

Cyberbullying: The Dynamics of Emotional Regulation in Adolescents Who Use Social Media

Cyberbullying: Dinamika Regulasi Emosi Remaja Pada Pengguna Media Sosial

S. Hashwinee Sanra¹, Mutiara Dewi Ramadhani², Rina Mirza^{3*}, Rosianna Pakpahan⁴, Winida Marpaung⁵

^{1,2,4,5}Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia, Sumatra Utara

³PUI Mental Health Family Centre, Universitas Prima Indonesia, Sumatra Utara

Email: ¹hashwineesanra@gmail.com, ²mutiara357159@gmail.com, ³rinamirza.psi@gmail.com,

⁴pakpahanrosianna28@gmail.com, ⁵winidamarpaung@unprimdn.ac.id

Artikel Info

Riwayat Artikel:

Penyerahan 11/10/2025

Revisi 21/11/2025

Diterima 05/01/2026

Keywords:

emotion regulation, cyberbullying, adolescents, social media users

ABSTRACT

The development of digital technology has influenced the social interaction patterns of adolescents and given rise to the phenomenon of cyberbullying on social media. Emotional regulation plays an important role in preventing aggressive online behavior because it is related to an individual's ability to recognize, assess, and control their emotional responses. This study aims to understand the relationship between emotional regulation and cyberbullying behavior among adolescents who use social media. The research method used a correlational quantitative approach with 100 respondents selected through purposive sampling. The research subjects consisted of 100 adolescents who use social media from Eria High School in Medan, which were determined based on the purposive sampling technique. Data analysis included normality and linearity tests, and the data were analyzed using the Pearson Product Moment correlation test with the help of IBM SPSS Statistics software edition 25. The results showed a correlation coefficient of $r = -0.643$ with a significance level of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). This means that the more emotional regulation skills social media users have, the less likely they are to engage in cyberbullying. Conversely, teens with low emotional regulation tend to have a higher risk of engaging in cyberbullying behavior. Strengthening emotional regulation through character education and family support is important to prevent online aggressive behavior among teens.

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital memengaruhi pola interaksi sosial remaja dan memunculkan fenomena cyberbullying di media sosial. Regulasi emosi berperan penting dalam mencegah perilaku agresif daring karena berkaitan dengan kemampuan individu mengenali, menilai, dan mengontrol respons emosionalnya. Studi ini bertujuan untuk memahami keterkaitan antara regulasi emosi dan perilaku cyberbullying pada remaja pengguna media sosial. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan 100 responden yang dipilih melalui purposive sampling. Subjek penelitian berjumlah 100 remaja pengguna media sosial dari SMA Eria Medan, yang dientukan berdasarkan teknik *purposive sampling*. Analisis data meliputi pengujian normalitas dan pengujian linieritas serta data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan software IBM SPSS Statistics edisi 25. Hasil penelitian memperlihatkan nilai koefisien korelasi $r = -0.643$ dengan tingkat signifikansi yaitu $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Dalam artian bahwa peningkatan keterampilan regulasi emosi yang dimiliki remaja pengguna media sosial, maka makin berkurang kecenderungan mereka untuk melakukan tindakan cyberbullying. Sebaliknya, remaja dengan regulasi emosi yang rendah cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk terlibat dalam perilaku cyberbullying. Penguatan regulasi emosi melalui pendidikan karakter dan dukungan keluarga penting dilakukan untuk mencegah perilaku agresif daring di kalangan remaja.

Kata kunci:

regulasi emosi, cyberbullying, remaja, pengguna media sosial

Korespondensi:

Rina Mirza

Universitas Prima Indonesia

Email: rinamirza.psi@gmail.com

Copyright (c) 2026 S. Hashwinee Sanra dkk



51

LATAR BELAKANG

Fase remaja adalah periode transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Fase remaja dikelompokkan menjadi tiga kategori, yakni tahap awal 12 sampai 15 tahun, tahap pertengahan 15 sampai 18 tahun, dan tahap akhir 19 sampai 22 tahun. Pada masa remaja ini, individu mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan serta transformasi dalam lingkungan sosial mencakup perubahan perilaku dari orang tua, keluarga inti maupun kerabat, pendidik, rekan sebaya, hingga masyarakat secara umum. Perubahan yang terjadi selama masa remaja merupakan karakteristik utama, dan dalam hubungannya dengan lingkungan sosial, perubahan tersebut dapat memengaruhi terhadap perilaku mereka. Pada tahap ini, remaja berinteraksi dengan lingkungan sosial, yang penting untuk penyesuaian di sekolah dan perkembangan karakter (Fahyuni, 2019).

