

	Jurnal Al-Taujih Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami	p-ISSN : 2502-0625, e-ISSN : 2715-7571
		Volume 7 No.2 Juli – Desember 2021 Hal 118-127
https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/		
Received August 30 th 2021; Accepted Desember 12 th 2021; Published Desember 24 th 2021		

PENGARUH PERUNDUNGAN SIBER DI MEDIA SOSIAL DAN BYSTANDER TERHADAP REGULASI EMOSI REMAJA SE-KABUPATEN PEMALANG

Nihayah Maudya Zuhdi*, & Mulawarman

nihayahmaudyazuhdi@gmail.com & mulawarman@mail.unnes.ac.id

Universitas Negeri Semarang

Abstract : *The purpose of this study is to find out the level of cyber bullying, emotional regulation, and the effect of cyber bullying on social media and bystanders on the emotional regulation of adolescents in Pemalang Regency. The population taken in this study were junior high school students in Pemalang Regency. Based on the data that the researchers got, the total population in this study amounted to 1,815 students. Then, the determination of the sample using the Proportionate Stratified Random Sampling technique. The sample used was 326 students based on the proportion of students in each batch. The data was taken by distributing the scale to the respondents using a psychological scale, in the form of a cyber bullying scale, an emotion regulation scale, and a bystander scale with each reliability being 0.960, 0.772, 0.677. The data analysis technique used is descriptive analysis and multiple regression analysis. The results showed (1) there was a positive and significant influence between cyber bullying on the emotional regulation of adolescents in Pemalang Regency, (2) there was no significant effect between bystanders on the emotional regulation of adolescents in Pemalang Regency, (3) There was a significant effect from cyber bullying on social media and bystanders to the emotional regulation of teenagers in Pemalang Regency. This is because students who experience cyberbullying, especially through social media, either directly or indirectly, will tend to control their emotions.*

Keywords: *emotion regulation; cyberbullying; bystander; social media*

Abstrak : Tujuan dari penelitian ini yaitu ingin mengetahui seberapa tingkat perundungan siber, regulasi emosi, serta pengaruh perundungan siber di media sosial dan bystander terhadap regulasi emosiremaja Se-Kabupaten Pemalang. Populasi yang diambil di dalam penelitian ini adalah siswa SMP se-Kabupaten Pemalang. Berdasarkan data yang peneliti dapatkan, adapun jumlah populasi dalam penelitian ini berjumlah 1.815 siswa. Kemudian, penentuan sampel dengan menggunakan teknik Proportionate Stratified Random Sampling. Sampel yang digunakan sebanyak 326 siswa yang didasarkan pada proporsi siswa setiap angkatan. Data diambil dengan penyebaran skala kepada responden menggunakan skala psikologis, berupa skala perundungan siber, skala regulasi emosi, dan skala bystander yang masing-masing reliabilitasnya 0,960, 0,772, 0,677. Teknik analisis data yang digunakan ialah analisis deskriptif, serta analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan (1) ada pengaruh yang positif dan signifikan antara perundungan siber terhadap regulasi emosi remaja Se-Kabupaten Pemalang, (2) tidak ada pengaruh yang signifikan antara bystander terhadap regulasi emosi remaja Se-Kabupaten Pemalang, (3) Ada pengaruh yang signifikan dari perundundungan siber di media sosial dan bystander terhadap regulasi emosi remaja Se-Kabupaten Pemalang. Hal ini dikarenakan siswa yang mengalami perundungan siber terutama melalui media sosial baik secara langsung maupun tidak langsung, mereka akan cenderung untuk melakukan pengendalian emosi.

Kata Kunci: regulasi emosi; perundungan siber; bystander; media sosial.

A. PENDAHULUAN

Penggunaan media sosial secara berlebihan merupakan emosi yang dapat diungkapkan melalui media sosial tanpa disadari dapat dijadikan sebagai contoh oleh pengguna media sosial saat melihat konten dari pengguna lain. Dengan keadaan seperti inilah memungkinkan pengguna media sosial secara tidak sadar akan merasakan emosi yang sama. Penularan emosi bisa terbentuk dari interaksi secara langsung dan tanpa informasi non verbal (Kramer dkk, 2014). Dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial juga dapat memberikan dampak atau pengaruh pada kondisi emosional para penggunanya.

Pada umumnya media sosial memang digunakan untuk mengunggah sebuah foto maupun video yang diunggah melalui akun pribadi masing-masing individu. Dimana banyak orang dapat ikut menikmati unggahan tersebut. Biasanya orang mengunggah sebuah foto atau video di media sosial agar dapat mendapatkan sebuah pujian dari seseorang yang mengikuti akunnya tersebut.

