



**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN  
CYBERBULLYING PADA REMAJA DI SMP NEGERI  
SE-KECAMATAN BUMIA YU**

**SKRIPSI**

**disajikan sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi**

oleh

Salsa Afita Salami

1511414016

**JURUSAN PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2019**

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan antara regulasi emosi dengan *cyberbullying* pada remaja di SMP Negeri se-Kecamatan Bumiayu” telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, 19 Desember 2018.

Panitia :

Ketua Panitia



Dra. Sinta Saraswati M.Pd., Kons  
NIP. 196006051999032001

Sekretaris

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Sugeng Hariyadi", written over a large, stylized, looped signature line.

Drs. Sugeng Hariyadi, S.Psi., M.S.  
NIP. 195701251985031001

Penguji I

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Rulita Hendriyani", written in a cursive style.

Rulita Hendriyani, S.Psi., M.Si.  
NIP. 19720242000032001

Penguji II

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Rahmawati Prihastuty", written in a cursive style.

Rahmawati Prihastuty, S.Psi., Msi.  
NIP. 197905022008012018

Penguji III

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Sugiyarta Stanislaus", written in a cursive style.

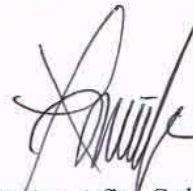
Drs. Sugiyarta Stanislaus, M.Si  
NIP. 196008161985031003

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan *Cyberbullying* Pada Remaja di SMP Negeri se-Kecamatan Bumiayu” ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, Desember 2018

Yang Menyatakan



Salsa Afita Salami

1511414016

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto**

*“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhan-Mulah engkau berharap” (Q.S. Al –Insyirah : 6-8)*

### **Persembahan**

*Seiring rasa syukur dan atas ridho-Nya,  
skripsi ini saya persembahkan kepada  
Ibu Bapak, serta kakak dan adik tercinta.  
Almamater Jurusan Psikologi Fakultas  
Ilmu Pendidikan Universitas  
Negeri Semarang*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan *Cyberbullying* Pada Remaja di SMP Negeri se-Kecamatan Bumiayu”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan ijin penelitian.
2. Drs. Sugeng Haryadi, S.Psi., M.S. Ketua Jurusan Psikologi yang telah memberikan ijin penelitian dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.
3. Drs. Sugiyarta Stanislaus, M.Si. Dosen pembimbing yang telah memberikan semangat dan kesabarannya membimbing serta memberi saran dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Rulita Hendriyani, S.Psi., M.Si. Dosen penguji 1 yang telah membimbing dan memberikan masukan dalam skripsi ini.
5. Rahmawati Prihastuty, S.Psi., Msi. Dosen wali sekaligus dosen penguji 2 yang telah memberikan semangat dan kesabarannya membimbing serta memberi saran dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Psikologi yang telah memberikan motivasi dan ilmu yang bermanfaat bagi penulis.

7. Kepala sekolah SMP Negeri 1, 2 dan 3 Bumiayu, guru BK, karyawan dan siswa-siswi SMP Negeri 1, 2 dan 3 Bumiayu yang telah membantu pelaksanaan penelitian.
8. Kedua orangtua penulis yaitu bapak Abdul Khamaming Jefri dan ibu Solikhatun, serta kakak dan adikku yang senantiasa selalu memberikan semangat dan dukungan serta doa yang tiada henti dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Sahabat-sahabat penulis yaituAstri Lutfiana, Melati Fajar Untari, Erisna Putri, Ultria Latifah, Anggit Listianing, Endah Lestari, Nafilatussalma, Dinar Salsis, Mba Ayu, Fadhila Shelya, Dita Triani, Fella, Novita, Lya Zulfa,Endah, Desy, Mba Ire, Intan, Izna, Alyis,yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam penyusunan skripsi
10. 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 psikologi.

Semarang, Desember 2018

Penulis

## ABSTRAK

Salami,SA.2019. *Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Cyberbullying Pada Remaja di SMP Negeri se-Kecamatan Bumiayu*. Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Drs. Sugiyarta Stanislaus, M.Si

Kata Kunci : *Cyberbullying*, Regulasi Emosi, Remaja.

Perkembangan teknologi komunikasi di dunia semakin mengubah pergaulan dan cara bersosialisasi, sebesar 64% penggunaannya adalah remaja (TNS Indonesia 2009). Namun, dari waktu ke waktu kenyamanan tersebut telah disalahgunakan oleh banyak remaja sehingga muncul fenomena *cyberbullying*. Kasus *cyberbullying* terus meningkat seiring dengan kemajuan penggunaanteknologi informasi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tentang *cyberbullying* pada remaja, mengetahui gambaran regulasi emosi pada remaja dan mengetahui apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan *cyberbullying* pada remaja di SMP Negeri se-Kecamatan Bumiayu.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di SMP Negeri se-Kecamatan Bumiayu. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 351. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *proportional random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala *cyberbullying* yang terdiri dari 93 aitem, dengan tingkat reliabilitas sebesar 0,984 dan skala regulasi emosi yang terdiri dari 40 aitem, dengan tingkat reliabilitas sebesar 0,868.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh simpulan bahwa regulasi emosi berkorelasi secara positif dengan perilaku *cyberbullying*. Namun, hasil korelasi menunjukkan bahwa faktor regulasi emosi berkontribusi rendah terhadap perilaku *cyberbullying*, sehingga terdapat faktor lain diluar regulasi emosi yang memungkinkan berpengaruh terhadap munculnya *cyberbullying* diantara faktor keluarga, faktor penyebab diri sendiri, faktor lingkungan sekolah, dan faktor teman sebaya. Secara umum regulasi emosi pada remaja berada dalam kategori sangat tinggi. Aspek dapat mengatur emosi dengan baik yaitu emosi negatif atau positif, merupakan aspek yang berada dalam kategori sangat tinggi. Pada perilaku *cyberbullying* remaja berada dalam kategori tinggi.

Pada bentuk *Impersonation* merupakan bentuk yang berada dalam kategori sangat tinggi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, diharapkan remaja lebih bersikap sopan dan dapat menyelesaikan permasalahannya secara baik-baik, serta terbuka terhadap permasalahan dengan teman-temannya. Selain itu diharapkan bagi orangtua supaya lebih memperhatikan cara dan intensitas berkomunikasi dengan anak dan mengajarkan hal yang baik. Serta diharapkan bagi instansi atau sekolah perlu adanya pemberian informasi mengenai *cyberbullying* kepada remaja pengguna media sosial.

## **ABSTRACT**

*Salami, SA. 2019. The Relationship Between Emotion Regulation and Cyberbullying in Teenagers of Junior High Schools in Bumiayu District. A Final Project. Psychology Department. Faculty of Education. Semarang State University. Supervisor Drs. Sugiyarta Stanislaus, M.Si.*

*Keywords: Cyberbullying, Emotion Regulation, Teenager.*

*The development of communication technology in this world increasingly changes intercommunications and ways of socializing, with 64% of users are teenagers (TNS Indonesia 2009). However, from time to time it has been misused by many teenagers so that the phenomenon of cyberbullying arises. The case of cyberbullying continues to increase along with the progress in the use of information technology. This study is a correlational quantitative study. This study aims to find out the description of cyberbullying in adolescents, the description of emotion regulation in adolescents and determine whether there is a relationship between emotion regulation and cyberbullying in teenagers of Junior High Schools in Bumiayu District.*

*The population in this study are teenagers of Junior High Schools in Bumiayu District. The sample in this study amounted to 351. The sampling technique in this study was done by proportional random sampling technique. The instruments used in this study are cyberbullying scale consisting of 93 items, with a reliability level of 0.984 and emotion regulation scale consisting of 40 items, with a reliability level of 0.868.*

*Based on the research which has been done, it was concluded that emotion regulation correlates positively with cyberbullying behavior. However, the correlation result shows that there is a low contribution of emotion regulation factors to cyberbullying behavior, so there are other factors beyond emotion regulation which may influence the emergence of cyberbullying such as family factor, self-causing factor, school environment factor, and peer factor. In general, emotion regulation in teenagers is in a very high category. Aspects which can manage emotions well are negative or positive emotions, are aspects which are in a very high category. In the behavior of teenagers' cyberbullying are in a high category.*

*In the form of Impersonation, it is a form which is in a very high category. Based on the results of this study, it is expected that teenagers will be more polite and be able to solve their problems well, and also be open to problems with their friends. In addition, it is expected that parents pay more attention to the way and intensity of communicating with children and teaching good things. And it is also expected that institutes or schools provide information about cyberbullying to teenagers who are using social media.*



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO DAN PERUNTUKAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB</b>	
<b>1. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	18
1.3 Tujuan Penelitian .....	18
1.4 Manfaat Penelitian .....	18
<b>2.LANDASAN TEORI .....</b>	<b>20</b>
2.1 <i>Cyberbullying</i> .....	20
2.1.1 Pengertian <i>Cyberbullying</i> .....	20
2.1.2 Bentuk-Bentuk <i>Cyberbullying</i> .....	22
2.1.3 Karakteristik <i>Cyberbullying</i> .....	28
2.1.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku <i>cyberbullying</i> .....	29

2.1.5 Dampak Perilaku <i>Cyberbullying</i> .....	36
2.2 Regulasi Emosi .....	39
2.2.1 Pengertian Regulasi Emosi .....	39
2.2.2 Strategi Regulasi Emosi .....	40
2.2.3 Aspek-aspek Regulasi Emosi.....	46
2.2.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi .....	48
2.3 Remaja .....	50
2.3.1 Pengertian Remaja .....	50
2.3.2 Ciri-ciri Masa Remaja.....	52
2.3.3 Tugas Perkembangan Remaja.....	56
2.4 Kerangka Berpikir.....	58
<b>3. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>62</b>
3.1 Jenis Penelitian.....	62
3.2 Desain Penelitian .....	63
3.3 Identifikasi Variabel Penelitian.....	63
3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	64
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian .....	66
3.6 Metode dan Alat Pengumpulan Data .....	68
3.7 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	74
3.8 Teknik Analisis Data.....	76
<b>4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>78</b>
4.1 Persiapan Penelitian .....	78
4.1.1 Orientasi Kancan Penelitian.....	78

4.1.2 Penentuan Subjek Penelitian .....	79
4.2 Pelaksanaan Penelitian .....	80
4.2.1 Penyusunan Instrumen .....	80
4.2.2 Proses Perijinan .....	80
4.2.3 Pengumpulan Data .....	81
4.2.4 Tabulasi Data .....	82
4.2.5 Pemberian Skoring .....	82
4.3 Analisis Deskriptif .....	82
4.3.1 Gambaran Regulasi Emosi Pada Remaja .....	82
4.3.1.1 Gambaran Umum Regulasi Emosi pada Remaja .....	82
4.3.1.2 Gambaran Umum Cyberbullying pada Remaja .....	95
4.4 Analisis Inferensial .....	117
4.4.1 Hasil Uji Hipotesis .....	117
4.5 Pembahasan .....	119
4.5.1 Pembahasan Analisis Deskriptif Regulasi Emosi pada Remaja di SMP Negeri se-Kecamatan Bumiayu .....	119
4.5.2 Pembahasan Analisis Deskriptif <i>Cyberbullying</i> pada Remaja di SMP Negeri se-Kecamatan Bumiayu .....	126
4.5.3 Pembahasan Analisis Statistik Inferensial Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan <i>Cyberbullying</i> pada Remaja di SMP Negeri se-Kecamatan Bumiayu .....	133
4.6 Keterbatasan Penelitian .....	145
<b>5. SIMPULAN DAN PENUTUP .....</b>	
5.1 Simpulan .....	146
5.2 Saran .....	147

**DAFTAR PUSTAKA..... 149**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 2.1 Kerangka Berpikir.....	61
Tabel 3.1 Populasi Penelitian.....	66
Tabel 3.2 Sampel Penelitian.....	67
Tabel 3.3 Penskoran Kategori Pernyataan Skala .....	70
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Skala <i>Cyberbullying</i> .....	71
Tabel 3.5 <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Emosi .....	73
Tabel 3.6 Interpretasi Reliabilitas <i>Cronbach's Alpha</i> .....	76
Tabel 4.1 Jumlah Sampel Masing-Masing Sekolah.....	79
Tabel 4.2 <i>Mean</i> Regulasi Emosi pada Remaja .....	85
Tabel 4.3 Gambaran Regulasi Emosi pada Remaja .....	85
Tabel 4.4 <i>Mean</i> Regulasi Emosi Aspek dapat Mengatur Emosi dengan Baik yaitu Emosi Positif atau Emosi Negatif .....	87
Tabel 4.5 Gambaran Regulasi Emosi pada Remaja Berdasarkan Aspek Dapat Mengatur Emosi dengan Baik yaitu Emosi Positif atau Emosi Negatif.....	87
Tabel 4.6 <i>Mean</i> Aspek dapat Mengendalikan Emosi Sadar, Mudah Dan Otomatis.....	89
Tabel 4.7 Gambaran Regulasi Emosi pada Remaja Berdasarkan Aspek Mengendalikan Emosi Sadar, Mudah dan Otomatis .....	90
Tabel 4.8 <i>Mean</i> dapat Menguasai Stres yang Menekan Akibat dari Masalah yang dihadapinya .....	92
Tabel 4.9 Gambaran Regulasi Emosi pada Remaja Berdasarkan Aspek Dapat Menguasai Stres yang Menekan Akibat dari Masalah yang dihadapinya.....	93

