

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Masa remaja merupakan fase transisi dari anak-anak ke dewasa yang melibatkan perubahan fisik, psikologis, dan emosional. Salah satu tantangan utama yang dihadapi remaja adalah kemandirian emosional yang tidak stabil dalam hal kemandirian identitas, dan mengelola perubahan emosi. Emosi remaja cenderung labil, bergejolak, dan tidak stabil seiring dengan pertumbuhan mereka, sehingga penting untuk memiliki kemampuan regulasi emosi agar dapat menyesuaikan diri dan mengontrol perasaan yang muncul. Internet sendiri menjadi kebutuhan esensial bagi anak-anak, remaja, dan orang dewasa, meskipun dapat menimbulkan kecanduan. Remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, yang biasanya mereka penuhi melalui pengalaman langsung. Salah satu fenomena paling mencolok terkait internet saat ini adalah penggunaan media sosial yang sangat memengaruhi remaja berusia 13 hingga 18 tahun. (Ardi et al, 2018 dalam Mharchelya 2023) sebanyak 83% remaja menunjukkan ketergantungan pada penggunaan media sosial. Media sosial menjadi hal yang menyenangkan bagi remaja, sehingga mayoritas penggunanya merupakan pelajar.

Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet Indonesia pada 2024 mencapai 221,56 juta jiwa (79,5% dari total populasi 278,7 juta), meningkat 1,4%

dibandingkan tahun sebelumnya. Tren penetrasi internet terus naik signifikan dalam lima tahun terakhir, dari 64,8% (2018) menjadi 79,5% (2024). Laki-laki mendominasi (50,7%), diikuti perempuan (49,1%). Gen Z (1997–2012): 34,40%, Milenial (1981–1996): 30,62%, Gen X (1965–1980): 18,98%, Post Gen Z (setelah 2023): 9,17%, *Baby Boomers* (1946–1964): 6,58%. APJII bekerja sama dengan Indektat melakukan wawancara tatap muka terhadap 8.720 responden di 38 provinsi (Desember 2023–Januari 2024). Metode *multistage random sampling* digunakan dengan *margin of error* 1,1% dan *relative standard error* 0,43%, menjamin akurasi data.

Sebuah jajak pendapat terhadap 2.777 anak muda Indonesia berusia 14–24 tahun mengungkapkan bahwa 45% responden pernah mengalami *cyberbullying*. Angka ini sedikit lebih tinggi pada remaja laki-laki (49%) dibandingkan perempuan (41%). Berdasarkan 1.207 tanggapan di platform U-Report, bentuk-bentuk *cyberbullying* yang paling umum adalah: Perundungan melalui aplikasi *chatting* (45%), Penyebaran foto/video pribadi tanpa izin (41%), Jenis pelecehan digital lainnya (14%) (Unicef 2017).

Berdasarkan riset Sartana & Afriyeni (2017), mayoritas remaja mengakses internet melalui *smartphone* (44%), diikuti perangkat lain seperti gadget (33%) dan komputer pribadi (17%). Sebanyak 31% responden bahkan masih mengandalkan warnet sebagai sarana koneksi. Temuan ini menegaskan bahwa *smartphone* menjadi alat utama generasi

muda dalam berselancar di dunia digital. Tidak hanya soal perangkat, pola penggunaan internet remaja juga beragam. Studi Novianty et al. (2019) di Jatinangor menunjukkan, aktivitas terbanyak mereka adalah mengakses media sosial (79,9%), berkomunikasi (74%), mencari informasi (62,5%), dan bermain game *online* (34,6%). Data serupa terlihat dari survei Badan Pusat Statistik Provinsi Jambi (2017), di mana remaja Jambi dominan menggunakan internet untuk media sosial (78,16%), mengakses berita (73,33%), hiburan (50,51%), serta tugas sekolah (31,8%). Dari kedua riset ini, terlihat kesamaan pola: media sosial dan komunikasi mendominasi kebutuhan digital remaja, sementara ponsel tetap menjadi "jendela" utama mereka mengeksplorasi ruang maya.

