Indo Green Journal
https://idngreen.com/index.php/green

e-ISSN: 3025 – 4574, p-ISSN: 3025 – 2679
Volume 4 Nomor 3 Tahun 2026
Halaman: 1502 – 1508

RESEARCH ARTICLE

Cyberbullying pada Remaja: Regulasi Emosi dan Kontrol Diri sebagai Faktor Pengendali Perilaku

Putu Tangguh Permana Haprabu[1], Karolin Rista[2]
Program Studi Pendidikan Profesi Psikolog, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia
tangguhpermana1999@gmail.com[1], karolinrista@untag-sby.ac.id[2]

Kata Kunci: *Cyberbullying, Kontrol Diri, Regulasi Emosi*

Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang paling sering dalam mengakses media sosial untuk beberapa tujuan seperti berkomunikasi, menjalin hubungan sosial, mengeksplorasi identitas diri, mencari informasi, mencari hiburan, dll. Banyaknya penggunaan media sosial di kalangan remaja dapat memberikan peluang remaja pula untuk menjadi pelaku *cyberbullying* dan berdasarkan data diketahui bahwa pelaku *cyberbullying* ini ternyata sebagian besar adalah remaja. *Cyberbullying* merupakan suatu perilaku melanggar etika dan memberikan banyak dampak negatif baik kepada pelaku maupun pengguna. Berdasarkan hal tersebut, diperlukan beberapa upaya untuk mengendalikan dan mengurangi perilaku *cyberbullying* pada remaja. Penelitian ini menggunakan menggunakan metode *literature review* atau kajian pustaka dari beberapa artikel ilmiah yang terkait. Hasil *literature review* menunjukkan bahwa regulasi dan kontrol diri memiliki hubungan dengan *cyberbullying* karena ketika remaja memiliki regulasi emosi dan kontrol diri yang tinggi maka perilaku *cyberbullying* ini akan menurun. Oleh karena itu, regulasi emosi dan kontrol diri dapat menjadi pengendali dan menurunkan tingkat *cyberbullying* pada remaja.

Keyword: *Cyberbullying, Self-Control, Emotional Regulation*

Abstract

Teenagers are the age group that most frequently accesses social media for several purposes such as communicating, establish social relationships, expoloring self-identity, seeking information, seeking entertainment, etc. The large use of social media among teenagers can also provide opportunities for teenagers to become perpetrators of cyberbullying and based on data it is known that the perpetrators of cyberbullying are mostly teenagers. Cyberbullying is a behavior that violates ethics and has many negative impacts on both the perpetrator and the user. Based on this, several efforts are needed to control and reduce cyberbullying behavior in teenagers. This study used the literature review method or literature review of several related scientific articles. The results of the literature review show that regulation and self-control are related to cyberbullying because when teenagers have high emotional regulation and self-control, this cyberbullying behavior will decrease. Therefore, emotional regulation and self-control can be a controller and reduce the level of cyberbullying in teenagers.

Information Production:
© 2026 *by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi diera industri 4.0 memberikan akses kemudahan dalam bidang kehidupan karena kemajuan perangkat pengguna layanan saat ini berbasis internet. Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2026) diketahui bahwa penetrasi internet di Indonesia telah mencapai 81,72% pada 2026 atau menembus 235 juta jiwa dari total populasi yang sebesar 287.936.699 jiwa. Sedangkan layanan internet yang paling sering diakses masyarakat, terutama remaja adalah media sosial (Nurhanifa et al., 2020). Survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2022) juga menyatakan bahwa kelompok umur 13-18 tahun menjadi yang paling hobi berselancar di dunia maya. Hal ini dikarenakan media sosial merupakan fasilitas yang sangat menarik perhatian karena mengajak siapapun untuk berpartisipasi dalam memberikan feedback, komentar dan informasi secara terbuka dan tidak terbatas (Mulyono, 2021).

Pada era penggunaan internet yang semakin meningkat ini, media sosial menjadi salah satu cara yang banyak dilakukan oleh para remaja untuk memenuhi kebutuhan interaksi sosialnya (Nurhanifa et al., 2020). Banyaknya pengguna media sosial dikalangan remaja akan memberikan banyak dampak baginya yang mana media sosial akan memberikan dampak positif dan negatif. Pada remaja, media sosial dapat menjadi sarana untuk memudahkan mencari teman belajar dan mencari informasi terkait pelajaran (Riyana, 2023). Selain itu, media sosial pada remaja juga memberikan dampak positif untuk dapat berkomunikasi dengan keluarga yang berada di tempat jauh, sebagai media penyebaran informasi, memperluas jaringan pertemanan, sarana mengembangkan keterampilan dan sosial, media komunikasi dan pertukaran data, hingga sebagai media

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

komunikasi dalam bisnis (Tangkudung & Harilama, 2019). Akan tetapi, media sosial juga akan memberikan dampak negatif pada remaja dan salah satu dampak negatif dari penggunaan internet khususnya media sosial adanya potensi untuk perilaku *cyberbullying* (Margono et al., 2014).