Tabel 4.10 Ringkasan Deskriptif Regulasi Emosi .....	93
Tabel 4.11 Perbandingan <i>Mean Empiris</i> Aspek Regulasi Emosi .....	94
Tabel 4.12 <i>Mean Cyberbullying</i> pada Remaja di SMP Negeri se-Kecamatan Bumiayu .....	97
Tabel 4.13 Gambaran <i>Cyberbullying</i> pada Remaja di SMP Negeri se-Kecamatan Bumiayu .....	97
Tabel 4.14 <i>Mean</i> Bentuk <i>Flaming</i> .....	99
Tabel 4.15 Gambaran Bentuk <i>Flaming</i> .....	99
Tabel 4.16 <i>Mean</i> Bentuk <i>Denigration</i> .....	101
Tabel 4.17 Gambaran Bentuk <i>Denigration</i> .....	101
Tabel 4.18 <i>Mean</i> Bentuk <i>Impersonation</i> .....	103
Tabel 4.19 Gambaran Bentuk <i>Impersonation</i> .....	103
Tabel 4.20 <i>Mean</i> Bentuk <i>Outing</i> .....	105
Tabel 4.21 Gambaran Bentuk <i>Outing</i> .....	105
Tabel 4.22 <i>Mean</i> Bentuk <i>Exclusion</i> .....	107
Tabel 4.23 Gambaran Bentuk <i>Exclusion</i> .....	107
Tabel 4.24 <i>Mean</i> Bentuk <i>Harrasment</i> .....	109
Tabel 4.25 Gambaran Bentuk <i>Harrasment</i> .....	110
Tabel 4.26 <i>Mean</i> Bentuk <i>Trickery</i> .....	112
Tabel 4.27 Gambaran Bentuk <i>Trickery</i> .....	112
Tabel 4.28 <i>Mean</i> Bentuk <i>Cyberstalking</i> .....	114
Tabel 4.29 Gambaran Bentuk <i>Cyberstalking</i> .....	114
Tabel 4.30 Ringkasan Deskriptif <i>Cyberbullying</i> .....	115
Tabel 4.31 Perbandingan <i>Mean Empiris</i> Bentuk-Bentuk <i>Cyberbullying</i> .....	116
Tabel 4.32 Hasil Uji Korelasi <i>Spearman</i> .....	118

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	61
Gambar 4.1 Gambaran Regulasi Emosi .....	85
Gambar 4.2 Gambaran Aspek Mengatur dengan Baik yaitu Emosi Positif atau Emosi Negatif .....	88
Gambar 4.3 Gambaran Aspek Mengendalikan Emosi Sadar, Mudah Dan Otomatis .....	90
Gambar 4.4 Gambaran Aspek dapat Menguasai Stres yang Menekan Akibat dari Masalah yang dihadapinya.....	93
Gambar 4.5 Gambaran Perbandingan <i>Mean Empiris</i> Aspek-Aspek Regulasi Emosi .....	95
Gambar 4.6 Diagram <i>Cyberbullying</i> .....	98
Gambar 4.7 Diagram Bentuk <i>Flaming</i> .....	100
Gambar 4.8 Diagram Bentuk <i>Denigration</i> .....	102
Gambar 4.9 Diagram Bentuk <i>Impersonation</i> .....	104
Gambar 4.10 Diagram Bentuk <i>Outing</i> .....	106
Gambar 4.11 Diagram Bentuk <i>Exclusion</i> .....	118
Gambar 4.12 Diagram Bentuk <i>Harrasment</i> .....	110
Gambar 4.13 Diagram Bentuk <i>Trickery</i> .....	113
Gambar 4.14 Diagram Bentuk <i>Cyberstalking</i> .....	115
Gambar 4.15 Diagram Perbandingan <i>MeanEmpiris</i> Bentuk-Bentuk <i>Cyberbullying</i> .....	117

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Kisi-Kisi Instrumen Skala <i>Cyberbullying</i> Sebelum <i>Tryout</i> .....	156
Lampiran 2 Instrumen Skala <i>Cyberbullying</i> Sebelum <i>Tryout</i> .....	161
Lampiran 3 Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Emosi Sebelum <i>Tryout</i> .....	172
Lampiran 4 Instrumen Skala Regulasi Emosi Sebelum <i>Tryout</i> .....	174
Lampiran 5 Tabulasi <i>Tryout Cyberbullying</i> .....	181
Lampiran 6 Hasil Validitas dan Reliabilitas <i>Tryout Cyberbullying</i> .....	184
Lampiran 7 Tabulasi <i>Tryout</i> Regulasi Emosi .....	192
Lampiran 8 Hasil Validitas dan Reliabilitas <i>Tryout</i> Regulasi Emosi .....	194
Lampiran 9 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian <i>Cyberbullying</i> .....	200
Lampiran 10 Instrumen Penelitian <i>Cyberbullying</i> .....	204
Lampiran 11 Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Emosi .....	215
Lampiran 12 Instrumen Penelitian Regulasi Emosi.....	217
Lampiran 13 Tabulasi Penelitian <i>Cyberbullying</i> .....	224
Lampiran 14 Hasil Validitas & Reliabilitas Penelitian <i>Cyberbullying</i> .....	237
Lampiran 15 Tabulasi Penelitian Regulasi Emosi .....	245
Lampiran 16 Hasil Validitas & Reliabilitas Penelitian Regulasi Emosi.....	252
Lampiran 17 Statistik Deskriptif.....	257
Lampiran 18 Hasil Uji Hipotesis .....	262



# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Perkembangan teknologi komunikasi di dunia sekarang ini semakin mengubah bentuk pergaulan dan cara bersosialisasi. Di satu sisi banyak keuntungan dan manfaat yang didapatkan oleh manusia diantaranya teknologi komunikasi dapat mempermudah manusia dalam menjalani tugas kehidupannya serta meningkatkan kualitas hidupnya. Berbagai perangkat komunikasi seperti komputer, laptop dan yang paling marak digunakan saat ini adalah adanya *smartphone* yang menambah kemudahan dalam mengakses internet kapanpun dan dimanapun.

Di Indonesia jumlah pengguna internet terus meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2014, populasi pengguna internet di Indonesia mencapai 83,7 juta orang, dan Indonesia menjadi peringkat ke-6 pengguna internet di dunia (WinNetNews.com, di akses pada tanggal 20 Januari 2018). Berdasarkan hasil survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengungkapkan bahwa lebih dari setengah penduduk Indonesia kini telah terhubung ke internet. Survei yang dilakukan pada tahun 2016 menyebutkan bahwa 132,7 juta orang Indonesia telah terhubung ke internet, adapun total penduduk Indonesia sebanyak 256,2 juta orang, artinya penetrasi internet di Indonesia saat ini sudah mencapai 51,8%. Hasil survey menunjukkan bahwa

pengguna internet di Indonesia mengalami kenaikan sekitar 34,9 % dari tahun 2014(Buletin APJII, di akses pada tanggal 15 Desember 2017).

Sebagian besar pengguna internet adalah orang-orang yang berusia muda. Hasil penelitian Yahoo dan Taylor Nelson Sofres (TNS) Indonesia tahun 2009 menunjukkan bahwa, pengakses terbesar di Indonesia adalah mereka yang berusia antara 15-19 tahun. Dari 2.000 responden yang mengikuti survei ini, didapat hasil sebanyak 64% adalah anak muda. Sementara pada peringkat kedua ditempati oleh pengguna berusia 20-24 tahun dengan prosentase 42% dan urutan terakhir ditempati oleh usia 45-50 tahun. Tidak hanya itu, masih dari hasil penelitian yang sama, 53 persen dari anak usia 15-19 tersebut ternyata menggunakan mengakses internet di warnet. Itu disebabkan oleh mereka mempunyai waktu luang yang lebih banyak dibanding para pekerja (*Kompas.com*, di akses pada tanggal 20 Januari 2018)

Munculnya internet merupakan salah satu penemuan yang berharga, karena dengan menggunakan internet kita bisa mendapatkan informasi-informasi yang kita butuhkan, dan seseorang dapat berkomunikasi dengan menggunakan internet melalui situs-situs jejaring sosial. Adapun situs-situs jejaring sosial yang sengaja dibuat untuk menghubungkan orang-orang dari berbagai belahan dunia dalam berinteraksi satu sama lain telah mencapai ratusan. Tim Pusat Humas Kementerian Perdagangan RI (2014) menerangkan beberapa jejaring sosial yang dibuat dan telah dikenal oleh masyarakat mulai dari *Youtube*, *Facebook*, *Twitter*, *WhatsApp*, *Blackberry Message*, *Instagram*, dan *Path*.

Boyd & Ellison (dalam Wiid, Cant & Nell, 2011:33) mendefinisikan media sosial sebagai layanan berbasis web yang memungkinkan individu untuk membangun profil yang terbuka untuk umum maupun semi terbuka, mengartikulasikan daftar pengguna lain dengan siapa mereka berbagi koneksi dan melihat serta melintasi daftar koneksi yang dilakukan oleh orang lain. Hal ini mendukung pemeliharaan dalam jaringan sosial yang sudah ada sebelumnya, berhubungan dengan daftar koneksi dari pengguna lain, melihat dan melintasi daftar koneksi pengguna lain maupun diri sendiri. Hal ini dapat membantu seseorang untuk terhubung satu sama lain berdasarkan kepentingan bersama.

Fakta ini terungkap dalam studi lembaga *think tank* asal Amerika Serikat Paw Research Center pada tahun 2015, menyatakan bahwa setidaknya 71% remaja dengan rentang usia 13 hingga 17 tahun menggunakan situs jejaring sosial *Facebook*, bahkan 41% diantaranya mengaku bahwa *facebook* adalah situs yang paling sering di kunjungi. Kemudian jejaring sosial Instagram dilaporkan memiliki *netizen* terbanyak kedua setelah Facebook, yaitu 52% remaja. Setelah itu terdapat Snapchat dengan 41% penggunaanya yaitu remaja, Twitter dan Google+ sebanyak 33%, Vine (24%), Tumblr (14%) dan media sosial lain sebanyak 11% ([www.rappler.com](http://www.rappler.com), di akses pada tanggal 20 Januari 2018).

Jejaring sosial memiliki beberapa layanan yang telah disediakan antara lain, tampilan profil, teman, komentar, pesan pribadi, berbagi foto dan video, *built in blogging* serta *instant messaging*. Hal-hal tersebut memudahkan para remaja yang menggunakan jejaring sosial untuk membangun jaringan mereka, mengizinkan mereka mengobrol dan berinteraksi secara bebas. Setiap remaja

dapat mengekspresikan ide-ide mereka secara spontan dalam memenuhi kebutuhan eksistensi, aktualisasi serta bersosialisasi menggunakan kata-kata, gambar dan video. Namun, dari waktu ke waktu, kenyamanan dari eksistensi, aktualisasi juga sosialisasi dalam membangun informasi dan komunikasi telah disalahgunakan oleh banyak remaja. Penyalahgunaan penggunaan Teknologi Informasi ini salah satunya adalah munculnya fenomena *cyberbullying* dikalangan anak-anak maupun remaja. Sama dengan *bullying* yang terjadi pada umumnya, yaitu sama-sama mengintimidasi ataupun mengganggu orang yang lemah, *cyberbullying* ini pada umumnya banyak terjadi di media sosial.

Adapun peran remaja tidak bisa dilepaskan dari internet, termasuk didalamnya sosial media. Tidak seperti orang dewasa yang pada umumnya sudah mampu dalam menyaring hal hal yang baik dan buruk dari adanya penggunaan internet, remaja sebagai salah satu pengguna internet justru sebaliknya. Selain belum mampu dalam memilah informasi dan aktivitas yang dilakukan di internet, mereka juga cenderung mudah terhasut atau terpengaruh oleh lingkungan sosial mereka tanpa mempertimbangkan terlebih dahulu efek positif atau negatif yang akan diterima saat ia melakukan aktivitas tertentu di internet.

Lembaga riset global Ipsos bekerjasama dengan Reuters menyelenggarakan riset *cyberbullying* yang dirilis pada Januari 2012 dengan melibatkan responden di 24 negara. Sebanyak 74% responden dari Indonesia menunjuk Facebook sebagai media tempat terjadinya *cyberbullying*, 44% menyebut website lain. *Cyberbullying* melalui surat elektronik atau *e-mail*

merupakan kasus yang dianggap paling jarang terjadi di Indonesia. (*wordpress.com*, di akses pada tanggal 15 Desember 2017).

Mayoritas dari orangtua (60%) mengatakan anak-anak mengalami perilaku mengganggu tersebut melalui situs jejaring sosial seperti facebook (*ipsos-na.com*). Lembaga anti *bullying* terbesar di Inggris, *Ditch the Label* melakukan survei yang melibatkan 10.008 anak muda di Amerika Serikat dengan usia rata-rata 13-22 tahun. Survei tersebut menemukan bahwa 69% responden yang diwawancarai pernah mengalami pelecehan di dunia maya. Sebanyak 89% korban *cyberbullying* mengalaminya di situs jejaring sosial MySpace, kemudian 54% lainnya menjadi korban di Facebook ([www.DitchtheLabel.org](http://www.DitchtheLabel.org), di akses pada tanggal 15 Desember 2017).

Seseorang dapat dikatakan melakukan *cyberbullying* ketika menghina, melecehkan, mengancam melalui *email*, pesan singkat online (*Instant Messaging*), ruang obrolan (*Chat room*), *website*, situs *game online*, mengunggah foto yang mempermalukan korban, membuat situs web untuk menyebarkan fitnah dan mengolok-olok korban atau media digital lain yang kemudian melukai perasaan atau membuat ketidaknyamanan (takut, cemas, marah) terhadap orang lain. Motivasi pelakunya juga beragam. Ada yang melakukannya karena marah dan ingin balas dendam, frustrasi, ingin mencari perhatian bahkan ada pula yang menjadikannya sekedar hiburan pengisi waktu luang. Tidak jarang, motivasinya kadang-kadang hanya ingin bercanda (Jafi & Wibisono, 2013:13-19).