Berdasarkan temuan tersebut, mayoritas pengguna internet, khususnya remaja memprioritaskan media sosial sebagai aktivitas utama mereka di dunia maya. Fenomena ini merefleksikan keinginan kuat generasi muda untuk memenuhi kebutuhan interaksi sosial sekaligus hiburan. Hal ini selaras dengan teori perkembangan remaja William Kay yang dikutip Jahja (2011), di mana masa remaja merupakan fase krusial untuk mengasah kemampuan komunikasi interpersonal dan membangun relasi dengan teman sebaya, baik dalam lingkup individu maupun kelompok. Peran media sosial semakin menguat karena kemampuannya memfasilitasi pertukaran informasi secara instan dan memungkinkan interaksi lintas batas geografis maupun waktu. Seperti diungkapkan E.B. & S.W. (2017) dan Sisrazeni (2017), platform digital ini menjadi

"jembatan" bagi remaja untuk terhubung, berbagi, bahkan menemukan identitas diri di tengah dinamika zaman yang serba cepat.

Meski memiliki sisi positif, aktivitas remaja di platform digital juga berpotensi memunculkan masalah serius seperti perundungan daring. Sebuah laporan Kompas tahun 2020 mengungkap fakta bahwa mayoritas kasus *cyberbullying* di Tanah Air justru terjadi melalui kanal media sosial. Salah satu contoh nyata dialami oleh seorang selebritas berinisial BP yang menjadi korban pelecehan virtual. Korban harus menerima gelombang komentar kasar dan hinaan yang membanjiri akun medsosnya. Lebih parah lagi, pelaku nekat membuat akun Instagram palsu dengan menggunakan nama BP sembari memanipulasi foto profil menjadi karikatur mirip hewan. Kasus yang sempat viral ini akhirnya dilaporkan ke pihak berwajib pada pertengahan Januari 2020. Yang mengejutkan, tersangka dalam kasus ini ternyata masih di bawah umur.

Pada September 2023, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mengungkap bahwa unggahan selebgram Luluk Sofiatul Jannah (Luluk Nuril) di TikTok termasuk bentuk *cyberbullying* karena kekerasan verbal yang dilontarkannya kepada seorang murid SMK, hingga korban sempat kehilangan rasa percaya diri dan berniat menghentikan praktik kerja lapangan (PKL). Meskipun akhirnya kembali mengikuti PKL, korban memilih menempati bagian belakang swalayan yang tidak berhadapan langsung dengan pelanggan karena rasa malu, memperlihatkan dampak nyata intimidasi digital terhadap keberanian berkomunikasi dan

interaksi sosial anak. KPAI juga menegaskan bahwa *cyberbullying* dapat menimbulkan efek psikologis serius mulai dari depresi, mudah marah, dan gelisah hingga potensi menyakiti diri sendiri atau percobaan bunuh diri serta berdampak negatif pada prestasi akademik, kehadiran di sekolah, dan kemampuan menyesuaikan diri di lingkungan pendidikan disebutkan usianya belum mencapai 17 tahun saat kejadian.

Saat ini, tindak kekerasan media di Indonesia semakin meningkat dengan sebagian besar pelaku berasal dari remaja berusia SMA. salah satu masalah yang ada di sekolah adalah tindakan agresif antar siswa seperti mengejek atau mengancam secara online. Menurut Karneli (2019) (dalam Mharchelya, 2023) perilaku agresif merupakan tindakan yang merusak atau melukai orang lain, baik secara fisik maupun verbal. Salah satu bentuk agresi yang sering terjadi di kalangan remaja adalah *cyberbullying*

