



**PENGARUH KONTROL DIRI DAN REGULASI EMOSI
TERHADAP PERILAKU *CYBERBULLYING* PADA SISWA
KELAS X SMK NEGERI 9 SEMARANG**

Skripsi

disusun sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling

oleh

Krisnowati
1301413071
UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2017

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "Pengaruh Kontrol Diri dan Regulasi Emosi terhadap Perilaku *Cyberbullying* pada Siswa Kelas X SMK Negeri 9 Semarang" ini benar – benar hasil karya sendiri dan bukan plagiat baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat ataupun temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang ... Agustus 2017

Krishowati

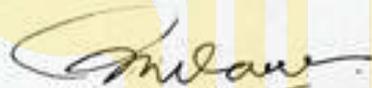
UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul *Pengaruh Kontrol Diri dan Regulasi Emosi terhadap Perilaku Cyberbullying pada Siswa Kelas X SMK Negeri 9 Semarang* ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan kesidang skripsi pada :

hari : *Rabu*
tanggal : *2 Agustus 2017*

Pembimbing 1



Mulawarman, Ph.D.
NIP. 19771223 200501 1 001

Pembimbing 2



Prof. Dr. DYP. Sugiharto, M.Pd., Kons.
NIP. 19611201 198601 1 001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling



Drs. Fery Nasamiro, M.Pd., Kons.
NIP. 19660305 199802 1 001

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Pengaruh Kontrol Diri dan Regulasi Emosi terhadap Perilaku *Cyberbullying* pada Siswa Kelas X SMK Negeri 9 Semarang" ini telah dipertahankan di hadapan sidang panitian ujian skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada :

hari : Jumat
tanggal : 18 Agustus 2017

Ketua



Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd.
NIP. 195604271986031001

Panitia Ujian

Sekretaris

Dr. Eko Nusanjoro, M.Pd., Kons.
NIP. 19600205 199802 1 001

Penguji Utama

Dr. Catharina Tri Anni, M.Pd.
NIP. 196107241986032003

Penguji Pembimbing I

Mulawarman, Ph.D.
NIP. 19731223 200501 1 001

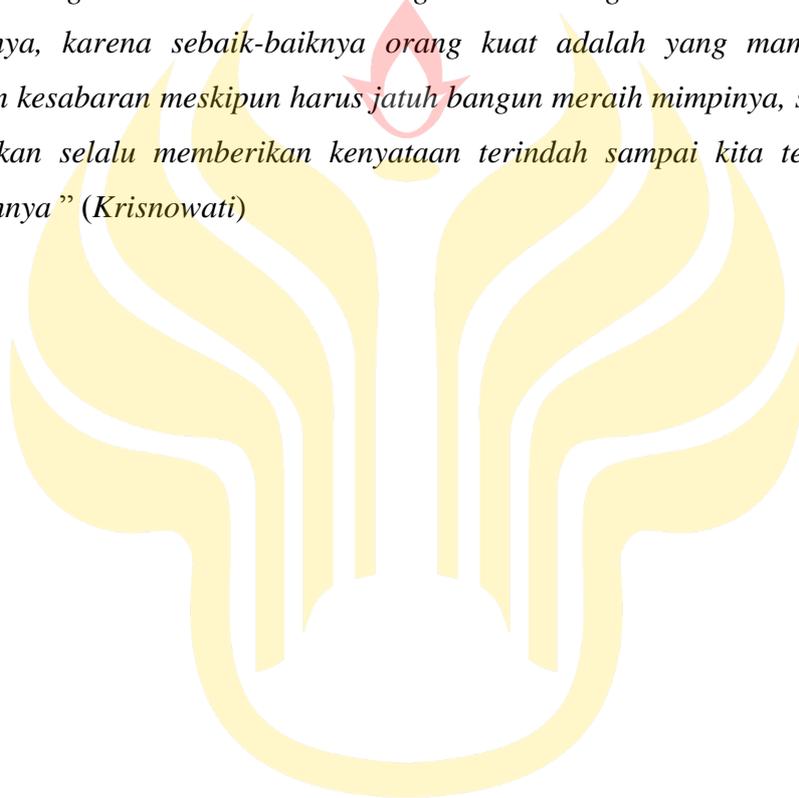
Penguji Pembimbing II

Prof. Dr. DYP. Sugiharto, M.Pd., Kons.
NIP. 19611204 198601 1 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“orang yang sedang berjuang dalam kebaikan mengejar ridha-Nya, adalah orang yang sedang berusaha lebih baik lagi dalam mengontrol diri dan menahan emosinya, karena sebaik-baiknya orang kuat adalah yang mampu bertahan dengan kesabaran meskipun harus jatuh bangun meraih mimpinya, sesungguhnya Dia akan selalu memberikan kenyataan terindah sampai kita terheran-heran setelahnya” (Krisnowati)



UNNES

Persembahan

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

*Seiring rasa syukur dan atas ridho-nya, skripsi ini
saya persembahkan kepada:*

*Almamater Jurusan Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu pendidikan Universitas Negeri
Semarang*

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Kontrol Diri dan Regulasi Emosi terhadap Perilaku *Cyberbullying* pada Siswa Kelas X SMK Negeri 9 Semarang”. Penulis menyampaikan terima kasih kepada Mulawarman, Ph.D. dan Prof. Dr. DYP. Sugiharto, M.Pd., Kons. selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan ilmu, motivasi, dan bimbingannya dalam penyusunan skripsi. Skripsi ini diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Dari penelitian ini diperoleh hasil bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara kontrol diri dan regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* yang dilakukan oleh siswa. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat diprediksikan bahwa semakin baik tingkat kontrol diri dan regulasi emosi siswa maka perilaku *cyberbullying* nya akan semakin menurun.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum. Rektor Universitas Negeri Semarang yang bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Negeri Semarang.

2. Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons. Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ijin penelitian dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.
4. Dosen Penguji Dr. Catharina Tri Anni, M.Pd yang telah menguji dan memberikan masukan untuk skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan motivasi dan ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
6. Kepala sekolah, guru BK, karyawan, dan siswa SMK Negeri 9 Semarang yang telah membantu pelaksanaan penelitian.
7. Orang tua dan adikku tercinta, yang senantiasa memberikan doa, dorongan semangat dan kasih sayang yang tiada henti, terutama Mamah yang mati-matian menyekolahkan anak pertamanya sampai pada tahap ini.
8. Teman-teman BK angkatan 2013, keluarga UKM Gerhana 2015 dan 2016, dan teman-teman yang lainnya, yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi.
9. Semua pihak yang telah mendukung dan membantu dalam penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca serta memberikan kontribusi dalam perkembangan ilmu bimbingan dan konseling.

Semarang, Agustus 2017

Penulis

ABSTRAK

Krisnowati. 2017. *Pengaruh Kontrol Diri dan Regulasi Emosi terhadap Perilaku Cyberbullying pada Siswa Kelas X SMK Negeri 9 Semarang*. Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Mulawarman, Ph.D. dan Prof. Dr. DYP. Sugiharto, M.Pd., Kons.

Kata kunci: *Cyberbullying*; Kontrol Diri; Regulasi Emosi

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena yang ada di SMK Negeri 9 Semarang memiliki tingkat perilaku *cyberbullying* yang berbeda-beda bentuknya antara satu siswa dengan siswa lainnya. Berdasarkan angket data awal yang disebarakan kepada siswa kelas X diperoleh hasil bahwa 91% siswa pernah melakukan perilaku *cyberbullying* diantaranya yaitu membajak akun media sosial, memblokir teman di sosial media, menghina seseorang di media sosial, menyindir teman dan bahkan menuliskan komentar di media sosial dengan bahasa kasar dan tidak sopan.

Penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian *expost facto*, dengan jumlah populasi sebanyak 360 siswa dan sampel sejumlah 166 siswa, dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan skala *cyberbullying*, skala kontrol diri dan skala regulasi emosi. Koefisien validitas skala-skala tersebut adalah: skala *cyberbullying* koefisien validitas .248-.665, skala kontrol diri koefisien validitas .261- .723, skala regulasi emosi koefisien validitas .267- .771, dengan nilai *croanbach alpha* masing-masing variabel > .70. Analisis data yang digunakan adalah regresi linier berganda.

Dari analisis regresi menunjukkan bahwa (1) ada pengaruh negatif dan signifikan antara kontrol diri terhadap perilaku *cyberbullying* pada siswa kelas X SMK Negeri 9 Semarang ($T = -13.647$, $p = .000 < .05$), (2) ada pengaruh negatif dan signifikan antara regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* pada siswa kelas X SMK Negeri 9 Semarang ($T = 2.009$, $p = .046 < .05$), (3) ada pengaruh yang signifikan antara kontrol diri dan regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* pada siswa kelas X SMK Negeri 9 Semarang ($F = 238.075$, $p = .000 < .05$). Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa semakin rendah kontrol diri dan regulasi emosi pada siswa, maka tingkat perilaku *cyberbullying* pada siswa akan semakin tinggi.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN KELULUSAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
PRAKATA	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	10
1.3. Tujuan Penelitian	10
1.4. Manfaat Penelitian	11
1.5. Sistematika Skripsi	11
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1. Penelitian Terdahulu	13
2.2. Perilaku <i>Cyberbullying</i>	17
2.2.1 Pengertian Perilaku	17
2.2.2 Pengertian Perilaku <i>Cyberbullying</i>	18
2.2.3 Karakteristik <i>Cyberbullying</i>	19
2.2.4 Bentuk <i>Cyberbullying</i>	20
2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi Perilaku <i>Cyberbullying</i>	22
2.3. Kontrol Diri	23
2.3.1 Pengertian Kontrol Diri	24
2.3.2 Aspek Kontrol Diri	25
2.3.3 Jenis-jenis Kontrol Diri	27
2.3.4 Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri	28
2.4. Regulasi Emosi	29
2.4.1 Pengertian Regulasi Emosi	29
2.4.2 Aspek Regulasi Emosi	30
2.4.3 Strategi Regulasi Emosi	32
2.4.4 Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	37
2.5. Kerangka Berpikir	38
2.7. Hipotesis	41
BAB 3 METODE PENELITIAN	42
3.1. Jenis Penelitian	42
3.2. Variabel Penelitian	43

3.2.1 Identifikasi Variabel.....	43
3.2.2 Hubungan Antar Variabel	44
3.2.3 Definisi Operasional Variabel.....	45
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian	47
3.3.1 Populasi.....	47
3.3.2 Sampel.....	49
3.4. Metode dan Alat Pengumpul Data	51
3.4.1 Metode Pengumpul Data.....	51
3.4.2 Alat Pengumpulan Data	52
3.4.3 Penyusunan Instrumen	59
3.5. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	59
3.5.1 Validitas Instrument.....	59
3.5.2 Reliabilitas Instrument	67
3.6. Teknik Analisis Data.....	70
3.6.1 Analisis Deskriptif	70
3.6.2 Ui Hipotesis	71
BAB 4 Hasil Penelitian dan Pembahasan	75
4.1. Hasil Penelitian	75
4.1.1 Deskripsi Data.....	75
4.1.2 Hasil Uji Hipotesis	80
4.2. Pembahasan.....	87
4.3. Keterbatasan Penelitian.....	95
Bab 5 Penutup	98
5.1. Simpulan	98
5.2. Saran	99
Daftar Pustaka.....	102

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Populasi Siswa Kelas X SMK Negeri 9 Semarang.....	48
Tabel 3.2 Penskoran Kategori Pernyataan Skala	54
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Skala Perilaku <i>Cyberbullying</i>	54
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Skala Kontrol Diri.....	57
Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen Skala Regulasi Emosi	58
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Skala Perilaku <i>Cyberbullying</i>	62
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Skala Kontrol Diri.....	65
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi	66
Tabel 3.9 Kategori rata-rata Perilaku <i>Cyberbullying</i>	71
Tabel 4.1 Deskripsi Data Indikator <i>Cyberbullying</i>	76
Tabel 4.2 Deskripsi Data Indikator Kontrol Diri	77
Tabel 4.3 Deskripsi Data Indikator Regulasi Emosi.....	78
Tabel 4.4 Uji Normalitas dengan Kolmogorov Smirnov (K-S)	80
Tabel 4.5 Uji Multikolonieritas.....	81
Tabel 4.6 Hasil Uji Regresi Linier Berganda.....	83
Tabel 4.7 Hasil Uji Uji Korelasi masing-masing Prediktor (Uji Statistik t) .	84
Tabel 4.8 Hasil Uji Korelasi Simultan (Uji Statistik F)	86
Tabel 4.9 Hasil Uji Koefesien Determinasi (R^2)	87