Menurut hasil survei yang dilakukan oleh UNICEF (2019), 70% remaja dunia jadi korban *cyberbullying*. Lebih lanjut, *Cyberbullying* Reseach Center (Patchin, 2021) juga melaporkan bahwa pada tahun 2021 terdapat sekitar 46% remaja di Amerika mengalami *cyberbullying*. Di Indonesia, UNICEF Indonesia (2021) menyatakan bahwa 45% remaja yang berusia 14-24 tahun pernah mengalami *cyberbullying*. Hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya komentar negatif dan ujaran kebencian yang dilontarkan di sosial media (Byrne et al., 2017). Lebih lanjut, para pelaku *cyberbullying* ini ternyata sebagian besar adalah remaja (Marsinun & Riswanto, 2020).

Shin et al. (2016) menyatakan bahwa *cyberbullying* umumnya dianggap terjadi ketika individu atau sekelompok individu berulang kali melecehkan, menganiaya, atau mengolok-olok individu lain secara online atau melalui ponsel, email atau pesan instan atau media sosial, misalnya, Facebook, Twitter, dll. Lebih lanjut, *cyberbullying* juga dapat didefinisikan sebagai perilaku individu atau kelompok individu yang secara sengaja dan berulang kali melakukan tindakan yang menyakiti atau bentuk intimidasi pelaku untuk menyakiti individu lain melalui komputer, telepon seluler, dan alat elektronik lainnya (Rifauddin, 2016). Berdasarkan hasil penelitian Marsinun dan Riswanto (2020) bentuk-bentuk *cyberbullying* remaja di media sosial antara lain sindiran, ejekan, hinaan, caci maki, ancaman, pelecehan, diskriminasi, persekusi, ujaran kebencian, serta umpatan-umpatan negatif lainnya yang mengandung unsur sara, contohnya menyangkut tentang agama, kesukuan, golongan, ras, dan bentuk yang lainnya. Selain itu, perilaku *cyberbullying* di media sosial di kalangan remaja juga mencakup mengunggah foto, berkomentar kasar mengupdate instastory, dan mengomentari foto dengan menggunakan kata-kata kasar (Fitransyah & Waliyanti, 2018).

Menurut Sukmawati dan Kumala (2020), *cyberbullying* pada remaja di media sosial memiliki dampak yang begitu besar yang akan mempengaruhi segala aspek kehidupan mulai dari aspek psikologis, fisik, dan juga sosial dan dampaknya akan dirasakan oleh pelakunya pula. Ningrum dan Amna (2020) menyatakan bahwa remaja yang memiliki pengalaman lebih tinggi sebagai korban *cyberbullying* memiliki kesehatan mental yang negatif. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Imani et al. (2021) bahwa *cyberbullying* memiliki dampak yang sangat tidak baik bagi korban, yaitu dapat membuat harga diri rendah, penurunan nilai, depresi, kegelisahan, tidak tertarik pada aktivitas yang dahulunya dapat dinikmati, ketidakbermaknaan, penarikan diri dari teman, menghindari kehidupan sosial, bahkan perubahan suasana hati, perilaku, pola tidur dan nafsu makan. Korban *cyberbullying* juga dapat mendapatkan efek traumatis yang mendalam, seperti marah, kecewa, depresi, bahkan bunuh diri (Marsinun & Riswanto, 2020). Selain itu, remaja yang menjadi korban *cyberbullying* akan merasakan dampaknya seperti kurang memperhatikan di sekolah dan tidak percaya diri (Fitransyah & Waliyanti, 2018).