Langos (2012:285-289) dalam jurnalnya yang berjudul "*Cyberbullying. The Challenge to define. Cyberpsychology, behavior and social*" mengemukakan

bahwa terdapat empat aspek-aspek dalam perilaku *cyberbullying* yaitu *repetition* (pengulangan), *power imbalance* (ketidakseimbangan kekuatan), *intention* (kesengajaan) dan *agression* (agresi). Chadwick (2014:32) menjelaskan *cyberbullying* dapat dilakukan melalui banyak bentuk dan dijalankan melalui media secara online termasuk email, chatroom, dan pesan instan pada situs web atau melalui ponsel namun tidak terbatas.

Kasus nyata dari perilaku *cyberbullying* yang terjadi di Indonesia pada tahun 2016, menimpa seorang siswi SMA Methodist-I di Medan, yaitu Sonya Depari. Siswi tersebut dikabarkan mengaku sebagai anak dari Jenderal Kapolda Sumatera Utara, kemudian berani membentak polwan yang menertibkannya karena sedang berkonvoi usai melakukan Ujian Nasional. Perilaku Sonya tersebut mengundang banyak kecaman dan caci maki di akun jejaring sosial instagram miliknya. *Cyberbullying* yang dialami oleh Sonya membuatnya mengalami trauma, ketakutan dan malu untuk keluar rumah ([sumatera.metronews.com](http://sumatera.metronews.com), diakses pada tanggal 6 April 2017). Berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa *cyberbullying* yang dilakukan melalui media sosial memiliki dampak negatif pada korban antara lain korban mengalami depresi, kecemasan, tidak mau bergaul dengan teman teman sebaya, menghindar dari lingkungan sosial.

Flourensia Sapy Rahyu melakukan penelitian tentang banyaknya remaja yang mengalami tindakan *cyberbullying*. Dari 363 siswa yang diteliti, sebanyak 28% siswa pernah mengalami tindakan *cyberbullying*. Pelakunya 40% korban tidak tahu pelakunya dan 60% mengetahui pelakunya yaitu: teman sekolah (37%), kakak kelas (6%), adik kelas (40%) dan teman luar sekolah (7%). Sedangkan

sarana yang digunakan untuk melakukan *cyberbullying* paling banyak adalah menggunakan jejaring sosial. (<http://jsi.cs.ui.ac.id/index.php/jsi/article/download/321/189>).

Penelitian yang dilakukan Kementerian Komunikasi dan Informatika bekerjasama dengan *United Nations International Children's Emergency Fund (Unicef)* pada tahun 2011 hingga 2013, sebagian besar remaja di Indonesia telah menjadi korban *cyberbullying*. Studi melibatkan 400 anak dan remaja di 11 provinsi dengan rentan usia 10 hingga 19 tahun. Hasil studi dari Kementerian Komunikasi dan Informatika dan *United Nations International Children's Emergency Fund (Unicef)* yang dirilis pada Februari 2014 tersebut adalah 80% remaja menggunakan internet. Sebanyak 13% responden mengaku menjadi korban *cyberbullying* dengan bentuk hinaan dan ancaman.

Badan Pusat Statistik mencatat pada tahun 2006, angka *cyberbullying* yang terjadi di Indonesia mencapai 25 juta kasus mulai dari kasus dengan skala ringan sampai dengan skala berat. Berdasarkan penelitian pada 210 responden, 91% responden asal Indonesia mengaku telah melihat kasus *cyberbullying*. Data menunjukkan bahwa *cyberbullying* paling sering terjadi melalui media sosial, khususnya *facebook*. Di Indonesia 74% dari 210 responden menunjuk *facebook* sebagai biangnya *cyberbullying*, dan 44% menyebut bahwa media *website* yang lain. Kasus ini juga paling sering di lakukan menggunakan telepon genggam.

Hal ini juga diungkapkan oleh salah seorang siswa di SMP Negeri 1 Bumiayu yang menyatakan dirinya pernah mengalami *cyberbullying* yang dilakukan oleh teman-teman satu kelasnya melalui wawancara dengan peneliti.

*“Iya kak, aku pernah ngalamin di ejek sama temen-temen pas waktu upload foto di Instagram. Mungkin karena foto yang aku upload itu memakai sabuk yang gede itu loh kak, terus kemeja aku di masukin gitu kak kedalam celana jeans yang aku pakai, mungkin jadi kelihatan culun gitu kali ya kak, terus temen-temen pada komen, culun, alay, norak, jelek, kamseupay gitu. Ya aku kan jadi malu ya kak, pas temen temen pada rame rame komen kaya gitu difoto yang aku upload” (S1, W1/ 5-4-2017/ Bumiayu/13:03)*

Diperkuat lagi dengan hasil wawancara oleh peneliti dengan siswa lain di SMP Negeri 1 Bumiayu yang mengungkapkan bahwa dirinya pernah mengalami *cyberbullying* yang dilakukan oleh teman-temannya.

*“waktu itu karena aku abis upload foto bareng pacarku di Instagram, terus tiba-tiba ada salah satu temenku yang ngescreenshoot fotoku terus di share di grup kelas gitu kak di BBM, ya gitu kak mereka pada ngebully aku gitu, kaya pada ngejekin gitu, kebanyakan dari mereka pada ngejekin kalo pacarku jelek, pacarnya dekil, terus ada yang komen pacarku katanya item terus ngga cocok gitu kak, ya kan aku jadi dibawa suasana gitu ya kak, jadi sedikit emosi baca komentar-komentar dari temenku” (S2, W1/6-4-2017/ Bumiayu/16:56)*

Hasil wawancara lain dilakukan oleh peneliti terhadap siswa yang mengungkapkan bahwa dirinya pernah menjadi pelaku *cyberbullying*.

*“sebenarnya waktu itu saya hanya iseng aja sih kak, ngga ada niatan buat nyakitin temen aku. sekedar bercandaan sama temen-temen yang lainnya juga. Kebetulan karena emang yang di bully itu orangnya pendiem, jadi lebih enak aja ngebully pas komentar difacebook nya dia nya.” (S3, W1/ 7-42017/Bumiayu/16:20)*

*“waktu itu aku pernah kak, ngeposting foto temen yang udah di edit jadi alay gitu lah, ya jadi rame kak banyak temen-temen lainnya yang pada ikutan komentar di postingan aku, semuanya pada komen yang kaya ngehina gitu, ya walaupun lagi bercandaan tapi seru aja kak hahaha” (S4, W1/10-4-2017/ Bumiayu/14:33)*



Selain wawancara, peneliti juga melakukan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 18-23 Desember 2017 kepada 90 siswa di SMP Negeri se-Kecamatan Bumiayu dengan menggunakan skala *cyberbullying*.

Aspek	Presentase	Kategori
<i>Flaming</i>	78,2 %	Tinggi
<i>Denigration</i>	71,3 %	Tinggi
<i>Impersonation</i>	81,5 %	Sangat Tinggi
<i>Outing</i>	87,75 %	Sangat Tinggi
<i>Exclusion</i>	76,4%	Tinggi
<i>Harassment</i>	92,6%	Sangat Tinggi
<i>Trickery</i>	47%	Rendah
<i>Cyberstalking</i>	93%	Sangat Tinggi

Sumber : Studi Pendahuluan

Berdasarkan tabel di atas hasil skala yang telah dibagikan kepada 90 siswa-siswi di SMP Negeri se-Kecamatan Bumiayu, didapatkan informasi bahwa fenomena *cyberbullying* telah terjadi di kalangan remaja. Hal ini dibuktikan pada bentuk *cyberstalking* tergolong sangat tinggi dengan presentase mencapai 93%, bentuk *cyberstalking* menunjukkan bahwa siswa pernah mengikuti orang lain dengan mengirim pesan teks secara terus menerus sehingga orang tersebut merasa terganggu. Pada tabel tersebut menunjukkan bahwa banyak dari siswa-siswi mengganggu temannya di jejaring sosial. Dapat dilihat pula bahwa banyak dari siswa-siswi juga menyebarkan rahasia pribadi temannya atau menyebarkan foto rahasia temannya ke oranglain di jejaring sosial. Selanjutnya pada hasil tabel *trickery* tergolong dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada siswa-siswi yang melakukan hal tersebut.

Sarana teknologi informasi yang banyak digunakan untuk melakukan *cyberbullying* ini adalah dengan menggunakan situs jejaring sosial dan pesan teks.

Sedangkan perlakuan *cyberbullying* yang paling banyak dilakukan oleh pelaku adalah mengancam, meneror, *hacking*, memakai identitas oranglain untuk membuat profil jejaring palsu, dan mengirimkan file atau *link* yang sudah terinfeksi oleh virus lewat sarana tersebut. Dari hasil skala menunjukkan bahwa sarana yang paling populer untuk melakukan aksinya adalah dengan menggunakan situs jejaring sosial. *Cyberbullying* bukan semata-mata masalah remaja saja, namun juga menjadi tanggungjawab termasuk orangtua, sekolah, masyarakat, para penegak hukum dan lain sebagainya.

*Cyberbullying* dilakukan dan melibatkan remaja serta anak muda melalui jejaring sosial ditujukan sehingga hasil-hasil penelitian sebagai berikut : Penelitian yang dilakukan oleh Tokunaga (2010:282) menyebutkan bahwa berdasarkan kecenderungan kelompok usia, munculnya korban *cyberbullying* banyak terjadi dikelas VII dan VIII Sekolah Menengah Pertama pada remaja laki-laki dan perempuan.

Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Lindfors dkk (2012:2) bahwa proporsi tertinggi terjadinya *cyberbullying* diantara usia 14-18 tahun pada laki-laki maupun perempuan. Anak laki-laki lebih sering melakukan *cyberbullying* dibandingkan anak perempuan. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menangani kasus ini dan lebih mengetahui dampak *cyberbullying*.

Penelitian yang dilakukan oleh Price & Dalgeish (2010:54) juga menemukan bahwa remaja banyak melakukan atau mengalami *cyberbullying* ketika berusia 5-9 tahun (2%), 10-14 tahun (50%), 15-18 tahun (42%) dan 19-25 tahun (8%). Presentase terbesar yang terlibat dalam *cyberbullying* merupakan

individu yang berusia 10 tahun hingga 18 tahun. Perubahan yang begitu kompleks menyebabkan remaja menjadi labil dan belum matang secara psikis. Dolcini dkk (dalam Santrock, 2007:122-123) mengungkapkan bahwa para remaja mudah terlibat dalam perilaku yang ceroboh. Tindakan ceroboh berarti remaja tergesa-gesa dan kurang matang dalam mengambil keputusan sehingga menimbulkan masalah-masalah.

Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Cigdem, dkk (2008:3-4) dengan jurnal berjudul "*Examination of Cyberbullying Experiences among Turkish Students from Different School Types*", mengemukakan hasil penelitiannya bahwa siswa yang berasal dari sekolah umum lebih memungkinkan melakukan tindakan *cyberbullying* dari pada siswa yang bersekolah di swasta. Korban dari sekolah swasta tidak keberatan mengalami *bullyan* karena mereka menganggapnya itu sebagai lelucon, sedangkan menurut siswa yang bersekolah di sekolah umum, mereka masih merasa marah ketika mereka mengalami *cyberbullying*.

Qing Li, (2007:442-443) dalam jurnal berjudul "*Bullying in the new playground : Research into cyberbullying and cyber victimisation*" bahwa penelitian ini untuk melihat tingkat *cyberbullying* pada remaja dan untuk mengetahui sejauh mana faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *cyberbullying* termasuk budaya dan jenis kelamin berkontribusi dalam pelaku maupun sebagai korban di Sekolah Menengah Pertama. Diperoleh hasil bahwa siswa berjenis kelamin laki-laki lebih sering melakukan *bullying* dibandingkan dengan siswi berjenis kelamin perempuan. Dalam perkembangan sosial remaja, mereka ingin

melepaskan diri dari orangtua dan lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman-teman sebaya. Remaja ingin diterima dikalangan teman sebayanya (Santrock, 2007:448).

Hasil penelitian menurut Healy (2013:110) mengenai kasus *cyberbullying* yaitu terjadi tanpa kontak secara tatap muka, dan memiliki hambatan yang lebih besar lagi untuk mengatasi kasus ini. Perlu adanya kerjasama yang dilakukan oleh pihak sekolah dan masyarakat untuk membantu mengatasi *cyberbullying*. Karena *cyberbullying* terkait dengan suasana hati dan memiliki efek negatif pada kesehatan mental baik untuk remaja laki-laki dan perempuan.

Penelitian yang dilakukan oleh Kowalski, dkk (2007:23) yaitu sebanyak 3.767 siswa sekolah menengah di kelas 6,7 dan 8 di Amerika Serikat telah mengisi kuesioner dan terdapat 23 pertanyaan. Hasilnya yaitu dari siswa sebanyak 11% mereka pernah melakukan intimidasi secara online setidaknya satu kali dalam sebulan, 7% menunjukkan bahwa mereka adalah pelaku *cyberbullying*, dan 4% secara online mereka hanya iseng atau mengganggu di jejaring sosial.

Smith, dkk (2008:3-4), mengemukakan hasil penelitiannya bahwa siswa pernah melakukan *cyberbullyng* dan presentasinya yaitu 14,1% sering melakukannya 2 atau 3 kali dalam sebulan, seminggu sekali atau beberapa kali dalam seminggu. 31,5% hanya sekali atau dua kali, dan 54,3% tidak pernah melakukan *cyberbullying*. Dari hasil tersebut, para korban mengalami penganiayaan di jejaring sosial. Diperlukan pedoman dalam menangani kasus *cyberbullying* yang sekarang banyak terjadi di kalangan remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Francine dkk (2008:218-219), yaitu menunjukkan bahwa presentase yang lebih tinggi terjadi pada anak laki-laki yang terlibat dalam kasus *cyberbullying*, dan presentase perempuan yang lebih tinggi yang di intimidasi. Pada penelitian ini kasus *cyberbullying* yang terjadi dilakukan melalui pesan teks.