Cyberbullying merupakan fenomena yang semakin meresahkan di era digital dan dampak terhadap kesehatan mental remaja tidak bisa diabaikan. Ketika remaja menjadi korban *cyberbullying*, mereka sering mengalami berbagai masalah yang dapat mengganggu kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Di Indonesia terdapat fenomena *cyberbullying* yang salah satu dampak paling mencolok dari *cyberbullying* adalah meningkatnya kecemasan di kalangan remaja. korban *cyberbullying* sering kali merasakan kecemasan dan ketakutan yang mengganggu aktivitas sehari-hari, mereka mungkin merasa tertekan untuk selalu memeriksa *smartphone*, khawatir akan komentar atau pesan negatif yang mungkin

akan diterima, Selain itu, *cyberbullying* dapat menyebabkan depresi yang mendalam. Mereka yang terus-menerus diserang secara verbal atau emosional di platform digital bisa merasa terasing dan tidak berharga. Dampak lain dari *cyberbullying* adalah gangguan tidur, korban sering mengalami kesulitan tidur akibat pikiran yang terus terfokus pada pengalaman negatif yang dialami. *Cyberbullying* juga dapat memengaruhi hubungan sosial remaja. Ketika mereka merasa tertekan akibat penindasan online, mereka cenderung menarik diri dari interaksi sosial. Dari sisi pelaku, dampak dari melakukan *cyberbullying* adalah merasa stress dan cemas akibat ketakutan akan konsekuensi dari tindakan mereka, seperti kemungkinan dihukum, penurunan empati, pelaku *cyberbullying* cenderung mengalami penurunan empati, hal ini dapat mempengaruhi interpersonal mereka dimasa depan. (Syafi'i 2024)

Menurut Patchin dan Hinduja (2015), *cyberbullying* adalah aksi berulang yang disengaja untuk melukai perasaan orang lain melalui perangkat digital seperti komputer atau ponsel. Tindakan ini terjadi ketika remaja memanfaatkan teknologi untuk menghina, mengancam, atau memicu konflik dengan teman sebayanya. Gámez-Guadix dkk. (2016) menambahkan bahwa *cyberbullying* termasuk perilaku berbahaya di dunia maya, sementara Ramdhani (2016) menegaskan bahwa tindakan ini bertentangan dengan nilai moral dalam interaksi sosial manusia. Seperti *bullying* konvensional, *cyberbullying* memiliki beragam bentuk. Vandebosch dan Van Cleemput (2008) membaginya menjadi dua kategori:

langsung dan tidak langsung. Langsung: Meliputi pengiriman pesan ancaman, hinaan verbal, konten porno, atau virus yang sengaja ditujukan ke korban. Tidak langsung: Contohnya menyebarkan rahasia pribadi, mengatasnamakan orang lain, atau memprovokasi gosip untuk merusak reputasi. Aksi-aksi ini menunjukkan bagaimana teknologi, yang seharusnya memudahkan komunikasi, justru kerap dijadikan alat untuk melukai secara sistematis terutama di kalangan remaja yang rentan secara emosional.

Cyberbullying merupakan tindakan yang dilakukan secara sengaja terhadap orang lain melalui pengiriman, penyebaran atau keterlibatan dalam bentuk agresi di media sosial dengan memanfaatkan internet atau teknologi digital (Willard, 2005). bentuk perilaku *cyberbullying* mencakup pelecehan dan ancaman yang ditujukan untuk mengintimidasi individu tertentu dengan menggunakan teknologi informasi dan komunikasi. (Nguyen 2018, dalam Violenta, 2021). Meski tidak disebutkan secara eksplisit, indikasi *outing* atau penyebaran konten memalukan terlihat dari viralnya video TikTok remaja keempat (inisial R), di mana komentar negatif tentang penampilannya menyebar luas. Sementara itu, *trickery* (pengelabuan untuk membocorkan rahasia) dan *exclusion* (pengucilan dari grup online) tidak ditemukan dalam narasi responden. Adapun *cyberstalking* (ancaman berulang yang menimbulkan ketakutan) mungkin terjadi pada kasus intimidasi harian, meski tidak ada ancaman fisik yang diungkapkan.

