



Peranan Regulasi Emosi Terhadap Perundungan Siber PADA Siswa SMA di Jakarta

Azzalea Djingga¹, Melita Kristi Delia², Stevi Tessianika Christy³, Dini Hidayati Azahra Putri⁴, Rita Markus Idulfilastris⁵

1,,2,3,4,5 Universitas Tarumanagara

Abstract

Received: 14 Agustus 2023

Revised: 15 September 2023

Accepted: 22 September 2023

The emotional development of adolescents in the period of 16 - 18 years causes many deviant actions, such as cyber bullying. Especially social media that has a comment feature that makes it easy for teenagers to upload bad comments to victims. This research uses descriptive quantitative methods using regression analysis. In this test, it was found that the contribution of emotion regulation as a negative predictor of cyber bullying was $F = 180.041$, $p < 0.01$, and $R^2 = 0.643$. This shows that R^2 has a contribution of 64.3% to cyber bullying. This means that the higher the emotion regulation, the lower the cyber bullying behavior. Suggestions for future research are to investigate the long-term outcomes and sustainability of this intervention in reducing incidents of cyberbullying and improving emotion regulation skills.

Keywords: *Emotion Regulation, Cyberbullying, High School Students, Jakarta, Roles*

(*) Corresponding Author: Azzalea.705200222@stu.untar.ac.id

How to Cite: Djingga, A., Delia, M. K., Christy, S. T., Putri, D. H. A., & Idulfilastris, R. M. (2023). Peranan Regulasi Emosi Terhadap Perundungan Siber PADA Siswa SMA di Jakarta. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8382905>.

INTRODUCTION

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah cara kita berinteraksi dan berkomunikasi. Media sosial, platform pesan instan, dan forum online telah menjadi tempat di mana individu dapat berbagi informasi, berinteraksi, dan membangun hubungan (Mutiah et al., 2019). Namun, dalam beberapa tahun terakhir, fenomena perundungan siber telah menjadi masalah yang signifikan dalam lingkungan digital. Dikutip dari Gajda et al (2022) Motif yang sering ditemukan dalam perilaku perundungan siber meliputi keinginan untuk mendominasi, balas dendam, mencari hiburan, kemudahan dalam melakukannya, anonimitas untuk menyembunyikan identitas, serta rasa ketidaksukaan terhadap korban.

Hal-hal yang bertentangan tersebut dinilai dapat dilakukan juga oleh remaja karena mereka sedang berada di masa perubahan dalam hubungan emosional, kognitif, dan sosial yang meningkatkan risiko kesulitan mengatur emosi dan dikemukakan bahwa keadaan internal yang negatif dapat menyebabkan individu terlibat dalam perilaku agresif yang ditujukan kepada orang lain, untuk alasan yang tepat. (Herd & Kim-Spoon, 2021).

Remaja adalah periode masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa, perubahan yang terjadi dalam periode ini meliputi perubahan emosi yang bergejolak (Marsinun & Riswanto, 2020). Dikutip dari Winoto (2019) responden remaja yang melakukan perundungan siber pada media, disampaikan melalui pesan - pesan verbal yang bersifat kasar dan vulgar dirasa akan lebih menyakitkan

dibanding pesan yang dikemas non verbal. Media sosial juga memiliki fitur komentar yang memungkinkan seseorang mengomentari komentar agresif, menghina atau menyinggung orang lain (Riyayanatasya & Rahayu, 2020). Berdasarkan data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), peringkat teratas pengaduan kasus perundungan siber kepada anak didapat oleh Indonesia. Di Indonesia, dalam UU No. 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik (ITE) disebutkan bahwa “siapa saja yang dengan sengaja dan tanpa hak mendistribusikan informasi elektronik yang melanggar kesusilaan, akan dipidana dengan penjara paling lama 6 tahun dan/atau denda paling banyak satu miliar rupiah. Perangkat hukum ini sebenarnya telah mengakomodir perlindungan dari kekerasan yang dilakukan melalui media sosial.”.

