**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU *CYBERBULLYING* PADA REMAJADI SMK N 1 SEDAYU**

**Siti Sulastri1, M. Wahyu Kuncoro, M.Si.2, Novia Sinta, R., M.Psi.3**

123  Universitas Mercu Buana Yogyakarta

1sitisulastri933@gmail.com

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja di SMK N 1 Sedayu. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja. Penelitian ini dilakukan pada 70 siswa SMK N 1 Sedayu, yang berusia 15-18 tahun dan aktif menggunakan media sosial. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala perilaku *cyberbullying* dan skala regulasi emosi. Hasil penelitian dianalisis dengan teknik korelasi *product moment*. Hasil koefisien korelasi (rxy) = - 0,550. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja. Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa kontribusi regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* pada remaja memiliki sumbangan efektif sebesar 30,2% terhadap perilaku *cyberbullying* pada remaja.

**Kata Kunci** : *cyberbullying*, regulasi emosi, remaja.

***RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION WITH CYBERBULLYING BEHAVIOR IN ADOLESCENTSIN SMK N 1 SEDAYU***

**Siti Sulastri1, M. Wahyu Kuncoro, M.Si.2, Novia Sinta, R., M.Psi 3**

123 Mercu Buana University Yogyakarta

1sitisulastri933@gmail.com

***Abstract***

*The purpose of this study was to determine the relationship between emotional regulation and cyberbullying behavior in adolescents at SMK N 1 Sedayu. The hypothesis in this study is that there is a negative relationship between emotional regulation and cyberbullying behavior in adolescents. This research was conducted on 70 students of Sedayu Vocational High School 1, aged 15-18 years and actively using social media. Measuring instruments used in this research are cyberbullying behavior scale and emotion regulation scale. The results of the study were analyzed with the product moment correlation technique. The results of the correlation coefficient (rxy) = - 0.550. These results indicate that there is a negative relationship between emotional regulation with cyberbullying behavior in adolescents. Based on the results of this study note that the contribution of emotional regulation to cyberbullying behavior in adolescents has an effective contribution of 30.2% to cyberbullying behavior in adolescents.*

***Keywords:*** *cyberbullying, emotional regulation, adolescents.*

**PENDAHULUAN**

Pada era globalisasi yang semakin maju ini, perkembangan teknologi semakin pesat. Salah satunya adalah teknologi informasi dan komunikasi hadir dengan berbagai inovasi dan tampilan yang terus diperbaharui. Tidak heran dibelahan dunia telah mengenal bermacam-macam teknologi yang sangat canggih. Kecanggihan yang dimiliki teknologi informasi dan komunikasi membuat individu lebih mudah mengakses berbagai fitur untuk mempermudah proses komunikasi (Wiryada, dkk. 2017). Pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi yang digunakan saat ini adalah internet. Komunikasi yang dilakukan melalui internet biasa dikenal dengan komunikasi online atau media sosial.

Media sosial merupakan sebuah wadah atau sarana dalam berkomunikasi yang digunakan oleh individu satu dengan yang lain, media sosial memiliki banyak jenis ruang untuk berkomunikasi dan bertukar informasi (Satalina, 2014). Informasi yang diperoleh saat berkomunikasi melalui media sosial dalam bentuk apapun dapat dengan cepat dan mudah disebarluaskan (Sunarto,2012). Jenis media sosial yang sering digunakan oleh masyarakat indonesia adalah facebook, twitter, path, youtube, line, instagram dan lain-lain sebagainya (Zuhra & Sari, 2017). YouTube menempati posisi pertama dengan persentase 43%, Facebook, WhatsApp, Instagram, Line, BBM dan Twitter berada di posisi kedua hingga ketujuh secara berturut-turut (Pertiwi & Wahyudi, 2018).

Berdasarkan survei yang telah dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) memperoleh hasil bahwa penetrasi pengguna internet dalam bentuk media sosial lebih sering di akses oleh remaja berusia 15-19 tahun (APJII, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa remaja merupakan sosok yang paling sering menggunakan media sosial (Natalia, 2016). Diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Anam (dalam Rachmatan & Ayunizar, 2017) bahwa sebanyak 83% remaja tidak bisa melepaskan diri dari penggunaan media sosial walaupun hanya sehari. Media sosial merupakan hal yang menyenangkan bagi orang yang sangat menyukai internet (Vydia, Irliana, & Savitri, 2014).

