

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN  
KECENDERUNGAN PERILAKU *CYBERBULLYING*  
PADA SISWA SMA NEGERI 10 PADANG**

**SKRIPSI**

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling*



**Oleh:  
MHARCHELYA  
NIM. 18006281**

**DEPARTEMEN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN KECENDERUNGAN  
PERILAKU *CYBERBULLYING* PADA SISWA SMA NEGERI 10 PADANG

Nama : Mharchelya  
NIM/BP : 18006281/2018  
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 19 Agustus 2022

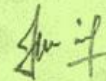
Disetujui Oleh

Kepala Departemen



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.  
NIP. 19610225 198602 1 001

Pembimbing Akademik



Indah Sukmawati, M.Pd., Kons.  
NIP. 19781115 200812 2 001


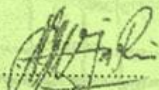

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji  
Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan  
Perilaku *Cyberbullying* Pada Siswa SMA Negeri 10 Padang  
Nama : Mharchelya  
NIM : 18006281  
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 19 Agustus 2022

Tim Penguji,

|              | Nama                                   | Tanda tangan   |
|--------------|--|--|
| 1. Ketua     | : Indah Sukmawati, M.Pd., Kons.        | 1.  |
| 2. Anggota 1 | : Prof. Dr. Neviyarni S, M.S., Kons.   | 2.  |
| 3. Anggota 2 | : Dr. Dina Sukma, S.Psi., S.Pd., M.Pd. | 3.  |

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Mharchelya  
NIM/BP : 18006281  
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan  
Judul : Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan  
Kecenderungan Perilaku *Cyberbullying* Pada  
Siswa SMA Negeri 10 Padang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 19 Agustus 2022  
Saya yang menyatakan,



Mharchelya  
NIM. 18006281

## ABSTRAK

Mharchelya. 2022. Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku *Cyberbullying* Siswa SMA Negeri 10 Padang. Skripsi. Departemen Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi banyaknya remaja yang memiliki kecenderungan menjadi korban maupun pelaku *cyberbullying* di lingkungan sekolah. Salah satu faktor diduga mempengaruhi perilaku *cyberbullying* yaitu kurang mampu meregulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan regulasi emosi siswa SMA Negeri 10 Padang, (2) mendeskripsikan kecenderungan perilaku *cyberbullying* siswa SMA Negeri 10 Padang, (3) menguji signifikansi antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *cyberbullying* siswa SMA Negeri 10 Padang.

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif korelasional. Sampel penelitian berjumlah 290 orang siswa SMA Negeri 10 Padang dengan menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan model *Skala Likert*. Data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif dan *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *cyberbullying* siswa.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa: (1) regulasi emosi yang dimiliki siswa SMA Negeri 10 Padang berada pada kategori tinggi, (2) kecenderungan perilaku *cyberbullying* yang dimiliki siswa SMA Negeri 10 Padang berada pada kategori sangat tinggi, (3) terdapat hubungan negatif signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *cyberbullying* siswa di SMA Negeri 10 Padang dengan  $r = -0,658$ .

**Kata Kunci :** Regulasi Emosi, Kecenderungan Perilaku *Cyberbullying*

## KATA PENGANTAR



### **Assalamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakatuh**

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, atas berkat rahmat dan petunjuk-Nya. Sholawat serta salam kepada Rasulullah Muhammad SAW, yang berkat perjuangannya membuat kita dapat merasakan kehidupan seperti saat ini. Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini hingga selesai yang berjudul **“Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku Cyberbullying Pada Siswa SMA Negeri 10 Padang”**.

Dalam penyelesaian proposal ini, tentu penulis dibantu oleh berbagai pihak, karena tanpa bantuan dari berbagai pihak tersebut penulis tidak akan dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu, dalam kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Ibu Indah Sukmawati, S.Pd., M.Pd., Kons., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu dan meluangkan waktunya dalam membimbing, memberikan arahan, ilmu dan motivasi yang sangat bermanfaat, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Ibu Prof. Dr. Neviyarni S, M.S., Kons. dan Ibu Dr. Dina Sukma, S.Psi., S.Pd., M.Pd. selaku tim kontributor yang telah meluangkan waktu, memberi arahan, memberi banyak masukan serta saran dalam skripsi ini.
3. Ibu Azmatul Khairiah Sari, M.Pd., sebagai dosen yang telah membantu melakukan penimbangan instrumen (*judgment*) penelitian untuk kesempurnaan instrumen penelitian yang telah dibuat oleh peneliti.

4. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons. Selaku kepala Departemen Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Dr. Afdal, S.Pd., M.Pd., Kons. selaku sekretaris Departemen Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak/Ibu dosen Departemen Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan WPKNS (wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai, dan sikap), motivasi dan bantuan kepada peneliti.
7. Kepala Sekolah, majelis guru, dan guru BK SMA Negeri 10 Padang yang telah membantu dan memfasilitasi peneliti dalam melakukan penelitian.
8. Siswa-siswi SMA Negeri 10 Padang yang telah membantu dalam mengisi instrumen penelitian dengan sungguh-sungguh dan ikhlas.
9. Teristimewa untuk kedua orangtua yang selalu memberikan nasehat, bimbingan, doa dan pengorbanan luar biasa untuk peneliti dalam menyelesaikan studi.
10. Adik kandung yang telah menjadi *support system* dalam proses pembuatan skripsi ini sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi.
11. Untuk sahabat, teman-teman dan rekan mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNP yang senantiasa memberikan motivasi, menjadi teman diskusi dan memberikan bantuan kepada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan yang setimpal untuk segala

bantuan yang telah diberikan kepada peneliti berupa pahala dan kemuliaan di sisi-Nya. Peneliti sangat menyadari bahwa penulisan skripsi tentang hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *cyberbullying* ini belum sempurna. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritikan dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata dengan kerendahan hati dan kekurangan yang ada pada peneliti berharap semoga skripsi ini memberikan manfaat kepada pembaca.

Padang, 19 Agustus 2022

Mharchelya



## DAFTAR ISI

|  | Halaman    |
|--|------------|
| <b>ABSTRAK</b>   | <b>i</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....  | <b>ii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....  | <b>v</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....  | <b>vii</b> |
| <b>GAMBAR</b> .....  | <b>ix</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....   | <b>x</b>   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....   | <b>1</b>   |
| A. Latar Belakang .....  | 1          |
| B. Identifikasi Masalah .....  | 8          |
| D. Rumusan Masalah .....   | 9          |
| E. Asumsi Penelitian .....   | 10         |
| F. Tujuan Penelitian .....   | 10         |
| G. Manfaat Penelitian .....  | 11         |
| <b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....   | <b>13</b>  |
| A. Remaja.....   | 13         |
| 1. Pengertian Remaja .....   | 13         |
| 2. Ciri-ciri Remaja.....   | 14         |
| 3. Tugas Perkembangan Remaja .....   | 16         |
| B. Regulasi Emosi .....  | 18         |
| 1. Pengertian Emosi .....  | 18         |
| 2. Pengertian Regulasi Emosi.....  | 19         |
| 3. Aspek-Aspek Regulasi Emosi .....  | 20         |
| 4. Ciri Individu yang Dapat Melakukan Regulasi Emosi .....                                 | 21         |
| 5. Strategi Meningkatkan Regulasi Emosi .....  | 22         |
| C. <i>Cyberbullying</i> .....  | 24         |
| 1. Definisi <i>Cyberbullying</i> .....   | 24         |
| 2. Perbedaan <i>Bullying</i> dengan <i>Cyberbullying</i> .....                             | 25         |
| 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku <i>Cyberbullying</i> .....                     | 27         |
| 4. Media <i>Cyberbullying</i> .....  | 29         |
| 5. Bentuk-bentuk <i>Cyberbullying</i> .....  | 33         |
| 6. Dampak Perilaku <i>Cyberbullying</i> .....  | 35         |
| 7. Upaya untuk Mencegah Perilaku <i>Cyberbullying</i> .....                                | 36         |
| D. Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku <i>Cyberbullying</i> ..... | 36         |

