



## **PERILAKU CYBERBULLYING PADA EMERGING ADULTHOOD: PERAN KONTROL DIRI DAN REGULASI EMOSI**

**Siti Marwah<sup>1\*</sup>, Puspa Rahayu Utami Rahman<sup>2</sup>, R. Yuwono Pratomo<sup>3</sup>**

<sup>1\*,2,3</sup> Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

<sup>1\*</sup> [ps20.sitimarwah@mhs.ubpkarawang.ac.id](mailto:ps20.sitimarwah@mhs.ubpkarawang.ac.id), <sup>2</sup> [puspa.rahman@ubpkarawang.ac.id](mailto:puspa.rahman@ubpkarawang.ac.id),

<sup>3</sup> [yuwono.pratomo@ubpkarawang.ac.id](mailto:yuwono.pratomo@ubpkarawang.ac.id)

### **Article Info**

#### **Article history:**

Received July 5<sup>mo</sup>, 2024

Revised July 16<sup>fr</sup>, 2024

Accepted August 2<sup>mo</sup>, 2024

**Keyword:** cyberbullying;  
emotion regulation;  
emerging adulthood; self-  
control

### **ABSTRACT**

*Technological advancements have significantly impacted their users, including negative effects such as cyberbullying. According to a survey by the Association of Internet Service Providers in Indonesia (APJII), internet users are predominantly from the early adulthood age group, with West Java ranking second in highest internet penetration among the Indonesian islands. This study aims to determine whether self-control and emotion regulation influence cyberbullying behavior among emerging adults in West Java. The research employs a quantitative method with a causal design. The study includes 385 respondents selected through convenience sampling. Researchers utilized three standardized scales: the Brief Self-Control Scale (BSCS), Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), and Cyberbullying Perpetration (CBP). Data analysis was conducted using multiple regression analysis (T-test and F-test) with SPSS version 25.0 for Windows. The research findings show a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), indicating that self-control and emotion regulation have a significant influence on cyberbullying behavior. Based on these results, it can be concluded that the alternative hypothesis ( $H_a$ ) is accepted while the null hypothesis ( $H_0$ ) is rejected, meaning that self-control and emotion regulation indeed influence cyberbullying behavior among emerging adults in West Java, contributing 18.5% to the variance. Individuals in emerging adulthood are encouraged to strengthen their self-control and emotion regulation to reduce cyberbullying behavior, thereby creating a healthier and safer online environment.*

Copyright © 2024 Jurnal IDEA.  
All rights reserved.

#### **Corresponding Author:**

Siti Marwah

Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

Email: [ps20.sitimarwah@mhs.ubpkarawang.ac.id](mailto:ps20.sitimarwah@mhs.ubpkarawang.ac.id)

**Abstrak:** Kemajuan teknologi telah banyak memberikan dampak bagi para penggunanya, salah satunya yaitu dampak negatif seperti *cyberbullying*. Berdasarkan survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), pengguna internet didominasi oleh kelompok usia dewasa awal dan di pulau jawa, Jawa Barat berada pada peringkat kedua penetrasi pengguna internet tertinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah kontrol diri dan regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap perilaku *cyberbullying* pada *emerging adulthood* di Jawa Barat. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain kausalitas. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 385 responden dengan menggunakan teknik *convenience sampling*. Peneliti menggunakan tiga skala baku yaitu *Brief Self Control Scale* (BSCS), *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), dan *Cyberbullying Perpetration* (CBP). Analisis data menggunakan uji regresi berganda (uji T dan uji F) dengan *software* SPSS versi 25.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan nilai sig. 0.000 ( $p < 0.05$ ), yaitu kontrol diri dan regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *cyberbullying*. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, artinya kontrol diri dan regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap perilaku *cyberbullying* pada *emerging adulthood* di Jawa Barat dengan sumbangan pengaruhnya sebesar 18,5%. Individu *emerging adulthood* perlu untuk memperkuat kontrol diri dan regulasi emosinya agar mengurangi perilaku *cyberbullying*, sehingga menciptakan lingkungan *online* yang lebih sehat dan aman.

**Kata kunci:** *cyberbullying*; *emerging adulthood*; kontrol diri; regulasi emosi

## Pendahuluan

Kemajuan teknologi yang begitu pesat telah melahirkan internet dan memudahkan manusia melakukan segala hal. Menurut Ceyan (dalam Devia & Pratama, 2021) adanya internet, membuat individu dapat dengan cepat untuk mencari dan mengirimkan informasi. Tidak hanya itu, internet juga memberikan banyak kemudahan bagi penggunanya dan kemudahan ini dapat dirasakan oleh semua kalangan (Muzdalifah & Deasyanti, 2020). Berdasarkan survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2023, sebanyak 78,19% atau sekitar 215,63 juta jiwa dari total populasi Indonesia yaitu, 275,77 juta jiwa, menjadi pengguna internet. Data ini meningkat sebanyak 1,17% dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Kelompok usia pengguna internet di Indonesia didominasi oleh usia 19 – 34 tahun dengan tingkat penetrasi sebesar 97,17%. Sedangkan di Pulau Jawa, Jawa Barat berada pada peringkat kedua dengan penetrasi sebesar 82,73% atau sebanyak 41,3 juta jiwa dari 50,25 juta jiwa (APJII, 2023). Data tersebut memperlihatkan bahwa pengguna internet didominasi oleh usia dewasa awal atau *emerging adulthood*.