Fenomena *cyberbullying* di kalangan remaja semakin kompleks dan memprihatinkan, terutama dengan maraknya penggunaan media sosial seperti Instagram dan TikTok sebagai ruang interaksi harian mereka. Hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti terhadap beberapa remaja perempuan di Kota Jember mengungkapkan bahwa tindakan perundungan siber tidak lagi bersifat sesekali atau spontan, melainkan terjadi secara berulang dan terstruktur. Salah satu responden menceritakan bahwa tindakan perundungan bermula dari komentar iseng di Instagram yang kemudian berkembang menjadi ejekan fisik, penyebaran rumor, hingga pembuatan akun palsu untuk menghina dirinya sebuah pengalaman yang ia alami hampir setiap hari sejak duduk di bangku SMP. Responden lain mengisahkan bagaimana unggahan foto pribadi di media sosial justru memicu komentar jahat terkait penampilan fisik, disusul dengan pembuatan meme dan penandaan dalam postingan bernada hinaan. Menariknya, tidak semua remaja hanya berperan sebagai korban. Salah satu partisipan juga mengakui bahwa ia pernah menjadi pelaku *cyberbullying* bersama dua temannya, yang merasa terganggu dengan perilaku salah satu teman sekelas mereka yang dianggap mencari perhatian. Mereka lalu membuat akun anonim untuk menyindir dan mengejek unggahan temannya tersebut. Dalam wawancara lainnya, seorang remaja berinisial R juga menyampaikan bahwa setelah videonya viral di TikTok, ia menerima berbagai komentar negatif yang

merendahkan fisik dan menuduhnya “sok artis,” hingga membuatnya merasa sangat tersakiti.

Hasil ini sesuai dengan data di lapangan yang mengatakan bahwa *cyberbullying* di kalangan remaja Jember memenuhi karakteristik teoritis yang dijelaskan para ahli. Tindakan berulang seperti ejekan fisik, penyebaran rumor, dan komentar jahat setiap hari sejak SMP sejalan dengan definisi Patchin dan Hinduja (2015) tentang repetisi dan kesengajaan melukai melalui media digital. Bentuk langsung *cyberbullying* terlihat dari hinaan verbal terkait penampilan fisik di Instagram/TikTok serta ancaman “sok artis”, sesuai kategori Vandebosch dan Van Cleemput (2008). Sementara itu, tindakan tidak langsung seperti pembuatan akun palsu, meme hinaan, dan penyebaran rahasia pribadi (foto) mencerminkan upaya sistematis merusak reputasi korban, sebagaimana ditegaskan Ramdhani (2016) sebagai pelanggaran nilai moral. Berdasarkan hasil wawancara dengan remaja di Jember, ditemukan bahwa praktik *cyberbullying* yang mereka alami atau lakukan mencakup beberapa bentuk sesuai indikator Willard (2007) yang dijelaskan oleh Rifauddin (2016). Berdasarkan wawancara, pelaku di Jember menerapkan berbagai bentuk *cyberbullying* sesuai indikator Willard (2007). Fenomena *flaming* mendominasi, diwujudkan pelaku melalui komentar kasar seperti ejekan fisik ("rambut kayak sapu ijuk"), sindiran "sok cantik", atau *body shaming* di kolom komentar media sosial. Tindakan frontal ini sengaja ditujukan untuk mempermalukan korban secara publik. Pelaku juga aktif

melakukan *harassment* (gangguan berulang), terlihat dari pola intimidasi harian terhadap korban sejak masa SMP, mulai dari ejekan hingga penyebaran rumor. Mereka kerap melibatkan pihak lain secara massal, misalnya dengan mengajak partisipasi dalam pembuatan meme hinaan dan pen-tag-an korban. Konsistensi aksi pelaku ini memperkuat sifat repetitif *harassment*. Dalam *denigration* (perusakan reputasi), pelaku menyebarkan rumor, memanipulasi foto korban menjadi meme, atau membuat akun palsu untuk penghinaan. Salah satu pola khas adalah penggunaan akun anonim (*impersonation*) oleh pelaku untuk menyindir korban yang dianggap "sok populer". Strategi ini tidak hanya merusak reputasi korban, tetapi memungkinkan pelaku menghindari tanggung jawab atas identitas asli mereka