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	40
Gambar 3.1 Hubungan antar Variabel	44
Gambar 3.2 Langkah dasar penyusunan instrumen	59
Gambar 4.1 Uji Heteroskedastisitas.....	82



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Kisi-kisi Instrumen <i>Cyberbullying</i> Sebelum <i>Try Out</i>	107
Lampiran 2 Instrumen Perilaku <i>Cyberbullying</i> Sebelum <i>Try Out</i>	110
Lampiran 3 Kisi-kisi Instrumen Kontrol Diri Sebelum <i>Try Out</i>	117
Lampiran 4 Instrumen Kontrol Diri Sebelum <i>Try Out</i>	118
Lampiran 5 Kisi-kisi Instrumen Regulasi Emosi Sebelum <i>Try Out</i>	123
Lampiran 6 Instrumen Regulasi Emosi Sebelum <i>Try Out</i>	125
Lampiran 7 Tabulasi <i>Try Out</i> Perilaku <i>Cyberbullying</i>	130
Lampiran 8 Hasil Validitas dan Reliabilitas Perilaku <i>Cyberbullying</i>	134
Lampiran 9 Tabulasi <i>Try Out</i> Kontrol Diri.....	141
Lampiran 10 Hasil Validitas dan Reliabilitas Kontrol Diri	144
Lampiran 11 Tabulasi <i>Try Out</i> Regulasi Emosi	149
Lampiran 12 Hasil Validitas dan Reliabilitas Regulasi Emosi	152
Lampiran 13 Kisi-kisi Perilaku <i>Cyberbullying Try Out</i>	156
Lampiran 14 Instrumen Perilaku <i>Cyberbullying Try Out</i>	158
Lampiran 15 Kisi-kisi Kontrol Diri Setelah <i>Try Out</i>	163
Lampiran 16 Instrumen Kontrol Diri setelah <i>Try Out</i>	164
Lampiran 17 Kisi-kisi Regulasi Emosi Setelah <i>Try Out</i>	167
Lampiran 18 Instrumen Regulasi Emosi Setelah <i>Try Out</i>	169
Lampiran 19 Lembar Jawab Instrumen	173
Lampiran 20 Tabulasi Penelitian Perilaku <i>Cyberbullying</i>	177
Lampiran 21 Tabulasi Penelitian Kontrol Diri	189
Lampiran 22 Tabulasi Penelitian Regulasi Emosi	195
Lampiran 23 Deskripsi Data Resilinsi	201
Lampiran 24 Deskripsi Data Regulasi Emosi.....	202
Lampiran 25 Deskripsi Data Konsep Diri.....	203
Lampiran 26 Uji Normalitas	204
Lampiran 27 Uji Multikolinieritas	206
Lampiran 28 Uji Heterokedastisitas.....	207
Lampiran 29 Uji Hipotesis.....	208
Lampiran 30 Dokumentasi Penelitian.....	210
Lampiran 32 Surat Penelitian.....	211

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu periode dalam rentang kehidupan individu adalah masa (fase) remaja. Masa ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat (Yusuf,2009:71). Tugas-tugas perkembangan remaja menurut William Kay dalam Yusuf (2009:72) salah satunya adalah mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun secara kelompok. Keterampilan komunikasi remaja dapat dikembangkan baik secara langsung (tatap muka) maupun tidak langsung (melalui media sosial). Dampak dari remaja yang gagal dalam mengembangkan identitasnya yaitu mereka akan mengembangkan perilaku yang menyimpang (*delinquent*), melakukan kriminalitas, atau menutup diri (mengisolasi diri) dari masyarakat (Yusuf, 200:71).

Salah satu bentuk perilaku bermasalah remaja yang akhir-akhir ini mendapatkan perhatian adalah perilaku *bullying*. Dalam beberapa tahun terakhir, fenomena *bullying* mulai mendapat perhatian peneliti, pendidik, organisasi perlindungan, dan tokoh masyarakat. Pelopornya adalah Professor dan Olweus dari University of Bergen yang sejak tahun 1970-an di Skandinavia mulai

memikirkan secara serius tentang fenomena *bullying* di sekolah (Rudi, 2010:3). *Bullying* yang terjadi di sekolah merupakan masalah umum yang dihadapi oleh remaja, pengurus sekolah, dan orangtua (Patchin&Hinduja, 2011). Meskipun tidak ada peraturan mewajibkan sekolah harus memiliki kebijakan program anti *bullying*, tapi dalam undang-undang perlindungan anak No.23 Tahun 2002 pasal 54 dinyatakan: "Anak di dalam dan di lingkungan sekolah wajib dilindungi dari tindakan kekerasan yang dilakukan oleh guru, pengelola sekolah atau teman-temannya di dalam sekolah yang bersangkutan, atau lembaga pendidikan lainnya", (Rudi, 2010). Dengan kata lain, siswa mempunyai hak untuk mendapat pendidikan dalam lingkungan yang aman dan bebas dari rasa takut. Menurut survei global yang dilakukan *The Health Behavior in School-Aged Children* (HBSC) dalam (Kaman,2013) Indonesia merupakan negara dengan kasus *bullying* tertinggi kedua di dunia setelah Jepang, dan ironisnya kasus *bullying* di Indonesia lebih banyak dilakukan di jejaring sosial.

Salah satu bentuk *bullying* yang sering dialami dan dilakukan remaja dalam jejaring sosial disebut dengan perilaku *cyberbullying*. Munculnya *cyberbullying* ini disebabkan semakin majunya teknologi informasi dan munculnya tren baru seperti situs jejaring sosial yang berdampak pada peningkatan pengguna internet (Slonje, Smith dan Frisen, 2012). Dampak positif penggunaan teknologi menurut Kuryanti (2011) adalah siswa akan dengan cepat mendapatkan ide dan pengalaman dari berbagai kalangan. Kemampuan siswa pun semakin bertambah karena dengan pembelajaran tersebut siswa akan mampu belajar mandiri, sehingga siswa mampu memutuskan dan mempertimbangkan

sendiri kapan waktu yang tepat dan dimana tempat yang pas untuk penggunaan teknologi informasi dan komunikasi sehingga dapat dilakukan secara tepat dan optimal. Rifauddin (2016) menjelaskan bahwa salah satu penikmat perkembangan teknologi yang dikhawatirkan terkena dampak negatif adalah remaja, karena pada usia remaja merupakan periode transisi penuh badai dalam kehidupan batiniah anak-anak yang dapat membuat sangat labil kejiwaannya dan mudah dipengaruhi oleh rangsangan eksternal. Sehingga usia remaja ini rentan akan kekerasan baik dalam dunia nyata maupun dunia maya. Kekerasan dalam dunia maya tersebut adalah *cyberbullying*.

Perilaku siswa yang melakukan kekerasan baik di dunia nyata (*bullying*) maupun di dunia maya (*cyberbullying*) merupakan salah satu perilaku bermasalah yang perlu mendapatkan perhatian dari sudut pandang Bimbingan dan Konseling. Salah satu pihak sekolah yang berperan penting dalam menangani perilaku *cyberbullying* adalah Guru BK/Konselor sekolah, Sesuai dengan Permendikbud No.111 Tahun 2014 menjelaskan bahwa Guru BK mempunyai tugas untuk membantu tercapainya tujuan pendidikan nasional dan khususnya membantu peserta didik/konseli mencapai perkembangan diri yang optimal, mandiri, sukses, sejahtera dan bahagia dalam kehidupannya.

Pencapaian tujuan tersebut diperlukan kolaborasi dan sinergisitas kerja antara konselor atau guru bimbingan dan konseling, guru mata pelajaran, pimpinan sekolah/madrasah, staf administrasi, orang tua dan pihak lain yang dapat membantu kelancaran proses dan pengembangan peserta didik/konseli secara utuh dan optimal dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir. Salah satu cara untuk

mencapai perkembangan siswa sesuai dengan Permendiknas No.111 Tahun 2014 dijelaskan bahwa Guru BK dalam melaksanakan tugasnya sesuai dengan fungsi dan tujuan Bimbingan dan Konseling. Salah satu fungsi tersebut yaitu fungsi pemahaman dan pencegahan. Dalam hal ini, guru BK harus memberikan pemahaman tentang dampak dari perilaku *cyberbullying* dan melakukan pencegahan agar perilaku tersebut tidak semakin marak terjadi di sekolah. Guru BK juga harus jeli dalam memahami perilaku *cyberbullying*, mengingat di era serba modern seperti sekarang ini, penggunaan media sosial sangat berpengaruh terhadap perilaku *cyberbullying*.

Cyberbullying dapat didefinisikan sebagai penggunaan teknologi untuk melecehkan, mengancam, mempermalukan, atau menargetkan orang lain (Chadwick, 2014). Menurut Slonje, Smith, dan Frisen (2012) mendefinisikan *cyberbullying* adalah bentuk penyalahgunaan sistematis kekuasaan yang terjadi melalui penggunaan teknologi informasi dan komunikasi (TIK). Sedangkan menurut Mawardah (2014) *cyberbullying* bisa diartikan sebagai pencemaran nama baik dalam bentuk teks atau gambar (termasuk foto dan video) melalui internet, ponsel, atau media elektronik lain. Dari beberapa pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *cyberbullying* merupakan tindak kejahatan yang dilakukan di media elektronik khususnya media sosial dengan menyakiti orang lain.

Chadwick (2014) menjelaskan *cyberbullying* dapat dilakukan melalui banyak bentuk dan dijalankan melalui media secara online termasuk, email, chat room, dan pesan instan pada situs web atau melalui ponsel namun tidak terbatas. Bentuk *cyberbullying* menurut Chadwick (2014) yaitu meliputi : (a) *harassment*,

(b) *denigration* (c) *flaming* (d) *impersonation* (e) *masquerading* (f) *pseudonyms* (g) *outing* dan *trickery* (h) *cyberstalking*. Sedangkan perilaku *cyberbullying* yang terjadi dalam dunia pendidikan menurut Hinduja & Patchin, 2010e, p dalam Donegan (2012) antara lain rata-rata menuliskan komentar yang menyakitkan dan diposting secara online, menyebarkan rumor secara online dan melakukan ancaman melalui pesan teks.

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa bentuk *cyberbullying* dilakukan dengan menyakiti melalui media sosial baik dengan memberikan komentar, mengirim foto yang memalukan, menyebarkan rumor atau gossip (fitnah), dan mengancam seseorang melalui media sosial. Motivasi pelaku *cyberbullying* juga beragam, ada yang melakukannya karena ingin balas dendam untuk temannya, mencari kekuasaan, membalas perbuatan orang yang menyakitinya di dunia nyata, atau ingin menyakiti orang lain. Namun, ada juga yang tidak sengaja (Aftab, 2008 dalam Fegenbush & Olivier, 2009) dalam Emilia dan Leonardi (2013).