Penelitian lain mengenai *cyberbullying* dilakukan oleh Mishna, dkk (2010:362-374) bahwa siswa pernah melakukan *cyberbullying* secara *online* dan mereka melakukan gertakan atau intimidasi kepada temannya. Sebagian besar intimidasi yang dilakukan oleh pelaku kepada korban, umumnya korban tidak memberitahukan hal ini kepada siapapun. Korban merasa marah, sedih dan tertekan setelah di ganggu di jejaring sosial. Menurut penuturan pelaku, bahwa pelaku melakukan hal tersebut dikarenakan mereka seolah merasa lucu, populer dan berkuasa.

Berdasarkan penelitian-penelitian mengenai *cyberbullying* di atas, dapat disimpulkan bahwa fenomena *cyberbullying* yang terjadi di kalangan remaja telah banyak terjadi dan membuat remaja merasa harga dirinya direndahkan, merasa malu, bahkan ada juga yang merasa depresi. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengawasan dari kedua orang tua, faktor teman sebaya, karakteristik kepribadian (pengendalian emosi) dan karena lingkungan pendidikan yang terdapat aturan, sanksi dan kontrol sosial, sehingga menyebabkan seorang remaja tidak lagi melakukan *bullying* secara fisik saja, tetapi remaja tersebut melakukan kekerasan melalui jejaring sosial atau melakukan *cyberbullying*.

Perilaku *cyberbullying* yang dilakukan oleh remaja dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain adalah karakteristik kepribadian. Camodeca & Goossens (dalam Kowalski dkk, 2012:25) mengungkapkan bahwa dalam karakteristik kepribadian individu yang melakukan *bullying* adalah cenderung memiliki kepribadian temperamen. Temperamen adalah karakteristik atau kebiasaan yang terbentuk dari respon emosional. Temperamen bukan saja cara mendekati dan berinteraksi terhadap dunia luar saja, tetapi juga cara mereka dalam meregulasi fungsi mental, emosional, dan perilaku mereka. Kebahagiaan seseorang dalam hidup ini bukan karena tidak adanya bentuk-bentuk emosi dalam dirinya, melainkan kebiasaannya dalam memahami dan menguasai emosi. Proses pengendalian emosi ini disebut sebagai proses regulasi emosi.

Menurut Rudi (2010:16) motivasi seseorang dapat melakukan *cyberbullying* adalah karena marah, sakit hati, balas dendam atau karena frustrasi. Hurlock (2002:213) berpendapat bahwa individu yang matang emosinya memiliki kontrol diri yang baik, mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat atau sesuai dengan keadaan yang di hadapinya, sehingga lebih mampu beradaptasi karena dapat menerima beragam orang dan situasi serta dapat memberikan reaksi yang tepat sesuai dengan tuntutan yang dihadapi. Kemampuan dalam mengekspresikan emosi tersebutlah disebut dengan regulasi emosi.

Regulasi emosi adalah usaha untuk mengatur atau mengelola emosi atau bagaimana seseorang mengalami dan mengungkapkan emosi yang dapat mempengaruhi perilaku individu untuk mencapai tujuannya (Balter, 2003:48). Regulasi emosi mempunyai tujuan yaitu untuk meminimalkan dampak negatif

dari masalah yang dihadapi dengan cara memonitor dan mengevaluasi pengalaman emosional (Kring, 2010:4).

Remaja dikatakan telah mencapai kematangan emosinya apabila ia tidak meledakkan emosinya yang tidak pada tempatnya. Untuk mencapai kematangan emosi, setiap orang harus belajar memperoleh gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosi. Seseorang dengan regulasi emosi yang tinggi, akan memiliki harga diri tinggi (Farkhaeni, 2011:45). Seseorang yang mempunyai regulasi emosi tinggi akan melakukan hal-hal yang positif dalam hidupnya, sehingga individu tidak menyalahkan dirinya sendiri ketika terjadi sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Mawardah dan Adiyanti (2014), mengungkapkan 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*.

Sama halnya ketika seorang remaja mengalami *bullying* oleh temannya di media sosial. Apabila remaja tersebut tidak meledakkan emosinya saat mengalami *bullying* yang dilakukan oleh teman-temannya, maka remaja tersebut dapat dikatakan telah mencapai kematangan emosinya. Untuk mencapai kematangan emosi, setiap orang harus belajar memperoleh gambaran tentang situasi-situasi

yang dapat menimbulkan reaksi emosi. Seseorang dengan regulasi emosi yang tinggi, akan memiliki harga diri tinggi (Farkhaeni, 2011:47).

Cowie dan Jennifer (2008:2-3) mengatakan bahwa salah satu faktor penyebab kecenderungan perilaku *bullying* salah satunya adalah regulasi emosi yang buruk atau sifat temperamen. Seorang remaja yang memiliki temperamen tinggi cenderung akan menjadi remaja yang lebih agresif. Remaja yang bingung menempatkan dirinya dalam masyarakat karena mengalami berbagai macam perkembangan yang mencapai kematangan fisik, mental, sosial dan emosional sering membuat remaja mengungkapkan emosi negatifnya dengan cara yang tidak tepat, misalnya dengan melakukan perilaku agresif.

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Mawardah & Adiyanti (2014:70) dengan judul “Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku *Cyberbullying*” (Studi kepada siswa di SMP Negeri “S” kelas VII dan VIII), di dapatkan kesimpulan bahwa jika seseorang memiliki kemampuan dalam mengelola emosi yang baik dapat membantu seseorang dalam mengontrol dirinya untuk tidak terlibat dalam perilaku yang negatif terutama ketika sedang mengalami masalah dan tekanan. Sehingga kemampuan dalam meregulasi emosi mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengontrol dirinya dalam mengarahkan perilakunya dengan baik dan terhindar dari praktik *cyberbullying*.

Penelitian ini berangkat dari keingintahuan penulis akan fenomena tindakan yang merujuk pada perilaku *cyberbullying*, karena melihat banyaknya remaja di era modernisasi ini yang menggunakan media sosial sebagai sarana berkomunikasi dengan temannya. Perilaku *cyberbullying* mayoritas dilakukan



oleh remaja dimana sebagian besar dari mereka adalah pelajar. Remaja mengakses jejaring sosial tidak lagi mereka gunakan untuk komunikasi, melainkan digunakan untuk melakukan hal-hal yang mengganggu kenyamanan orang lain seperti tindakan mengirim pesan dengan bahasa kasar terhadap temannya. Karena pada usia remaja, belum dapat mengontrol emosinya secara stabil, hal ini menyebabkan mereka belum mampu menempatkan emosinya secara tepat. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui apakah regulasi emosi pada remaja memiliki dampak terhadap perilaku *cyberbullying*.

Dalam hal ini, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan *cyberbullying* pada remaja di SMP Negeri 1 Bumiayu, SMP Negeri 2 Bumiayu dan SMP Negeri 3 Bumiayu. Pemilihan SMP Negeri Se-Kecamatan Bumiayu sebagai objek penelitian dirasa tepat. SMP Negeri 1,2 dan 3 Bumiayu sebagai SMP *favorite* di kota Bumiayu ini dengan segudang prestasi dan siswa-siswi teladan tentunya dimana proses belajar mengajar melibatkan kecanggihan teknologi bernama internet. Baik siswa maupun guru di SMP Negeri se-Kecamatan Bumiayu mengakses internet dan memiliki media sosial. Hampir seluruh guru dan siswa memiliki media sosia seperti *facebook*, *instagram*, *path*, *whatsApp*, dll.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk menjadikan fenomena tersebut sebagai variabel dalam penelitian ini dan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *cyberbullying* pada remaja di SMP Negeri se-Kecamatan Bumiayu.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, dapat ditarik rumusan masalah, yaitu :

1. Bagaimana gambaran mengenai *cyberbullying* pada remaja di SMP Negeri se-Kecamatan Bumiayu
2. Bagaimana gambaran mengenai regulasi emosi pada remaja di SMP Negeri se-Kecamatan Bumiayu
3. Apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *cyberbullying* pada remaja di SMP Negeri se-Kecamatan Bumiayu

## 1.3 Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan diatas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari penelitian ini, yaitu :

1. Mengetahui gambaran tentang *cyberbullying* pada remaja di SMP Negeri se-Kecamatan Bumiayu
2. Mengetahui gambaran tentang regulasi emosi pada remaja di SMP Negeri se-Kecamatan Bumiayu
3. Mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *cyberbullying* pada remaja di SMP Negeri se-Kecamatan Bumiayu

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan Psikologi dalam bidang sosial yang dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan fenomena mengenai hubungan

antara regulasi emosi dengan *cyberbullying* pada remaja di SMP Negeri se-Kecamatan Bumiayu.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

- a. Menambah wawasan orangtua untuk mengetahui permasalahan melalui penggunaan internet dan mengetahui perilaku *cyberbullying* pada remaja, sehingga orangtua diharapkan mampu mengawasi anaknya dalam pergaulan serta dampak negatif dari internet.
- b. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam penelitian sejenis di masa yang akan datang.
- c. Bagi peneliti sebagai tambahan ilmu dimana peneliti dapat melihat kemampuan mengkombinasikan teori dan praktek dilapangan.

## BAB 2

### LANDASAN TEORI

#### 2.1 *Cyberbullying*

##### 2.1.1 Pengertian *Cyberbullying*

*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).

Sedangkan Rudi (2010:15) mendefinisikan :

*Cyberbullying* merupakan perbuatan *bullying* melalui medium internet dan teknologi digital, misalnya ponsel, SMS, MMS, *e-mail*, *Instan Messenger*, *Website*, situs jejaring sosial, blog, dan *online* forum. Tujuannya adalah untuk mengganggu, mengancam, mempermalukan, menghina, mengucilkan secara sosial, atau merusak reputasi oranglain.

Piotrowski (dalam Al-Jafi & Wibisono, 2013:14) mendefinisikan *cyberbullying* sebagai segala bentuk kekerasan yang dialami anak atau remaja dan dilakukan teman seusia mereka melalui media internet (*cyber*). *Cyberbullying* adalah kejadian ketika seorang anak atau remaja dihina, diintimidasi, atau di permalukan oleh anak atau remaja lain melalui media internet.

Rifaiddin (2016:38), *cyberbullying* merupakan teknologi internet yang digunakan untuk menyakiti orang lain dengan cara sengaja dan diulang-ulang, disertai dengan perilaku mengintimidasi pelaku untuk melecehkan korbannya melalui perangkat teknologi.

Priyatna (2010:32) *cyberbullying* adalah ancaman, di takut-takuti dan di permalukan oleh orang lain melalui jejaring sosial. Apabila orang dewasa ikut

terlibat di dalam permasalahannya, kegiatan tersebut dapat dipandang sebagai perbuatan kriminal (*cybercrime*).

Beberapa definisi *cyberbullying* yang dikutip oleh Glesson (2014:14) adalah :

1. Hinduja & Patchin, *cyberbullying* adalah suatu tindakan yang dilakukan secara sadar untuk merugikan atau menyakiti (orang lain) melalui penggunaan komputer, ponsel dan peralatan elektronik lainnya.
2. Li, *cyberbullying* adalah perilaku *bullying* menggunakan media informasi dan komunikasi elektronik, misalnya *e-mail*, sms, jejaring sosial (*facebook* dan *twitter*). *Cyberbullying* terjadi ketika seseorang bertujuan menyakiti orang lain dengan perilaku yang tidak bersahabat dan dilakukan secara berulang-ulang.
3. Smith, dkk., *cyberbullying* adalah perilaku agresif yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang menggunakan bantuan alat elektronik yang dilakukan berulang dan terus-menerus pada seorang target yang kesulitan membela diri.
4. Aftab, *cyberbullying* adalah perilaku mengancam, melecehkan, memermalukan orang lain di media sosial menggunakan internet.

*Cyberbullying* menurut Tokunaga (2010:278) adalah setiap perilaku yang dilakukan melalui media elektronik atau digital oleh individu atau kelompok secara berulang kali mengkomunikasikan pesan bermusuhan atau agresif yang dimaksudkan untuk menimbulkan bahaya atau ketidaknyamanan pada orang lain.

Menurut Hertz (2008 dalam Akbar), *cyberbullying* adalah bentuk penindasan atau kekerasan dengan bentuk mengejek, mengatakan kebohongan,

melontarkan kata-kata kasar, menyebarkan rumor maupun melakukan ancaman atau bersifat agresif yang dilakukan melalui media-media seperti *email*, *chatroom*, pesan instan, *website* (termasuk blog) atau pesan singkat (SMS).

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *cyberbullying* merupakan tindakan yang dilakukan secara sadar disertai perilaku yang menyakiti, menimbulkan luka fisik, mengganggu, mengancam, atau menghina orang lain secara sengaja dan berulang kali oleh individu atau kelompok melalui media elektronik atau digital seperti ponsel, komputer atau perangkat komunikasi lainnya yang menggunakan koneksi internet melalui *e-mail*, jejaring sosial, *web sites*, *instant messaging* (IM) untuk menimbulkan bahaya atau ketidaknyamanan bagi orang lain.

