

BAB I

PENDAHULUAN

Fase remaja adalah periode transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Fase remaja dikelompokkan menjadi tiga kategori, yakni tahap awal 12 sampai 15 tahun, tahap pertengahan 15 sampai 18 tahun, dan tahap akhir 19 sampai 22 tahun. Pada masa remaja ini, individu mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan serta transformasi dalam lingkungan sosial mencakup perubahan perilaku dari orang tua, keluarga inti maupun kerabat, pendidik, rekan sebaya, hingga masyarakat secara umum. Perubahan yang terjadi selama masa remaja merupakan karakteristik utama, dan dalam hubungannya dengan lingkungan sosial, perubahan tersebut dapat memengaruhi terhadap perilaku mereka. Pada tahap ini, remaja berinteraksi dengan lingkungan sosial, yang penting untuk penyesuaian di sekolah dan perkembangan karakter (Fahyuni, 2019).

Pendidikan di sekolah sangat penting bagi perkembangan remaja, yang merupakan masa transisi menuju kedewasaan. Pada tahap ini, remaja membutuhkan dukungan yang tepat untuk mengembangkan keterampilan sosial, emosional, dan akademis (Fahyuni, 2019). Remaja berinteraksi sosial melalui berbagai platform, seperti media sosial untuk berbagi pengalaman, pendapat, dan membentuk hubungan dengan teman sebaya. Interaksi ini juga mencakup saling memberi dukungan, bercanda, dan terkadang terlibat dalam konflik atau persaingan di dunia digital (Azhara, dkk., 2024).

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah banyak aspek kehidupan, terutama dalam cara kita berinteraksi sosial. Media sosial dan platform daring kini menjadi alat utama bagi remaja untuk berkomunikasi, berbagi pengalaman, dan membentuk identitas diri. Disebutkan bahwa persentase platform media sosial yang paling banyak digunakan di Indonesia mencakup *YouTube* sebesar 65,41%, diikuti oleh *Facebook* 60,24%, *Instagram* 30,51%, *TikTok* 26,80%, *WhatsApp* 1,57%, *Twitter* 0,91%, *Worm Video* 0,17%, *LinkedIn* 0,06%, *Google* 0,03%, dan 10.98% lainnya tidak diketahui atau tidak pernah menggunakan. Dimana 12.41%nya menghabiskan waktu kurang dari satu jam di jejaring sosial, 46.16% selama 1-2 jam, 25.14% selama 2-3 jam, 8.46% selama 3-4 jam, dan 7.84% menggunakan lebih dari 4 jam (Survei.apjii).

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai risiko. Data yang diperoleh dari Kominfo dan KPAI mengungkapkan bahwa kekerasan terhadap anak melalui media sosial meningkat dalam lima tahun terakhir. Pada 2019, menyentuh 2.000 pada awalnya, kemudian naik menjadi lebih dari 4.000 pada pertengahan 2023. Sementara itu,

kasus eksplorasi seksual *online* terhadap anak juga meningkat dari 1.200 pada tahun 2019 menjadi lebih dari 2.000 pada 2023 (Kompas.com). Kepala BNPT 2022, menyebutkan bahwa radikalasi melalui dunia maya dan penyalahgunaan siber meningkat 14% dalam dua tahun terakhir, seiring berkembangnya media sosial setelah *lockdown* (Bnpt.go.id).

Kasus terkait intimidasi secara *online*, juga dialami Neona, seorang penyanyi Indonesia berusia 13 tahun, mengaku sering mendapatkan komentar negatif di media sosialnya. Menanggapi hal ini, ia memilih untuk diam dan tidak membalas. Neona lebih memilih untuk membalasnya dengan karya (Kompas.com). Kasus serupa juga dialami RDS, remaja 19 tahun dari Palembang, menjadi korban penggeroyokan oleh HA setelah sering mendapatkan komentar kebencian di media sosial. Meski tak menggubrisnya, RDS akhirnya menemui HA, yang berujung pada adu mulut dan penggeroyokan (Detik.com). Hal ini juga terjadi pada remaja di SMA Swasta Eria Medan. Berdasarkan observasi yang dilakukan terlihat bahwa interaksi awal yang santai antara siswa berkembang menjadi serangan verbal yang semakin intens, baik secara terbuka maupun anonim melalui media sosial dan grup chat. Korban seringkali adalah siswa yang dianggap berbeda, baik dari segi penampilan, latar belakang sosial, atau prestasi akademik dan olahraga. Beberapa siswa lainnya yang merasa lebih kuat atau populer ikut menyebarkan komentar negatif melalui postingan media sosial ataupun saat mereka melakukan siaran langsung di media sosialnya, tanpa menganggap perundungan ini sebagai masalah serius, melainkan sebagai bagian dari dinamika kehidupan remaja atau cara untuk mendapatkan perhatian di media sosial.

Berdasarkan kasus di atas menunjukkan masih banyak remaja yang terlibat dalam perilaku saling menyindir lewat status media sosial, berkomentar negatif saat siaran langsung, atau memberi komentar negatif pada postingan. Perilaku tersebut merupakan bagian dari *cyberbullying* yakni bentuk komunikasi elektronik untuk mengancam, mengintimidasi individu atau kelompok (Willard, dalam Arianty, 2018), tindakan ini sengaja dilakukan untuk menyebabkan kerugian dan biasanya berulang, dengan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban (Hellsten, dalam Riswanto & Marsinun, 2020). Menurut Willard (dalam Adam & Alwi, 2023; Afifa dkk., 2021; Syena dkk., 2020), ada beberapa bentuk *cyberbullying* yaitu *Flaming/hinaan*, *Harassment/perundungan*, *Denigration/pencemaran nama baik*, *Impersonation/pemalsuan*, *Outing/penyebaran*, *Trickery/tipu daya*, *Exclusion/pengucilan*, dan *Cyberstalking/penguntitan secara online*.

