**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU *CYBERBULLYING* PADA REMAJA**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND***

 ***CYBERBULLYING BEHAVIOR IN ADOLESCENTS***

**Grafika Krisiealzy**

**Universitas Mercu Buana Yogyakarta**

**Grafika.bondeng@gmail.com**

**081228333133**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku cyberbullying pada remaja. Subjek penelitian ini berjumlah 104 yang memiliki usia 15- 21 tahun. Metode pemilihan subjek menggunakan metode *Purposive sampling*. Metode pengambilan data penelitian ini menggunakan skala *cyberbullying* dan regulasi emosi. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment pearson* (r). Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh koefisien korelasi ( $r\_{xy}$) = -0, 645 yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara *cyberbullying* dengan regulasi emosi. Diterimanya hipotesis dalam penelitian menunjukkan koefisien determinasi ($R^{2}$) sebesar 0, 416 hal ini berarti variabel regulasi emosi memberikan sumbangan efektid sebesar 41,6 dan 58,4% dipengaruhi faktor lain yang tidaak diteliti dalam penelitian ini.

**Kata kunci**: *Cyberbullying*, remaja, regulasi emosi

***Abstract***

*The study aims to determine the relationship between emotion regulation and cyberbullying behavior in adolescents. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between emotion regulation and cyberbullying behavior in adolescents. Subject in this study amounted to 104 subjects aged 15- 21 years. Subject selection method using purposive sampling method. The data collection method in this study used a cyberbullying scale and emotion regulation scale. The data analysis technique used is product moment correlation (pearson correlation). Based on the results of data analysis, the correlation coefficient rxy = -0, 645, which indicates a negative relationship between cyberbullying and emotion regulation. The axceptance of the hypothesis in this study shows the coefficient of determination (*$R^{2}$*) is 0,416 this means that the variabel regulation emotion provides an eddective contribution of 41,6% the remaining 58,4% is influenced by other factors not examined in this study.*

***Keywords****: Cyberbullying, adolescents, regulation emotion*

**Pendahuluan**

Masa remaja merupakan masa transisi, yang melibatkan perubahan biologis, kognitif dan emosional (Santrock, 2003). Menurut Diananda (2018), masa remaja adalah pada fase pencapaian identitas diri sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak, dan idealistis. Menurut Hurlock (1991), masa remaja disebutkan sebagai usia bermasalah, masa produktif mencari jati diri, usia yang menakutkan, masa dimana remaja memandang dirinya tidak berdasarkan kenyataan melainkan berdasarkan apa yang diinginkan.

Berbagai faktor dapat digunakan untuk melihat perkembangan remaja dari perspektif psikologis, salah satunya faktor kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi dilingkungan sosial.Remaja yang mampu berkomunikasi sosial cenderung akan diterima dan diakui dalam lingkungan pertemanan sebaya. Salah satu bentuk komunikasi sosial yang sering digunakan remaja, yaitu komunikasi melalui media sosial (Asriyanti & Tia, 2021). Media sosial menjadi salah satu tempat bagi remaja untuk mengekspresikan diri, seperti memposting foto bersama teman dan keluaga, ataupun berisi tentang curhatan masalah yang sedang dialami. Media sosial saat ini sangat membantu individu untuk berkomunikasi dengan teman dan keluarga yang berada ditempat yang berbeda. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian Ratjsa (2016) yang mengatakan bahwa media sosial dapat memperluas jaringan pertemanan, sarana media komunikasi dan dapat mencari informasi yang bermanfaat.