### **2.1.2 Bentuk-bentuk *Cyberbullying***

*Cyberbullying* merupakan tindakan kejam kepada orang lain dengan mengirimkan pesan 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 secara langsung dengan korbannya untuk saling 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 mempermalukan orang, mencuri *password* dari korban dan menyalahgunakannya untuk merusak profil korban (Haryati, 2014). Willard (2007:1-2) mengemukakan beberapa bentuk *cyberbullying* yaitu :

- a. *Flaming*, yaitu pertengkaran online menggunakan bahasa kasar dan vulgar. Menurut Rifauddin (2016:38), *flaming* (terbakar) adalah mengirimkan pesan teks yang isinya merupakan kata-kata yang penuh amarah dan frontal. Istilah “*flame*” ini pun merujuk pada kata-kata di pesan yang berapi-api.
- b. *Harassment*, yaitu perilaku yang berulang kali mengirimkan pesan yang jahat dan menghina. Menurut Rifauddin (2016:38), *harassment* (gangguan), pesan-pesan yang berisi gangguan pada *email*, *sms*, maupun pesan teks di jejaring sosial yang dilakukan secara terus menerus.
- c. *Denigration*, yaitu mengirimkan atau memposting berita mengenai seseorang untuk merusak pertemanan atau merusak reputasi orang tersebut. Menurut Rifauddin (2016:38), *denigration* adalah proses mengumbar keburukan seseorang melalui internet dengan maksud merusak reputasi dan nama baik 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*, yaitu 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 menurut Chadwick (2014:4) mengemukakan bahwa “*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.” *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 seseorang.

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

a. *Harassment*

Pelecehan: Berulang kali mengirim pesan dengan bahasa kasar, dan menghina yang sering dikirim setiap hari terutama malam hari. Beberapa bahkan memungkinkan mengirim pesan ke publik forum, chat room atau papan buletin dimana orang lain dapat melihat pesan ancaman tersebut.

b. *Denigration*

Kritik: Mendistribusikan informasi tentang orang lain yang menghina dan tidak benar melalui postingan 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* oranglain untuk mengirim atau memposting yang memalukan tentang oranglain.

e. *Masquerading*

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

f. *Pseudonyms*

Nama samaran: Menggunakan nama samaran atau nama panggilan *online* untuk merahasiakan identitas mereka. Oranglain secara *online* hanya tahu mereka dengan nama samaran ini yang mungkin berbahaya atau menghinia.

g. *Outing dan Trickery*

*Outing* dan Tipuan: Display umum atau *forwading* 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 oranglain.

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. Menurut Haryati (2004:57) *cyberbstalking* adalah penggunaan komunikasi internet, *email* atau elektronik lainnya dan umumnya mengacu pada pola perilaku mengancam atau berbahaya.

*Cyberbullying* pada umumnya dilakukan melalui jejaring sosial seperti *Facebook* dan *Twitter*, juga melalui SMS maupun pesan percakapan di layanan *Instant Messaging* seperti *Yahoo Messenger* atau *MSN Messenger*. Beberapa media *cyberbullying* sebagai berikut (Haryati, 2014:60) :

1) *Instan Message (IM)*

*Instan Message* ini meliputi *email* dan akun tertentu di internet yang memungkinkan penggunanya mengirimkan pesan atau teks ke pengirim lainnya yang memiliki ID di *website* tersebut.

## 2) *Chatroom*

Masih berhubungan dengan IM sebelumnya, *chatroom* merupakan salah satu fasilitas *website* tertentu dimana pengguna yang memiliki ID disana dapat bergabung dalam satu kelompok *chatting*. Disini pelaku *cyberbullying* dapat mengirimkan kata-kata gertakan dimana oranglain dalam grup *chattingan* tersebut dapat membaca dengan mudah, dan korban merasa tersudutkan.

## 3) *Trash Polling Site*

Mungkin ini masih jarang di Indonesia, ada beberapa pelaku *cyberbullying* yang membuat poling tertentu dengan tema yang di niatkan untuk merusak reputasi seseorang.

## 4) *Blog-Blog*

Merupakan *website* pribadi yang bisa dijadikan seperti buku harian atau *diary*. Disini pelaku *bullying* bebas mem-*posting* apa saja termasuk konten yang mengintimidasi seseorang.

## 5) *Bluetooth bullying*

Praktiknya dengan mengirimkan gambar atau pesan yang mengganggu kepada seseorang melalui koneksi *bluetooth* yang sedang aktif.

## 6) Situs jejaring sosial

Ini yang paling marak di Indonesia, situs jejaring sosial yang berisi fitur banyak disalahgunakan pelaku *bullying* dengan memposting status, komentar, posting dinding, testimoni, foto dan lain-lain yang mengganggu, mengintimidasi, menyinggung, dan merusak citra seseorang.

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*. Beberapa media yang dilakukan oleh seseorang untuk melakukan *cyberbullying* yaitu *Instan Message (IM), Chatroom, Trash Polling Site, Blog-Blog, Bluetooth Bullying* dan situs jejaring sosial.

### **2.1.3 Karakteristik *Cyberbullying***

Karakteristik merupakan sesuatu yang khas dari seseorang atau suatu hal. Tujuan dari perilaku *cyberbullying* adalah untuk mengganggu, mengancam, memermalukan, 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.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa karakteristik *cyberbullying* yaitu materi *cyberbullying* (tulisan, photo dan video), pelaku *bullying* yang biasanya bersifat anonim, dan kejadiannya bisa kapan saja dan dimana saja.

#### 2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku *Cyberbullying*

*Cyberbullying* merupakan bentuk dari *bullying*. *American Association of School Administrators* (2009:9-10) dalam bukunya yang berjudul “*Bullying at School and Online : Quick Facts for Parents*” menjelaskan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *bullying*, yaitu :

##### 1. Faktor keluarga

Faktor keluarga meliputi kurangnya kehangatan dan melibatkan anak dalam keluarga oleh orangtua, kurangnya pengawasan orangtua, anak kurang disiplin, orangtua menjadi model perilaku *bullying*, dan menjadi korban *bullying* dari saudara yang lebih tua.

##### 2. Faktor teman sebaya

- a. Teman-teman suka melakukan *bullying*
- b. Teman-teman memiliki sikap positif mengenai kekerasan
- c. Anak-anak melakukan agresifitas untuk meningkatkan kekuatan sosial dan melindungi *prestise* dari teman sebaya
- d. Anak-anak dengan status sosial yang rendah melakukan intimidasi sebagai cara untuk mengalihkan atau meningkatkan posisi sosial mereka terhadap teman sebaya yang memiliki status sosial tinggi

##### 3. Faktor lain

- a. Sekolah yang tidak memiliki kebijakan mengatasi *bullying* akan meningkatkan risiko *bullying* kepada siswanya, dan hal ini tampak dari rendahnya pengawasan siswa terutama saat makan siang, istirahat, dan kamar mandi atau kamar kecil.

- b. Model perilaku *bullying* yang lazim di masyarakat, terutama di televisi, film, dan permainan video.
- c. Anak-anak berkumpul atau bergaul dengan orang yang memiliki kualitas atau karakteristik yang mendukung perilaku mereka sendiri.
- d. Untuk gadis remaja, agresi sosial dilakukan untuk menciptakan kegembiraan atau mengurangi kebosanan, serta cara untuk mendapatkan perhatian dan mengamankan persahabatan.

*Cyberbullying* terjadi karena beberapa faktor, baik faktor dari dalam individu maupun di luar individu. Hal ini sesuai dengan penelitian Hoff dan Mitchell (2009:652-665) yang mengemukakan beberapa faktor penyebab dari tindakan *cyberbullying* yang di kelompokkan 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 dengan isu relasi, meliputi : (1) intimidasi golongan luar kelompok, (2) penyiksaan pada korban.

Menurut Cowie dan Jennifer (2008:78), faktor penyebab kecenderungan perilaku *bullying* yang dilakukan oleh seseorang salah satunya adalah regulasi emosi yang buruk atau sifat temperamen. Seorang anak yang memiliki temperamen tinggi akan cenderung menjadi anak yang lebih agresif. Remaja yang bingung dalam menempatkan dirinya di masyarakat karena mengalami berbagai macam perkembangan yang mencapai kematangan fisik, mental, sosial dan emosional sering membuat remaja mengungkapkan emosi negatifnya dengan cara yang tidak tepat. Seiring dengan berkembangnya dunia teknologi, seorang anak memiliki media baru untuk melakukan tindakan *bullying*. Hal ini dilakukan

melalui telepon, sms, maupun internet. Pada dasarnya tujuannya sama, yaitu untuk menyakiti oranglain dengan sengaja.

Menurut Farkhaeni (2011, dalam Silaen & Dewi, 2015:177), menjelaskan bahwa seseorang dengan regulasi emosi tinggi akan memiliki harga diri yang tinggi. Seseorang yang mempunyai regulasi emosi tinggi akan melakukan hal-hal yang positif dalam hidupnya. Sehingga, individu tidak menyalahkan dirinya sendiri ketika terjadi sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya, karena individu tersebut menghargai dan menerima kemampuannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Kurniasih (2013, dalam Silaen & Dewi, 2015:177), mengungkapkan kemampuan regulasi emosi membuat remaja mampu untuk menerima dan menghargai diri sendiri. Remaja cenderung menciptakan sisi positif dari kesulitan yang dihadapinya serta menerima situasi tersebut. Sehingga, remaja tidak menyalahkan diri sendiri ketika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan terjadi padanya.

Syahdat (2013, dalam Silaen & Dewi, 2015:177), mengungkapkan bahwa regulasi emosi membantu seseorang untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif. Sehingga, mempengaruhi emosi dan perilakunya, misalnya ketika seseorang mengubah pikirannya terhadap status stimulus negatif, kemudian mengatur dan menurunkan emosi negatifnya maka perilaku yang muncul adalah bentuk perilaku yang konstruktif bukan dekonstruktif. Regulasi emosi yang positif akan membantu seseorang berpikir secara positif dalam menghadapi suatu peristiwa, sedangkan regulasi emosi rendah akan membuat seseorang mengalami kecenderungan berpikir negatif ketika menghadapi suatu peristiwa, karena dengan

regulasi emosi yang positif akan membantu individu mengenali, mengelola serta mengekspresikan emosi agar sesuai dengan tuntutan lingkungan disekitar.

Makmuroch (2014, dalam Silaen & Dewi, 2015:179), menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki regulasi emosi yang tinggi akan mampu memahami situasi dan mampu mengubah pikiran atau penilaiannya tentang situasi yang dihadapinya secara positif, sehingga menghasilkan reaksi emosional yang positif. Akan tetapi, apabila kemampuan regulasi emosinya rendah, maka dapat membuat individu berperilaku *cyberbullying*.

Novianti (2008:4-5), perilaku *bullying* disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu :

- 1) Faktor keluarga, pelaku *bullying* bisa jadi menerima perlakuan *bullying* pada dirinya, yang mungkin dilakukan oleh seseorang di dalam keluarga. Anak-anak yang tumbuh dalam keluarga yang agresif dan berlaku kasar akan meniru kebiasaan tersebut dalam kesehariannya. Kekerasan fisik dan verbal yang dilakukan orang tua kepada anak akan menjadi contoh perilaku.
- 2) Faktor kepribadian, salah satu faktor penyebab anak melakukan *bullying* adalah tempramen atau regulasi emosi yang buruk. Tempramen adalah karakteristik atau kebiasaan yang terbentuk dari respon emosional. Hal ini mengarah pada perkembangan tingkah laku personalitas dan sosial anak. Seseorang yang aktif dan impulsif lebih mungkin untuk berlaku *bullying*, dibandingkan orang yang pasif atau pemalu. Tempramen bukan saja cara mendekati dan berinteraksi terhadap dunia luar, akan tetapi juga cara mereka meregulasi fungsi emosional dan perilaku mereka. Kemampuan seseorang



dalam meregulasi emosi mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengontrol dirinya sehingga dengan adanya kemampuan mengontrol diri yang baik akan membuat seseorang dapat mengarahkan perilakunya dengan baik dan terhindar dari perilaku *cyberbullying*. Semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki oleh seseorang maka akan semakin tinggi kecenderungan menjadi pelaku *cyberbullying* atau semakin tinggi regulasi emosi seseorang maka akan semakin rendah kecenderungan menjadi pelaku *cyberbullying*.

- 3) Faktor sekolah, tingkat pengawasan di sekolah menentukan seberapa banyak dan seringnya terjadi peristiwa *bullying*. Sebagaimana rendahnya pengawasan di rumah, rendahnya pengawasan di sekolah berkaitan erat dengan berkembangnya perilaku *bullying* di kalangan siswa.

Menurut Gregory (dalam Mawardah dan Adiyanti, 2014:70) dalam penelitiannya yang menemukan bahwa kombinasi dari kelekatan yang tidak kuat dan perilaku-perilaku mengganggu. Adanya 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. Hal ini berarti, kemampuan dalam meregulasi emosi mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengontrol dirinya sehingga dengan adanya kemampuan mengontrol diri yang baik dapat membuat seseorang mengarahkan perilakunya dengan baik dan terhindar dari praktik *cyberbullying*. Semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi kecenderungan menjadi pelaku *cyberbullying* atau semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah kecenderungan menjadi pelaku *cyberbullying* (Mawardah & Adiyanti, 2014:70). Regulasi emosi berperan

dalam pembentukan kompetensi sosial seseorang dalam menjalankan kehidupannya, karena manusia adalah makhluk sosial yang saling membutuhkan orang lain. Praktik *cyberbullying* merupakan proses belajar sosial yang maladaptif, sehingga terjadi intimidasi nonfisik (verbal dan relasional). Alasan yang mendasari praktik *cyberbullying* terjadi dikarenakan keinginan untuk intimidasi, konflik, pemantauan orang tua yang minim, permusuhan, gejala depresi, rasa empati yang kurang, dan pengaruh napza. (Mawardah dan Adiyanti, 2014:70).