Menurut Arnett (dalam Nugraha, 2023) masa dewa awal adalah periode transisi dari remaja ke dewasa yang dikenal dengan istilah *emerging adulthood*. Lebih lanjut, Arnet (dalam Fitrianti et al., 2022) menjelaskan bahwa periode ini berlangsung dari akhir remaja hingga akhir 20-an, mencakup rentang usia 18-25 tahun serta kadang-kadang berlanjut sampai usia 29 tahun. Erikson (dalam Nisa & Satwika, 2023) menjelaskan, tugas perkembangan pada masa *emerging adulthood* adalah menjalin hubungan intim dengan individu lain. Jika pada tahap ini individu gagal dalam membangun hubungan intim, baik dalam pertemanan maupun hubungan romantis, maka individu akan merasa terisolasi. Selain itu pada masa *emerging adulthood*, tuntutan pekerjaan sering kali mengakibatkan kurangnya waktu untuk bersosialisasi dan membangun hubungan yang dekat, akibatnya individu cenderung terisolasi, lebih fokus pada diri sendiri dan merasa kesepian (Wiarso, 2015). Sejalan dengan itu, Putri et al. (2022) berpendapat masa *emerging adulthood* adalah fase eksplorasi, penemuan, penguatan dan periode reproduktif, yang dipenuhi berbagai tantangan dan ketegangan emosional. Pada masa ini individu memasuki periode isolasi sosial, tanggung jawab, ketergantungan, serta masa dimana terjadinya perubahan paradigma nilai-nilai, kreativitas dan adaptasi individu

pada gaya hidup baru (J. E. Putri et al., 2022). Lebih lanjut, Papalia & Feldman (2017) menjelaskan masa *emerging adulthood* merupakan fase dimana ketika individu berusaha untuk memahami identitas dirinya dan memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi berbagai hal baru serta cara hidup yang berbeda.

Individu *emerging adulthood* memanfaatkan internet untuk berkomunikasi, bekerja, mencari pasangan, melakukan bisnis, berbelanja dan mencari hiburan. Dengan memanfaatkan internet, individu *emerging adulthood* dapat menjalin hubungan dengan individu lain tanpa memandang jarak dan waktu. Selain dampak positif, internet dapat berdampak negatif dan membawa masalah sosial baru. Menurut Mawaddah et al. (2024) dampak negatif dari internet meliputi penyalahgunaan sosial media, penyebaran *hoax*, dan informasi yang tidak mendidik. Kemudian Bauman et al. (dalam Syah & Hermawati, 2018) menyebutkan dampak negatif lain dari penggunaan internet yaitu, kecanduan internet (*internet addiction*), pornografi dunia maya (*cyber pornography*), resiko kesehatan, penipuan, kekerasan yang mendistorsi perkembangan remaja, dan perundungan siber (*cyberbullying*).

Pada awal tahun 2023, tepatnya pada bulan Januari, seorang perempuan di Cina bernama Zheng Linghua (23 tahun), meninggal dunia setelah mengalami perundungan di sosial media (*cyberbullying*). Perempuan itu mengunggah foto, kemudian fotonya dibagikan oleh orang lain dengan keterangan palsu. Tidak hanya itu, pada unggahan tersebut banyak orang mengeluarkan hinaan dan ejekan tanpa henti (Nurdin, 2023). Sebenarnya kasus perundungan siber (*cyberbullying*) di Cina telah banyak terjadi, 4 dari 10 responden pernah menjadi korbannya. Sebanyak 42% mengalami insomnia, 32% mengalami depresi dan sebanyak 16% korban memiliki niat untuk bunuh diri (Nurdin, 2023)

Di Indonesia, seorang artis yaitu Raffi Ahmad pernah menjadi korban fitnah pada tahun 2020 (Hadiansyah, 2020), yang mana pelaku menyebarkan video bohong di salah satu sosial media mengenai kegiatan bagi-bagi hadiah yang diadakan oleh Rans Entertainment. Tidak hanya itu, pelaku juga mengeluarkan kata-kata kasar di dalam video tersebut, dan belakangan diketahui bahwa pelaku merupakan individu dewasa berusia 20 tahunan. Kemudian pada Juni 2023, anak dari artis Indonesia yaitu Atta Halilintar dan Aurel Hermansyah juga pernah menjadi korban hinaan *netizen* (Hadiansyah, 2023). Pada beberapa unggahan foto anak Atta dan Aurel di sosial media, pelaku berkomentar tidak baik seperti idiot, bodoh, *down syndrome* dan sebagainya. Pelaku merupakan ibu beranak dua, yang mana pelaku ini tergolong pada usia dewasa. Kasus selanjutnya pada Mei 2023, artis Indonesia bernama Rebecca Klopper mengalami *cyberbullying* visual. Video kontroversial yang diyakini menampilkan seseorang yang mirip Rebecca Klopper tersebar di sosial media X oleh akun @dedekugem. Belakangan diketahui bahwa pelaku merupakan laki-laki dewasa berinisial BF. Atas kejadian tersebut Rebecca sempat mengalami masalah mental dan sempat menemui psikolog (Jauhar, 2023).

Donegan (dalam Antama et al., 2020) mengungkapkan bahwa pada dasarnya *cyberbullying* mirip dengan *bullying* tradisional, bedanya *cyberbullying* dilakukan dengan sarana teknologi digital atau internet. *Cyberbullying* bisa saja terjadi kepada kelompok atau individu yang saling mengenal maupun antara individu atau kelompok yang tidak saling mengenal (Afifa et al., 2021). Menurut Shemesh et al. (dalam Qudah et al., 2019) *cyberbullying* adalah ketika individu sengaja melakukan tindakan agresif dengan memanfaatkan media digital. Patchin dan Hinduja (dalam Putri & Kusdiyati, 2023) menjelaskan bahwa *cyberbullying* merupakan tindakan mengolok-olok, melecehkan atau menganiaya individu lain yang dilakukan dengan sengaja dan berulang tindakan serta dilakukan di sosial media (secara *online*) melalui pesan teks ataupun cara lain. Sejalan dengan itu, Lee et al. (2015) mendefinisikan *cyberbullying* sebagai perilaku agresif atau perilaku

berbahaya yang terjadi melalui teknologi elektronik seperti internet atau ponsel seluler dan perilaku ini dapat diarahkan kepada individu atau kelompok serta dapat dilakukan oleh individu atau kelompok.