Berdasarkan laporan digital We Are Social pada Januari 2023 menunjukkan pengguna internet di Indonesia mencapai 212,9 juta jiwa atau sebesar 77% dari jumlah populasi. Hal yang sama juga diungkapkan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada Februari 2024, mengumumkan jumlah pengguna Internet Indonesia tahun 2024 mencapai 221,5 juta jiwa dari total populasi 278,6 juta jiwa penduduk Indonesia tahun 2023. Berdasarkan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada Februari 2024, diketahui penggunaan internet mayoritas digunakan oleh usia 12 – 27 tahun sebesar 34,40%. Pengguna internet usia 12-27 tahun tergolong pada usia remaja awal dan dewasa awal. Selain itu, berdasarkan data Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) pada tahun 2023, pemuda adalah warga negara Indonesia yangberumur 16-30 tahun dan terdapat sekitar 64,16 juta jiwa pemuda ( 23,18%) diIndonesia. Berdasarkan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada Februari 2024, diketahui penggunaan internet mayoritas digunakan oleh usia 12 – 27 tahun sebesar 34,40%. Pengguna internet usia 12-27tahun tergolong pada usia remaja awal dan dewasa awal. Kemudian menurut Badan Pusat Statistik (BPS), pada Maret 2023 sebanyak 94,16% anak muda Indonesia usia 16- 30 tahun pernah mengakses internet dan mayoritas menggunakan internet untuk mengakses media sosial sebanyak 84,78%.

Hal ini internet khususnya media sosial memiliki banyak jenis ruang untuk berkomunikasi dan bertukar informasi (Satalina, 2014). Media sosial yang sering digunakan adalah *YouTube, WhatsApp, Facebook, Instagram, dan Twitter (Haryanto, 2020*). Penggunaan media sosial dapat memberikan dampak positif dan negatif. Dampak positifnya dapat memberikan manfaat dan kemudahan dalam berkomunikasi dan mencari sumber informasi. Berdasarkan penelitian Ratjsa (2016) menyatakan bahwa media sosial memiliki dampak positif yakni sebagai media komunikasi yang mudah, memperluas jaringan pertemanan,tempat berbagi foto dan mencari informasi yang bermanfaat. Tetapi jika digunakan dengan kurang tepat maka dapat menyebabkan beberapa masalah, seperti remaja merasa tidak puas dengan penampilan mereka sendiri, rendahnya rasa pecaya diri, remaja rentan terhadap pelecehan seksual, intimidasi online dan akan menyebabkan remaja kecanduan media sosial.

Hal tersebut juga didukung oleh hasil wawancara pada 5 orang yang dilakukan pada 6 Mei 2024 dan 8 Mei 2024 yang berusia 15-18 tahun melalui *Whatsapp,* diperoleh informasi bahwa subjek cenderung merasa tidak puas dengan penampilan sendiri ketika melihat teman sebaya memiliki penampilan yang lebih menarik dan subjek cenderung akan memberikan komentar negatif pada postingan tersebut, salah satu subjek menyatakan bahwa jika tidak menggunakan media sosial dan tidak mengikuti perilaku teman seperti menyindir, mencaci maki, memberikan komentar negatif terhadap postingan seseorang maka akan dijauhi oleh teman sebaya. Selanjutnya, tiga diantara lima subjek mengatakan bahwa jika merasa kesal dan tidak senang dengan perilaku teman sebaya dilingkungan sosial maka akan menyinggung orang tesebut lewat media sosial. Dari hasil wawancara tersebut diketahui bahwa remaja cenderung mengekspresikan emosi melalui media sosial, ketika kesal remaja cenderung langsung menyinggung dan mengakimi orang tersebut dimedia sosial, perilaku tersebut dikenal dengan istilah *cyberbullying.*