*Cyberbullying* merupakan sebuah fenomena yang ditandai dengan perbuatan menyakiti secara disengaja melalui penggunaan komputer, telepon seluler dan peralatan elektronik lainnya yang dilakukan oleh sekelompok orang atau individu. Tujuannya adalah untuk memermalukan, mengolok-olok, mengancam, mengintimidasi orang lain (korban). *Cyberbullying* termasuk bagian dari *cybercrime*, dimana bentuk-bentuk tingkah laku jahat yang timbul karena pemanfaatan teknologi internet. Menurut Hirschi (dalam Widodo, 2014 :68) menyebutkan penyebab munculnya tingkah laku jahat terdiri atas 4 unsur, yaitu : keterikatan, ketersangkutan yang terkait dengan kepentingan sendiri, keterlibatan, norma dan nilai. Berikut adalah penjelasan dari keempat unsur munculnya tingkah laku jahat:

- 1) Keterikatan (*Attachment*), bersangkut paut dengan sejauh mana seseorang memperhatikan keinginan dan harapan orang lain. Mereka adalah yang tidak peka dengan tuntutan orang lain, juga tidak merasa perlu merisaukan norma-norma yang ada.

- 2) Ketersangkutan yang terkait dengan kepentingan sendiri (*Commitment*), yaitu mengacu pada perhitungan untung-rugi atas keterlibatan seseorang dalam perbuatan yang menyimpang.
- 3) Keterlibatan (*Involvement*), yaitu mengacu pada pemikiran bahwa apabila seseorang disibukkan dalam beberapa kegiatan konvensional maka ia tidak akan sempat memikirkan apalagi melakukan perbuatan jahat. Dengan demikian, apabila seseorang memiliki regulasi emosi yang baik maka tidak akan melakukan perilaku yang menyimpang.
- 4) Nilai dan Norma (*Belief*), yaitu mengacu pada situasi keanekaragaman penghayatan terhadap kaidah-kaidah yang ada di dalam masyarakat. Jika seseorang memiliki keyakinan bahwa nilai dan norma patut untuk di patuhi dan di taati, maka tidak ada yang melakukan perilaku menyimpang.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *cyberbullying* adalah faktor keluarga, faktor teman sebaya, faktor lain (meliputi: sekolah yang tidak memiliki kebijakan mengatasi *bullying*, model perilaku *bullying* yang lazim di masyarakat dan anak-anak berkumpul dengan orang yang memiliki karakteristik yang mendukung perilaku mereka), *cyberbullying* karena isu relasi dan *cyberbullying* yang tidak berkaitan dengan isu relasi. Faktor penyebab lainnya yaitu faktor kepribadian yang salah satunya yaitu memiliki regulasi emosi yang buruk atau sifat temperamen.

### 2.1.5 Dampak Perilaku *Cyberbullying*

Rifauddin (2016:40), 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 untuk melakukan bunuh diri. *Cyberbullying* yang dialami remaja secara berkepanjangan akan menimbulkan stres berat, melumpuhkan rasa percaya diri sehingga memicunya untuk melakukan tindakan-tindakan menyimpang, seperti mencontek, membolos, kabur dari rumah, bahkan sampai minum-minuman keras atau menggunakan narkoba. *Cyberbullying* juga dapat membuat mereka menjadi murung, dilanda rasa khawatir, dan selalu merasa bersalah atau gagal. Sedangkan dampak yang paling menakutkan adalah apabila korban *cyberbullying* sampai berpikir untuk mengakhiri hidupnya (bunuh diri) oleh karena tidak mampu menghadapi masalah yang tengah dihadapinya.

Hinduja & Patchin (2012:38) mengemukakan efek negatif *cyberbullying* berdasarkan pengalaman para korban. Para korban *cyberbullying* merasa depresi sedih, marah dan frustrasi. Beberapa korban mengaku terluka baik secara fisik maupun mental. *Cyberbullying* yang dialami membuat para korban merasa tidak berdaya, tidak berharga dan tidak percaya diri. Beberapa korban sering merasa takut dan malu untuk pergi ke sekolah. Dampak-dampak negatif lain bagi korban yang pernah mengalami *cyberbullying* adalah menurunnya harga diri, mengalami bermacam-macam masalah akademis seperti ketidakhadiran di sekolah dan kegagalan di sekolah, kekerasan di sekolah serta keinginan untuk bunuh diri.

Efek negatif dari *cyberbullying* tidak hanya dirasakan oleh korban. Pelaku *cyberbullying* juga mengalami penurunan harga diri. Pelaku kemungkinan mengalami implikasi jangka panjang antara lain peningkatan sikap antisosial, kekerasan atau perilaku kriminal pada masa dewasa. Menurut Hinduja & Patchin (2012:38) menemukan fakta-fakta bahwa perilaku *cyberbullying* dapat menyebabkan seorang korban merasa di lecehkan dan mempunyai ide untuk melakukan bunuh diri. Remaja yang melakukan bunuh diri merasa memiliki permasalahan hidup yang sangat berat. Secara sosial dan akademis, dampak adanya *cyberbullying* bergulat pada krisis kepercayaan diri yang rendah dan munculnya depresi pada korban.

*Cyberbullying* merupakan tindakan kekerasan dalam dunia maya, tanpa perlu saling bertatap muka dengan korban, maka si pelaku sudah bisa menebar ancaman, hujatan, penghinaan, penindasan dan sebagainya yang bisa menyakiti seseorang. Pada kasus *cyberbullying* sudah terdapat korban yang mengalami depresi berat, stress dan beberapa memutuskan untuk melakukan bunuh diri. Dalam hal ini *cyberbullying* termasuk tindakan kriminal yang keji karena mampu membunuh seseorang walaupun secara tidak langsung. Tidak heran jika korban dari *cyberbullying* mengalami gangguan emosi dan merasa depresi sehingga sudah sewajarnya orang tua harus waspada dan mampu untuk melindungi anaknya dari kejahatan *cyberbullying*.

Menanggapi masalah *cyberbullying*, Indonesia telah memiliki peraturan perundang-undangan yang cukup untuk menindak tindak pidana *cyberbullying* ini, salah satunya adalah Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 tentang Informasi

dan Transaksi Elektronik (ITE). Dalam Undang-Undang ini, terdapat pasal-pasal yang lebih sesuai untuk menjerat para pelaku *cyberbullying*. Ancaman hukuman ITE lebih berat dan termasuk pidana tingkat tinggi.

Hukuman yang bisa diterima oleh pelaku yang telah melanggar adalah :

1. Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008, tentang ITE Pasal 45 ayat 1 : setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud dalam pasal 27 ayat (1), ayat (3), ayat (4) dipidana penjara paling lama 6 tahun dan/atau denda paling banyak Rp.1.000.000.000 (satu milyar rupiah).
2. Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 tentang ITE Pasal 45 ayat 2 : setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud dalam pasal 28 ayat (2) dipidana penjara paling lama 6 tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 1.000.000.000 (satu milyar rupiah).
3. Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 tentang ITE Pasal 45 ayat 1 : setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud dalam pasal 29 dipidana penjara paling lama 12 tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 2.000.000.000 (dua milyar rupiah).

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa dampak perilaku *cyberbullying* adalah para korban *cyberbullying* merasa depresi, sedih, marah dan frustrasi. Beberapa korban mengaku terluka baik secara fisik maupun mental dan membuat para korban merasa tidak berdaya, tidak berharga dan tidak percaya diri.

## **2.2 Regulasi Emosi**

### **2.2.1 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.

Balter (2003, dalam Silaen & Dewi, 2015:176-177), regulasi emosi adalah usaha untuk mengatur atau mengelola emosi atau bagaimana seseorang mengalami dan mengungkapkan emosi yang dapat mempengaruhi perilaku

individu untuk mencapai tujuannya. Regulasi emosi bertujuan untuk meminimalkan dampak negatif dari masalah yang dihadapi dengan cara memonitor dan mengevaluasi pengalaman emosional (Kring, 2010 dalam Silaen&Dewi, 2015:77).

Gross (2007:275) menjelaskan bahwa regulasi emosi mengacu pada proses-proses yang dilakukan seseorang untuk mempengaruhi emosi mereka, dan bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Proses regulasi emosi dapat otomatis atau dikendalikan, sadar atau tidak sadar, dan dapat memberi efek pada satu atau lebih inti dalam proses emosi secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah proses dimana individu mampu dalam memonitor, mengevaluasi, memodifikasi reaksi emosional serta mengekspresikan emosi tersebut secara otomatis atau dikendalikan, sadar atau tidak sadar untuk mencapai tujuan dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang mempunyai regulasi yang baik maka 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 senang.

### **2.2.2 Strategi Regulasi Emosi**

Strategi berkaitan dengan pelaksanaan dan perencanaan sebuah aktivitas dalam kurun waktu tertentu. Menurut Gross dan Thompson (2007:501) strategi regulasi emosi memiliki lima rangkaian proses strategi yaitu “(1) *situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change,*



*response modulation.*” Kelima strategi tersebut kemudian digolongkan dalam dua dimensi regulasi emosi yaitu *attacedent-focused (cognitive reappraise)* adapun bentuk regulasinya yaitu *situation selection, situation modification, attantional deployment, cognitivchange*, (2) *response-focused (ekspresive suppression)* bentuk regulasinya yaitu *response modulation*. Berikut penjelasannya lebih lanjut:

a. *Cognitive reappraise*

*Cognitive 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 hari 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.

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 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 fisiologia, eksperimental (pengalaman subyektif) dan perilaku yang nyata. Artinya pengaturan respon yang 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 (*anxyolitics*) 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 (2016) 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 pikir 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 di alami pada diri sendiri;
- 2) Menyalahkan hal lain, mengacu pada pengalaman menempatkan menyalahkan apa yang dialami pada lingkungan atau oranglain;
- 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 perspektif 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 dialami serta menerima hal yang telah terjadi.
- 9) Perencanaan, berpikir dan merumuskan langkah apa yang harus diambil dan bagaimana menangani kejadian negatif.

Berdasarkan penjelasan diatas, strategi regulasi emosi memiliki lima rangkaian proses strategi yaitu (1) *situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, response modulation*. Dari kelima strategi tersebut kemudian digolongkan kedalam dua dimensi regulasi emosi, yaitu: *attacedent-focused (cognitive reappraise)*, bentuk regulasinya yaitu *situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitivchange*, (2) *response-focused (expressive suppression)* bentuk regulasinya yaitu *response modulation*.

### **2.2.3 Aspek-aspek Regulasi Emosi**

Individu memerlukan kemampuan regulasi emosi atau mengontrol emosi dalam menjalani kehidupannya, agar mampu menanggapi atau merespon stimulus emosi sesuai dengan situasi dan individ mampu mengkomunikasikan perasaan emosionalnya dengan tepat.

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 di hadapinya.”

Penjelasannya adalah 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 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 yang

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 di hadapinya.

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.

Berdasarkan penjelasan di atas, terdapat tiga aspek regulasi emosi yaitu (1) dapat mengatur emosi dengan baik yaitu emosi positif dan negatif, (2) dapat mengendalikan emosi secara sadar, mudah dan otomatis, (3) dapat menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang dihadapinya.

#### **2.2.4 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. Penjelasan nya adalah 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. 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 dan Anak

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.

Dengan demikian, faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah hubungan antara orang tua dan anak, umur dan jenis kelamin, serta hubungan interpersonal.

## 2.3. Remaja

### 2.3.1 Pengertian Remaja

Remaja yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Bangsa primitif dan orang-orang purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode lain dalam rentang kehidupan. Anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi (Harlock, 2003:206). Menurut Harlock (2003:206), secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa.

Menurut Santrock (2007:20) , masa remaja (*adolescence*) sebagai periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, dan mengalami perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional.

Menurut Muagman (dalam Sarwono 2016:12) mendefinisikan remaja berdasarkan definisi konseptual *World Health Organization*(WHO) yang mendefinisikan remaja berdasarkan 3 (tiga) kriteria, yaitu : biologis, psikologis, dan sosial ekonomi yang secara lengkap definisi tersebut berbunyi :

1. Remaja adalah situasi masa ketika individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder sampai saat ia mencapai kematangan seksual.
2. Remaja adalah suatu masa ketika individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.
3. Remaja adalah suatu masa ketika terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.

Menurut Sarwono (2016:17), remaja adalah suatu masa transisi dari masa anak ke dewasa, yang ditandai perkembangan biologis, psikologis, moral, dan agama, kognitif dan sosial.

Menurut Piaget (dalam Hurlock, 2003:206), secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak.

Di masa remaja, individu cenderung lebih menyadari siklus emosionalnya, seperti perasaan bersalah karena marah. Kesadaran yang baru ini dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatasi emosi-emosinya. Remaja juga lebih terampil dalam menampilkan emosi-emosinya ke orang lain.

Meskipun meningkatnya kemampuan kognitif dan kesadaran dari remaja dapat mempersiapkan mereka untuk dapat mengatasi stres dan fluktuasi emosional secara lebih efektif, banyak remaja tidak dapat mengelola emosinya secara lebih efektif. Sebagai akibatnya, mereka rentan untuk mengalami depresi, kemarahan, kurang mampu meregulasi emosinya, yang selanjutnya dapat memicu munculnya berbagai masalah (Santrock, 2007:202).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan sebuah masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Masa remaja ini dapat dikatakan sebagai masa dimana emosi lebih sering terjadi, dan hal tersebut dipengaruhi oleh perubahan hormon, namun lingkungan juga mempunyai pengaruh yang besar. Masa remaja merupakan masa dimana fluktuasi emosi lebih

sering terjadi. Hal tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh perubahan hormon, namun pengalaman lingkungan juga memberikan pengaruh yang besar.