Media sosial memiliki dampak positif dan dampak negatif bagi penggunanya. Dilihat dari sisi positif, media sosial dapat memberikan kemudahan dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan baik dengan lingkungan sosial, juga memberikan kesempatan kepada remaja untuk belajar sehingga tidak gagap teknologi, di samping itu dapat mempercepat kedewasaan jiwa remaja, apabila digunakan dengan bijaksana (Pandie & Wismann, 2016). Sedangkan dari sisi negatif, media sosial digunakan oleh oknum yang tidak bertanggungjawab untuk melakukan tindakan penipuan, memfitnah, mengancam dan berbagai perilaku merugikan (Ramadhani, 2016).

Penggunaan media sosial oleh remaja tidak jarang melakukan komunikasi yang menuai problematika di media sosial sehingga berujung di meja hijau seperti yang dialami oleh Farah remaja berusia 18 tahun pada 16 februari 2010 divonis bersalah oleh pengadilan karena dianggap menghina temannya lewat jejaring sosial facebook dilansir dari berita Detik News. Pada 16 februari tahun 2010, Nurarafa alias Farah (18 tahun) terdakwa kasus penghinaan melalui situs jejaring sosial facebook dijatuhi vonis dua bulan 15 hari dengan masa percobaan selama lima bulan oleh hakim di Pengadilan Negeri Bogor. Dalam perkara tersebut, Ferly Fandini sebagai korban melaporkan penghinaan atas dirinya yang dilakukan oleh Nurarafah alias Farah. Saat itu Farah mengaku cemburu atas kedekatan pacarnya (Ujang) dengan pelapor (korban), sehingga Farah menulis kata-kata hinaan dalam facebooknya. Dilihat dari kasus yang dialami oleh farah bahwa media sosial dapat menimbulkan dampak negatif dan merugikan bagi remaja apabila tidak digunakan dengan bijaksana.

Remaja adalah sosok yang paling mudah terpengaruh, rentannya jiwa remaja yang mudah terpengaruh dan kehadiran media sosial yang saat ini menjadi bagian dalam aktivitas remaja menarik perhatian khusus (Natalia, 2016). Sudarwanto (dalam Emilia & Leonardi, 2013) mengatakan penggunaan media sosial merangsang para remaja untuk semakin mengeksplorasi pengetahuan mereka dan segala fasilitas yang ada di dunia maya untuk melakukan sesuatu yang mungkin dapat mereka lakukan secara bebas. Tidak adanya persyaratan khusus bagi orang-orang yang hendak beraktivitas di media sosial membuat mereka bebas untuk berkomentar apa saja. Kebebasan orang dalam menggunakan media sosial inilah yang menimbulkan berbagai penyalahgunaan media sosial. Salah satu penyalahgunaan media sosial yang akhir-akhir ini semakin ditemui adalah perilaku *cyberbullying* (Fitransyah & Waliyanti, 2018).

Menurut Williard (2007) perilaku *cyberbullying* merupakan perilaku menyakiti dengan mengirim atau mengunggah teks/gambar yang berbahaya atau kejam dengan menggunakan internet atau perangkat komunikasi lainnya. Chadwick (2014) mengatakan *cyberbullying* adalah bentuk baru dari perilaku *bullying* dan sebagian besar pelaku melakukan perilaku *bullying*, dan korban dari *cyberbullying* biasanya juga pernah *dibully* di sekolah. Williard (2007) mengatakan bahwa perilaku *cyberbullying* dapat terjadi dalam tujuh aspek yaitu: 1*) flaming, 2) harassment, 3) cyberstalking, 4) denigration, 5)impersonation, 6) outing & trickery,* dan *7) exclution. Cyberbullying* yang dialami remaja dapat terjadi selama 24 jam penuh, selama pelaku dapat menjangkau korban melalui media sosial pelaku tidak perlu berhadapan dengan korban untuk melakukan aksinya sehingga korban dapat diserang kapanpun dan dimanapun keberadaannya (Besley dalam Sartana & Afriyeni, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Safaria, dkk (2016) terhadap fenomena *cyberbullying* di kalangan remaja pada 495 siswa SMA di Yogyakarta. Diperoleh hasil bahwa sekitar 16,2% siswa mengaku belum pernah mengalami *cyberbullying* sedangkan83% siswa mengaku pernah mengalami *cyberbullying* dari rasio sering sampai setiap hari melalui media sosial.