Pendidikan di sekolah sangat penting bagi perkembangan remaja, yang merupakan masa transisi menuju kedewasaan. Pada tahap ini, remaja membutuhkan dukungan yang tepat untuk mengembangkan keterampilan sosial, emosional, dan akademis (Fahyuni, 2019). Remaja berinteraksi sosial melalui berbagai platform, seperti media sosial untuk berbagi pengalaman, pendapat, dan membentuk hubungan dengan teman sebaya. Interaksi ini juga mencakup saling memberi dukungan, bercanda, dan terkadang terlibat dalam konflik atau persaingan di dunia digital (Azhara et al., 2024)

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah banyak aspek kehidupan, terutama dalam cara kita berinteraksi sosial. Media sosial dan platform daring kini menjadi alat utama bagi remaja untuk berkomunikasi, berbagi pengalaman, dan membentuk identitas diri (Widyayanti et al., 2022). Disebutkan bahwa persentase platform media sosial yang paling banyak digunakan di Indonesia mencakup YouTube sebesar 65,41%, diikuti oleh Facebook 60,24%, Instagram 30,51%, TikTok 26,80%, WhatsApp 1,57%, Twitter 0,91%, Worm Video 0,17%, LinkedIn 0,06%, Google 0,03%, dan 10.98% lainnya tidak diketahui atau tidak pernah menggunakan. Dimana 12.41%nya menghabiskan waktu kurang dari satu jam di jejaring sosial, 46.16% selama 1-2 jam, 25.14% selama 2-3 jam, 8.46% selama 3-4 jam, dan 7.84% menggunakan lebih dari 4 jam.

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai risiko. Data yang diperoleh dari Kominfo dan KPAI mengungkapkan bahwa kekerasan terhadap anak melalui media sosial meningkat dalam lima tahun terakhir. Pada 2019, menyentuh 2.000 pada awalnya, kemudian naik menjadi lebih dari 4.000 pada pertengahan 2023. Sementara itu, kasus eksplorasi seksual online terhadap anak juga meningkat dari 1.200 pada tahun 2019 menjadi lebih dari 2.000 pada 2023 (Valerisella et al., 2025). Kepala BNPT 2022, menyebutkan bahwa radikalasi melalui dunia maya dan penyalahgunaan siber meningkat 14% dalam dua tahun terakhir, seiring berkembangnya media sosial setelah lockdown (Yudhi, 2016).

Kasus terkait intimidasi secara online, juga dialami Neona, seorang penyanyi Indonesia berusia 13 tahun,

mengaku sering mendapatkan komentar negatif di media sosialnya. Menanggapi hal ini, ia memilih untuk diam dan tidak membalas. Neona lebih memilih untuk membela dirinya dengan karya (Mario & Pangerang, 2023) Kasus serupa juga dialami RDS, remaja 19 tahun dari Palembang, menjadi korban penggeroyokan oleh HA setelah sering mendapatkan komentar kebencian di media sosial. Meski tak menggubrisnya, RDS akhirnya menemui HA, yang berujung pada adu mulut dan penggeroyokan (Adiyah, 2024). Hal ini juga terjadi pada remaja di SMA Swasta Eria Medan. Berdasarkan observasi yang dilakukan terlihat bahwa interaksi awal yang santai antara siswa berkembang menjadi serangan verbal yang semakin intens, baik secara terbuka maupun anonim melalui media sosial dan grup chat. Korban seringkali adalah siswa yang dianggap berbeda, baik dari segi penampilan, latar belakang sosial, atau prestasi akademik dan olahraga (Khoirunnisa et al., 2025). Beberapa siswa lainnya yang merasa lebih kuat atau populer ikut menyebarkan komentar negatif melalui postingan media sosial ataupun saat mereka melakukan siaran langsung di media sosialnya, tanpa menganggap perundungan ini sebagai masalah serius, melainkan sebagai bagian dari dinamika kehidupan remaja atau cara untuk mendapatkan perhatian di media sosial (Bagaskara, 2019).

Berdasarkan kasus di atas menunjukkan masih banyak remaja yang terlibat dalam perilaku saling menyindir lewat status media sosial, berkomentar negatif saat siaran langsung, atau memberi komentar negatif pada postingan. Perilaku tersebut merupakan bagian dari *cyberbullying* yakni bentuk komunikasi elektronik untuk mengancam, mengintimidasi individu atau kelompok (Arianty, 2018). Tindakan ini sengaja dilakukan untuk menyebabkan kerugian dan biasanya berulang dengan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban (Marsinun et al., 2020). Menurut (Adam & Alwi, 2023), (Afifa et al., 2021), (Syena et al., 2020), ada beberapa bentuk *cyberbullying* yaitu Flaming/ hinaan, Harassment/ perundungan, Denigration/ pencemaran nama baik, Impersonation/ pemalsuan, Oouting/ penyebaran, Trickery/ tipu daya, Exclusion/ pengucilan, dan Cyberstalking/ penguntitan secara online.

Perilaku *cyberbullying* ini dipengaruhi oleh dua faktor yakni (1) Faktor eksternal, mencakup pengaruh keluarga, konformitas, dan kemajuan teknologi. (2) Faktor internal, meliputi rasa percaya diri, kepedulian terhadap orang lain, pengalaman pernah dibully, dan regulasi emosi (Violenta, 2021). Terkait regulasi emosi ini, (Tobing & Septiningtyas, 2024) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa ada hubungan signifikan regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* pada remaja SMAN "X" di Bekasi, dengan kekuatan hubungan ($p = 0.002$), yang menunjukkan arah hubungan kedua variabel tersebut bersifat negatif. Dalam artian semakin efektif seorang remaja dalam mengatur emosinya, maka semakin kecil kemungkinan mereka terlibat dalam perilaku *cyberbullying*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya (Widyayanti et al., 2022) pada remaja awal di MTs Al-Islam Limpung Batang, hasil menunjukkan adanya hubungan negatif ($r = 0.611$, dan $p = 0.000$) antara

kemampuan regulasi emosi dan perilaku cyberbullying. Artinya, remaja SMA yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung memiliki tingkat keterlibatan yang lebih rendah dalam perilaku cyberbullying, dan demikian pula sebaliknya.