*Cyberbullying* adalah perilaku kejam terhadap orang lain dengan mengirim atau memposting informasi berbahaya dengan menggunakan internet atau teknologi digital lainnya ( Willard, 2005). Hal ini juga didukung oleh hasil wawancara pada 5 orang remaja yang dilakukan pada 6 Mei dan 8 Mei 2024 yang berusia 15-18 tahun melalui *whatsapp*. Subjek pertama mengaku pernah melakukan perkelahian online di media sosial dengan menggunakan kalimat kasar dan vulgar *( flaming*) dan pernahmengeluarkan seseorang dari suatu grup online di media sosial dengan sengaja *(exclusion*), subjek kedua mengaku pernah mengirim pesan secara terus menerus kepada orang yang tidak disukai dengan kalimat berisi penghinaan dan cacian (*harassement*) subjek ketiga mengaku pernah menggunakan akun media sosial temannya kemudian memposting foto buruk yang bertujuan untuk agar temannya mendapat masalah *( impersonation*) subjek ke empat mengaku pernah menguntit dan meneror orang yang tidak disukai dengan menggunakan akun palsu sehingga membuat orang tersebut mengalami ketakutan ( *cyberstalking*) dan subjek ke lima mengaku pernah menyebarkan kebohongan tentang teman atau selebriti di media sosial yang bertujuan untuk merusak reputasi sesorang ( *denigration*) dan mengaku

pernah mengumpulkan data pribadi, foto pribadi temannya kemudai menyebarkan data dan foto pribadi tersebut di media sosial ( *outing dan trikery*) dengan informasi ersebut diperoleh informasi bahwa subjek cenderung merasa tidak puas dengan penampilan sendiri ketika melihat teman sebaya memiliki penampilan yang lebih menarik dan subjek cenderung akan memberikan komentar negatif pada postingan tersebut, salah satu subjek menyatakan bahwa jika tidak menggunakan media sosial dan tidak mengikuti perilaku teman seperti menyindir, mencaci maki, memberikan komentar negatif terhadap postingan seseorang maka akan dijauhi oleh teman sebaya. menyatakan bahwa 3 dari 5 orang ketika merasa kesal cenderung mengekspresikan emosi seperti memberikan komentar negatif dan menghakimi melalui media sosial. Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku *cyberbullying* pada remaja cukup marak terjadi. Tujuan utama memiliki akun media sosial adalah untuk berhubungan dengan teman-teman dan bertukar informasi, media sosial saat ini justru digunakan untuk menjadi wadah mengintimidasi orang lain (Widayanti, Arofah, & Awali, 2022). Oleh karena itu, remaja perlu membatasi diri dan lebih bijak dalam menggunakan media sosial (Mulyono, 2021).

Terdapat beberapa faktor yang dapat mendorong perilaku *cyberbullying*, yaitu bullying tradisional, persepsi terhadap korban, karakteristik kepribadian, strain, peran orang tua dan anak, dan regulasi emosi. Lebih lanjut, Cowie dan Jennifer (2008) mengatakan bahwa salah satu faktor penyebab perilaku *cyberbullying* adalah regulasi emosi yang buruk dan sifat tempramen. Menurut Gratz dan Roemer (2004) menyebutkan empat aspek regulasi emosi, yaitu*:* Strategi regulasi emosi *(strategies to emotion*),keterlibatan perilaku bertujuan (*enganging in goal directed behaviour*), kontrol respon emosi (*control emotional responses*)dan penerimaan emosi(*acceptance of emotional responses*). Berdasarkan penelitian sebelumnya dari Bone dan Astuti (2019) melakukan penelitian terhadap 100 siswa SMAK di Kupang dan menemukan bahwa ada hubungan negative antara regulasi emosi dengan *Cyberbullying* pada siswa SMAK di Kupang. Selain itu, hasil penelitian Samodra, dkk (2022) disimpulkan bahwasanya ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja, artinya bahwa semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah perilaku *cyberbullying*.

Hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan perilaku *Cyberbullying.* Semakin tinggi regulasi emosi remaja maka semakin rendah perilaku *cyberbullying* terjadi. Sebaliknya, jika remaja tersebut mampu mengendalikan emosi maka remaja tersebut dapat dikatakan memiliki regulasi emosi yang tinggi.