Perilaku membuli pada sosial media tersebut dinamakan dengan perundungan siber atau cyberbullying. Perundungan siber merupakan tindakan mengirim ataupun mengunggah sesuatu yang membahayakan atau melakukan tindakan agresi sosial dengan cara mengakses melalui internet atau teknologi lainnya (Williard, 2007). Perundungan siber atau cyberbullying adalah kondisi dimana ketika seseorang berulang kali melakukan pelecehan, menganiaya, serta mengolok-olok orang lain yang dilakukan melalui media sosial dengan menggunakan telepon genggam atau perangkat elektronik lain (Patchin dan Hinduja, 2012). Tujuan yang ingin diperoleh melalui tindakan perundungan siber baik melalui pesan online maupun media sosial yaitu untuk mengancam atau mengganggu, meruntuhkan reputasi seseorang yang menjadi korban dengan mempermalukan korban, atau berusaha mengintimidasi korban yang tidak bisa atau kesulitan untuk melindungi diri sendiri sebagai korban (Calvete dan Padilla, 2010).

Cyberbullying dilakukan dan melibatkan remaja serta anak muda melalui jejaring sosial ditujukan sehingga hasil-hasil penelitian sebagai berikut : Penelitian yang dilakukan oleh Tokunaga (2010) 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.

Perundungan mempunyai 3 peranan, yaitu pelaku, korban, dan pengamat atau bystander. Ketika pelaku melakukan perundungan tersebut, ada banyak yang melihat kejadian tersebut, terutama teman-teman terdekat korban atau yang mengunggah atau yang biasa disebut sebagai pengamat atau bystander. Ada dua kemungkinan mengenai pengamat atau bystander tersebut, mereka akan menolong atau membantu korban atau mereka akan ikut membully. Bystander itu sendiri adalah seorang individu atau kelompok yang ada di sekeliling dengan tempat sebuah peristiwa serta mereka memiliki peran yang sangat signifikan didalam memberikan pengaruh terhadap orang sekitar untuk memutuskan apakah mereka akan memberikan bantuan atau tidak dalam kondisi yang darurat (Sarwono, 2009).

Bystander atau pengamat juga bisa disebut sebagai seseorang yang mengetahui atau mengamati ketika sedang terjadi suatu bullying atau perundungan oleh seorang pelaku terhadap korbannya. Bystander ini suatu saat memungkinkan menjadi seorang pelaku perundungan pada waktu yang akan datang, dikarenakan sikap yang terbentuk dari seorang bystander ini bersumber pada modelling yang didapatkan dari lingkungan sosialnya. Berdasarkan peranan dalam bullying, bystander terbagi atas beberapa

jenis, yaitu: bully bystander (pengamat yang mendukung pelaku), victim bystander (pengamat yang pasif terhadap kejadian bullying), avoidant bystander (pengamat yang menghindari tanggung jawab), abdicating bystander (pengamat menyalahkan orang lain) dan altruisme bystander (pengamat berani memberikan pertolongan) (Pertiwi, 2013).

Menurut Hoffman (dalam Thornberg, 2007) bystander bergerak untuk menolong korban perundungan biasanya saat mereka melihat korban dalam kondisi yang tidak bisa melawan pelaku, bystander yang termotivasi untuk membantu pada umumnya yang pernah merasakan ada di posisi korban perundungan. Pada umumnya, bystander ini menolong korban karena mereka mempunyai hubungan kedekatan seperti teman, sahabat, teman satu kelas, ataupun mempunyai jenis kelamin yang sama. Dengan adanya persahabatan ini yang membuat mereka mau membantu korban perundungan tersebut (Myers, dalam Sarwono, 2009).

Menurut Thornberg dan Jungret, 2013 (dalam Halimah, dkk. 2015) didalam studi observasionalnya mengungkapkan jika bystander jarang melakukan tindakan untuk melindungi korban, dalam penelitiannya terdapat 347 remaja sebagai bystander menunjukkan sikap moral disengagement berhubungan positif terhadap perilaku pro perundungan, dimana seharusnya mereka bertindak untuk menolong korban perundungan. Bystander atau pengamat bisa juga ikut terlibat dalam perilaku perundungan siber ketika seorang pelajar yang menjadi pengamat tersebut tidak bisa mengendalikan emosinya atau mempunyai regulasi emosi yang rendah maka bukan tidak mungkin seorang pengamat tersebut bukan melerai tetapi justru berpihak kepada salah satu pihak dan melakukan hal yang bisa merugikan salah seorang pihak baik kepada pelaku maupun korbannya.

Lebih lanjut, Cowie dan Jennifer (2008) mengatakan bahwa faktor penyebab kecenderungan perilaku cyberbullying salah satunya adalah regulasi emosi yang buruk atau sifat temperamen. Remaja dengan regulasi diri yang baik akan lebih mampu

untuk berpikir sebelum bertindak serta mengontrol hasrat mereka. Remaja dengan regulasi diri yang rendah memiliki resiko yang lebih besar untuk permasalahan sosial. Remaja umumnya menggunakan metode penyelesaian masalah yang kurang tepat untuk mengatasi pergolakan emosi.