Dikemukakan bahwa keadaan internal yang negatif dapat menyebabkan individu terlibat dalam perilaku agresif yang ditujukan kepada orang lain, untuk alasan yang tepat (Herd & Kim-Spoon, 2021). Secara khusus, dalam konteks perundungan siber, penilaian ulang kognitif yang rendah dikaitkan dengan praktik perundungan siber dan menunjukkan bahwa kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosinya dipengaruhi oleh kemampuannya dalam mengatur emosinya dengan baik, yang dapat mengarahkan perilakunya ke arah yang positif dan menghindari perilaku yang negatif (Choirunissa, R., & Ediati, A. (2020).

Regulasi emosi memainkan peranan penting dalam konteks perundungan siber karena dapat mempengaruhi interaksi antara individu secara online (Zuhdi & Mulawarman, 2021). Kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi dengan baik dapat membantu individu dalam mengambil keputusan yang lebih bijaksana, membatasi respons impulsif, dan mempromosikan komunikasi yang sehat dan empatik. Sehingga meningkatkan regulasi emosi individu dapat berkontribusi dalam mengurangi insiden perundungan siber dan menciptakan lingkungan online yang lebih aman dan berempati (Mulyana et al., 2020). Penelitian oleh Li et al. (2019) juga menunjukkan bahwa individu dengan tingkat pengendalian diri yang rendah lebih mungkin untuk terlibat dalam perilaku agresif, seperti kriminal, dan perilaku menyimpang lainnya dibandingkan dengan tingkat pengendalian diri yang tinggi.

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka sendiri (Kogoya & Jannah, 2021). Hal ini melibatkan pengaturan emosi, ekspresi emosi yang tepat, dan penggunaan strategi koping yang sehat untuk menghadapi situasi emosional yang sulit. Regulasi emosi memiliki peran penting dalam mempengaruhi perilaku individu, termasuk dalam konteks perundungan siber. Regulasi emosi yang buruk dapat menjadi faktor yang mempengaruhi seseorang untuk terlibat dalam perilaku perundungan siber. Individu dengan kesulitan dalam mengenali dan mengelola emosi mereka mungkin cenderung menggunakan perundungan siber sebagai mekanisme pelepasan emosi negatif mereka (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Kurangnya kontrol emosi dan impulsivitas juga dapat meningkatkan risiko terlibat dalam perilaku perundungan siber. Dalam bagian ini, kami akan menjelaskan lebih lanjut mengenai hubungan antara regulasi emosi yang buruk dan perilaku perundungan siber.

Selain mempengaruhi perilaku perundungan siber, regulasi emosi juga berperan penting dalam kesejahteraan korban. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik mungkin lebih mampu mengatasi dampak emosional dari

perundungan siber (Amalia et al., 2021). Mereka dapat mengenali emosi mereka, mencari dukungan sosial, dan mengembangkan strategi koping yang efektif untuk menghadapi situasi tersebut. Namun, individu dengan regulasi emosi yang buruk mungkin rentan terhadap efek jangka panjang dari perundungan siber, seperti depresi, kecemasan, dan penurunan harga diri (Amalia et al., 2021). Untuk mengurangi prevalensi perundungan siber, penting untuk fokus pada pengembangan regulasi emosi yang sehat pada individu. Dalam bagian ini, kami akan membahas strategi dan intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi perilaku perundungan siber. Beberapa pendekatan yang mungkin efektif meliputi pendidikan emosi, pelatihan keterampilan sosial, dukungan sosial, dan terapi psikologis (Paula & Miftakhul, 2021).

Regulasi emosi yang baik dapat membantu mengurangi risiko individu terlibat dalam perilaku perundungan siber, sementara regulasi emosi yang buruk dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya perundungan tersebut (Nugraha, 2022). Pendidikan emosi yang melibatkan pengenalan dan pengembangan keterampilan regulasi emosi harus diperkenalkan sejak dini, baik di lingkungan pendidikan formal maupun informal. Selain itu, pelatihan keterampilan sosial dan pengembangan strategi koping yang sehat juga menjadi penting. Selain itu, penting bagi lembaga dan platform online untuk mengadopsi kebijakan dan mekanisme pelaporan yang efektif guna mengidentifikasi dan menangani kasus perundungan siber dengan cepat dan tegas (Hasanah & Latifah, 2021).

Dalam kesimpulannya, regulasi emosi memainkan peran sentral dalam konteks perundungan siber. Dengan meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan penerapan strategi yang efektif dalam mengelola emosi, kita dapat bergerak menuju lingkungan digital yang lebih aman, berempati, dan positif. Setiap individu dan pemangku kepentingan memiliki peran penting dalam mengurangi perundungan siber dan memastikan pengalaman online yang sehat dan bermartabat bagi semua orang.

Berdasarkan permasalahan di atas, dan mengamati fenomena yang terjadi, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Peranan regulasi emosi terhadap perilaku perundungan siber. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peranan regulasi emosi terhadap perilaku perundungan siber pada remaja SMA di Jakarta

METHODS

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan data yang diperoleh dan diolah menggunakan cara statistik. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Total partisipan dalam penelitian ini adalah 102 remaja Sekolah Menengah Atas (SMA) di Jakarta yang berusia 16-18 tahun.

Total partisipan dalam penelitian ini adalah 102 remaja yang dari berbagai sekolah Sekolah Menengah Atas (SMA) di Jakarta yang berusia 16-18 tahun. Dari data yang diperoleh, partisipan dengan usia 16 tahun sebanyak 14 orang, usia 17 sebanyak 35 orang, dan 18 tahun sebanyak 53 orang. Terdapat 34 orang partisipan yang laki-laki, sedangkan 68 orang partisipan adalah perempuan.

Peneliti menggunakan teknik random sampling, Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner dalam bentuk google form yang disebar kepada siswa SMA di Jakarta.

Kelompok menggunakan pengambilan data pada penelitian ini menggunakan 14 butir skala Cyberbullying Questionnaire (CBQ), dan 10 butir skala Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Instrumen dalam penelitian ini juga memakai skala likert 1-5. Skala ini membantu kelompok dalam menganalisis keterkaitan antara regulasi emosi dan sikap perundungan siber pada remaja.

Table 1 Cronbach's Alpha

Reliability Statistics		
	Cronbach's Alpha	N of Item
Regulasi Emosi	0.930	7
Perundungan Siber	0.973	11

Peneliti menguji reliabilitas skala alat ukur yang digunakan dengan hasil dengan hasil nilai Cronbach Alpha pada skala regulasi emosi sebesar 0.930 dengan total 7 butir dan nilai Cronbach Alpha pada skala perundungan siber sebesar 0.973 dengan total 11 butir. Selain itu, koefisien reliabilitas yang didapatkan > 0.5 dan dapat diartikan bahwa butir-butir tersebut reliabel.

Pada penelitian ini ada dua variabel yang akan diuji, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah peran regulasi emosi dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah perilaku perundungan siber. Variabel yang akan diuji dalam penelitian ini adalah untuk melihat adanya pengaruh variabel peran emosi terhadap sikap perundungan siber di media sosial.

Tahap pertama adalah peneliti melakukan pengumpulan sumber referensi dan penyusunan latar belakang terkait variabel penelitian yang akan dipilih. Lalu peneliti melakukan penyusunan instrumen alat ukur melalui google form untuk pengambilan data. Pada tahap pelaksanaan, peneliti menyebarkan kuesioner dalam bentuk google form kepada siswa SMA yang berusia 16-18 tahun. Setelahnnya, peneliti melakukan pengujian reliabilitas dan regresi lalu mengolah data menggunakan SPSS versi 26.

RESULTS & DISCUSSION

Karakteristik Partisipan

Penelitian ini mendapatkan partisipan sebanyak 102 orang yang berasal dari berbagai SMA di Jakarta dengan rentang usia 16 — 18 tahun. Dari jumlah tersebut didapatkan bahwa mayoritas partisipan berusia 18 tahun sebanyak 53 orang (52%). Selain itu, data tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 34 orang (33.3%) berjenis kelamin laki - laki dan 68 orang (66.7%) berjenis kelamin perempuan. Data partisipan lebih lanjut dapat dilihat pada tabel 2.

Table 2. Deskripsi Karakteristik Subjek

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
16 Tahun	14	13.7
17 Tahun	35	34.3

18 Tahun	53	52
Jenis Kelamin		
Laki - laki	34	33.3
Perempuan	68	66.7

Sumber: Olahan data (202

Deskripsi Data Variabel

Dua variabel dari penelitian ini dikategorisasikan menjadi 3 kelompok, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Pada variabel regulasi emosi didapatkan 21 orang (20.6%) yang memiliki regulasi emosi rendah, 58 orang (56.9%) dengan regulasi emosi sedang, dan 23 orang (22.5%) regulasi emosi tinggi. Variabel ini berbeda dengan variabel perundungan siber yang tidak terdapat partisipasi dengan sikap perundungan siber yang rendah, 81 orang (79.4%) dengan perundungan siber sedang, serta perundungan siber yang tinggi sebanyak 21 orang (20.6%). Pengategorisasian ini sesuai dengan data yang diperoleh pada tabel 3.

Table 3. Kategorisasi Variabel

Variabel	Rendah		Sedang		Tinggi	
	Tot al	%	Tot al	%	Tot al	%
Regulasi Emosi	21	20.6	58	56.9	23	22.5
Perundungan Siber	-	-	81	79.4	21	20.6

Sumber: Olahan data (2023).

Uji Hipotesis

Sebelum dilakukannya pengujian terhadap hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi terlebih dahulu. Uji asumsi tersebut meliputi uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji linearitas. Uji normalitas dengan Kolmogorov-smirnov didapatkan bahwa distribusi data penelitian bersifat normal dengan nilai sebesar 0.069 dengan $p=0.200$ ($p>0.05$) didapatkan nilai tolerance sebesar 1.000 (>0.1) dan nilai VIF 1.000 (<10). Hasil ini menunjukkan bahwa antar variabel prediktor tidak terjadinya kolinearitas. Kemudian, antar dua variabel tersebut memiliki hubungan linieritas signifikan karena nilai $p < 0.05$.

Selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan regresi linier, untuk melihat dampak atau kontribusi dari regulasi emosi terhadap perilaku perundungan siber. Hasil yang didapatkan dari pengujian tersebut, yaitu hipotesis diterima nilai F sebesar 180.041, nilai signifikan 0.000, dan nilai R square sebesar 0.643. Nilai tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki dampak terhadap perundungan siber sebesar 64.3%, sedangkan sisanya 35,7% dipengaruhi oleh faktor lain. Persamaan regresi tersebut baik (good fit) dengan variabel prediktor negatif regulasi emosi terhadap perundungan siber.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Adiyanti et al. (2020) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi menjadi mediator untuk melihat kontribusi harga diri menjadi prediktor negatif terhadap perundungan siber. Penelitian tersebut dapat menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki peranan negatif terhadap perilaku perundungan siber karena memiliki korelasi positif

terhadap variabel yang menjadi prediktor penelitian tersebut (Adiyanti et al., 2020; Widyayanti, 2022).

Uji regresi dalam penelitian ini juga didukung dengan pengujian korelasi antara dua variabel. Pengujian korelasi tersebut mendapatkan hasil hipotesis diterima bahwa regulasi emosi memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan perundungan siber. Nilai korelasi tersebut -0.573 dengan $p=0.000 (< 0.01)$. Hasil ini menjelaskan bahwa apabila nilai regulasi emosi berbanding terbalik dengan perundungan siber. Jika nilai regulasi emosi tinggi, perundungan siber akan menurun dan sebaliknya.

CONCLUSION

Dalam era digital seperti sekarang, perundungan siber atau intimidasi melalui media sosial semakin merajalela. Kemungkinan besar hampir setiap orang pernah mengalami atau menyaksikan kejadian tersebut. Oleh karena itu, peran regulasi emosi menjadi sangat penting dalam menangani masalah tersebut. Regulasi emosi atau kemampuan untuk mengendalikan dan mengelola emosi adalah kunci dalam mengatasi perundungan siber. Individu yang mampu mengatur emosinya dengan baik cenderung mampu menanggapi intimidasi dengan lebih bijaksana, sehingga mengurangi potensi terjadinya konflik yang membahayakan dirinya sendiri atau orang lain. Jika regulasi emosi tidak dilakukan dengan baik, agresi atau kemarahan yang timbul akibat perundungan siber berpotensi memicu tindakan yang berbahaya, seperti melakukan balasan atau bahkan tindakan kekerasan. Oleh karena itu, mempelajari bagaimana mengatur emosi menjadi sangat penting dalam menangani intimidasi di dunia digital.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada responden, yaitu remaja dalam kurun umur 16 - 8 tahun di Jakarta, maka dapat disimpulkan bahwa adanya korelasi negatif pada regulasi emosi dan perundungan siber. Diharapkan melalui kesadaran dan pelatihan regulasi emosi, individu dapat lebih berkembang dan mampu meningkatkan keterampilan diri mereka dalam mengatasi konflik yang muncul dari perundungan siber. Dan pada akhirnya, dapat mengurangi dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari perilaku yang merugikan tersebut.

Mengatur emosi kita adalah langkah penting dalam mencegah perundungan siber. Dengan mengembangkan keterampilan pengaturan emosi kita melalui praktik mindfulness, terapi, atau teknik lainnya, kita dapat mengurangi kemungkinan kita terlibat dalam perilaku online yang berbahaya. Pada akhirnya, terserah kita masing-masing untuk bertanggung jawab atas emosi kita dan melakukan upaya sadar untuk mengelolanya secara efektif. Jadi, semakin besar regulasi emosi, semakin kecil kejadian perundungan siber.

REFERENCES

- Adiyanti, M. G., Nugraheni, A. A., Yuliyawanti, R., Ragasukmasuci, L. B., & Maharani, M. (2020). Emotion regulation and empathy as mediators of self-esteem and friendship quality in predicting cyberbullying tendency in Javanese-Indonesian adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 251-263. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1614079>
- Arfiadi, Y. & Hadi, MNS. (2006). Continuous bounded controller for active control of structures. *Computers and Structures*, 84, 798-807.

- Amalia, M., Daud, M., & Zainuddin, K. (2021). Strategi regulasi emosi pada remaja yang memiliki orangtua overprotective. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(2). <https://ojs.unm.ac.id/jtm/article/view/27-43/12794>
- Hasanah, R. A., & Latifah, M. (2021). Investigasi Online Resilience Remaja: Eksplanasi Peranan Karakteristik Remaja, Karakteristik Keluarga, Kelekatan Remaja-Orang Tua, Regulasi Emosi, dan Hubungan Persahabatan. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 14(3). <https://doi.org/10.24156/jikk.2021.14.3.270>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2). <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Kogoya, M. P., & Jannah, M. (2021). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prakrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41917>
- Mulyana, O. P., Umi Anugerah Izzati, Meita Santi Budiani, & Ni Wayan Sukmawati Puspita Dewi. (2020). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa Psikologi FIP Unesa yang terdampak Pandemi Covid-19. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(3). <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v1i3.339>
- Mutiah, T., Albar, I., Fitriyanto, & A.Rafiq. (2019). Etika Komunikasi Dalam Menggunakan Media Sosial. *Global Komunika*, 1(1). <https://ejournal.upnvj.ac.id/index.php/GlobalKomunika/article/view/1561>
- Nugraha, E. P. (2022). Peran Regulasi Emosi Dan Pemaafan Sebagai Solusi Terhadap Perilaku Cyberbullying Di Kalangan Remaja Indonesia. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 2(3). <https://doi.org/10.20885/khazanah.vol2.iss3.art1>
- Sarraf, M. & Bruneau, M. (1998). "Ductile seismic retrofit of steel deck-truss bridges, II: Design applications". *J. Struct. Engrg.*, 124(11), 1263-1271.
- Widyayanti, N., Arofah, H., & Awali, A. N. A. (2022). Regulasi emosi dan perilaku cyberbullying pada remaja awal. *Jurnal Spirits*, 12(2), 78-85.
- Zuhdi, N. M., & Mulawarman, M. (2021). Pengaruh Perundangan Siber Di Media Sosial Dan Bystander Terhadap Regulasi Emosi Remaja Se-Kabupaten Pematang. *Jurnal Al-Taujih : Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 7(2). <https://doi.org/10.15548/atj.v7i2.3121>
- A. Gajda, M. Morón, M. Królik, M. Małuch, and M. Mraczek. (2022) The Dark Tetrad, cybervictimization, and cyberbullying: The role of moral disengagement: *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03456-6>