**Metode**

 Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak 104 orang dengan beberapa kriteria sebagai berikut: remaja yang aktif menggunakan situs media sosial , berusia 15-21 tahun. Data dalam penelitian ini diperoleh menggunakan skala, yaitu skala *cyberbullying* dan skala regulasi emosi. Pada skala cyberbullying indeks daya beda bergerak dari 0,202-0,723 dan memiliki koefisien alpha sebesar 0,938. Sedangkan skala regulasi emosi indeks daya beda bergerak dari 0,268-0,555 dan memiliki koefisien alpha sebesar 0, 820.

**Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan pada penelitian ini dengan menggunakan *product moment* diperoleh koefisen korelasi $\left(r\_{xy}\right)$= − 0, 645 dan p= 0,000 (p <0,050). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan *cyberbullying.* Sehingga hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti diawal bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku cyberbullying pada remaja diterima.

Sebelum melakukan penelitian, peneliti menemukan penelitian mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada mahasiswa. Namun, yang menjadi perbedaan antara penelitian yang lalu dengan yang sekarang adalah terletak pada subjek penelitian. Penelitian terdahulu memilih subjek mahasiswa sedangkan dalam penelitian ini subjek yang dipilih adalah remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Sukma (2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada mahasiwa. Hipotesis dalam penelitian yang dilakukan oleh Sukma sejalan dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah perilaku *cyberbullying*.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dianggap sebagai salah satu faktor yang turut mempengaruhi perilaku *cyberbullying*. Regulasi emosi merupakan mencakup upaya untuk menerima emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku implusif dan kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel Gratz dan Roemer(2004). Menurut Gratz dan Roemer(2004) menyebutkan empat aspek regulasi emosi, yaitu*:* Strategi regulasi emosi *(strategies to emotion*),keterlibatan perilaku bertujuan (*enganging in goal directed behaviour*), kontrol respon emosi (*control emotional responses*)dan penerimaan emosi(*acceptance of emotional responses).*

Remaja yang memiliki Strategi regulasi emosi *(strategies to emotion*) yang tinggi memiliki kemampuan untuk untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan individu dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Rasyid (2012) bahwa individu yang mampu tetap tenang meskipun berada dibawah tekanan maka individu tersebut memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik.

*Enganging in goal directed behavior* yaitu kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga individu dapat tetap berkonsentrasi, berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik. *Control emotion responses* yaitu kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakan dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku, dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat. *Acceptance of emotional response* yaitu kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak malu merasakan emosi tersebut ketika menghadapi permasalahan.

Hasil kategoriasi skala *cyberbullying* menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategorisasi tinggi sebesar 1,5% ( 2 subjek), kategoriasi sedang sebesar 38,5% ( 40 subjek), dan kategoriasi rendah 59,6% (62 subjek). Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki perilaku *cyberbullying* yang rendah, artinya dalam penelitian yang dilakukan kebanyakan subjek tidak melakukan perilaku *cyberbullying.* Hasil kategoriasi skala regulasi emosi menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kateogiriasi tinggi sebesar 23,1% (24 subjek), kategorisasi sedang sebesar 67, 31% (70 subjek), dan kategorisasi rendah 9,6% (10 subjek), pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori sedang, yang artinya dalam penelitian yang dilakukan bahwa kebanyakan subjek mampu untuk mengontrol emosi ketika menggunakan media sosial.

Berdasarkan hasil koefisien determinasi $R^{2}$ sebesar 0, 416 yang menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi memiliki kontribusi sebesar 41,6 % dan sisanya 59,0 dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini seperti *bullying* tradisonal, persepsi terhadap korban, karakteristik kepribadian, strain, dan peran interaksi orang tua dan anak. Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Risyana (2019) dengan judul Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan perilaku *Cyberbullying* menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negative antara regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* pada remaja.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan negative antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi pada remaja maka semakin rendah *cyberbullying* pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi remaja maka semakin tinggi perilaku *cyberbullying* pada remaja.