Menurut Lee et al. (2015) terdapat tiga dimensi *cyberbullying*, dimensi pertama yaitu perundungan verbal/tertulis, pada dimensi ini individu mengirim kata-kata kasar kepada orang lain menggunakan pesan *online* yang kejam atau tidak pantas, serta mengirim kata-kata yang merendahkan orang lain dengan menggunakan media komunikasi elektronik. Dimensi kedua perundungan visual/seksual, dimensi ini merupakan tindakan berupa mengirim atau mengunggah gambar atau video yang memalukan secara visual atau bersifat seksual dengan tujuan untuk merendahkan atau mempermalukan orang lain. Dimensi ketiga pengecualian sosial, dimensi ini didefinisikan sebagai tindakan yang dilakukan individu dengan cara mengeluarkan individu lain dari grup *online* dengan tujuan untuk menyakiti atau membuat individu tersebut merasa dikucilkan.

Pada 4 Januari 2024, di Jawa Barat peneliti melakukan pra-penelitian kepada 47 responden dewasa awal usia 18 – 25 tahun. Hasil pra-penelitian menunjukkan 28 dari 47 responden pernah menjadi pelaku *cyberbullying*. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa responden lebih banyak menampilkan perilaku *cyberbullying* verbal/tertulis, misalnya mengirim pesan teks yang kasar dan memunggah pesan yang menyakitkan di sosial media. Kemudian pada urutan kedua responden banyak menampilkan perilaku *cyberbullying* pengecualian sosial, misalnya seperti mengeluarkan anggota dari grup *online* dan memblokir seseorang di sosial media. Perilaku ketiga yang ditampilkan oleh responden yaitu perilaku *cyberbullying* visual/seksual misalnya seperti, membagikan atau memunggah video atau gambar orang lain yang merupakan aib bagi orang tersebut ke sosial media dan mengirim video atau gambar jahat dan menyakiti orang tersebut.

Lebih dalam, pada 5 Januari 2024 peneliti mewawancarai tiga responden yang sebelumnya mengisi kuesioner pra-penelitian. Wawancara tersebut mengungkapkan bahwa ketiga responden menggunakan internet untuk mencari berita, hiburan, dan berkomunikasi. Responden pertama cenderung melakukan *cyberbullying* berupa pengecualian sosial, seperti mengejek, memberikan komentar negatif, dan mengeluarkan orang dari grup *online*. Responden kedua sering melakukan *cyberbullying* verbal atau tertulis dengan mengirim kata-kata kasar dan pesan teks menyakitkan kepada teman-temannya tanpa merasa bersalah. Responden ketiga menunjukkan perilaku *cyberbullying* yang lebih luas, termasuk verbal/tertulis, visual/seksual, dan pengecualian sosial. Responden mengaku pernah mengirim komentar jahat, mengucilkan orang di grup *online*, menyebarkan gambar atau video aib orang lain, serta menyebarkan berita bohong. Dari tindakan tersebut, ketiga responden sempat merasa bersalah. Meskipun begitu, responden tetap mengulangi perilaku tersebut dan berdalih bahwa perilaku tersebut dilakukan hanya untuk bersenang-senang, walaupun ada yang tersinggung dan sakit hati. Perilaku ini berkaitan dengan pengendalian diri dan pengaturan emosi individu, dimana individu yang memiliki kontrol diri dan regulasi emosi yang sangat rendah akan dengan mudah untuk melakukan tindakan yang buruk seperti *cyberbullying*.

Perilaku *cyberbullying* dapat menimbulkan efek yang merugikan bagi individu maupun orang lain di sekitarnya (Febriani & Hariko, 2023). Tidak hanya korban yang menanggung dampak buruk dari tindakan *cyberbullying*, namun pelaku juga dapat merasakan dampaknya. Farington (dalam Afifa et al., 2021) menjelaskan, dampak yang dapat dirasakan oleh pelaku *cyberbullying* diantaranya, sulit dalam mengasah kemampuan interpersonal, seperti empati, perundungan, dan timbal balik. Lebih lanjut Farington (dalam Afifa et al., 2021) menambahkan, pelaku juga tidak dapat mengendalikan emosi sehingga pelaku cenderung

melakukan kekerasan untuk mencapai tujuannya, dan pelaku akan mengalami penurunan prestasi akademik karena perilaku agresif sehingga disiplin dan fokus individu menjadi terganggu. Anwarsyah dan Gazi (2017) menambahkan bahwa *cyberbullying* dapat menyebabkan korbannya menjadi depresi, namun tidak hanya itu, korban juga dapat melakukan tindakan bunuh diri. Dampak yang dapat ditimbulkan dari tindakan *cyberbullying* begitu beragam dan cenderung negatif. Oleh karena itu, penelitian ini sangat diperlukan agar individu dapat menghindari dan terhindar dari perilaku *cyberbullying* yang tentunya berakibat buruk hingga mungkin berakibat fatal baik bagi para pelaku ataupun bagi para korban.

Dewi et al. (2020) menjelaskan faktor yang dapat memengaruhi perilaku *cyberbullying* salah satunya adalah kontrol diri individu. Menurut Thalib (dalam Kristiawan & Soetjningsih, 2023) individu dengan pengendalian diri yang baik mampu membuat keputusan yang tepat dan mengambil langkah-langkah yang efektif untuk mencapai tujuan, serta menghindari dampak negatif yang tidak diinginkan. Sebaliknya, individu yang memiliki kontrol diri rendah dapat menimbulkan faktor risiko yang berpotensi menyebabkan berbagai masalah bagi pribadi individu itu sendiri ataupun hubungan interpersonal dengan orang lain ((Mumbaasithoh et al., 2021).