Cyberbullying yang terjadi di media sosial merupakan salah satu contoh pelanggaran etika komunikasi dan antikomunikasi yang mana media sosial awalnya bertujuan untuk mempermudah komunikasi serta interaksi namun malah berkebalikan ketika terjadi *cyberbullying* (Kusumawardhani et al., 2023). Razanda dan Rameza (2023) juga menyatakan bahwa *cyberbullying* merupakan pelanggaran etika komunikasi di media sosial karena telah mengunggah kata-kata negatif yang dilakukan secara terus menerus atau berulang sehingga korban tidak berdaya dan terluka dalam hal ini secara mental. *Cyberbullying* dianggap sebagai pelanggaran etika komunikasi dan antikomunikasi juga dikarenakan bentuk interaksi, komunikasi, diskusi dalam media sosial baik sudah mengabaikan dasar dan fundamental dalam sebuah komunikasi yang baik antara lain menghormati orang lain, memberikan rasa empati pada lawan bicara, serta pemikiran atas dampak dari yang diutarakan oleh komunikan (Subidyo dalam Astajaya, 2020).

Etika komunikasi adalah norma, nilai, atau ukuran tingkah laku dalam interaksi yang bertujuan untuk menjaga kepentingan individu dengan lawan bicaranya agar merasa senang, tentram, terlindungi tanpa ada pihak yang dirugikan kepentingannya dan perbuatan yang dilakukan sesuai dengan adat kebiasaan yang berlaku serta tidak bertentangan dengan hak asasi manusia secara umum (Sari, 2020). Etika komunikasi dalam hal ini bukan hanya terkait pada tutur kata yang baik namun juga berangkat dari niat tulus, kesabaran, dan empati dalam berkomunikas (Astajaya, 2020). Sedangkan menurut Mutiah et al. (2019) etika komunikasi dalam media sosial meliputi etika melakukan komunikasi dalam konteks waktu, isi pesan, dan komunikan. Oleh karena itu, etika komunikasi yang baik dalam media sosial adalah jangan menggunakan kata kasar, provokatif, porno ataupun SARA; jangan memposting artikel atau status yang bohong; jangan mencopy paste artikel atau gambar yang mempunyai hak cipta, serta memberikan komentar yang relevan (Dewi, 2019).

Media sosial sebagai ruang publik seharusnya menjadi tempat berinteraksi yang menyenangkan dan bertanggung jawab, tetapi yang terjadi malah sebaliknya karena individu dapat dengan mudah menggiring

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

opini terhadap individu lain, dapat juga memfitnah, mencaci, bahkan saling menjelek-jelekkan tanpa adanya rasa bersalah (Kusumawardhani et al., 2023). Selain itu, media sosial juga seharusnya menjadi wahana untuk mendudukkan proses dialog yang sehat dalam berkomunikasi agar terwujud harmonisasi (Astajaya, 2020). Akan tetapi, media sosial yang banyak digunakan oleh masyarakat khususnya remaja dapat merugikan baik fisik maupun mental ketika individu atau sekelompok melakukan *cyberbullying*. *Cyberbullying* dalam hal ini melanggar etika komunikasi karena telah mengabaikan dasar dan fundamental dalam sebuah komunikasi yang baik antar sesama individu.

Cyberbullying dapat dicegah dan diturunkan dengan beberapa cara, antara lain dengan regulasi emosi dan pengendalian diri (self-control). Regulasi emosi merupakan kapasitas individu untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan (Arianty, 2018). Widyayanti et al. (2022) menyatakan bahwa perilaku *cyberbullying* saat ini marak terjadi di kalangan remaja karena remaja dinilai belum mampu mengontrol emosinya secara bijaksana sehingga memerluka pelatihan regulasi emosi untuk dapat mencegah dan mengurangi perilaku *cyberbullying*. Regulasi atau mengatur emosi merupakan langkah penting dalam mencegah *cyberbullying* karena dengan mengembangkan keterampilan regulasi emosi melalui praktik mindfulness, terapi, atau teknik lainnya dapat mengurangi kemungkinan terlibat dalam perilaku online yang berbahaya (Djingga et al., 2023). Hal ini dikarenakan kemampuan individu dalam mengelola emosi yang baik dapat membantu untuk mengontrol dirinya agar tidak terlibat dalam perilaku yang negatif (Widyayanti et al., 2022). Oleh karena itu, perilaku *cyberbullying* dapat dicegah, dikurangi, dan perlu adanya pengaturan dan pengendalian emosi yang tepat dari para remaja atau disebut juga dengan regulasi emosi.