|   |            |
|---|------------|
| E. Implikasi Layanan Bimbingan dan Konseling Terhadap Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku <i>Cyberbullying</i> ..... | 37         |
| F. Penelitian Relevan.....  | 40         |
| G. Kerangka Berpikir.....   | 41         |
| H. Hipotesis Penelitian.....  | 43         |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>  | <b>44</b>  |
| A. Jenis Penelitian.....  | 44         |
| B. Populasi dan Sampel .....  | 44         |
| C. Jenis dan Sumber Data .....  | 49         |
| D. Definisi Operasional.....  | 50         |
| E. Instrumen dan Pengembangan .....   | 51         |
| F. Pengumpulan Data .....   | 55         |
| G. Teknik Analisis Data.....  | 56         |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>  | <b>63</b>  |
| A. Deskripsi Hasil Penelitian .....   | 63         |
| 1. Regulasi Emosi .....   | 63         |
| 2. Kecenderungan Perilaku <i>Cyberbullying</i> .....  | 67         |
| 3. Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku <i>Cyberbullying</i> .....   | 76         |
| B. Pembahasan Hasil Penelitian .....  | 77         |
| 1. Regulasi Emosi Siswa di SMA Negeri 10 Padang.....  | 77         |
| 2. Kecenderungan Perilaku <i>Cyberbullying</i> Siswa SMA Negeri 10 Padang .....   | 81         |
| 3. Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku <i>Cyberbullying</i> Siswa di SMA Negeri 10 Padang.....              | 86         |
| 4. Implikasi Layanan Bimbingan dan Konseling.....   | 88         |
| <b>BAB V PENUTUP.....</b>   | <b>94</b>  |
| A. Kesimpulan .....   | 94         |
| B. Saran.....   | 94         |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>   | <b>97</b>  |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>  | <b>103</b> |

## DAFTAR TABEL

|           |   |    |
|-----------|---|----|
| Tabel 1.  | Populasi Penelitian .....   | 45 |
| Tabel 2.  | Jumlah Sampel Masing-Masing Tingkat Kelas.....  | 48 |
| Tabel 3.  | Penskoran Jawaban Regulasi Emosi.....   | 51 |
| Tabel 4.  | Penskoran Jawaban Kecenderungan Perilaku <i>Cyberbullying</i> .....   | 52 |
| Tabel 5.  | Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian .....  | 54 |
| Tabel 6.  | Reliabilitas Regulasi Emosi.....  | 55 |
| Tabel 7.  | Reliabilitas Kecenderungan <i>Cyberbullying</i> .....   | 55 |
| Tabel 8.  | Klasifikasi Skor Regulasi Emosi Keseluruhan.....  | 58 |
| Tabel 9.  | Klasifikasi Skor Regulasi Emosi Aspek <i>Strategies</i> (Strategi Regulasi Emosi).....  | 58 |
| Tabel 10. | Klasifikasi Skor Regulasi Emosi Aspek <i>Goals</i> (Tujuan) .....   | 58 |
| Tabel 11. | Klasifikasi Skor Regulasi Emosi Aspek <i>Impulse</i> (Kontrol Respon) .....   | 59 |
| Tabel 12. | Klasifikasi Skor Regulasi Emosi Aspek <i>Acceptance</i> (Penerimaan Respon).....  | 59 |
| Tabel 13. | Klasifikasi Skor Kecenderungan Perilaku <i>Cyberbullying</i> Keseluruhan .....  | 59 |
| Tabel 14. | Klasifikasi Skor Kecenderungan Perilaku <i>Cyberbullying</i> Aspek <i>Flaming</i> (Berkata Kasar) .....                             | 60 |
| Tabel 15. | Klasifikasi Skor Kecenderungan Perilaku <i>Cyberbullying</i> Aspek <i>Harassment</i> (Menggangu Orang Lain).....                    | 60 |
| Tabel 16. | Klasifikasi Skor Kecenderungan Perilaku <i>Cyberbullying</i> Aspek <i>Denigration</i> (Pencemaran Nama Baik) .....                  | 60 |
| Tabel 17. | Klasifikasi Kecenderungan Perilaku <i>Cyberbullying</i> Aspek <i>Impersonation</i> (Menirukan Orang Lain) .....                     | 60 |
| Tabel 18. | Klasifikasi Skor Kecenderungan Perilaku <i>Cyberbullying</i> Aspek <i>Outing and Trickery</i> (Menyebarkan Rahasia Orang Lain)..... | 61 |
| Tabel 19. | Klasifikasi Skor Kecenderungan Perilaku <i>Cyberbullying</i> Aspek <i>Exclusion/ ostracism</i> (Pengucilan) .....                   | 61 |
| Tabel 20. | Klasifikasi Skor Kecenderungan Perilaku <i>Cyberbullying</i> Aspek <i>Cyberstalking</i> (Penguntitan).....                          | 61 |
| Tabel 21. | Klasifikasi Skor Kecenderungan Perilaku <i>Cyberbullying</i> Aspek <i>Happy Slapping</i> (Penyerangan Kekerasan) .....              | 61 |
| Tabel 22. | Interpretasi Nilai Koefisien Korelasi Nilai <i>r</i> .....  | 62 |
| Tabel 23. | Regulasi Emosi Secara Keseluruhan .....   | 63 |
| Tabel 24. | Regulasi Emosi Aspek <i>Strategies</i> (Strategi).....  | 64 |
| Tabel 25. | Regulasi Emosi Aspek <i>Goals</i> (Tujuan) .....  | 65 |
| Tabel 26. | Regulasi Emosi Aspek <i>Impulse</i> (Kontrol Respon).....   | 65 |
| Tabel 27. | Regulasi Emosi Aspek <i>Acceptance</i> (Penerimaan Respon).....   | 66 |
| Tabel 28. | Kecenderungan Perilaku <i>Cyberbullying</i> Secara Keseluruhan .....  | 67 |
| Tabel 29. | Kecenderungan Perilaku <i>Cyberbullying</i> Aspek <i>Flaming</i> (Berkata Kasar).....   | 68 |
| Tabel 30. | Kecenderungan Perilaku <i>Cyberbullying</i> Aspek <i>Harassment</i> (Menggangu Orang Lain) .....                                    | 69 |