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan Bulan dan Wulandari (2021) menunjukkan, kontrol diri berpengaruh negatif terhadap *cyberbullying* pada pengguna sosial media anonim di kalangan remaja. Hasil hipotesis dalam penelitian ini diterima artinya, remaja dengan kontrol diri rendah akan memunculkan perilaku *cyberbullying*. Penelitian lain yang dilakukan Fatma dan Agustina (2023) menunjukkan, *cyberbullying* remaja di kabupaten Jombang secara signifikan dipengaruhi oleh kontrol diri. Selanjutnya, penelitian Waji (2021) menunjukkan hasil yang signifikan antara kontrol diri dengan *cyberbullying* pada *emerging adulthood*. Namun pada penelitian Rasyid et al. (2023) hasil yang ditunjukkan sebaliknya, yang mana secara keseluruhan kontrol diri dan regulasi emosi tidak memiliki pengaruh terhadap *cyberbullying*. Secara terpisah, kontrol diri tidak berpengaruh terhadap *cyberbullying*, tetapi regulasi emosi berpengaruh terhadap *cyberbullying*. Ini berarti bahwa tingkat kontrol diri tidak dapat menahan individu melakukan *cyberbullying*. Sedangkan, apabila individu yang dapat mengatur emosinya dengan baik tidak akan terlibat dalam tindakan *cyberbullying*. Ini menunjukkan, regulasi emosi memainkan peran yang sangat penting dalam mencegah tindakan *cyberbullying* (Rasyid et al., 2023).

Gufon dan Risnawati (dalam Setiawan & Alizamar, 2019) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah kapasitas individu dalam mengendalikan diri, mengarahkan, serta mengatur perilakunya dengan tujuan untuk mencapai hasil yang lebih menguntungkan. Kemudian Deridder (dalam Arifin & Milla, 2020) berpendapat bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk mengendalikan respon sehingga individu dapat bertindak sesuai dengan tujuan jangka panjang yang dikehendakinya. Lebih lanjut, Tangney et al. (dalam Lindner et al., 2015) menjelaskan kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatur, mengubah, atau mengurangi respon dari kecenderungan perilaku negatif sehingga muncul perilaku positif. Deridder (dalam Arifin & Milla, 2020) membagi kontrol diri menjadi dua dimensi yaitu, inhibisi (*inhibition*) yang diartikan sebagai kemampuan untuk mengendalikan dorongan impulsif, dan dimensi inisiasi (*initiation*) yang merupakan kemampuan individu untuk memulai perilaku yang diarahkan pada tujuan (*goal-directed behavior*). Inisiasi mencakup kemampuan untuk memulai aktivitas atau tindakan yang mendukung pencapaian tujuan jangka panjang, bahkan ketika hal tersebut memerlukan usaha atau keterlibatan lebih lanjut (Arifin & Milla, 2020).

Menurut Cowie dan Jennifer (dalam Ariyanty, 2018) tidak hanya kontrol diri yang dapat memengaruhi individu melakukan *cyberbullying*, namun juga terdapat faktor lain yaitu regulasi emosi yang buruk. Individu dengan regulasi emosi positif dapat mengendalikan reaksinya terhadap emosi negatif, sehingga dapat mengarahkan pada perilaku positif dan bertanggung jawab. Individu dengan regulasi emosi yang buruk saat menghadapi emosi negatif, maka cenderung menunjukkan perilaku yang merugikan (Widyayanti et al., 2022). Dari hasil penelitian Ariyanty (2018) perilaku *cyberbullying* pada siswa SMK dipengaruhi oleh regulasi emosi. Pada penelitian Intishar dan Nugrahawati (2023) menunjukkan, regulasi emosi berperan dalam perilaku *cyberbullying* di sosial media. Kemudian pada penelitian Violenta et al. (2021) menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yang mana regulasi emosi berhubungan negatif dengan *cyberbullying*.

Menurut Gross (dalam Giyati & Wibhowo, 2023) regulasi emosi adalah cara individu untuk mengontrol dan mengatur emosi dengan cara yang efektif, sehingga memungkinkan individu untuk mengelola perilakunya terhadap respon tertentu tanpa dipengaruhi oleh emosi itu sendiri. Lebih lanjut, Walden dan Smith (dalam Ariyanty, 2018) mendefinisikan regulasi emosi sebagai cara individu dalam menerima, menjaga dan mengontrol bagaimana individu mengalami intensitas dan durasi emosi dalam suatu momen tertentu, serta terkait dengan respon tubuh, mimik wajah dan perilaku yang dapat diamati. Gross (dalam Radde et al., 2021) membagi regulasi emosi kedalam dua aspek yaitu, penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*) yaitu proses berpikir individu dalam mengatur emosinya dengan melakukan refleksi sebelum merespon secara emosional terhadap situasi tertentu. Aspek yang kedua yaitu penekanan ekspresif (*expressive suppression*), hal ini mencakup bagaimana individu mengekspresikan emosinya sebagai strategi untuk mengatur emosi yang dialami.

Regulasi emosi berperan penting dalam *cyberbullying* karena dapat mempengaruhi bagaimana individu berinteraksi satu sama lain (Zuhdi & Mulawarman, 2021). Kondisi emosional dapat disalurkan dengan hanya melihat konten-konten di sosial media, yang mana individu yang melihat konten tersebut dapat merasakan emosi yang sama (Intishar & Nugrahawati, 2023). Individu yang tidak mempunyai kemampuan dalam meregulasi emosinya, maka dapat mengarahkan individu pada perilaku agresif seperti tindakan *cyberbullying* (Widyayanti et al., 2022).

Berdasarkan fenomena dan hasil uraian penelitian terdahulu yang telah dipaparkan diatas, diketahui pengguna internet di Jawa Barat berada pada peringkat kedua dengan penetrasi sebesar 82,73%, yang mana pengguna internet di Indonesia didominasi oleh usia *emerging adulthood* yaitu sebanyak 97,17%. Data tersebut menjadikan *emerging adulthood* sebagai kelompok yang rentan terhadap *cyberbullying*. Kemudian, pada hasil fenomena pra-penelitian yang dilakukan pada dewasa awal usia 18 – 25 tahun menunjukkan bahwa 28 dari 47 responden pernah melakukan *cyberbullying* baik verbal, visual ataupun pengecualian sosial. Namun, terdapat kesenjangan pada penelitian terdahulu yang mana lebih banyak peneliti yang melakukan penelitian *cyberbullying* pada remaja dibandingkan pada *emerging adulthood* dan terdapat hasil yang berbeda pada penelitian terdahulu yaitu tingkat kontrol diri tidak berpengaruh terhadap perilaku *cyberbullying*. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* pada *emerging adulthood* di Jawa Barat. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu kontrol diri dan regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap perilaku *cyberbullying* pada *emerging adulthood* di Jawa Barat.