Cyberbullying juga dapat dicegah dan diturunkan dengan pengendalian diri. Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan diri atau mengarahkan diri ke arah yang lebih baik ketika dihadapkan dengan godaan-godaan (Hofmann et al., 2012; Malihah & Alfiasari, 2018). Apabila remaja memiliki kontrol diri yang baik maka mempunyai peluang lebih besar untuk dapat menghindari perilaku menyimpang seperti halnya *cyberbullying* (Malihah & Alfiasari, 2018). Hal tersebut sejalan dengan pendapat Fitria dan Toga (2023) bahwa remaja yang memiliki kontrol diri yang kuat akan memiliki kemampuan untuk mengendalikan dalam mendapatkan kepuasan diri dan terlibat dalam tindakan yang bersifat agresi dan melanggar norma sosial seperti *cyberbullying*. Kontrol diri juga berkaitan dengan cara individu mengendalikan emosi serta dorongan dari dalam dirinya sehingga mampu membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif sesuai dengan standar ideal, nilai-nilai moral dan harapan sosial (deRidder et al.,2011; Malihah & Alfiasari, 2018).

Berdasarkan latar belakang di atas diketahui *cyberbullying* memberikan banyak dampak negatif pada fisik dan mental pada remaja. *Cyberbullying* dalam hal ini dapat dicegah dan dikurangi dengan regulasi emosi dan kontrol diri. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui terkait fenomena *cyberbullying* pada remaja yang merupakan pelanggaran etika komunikasi di media sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode literature review atau kajian pustaka. Sari dan Asmendri (2020) menyatakan bahwa literature review adalah kegiatan penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan berbagai macam material yang ada di perpustakaan seperti buku referensi, hasil penelitian sebelumnya yang sejenis, artikel, catatan, serta berbagai jurnal yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan. Selain itu, literature review juga dapat didefinisikan sebagai ringkasan yang didapatkan dari suatu sumber bacaan yang berkaitan dengan bahasan penelitian (Ridwan et al., 2021). Mahaputra, M. R. (2022) juga menyatakan bahwa literature review adalah uraian tentang teori, temuan, dan bahan penelitian lainnya yang diperoleh dari bahan acuan untuk dijadikan landasan kegiatan penelitian. Sedangkan sumber penelitian ini berasal dari beberapa karya tulis ilmiah sebelumnya yang terkait erat dengan bahasan penelitian, seperti buku dan artikel ilmiah.

Literature review dilakukan secara sistematis untuk mengumpulkan, mengolah, dan menyimpulkan data dengan menggunakan metode/teknik tertentu guna mencari jawaban atas permasalahan yang dihadapi (M. Sari & Asmendri, 2020). Sedangkan prosedur dalam melakukan literature review pada penelitian ini adalah dengan menentukan topik yang ingin diteliti, mencari artikel-artikel yang sesuai, mendalami topik yang ingin diteliti, memilih variabel lain yang relevan sebagai bahan literature review, mencari literatur yang relevan dengan topik dan variabel lain yang berkaitan. Sedangkan alasan peneliti menggunakan metode penelitian literature review karena sesuai dengan tujuan dari penelitian yaitu ingin mengkaji dan menemukan berbagai teori, dalil, prinsip, atau gagasan yang sesuai.

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kontrol diri dan regulasi emosi dalam konteks fenomena *cyberbullying* pada remaja yang merupakan pelanggaran etika komunikasi. Berdasarkan hasil pencarian pada artikel-artikel penelitian, ditemukan 8 artikel yang sesuai dengan topik penelitian ini. Artikel tersebut tersaji dalam Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Penelitian