Menurut Varjas, Talley, Meyers, Parris, dan Cutts (2010) dalam Slonje (2012) yang melakukan penelitian terhadap beberapa siswa menemukan motif atau faktor terjadinya *cyberbullying* diantaranya yaitu motif internal meliputi balas dendam, kebosanan, cemburu, dan mengarahkan perasaan. Sedangkan motif eksternal terjadi karena tidak ada konsekuensi karena takut menghadapi orang melalui *face to face*. Slonje (2012) menjelaskan bahwa semua bentuk *bullying* memiliki dampak negatif pada korban dan semua pihak yang terlibat. Perilaku *cyberbullying* dapat memberikan dampak negatif, antara lain korban mengalami

depresi, kecemasan, ketidaknyamanan, prestasi di sekolah menurun, tidak mau bergaul dengan teman-teman sebaya, menghindari dari lingkungan sosial, dan adanya upaya bunuh diri (Rifauddin,2016). Sedangkan menurut Slonje (2012) dampak dari *cyberbullying* jelas negatif, termasuk perasaan marah, ketakutan, depresi dan malu. Hasil penelitian Dini D.Permatasari dalam Rifauddin (2016) menunjukkan dampak yang dirasakan pelaku *cyberbullying* yaitu perasaan bersalah yang berkepanjangan dan dampak yang paling sering dialami korbannya adalah perasaan sakit hati dan kecewa.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Wong-Lo dan Bullock (2011) dalam Notar (2013) sebanyak 137 peserta (62 remaja, 75 orangtua) dilakukan survey. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 90% remaja telah mengalami *cyberbullying* baik sebagai korban maupun sebagai pelaku. 70% dari korban mengalami penindasan di dunia maya samapi dua kali dalam waktu satu bulan dan 50% dari korban tidak mengetahui pelakunya. Menurut Mawardah (2014) menjelaskan hasil penelitiannya yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara kelompok teman sebaya dan regulasi emosi dengan kecenderungan menjadi pelaku *cyberbullying* pada remaja. Secara terpisah kelompok teman sebaya memiliki hubungan positif dan memiliki pengaruh dengan perilaku *cyberbullying*. Variabel regulasi emosi secara terpisah memiliki hubungan negatif dan tidak memiliki pengaruh dengan perilaku *cyberbullying*.

Dalam penelitian ini, perilaku *cyberbullying* diukur dengan menggunakan pernyataan dalam skala psikologis, sebab sebuah perilaku terjadi tidak lepas dari aspek-aspek psikologis dari dalam diri yang mempengaruhinya. Pernyataan

tersebut merupakan deskripsi bentuk-bentuk perilaku yang mengindikasikan adanya atribut psikologis yang diukur. Atribut psikologis tersebut merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *cyberbullying*, salah satunya adalah kontrol diri dan regulasi emosi. Berdasarkan hal tersebut, perilaku *cyberbullying* dapat diukur dengan menggunakan skala psikologis.

Pada penelitian remaja di Singapura dan Malaysia ditemukan agresivitas sebagai mediator dari perilaku *cyberbullying* (Ang, Tan, & Mansor, 2011). Dalam penelitian tersebut, remaja pelaku *cyberbullying* cenderung memiliki sikap agresivitas yang tinggi yang salah satu faktor pemicunya adalah rendahnya *self-control*. Ketidakmampuan untuk mengontrol diri dalam penggunaan media sosial dapat mengakibatkan secara bertahap hilangnya privasi individu, penipuan identitas, pelecehan, dan *cyber-bullying* (misalnya, beredar rumor palsu tentang seseorang) dan tindakan-tindakan buruk lainnya (Lazarinis, 2010).

Berdasarkan dari hasil observasi awal yang sudah dilakukan dengan menyebarkan angket, dapat diketahui bahwa sekitar 98% siswa di SMK Negeri 9 Semarang adalah pengguna aktif internet selama enam bulan terakhir. Penggunaan internet tersebut dilakukan melalui beberapa akun sosial media seperti *gmail*, *facebook*, *twitter*, *instagram*, *bbm*, *line*, *whatsapp*, dan *youtobe*. Sehingga siswa lebih cenderung melakukan perilaku *cyberbullying*. Hal ini dibuktikan dengan hasil angket sebagai data awal tentang perilaku *cyberbullying* bahwa 91,3% siswa pernah melakukan *cyberbullying* diantaranya yaitu membajak akun media sosial, memblokir teman, menghina seseorang di media sosial, menyindir teman dan bahkan menuliskan komentar di media sosial dengan bahas kasar dan tidak sopan.

Hampir semua siswa juga pernah melakukan pertengkaran di media sosial, sebab mereka setuju bahwa lebih baik meluapkan kemarahan di media sosial dibandingkan bertemu dengan seseorang itu secara langsung. Sedangkan 8,7% siswa mengakui bahwa mereka tidak pernah melakukan dan menyalahgunakan akun media sosial mereka untuk melakukan perilaku yang kurang terpuji. Setelah ditanyakan langsung kepada siswanya, alasan mereka melakukan *bullying* di media sosial yaitu karena mereka merasa kesepian sehingga hal itu dilakukan agar ponsel mereka menjadi ramai dan banyak yang berkomentar. Hidayati (2015) mendefinisikan kesepian merupakan “reaksi emosional dan kognitif individu terhadap sebuah kondisi yang tidak menyenangkan berupa penurunan kualitas dan kuantitas hubungan sosialnya.” Kesepian mereka juga karena disebabkan bosan dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Alasan lainnya yaitu karena itu hanya sekedar bahan bercandaan, namun mereka tidak mempedulikan apakah yang mereka *bully* itu merasa sakit hati atau tidak.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang tidak dapat mengontrol dirinya dapat melakukan perilaku *cyberbullying*. Menurut Rudi (2010:16) motivasi seseorang dapat melakukan *cyberbullying* adalah karena marah, sakit hati, balas dendam atau karena frustrasi. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan–dorongan dari dalam dirinya (Ghufron & Risnawati, 2011:23). Hurlock (2002:213) berpendapat bahwa individu yang matang emosinya memiliki kontrol diri yang baik, mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat atau sesuai dengan keadaan yang dihadapinya, sehingga lebih mampu beradaptasi karena

dapat menerima beragam orang dan situasi dan memberikan reaksi yang tepat sesuai dengan tuntutan yang dihadapi. Kemampuan mengekspresikan emosi tersebutlah yang disebut dengan regulasi emosi.

Regulasi emosi merupakan kemampuan mengekspresikan emosi yang dilakukan baik secara lisan maupun tulisan dapat membantu meningkatkan kesehatan, kesejahteraan psikologis dan fungsi fisik pada seseorang saat menghadapi peristiwa traumatik dalam hidupnya dan membantu mengatasi distress psikologis (Greenberg&Stone, 1992; Mendolia & Kleck, 1993; Stroebe, Stroebe, Schut Zech, & Bout, 2002) dalam Mawardah (2014). Regulasi emosi berperan dalam pembentukan kompetensi sosial seseorang dalam menjalankan kehidupannya, karena manusia adalah makhluk sosial yang saling membutuhkan orang lain. Menurut Mawardah (2014) praktik *cyberbullying* merupakan proses belajar sosial yang maladaftif, sehingga terjadi intimidasi nonfisik (verbal dan relasional). Kemampuan mengelola emosi yang baik dapat membantu seseorang dalam mengontrol dirinya untuk tidak terlibat dalam perilaku yang negatif terutama ketika sedang mengalami masalah dan tekanan (Mawardah, 2014).

Berdasarkan data yang telah dijelaskan, peneliti menyimpulkan bahwa perilaku *cyberbullying* pada remaja merupakan permasalahan yang harus mendapatkan perhatian dalam pemecahan solusi yang tepat. Penelitian ini penting dilakukan karena masih kurangnya penelitian tentang perilaku *cyberbullying* di Indonesia, terutama untuk konselor di sekolah. Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk Konselor Sekolah dalam menjalankan fungsi Bimbingan dan Konseling, salah satunya fungsi pemahaman dan pencegahan. Sebab

bagaimanapun juga permasalahan remaja yang ada harus mendapatkan perhatian khusus dari Guru BK ataupun konselor di sekolah. Dengan demikian, peneliti mengangkat judul penelitian yaitu **“Pengaruh Kontrol Diri dan Regulasi Emosi terhadap Perilaku *Cyberbullying* pada Siswa Kelas X SMK Negeri 9 Semarang”**.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah seperti di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *cyberbullying* pada siswa kelas X SMK Negeri 9 Semarang ?
2. Bagaimana pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* pada siswa kelas X SMK Negeri 9 Semarang ?
3. Bagaimana pengaruh kontrol diri dan regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* pada siswa kelas X SMK Negeri 9 Semarang ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin peneliti capai dalam penelitian ini adalah:

1. Menganalisis pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *cyberbullying* pada siswa kelas X SMK Negeri 9 Semarang.
2. Menganalisis pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* pada siswa kelas X SMK Negeri 9 Semarang.
3. Menganalisis pengaruh kontrol diri dan regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* pada siswa kelas X SMK Negeri 9 Semarang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu bimbingan dan konseling khususnya bagi konselor sekolah mengingat perilaku *cyberbullying* merupakan perilaku yang jarang diketahui oleh konselor sekolah. Khususnya ialah memperkaya ilmu pengetahuan secara lebih mendalam tentang pengaruh kontrol diri dan regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* pada siswa kelas X SMK Negeri 9 Semarang.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Konselor/Praktisi Lapangan

Penelitian ini dapat memberikan informasi secara lebih luas sehingga konselor dapat melakukan tindakan pencegahan dan pengentasan terhadap perilaku *cyberbullying* secara lebih tepat khususnya bagi konseli yang memiliki karakteristik dan permasalahan relevan dengan penelitian ini.

1.4.2.2 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan rekomendasi bagi peneliti untuk melakukan penelitian lanjutan atau pengembangan, setelah diketahui hasil mengenai pengaruh kontrol diri dan regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* pada siswa kelas X SMK Negeri 9 Semarang.

1.5 Sistematika Penulisan Skripsi

Sistematika penulisan skripsi merupakan garis besar penyusunan skripsi dalam memahami keseluruhan skripsi. Skripsi ini terdiri atas tiga bagian yaitu bagian awal, bagian isi, dan bagian akhir.

1.5.1 Bagian Awal

Bagian ini terdiri dari halaman judul, pengesahan, pernyataan, motto dan persembahan, kata pengantar, abstrak, daftar isi, daftar tabel, daftar grafik, daftar gambar, dan daftar lampiran.

1.5.2 Bagian Isi

Bagian ini merupakan bagian pokok skripsi yang terdiri dari lima bab, yaitu:

Bab 1 Pendahuluan, berisi tentang (1) latar belakang, (2) rumusan masalah, (3) tujuan penelitian, (4) manfaat penelitian, dan (5) sistematika penulisan skripsi

Bab 2 Tinjauan Pustaka, berisi tentang (1) penelitian terdahulu, (2) hakikat perilaku *cyberbullying* (3) hakikat kontrol diri (4) hakikat regulasi emosi (5) kerangka berpikir dan (6) hipotesis penelitian.

Bab 3 Metode Penelitian, berisi tentang (1) jenis penelitian, (2) variabel penelitian, (4) populasi dan sampel penelitian (5) metode dan alat pengumpulan data, (6) penyusunan instrumen, (7) validitas dan reliabilitas instrumen, dan (8) metode analisis data.

Bab 4 Hasil Penelitian dan Pembahasan, berisi tentang (1) hasil penelitian, (2) pembahasan, dan (3) keterbatasan penelitian.

Bab 5 Penutup yang berisi (1) simpulan dan (2) saran

1.5.3 Bagian Akhir

Bagian akhir skripsi ini memuat daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang mendukung penelitian.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan penelitian yang relevan dengan penelitian yang dilakukan peneliti yang tujuannya sebagai bahan masukan bagi peneliti dan untuk membandingkan antara penelitian yang satu dengan yang lain. Penelitian tersebut diantaranya dilakukan oleh Mawardah dan Adiyanti (2014). Dalam penelitian tersebut diketahui bahwa ada hubungan antara kelompok teman sebaya dan regulasi emosi dengan kecenderungan menjadi pelaku *cyberbullying* pada remaja dimana semakin tinggi kelompok teman sebaya maka semakin tinggi pula kecenderungan menjadi pelaku *cyberbullying* dan kecenderungan menjadi pelaku *cyberbullying* berhubungan secara negatif dengan regulasi emosi, semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi kecenderungan menjadi pelaku *cyberbullying*. Kontribusi penelitian tersebut terhadap penelitian ini adalah memberikan informasi bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah kecenderungan menjadi pelaku *cyberbullying* dan sebaliknya.