**Metode**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan menetapkan hubungan sebab-akibat (kausalitas). Variabel yang menjadi fokus dalam penelitian mencakup kontrol diri (X1), regulasi emosi (X2) dan perilaku *cyberbullying* (Y). Populasi yang menjadi subjek penelitian ini adalah individu *emerging adulthood* usia 18 hingga 25 tahun berdomisili di wilayah Jawa Barat. Metode sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*, termasuk ke dalam jenis *non-probability sampling*. Menurut Creswell (dalam Supriatna et al., 2023) *convenience sampling* ialah metode pengambilan sampel sesuai dengan kenyamanan dan ketersediaan responden, namun tidak semua individu dalam populasi berkesempatan untuk dipilih menjadi sampel. Rumus Cochran menurut Sugiyono (dalam Dimala et al., 2022) digunakan dalam menentukan besaran sampel penelitian. Dalam penelitian ini jumlah responden yang didapat 385 responden.

Skala psikologi digunakan sebagai metode untuk mengumpulkan data, yang berfungsi sebagai alat pengukuran untuk mengevaluasi atribut psikologis dari responden (Azwar, 2021). Peneliti menggunakan tiga skala psikologi baku yaitu *Brief Self Control Scale* (BSCS) versi bahasa Indonesia yang diadopsi dari Arifin dan Milla (2020) berdasarkan teori Deridder et al. (2011). Skala kedua yaitu, *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) versi bahasa Indonesia yang diadopsi dari Radde et al. (2021) berdasarkan teori Gross dan John (2003). Ketiga, *Cyberbullying Perpetration* (CBP) yang diadaptasi dari Lee et al. (2015).

Setelah data terkumpul, analisis regresi berganda dilakukan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini. Tujuan dilakukannya analisis regresi berganda adalah untuk menilai kontribusi variabel kontrol diri dan regulasi emosi sebagai variabel independen terhadap perilaku *cyberbullying* sebagai variabel dependen. Untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen secara terpisah, maka uji parsial (uji T) dilakukan. Kemudian, untuk mengevaluasi pengaruh kedua variabel independen terhadap variabel dependen secara bersama-sama, maka uji simultan (uji F) dilakukan. Selain itu, peneliti juga melakukan uji koefisien determinasi untuk mengetahui besaran kontribusi kontrol diri dan regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying*.

**Hasil**

Sebelum analisis regresi berganda dilakukan, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi pada data yang telah terkumpul. Dalam penelitian ini, uji asumsi yang dilakukan yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Abdullah (dalam Kamila et al., 2023) menyatakan, data dapat dikatakan normal apabila nilai *sig. Kolmogorov-Smirnov*  $p > 0.05$  dan data dapat dikatakan memiliki hubungan yang linear apabila nilai *sig. linearity*  $p < 0,05$ . Berikut adalah hasil perhitungan uji normalitas dan uji linearitas;

Table 1  
Uji Normalitas

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>		
		<i>Unstandardized Residual</i>
<i>N</i>		385
<i>Normal Parameters<sup>a,b</sup></i>	<i>Mean</i>	.000000
	<i>Std. Deviation</i>	19.45351104
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.138
	<i>Positive</i>	.138
	<i>Negative</i>	-.083

Test Statistic	.138
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000c
Exact Sig. (2-tailed)	.000
Point Probability	.000

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 1, didapatkan nilai signifikansi *exact (2-tailed)* sebesar 0,000 artinya data tersebut tidak normal. Menurut Widhiarso (2012) uji normalitas tidak begitu krusial terutama pada ukuran sampel dengan jumlah besar, karena uji t dan Anova masih cukup kuat meskipun data tidak berdistribusi normal. Lebih lanjut, Kerlinger dan Pedhazur (dalam Kamila et al., 2023) menjelaskan bahwa penelitian dapat dilanjutkan dengan analisis varians atau analisis regresi berganda tanpa memikirkan asumsi-asumsinya.

Table 2  
Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of		Mean		
			Squares	df	Square	F	Sig.
Cyberbullying Perpetration *	Between Groups	(Combined) Linearity	64156.112	38	1688.319	5.120	.000
Kontrol Diri		Deviation from Linearity	25681.554	1	25681.554	77.875	.000
	Within Groups		38474.558	37	1039.853	3.153	.000
			114104.028	346	329.780		
Cyberbullying Perpetration *	Between Groups	(Combined) Linearity	45410.907	42	1081.212	2.783	.000
Regulasi Emosi		Deviation from Linearity	11236.418	1	11236.418	28.926	.000
	Within Groups		34174.489	41	833.524	2.146	.000
			132849.233	342	388.448		
	Total		178260.140	384			

Sumber: Output SPSS

Hasil uji linearitas pada tabel 2 menunjukkan kontrol diri dengan *cyberbullying* dan regulasi emosi dengan *cyberbullying* memiliki hubungan yang linear karena nilai signifikansi *linearity* sebesar  $0,000 < 0,05$ .

Table 3  
Uji Parsial (uji T)

Coefficients <sup>a</sup>						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
Model		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-23.931	7.691		-3.111	.002
	Kontrol Diri	.843	.112	.352	7.553	.000
	Regulasi Emosi	.501	.115	.204	4.368	.000

*a. Dependent Variable: Cyberbullying Perpetration*

Sumber: *Output SPSS*

Berdasarkan hasil uji parsial (uji T) pada tabel 3, nilai signifikansi untuk  $X_1$  adalah  $0,000 < 0,05$ , sehingga  $H_{a1}$  diterima dan  $H_{01}$  ditolak. Artinya ada pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *cyberbullying* pada *emerging adulthood* di Jawa Barat. Selanjutnya, nilai signifikansi  $X_2$  sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga  $H_{a2}$  diterima dan  $H_{02}$  ditolak. Hal ini berarti, ada pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* pada *emerging adulthood* di Jawa Barat.