Hasil Penelitian			
No.	Judul	Peneliti (Tahun)	Hasil
1.	*Can Emotion Regulation Serve as a Tool in Combating Cyberbullying*	Hamer dan Konijn (2016)	Regulasi emosi efektif untuk mengatasi kemarahan, tapi tidak penurunan perilaku *cyberbullying*.
2.	*The Moderating Role of Emotion Regulation in Relationship Between Narcissism and Cyberbullying*	Ćwieluch dan Błachnio (2022)	Faktor personal seperti strategi penekanan regulasi emosi dan persaingan narsistik berhubungan dengan *cyberbullying*.
3.	*Difficulties in Emotion Regulation and Cyberbullying Among Chinese Adolescents: A Mediation Model of Loneliness and Depression*	Jiang et al. (2022)	Semua variabel berkorelasi positif secara signifikan satu sama lain. Kesulitan dalam regulasi emosi berhubungan positif dengan kesepian, depresi dan *cyberbullying*. Kesepian berhubungan positif dengan depresi dan *cyberbullying*.
4.	*Risk and Protective Factors in Cyberbullying: the Role of Family, Social Support and Emotion Regulation*	Arató et al. (2022)	Terdapat peran penting keluarga dan teman sebaya dalam keterlibatan *cyberbullying* selama masa remaja. Dukungan tersebut berfungsi sebagai faktor perlindung dan faktor protektif terhadap tindakan *cyberbullying*. Di sisi lain, kesulitan dalam mengatur emosi tampaknya meningkatkan risiko terjadinya *cyberbullying* dan *cybervictimization*.
5.	*The Correlation Between Self-Control and Cyberbullying at Private High School X in Bogor*	Fiddiana dan Bagus Priyambodo (2022)	Perilaku *cyberbullying* sebagian besar tergolong rendah dengan persentase sebesar 85,3%. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara pengendalian diri dengan *cyberbullying* pada siswa SMA Swasta X di Bogor yang mana jika tingkat pengendalian diri di SMA Swasta X Kota Bogor tinggi, maka tingkat perilaku *cyberbullying* di SMA Swasta X Kota Bogor akan rendah, begitu pula sebaliknya.
6.	*Emotion Regulation and Empathy as Mediators of Self-Esteem and Friendship Quality in Predicting Cyberbullying Tendency in Javanese-Indonesian Adolescents*	Adiyanti et al. (2020)	*Self-esteem* berperan sebagai prediktor kecenderungan *cyberbullying* yang hubungannya negatif hanya jika dimediasi oleh regulasi emosi. Kualitas persahabatan merupakan salah satu prediktor kecenderungan *cyberbullying* baik secara langsung maupun melalui empati.
7.	*Examining the Impacts of Low Self-Control and Online Lifestyles on Cyberbullying Perpetration Among Korean Adolescents: Using Parallel Process Latent Growth Curve Modeling*	Cho dan Rustu (2020)	Remaja Korea kurang memiliki kontrol diri dan pengawasan orang tua serta terlibat dalam lebih banyak aktivitas *online* lebih besar kemungkinannya untuk melakukan *cyberbullying* selama kelas delapan, namun tidak menunjukkan dampak signifikan terhadap perubahan apa pun dalam *cyberbullying* sepanjang waktu.
8.	*Cyberbullying, Self-control, Information, and Electronic Communication Technologies: Do Adolescents Know How to Exercise Self-control on the Internet?*	Hoareau et al. (2021)	Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara rendahnya kontrol diri dan *cyberbullying*. Lebih jauh lagi, mereka menunjukkan hubungan yang signifikan antara kecanduan internet dan *cyberbullying*.

Pembahasan

Remaja merupakan kelompok umur yang paling banyak mengakses dunia maya atau sosial media berdasarkan Survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2022). Hal ini dikarenakan

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

media sosial menjadi salah satu cara yang banyak dilakukan oleh para remaja untuk memenuhi kebutuhan interaksi sosialnya (Nurhanifa et al., 2020). Banyaknya pengguna media sosial dikalangan remaja akan memberikan banyak dampak baginya yang mana media sosial akan memberikan dampak positif dan negatif. Media sosial dapat memberikan dampak negatif pada remaja dan salah satu dampak negatif dari penggunaan internet khususnya media sosial adanya potensi untuk perilaku *cyberbullying* (Margono et al., 2014). Menurut Sukmawati dan Kumala (2020), *cyberbullying* pada remaja di media sosial memiliki dampak yang begitu besar yang akan mempengaruhi segala aspek kehidupan mulai dari aspek psikologis, fisik, dan juga sosial dan dampaknya akan dirasakan oleh pelakunya pula.

Berdasarkan beberapa penelitian, *cyberbullying* memiliki hubungan dengan regulasi emosi. Berdasarkan hasil penelitian dari Djingga et al. (2023) diketahui bahwa terdapat korelasi negatif antara regulasi emosi dan *cyberbullying* pada remaja. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian Widyayanti et al. (2022) menyatakan terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* yang mana hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif yang signifikan antara regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying*.

Hamer dan Konijn (2016) menyatakan bahwa regulasi emosi negatif dapat meningkatkan pengaruh kemarahan terhadap perilaku *cyberbullying* sehingga remaja yang menerapkan strategi negatif untuk mengatasi amarahnya lebih banyak melakukan perilaku *cyberbullying* dibandingkan remaja yang tidak menerapkannya. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Arató et al. (2022) bahwa kesulitan dalam mengatur emosi merupakan faktor risiko terjadinya *cyberbullying* karena mereka mengalami kesulitan dalam menahan diri dari perilaku impulsif dan dalam memahami emosi secara adaptif sehingga menggunakan perilaku *cyberbullying* sebagai cara untuk menyalurkan emosi mereka yang tidak diatur ke subjek eksternal. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi erat kaitannya dengan perilaku menyimpang di internet remaja sehingga untuk mengurangi terjadinya *cyberbullying*, penting bagi remaja untuk mempelajari cara-cara pengaturan emosi yang efektif, yang dapat membantu individu memandang kesulitan dan peristiwa negatif secara wajar, menggunakan cara yang benar untuk melampiaskan ketidakpuasan dan melepaskan tekanan, serta mengurangi perilaku buruk seperti *cyberbullying* (Jiang et al., 2022).