|           |   |    |
|-----------|---|----|
| Tabel 31. | Distribusi Frekuensi Kecenderungan Perilaku <i>Cyberbullying</i> Aspek <i>Harassment</i> dalam Mengirim Pesan Ancaman ..... | 70 |
| Tabel 32. | Kecenderungan Perilaku <i>Cyberbullying</i> Aspek <i>Harassment</i> dalam Menghina Orang Lain.....                          | 70 |
| Tabel 33. | Kecenderungan Perilaku <i>Cyberbullying</i> Aspek <i>Denigration</i> (Pencemaran Nama Baik).....                            | 71 |
| Tabel 34. | Kecenderungan Perilaku <i>Cyberbullying</i> Aspek <i>Impersonation</i> (Menirukan Orang Lain).....                          | 72 |
| Tabel 35. | Kecenderungan Perilaku <i>Cyberbullying</i> Aspek <i>Outing and Ttrickery</i> (Menyebarkan Rahasia).....                    | 73 |
| Tabel 36. | Kecenderungan Perilaku <i>Cyberbullying</i> Aspek <i>Exclusion/ ostracism</i> (Pengucilan).....                             | 73 |
| Tabel 37. | Kecenderungan Perilaku <i>Cyberbullying</i> Aspek <i>Cyberstalking</i> (Penguntitan) .....                                  | 74 |
| Tabel 38. | Kecenderungan Perilaku <i>Cyberbullying</i> Aspek <i>Happy Slapping</i> (Penyerangan Kekerasan).....                        | 75 |
| Tabel 39. | Korelasi Regulasi Emosi (X) dengan Kecenderungan Perilaku <i>Cyberbullying</i> Remaja (Y).....                              | 76 |

**GAMBAR**

Gambar 1. Kerangka Berpikir..... 42

## DAFTAR LAMPIRAN

|              |  |     |
|--------------|--|-----|
| Lampiran 1.  | Rekapitulasi Hasil Judge Instrumen.....                        | 104 |
| Lampiran 2.  | Tabulasi Data Validasi .....                                   | 134 |
| Lampiran 3.  | Hasil Uji Validitas.....                                       | 136 |
| Lampiran 4.  | Hasil Uji Reliabilitas .....                                   | 146 |
| Lampiran 5.  | Instrumen Penelitian.....                                      | 147 |
| Lampiran 6.  | Tabulasi Data Regulasi Emosi .....                             | 154 |
| Lampiran 7.  | Tabulasi Sub Regulasi Emosi.....                               | 157 |
| Lampiran 8.  | Tabulasi Kecenderungan Perilaku <i>Cyberbullying</i> .....     | 175 |
| Lampiran 9.  | Tabulasi Sub Kecenderungan Perilaku <i>Cyberbullying</i> ..... | 181 |
| Lampiran 10. | Hasil Pengolahan SPSS Korelasi .....                           | 221 |
| Lampiran 11. | Surat Izin Penelitian .....                                    | 222 |
| Lampiran 12. | Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan.....               | 223 |
| Lampiran 13. | Surat Telah Melakukan Penelitian .....                         | 224 |