Peneliti melakukan wawancara kepada 10 siswa pengguna aktif media sosial di SMK N 1 Sedayu untuk mendapatkan informasi terkini pada tanggal 22 April 2019. 5 dari 10 siswa mengaku pernah mengirim pesan kepada orang lain dengan menggunakan kata-kata kasar, dan menghina jika merasa jengkel atau sebal terhadap seseorang, 3 dari 10 siswa mengatakan sering mengungkapkan emosi pada media sosial yang sering ditujukan untuk memaki orang lain, berulang kali memposting dan mengirim pesan pada orang yang tidak mereka sukai, 6 dari 10 siswa mengaku pernah menyebarluaskan rahasia, informasi seseorang yang tidak disukai dan pernah menyakiti perasaan mereka, 5 dari 10 siswa mengaku pernah membuat akun palsu untuk meneror orang lain yang tidak disukai ketika merasa kesal dan marah di media sosial, 3 dari 10 remaja mengaku pernah berpura-pura menjadi orang lain dan mengirimkan pesan kepada orang lain yang bertujuan agar orang tersebut mendapat masalah, 4 dari 10 siswa mengaku pernah memposing foto orang lain yang telah diedit buruk dengan tujuan mempermalukan di media sosial, 5 dari 10 siswa mengaku pernah dengan sengaja mengucilkan teman yang tidak mereka sukai di grup media sosial kelas dengan cara mengabaikannya dan bahkan sampai mengeluarkan dari grup kelas, 8 dari 10 siswa mengatakan aplikasi yang sering digunakan untuk mengejek, mengomentari kiriman orang lain dengan kasar, dan mengirim pesan negative yaitu instagram, facebook, dan whatsapp.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti dapatkan di lapangan, dapat disimpulkan bahwa fenomena *cyberbullying* masih terjadi dengan bentuk yang beragam pada siswa SMK*.* Perilaku *cyberbullying* yang dilakukan subjek dalam wawancara meliputi semua aspek *cyberbullying* yaitu, 1) *flaming, 2) harassment, 3) cyberstalking, 4) denigration, 5)impersonation, 6) outing & trickery*, dan 7) *exclution.* Perilaku *cyberbullying* yang dilakukan oleh remaja biasanya berupa pesan atau komentar kasar maupun berupa foto atau gambar yang dikirimkan melalui media sosial.

Kehadiran media sosial dengan segala fasilitas yang ada seharusnya remaja dapat menggunakanya dengan bijaksana seperti, berkomunikasi dan berinteraksi dengan baik, menggunakan teknologi untuk belajar dan menambah ilmu pengetahuan (Pandi dan Wisman, 2016). Penelitian pada perilaku *cyberbullying* perlu dilakukan karena dampak yang ditimbulkan perilaku *cyberbullying* lebih buruk dibandingkan dengan *bullying* karena sifat media sosial sangat mudah dan cepat dalam penyebaran berita secara luas (Williard, 2007). Perilaku *cyberbullying* dapat menimbulkan dampak buruk secara fisik, psikis maupun sosial bagi remaja yang terlibat baik sebagai pelaku maupun korban. Rahayu (dalam Nurjanah, 2014) juga mengatakan bahwa dampak *cyberbullying* ternyata lebih menyakitkan jika dibandingkan dengan kekerasan yang dilakukan terhadap fisik. Schenider O’Donnell, Stueve & Coulter (dalam Safaria, Tentama & Suyono, 2016) menemukan bahwa perilaku *cyberbullying* menyebabkan korban mengalami penurunan keterlibatan di sekolah, peningkatan gejala depresi, keinginan untuk bunuh diri, melukai diri sendiri, dan percobaan bunuh diri. Selanjutnya, remaja yang terlibat dalam perilaku *cyberbullying* baik sebagai korban maupun sebagai pelaku cenderung sulit berkomunikasi, memiliki nilai akademik yang rendah, memiliki tingkat ketidakhadiran yang lebih tinggi, dan prestasi di sekolah menurun (Beran & Li, 2005). Rifauddin (2016) mengungkapkan bahwa dampak yang paling sering dialami korban *cyberbullying* adalah perasaan sakit hati, kecewa bahkan membuat depresi, dan dampak yang dirasakan pelaku *cyberbullying* yaitu perasaan bersalah yang berkepanjangan.