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya diketahui bahwa *cyberbullying* juga memiliki hubungan dengan kontrol diri. Berdasarkan hasil penelitian Fiddiana dan Bagus Priyambodo (2022) diketahui bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara pengendalian diri dengan *cyberbullying* pada remaja. Penelitian Cho dan Rustu (2020) juga menemukan bahwa individu dengan kontrol diri yang lebih rendah lebih besar kemungkinannya untuk berpartisipasi dalam *cyberbullying* dibandingkan individu dengan kontrol diri yang lebih tinggi. Oleh karena itu, kemampuan kontrol diri yang kuat diduga mampu menekan perilaku *cyberbullying* (Fitria & Toga, 2023).

Kontrol diri penting untuk dimiliki remaja karena kontrol diri yang rendah mengakibatkan individu senang melakukan risiko dan melanggar aturan tanpa memikirkan jangka panjang (Aroma & Suminar dalam Nurhanifa et al., 2020). Lebih lanjut, remaja dengan kontrol diri yang rendah mencari kesenangan sesaat dan lebih cenderung melakukan perilaku di dunia maya yang tidak memperhitungkan konsekuensi yang mereka timbulkan terhadap korban (Hoareau et al., 2021). Munculnya perilaku *cyberbullying* di kalangan remaja saat ini merupakan bentuk rendahnya kontrol diri serta kurangnya pemahaman dalam menginternalisasi nilai sosial budaya yang baik pada lingkungan (Septiyuni et al. dalam Fitria & Toga, 2023). Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mempelajari cara untuk mengontrol diri agar tidak terjerumus untuk melakukan hal-hal negatif yang dapat merugikan diri sendiri dan individu lainnya.

KESIMPULAN

Remaja merupakan kelompok usia yang paling mengakses media sosial untuk beberapa tujuan seperti berkomunikasi, mencari informasi, mencari hiburan, dll. Banyaknya penggunaan media sosial di kalangan remaja dapat memberikan peluang remaja pula untuk menjadi pelaku *cyberbullying* dan berdasarkan data diketahui bahwa pelaku *cyberbullying* ini ternyata sebagian besar adalah remaja. *Cyberbullying* merupakan perilaku melanggar etika dan memberikan banyak dampak negatif baik kepada pelaku maupun pengguna. Berdasarkan hal tersebut, diperlukan beberapa upaya untuk mengendalikan dan mengurangi perilaku *cyberbullying* pada remaja. Hasil literature review menunjukkan bahwa regulasi dan kontrol diri memiliki hubungan dengan *cyberbullying* yang mana ketika remaja memiliki regulasi emosi dan kontrol diri yang tinggi maka perilaku *cyberbullying* ini akan menurun. Oleh karena itu, regulasi emosi dan kontrol diri dapat menjadi pengendali dan menurunkan tingkat *cyberbullying* pada remaja.

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

DAFTAR REFERENSI

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2022). APJII di Indonesia Digital Outloook 2022. APJII. https://apjii.or.id/berita/d/apjii-di-indonesia-digital-outloook-2022_857

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2023). Survei APJII Pengguna Internet di Indonesia Tembus 215 Juta Orang. APJII. https://apjii.or.id/berita/d/survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-215-juta-orang#:~:text=Bisnis.com%2C JAKARTA - Survei,yang sebesar 275.773.901 jiwa.

Adiyanti, M. G., Nugraheni, A. A., Yuliawanti, R., Ragasukmasuci, L. B., & Maharani, M. (2020). Emotion Regulation and Empathy as Mediators of Self-Esteem and Friendship Quality in Predicting *Cyberbullying* Tendency in Javanese-Indonesian Adolescents. International Journal of Adolescence and Youth, 25(1), 251–263. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1614079

Arató, N., Zsidó, A. N., Rivnyák, A., Péley, B., & Lábadi, B. (2022). Risk and Protective Factors in *Cyberbullying*: the Role of Family, Social Support and Emotion Regulation. International Journal of Bullying Prevention, 4(2), 160–173. https://doi.org/10.1007/s42380-021-00097-4

Arianty, R. (2018). Pengaruh Konformitas dan Regulasi Emosi Terhadap Perilaku *Cyberbullying*. Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 6(4), 505–512. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i4.4672

Astajaya, I. K. M. (2020). Etika Komunikasi di Media Sosial. Jurnal Ilmiah Ilmu Agama Dan Ilmu Sosial Budaya, 15(1), 14.