Table 4  
Uji Simultan (uji F)

<i>ANOVA<sup>a</sup></i>						
<i>Model</i>		<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
1	<i>Regression</i>	32939.529	2	16469.765	43.294	.000 <sup>b</sup>
	<i>Residual</i>	145320.611	382	380.420		
	<i>Total</i>	178260.140	384			

*a. Dependent Variable: Cyberbullying Perpetration*

*b. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi, Kontrol Diri*

Sumber: *Output SPSS*

Berdasarkan hasil uji simultan (uji F) pada tabel 4, nilai signifikansinya adalah  $0,000 < 0,05$ , sehingga  $H_{a3}$  diterima dan  $H_{03}$  ditolak. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh kontrol diri dan regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* pada *emerging adulthood* di Jawa Barat.

Table 5  
Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

<i>Model Summary</i>					
<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>	
1	.430 <sup>a</sup>	.185	.181	19.50437	

*a. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi, Kontrol Diri*

Sumber: *Output SPSS*

Hasil uji koefisien determinasi pada tabel 5 didapat hasil 0,185 atau 18,5% kontrol diri dan regulasi emosi memiliki sumbangsih terhadap perilaku *cyberbullying* pada *emerging adulthood* di Jawa Barat, selebihnya 81,5% dipengaruhi oleh komponen lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

**Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* pada *emerging adulthood* di Jawa Barat. Skala psikologi digunakan untuk mengumpulkan data. Untuk mengumpulkan sampel penelitian metode *non-probability sampling* dan *teknik convenience sampling* digunakan, sehingga sampel terkumpul sebanyak 385 responden. Uji hipotesis regresi berganda dilakukan untuk menganalisis data. Dalam studi ini terdapat satu variabel dependen dan dua variabel independen, sehingga dilakukan uji parsial (uji T) untuk melihat pengaruh masing-masing variabel independent

terhadap variabel dependent dan uji simultan (uji F) untuk melihat secara keseluruhan bagaimana pengaruh variabel independent terhadap variabel dependent.

Hasil uji hipotesis variabel kontrol diri ( $X_1$ ) terhadap perilaku *cyberbullying* (Y) pada tabel 1 menunjukkan nilai sig.  $0,000 < 0,05$ . Hasil ini menunjukkan bahwa  $H_{a1}$  diterima dan  $H_{01}$  ditolak, artinya ada pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *cyberbullying* pada *emerging adulthood* di Jawa Barat. Bulan dan Wulandari (2021) menjelaskan bahwa individu dengan kontrol diri yang baik, cenderung lebih memperhatikan norma sosial, patuh terhadap aturan dan konsekuensi negatif akibat perilaku negatif seperti *cyberbullying*. Lebih lanjut, Bulan dan Wulandari (2021) menjelaskan bahwa kemampuan untuk mengontrol diri akan mengurangi dorongan individu untuk menyakiti individu lain, baik secara langsung ataupun lewat sosial media seperti *cyberbullying*. Namun, jika individu tidak mampu mengendalikan dirinya, maka hal ini dapat mengarahkan pada perilaku yang lebih agresif dan meningkatkan risiko *cyberbullying* (Bulan & Wulandari, 2021). Hasil ini didukung oleh penelitian Anwarsyah dan Gazi (2017) bahwa kontrol diri memengaruhi *cyberbullying* secara signifikan dengan kontribusi 23%. Selanjutnya dalam penelitian Waji (2021), kontrol diri secara signifikan memiliki hubungan negatif terhadap *cyberbullying* pada dewasa awal, artinya apabila individu mampu mengontrol dirinya dengan baik, maka perilaku *cyberbullying* akan semakin rendah dan jika individu tidak dapat mengontrol dirinya, maka individu cenderung melakukan tindakan *cyberbullying*.

Hasil uji hipotesis variabel regulasi emosi ( $X_2$ ) terhadap perilaku *cyberbullying* (Y) pada tabel 1 menunjukkan nilai sig.  $0,000 < 0,05$ . Sehingga  $H_{a2}$  diterima dan  $H_{02}$  ditolak, artinya regulasi emosi berpengaruh terhadap perilaku *cyberbullying* pada *emerging adulthood* di Jawa Barat. Hasil ini sejalan dengan pendapat Mawardah dan Adiyanti (2014) bahwa individu yang memiliki kemampuan mengelola emosinya secara efektif dapat membantu dalam mengendalikan perilaku negatif seperti *cyberbullying*. Hasil ini didukung penelitian dari Intishar dan Nugrahawati (2023) bahwa regulasi emosi berpengaruh negatif pada perilaku *cyberbullying* pengguna sosial media. Kemudian pada penelitian lain oleh Ariyanty (2018) regulasi emosi memiliki hubungan negatif dengan perilaku *cyberbullying*. Dapat dikatakan bahwa perilaku *cyberbullying* akan meningkat apabila individu memiliki regulasi emosi rendah dan perilaku *cyberbullying* akan berkurang jika regulasi emosi semakin meningkat.

Pada hasil uji hipotesis variabel kontrol diri ( $X_1$ ) dan regulasi emosi ( $X_2$ ) dengan perilaku *cyberbullying* (Y) pada tabel 2 menunjukkan nilai sig.  $0,000 < 0,05$ . Sehingga  $H_{a3}$  diterima dan  $H_{03}$  ditolak, maknanya kontrol diri dan regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap perilaku *cyberbullying* pada *emerging adulthood* di Jawa Barat. Menurut Intishar dan Nugrahawati (2023), perilaku *cyberbullying* dipengaruhi oleh faktor internal diantaranya kontrol diri (*self-control*) dan regulasi emosi. Hasil ini didukung penelitian Mujidin et al. (2023) yang menunjukkan regulasi emosi secara signifikan memengaruhi perilaku *cyberbullying*, artinya regulasi emosi yang tinggi akan menekan perilaku *cyberbullying* dan begitupun sebaliknya. Kemudian, hasil penelitian Budi dan Nusantoro (2022) menjelaskan bahwa kontrol diri secara signifikan memengaruhi perilaku *cyberbullying*.