Pengelolaan emosi merupakan kapasitas individu dalam mengelola serta menyeimbangkan respons emosionalnya, sehingga ia dapat mengekspresikan emosi secara tepat sesuai konteks (R. Wulandari & Hidayah, 2018). Selain itu, regulasi emosi juga mencakup kemampuan untuk menilai dan menyesuaikan reaksi emosional terhadap perilaku tertentu agar selaras dengan situasi yang sedang dihadapi (Rusmaladewi et al., 2020). Menurut (Mirza & Sulistyaningsih, 2013), gangguan dalam pengelolaan emosi dapat memicu ketegangan emosional yang berlebihan, sehingga individu mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosinya. Thompson menyebutkan, regulasi emosi mencakup beberapa aspek penting yaitu (1) Memonitor emosi/emotions monitoring yaitu kemampuan seseorang untuk menyadari dan memahami proses emosional yang terjadi dalam dirinya. (2) Evaluasi emosi/emotions evaluating adalah kemampuan seseorang dalam mengatur dan menyeimbangkan emosi yang dialami agar tidak menimbulkan dampak negatif yang besar. (3) Modifikasi emosi/emotions modifications adalah kemampuan seseorang untuk mengubah emosinya guna memotivasi diri sendiri, terutama dalam situasi yang penuh tekanan (Lutfianawati et al., 2023), (Harmalis, 2022), (Rusmaladewi et al., 2020).

Selain regulasi emosi, harga diri juga termasuk faktor yang mempengaruhi cyberbullying. Semakin tinggi tingkat harga diri yang dimiliki remaja, maka kecenderungan mereka untuk terlibat dalam cyberbullying akan semakin menurun. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara kedua variabel tersebut (Adam & Alwi, 2023) . Self-Control/kontrol diri juga merupakan faktor lain yang mempengaruhi cyberbullying, hal ini mengindikasikan bahwa terdapat korelasi negatif antara kemampuan pengendalian diri dan perilaku cyberbullying, sehingga ketika pengendalian diri seseorang meningkat, kecenderungan untuk melakukan cyberbullying menurun, dan sebaliknya (Kristiawan & Soetjiningsih, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam menentukan kecenderungan remaja untuk terlibat dalam perilaku cyberbullying, terutama di tengah meningkatnya penggunaan media sosial dan kompleksitas interaksi digital. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara regulasi emosi dan perilaku cyberbullying pada remaja pengguna media sosial. Keterbaruan penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap remaja pengguna media sosial dalam konteks perkembangan ekosistem digital Indonesia yang terus berubah, dengan menyoroti dinamika regulasi emosi yang spesifik pada

fenomena interaksi daring masa kini. Selain itu, penelitian ini mengintegrasikan temuan empiris terbaru dan fenomena aktual di lapangan, sehingga memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme psikologis yang mendasari perilaku cyberbullying pada remaja. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk pengembangan intervensi preventif yang lebih efektif dalam ranah pendidikan, keluarga, maupun kebijakan publik terkait kesehatan mental remaja di era digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan dua variabel, yakni variabel X yang merupakan regulasi emosi dan variabel Y yang merujuk pada perilaku cyberbullying. Sesuai dengan penjelasan (Sugiyono, 2020), variabel independen (X) adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab terjadinya perubahan pada variabel dependen (Y). Sedangkan variabel dependen (Y) merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari variabel independen (X). Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 141 siswa, yaitu dari kelas X dan XI di SMA Eria Medan. Siswa kelas XII tidak dimasukkan dalam penelitian karena sudah menyelesaikan masa studi. Berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan tingkat signifikansi 5%, sampel yang diambil dari populasi sebanyak 141 orang adalah sebanyak 100 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pemilihan individu berdasarkan kriteria tertentu (Sugiyono, 2020). Adapun kriteria yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah remaja yang bersekolah di SMA Eria Medan, berusia antara 15 hingga 18 tahun dan pengguna media sosial.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala Likert. Sebelum penelitian dilakukan pengujian validitas isi, dan uji reliabilitas. Skala cyberbullying diukur melalui 48 aitem pernyataan, yang terdiri dari 24 aitem pernyataan favourable dan 24 aitem pernyataan unfavourable (Adam & Alwi, 2023). Nilai reliabilitas yang diperoleh adalah 0.913, yang mengindikasikan bahwa skala cyberbullying memiliki tingkat reliabilitas yang memadai dan layak digunakan sebagai instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini. Sementara itu, skala regulasi emosi didesain berdasarkan teori dari Thompson yang mencakup tiga aspek, yakni memonitor emosi/emotions monitoring, mengevaluasi emosi/emotions evaluating, serta modifikasi emosi/emotions modification (Lutfianawati et al., 2023). Skala ini diukur melalui 42 aitem pernyataan, yang terdiri dari 21 aitem pernyataan favourable dan 21 aitem pernyataan unfavourable. Nilai reliabilitas sebesar 0.910, menunjukkan bahwa skala regulasi emosi memiliki nilai yang baik, dan memenuhi syarat sebagai alat bantu dalam memperoleh data penelitian.

Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dengan menggunakan metode korelasi Pearson Product Moment

untuk menguji hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Adam & Alwi, 2023).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Data Demografis

Data Demografi		Frekuensi	Presentase
Usia siswa SMA	15	12	12.0%
	16	35	35.0%
	17	48	48.0%
	18	5	5.0%
Jenis kelamin	Laki-laki	43	43.0%
	Perempuan	57	57.0%
Tingkat kelas	X	41	41.0%
	XI	59	59.0%
Jurusan siswa	IPA	64	64.0%
	IPS	36	36.0%

Berdasarkan hasil pengumpulan data, mayoritas responden berusia 17 tahun sebanyak 48 orang (48%), diikuti oleh usia 16 tahun sebanyak 35 orang (35%), usia 15 tahun sebanyak 12 orang (12%), dan usia 18 tahun sebanyak 5 orang (5%). Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan berjumlah 57 orang (57%) dan laki-laki sebanyak 43 orang (43%). Dilihat dari tingkat kelas, sebanyak 59 responden (59%) berasal dari kelas XI, sedangkan 41 responden (41%) berasal dari kelas X. Adapun berdasarkan jurusan, mayoritas responden berasal dari jurusan IPA sebanyak 64 orang (64%) dan jurusan IPS sebanyak 36 orang (36%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan siswa kelas XI jurusan IPA dengan rentang usia 17 tahun.

Tabel 2. Hasil Uji Dekriptif

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Cyberbullying	100	42	82	60.78	7.937
Regulasi Emosi	100	65	111	87.89	8.660

Pada skala cyberbullying, terdapat skor minimum dan maksimum 42 dan 82, nilai rata-rata 60,78 dan standar deviasi 7,937. Pada skala regulasi emosi, terdapat skor minimum dan maksimum 65 dan 111, nilai rata-rata 87,89 dan standar deviasi 8,660.

Tabel 3. Kategorisasi Cyberbullying

Rentang Nilai	Kategori	N	Percentase
$x < 66$	Rendah	72	72%
$66 \leq x < 99$	Sedang	28	28%
$x \geq 99$	Tinggi	0	0%
Jumlah		100	100%

Tabel 4. Kategorisasi Data Regulasi Emosi

Rentang Nilai	Kategori	N	Percentase
$x < 56$	Rendah	0	0%
$56 \leq x < 84$	Sedang	31	31%
$x \geq 84$	Tinggi	69	69%
Jumlah		100	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar dari 100 responden menunjukkan tingkat perilaku cyberbullying dalam kategori rendah sebanyak 72 orang (72%). Selanjutnya, sebanyak 28 orang (28%) berada pada kategori sedang, dan tidak terdapat responden yang termasuk dalam kategori tinggi (0%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja dalam penelitian ini memiliki kecenderungan perilaku cyberbullying yang rendah. Sementara itu, pada variabel regulasi emosi, mayoritas dari 100 responden berada pada kategori tinggi sebanyak 69 orang (69%). Sebanyak 31 orang (31%) termasuk dalam kategori sedang, dan tidak terdapat responden dengan kategori rendah (0%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dalam mengenali dan mengelola emosinya dengan tepat.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Antara Cyberbullying dan Regulasi Emosi

Variabel	Cyberbullying	Regulasi Emosi
Cyberbullying dan Regulasi Emosi	0,100	0,100

Pada variabel cyberbullying, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,100. Hasil ini menunjukkan bahwa data pada variabel cyberbullying terdistribusi secara normal. Sama halnya pada variabel regulasi emosi, uji normalitas menghasilkan nilai signifikansi 0,100, dapat diketahui bahwa data pada variabel regulasi emosi juga terdistribusi secara normal.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas Antara Cyberbullying dan Regulasi Emosi

Variabel	F	Sig	Keterangan
Cyberbullying dan Regulasi Emosi	78.033	0.000	Linear

Hasil uji linearitas dapat dilihat pada Tabel di atas, nilai signifikansi Deviation from Linearity antara variabel cyberbullying dan regulasi emosi adalah 0,000 ($p < 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel tersebut. Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan regulasi emosi berhubungan secara negatif dengan tingkat perilaku cyberbullying pada remaja. Secara praktis, hal ini berarti bahwa semakin baik kemampuan individu dalam mengelola emosinya, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan tindakan cyberbullying di media sosial.

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Antara Cyberbullying dan Regulasi Emosi

Analisis	Pearson Correlation	Signifikansi (p)
Korelasi	-0.643	0.000

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh koefisien korelasi Pearson sebesar -0.643 dengan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$), yang sejalan dengan hasil analisis korelasi antara

cyberbullying dengan regulasi emosi. Menurut Sugiyono (2019), nilai itu memperlihatkan adanya korelasi dalam kategori kuat antara kedua variabel. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima, yang berarti terdapat hubungan negatif antara cyberbullying dengan perkembangan regulasi emosi pada remaja pengguna media sosial di SMA Eria Medan.