Byrne, E., Vessey, J. A., & Pfeifer, L. (2017). *Cyberbullying* and Social Media: Information and Interventions for School Nurses Working With Victims, Students, and Families. Journal of School Nursing, 34(1), 38–50. https://doi.org/10.1177/1059840517740191

Cho, S., & Rustu, D. (2020). Examining the Impacts of Low Self-Control and Online Lifestyles on *Cyberbullying* Perpetration Among Korean Adolescents: Using Parallel Process Latent G0rowth Curve Modeling. Children and Youth Services Review, 117(July), 105288. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105288

Ćwieluch, P., & Błachnio, A. (2022). The Moderating Role of Emotion Regulation in Relationship Between Narcissism and *Cyberbullying*. Journal for Perspectives of Economic Political and Social Integration, 27(2), 69–89. https://doi.org/10.18290/pepsi-2021-0008

Dewi, M. S. R. (2019). Islam dan Etika Bermedia (Kajian Etika Komunikasi Netizen di Media Sosial Instagram dalam Perspektif Islam). Research Fair Unisri, 3(1), 139–142.

Djingga, A., Delia, M. K., Christy, S. T., Putri, D. H. A., & Indulfilastri, R. M. (2023). Peranan Regulasi Emosi Terhadap Perundungan Siber pada Siswa SMA di Jakarta. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 9(19), 142–148.

Fiddiana, N., & Bagus Priyambodo, A. (2022). The Correlation Between Self-Control and *Cyberbullying* at Private High School X in Bogor. KnE Social-Sciences, 255–266. https://doi.org/10.18502/kss.v7i1.10216

Fitransyah, R. R., & Waliyanti, E. (2018). Perilaku *Cyberbullying* dengan Media Instagram pada Remaja di Yogyakarta. Indonesian Journal of Nursing Practices, 2(1), 36–48. https://doi.org/10.7748/ns.6.4.52.s68

Fitria, Y., & Toga, E. (2023). Tekanan Teman Sebaya Kontrol Diri Dan *Cyberbullying*. Edusociata Jurnal Pendidikan Sosiologi Volume, 6(1), 100–106. https://stkipbima.ac.id/jurnal/index.php/ES/article/view/1128

Hamer, A. H. den, & Konijn, E. A. (2016). Can Emotion Regulation Serve as a Tool in Combating *Cyberbullying*? Personality and Individual Differences, 102, 1–6. https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.033

Hoareau, N., Bagès, C., & Guerrien, A. (2021). *Cyberbullying*, Self-control, Information, and Electronic Communication Technologies: Do Adolescents Know How to Exercise Self-control on the Internet? International Journal of Bullying Prevention. https://doi.org/10.1007/s42380-021-00099-2

Imani, F. A., Kusmawati, A., & Amin, H. M. T. (2021). Pencegahan Kasus *Cyberbullying* Bagi Remaja Pengguna Sosial Media. KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services, 2(1), 74–83. https://jurnal.umj.ac.id/index.php/khidmatsosial/article/view/10433

Jiang, Q., Zhao, F., Xie, X., Wang, X., Nie, J., Lei, L., & Wang, P. (2022). Difficulties in Emotion Regulation and *Cyberbullying* Among Chinese Adolescents: A Mediation Model of Loneliness and Depression. Journal of Interpersonal Violence, 37(1–2), NP1105–NP1124. https://doi.org/10.1177/0886260520917517

Kusumawardhani, O. A., Zamzamy, A., & Zuhri, S. (2023). Pelanggaran Etika Komunikasi di Media Sosial Twitter (Studi Kasus *Cyberbullying* pada Kasus Penganiayaan Mario Dandy dan Agnes Gracia pada Media Sosial Twitter). Jurnal TIKAR, 4(2), 96–102.

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Malihah, Z., & Alfiasari, A. (2018). Perilaku *Cyberbullying* pada Remaja dan Kaitannya dengan Kontrol Diri dan Komunikasi Orang Tua. Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen, 11(2), 145–156. https://doi.org/10.24156/jikk.2018.11.2.145

Margono, H., Yi, X., & Raikundalia, G. K. (2014). Mining Indonesian Cyber Bullying Patterns in Social Networks. A Journal for Proceedings of Thirty-Seventh Australasian Computer Science Conference, 147, 115–124.