Dampak buruk dari *cyberbullying* dapat dirasakan oleh remaja yang terlibat dalam perilaku *cyberbullying* baik sebagai korban maupun sebagai pelaku. Penelitian ini fokus pada pelaku *cyberbullying* karena remaja yang lebih bermasalah adalah remaja yang menjadi pelaku *cyberbullying.* Remaja yang melakukan *cyberbullying* jika dibiarkan maka akan tumbuh menjadi individu yang cenderung agresif, melanggar hukum, sulit menjalin hubungan yang harmonis dengan orang lain dan akan terlibat dengan kejahatan dunia maya yang lebih berbahaya (Parks,2013). Apabila perilaku *cyberbullying* tidak ditangani dengan serius dan benar maka perilaku *cyberbullying* akan terus dilakukan dan semakin banyak remaja yang terlibat. Hal ini akan menciptakan hubungan yang kurang baik bagi remaja dengan teman juga lingkungannya, menyebabkan prestasi akademik menurun dibandingkan dengan teman-teman yang tidak terlibat dengan perilaku *cyberbullying,* terlibat dalam penyalahgunaan internet dan turut mempengaruhi keterampilan diri sehingga mengakibatkan remaja tidak dapat berkembang sebagaimana mestinya (Kowalski, dkk dalam Parks, 2013).

Melihat fakta yang terjadi di lapangan mengenai permasalahan *cyberbullying* dan dampak buruk yang dapat timbulkan maka perlu adanya pengawasan bagaimana cara berkomunikasi yang baik dalam bermedia sosial untuk mencegah *cyberbullying* yang semakin parah di kalangan remaja. Hal tersebut dapat dilakukan dengan memberikan respon dan pengawasan yang baik dari pihak keluarga korban, sekolah dan para orang tua, penegak hukum, pemerintah, dan masyarakat luas pada umumnya, maka perilaku *cyberbullying* ini dapat dihentikan (Rahayu, 2012). *Cyberbullying* bukanlah semata-mata masalah yang hanya dirasakan remaja saja, namun juga menjadi masalah dan tanggung jawab bersama. Jika tidak ada tindakan untuk mencegah ataupun menghentikan perilaku *cyberbullying,* maka bisa jadi aksi ini akan semakin meningkat dan sangat merugikan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi remaja melakukan perilaku *cyberbullying*. Hinduja danPatchin (2014) menyimpulkan beberapa faktor yang mempengaruhi timbulnya perilaku *cyberbullying* di kalangan remaja antara lain, harga diri (2010), konformitas (2010), strain (2011), *bullying* tradisional (2014), kontrol orang tua (2014), iklim sekolah (2014), pola asuh (2014), dan trend bermedia sosial di kalangan remaja (2014). Selain faktor - faktor seperti yangdikemukakan oleh Hinduja dan Patchin (2014), penelitian lain juga mengemukakan bahwa regulasi emosi (Vranjes, dkk 2017) dan empati (Lee & Shin, 2017) sebagai faktor yang mempengaruhi perilaku *cyberbulling.* Berdasarkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhiperilaku *cyberbullying* yang dinyatakan oleh beberapa tokoh terdahulu, peneliti memilih regulasi emosi sebagai faktor yang dapat mempengaruhi *cyberbullying* dalam penelitian ini. Alasan peneliti menggunakan faktor regulasi emosi dalam melakukan penelitian terkait *cyberbullying* karena peneliti ingin mengetahui seberapa besar pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* pada remaja.

Menurut Gross (2014) regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku kemudian bagaimana cara individu tersebut merespon emosi dengan cara yang baik. Dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi ialah suatu proses intrinsik yang dapat mengontrol serta menyesuaikan emosi yang muncul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan, yang meliputi kemampuan mengatur perasaan, reaksi fisiologis, cara berpikir seseorang, dan respon emosi yang dirasakan (Gross, 2014). Ada empat aspek yang digunakan untuk mengukur kemampuan regulasi emosi seseorang, yaitu a) strategi untuk regulasi emosi (*srategies*), b) terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan (*goal*), c) kontrol respons emosional (*impluse*), dan d) penerimaan respons emosional (*Acceptance*) (Gross, 2014).