Gross dan Thompson (2014) mengatakan regulasi emosi yaitu cara yang dilakukan oleh seseorang dalam keadaan sadar atau keadaan tidak sadar untuk mempertahankan ataupun untuk mengurangi bagian dari regulasi emosi yaitu pengalaman emosi. Seseorang yang mempunyai regulasi emosi yang tinggi akan dapat meningkatkan ataupun mempertahankan emosinya yang dirasakan, baik emosi negatif atau emosi positif. Pentingnya regulasi emosi dilakukan tidak sekedar ketika seseorang mendapatkan emosi negatif saja, melainkan dilakukan juga untuk meregulasi emosi yang baik supaya emosi positif yang dimunculkan tersebut tidak dilakukan dengan berlebihan.

Regulasi emosi dianggap penting dalam pertumbuhan peserta didik, terkait dengan akibat negatif yang timbul apabila peserta didik tidak sanggup mengelola emosi dengan benar. Siswa akan menghadapi kesulitan didalam menunjukkan sikap sosialnya serta membuat pencitraan yang kurang baik untuk dirinya sendiri. Menurut Mawardah dan Adiyanti (2014), mengungkapkan regulasi emosi adalah keahlian yang dipunyai seorang individu untuk mengekspresikan emosinya yang dapat meningkatkan kesehatan mental ataupun fisiknya pada saat seseorang mengalami peristiwa yang dianggapnya negatif. Menurut Dwityaputri dan Sakti (2015), peserta didik akan mendapatkan kesuksesan apabila menunjukkan sikap sosial serta menunjukkan kesan yang baik mengenai kemampuan pengelolaan emosi peserta didik bisa terpenuhi dengan baik pula, serta kematangan emosi yang bagus dengan ditandai oleh kemampuan forgiveness pada peserta didik. Ditinjau dari aspek emosi, peserta didik SMP pada umumnya mempunyai emosi yang sangat labil. Perasaan peserta didik terhadap suatu objek bias jadi berubah-ubah. Keadaan tersebut jika tidak

dipahami dengan baik akan menimbulkan suatu konflik. Peserta didik yang merasa dirinya sedang dikuasai emosi yang negatif akan berupaya menjauhi suasana yang dapat memperburuk emosi yang sedang terjadi pada dirinya serta berusaha untuk mengkomunikasikan kesalahan yang telah dilakukan oleh orang lain kepada dirinya. Sehingga peserta didik dapat merasa menghargai dirinya.

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwasannya dalam perkembangan remaja ini tentunya terjadi suatu hambatan pada seorang remaja tersebut. Hambatan itu terjadi ketika seorang remaja dihadapkan dengan sebuah permasalahan dengan teman sebayanya, mereka akan mudah untuk mengambil sebuah keputusan pada saat fikiran mereka dikuasai dengan emosi, yang mana keputusan yang diambil berdasarkan apa yang terlintas dan yang dapat menimbulkan perilaku negatif untuk dirinya sendiri maupun untuk oranglain. Dalam hal ini remaja dapat dikatakan belum mengelola emosinya dengan baik.

Menerapkan regulasi emosi bisa dilakukan di manapun baik di lingkungan sekitar dalam kehidupan sehari-hari ataupun dalam bersosial media. Regulasi dalam kaitannya bersosial media itu perlu diterapkan untuk bijak dalam bersosial media. Tidak mudah terbawa emosi ketika ada sebuah konten yang bertolak belakang dengan pendapat seseorang selain itu tidak mudah terpancing oleh hal-hal yang berbau negatif contohnya seperti cyber bullying atau perundungan siber yang kerap kali dijumpai di media sosial. Mawardah (2014) menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara kelompok pertemanan yang seusia serta regulasi emosi terhadap kecenderungan untuk menjadi pelaku perundungan siber pada remaja jika semakin tinggi kelompok teman sebaya maka akan semakin tinggi pula kecenderungan menjadi pelaku perundungan siber kemudian memiliki kecenderungan menjadi pelaku perundungan siber mempunyai hubungan yang negatif dengan regulasi emosi, bahwa semakin rendah regulasi emosi maka akan semakin tinggi pula

kecenderungan seseorang menjadi pelaku perundungan siber.

Menurut Lubis (2011), mengatakan bahwa peran seorang konselor adalah untuk mencapai target interpersonal atau intrapersonal, membantu mengatasi kesulitan dalam perkembangan peserta didiknya. Dalam melaksanakan layanan Bimbingan dan Konseling peran Konselor guna tercapainya program Bimbingan dan Konseling salah satunya membantu memecahkan persoalan yang dialami oleh peserta didik. Konselor memegang peranan yang sangat krusial, dimana dalam penelitian ini khususnya yaitu ikut memberikan pemahaman dan pencegahan kepada peserta didik mengenai bullying itu sendiri khususnya bullying atau perundungan di media sosial serta memberikan pencegahan untuk tidak melakukan bullying atau perundungan tersebut. Kemajuan zaman tidak terlepas dari kemajuan teknologi yang ikut serta membentuk moral peserta didik. Guru BK sebagai salah satu elemen pendidikan yang mempunyai peran penting didalam membangun moral peserta didik. Guru Bimbingan dan Konseling juga harus mengamati semua peserta didiknya dalam hal perkembangan perilaku dan moralnya di dalam lingkungan sekolah, selain itu Guru Bimbingan dan Konseling juga bisa bekerjasama dengan orangtua peserta didik agar selalu memantau perkembangan siswa di lingkungan luar sekolah. Dengan memantau perkembangan siswa dari lingkungan sekolah maupun lingkungan sekolah, siswa dapat berkembang lebih baik.