Temuan ini menunjukkan bahwa *cyberbullying* di kalangan remaja Jember didominasi oleh bentuk-bentuk agresi verbal dan psikologis, seperti penghinaan langsung (*flaming*), gangguan berkelanjutan (*harassment*), serta upaya sistematis merusak reputasi (*denigration* dan *impersonation*). Fenomena ini menggarisbawahi urgensi edukasi literasi digital untuk memutus mata rantai perilaku negatif di ruang online, sekaligus membangun kesadaran tentang konsekuensi hukum dan psikologis dari tindakan tersebut.

Data lapangan juga memperkuat teori Gámez-Guadix dkk. (2016) tentang pemanfaatan teknologi untuk agresi, di mana anonimitas akun palsu memicu keberanian pelaku, sementara viralitas konten di TikTok

memperbesar dampak psikologis korban. Fenomena remaja yang menjadi pelaku sekaligus korban (misal: partisipan yang ikut mengejek teman sekelas) menunjukkan kompleksitas dinamika sosial yang disebut Willard (2005) sebagai bentuk agresi terstruktur. Temuan ini sekaligus menegaskan bahwa *cyberbullying* bukan hanya konflik insidental, melainkan pola interaksi berbahaya yang memerlukan solusi holistik, baik dari aspek edukasi, regulasi platform, maupun dukungan mental remaja.

Praktik *cyberbullying* di kalangan remaja Jember mengungkap dinamika psikologis yang erat kaitannya dengan kegagalan regulasi emosi menurut kerangka Gross (1999). Pelaku secara berulang melakukan flaming melalui komentar kasar seperti “rambut kayak sapu ijuk” atau melakukan *body shaming* di media sosial. Tindakan frontal ini bertujuan mempermalukan korban dan merupakan manifestasi dari ketidakmampuan mengelola emosi negatif seperti rasa iri, marah, atau kesal terhadap korban yang dianggap “sok cantik” atau “sok artis.” Menurut teori regulasi emosi dari Gross (2002) dan Shaffer (2005), individu seharusnya mampu memodifikasi persepsi kognitif terhadap pemicu emosinya (*reappraisal*), namun pada kasus ini, pelaku justru menciptakan situasi baru dengan mengalihkan emosi tersebut menjadi bentuk serangan digital (*cyber-aggression*).

Hal ini diperkuat dari hasil wawancara dengan beberapa remaja pelaku *cyberbullying*, yang mengungkapkan bahwa tindakan mereka seringkali dilatarbelakangi oleh emosi spontan yang tidak terkendali,

seperti rasa jengkel melihat unggahan orang lain yang dianggap “berlebihan,” “pamer,” atau “cari perhatian.” Salah satu partisipan mengaku, “Awalnya cuma kesel aja lihat dia update terus, lama-lama jadi pengen komentar biar dia kapok.” Pernyataan ini menunjukkan bahwa alih-alih menggunakan strategi regulasi emosi yang adaptif, seperti mengalihkan perhatian atau berpikir ulang, pelaku justru mengeksternalisasi emosi negatif mereka melalui perilaku agresif di dunia maya, yang pada akhirnya memperkuat pola maladaptif dalam menanggapi stres emosional.

Pola *harassment repetitif*, seperti ejekan harian sejak masa SMP dan penyebaran rumor yang melibatkan partisipasi massal dalam pembuatan meme, mencerminkan kegagalan mengendalikan impuls emosional jangka panjang. Konsistensi tindakan ini tidak hanya sejalan dengan karakteristik repetisi Patchin & Hinduja (2015), tetapi juga menunjukkan absennya *strategi attentional deployment* untuk meredam eskalasi emosi. Sementara itu, taktik denigration melalui akun palsu (*impersonation*) untuk menyindir korban "sok populer" atau penyebaran foto pribadi, mengekspos upaya pelaku melakukan *cognitive change negatif*: merendahkan korban guna memvalidasi emosi mereka sendiri.