Penelitian selanjutnya yaitu dilakukan oleh Neila (2016). Diketahui bahwa walaupun semua dimensi emosi moral memberikan sumbangan signifikan terhadap perundungan-siber namun hanya dimensi rasa berdosa saja yang memperkuat peran empati terhadap perundungan-siber. Kontribusi penelitian tersebut terhadap penelitian ini adalah memberikan informasi bahwa semua

dimensi emosi moral memberikan sumbangan signifikan terhadap perundungan-siber.

Kemudian dilanjutkan oleh penelitian dari Lestari (2013). Dari penelitian tersebut menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara *self-control* dengan intensitas penggunaan facebook pada remaja Jakarta. Kontribusi penelitian tersebut terhadap penelitian ini adalah memberikan informasi bahwa tidak ada hubungan *self control* dengan intensitas penggunaan facebook.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Setianingrum (2015). Hasil dari penelitian tersebut yaitu bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari empati, *self control* dan *self esteem* terhadap perilaku *cyberbullying* pada remaja di SMAN 64 Jakarta. Kontribusi penelitian tersebut terhadap penelitian ini ialah memberikan informasi bahwa pada rentang usia yang sama yakni remaja terdapat pengaruh antara empati, *self control* dan *self esteem* terhadap perilaku *cyberbullying* pada remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Denson, DeWell, dan Finkel (2012) diketahui bahwa bukti eksperimental yang kuat menunjukkan bahwa kegagalan pengendalian diri sering membuat terjadinya agresi dan, sebaliknya yang memperkuat pengendalian diri membuat menurunnya agresi. Kemajuan dari ilmu saraf sosial-afektif dan kognitif menunjukkan bahwa mekanisme saraf yang terlibat dalam regulasi emosi dan kontrol kognitif memediasi hubungan antara kontrol diri dan agresi. Kontribusi penelitian tersebut adalah sebagai bahan informasi bahwa pengendalian diri dapat membuat perilaku agressif misalnya perilaku *bullying* pada sosial media.

Kemudian penelitian oleh DeWell, Finkel dan Denson (2011) menjelaskan bahwa kegagalan pengendalian diri memainkan peran integral dalam banyak tindakan agresi dan kekerasan. Hal ini dibuktikan dengan mendiskusikan bukti empiris baru-baru ini (a) menunjukkan bahwa kegagalan pengendalian diri merupakan prediktor penting dari agresi terhadap orang asing dan mitra romantis dan (b) mengidentifikasi proses saraf yang relevan dengan pengendalian diri dari agresi. Akhirnya, ditinjau bukti bahwa proses pengendalian diri juga bisa menjelaskan mengapa orang terlibat dalam agresi pengungsi menuju pengamat. Kontribusi penelitian tersebut adalah memberikan informasi terkait pengendalian diri yang berpengaruh terhadap perilaku agresi.

Penelitian yang terakhir yaitu oleh Umasugi (2013) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara regulasi emosi dan religiusitas dengan kecenderungan perilaku *bullying*. Kontribusi penelitian tersebut terhadap penelitian ini adalah memberikan informasi bahwa regulasi mempunyai hubungan negatif dengan perilaku *bullying* sehingga dapat dijadikan bahan acuan untuk penelitian perilaku *cyberbullying*.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti menghasilkan temuan baru yang melengkapi kajian sebelumnya yaitu mengenai perilaku *cyberbullying*, kontrol diri dan regulasi emosi. Dimana dalam penelitian pertama dijelaskan ada hubungan kelompok teman sebaya dan regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying*. Penelitian kedua menjelaskan dimensi emosi moral memberikan sumbangan signifikan terhadap perundungan-siber. Hasil dari penelitian ketiga yaitu menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara *self-control* dengan

intensitas penggunaan facebook pada remaja Jakarta. Penelitian keempat menghasilkan pengaruh yang signifikan dari empati, *self control* dan *self esteem* terhadap perilaku *cyberbullying* pada remaja di SMAN 64 Jakarta. Penelitian kelima menjelaskan bahwa pengendalian diri atau *self – control* mempengaruhi terjadinya perilaku agresi yang hasilnya hampir sama dengan penelitian keenam bahwa kegagalan pengendalian diri memainkan peran integral dalam banyak tindakan agresi dan kekerasan. Sedangkan penelitian ketujuh menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara regulasi emosi dan religiusitas dengan kecenderungan perilaku bullying.

Dari hasil penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian diperoleh hasil adanya korelasi ketiga variabel tersebut beragam yakni ada yang menyatakan tidak berkorelasi dan ada yang menyatakan berkorelasi dengan tingkat korelasi beragam. Sehingga dari penelitian terdahulu tersebut menghasilkan temuan baru bagi peneliti yang melengkapi kajian sebelumnya yaitu mengenai perilaku *cyberbullying*. Maka penelitian yang dilakukan oleh peneliti akan difokuskan pada kontrol diri dan regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying*. Hal ini berbeda dari penelitian terdahulu sebab variabel kontrol diri dan regulasi emosi sebelumnya belum pernah diteliti secara bersama-sama, hal ini pula yang membedakan antara penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dengan penelitian sebelumnya.

Beberapa penelitian terdahulu yang tercantum di atas yang mengenai *cyberbullying*, kontrol diri dan regulasi emosi mendukung dan memperkuat penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti. Pada penelitian sebelumnya

diperoleh hasil bahwa korelasi dan pengaruh ketiga variabel beragam, yakni ada yang menyatakan berkorelasi dan berpengaruh, serta ada yang menyatakan tidak berkorelasi ataupun tidak berpengaruh dengan tingkat korelasi dan pengaruh yang beragam dari masing-masing variabel tersebut. Maka berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat dijadikan bahan pertimbangan dan masukan pada penelitian berikutnya.

Berdasarkan penelitian terdahulu dapat diasumsikan bahwa perilaku *cyberbullying*, kontrol diri dan regulasi emosi merupakan hal yang sangat penting dan berpengaruh bagi individu atau remaja. Perbedaan dalam penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya yakni terletak pada tempat penelitian, waktu penelitian, dan sampel penelitian. Berkaitan dengan hal tersebut peneliti akan meneliti tentang pengaruh kontrol diri dan regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* pada siswa di SMKN Negeri 9 Semarang.

2.2 Perilaku *Cyberbullying*

Pembahasan tentang perilaku *cyberbullying* dalam penelitian ini mencakup pengertian perilaku, pengertian perilaku *cyberbullying*, karakteristik *cyberbullying*, bentuk *cyberbullying*, dan faktor yang mempengaruhi *cyberbullying*.

2.2.1 Pengertian Perilaku

Perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme (mahluk hidup) yang bersangkutan. Menurut Notoadmojo, 2012 mendefinisikan perilaku adalah “tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain: berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja,

kuliah, menulis, membaca dan sebagainya”. Perilaku merupakan totalitas penghayatan dan aktivitas seseorang, yang merupakan hasil bersama atau resultant antara berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. “Perilaku manusia dibagi dalam tiga domain yaitu pengetahuan, sikap dan tindakan” (Bloom 1908 dalam Notoatmodjo, 2012). Dari beberapa pengertian perilaku tersebut, dapat disimpulkan bahwa perilaku adalah segala perbuatan, tindakan atau aktivitas yang dilakukan oleh makhluk hidup.

2.2.2 Pengertian *Cyberbullying*

Cyberbullying dapat didefinisikan sebagai penggunaan teknologi untuk melecehkan, mengancam, mempermalukan, atau menargetkan orang lain (Chadwick, 2014). Slonje (2012) mengemukakan *cyberbullying* adalah “bentuk penyalahgunaan sistematis kekuasaan yang terjadi melalui penggunaan teknologi informasi dan komunikasi (TIK)”. *Cyberbullying* adalah ketika seseorang berulang kali melecehkan, menganiaya, atau mengolok-olok orang lain secara online atau saat menggunakan ponsel atau perangkat elektronik lainnya (Patchin dan Hinduja, 2012:14). Mawardah (2014) mendefinisikan *cyberbullying* bisa diartikan sebagai pencemaran nama baik dalam bentuk teks atau gambar (termasuk foto dan video) melalui internet, ponsel, atau media elektronik lain. Sedangkan Rudi (2010:15) mendefinisikan :

cyberbullying merupakan perbuatan bullying melalui medium internet dan teknologi digital, misalnya ponsel, SMS, MMS, email, Instant Messenger, website, situs jejaring sosial, blog, dan online forum. Tujuannya adalah untuk mengganggu, mengancam, mempermalukan, menghina, mengucilkan secara sosial, atau merusak reputasi orang lain.

Olweus dalam Betts (2016) mendefinisikan “*cyberbullying* adalah sama dengan tatap muka intimidasi tetapi dalam kasus *cyberbullying*, episode intimidasi

terjadi melalui perangkat elektronik.” Betts (2016:17) mendefinisikan bahwa “*cyberbullying* berkaitan dengan tindakan yang merugikan, pengulangan, ketidakseimbangan kekuasaan, dan penggunaan teknologi digital, yang penting untuk mengakui bahwa beberapa bentuk teknologi terkenal.” *Cyberbullying* merupakan perilaku seseorang atau kelompok secara sengaja dan berulang kali melakukan tindakan yang menyakiti orang lain melalui komputer, telepon seluler, dan alat elektronik lainnya (Rifauddin,2016). Haryati (2014) mendefinisikan “*cyberbullying* adalah budaya saling mengejek baik itu motif hanya bercanda ataupun serius, sering disebut dengan istilah bully.”

Basarkan beberapa pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *cyberbullying* merupakan tindak kejahatan yang dilakukan di media elektronik khususnya media sosial dengan menyakiti orang lain. Jadi, berdasarkan pengertian perilaku dan *cyberbullying* di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku *cyberbullying* adalah tindakan atau aktivitas yang dilakukan di media sosial ataupun jejaring sosial yang dilakukan dengan cara berulang kali melecehkan, menganiaya, atau mengolok-olok orang lain secara online dengan tujuan untuk mengintimidasi korbannya.

2.2.3 Karakteristik *Cyberbullying*

Karakteristik merupakan sesuatu yang khas dari seseorang atau suatu hal. Tujuan dari perilaku *cyberbullying* adalah untuk mengganggu, mengancam, mempermalukan, menghina, mengucilkan secara sosial, atau merusak reputasi orang lain. Berdasarkan tujuan tersebut, sesuai dengan pendapat Rudi (2010:15) mengemukakan beberapa karakteristik dari *cyberbullying* yaitu :

- 1) Materi *cyberbullying* (tulisan, photo, video) dapat di-distribusikan secara worldwide dan seringkali tidak bisa dihilangkan
- 2) Pelaku bullying biasanya bersifat anonim, menggunakan nama lain atau berpura-pura sebagai orang lain.
- 3) Kejadiannya bisa kapan saja dan dimana saja.

Keller (2012) juga mengemukakan ada tiga hal mendasar yang menjadi karakteristik *cyberbullying*, yaitu (1) *cyberbullying* lebih ke arah memermalukan secara terus menerus, (2) adanya niat untuk menyakiti dan (3) pelaku *cyberbullying* memiliki relasi kuasa yang lebih tinggi daripada korbannya.

2.2.4 Bentuk *Cyberbullying*

Cyberbullying merupakan tindakan kejam kepada orang lain dengan mengirim atau mengirim bahan yang berbahaya atau terlibat dalam bentuk agresi sosial menggunakan internet atau teknologi digital lainnya. *Bullying* di dunia maya, berbeda dengan *bullying* di dunia nyata. Pelaku tidak perlu bertemu langsung dengan korbannya untuk menyakiti. Beberapa kasus *cyberbullying* antara lain, mengirimkan pesan berisi intimidasi, ejekan atau ancaman yang menyakiti korban, menyebarkan rumor, menyebarkan foto atau video untuk menjatuhkan reputasi dan memermalukan orang, mencuri *password* dari korban dan menyalahgunakannya untuk merusak profil si korban (Haryati, 2014). Willard (2007:1-2) mengemukakan beberapa bentuk *cyberbullying* yaitu :

- a. *Flaming*, yaitu pertengkaran online menggunakan bahasa kasar dan vulgar.
- b. *Harassment*, yaitu perilaku yang berulang kali mengirimkan pesan yang jahat dan menghina.
- c. *Denigration*, yaitu mengirimkan atau memposting berita mengenai seseorang untuk merusak pertemanan atau reputasi orang tersebut.
- d. *Impersonation*, yaitu berpura – pura menjadi orang lain dan memposting hal-hal yang dapat membuat seseorang berada dalam masalah atau merusak reputasinya.
- e. *Outing*, menyebarkan informasi atau gambar memalukan mengenai orang lain secara online.