Berdasarkan fenomena yang terjadi tersebut khususnya yang sering terjadi pada sekolah menengah pertama. Dengan ini peneliti akan melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Perundungan Siber di Media Sosial dan bystander terhadap Regulasi Emosi Remaja SMP Se-Kabupaten Pematang”

B. METODE PENELITIAN

Populasi yang diambil di dalam penelitian ini adalah siswa SMP se-Kabupaten Pematang. Pada penelitian ini, peneliti mengambil kelas VII, VII, dan IX pada masing-masing sekolah. Adapun jumlah

populasi dalam penelitian ini berjumlah 1.815 siswa. Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel Proportionate Stratified Random Sampling. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh sampel penelitian dengan jumlah 326 siswa. Pada penelitian ini, metode pengumpulan data menggunakan skala psikologis berupa skalabystander, skala perundungan siber dan skala regulasi emosi. Dalam penelitian ini, menggunakan statistik inferensial berupa analisis regresi linier bergandayang menguji pengaruh variabel independen (perundungan siber dan bystander) terhadap variabel dependen (regulasi emosi), dan juga statistik deskriptif yang digunakan untuk menguji tingkat perundungan siber, tingkat bystander, dan tingkat regulasi emosi pada remaja Se-Kabupaten Pemalang.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Deskriptif Data

Pada bagian hasil analisis deskriptif kuantitatif akan menjelaskan mengenai (1) tingkat perundungan siber pada remaja se-Kabupaten Pemalang, (2) tingkat bystander pada remaja se-Kabupaten Pemalang, dan (3) tingkat regulasi emosi pada remaja se-Kabupaten Pemalang.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Tingkat Perundungan Siber, Bystander, dan Regulasi Emosi

Variabel	N	M	SD	Kategori
Perundungan Siber	326	120,63	15,332	Cukup Tinggi
Bystander	326	26,45	4,353	Tinggi
Regulasi Emosi	326	51,48	5,654	Tinggi

Dari tabel 1 telah dijabarkan bahwa instrument yang sudah dibagikan kepada 326 responden telah memberikan hasil untuk variabel perundungan siber memiliki nilai (Min = 62, Maks= 150), serta nilai (M=130,63; SD= 15,332). Sehingga, dapat dikatakan bahwa perundungan siber pada remaja se-Kabupaten Pemalang cukup tinggi. Hal ini dimungkinkan bahwa adanya pengaruh lingkungan dan kemajuan teknologi yang ada melalui sosial media ini menjadikan

siswa mempunyai kelebihan untuk melakukan perundungan siber. Selain itu kurangnya kebijakan siswa dalam memanfaatkan kegunaan media sosial dengan baik dan benar.

Kemudian, untuk variabel bystander dapat dilihat dalam tabel bahwasannya nilai minimal sebesar 15 dan nilai maksimal sebesar 41, sementara itu variabel ini memiliki nilai rata-rata bystander sebesar 26,45. Sehingga, dapat dikatakan bahwasannya bystander dalam penelitian ini yaitu yang berobjek pada remaja se-Kabupaten Pemalang memiliki hasil yang tergolong tinggi. Hal ini dikarenakan adanya bystander ini juga memiliki pengaruh yang besar dalam perundungan siber dan juga regulasi emosi yang dimiliki secara personal.

Terakhir, untuk variabel regulasi emosi dalam penelitian ini memiliki nilai minimum sebesar 38 dan nilai maksimum sebesar 67, untuk nilai rata-rata dari variabel ini yaitu sebesar 51,48. Sehingga, dapat dikategorikan bahwa regulasi emosi pada remaja se-Kabupaten Pemalang ini tinggi. Hal ini dimungkinkan bahwa pengontrolan emosi dalam masing-masing diri siswa cukup tinggi sehingga mereka sangat baik dalam melakukan regulasi emosi..

2. Tingkat Perundungan Siber Remaja Se-Kabupaten Pemalang

Hasil analisis deskriptif variabel perundungan per indikator dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif per Indikator Perundungan Siber

Indikator	N	M	SD
Niat atau maksud yang ingin dilakukan	326	4,39	0,836
Membahayakan	326	4,33	0,868
Pengulangan	326	4,46	0,857
Keseimbangan Kekuatan	326	4,37	0,892

Berdasarkan tabel 2 tersebut dapat diartikan bahwa indikator yang paling tinggi yaitu indikator pengulangan. Apabila dilihat secara runtut dengan acuan tingkat mean untuk menentukan tingkat indikator mana yang akan mempengaruhi dari yang paling tinggi hingga paling rendah adalah

pengulangan, niat yang ingin dilakukan, keseimbangan kekuatan, dan membahayakan

3. Tingkat Bystander Emosi Remaja Se-Kabupaten Pemalang

Hasil analisis deskriptif variabel bystander per indikator dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif per Indikator bystander

Indikator	N	M	SD
Mendukung Perilaku Perundungan Siber	326	3,74	1,164
Berusaha Memberhentikan Perundungan Siber	326	3,81	1,058

Berdasarkan tabel 3 tersebut dapat diartikan bahwa indikator yang paling tinggi yaitu indikator memberhentikan perundungan siber. Apabila dilihat secara runtut dengan acuan tingkat mean untuk menentukan tingkat indikator mana yang akan mempengaruhi dari yang paling tinggi hingga paling rendah adalah memberhentikan perundungan siber dan mendukung perilaku perundungan siber.

