N.N. (2022). Regulasi Emosi dan Perilaku Cyberbullying pada Remaja Awal. *Jurnal Spirits*, 12(2), 78-85.
- Yusuf. F, Rahman. H, Rahmi. S, Lismayani. A. (2023). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Komunikasi, Informasi, dan Dokumentasi: Pendidikan di Majelis Taklim Annur Sejahtera. *Jurnal Hasil-Hasil Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat* 2 (1), 1-8.

Zhafira. D. (2025). Pengaruh Peer Pressure dan Kematangan Emosi terhadap Perilaku Cyberbullying pada Remaja. (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).