### **2.3.2 Ciri-Ciri Masa Remaja**

Masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periodesebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri remaja menurut Hurlock (2003:207), antara lain:

1. Masa remaja sebagai periode yang penting yaitu perubahan-perubahan yang dialami masa remaja akan memberikan dampak langsung pada individu yang bersangkutan dan akan mempengaruhi perkembangan selanjutnya. Sebagai remaja mampu mengatasi transisi ini dengan baik, namun beberapa remaja bisa jadi mengalami penurunan pada kondisi psikis, fisiologis dan sosial. Karena remaja dalam penelitian ini yang menjadi pelaku maupun korban *cyberbullying* diketahui tidak mendapatkan perhatian khusus dari orang tua.
2. Masa remaja sebagai periode pelatihan. Disini berarti perkembangan masa kanak-kanak lagi dan belum dapat dianggap sebagai orang dewasa. Status remaja tidak jelas, keadaan ini memberi waktu padanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai dengan dirinya.
3. Masa remaja sebagai periode perubahan, yaitu perubahan pada emosi perubahan tubuh, minat dan peran (menjadi dewasa yang mandiri), perubahan pada nilai-nilai yang dianut, serta keinginan akan kebebasan. Pada perubahan emosi yang dialami oleh remaja seringkali muncul tindakan untuk melakukan *cyberbullying*, dimana seorang remaja mengintimidasi seseorang yang lemah.

Intimidasi yang terjadi yaitu terjadi melalui sarana teknologi, melalui jejaring sosial (Maya, 2015:445).

4. Masa remaja sebagai masa mencari identitas diri yang dicari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa peranannya dalam masyarakat. Menurut Erickson (Maya, 2015:447)), masa remaja adalah masa terjadinya krisis identitas atau pencarian identitas diri. Karakteristik remaja yang sedang berproses untuk mencari identitas diri juga sering menimbulkan masalah pada diri remaja yaitu dengan melakukan tindakan *cyberbullying*. Perilaku atau tindakan *cyberbullying* merupakan perilaku agresif, dimana perbuatannya mengintimidasi korbannya melalui kalimat yang disampaikan pada jejaring sosial, kemudian jika pelaku mendapatkan *feedback* dari korban, sehingga menyebabkan korban sakit hati akan ada kemungkinan tindakan kekerasan lainnya terjadi. Hal itu dapat menyebabkan mencelakai atau melukai fisik oranglain.
5. Masa remaja sebagai masa yang menimbulkan ketakutan. Dikatakan demikian karena sulit diatur, cenderung berperilaku yang kurang baik. Hal ini yang membuat banyak orang tua menjadi takut.
6. Masa remaja adalah masa yang tidak realistik. Remaja cenderung memandang kehidupan dari kaca mata berwarna merah jambu, melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang diinginkan dan bukan sebagaimana adanya terlebih dalam cita-cita.
7. Masa remaja sebagai masa dewasa. Remaja mengalami kebingungan atau kesulitan di dalam usaha meninggalkan kebiasaan pada usia sebelumnya dan di

dalam memberikan kesan bahwa mereka hampir atau sudah dewasa, yaitu dengan merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan dan terlibat dalam perilaku seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberikan citra yang mereka inginkan.

Menurut Bandura (dalam Maya, 2015:447), kepribadian dan gangguan perilaku setiap anak memiliki kepribadian yang merupakan watak yang permanen dan karakter individual yang memberikan konsistensi pada perilaku seseorang. Mengenai tindakan *cyberbullying* bahwa perilaku agresif seseorang khususnya remaja terbentuk dari pengamatan mereka terhadap oranglain, pengalaman langsung, penguatan-penguatan positif maupun negatif, pelatihan instruksi dan keyakinan yang keliru.

Selain itu dalam Jahja (2011:235) ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja, antara lain:

- a. Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang dikenal sebagai masa storm dan stress. Peningkatan emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya. 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

- b. Perubahan yang cepat secara fisik yang juga disertai kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja merasa tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. perubahan fisik yang terjadi secara cepat, baik perubahan internal, seperti sistem sirkulasi, pencernaan dan sistem respirasi maupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh yang sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja.
- c. Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan berhubungan dengan oranglain. Selama masa remaja banyak hal-hal yang menarik bagi dirinya dibawa dari masa kanak-kanak digantikan dengan hal menarik yang baru dan lebih matang. Hal ini juga dikarenakan adanya tanggungjawab yang lebih besar pada masa remaja, maka remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan ketertarikannya pada hal-hal yang lebih penting. Perubahan juga terjadi dalam hubungan dengan orang lain. Remaja tidak lagi berhubungan hanya dengan individu dari jenis kelamin yang sama, tetapi juga dengan lawan jenis dan dengan orang dewasa.
- d. Perubahan nilai, dimana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting karena telah mendekati masa dewasa.
- e. Kebanyakan remaja bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Di satu sisi mereka menginginkan kebebasan, tetapi disisi lain mereka takut akan tanggungjawab yang menyertai kebebasan ini, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab ini.

Disimpulkan adanya perubahan fisik maupun psikis pada diri remaja, kecenderungan remaja akan mengalami masalah dalam penyesuaian diri dengan lingkungan.

### **2.3.3 Tugas Perkembangan Remaja**

Rentan usia remaja bervariasi sesuai dengan lingkungan budaya dan historinya, di Amerika Serikat dan sebagian budaya lainnya, masa remaja dimulai sekitar usia 10-13 tahun dan berakhir sekitar usia 18-22 tahun (Santrock, 2007:20). Menurut Monks (dalam Sarwono, 2016:15), menyatakan usia remaja yaitu mulai 12-23 tahun. Menurut Harlock (dalam Sarwono, 2016:17) usia remaja yaitu 13-18 tahun. Sehubungan dengan perbedaan pendapat mengenai usia masa remaja, maka di kalangan pakar psikologi perkembangan (termasuk di Indonesia), yang banyak dianut adalah pendapat Hurlock (Sarwono, 2016:17).

Menurut Harlock (dalam Sarwono, 2016:17), masa remaja dibagi menjadi dua, yaitu masa remaja awal (13-16 atau 17 tahun) dan masa dewasa akhir (16 atau 17 tahun hingga 18 tahun). Masyarakat Indonesia menggunakan batasan usia remaja yaitu antara 11-24 tahun dan belum menikah (Sarwono, 2016:18).

Menurut tahap perkembangan, tugas perkembangan pada masa remaja usia 11/12- 18 tahun adalah sebagai berikut (Harlock, 2003:209) :

1. Mencapai pola hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya yang berbeda jenis kelamin sesuai dengan keyakinan dan etika moral yang berlaku di masyarakat.



2. Mencapai peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin, selaras dengan tuntutan sosial dan kultural masyarakatnya.
3. Menerima kesatuan organ-organ tubuh/ keadaan fisiknya sebagai pria/wanita dan menggunakannya secara efektif sesuai dengan kodratnya masing-masing.
4. Menerima dan mencapai tingkah laku sosial tertentu yang bertanggung jawab di tengah-tengah masyarakatnya.
5. Mencapai kebebasan emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya dan mulai menjadi “diri sendiri”.
6. Mempersiapkan diri untuk mencapai karir (jabatan dan profesi) tertentu dalam bidang kehidupan ekonomi.
7. Mempersiapkan diri untuk memasuki dunia perkawinan dan kehidupan berkeluarga.
8. Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman bertingkah laku dan mengembangkan ideologi untuk keperluan kehidupan kewarganegaraannya.

Aspek perkembangan dalam masa remaja secara global berlangsung antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian usia 12-15 tahun adalah masa remaja awal, 15-18 tahun adalah masa remaja pertengahan, 18-21 tahun adalah masa remaja akhir.

Menurut tahap perkembangan, masa remaja dibagi menjadi tiga tahap perkembangan yaitu :

1. Masa remaja awal (12-15 tahun), dengan ciri khas antara lain :
  - a. Lebih dekat dengan teman sebaya

- b. Ingin bebas
  - c. Lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir abstrak
2. Masa remaja tengah (15-18 tahun), dengan ciri khas antara lain :
- a. Mencari identitas diri
  - b. Timbulnya keinginan untuk kencan
  - c. Mempunyai rasa cinta yang mendalam
  - d. Mengembangkan kemampuan berpikir abstrak
  - e. Berkhayal tentang aktivitas seks
3. Masa remaja akhir (18-21 tahun), dengan ciri khas antara lain :
- a. Pengungkapan identitas diri
  - b. Lebih selektif dalam mencari teman sebaya
  - c. Mempunyai citra jasmani dirinya
  - d. Dapat mewujudkan rasa cinta
  - e. Mampu berfikir abstrak

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa pada tugas perkembangan remaja yang harus dilakukan yaitu remaja mencari jatidiri untuk mencapai tujuan yang di inginkan di masa depan, dengan menjadi individu yang mandiri yang tidak lagi bergantung kepada orangtuanya.

## **2.4 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 *cyberbullying* diantara adalah : (a) marah, sakit hati, balas dendam atau karena

frustasi, (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* yang paling banyak dilakukan oleh siswa adalah mengancam, meneror, *hacking*, memakai identitas oranglain untuk membuat profil jejaring palsu dan mengirimkan file atau *link* yang sudah terinfeksi oleh virus lewat media sosial.

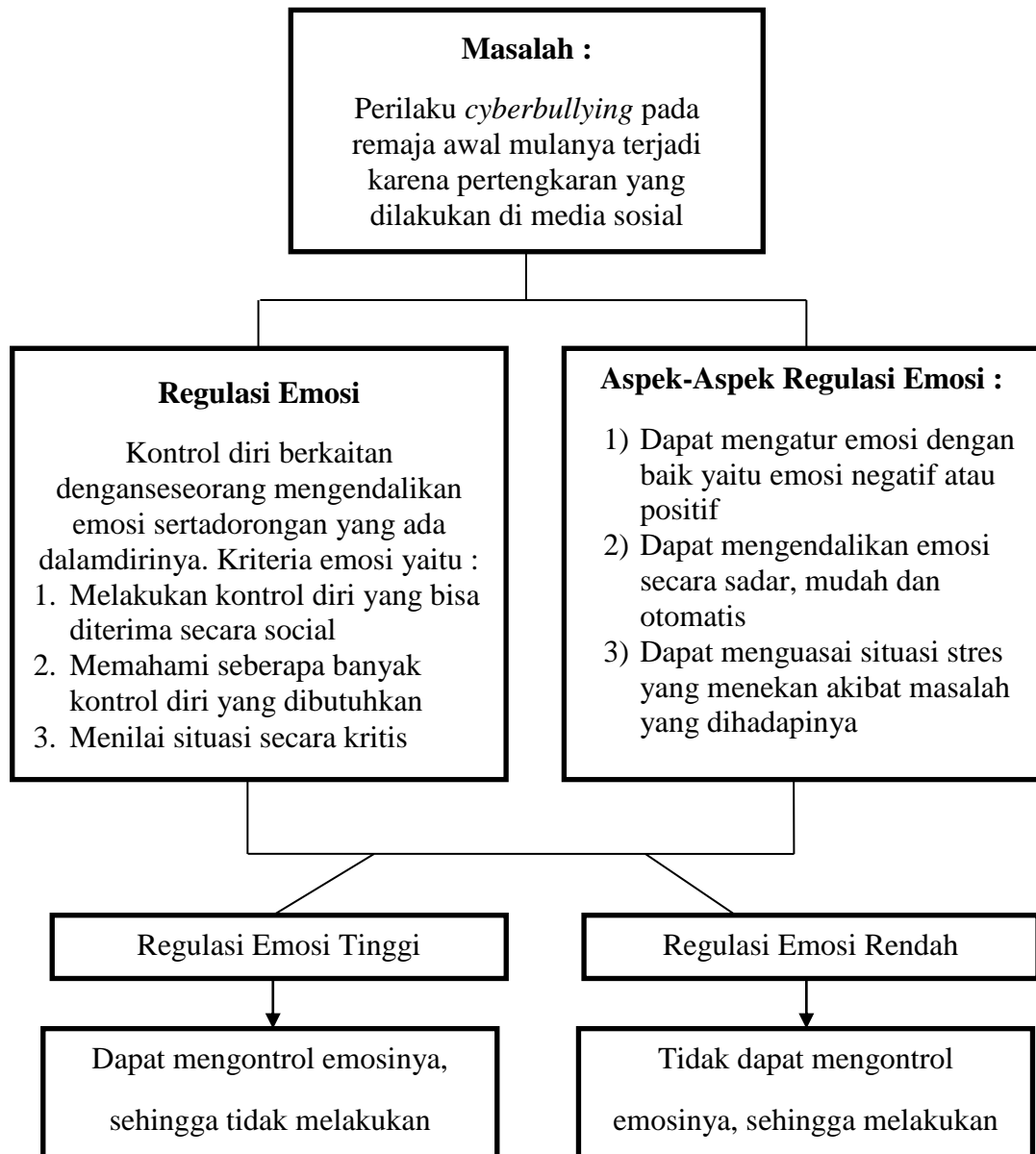
Ketidakkampuan remaja dalam mengontrol diri berkembang seiring dengan kematangan emosinya. Hurlock (2002:213) berpendapat bahwa individu yang matang emosinya memiliki kontrol diri yang baik, mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat atau sesuai dengan keadaan yang dihadapinya, sehingga lebih mampu 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 Ghufroon & 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.

Akhir-akhir ini banyak remaja melakukan tindakan *cyberbullying*. *Cyberbullying* merupakan tindakan yang menyakiti, menimbulkan luka fisik, mengganggu, mengancam, atau menghina orang lain secara sengaja dan berulang kali oleh individu atau kelompok melalui media elektronik atau digital untuk menimbulkan bahaya atau ketidaknyamanan bagi orang lain. Selain itu, seseorang

yang melakukan *cyberbullying* ataupun korban dari tindakan *cyberbullying* terkadang keduanya memiliki hambatan dalam emosinya.