- f. *Trickery*, yaitu menghasut seseorang untuk menceritakan rahasia atau pribadinya, lalu menyebarkan secara online.
- g. *Exclusion*, yaitu dengan sengaja dan kejam mengeluarkan seseorang dari sebuah kelompok online.
- h. *Cyberstalking*, yaitu berulang kali mengirimkan fitnah atau ancaman sehingga menciptakan rasa takut yang signifikan.

Sedangkan Chadwick (2014:4) mengemukakan bahwa “*cyberbullying* dapat dilakukan melalui banyak bentuk dan dijalankan melalui media secara online termasuk, email, chat room, dan pesan instan padasitus web atau melalui ponsel namun tidak terbatas.” *Cyberbullying* dapat dilakukan secara terang – terangan atau mungkin rahasia, termasuk :

- 1) Pelecehan langsung atau intimidasi;
- 2) Publikasi konten berbahaya;
- 3) Serangan sistem (*hacking*);
- 4) Manipulasi sistem untuk mengecualikan seseorang;
- 5) Peniruan palsu untuk menggambarkan atau mencemarkan nama baik.

Chadwick (2014:4-5) menguraikan beberapa bentuk *cyberbullying* antara lain :

- a. *Harassment*
Pelecehan: Berulang kali mengirim pesan ofensif, kasar, dan menghina yang sering dikirim setiap hari terutama malam hari. Beberapa bahkan mungkin mengirim pesan ke publik forum, chat room atau papan buletin di mana orang lain dapat melihat pesan ancaman tersebut.
- b. *Denigration*
Kritik: Mendistribusikan informasi tentang orang lain yang menghina dan tidak benar melalui posting di halaman Web, mengirimnya ke orang lain melalui email atau pesan instan, atau posting atau mengirim foto digital seseorang.
- c. *Flaming*
" pertempuran " online atau argumen yang intens menggunakan pesan elektronik di chat room, lebih dari pesan instan atau melalui email dengan marah, dengan menggunakan bahasa vulgar. Pesan yang dikirim

menggunakan huruf kapital, gambar dan simbol yang menambahkan emosi untuk argumen mereka.

d. *Impersonation*

Peniruan: Pelanggaran ke email atau akun jejaring sosial dan menggunakan identitas online orang lain untuk mengirim atau memposting yang memalukan tentang orang lain.

e. *Masquerading*

Menyamar: Berpura-pura menjadi orang lain dengan menciptakan alamat email palsu atau jejaring sosial palsu. Mereka juga dapat menggunakan email orang lain atau ponsel sehingga akan muncul seolah-olah ancaman telah dikirim oleh orang lain.

f. *Pseudonyms*

Nama samaran: Menggunakan nama samaran atau nama panggilan online untuk merahasiakan identitas mereka. Orang lain secara online hanya tahu mereka dengan nama samaran ini yang mungkin berbahaya atau menghina.

g. *Outing dan Trickery*

Outing dan Tipuan: display Umum atau forwarding komunikasi pribadi seperti pesan teks, email atau pesan instan. Berbagi rahasia seseorang atau informasi yang memalukan, atau menipu seseorang untuk mengungkapkan rahasia atau informasi memalukan dan meneruskan ke orang lain

h. *Cyber Stalking*

Merupakan bentuk pelecehan. Berulang kali mengirimkan pesan yang meliputi ancaman bahaya atau sangat mengintimidasi, atau terlibat dalam lainnya aktivitas online yang membuat seseorang takut untuk menjaga keselamatannya. Biasanya pesan yang dikirim melalui komunikasi pribadi seperti email atau pesan teks. Tergantung pada isi pesan, mungkin juga merupakan pesan yang ilegal.

Berdasarkan beberapa pendapat dari para ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa bentuk dari *cyberbullying* meliputi *harassment*, *denigration*, *flaming*, *impersonation*, *masquerading*, *pseudonyms*, *exclusion*, *outing* dan *trickery*, dan *cyberstalking*.

2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi Perilaku *Cyberbullying*

Cyberbullying terjadi karena beberapa faktor, baik faktor dari dalam individu maupun di luar individu. Hal ini sesuai dengan penelitian Hoff dan

Mitchell (2009) yang mengemukakan beberapa faktor penyebab dari tindakan *cyberbullying* yang dikelompokkan menjadi dua kategori utama yaitu :

- a. *Cyberbullying* yang disebabkan karena isu relasi, meliputi : (1) putus hubungan, (2) kecemburuan, (3) pada kecacatan, agama, dan gender, (4) kelompok atau *geng*.
- b. *Cyberbullying* yang tidak berkaitan isu relasi, meliputi : (1) intimidasi golongan luar kelompok, (2) penyiksaan pada korban.

Li (2007) mengemukakan salah satu faktor terpenting yang mempengaruhi *cyberbullying* yaitu “karena anonimitas, sehingga pelaku mampu melecehkan atau mengganggu korban selama 24 jam.” Anonimitas yang terdapat dalam setiap model komunikasi elektronik tidak hanya menyamarkan identitas namun dapat mengurangi akuntabilitas sosial, sehingga memudahkan pengguna untuk terlibat dalam permusuhan dan tindakan agresif.

Hasil penelitian Mawardah dan Adiyanti (2014) menunjukkan bahwa terdapat faktor lain di luar regulasi emosi yang kemungkinan berpengaruh terhadap kecenderungan *cyberbullying* pada remaja, seperti :

- 1) Pengabaian dari orang tua
- 2) Pola asuh orang tua
- 3) Kekerasan pada anak
- 4) Obat-obatan terlarang
- 5) Kontrol diri
- 6) Ketidakmampuan penyesuaian diri

2.3 Kontrol Diri

Pembahasan tentang kontrol diri dalam penelitian ini mencakup pengertian kontrol diri, aspek kontrol diri, jenis-jenis kontrol diri, dan faktor yang mempengaruhi kontrol diri.

2.3.1 Pengertian Kontrol Diri

“Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif” (Ghufron, 2011:21). Ghufron (2011:21-22) menambahkan bahwa “kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya.” Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.

Menurut Goldfried dan Merbaum dalam Ghufron (2011:22) mendefinisikan

Kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.

Sedangkan menurut Calhoun dan Acocella dalam Ghufron (2011:22) mendefinisikan “kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya.” Individu dengan kontrol diri tinggi sangat memperhatikan cara – cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap

petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat dan terbuka (Ghufron,2011:22-23)

“Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan – dorongan dari dalam dirinya” (Ghufron & Risnawati, 2011 : 23).

Menurut konsep ilmiah, pengendalian emosi berarti mengarahkan energy emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Kontrol emosi dapat diterima bila reaksi masyarakat terhadap pengendalian emosi adalah positif. Hurlock dalam (Ghufron & Risnawati, 2011:24) mengemukakan tiga kriteria emosi, yaitu :

- a) Dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial
- b) Dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat.
- c) Dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya dan memutuskan cara reaksi terhadap situasi tersebut.

Berdasarkan dari beberapa uraian di atas maka dapat ditegaskan bahwa yang dimaksud kontrol diri dalam bentuk penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk menahan keinginan dan mengendalikan tingkah lakunya sendiri, mampu mengendalikan emosi serta dorongandorongan dari dalam dirinya yang berhubungan dengan orang lain, lingkungan, pengalaman dalam bentuk fisik maupun psikologis untuk memperoleh tujuan di masa depan dan dinilai secara sosial.

2.3.2 Aspek – aspek Kontrol Diri

Averill dalam Ghufron (2011:29-30) mengemukakan istilah kontrol personal untuk menyebut kontrol diri. Kontrol personal mencakup 3 (tiga) jenis yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan

kontrol keputusan (*decisional control*). Ketiga jenis tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Kontrol perilaku (*behavior control*)

Kontrol perilaku menunjukkan kesiapan suatu respon yang secara langsung dapat mempengaruhi atau memodifikasi keadaan yang tidak menyenangkan. Kontrol perilaku dapat dibedakan menjadi dua yaitu:

- 1) Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*), yaitu kemampuan individu menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan yaitu dirinya atau orang lain.
- 2) Kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*), yaitu kemampuan individu mengetahui cara dan waktu menghadapi stimulus yang tidak dikehendaki. Stimulus dapat dihadapi dengan menggunakan beberapa cara di antaranya adalah mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, dan menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir serta membatasi intensitasnya.

b. Kontrol kognitif (*cognitive control*)

Kontrol kognitif menunjukkan kemampuan individu mengolah informasi yang tidak dikehendaki dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis. Kontrol kognitif terdiri dari dua komponen yaitu:

- 1) Kemampuan memperoleh informasi (*information gain*), yaitu kemampuan individu mengantisipasi keadaan atau peristiwa baik atau buruk melalui

pertimbangan yang objektif terhadap informasi yang diperoleh. Informasi mengenai keadaan yang tidak menyenangkan dapat membantu individu untuk mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan.

- 2) Kemampuan melakukan penilaian (*appraisal*), yaitu kemampuan menilai dan menafsirkan keadaan atau peristiwa tertentu dengan memperhatikan segi-segi positif secara objektif.

c. Kontrol keputusan (*decisional control*)

Kontrol keputusan menunjukkan kemampuan individu menentukan hasil atau tujuan yang diinginkan. Kontrol keputusan dapat berfungsi dengan baik apabila terdapat kesempatan dan kebebasan dalam diri individu untuk memiliki berbagai kemungkinan tindakan. Aspek ini terdiri dari dua komponen yaitu mengantisipasi peristiwa dan menafsirkan peristiwa dimana individu dapat menahan dirinya.

2.3.3 Jenis – jenis Kontrol Diri

Menurut Block and Block (dalam Ghufron, 2011:31) ada tiga jenis kontrol diri yaitu:

- a. *Over control*, yaitu kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan dan menyebabkan individu banyak mengontrol dan menahan diri untuk bereaksi terhadap suatu stimulus.
- b. *Under control*, yaitu suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak.
- c. *Appropriate control*, yaitu kontrol yang memungkinkan individu mengendalikan implusnya secara tepat.

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, maka untuk mengukur kontrol diri biasanya digunakan aspek-aspek seperti :

- 1) Kemampuan mengontrol perilaku

- 2) Kemampuan mengontrol stimulus
- 3) Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian
- 4) Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian
- 5) Kemampuan mengambil keputusan

2.3.4 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Sebagaimana faktor psikologis lainnya, control diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Ghufon & Risnawati (2011 : 32) mengemukakan “secara garis besarnya faktor–faktor yang mempengaruhi kontrol diri ini terdiri dari faktor internal (dari diri individu) dan faktor eksternal (lingkungan individu)”. Adapun penjelasannya sebagai berikut :

a. Faktor Internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Hasil penelitian Nasichah dalam Ghufon (2011:32) menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap disiplin orangtua yang semakin demokratis cenderung diikuti tingginya kemampuan mengontrol dirinya.

2.4 Regulasi Emosi

Pembahasan tentang regulasi emosi dalam penelitian ini mencakup pengertian regulasi emosi, aspek regulasi emosi, strategi regulasi emosi, dan faktor yang mempengaruhi regulasi emosi.