Selanjutnya pada tabel 3 menunjukkan kontrol diri dan regulasi emosi secara bersama-sama memiliki sumbangan pengaruh sebesar 18,5% ( $R^2 = 0,185$ ) terhadap perilaku *cyberbullying*. Selebihnya, 81,5% dipengaruhi oleh faktor internal lainnya yaitu, harga diri (*self-esteem*), empati, kepribadian, persepsi, serta kecerdasan emosi (Intishar & Nugrahawati, 2023). Intishar dan Nugrahawati (2023) menambahkan, selain faktor internal terdapat faktor eksternal

yang dapat memengaruhi perilaku *cyberbullying* yaitu, pola asuh, kelekatan, konformitas, waktu penggunaan internet, peran teman sebaya, dan *bullying* tradisional.

### Kesimpulan

Studi ini menunjukkan bahwa kontrol diri dan regulasi emosi mempengaruhi perilaku *cyberbullying* pada *emerging adulthood* di Jawa Barat, dengan sumbangan pengaruh sebesar 18,5%. Kemampuan dalam mengontrol diri dan mengatur emosi individu memiliki peran penting dalam mencegah individu melakukan tindakan *cyberbullying* yang dapat merugikan dirinya maupun orang lain. Peneliti berikutnya, direkomendasikan untuk meneliti faktor lain yang dapat memengaruhi *cyberbullying* seperti, pola asuh, kelekatan, peran teman sebaya, konformitas, *bullying* tradisional, harga diri (*self-esteem*), empati, kepribadian, persepsi, atau kecerdasan emosi.

### Referensi

- Afifa, R. A. N., Sitasari, N. W., & M. Safitri. (2021). Hubungan antara persepsi terhadap *cyberbullying* dengan kecenderungan perilaku *cyberbullying* pada dewasa awal. *JCA Psikologi*, 2(2), 125–140.
- Antama, F., Zuhdy, M., & Purwanto, H. (2020). Faktor penyebab *cyberbullying* yang dilakukan oleh remaja di Kota Yogyakarta. *JPKH: Jurnal Penegakan Hukum Dan Keadilan*, 1(2), 182–202.
- Anwarsyah, F., & Gazi. (2017). Pengaruh loneliness, self-control, dan self-esteem terhadap perilaku *cyberbullying* pada mahasiswa. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 22(2), 203–216.
- APJII. (2023). *Survei penetrasi dan pelaku internet 2023*. Diakses dari [www.survei.apji.or.id](http://www.survei.apji.or.id): <https://survei.apji.or.id/survei> tanggal 26 Desember 2023.
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179–195.
- Ariyanty, R. (2018). Pengaruh konformitas dan regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying*. *Psikoborneo*, 6(4), 505–512.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi* (II). Pustaka Belajar.
- Budi, A. S., & Nusantoro, E. (2022). Pengaruh kecerdasan emosi dan kontrol diri terhadap *cyberbullying* pada siswa di MTs Ma'arif Temanggung. *FOCUS: Journal of Social Studies*, 3(1), 59–63.
- Bulan, M. A. I. C., & Wulandari, P. Y. (2021). Pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku *cyberbullying* pada remaja pengguna media sosial anonim. *BRPKM: Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 497–507.
- Deridder, D. T. D., Deboer, B. J., Lugtig, P., Bakker, A. B., & Van Hoft, E. A. J. (2011). Not doing bad things is not equivalent to doing the right thing: Distinguishing between inhibitory and initiatory self-control. *Personality and Individual Differences*, 50, 1006–1011.
- Devia, V. M., & Pratama, M. (2021). Hubungan antara self-control dengan perilaku *cyberbullying* dimedia sosial pada remaja. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 8(3), 227–237.
- Dewi, H. A., Suryani, & Sriati, A. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi *cyberbullying* pada remaja: A systematic review. *JNC*, 3(2), 128–141.