Regulasi emosi merupakan usaha untuk mengatur atau mengelola emosi dan mengungkapkan emosi yang dapat mempengaruhi perilaku individu untuk mencapai tujuannya (Balter, 2003:48). Apabila remaja tersebut tidak dapat mengendalikan emosinya saat mengalami *cyberbullying* yang dilakukan oleh teman-temannya, maka remaja tersebut dapat dikatakan memiliki regulasi emosi yang rendah, dan jika seseorang memiliki kemampuan dalam mengelola emosi yang baik dan dapat membantu seseorang dalam mengontrol dirinya untuk tidak terlibat dalam perilaku yang negative terutama ketika sedang mengalami masalah atau tekanan. Sehingga kemampuan dalam meregulasi emosi mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengontrol dirinya dalam mengarahkan perilakunya dengan baik dan terhindar dari perilaku *cyberbullying*.

### 2.4.1 Kerangka Berpikir



2.1 Gambar Kerangka Berpikir

### 2.5 Hipotesis

Hipotesis yang dapat dirumuskan sebagai dugaan sementara berdasarkan kerangka berpikir diatas adalah ada hubungan antara regulasi emosi dengan *cyberbullying* pada remaja di SMP Negeri se-Kecamatan Bumiayu.

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pembahasan, maka diperoleh simpulan bahwa regulasi emosi berkorelasi secara positif dengan perilaku *cyberbullying*. Hasil korelasi menunjukkan bahwa faktor regulasi emosi berkontribusi rendah terhadap perilaku *cyberbullying*, sehingga terdapat faktor-faktor lain diluar regulasi emosi yang memungkinkan berpengaruh terhadap munculnya perilaku *cyberbullying* pada remaja diantara yaitu faktor keluarga, faktor penyebab diri sendiri, faktor lingkungan sekolah, dan faktor teman sebaya. Berdasarkan beberapa faktor diatas disimpulkan bahwa faktor keluarga memiliki pengaruh yang kuat bagi seseorang untuk melakukan *cyberbullying*. Hal ini dikarenakan remaja kurang memiliki hubungan yang baik dengan orangtua. Oleh Karena itu, keluarga memiliki peranan yang sangat penting dalam perkembangan anak dan penting bagi orangtua untuk mengajak remaja berkomunikasi secara optimal sehingga remaja dapat terhindar dari perilaku *cyberbullying*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi pada remaja berada dalam kategori sangat tinggi. Aspek dapat mengatur emosi dengan baik yaitu emosi positif atau emosi negatif merupakan aspek yang paling dominan dalam regulasi emosi. Hal ini dapat diartikan bahwa siswa dapat mengatur emosi, baik emosi negatif maupun emosi positif sebab regulasi emosi berfokus pada pengalaman emosi dan perilaku. Perilaku *cyberbullying* pada remaja berada dalam

kategori tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *cyberbullying* pada bentuk *flaming* dan *Impersonation* berada dalam kategori sangat tinggi, pada bentuk *denigration* dan *harrasment* berada dalam kategori tinggi, pada bentuk *outing*, *exclusion*, *trickery* dan *cyberstalking* berada dalam kategori sangat rendah. Bentuk *Impersonation* merupakan bentuk *cyberbullying* yang paling banyak dilakukan oleh remaja. Hal ini dapat diartikan bahwa siswa dalam menggunakan media sosial untuk menghina oranglain dan untuk memposting hal-hal yang dapat membuat seseorang berada dalam masalah atau merusak reputasinya. Hal ini menunjukkan bahwa tingginya regulasi emosi menandakan bahwa individu dapat mengendalikan perilaku *cyberbullying*.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan saran untuk remaja supaya lebih bersikap sopan dan dapat menyelesaikan permasalahannya secara baik-baik dan di harapkan remaja dapat selalu jujur serta terbuka terhadap permasalahan dengan teman-temannya. Selain itu saran bagi orangtua di harapkan dapat lebih memperhatikan cara dan intensitas berkomunikasi dengan anaknya agar dapat lebih memahami, mengendalikan dan mengajarkan hal yang baik terhadap anaknya. Hal ini penting bagi orangtua juga untuk mengajak remaja berkomunikasi secara optimal sehingga remaja dapat terhindar dari perilaku *cyberbullying*. Selain itu saran bagi instansi atau sekolah perlu melakukan pemberian informasi mengenai *cyberbullying* kepada remaja pengguna media sosial tentang penggunaan internet yang sehat sebagai bentuk pencegahan *cyberbullying*, dan hasil penelitian ini dapat memberikan pertimbangan untuk

tindakan pencegahan dan pengontrolan penggunaan media sosial *online* dikalangan siswa, baik dengan cara membatasi penggunaan media sosial *online*, menegakan aturan dalam penggunaan media sosial maupun menghimbau siswa untuk tidak mudah percaya dengan hasutan teman, sehingga dapat meminimalisir adanya perilaku *cyberbullying*. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian sejenis dengan menggali faktor lain sebagai variabel dalam penelitian, dan di harapkan dapat menambah jumlah sampel secara menyeluruh yang mencakup semua tingkatan kelas, supaya hasil lebih representatif. Instrumen pada variabel penelitian ini dapat dikembangkan dengan bentuk lain agar dapat menggambarkan perilaku yang diharapkan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Alim,Sophia. (2016). Cyberbullying in the World of Teenagers and Social Media: A literature Review. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*. 6(2): 68-95
- Al-Jafi, D & Wibisono, A.B. 2013. “Iklan Layanan Masyarakat tentang *Cyberbullying* untuk Membentuk Awareness Masyarakat”, *Jurnal Desain Komunikasi Visual UPN Veteran Jatim*, Vol. 2:13-19.
- Akbar, MA & Utari, P. (2008). Cyberbullying Pada Media Sosial. *Journal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. 1(3):1-20
- American Association of School Administrators. 2009. *Bullying of School and Online: Quick Facts for Parents*. Education.com Holding, Inc.
- APJII.2015. Profil Pengguna Internet Indonesia 2016. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Diakses pada . dari http.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aroma, I.S., & Suminar, D.R. (2012). Hubungan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(2): 1-6.
- Azwar, S. 2015.*Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Balter. (2003). *Child Psychology A Handbook of Contemporary Issues*. London: Routledge.
- Boyd & Ellison. (2008). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediate Communication*. 10(1): 210-230
- Topcu, Baker & Aydin. (2008). Examination of Cyberbullying Experiences among Turkish Students from Different School Types. *Cyberpsychology & Behavior*. 11(6):643-648
- Chadwick, Sharlene. (2014). *Impact of Cyberbullying, Building Social and Emotional Resilience in School*. Austalia : 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
- Dalgeish, P. D. 2010. *Cyberbullying: experiences, impacts and coping strategis boys town*.

- Dehue, Bolman & Vollink. (2008). Cyberbullying: Youngsters' Experiences and Parental Perception". *Cyberpsychology & Behavior*. 11(2): 218-219
- Fithria, & Rahmi A. 2016. "Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku *Bullying Factors Related to the Bullying Behavior*". *Idea Nursing Journal*. 7(3): 9-17.
- Fitri, A R & Ikhwanisifa. 2016. "Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Melayu". *Jurnal Psikologi*. 12(1): 1-7.
- 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.N & Risnawita, R.S. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media Group.
- Ghufron, N. 2016. "Peran Kecerdasan Emosi Dalam Meningkatkan Toleransi Beragam". *Fikrah: Jurnal Ilmu Aqidah dan Studi Keagamaan*. 4(1): 138-153.
- Glesson, H. 2014. *The Prevalence and Impact of Bullying Linked To School Media On the Mental Health And Suicidal Behavior Among Young People Briefing Report*, Commissioned by the Department of Educational and Skills and the HSE National Office for Suicide Prevention.
- Gross, J J. 2007. *Handbook Of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Gross & Jazaieri. (2014). Emotion, Emotion Regulation, and Psychopathology: An Affective Science Perspective. *Clinical Psychological Science*. 2(4):387-401
- Haryati (2014). Cyberbullying Sisi Lain Dampak Negatif Internet. *Mediakom Vol 11*. Hal 46-63
- Healy, F. 2013. *Cyberbullying and Its Relationship with Self Esteem and Quality of Friendships Amongst Adolescent Females In Ireland*. Research Report. Dublin Business School.
- Hidayati, I, dkk. 2017. "Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama". *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*. 6(4): 27-34.

- Hinduja, S & Patchin. J.W. 2012. Social Influences on Cyberbullying Behaviors among Middle and High School Students, *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 42 (5): 711-722.
- 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.
- Khoerunisya, D A. 2015. Hubungan Regulasi Emosi dengan Rasa Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Remaja. Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan).
- Kovacs, M., Sherrill, J., George, C.J., Polluck, M., Tumuluru, R. V., & Ho, V. (2006). Contextual emotion. Regulation therapy for childhood depression: Description and pilot testing of a new intervention. *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 45 (8), 892-903.
- Kowalski, R.M & Limber, S.P. (2007). Electronic Bullying Among Middle School Students, *Journal of Adolescent Health* 41 (2007), S22-S30.
- Kring. (2010). *Emotion Regulation and Psychopathology*. New York: the Guilford Press.
- Kurniasih, W., & Wiwien D. P. 2013. “Regulasi Emosi Remaja Yang Diasuh Secara Otoriter Oleh Orangtuanya”. *Prosiding Seminar Nasional Parenting*. 293-301.
- Langos. (2012). Cyberbullying the challenge to define. *Cyberpsychology behavior and social networking*. 15(6): 285-289.
- Li, Q. 2007. New bottle but old wine: a research of cyberbullying in schools. *Computers in Human Behavior*, 23(4), 442-443.
- Lindfors, H. D. (2012). *Cyberbullying among finish adolescents a population based study*. *BMC Public Health*, 12.
- Maharani, Y. S. 2013. “Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak”. *Jurnal Humanitas*. 10(1): 19-36.
- Martono, N. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif : analisis isi dan analisis data sekunder*. (Edisi Revisi). Jakarta : Rajagrafindo Persada.
- Mawardah, M & Adiyanti, M.G. 2014. Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying. *Jurnal Psikologi*, Vol. 41 (1): 60-73.
- Maya, N. 2015. “Fenomena Cyberbullying Di Kalangan Pelajar”. *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (JISIP)*. 4(3): 443-450.

- Mishna, dkk. 2010. Cyberbullying Behaviours among Middle and High School Students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 80(3), 362-374.
- Mu'tadin, Z. (2002). Kemandirian sebagai Kebutuhan Psikologis Remaja. Internet. <http://www.e-psikologi.com/remaja.050602>.
- Narpaduhita, P. D., & Dewi R. S. 2014. "Perbedaan Perilaku *Cyberbullying* Ditinjau Dari Persepsi Siswa Terhadap Iklim Sekolah Di SMK Negeri 8 Surabaya". *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. 3(3): 146-152.
- Novianti, I (2008). Fenomena Kekerasan di Lingkungan Pendidikan. *Jurnal Pemikiran Alternatif Pendidikan*. Vol.13, Nomor 02. STAIN Purwokerto
- Olweus. (2012). Invited expert discussion paper cyberbullying. *Journal of developmental psychology*, 1-19.
- Pandie, M. M., & Ivan Th. J. W. 2016. "Pengaruh Cyberbullying Di Media Sosial Terhadap Perilaku Reaktif Sebagai Pelaku Maupun Sebagai Korban Cyberbullying Pada Siswa Kristen SMP Nasional Makassar". *Jurnal Jaffray*. 14(1): 43-62.
- Price, M & Dalgeish, J. (2010). *Cyberbullying : Experiences, Impacts and Coping Strategis*. BoysTown.
- Purwanto, E. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang.
- Rahayu, FS. (2015). Cyberbullying Sebagai Dampak Negatif Penggunaan Teknologi Informasi. 22-31
- 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.
- Santrock, W. John. 2007. *Perkembangan Anak*. Jakarta: PT Erlangga.
- Sataline, D. 2014. "Kecenderungan Perilaku *Cyberbullying* Ditinjau Dari Tipe Kepribadian *Ekstrovert* dan *Introvert*". *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 2(2): 294-310.
- Silaen & Dewi. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Asertivitas (Studi korelasi pada siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal Empati* 4(2): 175-181
- Sejiwa .(2008). *Bullying Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak*. Jakarta: PT Grasindo.

- Siswati, Widiyanti. 2009. Fenomena *bullying* di Sekolah Dasar Negeri di Semarang: Sebuah Studi Deskriptif *Jurnal UNDIP Vol 5 No.2, Oktober 2009*. Semarang: Fakultas Psikologi UNDIP.
- Smith, dkk .(2008). Cyberbullying: Its Nature and Impact In Secondary School Pupils. *Journal of child and psychiatry*,
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak. *HUMANITAS (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 10(1), 20-36.
- Togunaga, R. S. (2010). Following you home from school : A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computer in human behavior*, 277-287.
- Tumon, M. B. A. 2014. “Studi Deskriptif Perilaku Bullying pada Remaja”. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. 3(1): 1-17.
- Vazsonyi, A.T. & Huang, L. (2010). Where self-control comes from: on the development of self-control and its relationship to deviance over time. *Developmental Psychology*, 46(1), 245-257, DOI:10.1037/a0016538
- Wahyuningtyas, B.S., Rahmawati, I., & Hasanah, N. 2013. *Strategi Coping pada Korban Cyberbullying Pengguna Jejaring Sosial Facebook*. Laporan Penelitian. Malang: Universitas Brawijaya.
- Wang & Kraft. (2009). Effectiveness pf Cyberbullying Prevention Strategies: A Study on Students’ Perspectives. *International Journal of Cyber Criminology*. 3(2): 513-535
- Willard,N. 2007. Educator’s Guide to . Educator’s Guide to Cyberbullying and Cyberthreats. *Educational purposes is granted*