4. Tingkat Regulasi Emosi Remaja Se-Kabupaten Pemalang

Hasil analisis deskriptif pada variabel regulasi emosi per indikator dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Analisis Deskriptif per Indikator Regulasi Emosi

Indikator	N	M	SD
Memonitor Emosi	326	3,60	0,933
Mengevaluasi Emosi	326	3,77	0,921

Berdasarkan tabel 4 dapat diartikan bahwa indikator yang paling tinggi yaitu indikator memodifikasi emosi. Apabila dilihat secara runtut dengan acuan tingkat *mean* untuk menentukan tingkat indikator mana yang akan mempengaruhi dari yang paling tinggi hingga paling rendah adalah memodifikasi emosi, mengevaluasi emosi, dan memonitor emosi.

5. Hasil Analisis regresi

Hasil analisis regresi linear berganda dapat dilihat pada tabel 5 berikut :

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Berganda

Variabel	β	T	Sig
Konstanta	36,905	13,778	0,000
Perundungan Siber	0,090	4,050	0,000
<i>Bystander</i>	0,107	1,374	0,170
R= 0,292		F=	15,008
R ² = 0,079		Sig =	0,000

Berdasarkan hasil uji regresi berganda didapatkan model dari penelitian ini adalah:

$$REG = 36,905 + 0,090 CBB + 0,107BYS + \epsilon$$

Berdasarkan pengujian tersebut didapatkan hasil bahwa perundungan siber signifikan berpengaruh terhadap regulasi emosi. Sedangkan, bystander tidak berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi. Kemudian, koefisien determinasi (R²) dalam analisis regresi berganda diperoleh angka koefisien determinasi atau adjusted R² (0,079). Hal ini berarti bahwa 7,90% variasi variabel regulasi emosi dijelaskan oleh variabel perundungan siber dan bystander. Sementara sisanya 92,10% diterangkan oleh faktor lain yang tidak masuk dalam observasi penelitian ini. Terakhir, berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh data sebagai berikut: Untuk variabel perundungan siber dan bystander didapatkan hasil nilai Fhitung (15,008) dengan nilai p-value = 0,000 sedangkan Ftabel (2,05) dengan ketentuan $\alpha = 5\%$, $df_1 = k-1$ atau $3-1 = 2$, dan $df_2 = n-k$ atau $326-2 = 324$. Hasil uji dari distribusi Fhitung (15,008) lebih besar dari Ftabel (2,05) dengan bahwa nilai p-value = 0,000 dengan ketentuan $\alpha = 5\%$, . Hasil uji dari p-value (0,000) < 0,05. Jadi dapat disimpulkan bahwa variabel independen yang terdiri dari perundungan siber dan bystander terhadap variabel dependen yaitu regulasi emosi.

a. Pengaruh Perundungan Siber terhadap Regulasi Emosi remaja SE-Kabupaten Pemalang

Analisis regresi perundungan siber terhadap regulasi emosi untuk menjawab hipotesis pertama yaitu “terdapat hubungan antara perundungan siber terhadap regulasi emosi remaja se-Kabupaten Pemalang”. Peneliti menggunakan Software SPSS 21.0 dalam pengujian tersebut, dapat dilihat pada tabel 1.5 menunjukkan bahwa variabel

perundungan siber berpengaruh terhadap regulasi emosi. Hal ini berarti hipotesis yang berbunyi “terdapat hubungan antara perundungan siber terhadap regulasi emosi” diterima.

b. Pengaruh Bystander terhadap regulasi Emosi remaja SE-Kabupaten Pematang

Analisis regresi perundungan siber terhadap regulasi emosi untuk menjawab hipotesis kedua yaitu “terdapat hubungan antara bystander terhadap regulasi emosi remaja se-Kabupaten Pematang”. Peneliti menggunakan Software SPSS 21.0 dalam pengujian tersebut, dapat dilihat pada tabel 1.5 menunjukkan bahwa variabel bystander tidak berpengaruh terhadap regulasi emosi. Hal ini berarti hipotesis yang berbunyi “terdapat hubungan antara bystander terhadap regulasi emosi” ditolak.

c. Pengaruh Perundungan Siber dan Bystander terhadap Regulasi Emosiremaja SE-Kabupaten Pematang

Analisis regresi perundungan siber terhadap regulasi emosi untuk menjawab hipotesis pertama yaitu “terdapat hubungan antara perundungan siber terhadap regulasi emosi remaja se-Kabupaten Pematang”. Peneliti menggunakan Software SPSS 21.0 dalam pengujian tersebut, dapat dilihat pada tabel 4.8 menunjukkan bahwa variabel perundungan siber berpengaruh terhadap regulasi emosi. Hal ini berarti hipotesis yang berbunyi “terdapat hubungan antara perundungan siber terhadap regulasi emosi” diterima.