2.4.1 Pengertian Regulasi Emosi

Thompson (dalam Gross 2007: 251) mendefinisikan regulasi emosi adalah “serangkaian proses dimana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu, baik dengan cara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang terus bekerja sepanjang waktu.” Regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi dari waktu munculnya, besarnya, lamanya dan mengimbangi respon perilaku, pengalaman atau fisiologis. Regulasi emosi dapat mempengaruhi, memperkuat atau memelihara emosi, tergantung pada tujuan individu.

Hurlock dalam Gross (2007) berpendapat bahwa regulasi emosi berarti “mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial”. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan cara individu mengekspresikan emosi dan mengarahkan energi ke dalam ekspresi yang dapat mengkomunikasikan perasaan emosionalnya dengan cara yang dapat diterima secara sosial. Calkins dan Hill dalam Gross (2007: 229) mengemukakan bahwa “regulasi emosi adalah suatu proses pengenalan, pemeliharaan dan pengaturan emosi positif maupun negatif, baik secara otomatis maupun dikontrol, yang tampak maupun yang tersembunyi, yang disadari maupun tidak disadari.”

Dari beberapa pengertian terkait regulasi emosi menurut para ahli dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses individu dalam mengatur dan mengolah emosi sehingga ia tetap tenang ketika berhadapan dengan keadaan yang membuatnya mengalami kesulitan atau tertekan. Seseorang yang mempunyai regulasi yang baik akan mampu merespon dan mengekspresikan secara positif hal-hal yang membuatnya tertekan, sedangkan seseorang yang kurang mampu melakukan regulasi emosi akan merespon dan mengekspresikan secara negatif hal-hal yang membuatnya tidak tenang.

2.4.2 Aspek Regulasi Emosi

Seperti yang sudah dijelaskan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana cara mengatur dan mengolah emosi. Menurut Gross dan Thompson (2007: 8), ada tiga aspek regulasi emosi yaitu : “(1) dapat mengatur emosi dengan baik yaitu emosi negatif atau positif, (2) dapat mengendalikan emosi secara sadar, mudah dan otomatis, (3) dapat menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang dihadapinya.” Penjelasannya yaitu sebagai berikut :

- a. Dapat mengatur emosi dengan baik yaitu emosi negatif atau positif.

Regulasi emosi berfokus pada pengalaman emosi dan perilaku emosi. Regulasi emosi tidak hanya dilakukan ketika individu mengalami emosi negatif akan tetapi digunakan pula untuk meregulasi emosi positif agar ditunjukkan dengan tidak berlebihan misalnya penurunan kebahagiaan untuk menyesuaikan diri secara sosial. Pada masa kanak-kanak, anak tidak hanya memandang hubungan antara situasi dan emosi akan tetapi anak mampu

memperkirakan emosi dan ekspresi yang harus ditunjukkan. Anak mengetahui bahwa ekspresi emosi tidak selalu dihargai.

b. Dapat mengendalikan emosi secara sadar, mudah dan otomatis.

Dapat dengan cepat mengalihkan perhatian dengan cara pergi dari bahan yang berpotensi mengganggu. Regulasi emosi yang baik dimulai dari adanya kesadaran terhadap emosi yang dirasakan kemudian adanya kontrol emosi. Kesadaran emosi membantu individu dalam mengontrol emosi yang dirasakan dengan demikian individu mampu menunjukkan respon yang adaptif dari emosi yang dirasakan. Lambie & Marcel (dalam Gross, 2007: 271) menyatakan bahwa pada dasarnya semua individu dapat menyadari emosi yang mereka rasakan dari pengalaman emosi yang pernah mereka alami. Pengalaman emosi yang dimiliki individu biasanya berkaitan dengan situasi tertentu sehingga individu cenderung akan menghindari situasi yang mampu memicu munculnya emosi.

Secara spesifik emosi yang pertama dialami oleh individu yaitu marah, sedih, dan takut. Pengalaman emosi dasar dengan kecenderungan respon yang sesuai biasanya menghasilkan pengalaman emosi yang akan mempengaruhi kemampuan individu dalam mengontrol emosi dan ekspresi emosi individu. Awalnya regulasi emosi dilakukan secara sengaja atau dikontrol namun lama-kelamaan akan muncul tanpa disadari. Contohnya individu menyembunyikan kemarahan yang ia rasakan ketika ditolak oleh teman atau cepat mengalihkan perhatian dari situasi yang berpotensi menimbulkan emosi.

- c. Dapat menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang dihadapinya.

Regulasi emosi mampu menjadi strategi koping bagi individu ketika dihadapkan pada situasi yang menekan. Regulasi emosi dalam hal ini dapat membuat hal-hal menjadi lebih baik atau bahkan lebih buruk tergantung situasinya. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam meregulasi emosi. Cara yang digunakan setiap individu untuk meregulasi emosinya akan menimbulkan konsekuensi tersendiri apabila cara regulasi emosi yang digunakan tidak sesuai oleh lingkungan disekitarnya. Strategi peraturan dapat mencapai tujuan seseorang tetapi tetap dapat dirasakan oleh orang lain sebagai maladaptif, seperti ketika anak menangis keras untuk mendapatkan perhatian.

2.4.3 Strategi Regulasi Emosi

Strategi berkaitan dengan pelaksanaan dan perencanaan sebuah aktivitas dalam kurun waktu tertentu. Menurut Gross dan Thompson (2007: 9) strategi regulasi emosi memiliki lima rangkaian proses strategi yaitu “(1) *situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, response modulation.*” Kelima strategi tersebut kemudian di golongkan dalam dua dimensi regulasi emosi yaitu *antecedent-focused (cognitive reappraise)* adapun bentuk regulasinya yaitu *situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change.* (2) *response-focused (ekspresive suppression)* bentuk regulasinya yaitu *response modulation.* Berikut penjelasan lebih lanjut:

a. *Cognitive reappraise*

Cognitively reappraise yaitu penafsiran terhadap situasi yang menekan dengan cara menurunkan emosi dengan melakukan penilaian kembali pada situasi yang dihadapi, sehingga individu mampu mengantisipasi dan meregulasi sebelum emosi itu muncul. Sub dimensi yang menyusun *cognitive reappraise* diantaranya yaitu:

1) *Situation Selection* (Pemilihan Situasi).

Jenis regulasi emosi yang melibatkan pengambilan tindakan yang membuatnya meningkat atau menurun tergantung situasi yang diharapkan. Contohnya, seseorang yang lebih memilih nonton dengan temannya daripada belajar pada malam sebelum ujian untuk menghindari rasa cemas yang berlebihan.

2) *Situation Modification* (Modifikasi Situasi).

Modifikasi situasi merupakan usaha mengubah pengaruh kuat emosi dengan memodifikasi situasi yang menimbulkan emosi. Individu mengubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam keadaan putus asa, marah, dan cemas. Modifikasi situasi meliputi pemilihan respon yang adaptif yaitu pemilihan ekspresi emosi dengan cara yang sesuai dengan situasi dan tujuannya. Modifikasi yang dimaksud berhubungan dengan faktor eksternal dan fisik.

3) *Attention Deployment* (Pengalihan Perhatian).

Suatu cara dimana seseorang mengarahkan perhatian mereka dalam situasi tertentu untuk menghindari timbulnya emosi yang berlebihan.

Rothbart, dkk (dalam Gross, 2007: 13) menambahkan bahwa penyebaran perhatian merupakan salah satu pengaturan emosi pertama pada sebuah perkembangan dan digunakan dari sejak seorang masih bayi hingga menjadi dewasa, khususnya jika mengubah atau memodifikasi situasi tidak bisa dilakukan. Pengalihan perhatian memiliki beberapa strategi yaitu distraksi, konsentrasi dan ruminasi. Distraksi merupakan bentuk pengalihan perhatian yang melibatkan fisik misalnya menutup mata atau telinga untuk merespon emosi yang dirasakan. Distraksi ini meliputi perubahan internal fokus seperti mengubah pikiran atau ingatan yang tidak relevan dengan situasi yang terjadi. Contohnya pada saat individu melibatkan pemikiran atau ingatan yang menyenangkan ketika individu dihadapkan pada emosi yang kurang menyenangkan.

Sedangkan konsentrasi individu dapat menciptakan keadaan yang menguatkan diri sendiri. Konsentrasi dalam hal ini mampu memberikan kekuatan dalam menghadapi situasi yang terjadi. Ruminasi mengacu pada perhatian yang terfokus pada perasaan yang meliputi situasi serta sadar akan pengalaman emosinya, kepercayaan mereka terhadap pengalihan perhatian untuk meregulasi emosi akan meningkat. Anak Sekolah Dasar sangat menyadari bahwa intensitas emosi mereka bisa berkurang, ketika mereka tidak terlalu memikirkan situasi yang memicu munculnya emosi.

4) *Cognitive Change* (Perubahan Kognitif).

Perubahan kognisi dilakukan dengan mengubah cara berfikir tentang situasi untuk mengatur emosi. Individu mengatur dan

menyeimbangkan emosi negatif yang akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam oleh emosi yang dirasakan yang mengakibatkan pemikiran yang tidak rasional. Dalam perubahan kognisi terdapat dua hal yang penting yaitu pemaknaan pada situasi yang terjadi dan pemilihan makna. Individu yang melakukan perubahan kognisi harus melakukan pemaknaan terhadap situasi yang terjadi. Pemaknaan terhadap situasi yang terjadi dapat memberikan makna yang bermacam-macam namun bisa saja hanya memberikan satu macam makna. Dikarenakan terdapat berbagai macam makna maka individu harus melakukan pemilihan makna. Pemilihan makna yang dilakukan oleh individu akan menentukan respon emosional terhadap situasi yang terjadi. Contohnya, seseorang yang berpikir bahwa kegagalan yang dihadapi sebagai suatu tantangan daripada suatu ancaman.

b. Expressive suppression

Expressive suppression yaitu kemampuan individu untuk mengatur emosi ketika reaksi emosi dimunculkan. *Expressive suppression* merupakan cara meregulasi emosi dengan memanipulasi output dari sistem emosi yang melibatkan hambatan terus menerus sehingga regulasi emosi dilakukan setelah emosi muncul. *Expressive suppression* berfokus pada respon, munculnya relatif belakangan pada proses yang membangkitkan emosi, terutama mengubah aspek perilaku dari respon. Strategi ini efektif untuk mengurangi ekspresi emosi negatif. Sub dimensi dari *expressive suppression* yaitu *response modulation* (modulasi respon). Sub dimensi yang menyusun yaitu:

1) *Response Modulation* (Modulasi Respon).

Modulasi respon merupakan upaya untuk mempengaruhi respon emosi yang telah muncul berupa aspek fisiologis, eksperimental (pengalaman subyektif) dan perilaku yang nyata. Artinya pengaturan respon merupakan tindakan mengubah respon yang sebelumnya akan dilakukan terhadap situasi yang terjadi dengan respon yang baru, yang bisa saja intensitasnya lebih tinggi atau lebih rendah dari sebelumnya. Upaya modulasi respon pada aspek fisiologis misalnya penggunaan obat-obatan untuk mengurangi ketegangan otot (*anxiolytics*) atau aktivitas syaraf simpatis yang berlebihan (*beta blockers*). Olahraga dan rileksasi juga bisa digunakan untuk mengurangi aspek fisiologis dan eksperimental dari emosi negatif. Bentuk lainnya yang lazim dari modulasi respon meliputi pengendalian ekspresi emosi, misalnya menyembunyikan rasa takut saat berhadapan dengan seorang preman. Adanya pengelolaan terhadap ekspresi emosi membuat individu belajar menghadapi situasi dengan perilaku atau respon yang dapat diterima oleh lingkungannya.