Perilaku *cyberbullying* ini dipengaruhi oleh dua faktor yakni (1) Faktor eksternal, mencakup pengaruh keluarga, konformitas, dan kemajuan teknologi. (2) Faktor internal, meliputi rasa percaya diri, kepedulian terhadap orang lain, pengalaman pernah *dibully*, dan

regulasi emosi (Patchin & Hinduja, Kowalski, dkk., Abdullah & Shariff, dalam Violenta, dkk., 2022). Terkait regulasi emosi ini, Lumban dan Septiningtyas (2024) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa ada hubungan signifikan regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* pada remaja SMAN “X” di Bekasi, dengan kekuatan hubungan ($p = 0.002$), yang menunjukkan arah hubungan kedua variabel tersebut bersifat negatif. Dalam artian semakin efektif seorang remaja dalam mengatur emosinya, maka semakin kecil kemungkinan mereka terlibat dalam perilaku *cyberbullying*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya Widyayanti, dkk (2022) pada remaja awal di MTs Al-Islam Limpung Batang, hasil menunjukkan adanya hubungan negatif ($r = 0.611$, dan $p = 0.000$) antara kemampuan regulasi emosi dan perilaku *cyberbullying*. Artinya, remaja SMA yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung memiliki tingkat keterlibatan yang lebih rendah dalam perilaku *cyberbullying*, dan demikian pula sebaliknya.

Regulasi emosi merupakan kapasitas individu dalam mengelola serta menyeimbangkan respons emosionalnya, sehingga ia dapat mengekspresikan emosi secara tepat sesuai konteks (Gross, dalam Wulandari & Hidayah, 2018). Selain itu, regulasi emosi juga mencakup kemampuan untuk menilai dan menyesuaikan reaksi emosional terhadap perilaku tertentu agar selaras dengan situasi yang sedang dihadapi (Thompson, dalam Rusmaladewi et al., 2020). Menurut Setyawan (dalam Mirza & Sulistyaningsih, 2013), gangguan dalam pengelolaan emosi dapat memicu ketegangan emosional yang berlebihan, sehingga individu mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosinya. Thompson menyebutkan, regulasi emosi mencakup beberapa aspek penting yaitu (1) Memonitor emosi/*emotions monitoring* yaitu kemampuan seseorang untuk menyadari dan memahami proses emosional yang terjadi dalam dirinya. (2) Evaluasi emosi/*emotions evaluating* adalah kemampuan seseorang dalam mengatur dan menyeimbangkan emosi yang dialami agar tidak menimbulkan dampak negatif yang besar. (3) Modifikasi emosi/*emotions modifications* adalah kemampuan seseorang untuk mengubah emosinya guna memotivasi diri sendiri, terutama dalam situasi yang penuh tekanan. (Lutfianawati, dkk., 2023; Harmalis, 2022; Rusmaladewi, dkk., 2020).

Selain regulasi emosi, harga diri juga termasuk faktor yang mempengaruhi *cyberbullying*. Semakin tinggi tingkat harga diri yang dimiliki remaja, maka kecenderungan mereka untuk terlibat dalam *cyberbullying* akan semakin menurun. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara kedua variabel tersebut. (Adam & Alwi 2023). *Self-Control/kontrol diri* juga merupakan faktor lain yang mempengaruhi *cyberbullying*, hal ini mengindikasikan bahwa terdapat korelasi negatif antara kemampuan pengendalian diri dan perilaku *cyberbullying*, sehingga ketika pengendalian diri seseorang meningkat,

kecenderungan untuk melakukan *cyberbullying* menurun, dan sebaliknya. (Kristiawan & Soetjiningsih 2023).

Berdasarkan paparan sebelumnya serta berbagai fenomena yang berhubungan dengan regulasi emosi dan perilaku *cyberbullying* pada remaja, Oleh karena itu, peneliti berminat untuk melakukan penelitian berjudul “Perilaku *Cyberbullying* Ditinjau dari Regulasi Emosi pada Remaja Pengguna Media Sosial”. Dengan hipotesa adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja pengguna media sosial. Dimana semakin tinggi tingkat regulasi emosi pada remaja pengguna media sosial, maka perilaku *cyberbullying* akan menurun. Sebaliknya, semakin rendah tingkat regulasi emosi pada remaja, maka perilaku *cyberbullying* akan meningkat.

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dan perilaku *cyberbullying* pada remaja pengguna media sosial. Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keterkaitan antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja yang menggunakan media sosial. Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik dari segi teori maupun praktik. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat berkontribusi pada pengembangan teori regulasi emosi dan perilaku *cyberbullying*. Dengan mengkaji aspek psikologis remaja, penelitian ini memperkaya pemahaman tentang bagaimana kemampuan mengatur emosi mempengaruhi tindakan negatif di dunia maya. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya regulasi emosi dalam menghindari perilaku *cyberbullying*. Dengan memahami hubungan ini, remaja diharapkan dapat lebih bijak dalam berinteraksi di media sosial dan mengontrol emosi mereka.