- Dimala, C. P., Hakim, A. R., Aprijal, R., Azizah, I. N., & Fadhil, A. F. (2022). Resiliensi sebagai mediator pengaruh bullying terhadap psychotic like experience pada remaja. *Psychophedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 6(2), 72–81.
- Fatma, E. Q. M., & Agustina, M. W. (2023). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku cyberbullying pada remaja. *Happiness*, 7(1), 11–23.
- Febriani, E., & Hariko, R. (2023). Gambaran perilaku cyberbullying siswa sekolah menengah pertama. *Journal of Counseling, Education and Society*, 4(1), 1–6.
- Fitrianti, L. A., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2022). Self-acceptance dan dukungan sosial online dengan kecenderungan body dissatisfaction pengguna instagram pada masa emerging adulthood. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(4), 178–186.
- Giyati, A. N., & Wibhowo, C. (2023). Hubungan antara self-compassion dan regulasi emosi dengan stress pada dewasa awal. *PSIKODIMENSIA: Kajian Ilmiah Psikologi*, 22(1), 83–95.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implication for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Hadiansyah, S. (2020). Nagita Slavina dan Raffi Ahmad ciduk pelaku penyebar fitnah. *Liputan6.Com*. Diakses dari <https://www.liputan6.com/showbiz/read/4272172/nagita-slavina-dan-raffi-ahmad-ciduk-pelaku-penyebar-fitnah?page=5> tanggal 21 Januari 2024.
- Hadiansyah, S. (2023). Atta Halilintar melawan caci dan hinaan terhadap putrinya: tak ada orang tua yang bisa terima. Diakses dari *Liputan6.Com*. <https://www.liputan6.com/showbiz/read/5315594/atta-halilintar-melawan-caci-dan-hinaan-terhadap-putrinya-tak-ada-orang-tua-yang-bisa-terima?page=3> tanggal 21 Januari 2024.
- Intishar, A. R., & Nugrahawati, E. N. (2023). Pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku cyberbullying pada pengguna media sosial. *Psychology Science*, 3(1), 140–147.
- Jauhar, M. A. (2023). Rebecca Klopper lapor polisi terkait beredar video syur 1 dan 11 menit mirip dirinya, diduga jadi KBGO. Diakses dari *Liputan6.Com*. <https://www.liputan6.com/showbiz/read/5429082/rebecca-klopper-lapor-polisi-terkait-beredar-video-syur-1-dan-11-menit-mirip-dirinya-diduga-jadi-kbgo?page=4> tanggal 21 Januari 2024.
- Kamila, L., Simatupang, M., & Singadimedja, H. G. (2023). Pengaruh social support dan self-esteem terhadap optimisme freshgraduate S-1 yang sedang mencari kerja. *Jurnal Psikologi Prima*, 6(2), 86–92. <https://doi.org/10.34012>
- Kristiawan, D. D., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Self-control dan perilaku cyberbullying pada mahasiswa Universitas “X” di Salatiga yang aktif menggunakan media sosial. *Jurnal Mirai Management*, 8(2), 367–373.
- Lee, J., Abell, N., & Holmes, J. L. (2015). Validation of measures of cyberbullying perpetration and victimization in emerging adulthood. *SAGE: Research on Social Work Practice*, 1–12.
- Lindner, C., Nagy, G., & Retelsdorf, J. (2015). The dimensionality of the brief self-control scale—An evaluation of unidimensional and multidimensional applications. *Personality and Individual Differences*, 86, 465–473.
- Mawaddah, U., Riyani, W. I., Haq, S. A., Hikmah, S., Fuadi, R. F., Kumala, R., Ningsih, R. A., Naima, Husna, C. M., Triasa, A. R., Ningrum, N. A., Maulana, M. I., Ibrahim, I., Marina, D. F., Qodri, A. R., Fawaid, Ach., Sani, M. A., Rosyidah, L., & Mumtahanah, S. (2024). *I-su-isu psikologi pendidikan islam kontemporer*. Yasuka Inspira Media.

- Mawardah, M., & Adiyanti, M. (2014). Regulasi emosi dan kelompok teman sebaya pelaku cyberbullying. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 60–73.
- Mujidin, Nuryoto, S., Rustam, H. K., Hildaratri, A., & Echoh, D. U. (2023). The role of emotion regulation and empathy in students displaying cyberbullying. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 20(1), 21–28.
- Mumbaasithoh, L., Ulya, F. M., & Rahmat, K. B. (2021). Kontrol diri dan kecanduan gadget pada siswa remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33–42.
- Muzdalifah, F., & Deasyanti. (2020). Negative emotional state dan cyberbullying pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 9(1), 41–49.
- Nisa, I. F., & Satwika, Y. W. (2023). Gambaran loneliness pada wanita dewasa awal yang bekerja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 455–474.
- Nugraha, A. D. (2023). Kesejahteraan subjektif pada emerging adulthood ditinjau dari self-compassion dan religiusitas pada remaja akhir. *Psyche 165 Journal*, 16(3), 189–194.
- Nurdin, E. (2023). Perundungan daring picu korban jiwa, perempuan muda di China bunuh diri setelah dirundung warganet. *BBC News Indonesia*. Diakses dari <https://www.bbc.com/indonesia/articles/cg62xqlv71qo.amp> tanggal 26 Desember 2023.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2017). *Menyelami perkembangan manusia* (12th ed.). Salemba Humanika.
- Putri, J. E., Nevyiarni, Marjohan, Ifdil, & Afdal. (2022). Konsep self-esteem pada wanita dewasa awal yang mengalami perceraian. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 8(1), 20–25.
- Putri, L. H., & Kusdiyati, S. (2023). Pengaruh loneliness terhadap perilaku cyberbullying pada mahasiswa Jawa Barat. *Psychology Science*, 2(1), 550–557.
- Qudah, M. F. Al, Albursan, I. S., Bakhiet, S. F. A., Hassan, E. M. A. H., Alfnan, A. A., Aljomaa, S. S., & Al-Khadher, M. M. A. (2019). Smartphone addiction and its relationship with cyberbullying among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 628–643.
- Radde, H. A., Nurrahmah, Nurhikmah, & Saudi, A. N. A. (2021). Uji validitas kontrak dari emotion regulation questionnaire versi bahasa Indonesia dengan menggunakan confirmatory factor analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152–160.
- Rasyid, A., Maimanah, Nuqul, F. L., Rahayu, I. T., & Ridho, A. (2023). Cyberbullying ditinjau dari kontrol diri dan regulasi emosi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 14(2), 75–82.
- Setiawan, A., & Alizamar, A. (2019). Relationship between self-control and bullying behavior trends in students of SMP N 15 Padang. *Jurnal Neo Konseling*, 1(4), 1–7.
- Supriatna, E., Hanurawan, F., Eva, N., & Rahmawati, H. (2023). Development and validation of cyberbullying measurement instrument: A mixed method approach. *Khazanah Sosial*, 5(4), 595–606.
- Syah, R., & Hermawati, I. (2018). Upaya pencegahan kasus cyberbullying bagi remaja pengguna media sosial di Indonesia. *Jurnal PKS*, 17(2), 131–146.
- Violenta, D., Budiyani, K., & Utami, N. I. (2021). Regulasi emosi dan perilaku cyberbullying pada remaja. *Psikosains*, 16(2), 80–88.
- Waji, R. S. (2021). Kontrol diri sebagai faktor penurunan perilaku cyberbullying pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 76–82.
- Wiarso, G. (2015). *Psikologi perkembangan manusia*. Psikosain.

- Widhiarso, W. (2012). Tanya jawab tentang uji normalitas. *Fakultas Psikologi UGM*, 1–5.
- 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. (2021). Pengaruh perundungan siber di media sosial dan bystander terhadap regulasi emosi remaja se-Kabupaten Pematang. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 7(2), 118–127.