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Indonesia merupakan salah satu negara yang ikut serta memanfaatkan kemajuan teknologi dan informasi. Teknologi informasi seolah-olah telah menguasai manusia, dengan kata lain manusia bergantung pada teknologi. Aulia, Akbar, and Magistarina (2021) mengatakan bahwa perkembangan teknologi ini mengalami kemajuan yang sangat pesat dari waktu ke waktu, ini juga ikut dirasakan oleh Indonesia. Tersedianya akses internet yang mudah merupakan sebuah kesempatan emas bagi individu termasuk remaja untuk dapat bersosialisasi secara luas dari berbagai penjuru dunia.

Berdasarkan hasil survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2018, jumlah pengguna internet di Indonesia sebesar 171,1 juta naik sebesar 27,9 juta dari tahun lalu yang berjumlah 143,2 juta. Pada tahun 2021 APJII menyatakan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia meningkat sebesar 196,71 juta dari total populasi 266,91 juta jiwa penduduk Indonesia atau sebesar 73,7% penduduk di Indonesia telah terhubung ke internet. Terlihat bahwa penggunaan internet semakin meningkat setiap tahunnya.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2021 juga mengatakan bahwa masyarakat Indonesia setiap hari terhubung ke internet melalui *smartphone/handphone* sebesar 95,4% dengan rata-rata penduduk Indonesia menghabiskan waktu 8 jam lebih untuk menggunakan internet. Masyarakat mendapat informasi maupun bertukar informasi

menjadi semakin mudah dengan menggunakan internet. Hal yang paling fenomenal berkaitan dengan internet saat ini adalah penggunaan media sosial yang sering digunakan oleh remaja dengan rentang umur 13-18 tahun sangat mudah terpengaruh jiwanya dengan kehadiran media sosial yang mana media sosial sudah menjadi bagian dari aktivitas remaja (Chris, 2016).

Rachmatan & Ayunizar (2017) mengatakan bahwa sebanyak 83% remaja memiliki ketergantungan dari penggunaan media sosial. Media sosial merupakan suatu hal yang paling menyenangkan bagi remaja, dengan begitu sebagian besar pengguna media sosial merupakan kalangan dari remaja pada usia sekolah, maka tak heran jika banyak orang yang mencoba mendaftarkan dan membuat situs akun media sosial (Vydia et al., 2014).

Senada dengan itu, berdasarkan data APJII (2021) mengatakan bahwa semakin maraknya penggunaan internet saat ini maka penggunaan media sosial pun juga semakin meningkat ini dibuktikan hasil survey sebanyak 51,5% menggunakan internet untuk media sosial. Hal ini tidak terlepas dari adanya penyalahgunaan media sosial. Menurut (Yunika et al., 2013) perilaku *bullying* merupakan suatu bentuk kekerasan atau perilaku agresif yang dilakukan seseorang kepada orang lain. Perilaku agresif merupakan perilaku yang merusak atau melukai orang lain melalui fisik maupun verbal. Salah satu bentuk perilaku agresif remaja yaitu perilaku *bullying* (Yunika et al., 2013).



Adapun faktor penyebab terjadinya perilaku *bullying* yaitu: (a) adanya senioritas (Lestari & Firman, 2021), (b) perbedaan ekonomi (Maemunah & Karneli, 2021), dan (c) *cyberbullying* (Setiawan & Alizamar, 2019). Hal ini terjadi dikarenakan adanya penyalahgunaan media sosial yang berdampak kepada para remaja. Salah satu penyalahgunaan media sosial berupa tindakan agresif berupa penyerangan hingga penindasan (*bullying*) baik secara langsung maupun di dunia maya (Salmi et al., 2018). Penindasan di dunia maya ini sering disebut dengan *cyberbullying* (Marneta & Sukmawati, 2021).