Tabel 8. Hasil Uji Korelasi Parsial

Korelasi Aspek	R Parsial	P Value	Ket
Emotions monitoring-Flaming	.230*	.021	Signifikan
Emotions monitoring-Exclusion	.590	.054	Tidak Signifikan
Emotions monitoring-Denigration	.996	.000	Signifikan
Emotions monitoring- Impersonation	.154	.126	Tidak Signifikan
Emotions monitoring- Outing	.211	.035	Signifikan
Emotions monitoring- Cyberstalking	.232	.020	Signifikan
Emotions monitoring- Trickery	.256	.010	Signifikan
Emotions monitoring- Harassment	.149	.032	Tidak Signifikan
Emotions evaluating- Flaming	.138	.079	Tidak Signifikan
Emotions evaluating -Exclusion	.755	.434	Tidak Signifikan
Emotions evaluating -Denigration	-.623	.050	Signifikan
Emotions evaluating - Impersonation	.996	.001	Signifikan
Emotions evaluating - Outing	.876	.016	Signifikan
Emotions evaluating - Cyberstalking	-.982	.002	Signifikan
Emotions evaluating - Trickery	.586	.055	Tidak Signifikan
Emotions evaluating - Harassment	.751	.032	Signifikan
Emotions modifications- Flaming	-.155	.032	Signifikan
Emotions modifications -Exclusion	.753	.122	Tidak Signifikan
Emotions modifications -Denigration			
Emotions modifications -			
Impersonation	.585	.055	Tidak Signifikan
Emotions modifications - Outing	.162	.107	Tidak Signifikan
Emotions modifications -	.462	.074	Tidak Signifikan
Cyberstalking	.491	.070	Tidak Signifikan
Emotions modifications - Trickery	.646	.046	Signifikan
Emotions modifications -	-.149	.139	Tidak Signifikan
Harassment			

Berdasarkan hasil analisis korelasi parsial di atas menunjukkan bahwa beberapa aspek pengelolaan emosi memiliki hubungan yang bermakna dengan berbagai bentuk perilaku cyberbullying. Pada aspek Emotions Monitoring, korelasi signifikan terutama muncul pada indikator seperti Harassment, Trickery, Cyberstalking, Outing, dan Impersonation, yang mengindikasikan bahwa kemampuan memantau emosi berperan dalam kecenderungan individu terlibat dalam perilaku-perilaku tersebut. Selanjutnya, pada aspek Emotions Evaluating, hubungan signifikan terlihat pada indikator Denigration, Impersonation, Outing, Cyberstalking, dan Harassment, yang menunjukkan bahwa penilaian emosional individu turut memengaruhi respons mereka dalam situasi sosial daring. Sementara itu, pada aspek Emotions Modifications, hanya indikator Outing yang menunjukkan korelasi signifikan. Secara keseluruhan, hasil ini menggambarkan bahwa kemampuan mengelola emosi

tertentu, terutama dalam memantau dan mengevaluasi emosi, memiliki keterkaitan yang lebih kuat dengan berbagai bentuk perilaku cyberbullying dibandingkan kemampuan memodifikasi emosi.

Tabel 9. Model Summary Sumbangan Efektif

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.643	.414	.408	6.108

Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.414, sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 8. Dari temuan ini, dapat diambil kesimpulan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 41.4% terhadap cyberbullying. Sementara itu, sisanya sebesar 58.6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar penelitian.

PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori perilaku cyberbullying rendah (72%), 28% berada dalam kategori sedang, dan tidak ada siswa yang berada dalam kategori tinggi. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa siswa di SMA Eria Medan relatif jarang melakukan tindakan agresif digital seperti menyebarkan komentar negatif, penghinaan, atau intimidasi di internet. Ini sejalan dengan penelitian (Samodra et al., 2023), (Violenta, 2021), (Widyayanti et al., 2022) yang menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengendalikan emosi dengan baik berkontribusi pada menekan perilaku agresif di internet karena individu mampu mengendalikan dorongan emosional negatif sebelum berubah menjadi tindakan yang merugikan. Selain itu, dukungan lingkungan sosial yang positif membantu remaja menahan keinginan untuk melakukan cyberbullying dan mengarahkan perilaku mereka ke komunikasi yang lebih sehat.

Sebaliknya, variabel regulasi emosi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat regulasi emosi tinggi 69 %, 31 % berada dalam kategori sedang, dan tidak ada siswa yang berada dalam kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja mampu mengidentifikasi dan mengendalikan emosi mereka dengan baik ketika mereka berada dalam situasi yang stres atau konflik. Regulasi emosi yang baik memungkinkan seseorang menilai situasi secara objektif dan memilih respons yang tepat tanpa didorong oleh nafsu sesaat (Tipani et al., 2025). Sebagian siswa mengatakan mereka menggunakan teknik seperti menarik napas panjang, mengalihkan perhatian, atau melakukan reappraisal kognitif sebelum menanggapi situasi yang membuat mereka marah. Jenis pengendalian diri yang fleksibel ini terbukti dapat mengurangi kemungkinan munculnya perilaku agresif digital (Rusmaladewi et al., 2020).