Fenomena penggunaan identitas anonim dan penghindaran tanggung jawab dalam aksi *cyberbullying* ini mengungkap dimensi lain regulasi emosi maladaptif. Mekanisme ini berfungsi sebagai bentuk *situation selection* (Gross & Levenson, 1997) untuk mengurangi dampak

fisiologis rasa bersalah, sekaligus meregulasi emosi melalui pelarian dari konsekuensi tindakan. Dengan demikian, keseluruhan perilaku pelaku mulai dari *flaming* spontan hingga denigrasi sistematis merepresentasikan siklus regulasi emosi yang bermuara pada ekspresi destruktif, di mana emosi negatif tidak dikelola melainkan dilampiaskan melalui kekerasan digital yang terstruktur.

Perilaku *cyberbullying* pada remaja tidak lepas dari pengaruh karakter psikologis individu, salah satunya adalah temperamen. Seperti dijelaskan Camodeca & Goossens (dalam Kowalski dkk., 2012), remaja yang cenderung impulsif atau sulit mengelola emosi lebih rentan terlibat dalam tindakan perundungan digital. Temperamen sendiri merujuk pada pola respons emosional yang terbentuk sejak dini, yang tidak hanya menentukan cara seseorang berinteraksi dengan lingkungan, tetapi juga kemampuan mereka dalam mengatur pikiran, perasaan, dan tindakan. Kunci kebahagiaan seseorang bukanlah pada hilangnya emosi negatif, melainkan pada kapasitasnya untuk mengenali, memahami, dan mengarahkan emosi tersebut secara sehat sebuah proses yang dikenal sebagai regulasi emosi. Tanpa kemampuan ini, emosi yang tidak terkendali bisa menjadi pemicu perilaku destruktif, termasuk *cyberbullying*, di mana remaja melampiaskan frustrasi atau kemarahan melalui dunia digital.

Faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan perilaku *cyberbullying* terdiri atas Faktor internal yang berasal dari diri individu

seperti harga diri, empati pengalaman dengan *bullying* dan kemampuan remaja untuk mengontrol diri. Dari sumber literatur kemampuan mengontrol diri ada beberapa, seperti kontrol diri, regulasi diri dan regulasi emosi. (Kowalski dkk, 2008 dalam Violenta 2021).

Perilaku *cyberbullying* pada remaja seringkali dipicu oleh emosi negatif seperti kemarahan, keinginan balas dendam, atau rasa frustrasi, seperti dijelaskan Rudi (2010). Namun, kemampuan mengelola emosi (regulasi emosi) memegang peran krusial dalam mencegah tindakan ini. Menurut Hurlock (2002), individu dengan kedewasaan emosional mampu mengekspresikan perasaan secara proporsional, menyesuaikan respons dengan situasi, dan beradaptasi dengan beragam kondisi sosial. Kemampuan ini, yang disebut regulasi emosi (Balter, 2003), bukan sekadar menahan emosi, melainkan proses memantau dan mengevaluasi pengalaman emosional untuk mengurangi dampak negatif dari masalah (Kring, 2010).

Remaja yang matang secara emosional tidak meluapkan amarah secara impulsif. Mereka belajar mengenali situasi pemicu emosi dan meresponsnya dengan bijak. Farkhaeni (2011) menambahkan bahwa pengelolaan emosi yang baik berkaitan dengan harga diri yang tinggi. Individu dengan kemampuan ini cenderung mengambil tindakan positif, bahkan saat menghadapi kekecewaan, alih-alih menyalahkan diri sendiri atau orang lain. Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku *cyberbullying* adalah regulasi emosi. Menurut Gross (1999), regulasi

emosi merupakan proses kompleks dimana individu mempengaruhi emosi yang dialami, kapan munculnya, serta cara mengungkapkannya. Dalam konteks remaja digital, ketidakmampuan mengelola emosi negatif seperti kemarahan, kecemburuan, atau frustrasi (Nisfiannoor & Kartika, 2004) kerap berubah menjadi agresi digital. Hal ini selaras dengan pandangan Shaffer (2005) bahwa regulasi emosi yang efektif melibatkan pengendalian reaksi fisiologis, kognisi, dan perilaku terkait emosi.