Menurut (Jalal dkk, 2020) *cyberbullying* merupakan bentuk dari *bullying* yang sangat rentan terjadi di kalangan remaja, tindakan ini lebih mudah dan banyak dilakukan dengan menggunakan alat elektronik atau secara digital. Senada dengan pendapat (Chris, 2016) ia juga mengemukakan *cyberbullying* merupakan tindakan yang sama dengan *bullying* pada umumnya seperti mencemooh, mengintimidasi maupun mengganggu orang lain, namun dilakukan melalui internet. *Cyberbullying* mudah dilakukan karena pelaku bertindak dibelakang layar tanpa diketahui identitasnya oleh korbannya. Perilaku *cyberbullying* ini sangat mudah terjadi di kalangan remaja.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *cyberbullying* merupakan sebuah tindakan intimidasi yang dilakukan menggunakan media elektronik yang dilakukan secara berulang-ulang yang bertujuan untuk melecehkan, mengganggu, dan mengancam orang tertentu.

Selanjutnya, individu yang melakukan tindakan *cyberbullying* dapat dilihat dari beberapa faktor. El-Yana (2021) mengungkapkan faktor-faktor penyebab seseorang melakukan tindakan *cyberbullying*, yaitu: (1) Seseorang yang pernah menjadi korban perundungan/*cyberbullying*; (2) Memiliki rasa iri terhadap kemampuan orang lain; (3) Suka mencari perhatian orang lain; dan (4) Tidak mampu dalam mengontrol emosi. Selain faktor-faktor seperti yang dikemukakan oleh El-Yana (2021), penelitian lain juga mengemukakan bahwa harga diri, *bullying* tradisional, pola asuh, (Hinduja dan Patchin, 2014), empati (Lee and Shin, 2017) dan regulasi emosi (Vranjes, dkk 2017) sebagai faktor yang mempengaruhi perilaku *cyberbullying*.

Berdasarkan faktor-faktor penyebab seseorang melakukan tindakan *cyberbullying* yang dinyatakan oleh beberapa peneliti terdahulu, peneliti memilih regulasi emosi sebagai faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *cyberbullying* dalam penelitian ini. Alasan peneliti menggunakan faktor regulasi emosi dalam penelitian ini karena peneliti ingin mengetahui seberapa besar pengaruh regulasi emosi terhadap kecenderungan perilaku *cyberbullying* pada remaja.

Menurut (Farichah et al., 2019) pada anak remaja mengalami berbagai perubahan dalam tahapan perkembangannya. Dalam masa perubahan ini ada lima perubahan yang dialami oleh remaja, yaitu; perubahan fisik, perubahan minat, perubahan pola perilaku, menuntut kebebasan serta perubahan dalam segi emosi. Salah satu tugas perkembangan remaja yaitu mencapai kemandirian emosional dan perubahan emosi. Emosi yang dimiliki oleh

remaja mudah berubah, bergejolak serta tak menentu sejalan dengan usianya. Untuk itu perlu adanya regulasi emosi agar dapat menyesuaikan diri dan mengendalikan emosi yang muncul (Zonya & Sano, 2019).

Regulasi emosi merujuk kepada kapan dan bagaimana cara seorang remaja untuk dapat mengatur emosinya. Ketidakmampuan seorang remaja dalam meregulasi respon emosinya terhadap peristiwa kehidupan akan mengakibatkan terhambatnya perkembangan perilaku sosial mereka dan keberfungsian mereka di dalam keluarga dan masyarakat (Kurniasih and Pratisti, 2013). Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh (Indahria Sulistyarini, 2018) bahwa pengelolaan emosi yang tidak baik dapat memberikan membuat seseorang mengalami perasaan emosi negatif seperti stress, depresi, kecewa hingga putus asa.

Dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan suatu cara yang dapat dilakukan individu dalam mengatur perasaan, reaksi fisiologis, cara berpikir seseorang dan respon emosi yang akan ditampilkan seseorang sehingga meminimalisir munculnya emosi negatif yang muncul dari dalam diri individu tersebut.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Satalina (2014) ia meneliti mengenai kecenderungan perilaku *cyberbullying* ditinjau dari tipe kepribadian ekstrovert dan introvert. Dari penelitian ini bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap kecenderungan perilaku *cyberbullying* antara siswa yang berkepribadian ekstrovert dan siswa yang berkepribadian introvert.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Prihambodo (2020) yang dilaksanakan kepada remaja laki-laki maupun remaja perempuan berusia 12-15 tahun yang memiliki dan menggunakan *smartphone* dan media sosial. Hasil penelitian ini diketahui adanya pengaruh antara regulasi diri terhadap perilaku *cyberbullying* pada remaja. Semakin tinggi tingkat regulasi diri maka tingkat perilaku *cyberbullying* akan semakin rendah dan berlaku sebaliknya.

Penjelasan ini juga diperkuat dengan hasil wawancara dengan salah satu guru BK yang ada di SMA Negeri 10 Padang dengan mengatakan:

*“Akhir-akhir ini marak terjadinya kasus cyberbullying di sekolah, ada beberapa kasus yang belum lama ini terjadi yang ditangani oleh salah satu guru BK, bahwasanya siswa tersebut tidak mau masuk kelas karena mendapatkan tindakan perundungan dari teman-teman kelasnya. Mulanya si “D” sering kali salah masuk pada jadwal sekolah yang telah ditetapkan yaitu ganjil-genap. Suatu ketika D datang ke sekolah di hari senin yang mana hari itu bukanlah hari D datang ke sekolah untuk belajar secara luring namun, D datang pada hari tersebut. Kejadian ini sudah terulang sebanyak 3 kali dalam waktu 3 minggu sehingga D mendapat perlakuan yang kurang menyenangkan dari teman-temannya. Perlakuan yang diterima oleh D seperti diejek (harassment) dengan perkataan “bodoh” melalui whatsapp grup kelas, kemudian D juga dikeluarkan (Exclusion/ ostracism) dari grup whatsapp kelas sehingga pada suatu ketika D tidak ingin masuk kelas karena takut dan tidak nyaman berada di kelas tersebut sehingga lebih memilih untuk duduk di kantin saat pelajaran berlangsung”.*

Berkaitan dengan tindakan *cyberbullying* yang dirasakan oleh siswa tersebut, berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan 10 orang siswa SMA Negeri 10 Padang diketahui bahwa 8 dari 10 orang siswa pernah melakukan *cyberbullying* terhadap temannya. Adapun bentuk *cyberbullying* yang dilakukan yaitu mengirimkan stiker dengan bahasa yang vulgar di grup whatsapp serta menyebut nama binatang atau sebutan khusus untuk

temannya (*harassment*), menyebarkan informasi *hoax* mengenai temannya melalui grup *whatsapp* berupa perilaku yang buruk mengenai salah seorang teman (*denigration*), serta menghina penampilan fisik seseorang di grup *whatsapp* kelas dengan berkata-kata kasar (*harassment*).

Melihat fakta yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang belum menyadari mengenai sesuatu yang sedang dialaminya dan belum memahami tentang *cyberbullying*, sehingga siswa tidak menyadari bahwa dirinya menjadi korban maupun pelaku *cyberbullying*. Hal ini perlu adanya pengawasan serta pendampingan yang dilakukan oleh guru sekolah maupun orang tua agar perilaku *cyberbullying* ini dapat dihentikan (Rahayu, 2012).

Berdasarkan penjabaran di atas, bahwa perilaku *cyberbullying* ini merupakan salah satu perilaku yang termasuk ke dalam kenalakan remaja yang terjadi di kalangan masyarakat dan pendidikan. Hal ini perlau adanya peran dari berbagai pihak salah satunya peran dari guru bimbingan dan konseling (Neviyarni et al., 2021). Peran dari guru BK/ Konselor sangat dibutuhkan dalam mengentaskan dan mencegah siswa untuk tidak melakukan tindakan yang berlawanan dengan nilai dan norma dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling (Illahi et al., 2018). Pelaksanaan layanan bimbingan di sekolah merupakan salah satu bentuk upaya yang bisa dilakukan agar tindakan agresif berupa perilaku *cyberbullying* ini dapat dicegah. Oleh karena itu, proses konseling dipandang sebagai proses pendidikan yang bertumpu pada usaha dalam

membantu dan dibantu untuk mengatasi permasalahan yang ada (Karneli, 2019).