Menurut Garnefski & Kraaij (2006) strategi regulasi emosi merupakan cara individu dalam menanggapi peristiwa yang mengancam kehidupan atau stres. Lebih lanjut Garnefski & Kraaij membagi strategi regulasi emosi ini menjadi sembilan strategi yang masing-masing mengacu pada apa yang orang pikirkan setelah peristiwa yang mengancam atau stres terjadi pada dirinya. Sembilan strategi tersebut yaitu:

- (1) Menyalahkan diri yaitu mengacu pada pengalaman menempatkan diri sebagai orang yang salah terhadap apa yang telah dialami pada diri sendiri;

- (2) Menyalahkan hal lain, mengacu pada pengalaman menempatkan menyalahkan apa yang dialami pada lingkungan atau orang lain;
- (3) *Rumination* (Mencerna Kembali), mengacu pada kemampuan mencerna kembali terkait perasaan dan pikiran yang terkait dengan kejadian negatif;
- (4) *Catastrophizing* (menghadapi bencana besar), mengubah pikiran secara eksplisit dan menegaskan bahwa yang terjadi adalah sebagai teror.
- (5) Menempatkan Perspektif, mengubah perpektif tentang kejadian yang terjadi, dan menganggap bahwa kejadian tersebut bukanlah sesuatu yang berat dan sulit.
- (6) *Positif Refocusing*, tetap berpikir positif daripada berpikir negatif dan meratapi hal yang terjadi
- (7) Positif *Reappraisal*, mengambil arti positif dan memaknainya dengan baik dari peristiwa yang terjadi dan menganggap hal tersebut sebagai dalam pengembangan pribadi.
- (8) Penerimaan, mengubah pikiran untuk lari dari masalah yang dilami serta menerima hal yang telah terjadi
- (9) Perencanaan, berpikir dan merumuskan langkah apa yang harus diambil dan bagaimana menangani kejadian negatif.

2.4.4 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Regulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Salovey dan Sluyter (dalam Khoerunisya, 2015: 39) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, yaitu “(1) usia dan jenis kelamin, (2) hubungan interpersonal, (3) hubungan antara orang tua dan anak. Penjelasannya yaitu sebagai berikut:

a. Usia dan Jenis Kelamin

Anak perempuan yang berusia 7 hingga 17 tahun lebih mampu meluapkan emosi jika dibandingkan dengan anak laki-laki, dan anak perempuan mencari dukungan lebih banyak jika dibandingkan dengan anak laki-laki yang lebih memilih untuk meluapkan emosinya dengan melakukan latihan fisik.

b. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal dan regulasi emosi berhubungan dan saling mempengaruhi (Salovey dan Sluyter dalam Khoerunisya, 2015). Jika individu ingin mencapai suatu tujuan untuk berinteraksi dengan lingkungan dan individu

lainnya, maka emosi akan meningkat. Biasanya emosi positif meningkat bila individu mencapai tujuannya dan emosi negatif meningkat bila individu menemui kesulitan dalam mencapai tujuannya.

c. Hubungan Antara Orang tua dengan Anak

Menurut Banerju (dalam Khoerunisya, 2015) bahwa orang tua memiliki pengaruh dalam emosi anak-anaknya. Orang tua menetapkan dasar dari perkembangan emosi anak dan hubungan antara orang tua dan anak menentukan konteks untuk tingkat perkembangan emosi di masa remaja. Regulasi emosi yang dimiliki orang tua juga dapat mempengaruhi hubungan orang tua dan anak karena tingkat kontrol dan kesadaran diri mereka ditiru oleh anak yang sedang berkembang.

2.5 Kerangka Berpikir

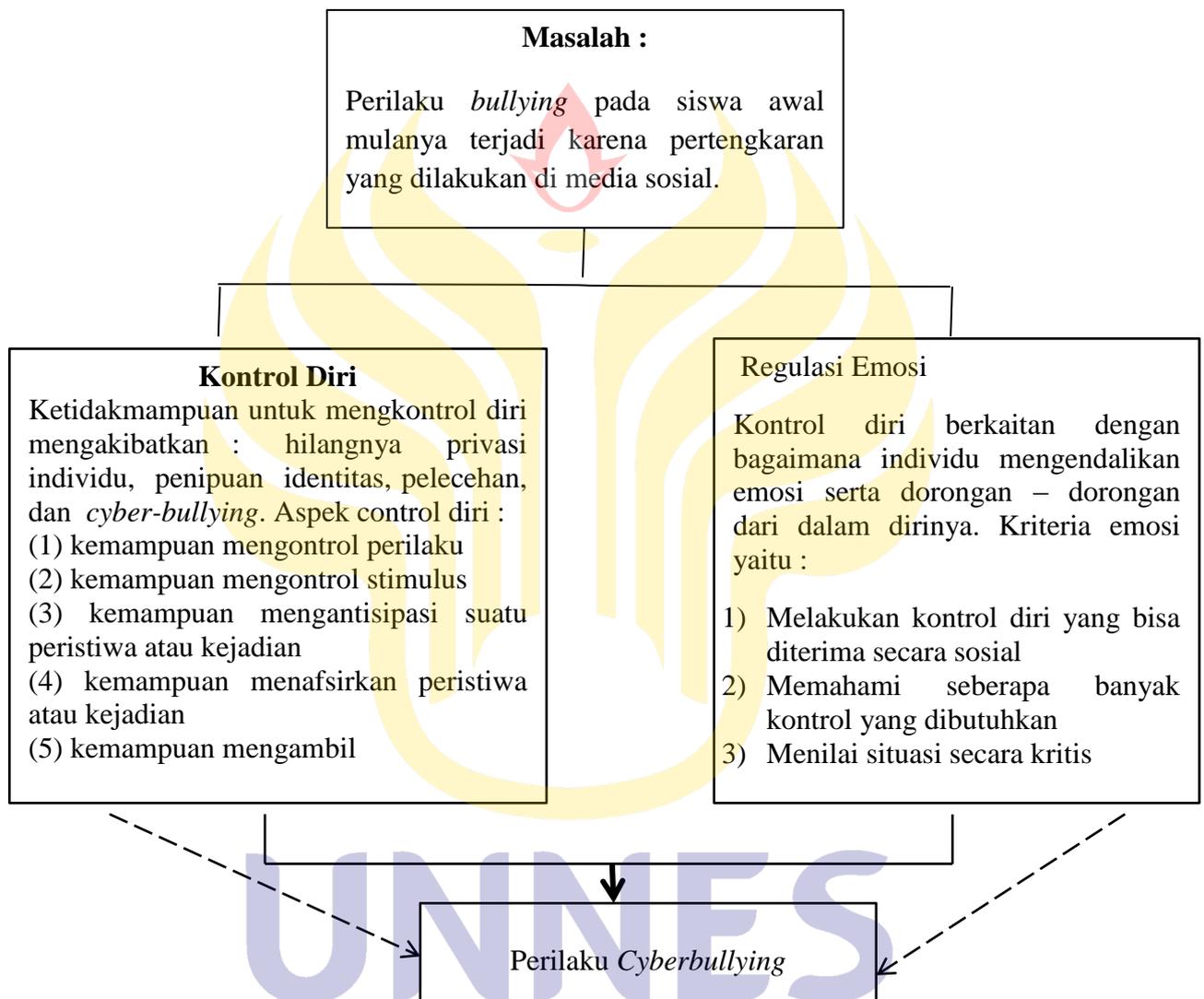
Cyberbullying merupakan tindak kejahatan yang dilakukan di media elektronik khususnya media sosial dengan tujuan untuk menyakiti orang lain. Menurut Rudi (2010:16) menjelaskan bahwa motivasi seseorang melakukan perilaku *cyberbullying* diantaranya adalah : (a) marah, sakit hati, balas dendam atau karena frustrasi, (b) haus kekuasaan dengan menonjolkan ego dan menyakiti orang lain, (c) merasa bosan dan memiliki kepandaian melakukan hacking, (d) untuk hiburan, menertawakan atau mendapatkan reaksi, dan (e) ketidaksengajaan misalnya berupa reaksi/komentar impulsive dan emosional. Berdasarkan hasil studi awal, tentang perilaku *cyberbullying* bahwa 91,3% siswa pernah melakukan *cyberbullying* diantaranya yaitu membajak akun media sosial, memblokir teman,

menghina seseorang di media sosial, menyindir teman dan bahkan menuliskan komentar di media sosial dengan bahas kasar dan tidak sopan.

Ketidakmampuan untuk mengontrol diri dalam penggunaan media sosial dapat mengakibatkan secara bertahap hilangnya privasi individu, penipuan identitas, pelecehan, dan *cyber-bullying* (misalnya, beredar rumor palsu tentang seseorang) dan tindakan-tindakan buruk lainnya (Lazarinis, 2010). Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan – dorongan dari dalam dirinya (Ghufron & Risnawati, 2011 : 23). Dalam mengukur kontrol diri, biasanya digunakan aspek-aspek : (1) kemampuan mengontrol perilaku, (2) kemampuan mengontrol stimulus, (3) kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, (4) kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian, (5) kemampuan mengambil.

Pada remaja kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan kematangan emosi. Hurlock (2002:213) berpendapat bahwa individu yang matang emosinya memiliki kontrol diri yang baik, mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat atau sesuai dengan keadaan yang dihadapinya, sehingga lebih mampu beradaptasi karena dapat menerima beragam orang dan situasi dan memberikan reaksi yang tepat sesuai dengan tuntutan yang dihadapi. Kemampuan mengekspresikan emosi tersebutlah yang disebut dengan regulasi emosi. Hurlock dalam Ghufron & Risnawati (2011 : 24) menjelaskan kriteria emosi yaitu : (1) dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial, (2) memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan, (3) dapat menilai situasi secara kritis. Berdasarkan hal tersebutlah diprediksi bahwa kontrol diri dan regulasi emosi

sebagai variabel independen mempengaruhi variabel perilaku *cyberbullying*. Berikut merupakan bagan pengaruh kontrol diri dan regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* :



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui pengaruh kontrol diri dan regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* pada siswa kelas X SMK Negeri 9 Semarang. Dalam penelitian ini kontrol diri dan regulasi emosi berpengaruh terhadap perilaku *cyberbullying*. Selanjutnya dianalisis apakah kedua variabel

bebas tersebut secara bersama-sama memengaruhi perilaku *cyberbullying*. Apabila berpengaruh, kemudian berikutnya ialah dihitung seberapa besar kedua variabel bebas tersebut berpengaruh terhadap variabel terikat yaitu perilaku *cyberbullying*.

2.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2006:71). Hipotesis merupakan jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian tentang tingkah laku, fenomena (gejala), sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan kerangka berpikir dari deskripsi teoritik, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

- a. Ada pengaruh negatif dan signifikan antara kontrol diri terhadap perilaku *cyberbullying* pada siswa kelas X SMK Negeri 9 Semarang.
- b. Ada pengaruh negatif dan signifikan antara regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* pada siswa kelas X SMK Negeri 9 Semarang.
- c. Ada pengaruh yang signifikan antara kontrol diri dan regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* pada siswa kelas X SMK Negeri 9 Semarang.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada bab sebelumnya mengenai pengaruh kontrol diri dan regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* pada siswa kelas X SMK Negeri 9 Semarang, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh negatif yang signifikan antara kontrol diri terhadap perilaku *cyberbullying* pada siswa kelas X SMK Negeri 9 Semarang. Hal ini mengartikan bahwa semakin rendah kontrol diri yang ada pada diri siswa maka akan semakin tinggi perilaku *cyberbullying* yang dilakukan oleh siswa.
2. Ada pengaruh negatif yang signifikan antara regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* pada siswa kelas X SMK Negeri 9 Semarang. Hal ini mengartikan bahwa semakin rendah regulasi emosi yang ada pada diri siswa maka akan semakin tinggi perilaku *cyberbullying* yang dilakukan oleh siswa.
3. Ada pengaruh yang signifikan antara kontrol diri dan regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* pada siswa kelas X SMK Negeri 9 Semarang. Hal ini mengartikan bahwa kontrol diri dan regulasi emosi mempunyai kontribusi yang besar terhadap perilaku *cyberbullying* yang ada pada diri siswa.