Pembahasan

Berdasarkan uji t yang telah dilakukan ditemukan bahwa H1 diterima yang artinya perundungan siber berpengaruh terhadap regulasi emosi. Hal ini dikarenakan siswa yang mengalami perundungan siber terutama melalui media sosial baik secara langsung maupun tidak langsung, mereka cenderung untuk melakukan pengendalian emosi. Pengendalian emosi ini dilakukan agar emosi yang dirasakannya dapat dikendalikan sesuai dengan keadaan sekitarnya. Mereka dapat mengendalikan rasa marah, kecewa, sedih, dan lain sebagainya dengan sangat baik sehingga kontrol mereka terhadap emosi bisa

dilakukan dan tidak menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan. Mengingat bahwa dewasa ini Kesehatan mental menjadi faktor yang penting. Oleh karena itu, regulasi emosi dalam sekolah menengah pertama (SMP) menjadi edukasi yang sangat penting.

Teman seusianya adalah salah satu aspek yang berpengaruh terhadap tinggi atau rendahnya kecenderungan pelaku perundungan siber. Kesesuaian dalam riset ini dapat diartikan sebagai penyesuaian persepsi, keyakinan serta perilaku karena adanya tuntutan ataupun tekanan dari kelompok. Tuntutan tersebut berupa tuntutan normatif dan informatif (Worchel dan Cooper,1983). Remaja harus bisa memilih pergaulan didalam lingkungan, sehingga kesesuaian antar anggota yang terbentuk merupakan suatu kelompok yang positif, karena akan berdampak baik untuk dirinya, sebaliknya jika antar anggota dalam suatu kelompok ini tidak bisa mengartikan sesuatu hal dengan baik, maka kesesuaian dari masing-masing anggota ini akan menjadi salah satu penyebab terjadinya sesuatu atau perilaku yang negatif.

Hasil dari riset ini mengungkapkan jika sebuah kelompok dapat membangun kecenderungan sebagai pelaku perundungan siber pada remaja, dan sebaliknya. Hal ini sesuai dengan pendapat Ekowarni (1993), masa remaja adalah masa peralihan yang bisa terjadi konfrontasi atau ketidaksesuaian, dengan ditandainya sikap yang tidak sesuai dalam keadaan tertentu, yang dapat menjadi sikap yang meresahkan. Keadaan ini bila disertai dengan lingkungan yang kurang baik dan kepribadian yang negative dapat menjadi factor munculnya perilaku negative yang melanggar aturan dan norma masyarakat.

Keterkaitan tentang perilaku perundungan siber yang adalah bentuk agresi, hubungan antara empati serta penurunan kemampuan untuk paham akan perasaan oranglain. Pelaku perundungan siber takut menjadi korban perundungan siber, dikarena perilaku ini merupakan proses agresi yang berkelanjutan. Berada dalam kelompok teman sebaya merupakan cara pelatihan yang dapat menumbuhkan empati terhadap serangan perundungan. Ketika perilaku agresif

berdampak buruk, maka perlu diajarkan untuk melatih empati supaya peserta didik dapat mengontrol emosinya dengan baik. (Steflgen, dkk,2011).

Perundungan siber bersumber dari praktik perundungan yang berlanjut, serta lingkungan sekolah menjadi salah satu tempat tumbuh kembangnya perilaku perundungan. Sehingga dengan adanya lingkungan disekolah yang kurang baik, teman seusia yang kurang mendukung, serta pengelolaan emosi yang kurang akan membuat perkembangan perilaku perundungan semakin tinggi menjadi perilaku perundungan siber di lingkungan peserta didik. Maka dari itu memerlukan titik fokus pada penanganan perilaku perundungan di sekolah sebelum menangani perundungan siber, dikarenakan lingkungan sekolah merupakan lingkungan pertumbuhan sosial remaja bersama teman seusianya, serta remaja banyak menghabiskan waktunya bersama teman seusianya (Lester, dkk,2012).

Keluarga serta teman seusia merupakan lingkungan dalam konteks relasional, sehingga baik ataupun buruk akibat yang akan diterima dalam berhubungan akan menjadi stimulus bagaimana remaja berperilaku. Kontinuitas yang kuat antara perundungan dan perundungan siber disebabkan oleh minimnya pengawasan dari orangtua, sehingga rasa kesepian yang di alami akan dipergunakan bersama teman seusianya. Remaja yang kesepian menganggap bahwa pihak pertama yang melakukan perundungan atas diri mereka yaitu orangtua mereka sendiri, sehingga hal tersebut menjadikan remaja lebih nyaman berada dalam lingkungan teman seusianya (Guarini, dkk, 2012).