Hal ini penting sekali peran dari guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan terkait regulasi emosi sehingga siswa mampu memahami dan menetapkan agar terhindar dari perilaku *cyberbullying*. Apabila siswa memiliki regulasi emosi yang baik, maka siswa tersebut juga dapat menghindari dirinya dari perilaku *cyberbullying* yang dapat merugikan dirinya dan orang sekitarnya (Janah, 2015).

Dapat disimpulkan bahwa pentingnya peran dari guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan terkait regulasi emosi sehingga siswa mampu memahami dan menetapkan agar terhindar dari perilaku *cyberbullying*. Apabila siswa memiliki regulasi emosi yang baik, maka siswa tersebut juga dapat menghindari dirinya dari perilaku *cyberbullying* yang dapat merugikan dirinya dan orang sekitarnya.

Berdasarkan fenomena *cyberbullying* yang terjadi dan salah satu faktor penyebab terjadinya perilaku *cyberbullying* yaitu regulasi emosi serta temuan peneliti yaitu adanya tindakan *cyberbullying* di SMA Negeri 10 Padang ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku *Cyberbullying* Pada Siswa SMA Negeri 10 Padang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Terdapat siswa yang mengejek temannya, menghina fisik, meremehkan, dan merendahkan kemampuan temannya.
2. Terdapat siswa yang berkata kasar di media sosial.
3. Ditemukannya kasus *cyberbullying* pada siswa SMA Negeri 10 Padang.
4. Siswa yang tidak mampu meregulasi emosi negatif cenderung mengarah kepada kenakalan remaja salah satunya perilaku *cyberbullying*.
5. Salah satu faktor penyebab terjadinya perilaku *cyberbullying* yaitu tidak mampu mengatur emosi.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka peneliti membatasi masalah peneliti ini pada regulasi emosi, kecenderungan perilaku *cyberbullying* serta hubungan regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *cyberbullying* pada siswa SMA Negeri 10 Padang.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran regulasi emosi siswa di SMA Negeri 10 Padang?

2. Bagaimana gambaran kecenderungan perilaku *cyberbullying* siswa di SMA Negeri 10 Padang?
3. Bagaimana hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *cyberbullying* remaja pada siswa SMA Negeri 10 Padang?

#### **E. Asumsi Penelitian**

Penelitian ini dilandasi dengan asumsi sebagai berikut:

1. Di kalangan remaja rentan terjadinya *cyberbullying*.
2. Kecenderungan perilaku *cyberbullying* dapat terjadi di mana saja, kapan saja dan kepada siapa saja.
3. Siswa yang menjadi korban *cyberbullying* rentan mengalami pergolakan emosi negatif.

#### **F. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mendeskripsikan regulasi emosi siswa di SMA Negeri 10 Padang.
2. Mendeskripsikan kecenderungan perilaku *cyberbullying* siswa di SMA Negeri 10 Padang.
3. Menguji apakah terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *cyberbullying* siswa di SMA Negeri 10 Padang.



## G. Manfaat Penelitian

Penelitian ini akan memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis:

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memperkaya wawasan ilmiah terhadap pengembangan ilmu pengetahuan bagi bimbingan dan konseling khususnya yang berkaitan dengan regulasi emosi dan kecenderungan perilaku *cyberbullying* pada siswa SMA Negeri 10 Padang.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Guru BK

Melalui penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai hubungan regulasi emosi terhadap kecenderungan perilaku *cyberbullying*, yang mana dapat dijadikan sebagai bahan untuk menyusun program layanan dan kegiatan pendukung BK serta memberikan materi layanan dalam rangka mencegah perilaku *cyberbullying* yang terjadi di sekolah.

#### b. Bagi Siswa

Melalui penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa dalam menambah pengetahuan dan wawasan mengenai regulasi emosi dan *cyberbullying* sebagai upaya dalam mencegah terjadinya *cyberbullying*.

c. Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini penulis dapat menambah pengetahuan serta wawasan mengenai hubungan regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *cyberbullying* pada siswa SMA Negeri 10 Padang yang dapat dijadikan bekal dalam menerapkan pendidikan di bangkuperkuliahahan.