Regulasi emosi merujuk pada bagaimana remaja memiliki emosi, kapan memilikinya, dan bagaimana ramaja mengalami atau mengekspresikan emosinya (Gross, 2014). Remaja tidak hanya memiliki emosi, tetapi juga perlu mengatur emosi mereka, dalam arti mereka perlu mengambil sikap terhadap emosi mereka dan menerima konsekuensi dari tindakan emosional mereka. Kemampuan mengelola emosi perlu dilakukan agar remaja terhindar dari perilaku-perilaku yang dapat merugikan, terutama bagi remaja yang sedang mengalami konflik yang beragam dan kompleks. Emosi merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Emosi sangat membantu menyediakan informasi yang penting mengenai status interaksi individu dengan orang lain. Akan tetapi dalam banyak situasi pengalaman emosi membutuhkan pengelolaan dengan baik.

Remaja yang memiliki regulasi emosi yang baik dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Banyaknya perilaku menyimpang, termasuk didalamnya perilaku agresi yang menggunakan media online (*cyber*) dikarenakan ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi (Janah, 2015). Pandangan tersebut didukung dengan penelitian sebelumnya oleh Mawardah dan Adiyanti (2014) dalam penelitian mereka mengenai regulasi emosi dan kelompok teman sebaya pelaku *cyberbullying*, yang mana berdasarkan penelitian yang mereka lakukan ditemukan bahwa rendahnya regulasi emosi berpengaruh pada perilaku *cyberbullying*, rata-rata tingkat regulasi emosi subjek berada dalam kategori sangat rendah dan adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dan pelaku *cyberbullying*. Dapat disimpulkan bahwa remaja yang mampu mengelola emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif dengan baik akan mampu menghindari perilaku *cyberbullying.*

Tujuan Peneliti untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja. Manfaat teoritis yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah untuk memperkaya kajian penelitian dan memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan terutama pada bidang psikologi sosial khususnya mengenai masalah regulasi emosi dan perilaku *cyberbullying* pada remaja. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bagian dari referensi untuk penelitian selanjutnya. Sedangkan untuk manfaat praktis dari penelitian ini adalah penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pada remaja bahwa betapa pentingnya fungsi regulasi emosi pada masa remaja dalam mengendalikan perilaku *cyberbullying*.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja. Semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki remaja maka perilaku *cyberbullying* cenderung rendah. Sebaliknya semakin rendah kemampuan regulasi emosi pada remaja maka perilaku *cyberbullying* cenderung tinggi.

**METODE**

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yakni perilaku *cyberbullying* sebagai variabel terikat dan regulasi emosi sebagai variabel bebas. Subjek penelitian adalah remaja usia 15-18 tahun di SMK N 1 Sedayu yang terdiri dari 70 orang subjek. Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) memperoleh hasil bahwa penetrasi pengguna internet terbanyak dan lebih sering di akses dalam bentuk media sosial oleh remaja berusia 15-19 tahun (APJII, 2018). Diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Anam (dalam Rachmatan & Ayunizar, 2017) bahwa sebanyak 83% remaja tidak bisa melepaskan diri dari penggunaan media sosial walaupun hanya sehari. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Skala yang digunakan adalah skala regulasi emosi dan skala perilaku *cyberbullying.* Skala perilaku cybeerbullying disusun oleh peneliti mengacu pada aspek-aspek *cyberbullying* dari Williard (2007) yaitu, 1) *flaming, 2) harassment, 3) cyberstalking, 4) denigration, 5)impersonation, 6) outing & trickery*, dan 7) *exclution.* Skala perilaku *cyberbullying* terdiri dari 37 aitem dengan nilai daya beda terendah yaitu 0,320 pada aitem nomor 16 dan nilai daya beda tertinggi yaitu 0,719 pada aitem nomor 26. Koefisien reliabilitas dari 37 aitem sebesar 0,932.

Skala regulasi emosi pada penelitian ini disusun oleh peneliti mengacu pada aspek-aspek regulasi emosi dari Gross (2014) yaitu a) strategi untuk regulasi emosi (*srategies*), b) terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan (*goal*), c) kontrol respons emosional (*impluse*), dan d) penerimaan respons emosional (*Acceptance*). Skala regulasi emosi terdiri dari 21 aitem dengan nilai daya beda terendah yaitu 0,270 pada aitem nomor 28 dan nilai daya beda tertinggi yaitu 0,589 pada aitem nomor 26. Koefisien reliabilitas dari 21 aitem sebesar 0,838. Analisis data dilakukan dengan metode korelasi *Product Moment* dari Pearson.