**KESIMPULAN**

Berdasrkan analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja. korelasi ( $r\_{xy}$) = -0, 645 dengan p = 0, 000 (p<0, 050) yang berarti ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan *cyberbullying*. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi *cyberbullying*. Berdasarkan hasil koefisien determinasi $R^{2}$ sebesar 0, 416 yang menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi memiliki kontribusi sebesar 41,6 % dan sisanya 59,0 dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini seperti *bullying* tradisonal, persepsi terhadap korban, karakteristik kepribadian, strain, dan peran interaksi orang tua dan anak.

# DAFTAR PUSTAKA

Arianty, R. (2018). Pengaruh konformitas dan regulasi emosi terhadap perilaku cyberbullying. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *6*(4), 505-512.

Abdullah, A. T. A., Rifani, R., & Hamid, A. N. (2022). Gaya humor dan perilaku *cyberbullying* pada remaja. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, *4*(2), 166-175. <https://doi.org/10.31605/ijes.v4i2.1519>

APJII, . ( 2024, 07 Februari). Jumah Penggunaan Internet Indonesia Tembus 221 Juta orang. Diakses 05 Mei 2024 dari : <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>

Azwar, S. (2017). *Penyusunan skala psikologi edisi 2* (2 second). Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.

Baldry, A. C., Sorrentino, A., & Farrington, D. P. (2019). Cyberbullying and cybervictimization versus parental supervision, monitoring and control of adolescents' online activities. *Children and Youth Services Review*, *96*, 302-307. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.11.058>

Bone, D., & Astuti, K. (2019). Perilaku cyberbullying pada remaja ditinjau dari faktor regulasi emosi dan persepsi terhadap iklim sekolah. *The 9th University Research Colloqium (Urecol)*, *9*(3).

Chadwick, S. (2014). Impacts of cyberbullying, building social and emotional resilience. North Ryde Australia: Springer

Chang, F. C., Lee, C. M., Chiu, C. H., Hsi, W. Y., Huang, T. F., & Pan, Y. C. (2013). Relationships among cyberbullying, school bullying, and mental health in Taiwanese adolescents. *Journal of school health*, *83*(6), 454-462. <https://doi.org/10.1111/josh.12050>

Cowie, H., & Jennifer, D. (2008). New Perspectives on Bullying. New York: Open University Press.

Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, *1*(1), 116-133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>

Hadi, S. (2016). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Hurlock, E.B. 1991. Psikolgi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Penerbit Erlangga.

Irawan. (2021). Hubungan antara Kontrol Diri dengan *Cyberbullyin*g dijejaring Sosial *Twitter* Pada Remaja. Skripsi : Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2010). Emotion Regulation as a Mechanism of Change in Acceptance and MindfulnessBased Treatments. In R. Baer (Ed.), Assessing Mindfulness and Acceptance Processes in Clients (pp. 107-134). Oackland: New Harbinger Publications, Inc.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, *26*, 41-54.

Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2010). Emotion Regulation as a Mechanism of Change in Acceptance and MindfulnessBased Treatments. In R. Baer (Ed.), Assessing Mindfulness and Acceptance Processes in Clients (pp. 107-134). Oackland: New Harbinger Publications, Inc.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (pp. 3–24). New York: Guilford Press.

Jalal, N. M., Idris, M., & Muliana, M. (2021). Faktor-faktor cyberbullying pada remaja. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, *5*(2), 1-9.

Kowalksi, Robin M., Limber, Susan P., Agatston, Patricia W. 2008. CyberBullying: Bullying in The Digital Age. Singapore: Markono Print Media.

Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014, February 10). Bullying in the Digital Age: A Critical Review and Meta-Analysis of Cyberbullying Research Among Youth. Psychological Bulletin. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/a003561>

Lumban, D., & Septiningtyas, S. (2024). Regulasi Emosi dan Perilaku Cyberbullying pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, *8*(1). <http://orcid.org/0000-0002-9187-7179>

Monalisa, A. (2023, 03 Februari). Penggunaan Internet di Indonesia Sentuh 212 juta pada 2023. Diakses 05 Mei 2024 dari : <https://dataindonesia.id/internet/detail/pengguna-internet-di-indonesia-sentuh-212-juta-pada-2023>

 Mulyono, F. (2021). Dampak Media Sosial Bagi Remaja. *Jurnal Simki Economic*, *4*(1), 57-65. <https://doi.org/10.29407/jse.v4i1.66>

Muzdalifah, F. (2020). Negative Emotional State dan Cyberbullying Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, *9*(1), 41-49.

