

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan pada bagian sebelumnya, maka terdapat beberapa hal yang dapat disimpulkan yaitu, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja. Koefisien korelasi antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja sebesar $r_{xy} = - 0,550$ ($p \leq 0,050$).

Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi yang dimiliki remaja maka cenderung semakin rendah perilaku *cyberbullying* pada remaja sebaliknya, semakin rendah kemampuan regulasi emosi yang dimiliki remaja maka cenderung semakin tinggi perilaku *cyberbullying* pada remaja. Artinya apabila remaja mampu mengontrol dan mengelola emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif, maka remaja akan terhidar dari keinginan untuk melakukan perilaku negatif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Sebaliknya, apabila remaja tidak mampu mengontrol dan mengelola emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif, maka dapat mendorong remaja untuk melakukan perilaku negatif seperti *cyberbullying*.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa variabel regulasi emosi memiliki kontribusi sebesar ($R^2 = 0,302$) hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki kontribusi sebesar sebesar 30,2% terhadap perilaku *cyberbullying* pada remaja dan sisanya 69,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Remaja yang memiliki regulasi emosi tinggi akan memiliki strategi untuk meregulasi emosi

(*strategies*), memiliki kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan (*goal*), dapat mengontrol emosi yang dirasakan dan respon emosi yang ditampilkan (*impluse*), dan mampu menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi sebagai pengalaman yang normal dalam dirinya (*Acceptance*).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah :

1. Bagi Remaja

Bagi remaja yang belum mampu mengontrol emosi yang dirasakan baik positif maupun negatif dapat meningkatkan dan mengembangkan kemampuan regulasi emosi dengan baik seperti, memiliki strategi dalam mengelola emosi, tidak mudah terpengaruh terhadap emosi negatif, mampu mengelola emosi yang dirasakan, dan mampu menerima segala peristiwa yang dapat menimbulkan emosi negatif dan mengarahkan pada perilaku negatif seperti *cyberbullying*.

2. Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi mampu mempengaruhi perilaku *cyberbullying* pada remaja, namun sumbangan efektif 30,2% menggambarkan bahwa regulasi emosi bukan merupakan faktor mutlak yang dapat mempengaruhi perilaku *cyberbullying*, terdapat faktor-faktor lain yang juga dapat mempengaruhi perilaku *cyberbullying* seperti, pengalaman dengan *bullying*, *bullying* tradisional, jenis kelamin, budaya dan penggunaan internet. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tema serupa yaitu *cyberbullying* diharapkan mencari variabel lain selain regulasi.