Mekanisme kritis terlihat ketika remaja gagal melakukan *cognitive change* (perubahan kognitif) terhadap pemicu emosi. Alih-alih menilai ulang situasi secara rasional, distorsi persepsi seperti "dia pantas dihina karena sok cantik" memicu *flaming* di media sosial. Fenomena ini memperkuat pernyataan Gratz & Roemer (2004) bahwa regulasi emosi yang baik menghalangi perilaku tidak tepat akibat intensitas emosi berlebihan. Dalam kasus *cyberbullying* di Jember, kegagalan *response modulation* (modulasi respons) menyebabkan ledakan emosi negatif langsung bermetamorfosis menjadi komentar kasar atau penyebaran meme hinaan tanpa refleksi.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, hubungan antara regulasi emosi dan perilaku *cyberbullying* menunjukkan hasil yang belum konsisten. Beberapa penelitian menemukan hubungan yang negatif, seperti penelitian oleh Violenta (2021) yang dilakukan pada remaja di Yogyakarta. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi remaja, semakin rendah kecenderungan

mereka melakukan *cyberbullying*. Hasil serupa juga ditemukan oleh Marchelya & Sukmawati (2023) pada siswa SMA, yang mengungkapkan adanya hubungan negatif signifikan antara regulasi emosi dan frekuensi perilaku *cyberbullying*. Artinya, siswa dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah cenderung lebih sering melakukan perilaku tersebut.

Namun demikian, hasil yang berbeda ditunjukkan oleh Kalista dan Sakti (2015). Penelitian mereka menunjukkan adanya korelasi positif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dan tingkat pemaafan. Temuan ini mengindikasikan bahwa dalam konteks tertentu, regulasi emosi tidak hanya berfungsi menekan perilaku negatif, tetapi juga dapat mendukung munculnya perilaku prososial.

Cyberbullying sendiri merupakan fenomena yang semakin marak di era digital saat ini, dengan kemudahan akses terhadap media sosial yang memfasilitasi terjadinya perundungan secara tidak langsung dan anonim. Dampaknya tidak hanya dirasakan oleh korban dalam bentuk trauma psikologis, kecemasan, hingga penurunan prestasi akademik, tetapi juga menunjukkan adanya dinamika psikologis dari pelaku yang belum banyak dieksplorasi secara mendalam, terutama dalam kaitannya dengan temperamen, regulasi emosi, dan kontrol diri.

Berdasarkan latar belakang diatas, *Cyberbullying* terbukti merugikan perkembangan fisik, mental, dan sosial remaja. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memahami lebih dalam perilaku *cyberbullying* dari perspektif pelaku. Peneliti tertarik untuk menjadikan

fenomena tersebut sebagai variabel dalam penelitian ini dan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *cyberbullying* pada remaja sekolah menengah atas.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja di SMA Negeri 02 Tanggul?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja di SMA Negeri 02 Tanggul

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Teoritis

Dari segi ilmiah, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan bukti baru dalam ilmu pengetahuan mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja di SMA Negeri 02 Tanggul

2. Bagi Praktisi

a. Bagi Instansi

Sebagai bahan acuan yang dapat dilakukan oleh pembaca khususnya perguruan tinggi di Kabupaten Jember ataupun pihak terkait untuk terus memperhatikan psikologis para siswa terutama mengenai *cyberbullying* dan regulasi emosi

b. Bagi Akademisi

Sebagai bahan acuan serta acuan terkait dengan *cyberbullying* dan regulasi emosi khususnya pada remaja di SMA Negeri 02 Tanggul