Temuan ini sejalan dengan penelitian (T. P. Wulandari & Sujarwo, 2024) yang menemukan adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dan kecenderungan cyberbullying pada remaja pengguna media sosial, dengan nilai korelasi $r = -0.619$ dan $p = 0.000$. Hasil serupa juga diperoleh oleh(Violenta, 2021), yang menunjukkan korelasi negatif ($r = -0.247$; $p < 0.027$) antara kedua variabel tersebut. Hal ini menegaskan bahwa semakin rendah kemampuan remaja dalam mengatur emosi, semakin besar kecenderungan mereka untuk melakukan cyberbullying, dan sebaliknya. Individu dengan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki tingkat empati lebih tinggi serta mampu berpikir rasional dalam situasi sosial yang menekan . Sebaliknya, ketidakmampuan mengenali dan mengendalikan emosi dapat menimbulkan perilaku agresif dan tidak terkendali. Penelitian (Agustina, 2017) juga menegaskan bahwa individu yang menyadari keberadaan emosinya akan mampu memilih bentuk ekspresi yang tepat, baik dalam konteks interpersonal maupun digital.

Korelasi parsial menunjukkan bahwa aspek Emotions Monitoring, korelasi signifikan terutama muncul pada indikator seperti Harassment, Trickery, Cyberstalking, Outing, dan Impersonation. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan individu dalam memantau emosi baik

emosi diri maupun emosi orang lain dapat memengaruhi kecenderungan mereka dalam melakukan perilaku agresif di dunia maya (T. P. Wulandari & Sujarwo, 2024). Ketika seseorang mampu mengamati perubahan emosi tetapi tidak disertai dengan kemampuan pengelolaan yang sehat, kondisi ini dapat menyebabkan ekspresi emosi yang maladaptif, salah satunya berupa perilaku cyberbullying seperti pelecehan, penipuan, atau penguntitan daring (Chandra et al., 2025).

Selanjutnya, pada aspek *Emotions Evaluating*, hubungan signifikan terlihat pada indikator Denigration, Impersonation, Outing, Cyberstalking, dan Harassment. Hal ini menunjukkan bahwa evaluasi emosional yang tidak akurat misalnya salah menafsirkan situasi sosial, menganggap ancaman yang tidak nyata, atau menilai interaksi secara berlebihan dapat memicu perilaku agresif di media sosial (Fadilah et al., 2025). Individu yang kurang mampu menilai emosinya secara tepat mungkin lebih mudah tersinggung, merasa terancam, atau bereaksi berlebihan, sehingga meningkatkan kemungkinan terlibat dalam tindakan seperti penghinaan, pemalsuan identitas, atau penyebaran informasi pribadi pihak lain (Anindita & Situmorang, 2024).

Sementara itu, pada aspek *Emotions Modifications*, hanya indikator Outing yang menunjukkan korelasi signifikan. Hal ini mengisyaratkan bahwa kemampuan memodifikasi emosi tidak memiliki pengaruh yang sebesar dua aspek lainnya terhadap sebagian besar bentuk perilaku cyberbullying (Violenta, 2021). Dengan kata lain, meskipun individu memiliki kemampuan untuk mengubah atau menyesuaikan emosinya, kemampuan tersebut belum tentu berdampak langsung pada kecenderungan melakukan perilaku agresif daring, kecuali pada konteks tertentu seperti penyebaran informasi pribadi secara sengaja (outing) (Hariyanti et al., 2020).

Secara keseluruhan, hasil ini menggambarkan bahwa kemampuan mengelola emosi tertentu terutama kemampuan memantau dan mengevaluasi emosi memiliki keterkaitan yang lebih kuat dengan kecenderungan munculnya berbagai bentuk perilaku cyberbullying dibandingkan kemampuan memodifikasi emosi. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian (T. P. Wulandari & Sujarwo, 2024), yang menekankan bahwa penguatan regulasi emosi dapat berfungsi sebagai pendekatan preventif untuk menekan perilaku agresif daring. Dalam konteks yang lebih luas, temuan ini mendukung teori yang dikemukakan bahwa aspek emosional memiliki peran penting dalam membentuk perilaku sosial individu di era digital yang kompleks dan serba cepat. Dengan demikian, peningkatan kemampuan regulasi emosi tidak hanya berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis individu, tetapi juga menjadi dasar penting dalam membangun interaksi digital yang lebih sehat dan beretika di kalangan remaja (Rohmatillah et al., 2022).