Marsinun, R., & Riswanto, D. (2020). Perilaku *Cyberbullying* Remaja di Media Sosial. Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA, 12(2), 98–111. https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3704

Mulyono, F. (2021). Dampak Media Sosial bagi Remaja. Jurnal Simki Economic, 4(1), 57–65. https://doi.org/10.29407/jse.v4i1.66

Mutiah, T., Albar, I., Fitriyanto, & A.Rafiq. (2019). Etika Komunikasi Dalam Menggunakan Media Sosial. Global Komunika, 1(1), 14–24. http://ejournal.stikom-db.ac.id/index.php/processor/article/view/107/105%0Ahttps://core.ac.uk/download/pdf/287201763.pdf

Ningrum, F. S., & Amna, Z. (2020). *Cyberbullying* Victimization dan Kesehatan Mental pada Remaja. INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental, 5(1), 35. https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.35-48

Nurhanifa, A., Widianti, E., & Yamin, A. (2020). Kontrol Diri Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Remaja. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 3(4), 527–540. https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/download/727/374

Patchin, J. W. (2021). 2021 *Cyberbullying* Data. Cyberullying Reseach Center. https://doi.org/https://*cyberbullying*.org/2021-*cyberbullying*-data

Razanda, D. L., & Rameza, A. (2023). Kejahatan Media Sosial dan Etika Komunikasi Digital. DIGICOMMTIVE: Journal of Communication Creative Studies and Digital Culture, 1(2), 1–12. https://digicommtive.com/JCCSDC/article/view/9%0Ahttps://digicommtive.com/JCCSDC/article/download/9/8

Ridwan, M., AM, S., Ulum, B., & Muhammad, F. (2021). Pentingnya Penerapan Literature Review pada Penelitian Ilmiah. Jurnal Masohi, 2(1), 42. https://doi.org/10.36339/jmas.v2i1.427

Rifauddin, M. (2016). Fenomena *Cyberbullying* pada Remaja (Studi Analisis Media Sosial Facebook). Khizanah Al-Hikmah : Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, Dan Kearsipan, 4(1), 35–44. https://doi.org/10.24252/kah.v4i1a3

Riyana, D. I. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Dan Status Sosial Orangtua Terhadap Sikap Konsumtif Remaja. Indonesian Proceedings and Annual Conference of Islamic Law And Sharia Economic (IPACILSE), 1(1), 23–28.

Sari, A. F. (2020). Etika Komunikasi (Menanamkan Pemahaman Etika Komunikasi kepada Mahasiswa). TANJAK: Journal of Education and Teaching, 1(2), 127–135. https://doi.org/10.35961/tanjak.v1i2.152

Sari, M., & Asmendri. (2020). Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA Dan Pendidikan IPA, 6(1), 41–53.

Shin, H. H., Braithwaite, V., & Ahmed, E. (2016). Cyber- and face-to-face bullying: who crosses over? Social Psychology of Education, 19(3), 537–567. https://doi.org/10.1007/s11218-016-9336-z

Sukmawati, A., & Kumala, A. P. B. (2020). Dampak *Cyberbullying* pada Remaja. Alauddin Scientific Journal of Nursing, 1(1), 55–65. https://doi.org/10.24252/asjn.v1i1.17648

Tangkudung, J. P. ., & Harilama, S. H. (2019). Manfaat Media Sosial bagi Kelompok Remaja di Desa Touure Kecamatan Tompaso Kabupaten Minahasa Propinsi Sulawesi Utara. Acta Diurna Komunikasi, 1(3). https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/actadiurnakomunikasi/article/view/25949

UNICEF Indonesia. (2021). Perundungan di Indonesia: Fakta-fakta Kunci, Solusi, dan Rekomendasi. UNICEF. https://www.unicef.org/indonesia/media/5691/file/Fact Sheet Perkawinan Anak di Indonesia.pdf

UNICEF. (2019). Safer Internet Day: UNICEF calls for concerted action to prevent bullying and harassment for the over 70 per cent of young people online worldwide. UNICEF. https://www.unicef.org/pacificislands/press-releases/safer-internet-day-unicef-calls-concerted-action-prevent-bullying-and-harassment

Widyayanti, N., Arofah, H., & Awali, A. N. A. (2022). Regulasi Emosi dan Perilaku *Cyberbullying* pada Remaja Awal. Jurnal Spirits, 12(2), 68–75. https://doi.org/10.30738/spirits.v12i2.12810