**HASIL PEMBAHASAN**

Hasil deskripsi statistik perilaku *cyberbullying* dan regulasi emosi pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

**Tabel 1**

**Deskripsi Statistik Data Penelitian**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | *Cyberbullying* | Regulasi Emosi |
| Data Hipotetik | **Min** | 37 | 21 |
| **Maks** | 148 | 84 |
| **Mean** | 92,5 | 52,5 |
| **SD** | 18,5 | 10,5 |
| Data Empirik | **Min** | 37 | 43 |
| **Maks** | 131 | 76 |
| **Mean**  **SD** | 59,04  25,644 | 56,33  6,902 |

Berdasarkan deskripsi data diatas, dapat dilakukan kategorisasi baik pada variabel regulasi emosi maupun variable *cyberbullying* dengan mengelompokkan data kedalam 3 kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi (Azwar, 2015). Hasil kategorisasi skor skala *cyberbullying* dan skala regulasi emosi yang dimiliki oleh subjek penelitian dapat dilihat pada Tabel berikut ini:

**Tabel 2**

**Kategorisasi *Cyberbullying***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kategori | Frekuensi | Presentase |
| Tinggi | 5 | 7,1% |
| Sedang | 14 | 20,0% |
| Rendah | 51 | 72,9% |
| Total | **70** | **100** |

**Tabel 3**

**Kategorisasi Regulasi Emosi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kategori | Frekuensi | Presentase |
| Tinggi | 10 | 14% |
| Sedang | 60 | 85,7% |
| Rendah | 0 | 0% |
| Total | **70** | **100** |

Berdasarkan hasil kategorisasi perilaku *cyberbullying* menunjukkan bahwa subjek yang masuk dalam kategorisasi tinggi ada 5 orang (7,1 %), sedangkan subjek dengan kategori sedang sebanyak 14 orang (20,0 %) dan subjek dengan kategori rendah sebanyak 51 orang (72,9 %). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek yang diteliti memiliki tingkat perilaku *cyberbullying* yang rendah. Sedangkan hasil kategorisasi perilaku regulasi emosi menunjukkan bahwa yang masuk dalam kategorisasi tinggi ada 10 subjek (14,3 %), 60 subjek (85,7%) memiliki tingkat regulasi emosi yang sedang, dan tidak ada subjek yang memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek yang diteliti memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi. Berdasarkan hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk perilaku *cyberbullying* diperoleh KS-Z sebesar 0,209 dengan p = 0,000 (<0,050). Hasil tersebut berarti bahwa variabel perilaku *cyberbullying* mempunyai distribusi sebaran yang tidak normal, sedangkan untuk variabel regulasi emosi diperoleh KS-Z sebesar 0,176 dengan p = 0,000 (<0,050). Hal tersebut berarti bahwa variabel regulasi emosi mempunyai distribusi sebaran yang tidak normal. Uji normalitas adalah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, untuk menentukan sebaran data tersebut normal atau tidak. Dalam penelitian ini, variabel perilaku *cyberbullying* dan regulasi emosi dikatakan tidak normal dengan analisis model Kolmogrov Smirnov. Akan tetapi menurut Hadi (2015) jika sampel penelitian merupakan sampel besar (>30 subjek) maka data penelitian ini bisa dikatakan distribusi normal, dikarenakan sebaran data dalam data penelitian ini berjumlah 70 orang, sehingga bisa diasumsikan normal dan biasanya dikatakan sebagai sampel besar (Hadi, 2015). Selanjutnya, data hasil uji linearitas kedua variabel menunjukkan nilai koefisien linier sebesar F sebesar 27,879 dan p = 0,000 (p < 0,050) yang berarti hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja merupakan hubungan yang linier.

Pada hasil uji korelasi menunjukkan bahwa korelasi antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* memiliki nilai rxy = - 0,550 dan p = 0,000 (<0,050), dengan demikian terdapat korelasi yang negatif antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying.* Berdasarkan hasil analisis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku *cybebullying* yang artinya hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima. Koefisien determinasi (R²) yang diperoleh sebesar 0,302 hal ini menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi memiliki kontribusi sebesar 30,2% terhadap perilaku *cyberbullying* dan sisanya 69,8% dipengaruhi oleh faktor lain.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* dengan nilaikorelasi sebesar (rxy) = -0,550 dan p = 0,000 (< 0,050), dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja dapat diterima. Hasil uji hipotesis tersebut mengandung arti bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi maka perilaku *cyberbullying* cenderung rendah pada remaja, sebaliknya semakin rendah kemampuan regulasi emosi maka cenderung semakin tinggi perilaku *cyberbullying* pada remaja.

Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mawardah dan Adiyanti (2014), dan penelitian yang dilakukan oleh Bone dan Astuti (2019) bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja sehingga semakin tinggi kemampuan regulasi emosi maka semakin rendah perilaku *cyberbullying* pada remaja, sebaliknya semakin rendah kemampuan regulasi emosi maka semakin tinggi perilaku *cyberbullying* pada remaja. Hal tersebut di kuatkan oleh pendapat Hinduja dan Patchin (2010) bahwa salah satu faktor penyebab timbulnya perilaku *cyberbullying* adalah ketidakmampuan remaja dalam meregulasi emosi yang dimilikinya.

Berdasarkan hasil kategorisasi data perilaku *cyberbullying* menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki perilaku *cyberbullying* dengan kategorisasi rendah. Sedangkan kategorisasi data perilaku regulasi emosimenunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki regulasi emosidengan kategorisasi tinggi dengan nilai koefisien determinasi sebesar (R2 = 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. Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku *cyberbullying* tersebut antara lain, pengalaman dengan *bullying* (Riebel, dalam Hinduja danPatchin, 2010), serta jenis kelamin, budaya dan penggunaan internet (Li , 2010).

Meskipun begitu peneliti menyadari bahwa pada penelitian ini masih terdapatkelemahan diantaranya pada penelitian yang telah dilakukan, peneliti tidak dapat menjelaskan dan mengeksplorasi data subjek lebih dalam antara subjek perempuan dan laki-laki karena jumlah subjek perempuan dan laki-laki berbeda.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

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 rxy = - 0,550 dan p = 0,000 (< 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.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa variabel regulasi emosi memiliki kontribusi sebesar (R2 = 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 memiliki strategi untuk meregulasi emosi (*srategies*), 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*).

Adapun saran penelitian bagi remaja yaitu peneliti berharap semua remaja mampu meregulasi emosi yang dimiliki dan bagi remaja yang sudah memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik agar mempertahankan hal tersebut dan dapat menjaga etika dalam berkomunikasi sehingga perilaku *cyberbullying* dapat terhindarkan. Bagi peneliti yang berminat untuk penelitian sejenis atau mengembangkan penelitian, sebaiknya peneliti selanjutnya dapat juga memperhatikan faktor-faktor lain karena 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 yang serupa yaitu *cyberbullying* diharapkan mencari variabel lain selain regulasi emosi yang dapat mempengaruhi perilaku *cyberbullying* karena dalam penelitian ini regulasi emosi hanya mempengaruhi perilaku *cyberbullying* sebesar 30,2% sedangkan sisanya 69,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

**DAFTAR PUSTAKA**

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2018). Survei Internet 2018. Diunduh dari <https://apjii.or.id/content/read/39/410/Hasil-Survei-Penetrasi-dan-Perilaku-Pengguna-Internet-Indonesia-2018>

Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Beran, T.N., & Li, Q. (2005). Cyber-harrasment: A study of a new method for an old behavior. *Journal of Educational Computing Research*, 32 (3), 265-277.

Bone, D. & Astuti, K. (2019). Perilaku *cyberbullying* pada remaja ditinjau dari faktor regulasi emosi dan persepsi terhadap iklim sekolah. *Jurnal Psikologi,* 9 (3), 97-109.

Chadwick, S. (2014). Impact Of *Cyberbullying*, Building Social And Emotional Resilience In School. New York: Springer.

Detik News (2010). Terbukti Menghina Lewat Facebook, Farah Divonis 2 Bulan Bui. Diakses tanggal 23 Oktober 2019, <http://m.detik.com/news/berita/d1300580//terbukti-menghina-lewat-facebook-farah-divonis-2-bulan-bui>.

Emilia, & Leonardi, T. (2012). Hubungan antara kompetensi sosial dengan perilaku *cyberbullying* yang dilakukan oleh remaja usia 15-17 tahun. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, *2*(2), 79–89.

Gross, J. J. (2014). *Handbook of Regulation Emotion,2ed Edition.* New York: Guildford Press.

Hadi, S. (2015). Statistika Jilid Dua. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Hinduja, S. & Patchin, J.W. (2008). *Cyberbullying: an Exploratory Analis of Factors Relaste to Offending and Victimation. Deviant Behavior. 29, 129-156.*

Hinduja, S. & Patchin, J.W. (2010). *Cyberbullying and Self Esteem. Journal of School Health,* 80 (12), 614-621.