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan pengelolaan emosi, khususnya dalam aspek memantau dan mengevaluasi emosi, perlu menjadi fokus utama dalam upaya pencegahan perilaku cyberbullying. Temuan yang menunjukkan adanya hubungan signifikan

antara kemampuan tersebut dengan berbagai bentuk cyberbullying menegaskan bahwa intervensi berbasis pengembangan kecerdasan emosional dapat menjadi strategi yang efektif (Fahyuni, 2019). Program edukasi di sekolah maupun lembaga pembinaan remaja perlu mengintegrasikan pelatihan pengelolaan emosi sebagai bagian dari kurikulum atau kegiatan pembinaan, terutama yang menekankan pada peningkatan kesadaran diri terhadap emosi serta kemampuan mengevaluasi respons emosional sebelum berperilaku (Anindita & Situmorang, 2024). Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi konselor, psikolog, dan tenaga pendidik dalam merancang pendekatan preventif yang lebih personal dan kontekstual, terutama untuk individu yang menunjukkan kecenderungan tinggi terlibat dalam aktivitas daring berisiko. Dengan demikian, penguatan keterampilan emosional bukan hanya berfungsi sebagai upaya pencegahan cyberbullying, tetapi juga sebagai langkah penting dalam mendukung perkembangan sosial-emosional yang sehat pada remaja.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku cyberbullying pada remaja pengguna media sosial di SMA Eria Medan ($r = -0.643$; $p = 0.000$). Semakin tinggi kemampuan regulasi emosi yang dimiliki remaja, semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan tindakan cyberbullying di dunia maya. Hasil ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi berperan penting sebagai faktor protektif yang dapat menekan perilaku agresif digital pada remaja. Meskipun demikian, kekuatan hubungan tergolong sedang, sehingga faktor lain seperti kontrol diri, dukungan sosial, serta pengaruh lingkungan juga turut berkontribusi terhadap munculnya perilaku cyberbullying. Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan sekolah harus memasukkan pelatihan pengelolaan emosi dan literasi digital ke dalam program bimbingan konseling mereka agar siswa lebih mampu mengendalikan emosi mereka saat berada di internet. Selain itu, dukungan keluarga dan lingkungan sosial harus ditingkatkan melalui komunikasi yang lebih terbuka dan instruksi tentang media digital untuk meningkatkan ketahanan psikologis remaja terhadap efek negatif dari media sosial.

REFERENSI

- Adam, N. M., & Alwi, M. A. (2023). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 8(2), 47. <https://doi.org/10.26858/talenta.v8i2.44841>
- Adiyah, S. (2024). Remaja Putri di Palembang Dikeroyok, Pelaku Sering Hate Comment. Detiksubangsel. <https://www.detik.com/sumbagsel/hukum-dan-kriminal/d-7540667/remaja-putri-di-palembang-dikeroyok-pelaku-sering-hate-comment>
- Afifa, R. A. N., Sitasari, N. W., & M, S. (2021). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Cyberbullying Dengan. *CA of Psychology*, 2(2), 125–140. <https://doi.org/https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/146/146>
- Agustina. (2017). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Bullying pada Remaja SMK Namira Tech Nusantara Medan. <https://repository.uma.ac.id/handle/123456789/14017>
- Anindita, W. D., & Situmorang, N. Z. (2024). Peran Regulasi Emosi, Konformitas Teman Sebaya Dan Self-Compassion Terhadap Perilaku Agresif Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Sungai Raya. *Journal Of Social Science Research*, 4(4), 14318–14335. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Anindita%2C+W.+D.%2C+%26+Situmorang%2C+N.+Z.+%282024%29.+Peran+Regulasi+Emosi+%2C+Konformitas+Teman+Sebaya+Dan+Self-Compassion+Terhadap+Perilaku+Agresif+Siswa+Kelas+VIII+SMP+Negeri+3+Sungai+Raya.+NNOVATIVE%3A+Journal+Of+Social+Science+Research%2C+4%284%29%2C+14318–14335&btnG=
- Arianty, R. (2018). Pengaruh Konformitas dan Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Cyberbullying. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(4), 505–512. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i4.4672>
- Azhara, C., Utama, M., Idris, A., Nurliyantika, R., Saputra, R., Zildjianda, R., & Nurul, B. (2024). (2024). PENYULUHAN HUKUM DAN PENCEGAHAN CYBERBULLYING DI MEDIA SOSIAL PADA SISWA SMA NEGERI 1 INDRALAYA. , 1(2), . Karya: *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 25–42. <https://doi.org/https://doi.org/10.70656/kjpm.v1i2.164>
- Bagaskara, M. A. (2019). Hubungan Antara Konformitas Dengan Perilaku Cyberbullying Siswa Sekolah Menengah Atas. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 257–264. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i2.4781>
- Chandra, C., Wijaya, A. F., Harley, V., Mirza, R., & Putra, A. I. D. (2025). The effectiveness of hypnotherapy direct suggestion in improving the emotional regulation of students addicted to social media. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 6(2), 169–180. <https://jurnalalkhairat.org/ojs/index.php/jkpi/article/view/880>
- Fadilah, R. A., Hidayat, R., & Komarudin, A. N. (2025). PENDIDIKAN KARAKTER UNTUK MENCEGAH BULLYING PADA SISWA BROKEN HOME. *Idaroqatuna : Journal of Islamic Education Management*, 2(01), 27–33. <https://doi.org/https://doi.org/10.64724/hxb50q72>
- Fahyuni, E. (2019). *Psikologi Perkembangan*. UMSIDA Press.