Nansi, D., & Utami, F. T. (2016). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku disiplin santri madrasah aliyah pondok pesantren qodratullah langkan. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, *2*(1). <https://doi.org/10.19109/psikis.v2i1.1054>

Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2015). Measuring cyberbullying: Implications for research. *Aggression and violent behavior*, *23*, 69-74. [https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.05.013](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.avb.2015.05.013)

Pratiwi, M. D. 2011. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Cyberbullying pada Remaja. Seminar dan workshop APSIFOR Indonesia

Rahayu, F. S. (2012). Cyberbullying sebagai dampak negatif penggunaan teknologi informasi. *Journal of Information Systems*, *8*(1), 22-31.

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.

Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). *Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. Jurnal Psikologi Sosial, 15(1).* <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>

Ratsja Putri ilga Secsio, dkk. 2016. Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. Jurnal Prosiding KS: Riset & PKM Volume 3, No. 1

Riebel, J., Jager, R.S., & Fischer, U.C. 2009. Cyberbullying in Germany-an exploration of prevelance, overlapping with real life bullying and coping strategies. Psychology Sciene Quarterly, 51 (3), 298-314

Rifauddin, M. (2016). Fenomena cyberbullying pada remaja. *Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, dan Kearsipan Khizanah Al-Hikmah*, *4*(1), 35-44.

Santosa, M., & Sugiarti, R. (2022). Studi Literatur: Perilaku Bullying Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja Di Sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, *4*(5), 474-481.

Samodra, P. B., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2023). Kecenderungan perilaku cyberbullying pada remaja pengguna media sosial: Bagaimana peran regulasi emosi. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, *3*(2), 122-131. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i5.6585>

Satalina, D. (2014). Kecenderungan perilaku cyberbullying ditinjau dari tipe kepribadian ekstrovert dan introvert. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *2*(2), 294-310.

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, 49,376- 385 <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x>

Santrock, J. W. (2003). Life span development: Perkembangan masa hidup(edisi kelima). Jakarta : Erlangga

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Syadza, N., & Sugiasih, I. (2018). Cyberbullying pada Remaja SMP X di Kota Pekalongan Ditinjau dari Konformitas dan Kematangan Emosi. Proyeksi: Jurnal Psikologi, 12(1), 17–26

Syena, I. A., Hernawaty, T., & Setyawati, A. (2019). Gambaran cyberbullying pada siswa di sma x kota bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, *7*(2), 88-96.

Triyono, T., & Rimadani, R. (2019). Dampak Cyberbullying Di Media Sosial Pada Remaja Dan Implikasinya Terhadap Pelayanan Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Neo Konseling*, *1*(1).

Umasagi, S. C. 2013. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Religiusitas dengan Kecenderungan Bullying pada Remaja. Empathy Jurnal Psikologi Vol.2 No.1. 21-29

Utama. (2022). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Cyberbullying pada Remaja. Skripsi: Program Studi Psikolgi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.

 Wahyuni, S., Arisani, G., Riani, R., & Hanipah, H. (2021). Peran Media Sosial Sebagai Upaya Promosi Kesehatan. In *Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan Ilmiah* (Vol. 11, No. 2, pp. 86-96).

Widyayanti, N., Arofah, H., & Awali, A. N. A. (2022). Regulasi emosi dan perilaku cyberbullying pada remaja awal. *Jurnal Spirits*, *12*(2), 78-85.

Willard, N. (2005). Cyberbullying and Cyberthreats. Washington: U.S: Department of Education.