Hinduja, S. & Patchin, J.W. (2011). Traditional and nontraditional bullying among youth: A test of general strain theory. Youth and Society, 43 (2), 727-751. DOI: 10.11.1177/0044118X10366951

Hinduja, S. & Patchin, J.W. (2014). *Cyberbullying: Identivication, Prevention & Response*. Cyberbullying Research Center. <http://www.cyberbullying.org>

Janah, M.R. (2015). Regulasi emosi dalam menyelesaikan permasalahn pada remaja. *Talenta Psikologi*, 4(1), 6-15.

Lee, C., & Shin, N. (2017). *Prevalence of cyberbullying and predictors of cyberbullying perpetration among Korean adolescents*. Computers in Human Behavior, 68, 352–358. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.047>

Li, K. (2010). A Study of Relationship between cyberbullying and personality of the elders at Kaohsiung, Taiwan.

Mawardah, M. & Adiyanti, M. G. (2014). Regulasi emosi dan kelompok teman sebaya pelaku *cyberbullying*. *Jurnal* *Psikologi*, 41, 60-73.

Natalia, E. C. (2016). Remaja , Media Sosial Dan *Cyberbullying*. *Jurnal Ilmiah Komunikasi*, *5*, 119–137.

Nurjanah, S. (2014). Pengaruh penggunaan media sosial facebook terhadap perilaku *cyberbullying* pada siswa sman 12 pekanbaru. *Jurnal Ilmu Sosial dan Politik*, *1*(2), 1–8.

Pandie, M. M., & Weismann, I. T. J. (2016). Pengaruh *cyberbullying* di media sosial terhadap perilaku reaktif sebagai pelaku maupun sebagai korban cyberbullying pada siswa kristen smp nasional makassar. *Jurnal Jaffray*, *14*(1), 43. <https://doi.org/10.25278/jj71.v14i1.188>

Parks, P.J. (2013). *Cyberbullying*. San Diego: References Point Press.

Pertiwi & Wahyudi (2018, 01 Maret). Riset Ungkap Pola Pemakaian Medsos Orang Indonesia. <https://tekno.kompas.com/read/2018/03/01/10340027/riset-ungkap> polapemakaian-medsos-orangindonesia. diakses minggu 13 oktober 2019 jam 20:49.

Rachmatan, R., & Ayunizar, S.R. (2017). *Cyberbullying* pada remaja sma di banda aceh. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 13(2), 67-79.

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

Ramdhani, N. (2016). Emosi moral dan empati pada pelaku perundungan-siber. *Jurnal Psikologi*, *43*(1), 66. <https://doi.org/10.22146/jpsi.12955>

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

Safaria, T., Tentama, F., & Suyono, H. (2016). Cyberbully, cybervictim, and forgiveness among Indonesian high school students. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, *15*(3), 40–48.

Santana & Afriyeni, N. (2017). Perundungan maya (*cyber bullying*) pada remaja awal. *Jurnal Psikologi Insight,* 1(1) , 25-39.

Satalina, D. (2014). Kecenderungan Perilaku *Cyberbullying* Ditinjau dari Type Kepribadian Ekstrovert dan Introvert. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2 (2), 294-310.

Sunarto, Kamanto. (2012). Pengantar Sosiologi. Jakata. Fakultas Ekonomi

Vidya,V., Irliana, N., & Safitri, A.D. (2014). Pengaruh media terhadap komunikasi interpersonal dan *cyberbullyin*g pada remaja. *Jurnal Transformatika*, 12 (1), 14-18.

Vranjes, I., Baillien, E., Vandebosch, H., Erreygers, S., & De Witte, H. (2017). The dark side of working online: Towards a definition and an Emotion Reaction model of workplace cyberbullying. *Computers in Human Behavior*, *69*(April), 324–334. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.055>

Willard, N. (2007). Effectively Managing Internet Use Risks in Schools. *Online*, 1- 19.

Wiryada, O. A. B., Martiarini. N., Budiningsih, T.E. (2017). Gambaran *cyberbullying* pada remaja pengguna jejaring sosial di sma negeri 1 dan sma negeri 2 ungaran. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9 (1), 86-92.

Zuhra,U., & Sari, K. (2017). Hubungan kontrol sosial sekolah dengan perilaku *cyberbullying* pada siswa-siswi sekolah menengah atas negeri di kota banda aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah,* 2(2), 628-650.