- Hariyanti, A., Hartini, H., & Nafrial, N. (2020). Pengaruh Kebiasaan Mengakses Konten Kekerasan di Media Sosial terhadap Perilaku Agresif (Studi Siswa Kelas VIII MTs Muhammadiyah Curup Timur).
- Harmalis. (2022). Regulasi emosi dalam perspektif Islam. *Journal on Education*, 4(4), 1781–1788. <https://www.jonedu.org/index.php/joe/article/view/2610%0Ahttps://www.jonedu.org/index.php/joe/article/download/2610/2213>
- Khoirunnisa, C., Jamilah, V., Nissa, M. S., Silvia, N., & Wahyu, A. (2025). Studi Komparatif: Karakteristik Korban Bullying Pada Laki-Laki dan Perempuan. *Jurnal Ilmiah Nusantara* (JINU), 2(2), 590–597. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.61722/jinu.v2i2.3891>
- Kristiawan, D. D., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Self Control Dan Perilaku Cyberbullying Pada Mahasiswa Universitas "X" Di Salatiga Yang Aktif Menggunakan Media Sosial. *Jurnal Mirai Management*, 8(2), 367–373. <https://journal.stieamkop.ac.id/index.php/mirai/article/view/4961/3261>
- Lutfianawati, D., Putri, A. M., Junaidi, Wijayanti, T., Vina, K. O., & Sari, J. R. (2023). PELATIHAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA BARU. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 2(4), 31–41. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i9.10857>
- Mario, V., & Pangerang, A. (2023). Sering Dapat Cyber Bullying dari Warganet, Neona: Mereka Hanya Iri dan Cari Perhatian. *Kompas*. <https://www.kompas.com/hype/read/2023/05/11/132510066/sering-dapat-cyber-bullying-dari-warganet>
- Marsinun, R., Riswanto, D., Bimbingan dan Konseling, P., Muhammadiyah Hamka, U., & Prodi Bimbingan dan Konseling, I. (2020). Perilaku Cyberbullying Remaja di Media Sosial. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(2), 2502–4590. <http://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika>
- Mirza, R., & Sulistyaningsih, W. (2013). COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA ANAK KORBAN KONFLIK ACEH. *Psikologia*, 8(2), 59–72. <https://share.google/6Yob7IxDGsmyqECKq>
- Rohmatillah, N., Qomaruddin, Ahmad, N. F., & Fadhilah, N. (2022). PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA SEKOLAH MENENGAH DI INDONESIA. *Kompas Siana*, 7(1), 154–165. <https://www.kompasiana.com/nur26853/61d192f94b660d43f961dbb2/pengaruh-media-sosial-terhadap-mahasiswa>
- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi Pg-Paud. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 33–46. <https://muda.kompas.id/baca/2020/04/10/hambatan-dan-solusi-saat-belajar>
- 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/10.30996/sukma.v3i2.7842>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Dan Pengembangan Research Dan Development*. Alfabeta.
- Syena, I. A., Hernawati, T., & Setyawati, A. (2020). Gambaran cyberbullying pada siswa di SMA x kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(2), 88–96. <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/120>
- Tipani, I., Nur, U., Konto, K., & Dinata, I. (2025). Regulasi Emosi Anak Pertama dari Keluarga Disfungisional pada Masa Dewasa Awal. *Journal of Lifespan Development*, 2(5), 253–262. <https://doi.org/https://doi.org/10.32524/jlsd.v2i5.1665>
- Tobing, D. L., & Septiningtyas, S. (2024). Regulasi Emosi Dan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(1), 83–89. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v8i1.7445>
- Valerisella, N., Sliviani, N. Z., & Situmeang, A. (2025). Cooperation Frameworks of Indonesia and Cambodia Against Transnational Organized Crime in Online Gambling Human Trafficking. *Yustisia Tirtayasa : Jurnal Tugas Akhir*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.51825/yta.v5i1.29901>
- Violenta, D. (Universitas M. B. Y. 2021. (2021). REGULASI EMOSI DAN PERILAKU CYBERBULLYING PADA REMAJA Devi Violenta 1, Kondang Budiyani 2, Narastri Insan Utami 3 Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *Psikosains*, 16(2), 80–88. <https://journal.umg.ac.id/index.php/psikosains/article/view/4557/2634>
- Widayanti, N., Arofah, H., & Awali, A. N. A. (2022). REGULASI EMOSI DAN PERILAKU CYBERBULLYING PADA REMAJA AWAL. *Jurnal Spirits*, 8(1), 78–85. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v8i1.7445>
- Wulandari, R., & Hidayah, N. (2018). Analisis Strategi Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal untuk Menurunkan Perilaku Cyberbullying. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(2), 143–150. <https://doi.org/10.30653/001.201822.27>
- Wulandari, T. P., & Sujarwo, S. (2024). Psychological and Social Dynamics of Cyberbullying Victims: An Analysis of the Impact on Middle School Students Dinamika Psikologis dan Sosial Korban Cyberbullying: Analisis Dampak pada Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(4), 434–443. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i4>
- Yudhi, L. (2016). *Adaptasi Disiplin Ilmu Komunikasi Di Masa Normal Baru*. CV. Purta Media Nusantara.