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini berguna dalam menambah pengetahuan keilmuan mengenai hubungan *cyberbullying* dan regulasi emosi

E. Keaslian Penelitian

Berikut adalah penjelasan dari beberapa penelitian terdahulu yang menjadi pedoman dalam penelitian yang akan dilakukan yaitu:

1. Penelitian Violenta, Biyani, dan Utami (2021) mengungkapkan bahwa regulasi emosi memainkan peran krusial dalam mencegah keterlibatan remaja dalam *cyberbullying*. Dari 80 responden remaja di Yogyakarta, 93,75% dengan regulasi emosi "sedang" menunjukkan kecenderungan *cyberbullying* yang lebih rendah dibandingkan kelompok regulasi emosi "rendah". Temuan ini sejalan dengan teori Gross (2003) yang menyatakan bahwa kemampuan mengelola emosi memungkinkan remaja menahan diri dari respons agresif, seperti komentar kasar atau penyebaran konten negatif di media sosial, meski dipicu oleh situasi emosional. Perbedaan dengan penelitian saya yaitu Fokus wilayahnya adalah Yogyakarta, sedangkan saya meneliti pada remaja di Jember,

yang memiliki karakteristik sosial dan budaya berbeda. Penelitian saya lebih mendalami aspek pelaku, sementara penelitian ini lebih umum.

2. Studi Widyayanti, Arofah, dan Awali (2022) memperkuat hal ini dengan meneliti siswa MTs Al-Islam Limpung Batang. Mereka menemukan korelasi negatif kuat (-0,611) antara regulasi emosi dan *cyberbullying*. Remaja dengan kemampuan regulasi emosi tinggi cenderung tidak terlibat dalam aksi seperti *flaming* (mengirim pesan kasar) atau *denigration* (merusak reputasi), bahkan ketika berada dalam kelompok sebaya yang agresif. Sebaliknya, mereka lebih memilih menyelesaikan konflik secara dialog atau melapor ke pihak berwenang. Perbedaan dengan penelitian Subjek penelitian adalah siswa MTs (tingkat SMP), sedangkan saya meneliti remaja SMA.
3. Temuan serupa diungkap Mharchyela dan Sukmawati (2023) pada siswa SMAN 10 Padang. 37,3% variasi perilaku *cyberbullying* dapat dijelaskan oleh rendahnya regulasi emosi. Remaja dengan emosi tidak terkendali seringkali melampiaskan frustrasi melalui *impersonation* (akun palsu) atau *harassment* (gangguan berulang), terutama di platform seperti Instagram dan TikTok. Faktor lingkungan turut memperparah situasi: remaja yang terpapar *cyberbullying* dari teman sebaya memiliki risiko 2,5 kali lebih tinggi untuk menjadi pelaku. Perbedaan dengan penelitian saya Menekankan pengaruh lingkungan, sedangkan saya menggali mekanisme internal pelaku dalam mengelola emosi, termasuk penghindaran, penyangkalan, dan pelampiasan digital.

4. Penelitian Septiningtyas dan Tobing (2024) menambahkan dimensi tingkat stres sebagai variabel moderasi. Pada 208 siswa SMAN "X" Bekasi, stres akademik dan tekanan sosial memperburuk hubungan antara regulasi emosi dan *cyberbullying*. Remaja dengan stres tinggi tetapi regulasi emosi rendah menunjukkan peningkatan 68% partisipasi dalam *outing* (menyebarkan konten memalukan) dibandingkan kelompok regulasi emosi tinggi. Hal ini menggarisbawahi pentingnya intervensi holistik tidak hanya melatih regulasi emosi, tetapi juga mengurangi sumber stres di lingkungan remaja. Perbedaan dengan penelitian saya Penelitian mereka menambahkan variabel moderasi (stres), sedangkan penelitian saya fokus pada hubungan langsung antara regulasi emosi dan *cyberbullying* dengan pendalaman motivasi dan bentuk perilaku pelaku.