Hasil riset ini sejalan dengan riset yang dilakukan oleh Mutia (2014) jika ada pengaruh yang signifikan antara perundungan siber dengan regulasi emosi. Implikasi penelitian ini terhadap Bimbingan dan Konseling, yaitu dapat membantu peserta didik untuk memberikan kesadaran diri mereka sendiri dan menanggapi dampak lingkungan yang mereka terima setelah melakukan kesalahan. Selain itu membantu

peserta didik terkait bagaimana menentukan makna pribadi tertentu bagi perilaku yang sudah diperbuat dan merumuskan serta memperjelas nilai serta perilaku peserta didik di masa yang akan datang (Prayitno, 2015).

Hasil pengujian hipotesis memperoleh hasil jika H2 ditolak yang berarti bystander tidak berpengaruh terhadap regulasi emosi. Ini disebabkan karena kebanyakan siswa hanya menonton fenomena yang ada tanpa melakukan hal-hal yang signifikan. Pelaku perundungan siber akan melakukan perundungan kepada korbannya, dan korban perundungan siber tersebut cenderung untuk menekan perasaan dan logikanya secara naluri dan ilmiah dengan sendirinya, tanpa melibatkan pihak ketiga yang hanya menonton kejadian yang ada. Karena kita tahu bahwa pelaku perundungan siber akan langsung mengenai korbannya baik melalui media sosial ataupun tidak, sehingga faktor dalam diri korbanlah yang menjadi faktor kunci dalam melakukan regulasi emosi, dan tidak dilakukan dengan bantuan orang ketiga.

Hasil pengujian hipotesis memperoleh hasil jika H3 diterima yang berarti adanya pengaruh yang signifikan antara perundungan siber di media sosial dan bystander terhadap regulasi emosi. Hasil riset ini menunjang temuan Syahadat (2013) jika melatih pengelolaan emosi bisa menurunkan perilaku kasar secara fisik (menendang, memukul, merebut paksa, mengusik ataupun usil serta mendesak) dan perilaku kasar secara verbal (mengolok-olok, berteriak, membentak, dan berbicara kasar) pada peserta didik. Keahlian partisipan didik dalam mengelola emosi ialah memperhitungkan, mengendalikan, serta mengatakan emosinya secara pas bisa kurangi munculnya sikap kasar.

Gross dan Thompson (2006) mengemukakan bahwa terdapat pelatihan regulasi emosi yang diberikan untuk seseorang, yang disusun sesuai aspek regulasi emosi adalah Memonitor emosi. Aspek tersebut bisa menunjang subjek riset mengenal emosi dasar seseorang dan sanggup memberikan evaluasi dari emosi yang dialami. Perundungan yang dilakukan oleh pelaku secara terus-menerus tidak disadari

bila aksi tersebut bisa memberikan akibat kurang baik untuk pelaku ataupun korban, sehingga kemampuan memonitor emosi sangat dibutuhkan untuk memberikan pengenalan dan menanamkan emosi baik emosi negative maupun positif, karena salah satu aspek internal penyebab terjadinya perundungan ialah minimnya kemampuan pelaku dalam mengelola emosi. Penilaian aspek memonitor emosi ialah subjek penelitian memahami jika dalam kehidupan ada bermacam macam tipe emosi baik emosi positif maupun negatif. Emosi negatif salah satunya ialah marah. Marah yang berlebihan serta tidak bisa dikendalikan bisa jadi salah satu factor terbentuknya perilaku perundungan.

Kedua, mengevaluasi emosi. Menolong subjek penelitian mengelola emosi yang dialami serta sanggup memusatkan perhatian pada suasana yang mempengaruhi emosi dan sanggup menyeimbangkan emosi yang dirasakan. Kemampuan pengelolaan emosi khususnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam, serta benci akan membuat orang tidak mudah terpengaruh secara mendalam yang bisa menyebabkan individu tidak sanggup lagi berpikir secara rasional. Dalam tahap ini pelaku perundungan diharapkan sanggup menerapkan strategi mengurangi emosi negatif yang menimbulkan terbentuknya sikap perundungan serta menerapkan strategi meningkatkan emosi positif sehingga tidak melaksanakan tindakan yang merugikan diri sendiri ataupun oranglain. Penilaian dalam aspek ini ialah subjek riset memahami tentang pengaruh emosi terhadap perubahan pada fisik, pengaruh emosi terhadap sikap serta akibat emosi negatif dari kecenderungan terkena perundungan.

Ketiga merupakan memodifikasi emosi. Aspek ini bisa meningkatkan keahlian seseorang didalam mengubah cara pandang dalam memperkirakan suasana, memotivasi diri untuk bangkit dari emosi negatif dan sanggup menyampaikan emosi dengan cara yang sesuai tujuan serta situasi. Aspek ini dapat berbentuk perubahan emosi negatif jadi positif. Penilaian pada tahap

memodifikasi emosi merupakan subjek riset memahami bagaimana metode mengungkapkan emosi terhadap orang lain secara lisan dengan bahasa yang asertif serta penuh empati dalam menyikapi sikap perundungan, dan bisa mengatur emosinya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Halimah, dkk (2015) bahwa tidak terdapat pengaruh antara bystander dengan regulasi emosi.

D. SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh perundungan siber dan bystander terhadap regulasi emosi. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dengan mengambil sampel sebanyak 326 yang merupakan remaja se-Kabupaten, pengambilan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner secara langsung kepada responden, dapat ditarik kesimpulan bahwa Tingkat perundungan siber pada remaja se-Kabupaten Pematang termasuk ke dalam kategori cukup tinggi. Kemudian, tingkat bystander pada remaja se-Kabupaten Pematang memiliki hasil yang tergolong tinggi. Sedangkan tingkat regulasi emosi pada remaja se-Kabupaten Pematang termasuk ke dalam kategori yang tinggi. Dalam penelitian ini, Perundungan siber memberikan pengaruh yang signifikan atau pengaruh yang penting terhadap regulasi emosi pada remaja se-Kabupaten Pematang. Sebaliknya, tidak terdapat pengaruh antara bystander terhadap regulasi emosi pada remaja se-Kabupaten Pematang.

Berdasarkan kesimpulan diatas, peneliti memberikan beberapa saran untuk penelitian kedepan sebagai berikut: Peneliti selanjutnya diharapkan memberikan pelatihan mengenai regulasi emosi untuk menurunkan perilaku perundungan siber pada remaja baik pelaku ataupun bystander dengan menggunakan metode kualitatif.

E. DAFTAR PUSTAKA

Calvete, E., Orue, I., Estévez, A., Villardón, L., & Padilla, P. (2010). Cyberbullying in adolescents: Modalities and aggressors'

- profile. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1128–1135.
- Frey, K. S., Hirschstein, M. K., Edstrom, L. V., & Snell, J. L. (2009). Observed Reductions in School Bullying, Nonbullying Aggression, and Destructive Bystander Behavior: A Longitudinal Evaluation. *Journal of Educational Psychology*, 101(2), 466–481.
- Gross, J.J. & Thompson, R.A. 2007. Emotion Regulation. Conceptual Foundations. *Handbook of Emotion Regulation*, edited by James J. Gross. New York, Guilford Publications
- Gross, J. J., & Feldman Barrett, L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review*, 3(1), 8–16.
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: an affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401.
- Gross, J. J. (2020). Supplemental Material for Emotion Regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9.
- Halim, C., & Djuwita, R. (2019). Action Research : Pemberdayaan Bystander untuk Mencegah Perundungan di Sekolah Melalui Program Pelatihan Keterampilan Empati. *Jurnal Perkotaan*, 10(1), 77–99.
- Halimah, A., Khumas, A., & Zainuddin, K. (2015). Persepsi pada Bystander terhadap Intensitas Bullying pada Siswa SMP. *Jurnal Psikologi*, 42(2), 129.
- Kartika, Y., & Nisfiannoor, M. (2017). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160–178.
- Kramer, A. D. I., Guillory, J. E., & Hancock, J. T. (2014). Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 111(24), 8788–8790.
- Nurhadiyanto, L. (2020). Analisis Cyber Bullying Dalam Perspektif Teori Aktivitas Rutin Pada Pelajar Sma Di Wilayah Jakarta Selatan. *IKRA-ITH Humaniora*, 4(2), 113–124.
- Rachmatan, R., & Rayyan, R. (2018). Harga Diri dan Perundungan Siber pada Remaja. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(2), 120.
- Ramdhani, N. (2016). Emosi Moral dan Empati pada Pelaku Perundungan-siber. *Jurnal Psikologi*, 43(1), 66.
- Rastati, R. (2016). Bentuk Perundungan Siber Di Media Sosial Dan Pencegahannya Bagi Korban Dan Pelaku. *Jurnal Sosioteknologi*, 15(2), 169–186.
- Salami, S., A. (2019). Hubungan antara regulasi emosi dengan cyberbullying pada remaja di smp negeri se-kecamatan bumiayu. 20–22.
- Sarwono, Wirawan. 2009. Psikologi Sosial. Jakarta. Salemba Humanika.
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas (Studi Korelasi Pada Siswa Di Sma Negeri 9 Semarang). *Empati*, 4(2), 175–181.
- Strongman, K.T. 2003. *The Psychology of Emotion : from Everyday Life to the Theory*. New Zealand. Departemen of Psychology University of Canterbury Christchurch.
- Sugiyono. 2016. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung:Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung:Alfabeta.
- Thornberg, Robert. (2007). A classmate in distress : schoolchildren as bystanders and their reasons for how they act. *Social Psychology of Education*. Swedia.
- Umasugi, Siti Chairani. Hubungan Antara Regulasi Emosi dan religiusitas Dengan Kecenderungan Perilaku Bullying Pada Remaja. Universitas Ahmad Dahlan.
- Widyastuti. Y. (2014). Psikologi Sosial. Yogyakarta : Graha Ilmu.