5.2 Saran

Hasil dari penelitian menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara kontrol diri dan regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* pada siswa kelas X SMK Negeri 9 Semarang. Sehingga berdasarkan hasil tersebut peneliti menyampaikan beberapa saran untuk pihak-pihak terkait dalam penelitian, berikut saran yang diajukan:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Bagi guru Bimbingan dan Konseling, diharapkan dapat:

- a) Memberikan layanan informasi mengenai dampak dari penggunaan media sosial dan cara agar dapat menggunakan media sosial dengan bijak, serta pandangan bagaimana pergaulan yang baik dan positif dalam lingkungan sosial khususnya lingkungan dunia maya sehingga siswa dapat mempunyai gambaran dalam berperilaku di media sosial.
- b) Memberikan layanan informasi kepada siswa mengenai pencegahan Guru BK dalam mengatasi *cyberbullying* dengan memberikan pemahaman tentang apa itu *cyberbullying*, dampak dari *cyberbullying*, cara untuk mencegah *cyberbullying*, dan diberikan pemahaman dan wawasan tentang dunia internet terutama dunia maya.
- c) Melatih siswa untuk berpikir kritis tentang perilaku *cyberbullying* yang mempunyai dampak negatif dengan melakukan bimbingan kelompok yang mempunyai tujuan untuk pencegahan masalah terhadap perilaku *cyberbullying* agar siswa dapat mengembangkan pemikirannya tentang *cyberbullying*. Bimbingan kelompok dapat dilakukan dengan topik

tugas agar dapat menggali pengetahuan dari siswa atau konseli tentang *cyberbullying*.

- d) Melaksanakan layanan konseling individu maupun konseling kelompok bagi mereka siswa yang melakukan *cyberbullying* agar siswa tersebut dapat mengurangi perilaku tersebut sebagai upaya penyembuhan. Konseling kelompok dilakukan bersama siswa atau konseli terpilih yang teridentifikasi melakukan *cyberbullying*.

2. Bagi Peneliti Berikutnya

Bagi peneliti yang tertarik untuk melakukan pengembangan penelitian mengenai pengaruh kontrol diri dan regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* disarankan untuk menggunakan variabel lain yang lebih spesifik yang dapat mempengaruhi kecenderungan perilaku *cyberbullying* dan faktor – faktor lain yang mempengaruhi perilaku *cyberbullying* di luar dari kontrol diri dan regulasi emosi sehingga dapat diketahui besarnya sumbangan efektif variabel – variabel tersebut terhadap perilaku *cyberbullying*.

Faktor lain yang mempengaruhi perilaku *cyberbullying* yaitu tentang pola asuh orang tua dan ketidakmampuan penyesuaian diri yang secara teoritik dapat mempengaruhi perilaku *cyberbullying*. Jadi terdapat kemungkinan bahwa pola asuh orang tua dan penyesuaian diri merupakan variabel lain yang dapat digunakan oleh peneliti selanjutnya, yang kemungkinan variabel tersebut ikut berpengaruh dalam penelitian ini, namun tidak dikaji dalam penelitian ini.

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu sampel yang masih dilakukan di satu wilayah sekolah, sehingga penelitian selanjutnya dapat menggunakan sampel

atau responden yang lebih banyak, misalnya lebih dari satu sekolah agar hasil penelitian dapat dibandingkan antara sekolah satu dan sekolah lainnya, sehingga dapat dianalisis perbedaan diantara sekolah yang berbeda.



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR PUSTAKA

- Ang, R.P., Tan, K.A., & Mansor, A.T. (2011). Normative Beliefs About Aggression as a Mediator of Narcissistic Exploitativeness and Cyberbullying. *Journal of Interpersonal Violence* 26(13) 2619 –2634.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Syaifuddin. 2005. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- , 2007. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Betts, Lucy R. 2016. *Cyberbullying : Approaches, Consequences and Intervention*. Nottingham : United Kingdom.
- Cahyono E, Susilowati S.M.E, Rahayu Enni S, Rochmad, Sudarmin dan Sutikno. 2014. *Panduan Penulisan Skripsi, Tugas Akhir dan Artikel Ilmiah*. Semarang : Fakultas FMIPA Universitas Negeri Semarang.
- Chadwick, Sharlene. (2014). *Impacts of Cyberbullying, Building Social and Emotional Resilience in Schools*. Australia : North Ryde, NSW. ISSN 2211-1921 ISSN 2211-193X (electronic) ISBN 978-3-319-04030-1 ISBN 978-3-319-04031-8 (eBook) DOI 10.1007/978-3-319-04031-8S
- Denson, DeWell, dan Finkel 2012. Self-Control and Aggression. University of New South Wales, University of Kentucky, and Northwestern University : *Current Directions in Psychological Science* 21(1): 20 –25. Reprints and permission: sagepub.com/journalsPermissions.nav DOI: 10.1177/0963721411429451 <http://cdps.sagepub.com>.
- DeWell, Finkel dan Denson. 2011. Self – Control Inhibits Aggression. *Social and Personality Psychology Compass* 5/ 7 (2011): 458–472, 10.1111/j.1751-9004.2011.00363.x.
- Donegan, Richard. 2012. Bullying and Cyberbullying: History, Statistics, Law, Prevention and Analysis. *The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications* 3(1). Spring 2012.

- Emilia dan Leonardi, Tino. 2013. Hubungan antara Kompetensi Sosial dengan Perilaku Cyberbullying yang Dilakukan oleh Remaja Usia 15-17 Tahun. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial* Vol. 2 No. 2.
- Garnefski, N & Kraaij, V .2006. *Cognitive emotion regulation questionnaire – development of a short 18-item version (CERQ-short)*. Netherland : University of Netherland.
- Ghozali, I. 2011. *Aplikasi Analisis Multivariate Program SPSS*. Semarang : Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. Nur dan Rini R.W S. 2011. Teori-teori Psikologi. Yogyakarta : Arr-Ruzz Media.
- Gross, J J. 2007. *Handbook Of Emotion Regulation*. New York : The Guilford Press.
- Haryati. (2014). Cyberbullying Sisi Lain Dampak Negatif Internet. *Mediakom* Vol 11, hal 46-63
- Healy, Fiona. 2013. *Cyber Bullying And Its Relationship With Self Esteem and Quality Of Friendships Amongst Adolescent Females In Ireland*. Dublin Business School.
- Hidayati, Diana S. 2015. Self Compassion dan Loneliness. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Vol. 03, No.01 Januari 2015.
- Hoff,D.L & Mitchell, S.N. 2009. Cyberbullying : Causes, Effects, and Remedies. *Journal of Educational Administration*. 47(5), 652-665.
- Hurlock . 2002. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih bahasa: Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Kaman, C. 2013. What country has the most bullies?. *Latitude News*. Di akses pada tanggal 16 Februari 2016 pukul 00:30 am <http://www.latitudenews.com/story/what-country-has-the-most-bullies-2/>
- Keller, Matt. (2012). Identifying and Preventing Cyberbullying Among Adolescents. Master Thesis. Gonzaga University
- Khoerunisya, D A. 2015. Hubungan Regulasi Emosi Dengan Rasa Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Remaja. Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan).
- Kowalski, R.M. & Limber, S.P. (2007). Electronic Bullying Among Middle School Students. *Journal of Adolescent Health* 41(2007), S22-S30

- Kuryanti, Sandra J. 2011. Penerapan dan Pemanfaatan Teknologi Informasi dan Komunikasi sebagai Sarana dalam Proses Pembelajaran di Dunia Pendidikan. Bogor : AMIK BSI.
- Lazarinis, Fotis. 2010. Online Risk Obstructing Safe Internet Access for Students. *Emerald journal*. 28 (1), 160-164
- Lestari, Diyana D. 2013. Hubungan antara *Self – Control* dengan Intensitas Penggunaan *Facebook* di Kalangan Remaja di Jakarta. Jakarta : Universitas Bina Nusantara.
- Li, Q. 2007. New bottle but old wine: a research of cyberbullying in schools. *Computers in Human Behavior*, 23(4), 1777-1791.
- Mawardah, Mutia dan MG.Adiyanti. 2014. Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku *Cyberbullying*. Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada : 41(1) 60-73
- Neila, Ramdhani. 2016. Emosi Moral dan Empati pada Pelaku Perundungan-siber. Fakultas Psikologi Univesritas Gadjah Mada. *Jurnal Psikologi*, 43(1), 66-80
- Notar Charles E, Padgett S, dan Roden Jessica. 2013. Cyberbullying: A Review of the Literature. *Universal Journal of Educational Research* 1(1): 1-9, 2013 <http://www.hrpub.org> DOI: 10.13189/ujer.2013.010101
- Patchin, J.W., & Hinduja, S. (2011). Traditional dan Nontraditional Bullying Among Youth: A Test of General Strain Theory. *Journal of Youth and Society* 43(2), 727-751
- Permendiknas Nomor 111. 2014. *Pedoman Bimbingan dan Konseling*. Permendikbud.
- Prayitno, Duwi. 2010. *Paham Analisa Statistik Data dengan SPSS*. Yogyakarta: Media Kom
- Rastati, Ranny. 2016. Bentuk Perundungan Siber di Media Sosial dan Pencegahannya bagi Korban dan Pelaku. *Jurnal Sositeknologi* : Vol.15, No.2. Pusat Pelatihan Kemasyarakatan dan Kebudayaan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI).
- Rifauddin, M. (2016). Fenomena cyberbullying pada remaja. *Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, dan Kearsipan Khizanah Al-Hikmah*, 4(1), 35-44.
- Rudi, Tisna. 2010. Informasi Perihal Bullying. Blog : Indonesian Anti Bullying.
- Setianingrum, Amalia. 2015. Pengaruh Empati, *Self Control* dan *Self Esteem* terhadap perilaku *Cyberbullying* di SMAN 64 Jakarta. Skripsi : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Setyadharma, Andryan. 2010. *Uji Asumsi Klasik dengan SPSS 16,0*. Semarang : Universitas Negeri Semarang.

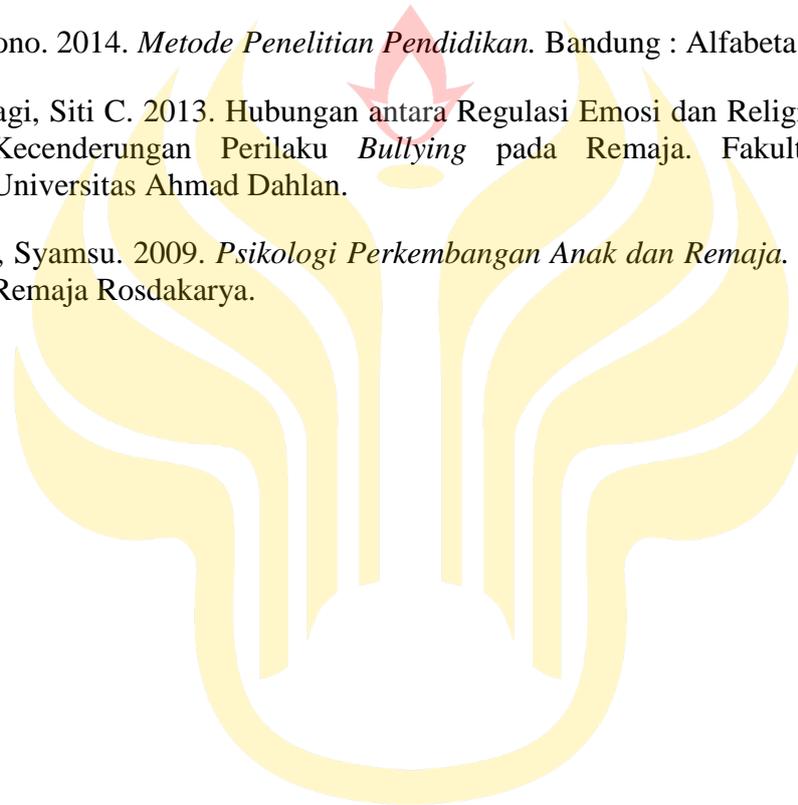
Slonje, Smith, dan Frisen. (2012). The nature of cyberbullying, and strategies for prevention. *Computers in Human Behavior* (2012), <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2012.05.024>

Sugiyono. 2013. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.

Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.

Umasagi, Siti C. 2013. Hubungan antara Regulasi Emosi dan Religiusitas dengan Kecenderungan Perilaku *Bullying* pada Remaja. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.

Yusuf, Syamsu. 2009. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG