

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
PERILAKU *CYBERBULLYING* PADA REMAJA**

SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember**



**Oleh:
Nanda Dwi Ramadhani**

NIM: 21 10811 005

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

2025

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas
Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Satu (S1) Psikologi

Pada Tanggal, 15 Agustus 2025

Mengesahkan,

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Jember

Dekan

Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si
NIP. 197505292005012001

Dewan Penguji

Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si
NIP: 197505292005012001

Panca Kursistin Handayani, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP: 197303032005012001

Tanda Tangan

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya:

Nama : Nanda Dwi Ramadhani

NIM : 2110811005

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Jember, 15 Agustus 2025

Yang Menyatakan



Nanda Dwi Ramadhani

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa Syukur dan kerendahan hati, skripsi ini
kupersembahkan kepada :

Allah SWT

Tempat Penulis mengeluhkan segala hal, yang memberikan Penulis Kesehatan,
Kekuatan dan banyak kesempatan sehingga Penulis dapat bertahan dan mampu
menyelesaikan segala proses kehidupan

Mama

Terima kasih sudah melahirkan Penulis , merawat, memberi segala hal yang
Penulis inginkan , jika pun suatu saat nanti Mama butuh dunia Penulis, akan
Penulis berikan semuanya. Maaf jika selama ini Penulis belum sempurna sebagai
Anak, tetapi gelar ini Penulis usahakan hanya untuk mewujudkan impian Mama

Diri Sendiri

Skripsi ini Penulis persembahkan untuk Diri Penulis sendiri Nanda Dwi
Ramadhani, terima kasih sudah mau berjuang hingga sejauh ini, terima kasih
karena tetap mengusahakan gelar ini, meskipun tidak sempurna hasilnya tapi
kamu bisa. Meskipun langkahmu lebih lambat dari yang lain dan alur hidupmu
sempat terseok seok, kamu tetap bertahan dan memilih bangkit. *You did well*

Nanda, and little Nanda so proud of you

HALAMAN MOTTO

“Meskipun Mama jauh, doa mama selalu berada di samping kamu dan selagi mama ada, dunia kamu selalu mama pastikan aman”

(Mama)

“life can be heavy, especially if you try to carry it all at once. Part of growing up and moving into new chapters of your life is about catch and release.”

(taylor swift)

“Segala sesuatu yang telah diawali, maka harus diakhiri”

(Nanda Dwi Ramadhani)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, nikmat, dan ridho-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya tulis ini dengan baik. Shalawat dan salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah menjadi suri teladan dan membawa umat manusia menuju kehidupan yang penuh ilmu dan cahaya. Karya tulis ilmiah yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku *Cyberbullying* pada Remaja” ini dapat terselesaikan berkat dukungan, doa, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT, yang telah memberikan penulis Kesehatan, kekuatan, dan kesempatan untuk hidup sehingga penulis dapat menyelesaikan semua proses dengan baik.
2. Ibu Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember sekaligus Dosen Penguji, Terima Kasih untuk segala dukungan dan segala fasilitas, serta terima kasih atas waktu, masukan dan arahan yang sangat amat membantu dalam penyusunan penelitian ini.
3. Ibu Panca Kursistin Handayani, S.Psi., MA. selaku dosen pembimbing pertama, Terima Kasih atas bimbingan yang sabar, teliti, dan penuh perhatian.
4. Bapak Maulana Arif Muhibbin, S.Psi., M.Si, selaku dosen pembimbing kedua, Terima Kasih atas semangat, motivasi dan masukan yang

disampaikan dengan gaya Santai namun tetap membangun motivasi untuk menyelesaikan penelitian ini.

5. Seluruh dosen di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, Terima Kasih atas Ilmu, Inspirasi dan dukungan selama Saya berkuliah.
6. Segenap Staff administrasi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, Terima Kasih atas bantuannya dalam kelancaran proses akademik dan administrasi
7. Untuk Mama, Terima Kasih atas dukungan berupa materi maupun motivasi, Terima Kasih atas segala doa yang dipanjatkan untuk penulis, Terima Kasih atas kasih sayang yang tiada duanya, Terima Kasih karena sudah menjadi alasan Penulis untuk selalu hidup. *I love you so much.*
8. Untuk ayah, Terima Kasih Ayah sudah mau mengusahakan banyak hal untuk putri kecilmu ini, semoga sehat selalu.
9. Untuk mamas dan kakak, Terima Kasih atas dukungan, cinta, dan doa yang kalian berikan untuk penulis. Terima Kasih sudah mau menjadi pendengar atas keluhan keluhan penulis, semoga kalian sehat selalu. *Thank you so much, and I love u.*
10. Untuk teman dekat penulis sedari SMP yakni Jemima Almira Rahmah dan Sinta Ayu Rohmah Paramitha, Terima Kasih selalu ada, selalu menerima, dan selalu mau menjadi pendengar penulis selama proses penelitian maupun dalam proses kehidupan penulis. Semoga pertemanan ini akan berlanjut hingga nanti.

11. Untuk teman dekat penulis, Alfina, Sekar, Syifa, Ody, Ayu, dan rizka, Terima Kasih sudah mau berteman, sudah mau menjadikan penulis sebagai part kalian bertumbuh di bangku perkuliahan maupun di kehidupan luar, Terima Kasih banyak atas dukungan dan segala hal yang kalian beri kepada penulis. Semoga pertemanan kita bertahan lama.

12. Untuk teman-teman psikologi, khususnya Angkatan 2021 "copylova" Terima Kasih atas kebersamaan, tawa, pelukan hangat di masa sulit, dukungan serta bantuan yang hingga saat ini kalian berikan. Terima Kasih sudah mau kebersamai dan memberi momen kecil saat penulis bertumbuh.

13. Untuk max dan bolu anak bulu penulis, Terima Kasih sudah menemani penulis selama menjalani hari hari, tanpa kalian mungkin kehidupan penulis akan sepi.

Akhir kata, semoga karya ini dapat memberikan manfaat serta menjadi langkah awal untuk pengembangan ilmu pengetahuan yang lebih luas. Peneliti menyadari bahwa karya ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan.

Jember, 10 Agustus 2025

Peneliti

Nanda Dwi Ramadhani

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR	vi
INTISARI.....	xii
ABSTRACT	xiii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB 1	xii
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	17
C. Tujuan Penelitian.....	17
D. Manfaat Penelitian.....	17
E. Keaslian Penelitian	18
BAB II.....	21
KAJIAN PUSTAKA.....	21
A. Landasan Teori.....	Error! Bookmark not defined.
B. Dinamika Regulasi Emosi Dengan Perilaku <i>Cyberbullying</i>	38

C. Hipotesis	43
BAB III.....	44
METODE PENELITIAN	44
A. Jenis penelitian.....	44
B. Identifikasi Variabel.....	44
C. Definisi Operasional.....	45
D. Populasi dan Sampel	46
E. Alat ukur.....	47
F. Teknik analisis data.....	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	53
A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian	53
B. Analisa Data.....	60
C. Pembahasan	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	81
A. Kesimpulan	81
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA	85

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Blueprint Skala Cyberbullying	92
Lampiran 2. Blueprint Skala Regulasi Emosi	95
Lampiran 3. Data kasar uji sesungguhnya	99
Lampiran 4. Data kasar uji sesungguhnya regulasi emosi	109
Lampiran 5. Data uji validitas aitem cyberbullying	122
Lampiran 6. Data validitas aitem regulasi emosi	125
Lampiran 7. Uji reliabilitas	125
Lampiran 8. Uji Hipotesis	129
Lampiran 9. Uji Deskriptif keseluruhan	129
Lampiran 10. Uji Deskriptif Cyberbullying	130
Lampiran 11. Uji Deskriptif Regulasi Emosi	130