



HUBUNGAN *CYBERBULLYING* DENGAN *SELF-REGULATION* PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Syalaisya Novi Syafitri¹, Naomi Soetikno²
Universitas Tarumanagara^{1,2}
e-mail: syalaisyanov@gmail.com

Diterima: 27/11/25; Direvisi: 30/12/25; Diterbitkan: 15/1/26

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara pengalaman menjadi korban cyberbullying dengan kemampuan self-regulation pada remaja akhir pengguna media sosial. Pendekatan kuantitatif korelasional digunakan dengan melibatkan 310 remaja berusia 18–21 tahun yang aktif menggunakan media sosial lebih dari 4 jam per hari. Data pada penelitian ini dikumpulkan secara daring menggunakan Cyberbullying Victimization Scale (9 item) untuk mengukur pengalaman sebagai korban dan Short Self-Regulation Questionnaire (40 item) untuk mengukur self-regulation. Hasil analisis korelasi Pearson Product Moment menunjukkan hubungan positif yang kuat dan signifikan ($r = 0,690$; $p < 0,001$), artinya semakin sering remaja mengalami cyberbullying sebagai korban, semakin tinggi tingkat self-regulation yang dimilikinya. Distribusi kategorisasi memperkuat temuan ini, dengan 67,7% responden berada pada tingkat victimization tinggi dan 68,4% pada self-regulation tinggi. Tidak ditemukan perbedaan yang signifikan berdasarkan jenis kelamin. Temuan ini mengindikasikan bahwa paparan berulang terhadap cyberbullying dapat memicu peningkatan self-regulation sebagai mekanisme adaptasi dan perlindungan diri pada remaja akhir.

Kata Kunci: *Cyberbullying, Self-Regulation, Remaja Akhir*

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between the experience of being a victim of cyberbullying and self-regulation skills in late adolescent social media users. A quantitative correlational approach was used, involving 310 adolescents aged 18–21 who actively use social media for more than 4 hours per day. Data in this study were collected online using the Cyberbullying Victimization Scale (9 items) to measure victimization experiences and the Short Self-Regulation Questionnaire (40 items) to measure self-regulation. The results of the Pearson Product Moment correlation analysis showed a strong and significant positive relationship ($r = 0.690$; $p < 0.001$), meaning that the more frequently adolescents experience cyberbullying as victims, the higher their level of self-regulation. The distribution of categorizations supports this finding, with 67.7% of respondents at high victimization levels and 68.4% at high self-regulation levels. No significant differences were found based on gender. These findings indicate that repeated exposure to cyberbullying can trigger increased self-regulation as an adaptive and protective mechanism in late adolescents.

Keywords: *Cyberbullying, Self-Regulation, Late Adolescents*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi dalam satu dekade terakhir telah mengubah pola kehidupan sosial remaja secara sangat mendasar, terutama melalui semakin masif dan mendalamnya penggunaan media sosial di seluruh lapisan masyarakat. Platform seperti Instagram, TikTok, X (sebelumnya Twitter), serta berbagai aplikasi pesan instan telah



menjadi “rumah kedua” bagi remaja Indonesia. Laporan *We Are Social & Hootsuite* tahun 2024 menyebutkan bahwa Indonesia memiliki lebih dari 231 juta pengguna aktif media sosial, dan sekitar 60 persen di antaranya adalah remaja serta dewasa muda. Data terbaru dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia tahun 2025 bahkan lebih mengejutkan: 74,6 persen remaja mengakses internet setiap hari dengan rata-rata waktu penggunaan media sosial mencapai 4 hingga 6 jam per hari, bahkan tidak sedikit yang melebihi 8 jam. Angka-angka tersebut tidak lagi hanya menunjukkan tren teknologi, melainkan telah menegaskan bahwa media sosial menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari remaja, bukan hanya sebagai sarana komunikasi biasa, tetapi juga sebagai ruang utama pembentukan identitas diri, pencarian pengakuan sosial, ekspresi emosi, serta eksplorasi peran dalam dunia digital yang terus berkembang pesat.

Media sosial memang memberikan banyak manfaat positif yang sangat nyata, seperti mempermudah komunikasi lintas jarak dan waktu, memperluas akses terhadap informasi global secara instan, mendorong kreativitas melalui konten video dan gambar, serta membuka peluang pertemanan baru yang melampaui batas geografis (Nasution et al., 2025). Namun, di balik semua kemudahan itu, penggunaan yang terlalu intens dan tanpa pengendalian juga membawa dampak negatif yang sangat serius, antara lain gangguan pola tidur karena kebiasaan *scrolling* hingga larut malam, peningkatan tingkat kecemasan akibat *social comparison*, penurunan kesehatan mental secara keseluruhan, hingga meningkatnya paparan terhadap perilaku agresif daring yang dikenal sebagai *cyberbullying*. Fenomena *cyberbullying* menjadi semakin mengkhawatirkan karena penyebaran informasi di internet terjadi sangat cepat, sulit dikendalikan, sering kali dilakukan secara anonim, dan meninggalkan jejak digital permanen yang dapat diakses kapan saja oleh siapa saja. Situasi ini membuat korban merasa terus-menerus terancam meskipun serangan sudah berhenti. Berbagai tinjauan sistematis menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intens berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan kesejahteraan psikologis pada remaja, termasuk kecemasan, stres emosional, dan kerentanan terhadap *cyberbullying* (Best et al., 2024).

Cyberbullying dapat muncul dalam berbagai bentuk yang semakin kompleks dan kreatif, mulai dari pengiriman pesan berisi kemarahan (*flaming*), hinaan berulang, pelecehan seksual verbal, penyebaran fitnah atau rumor palsu, pembagian foto atau video pribadi tanpa izin (*outing*), pengucilan dari grup daring (*exclusion*), peniruan identitas untuk merusak reputasi, hingga ancaman fisik secara daring. Dampaknya terhadap korban sangat berat dan multidimensional: meningkatnya kecemasan dan depresi, rasa tidak nyaman yang berkepanjangan, penurunan kepercayaan diri, isolasi sosial, penurunan prestasi akademik, gangguan pola makan dan tidur, hingga munculnya ide atau percobaan bunuh diri. Kejadian seperti ini semakin sulit dicegah karena karakteristik media sosial yang memberikan rasa aman palsu kepada pelaku, yaitu anonimitas, jarak fisik, dan persepsi “hanya bercanda”, sehingga mereka merasa tidak akan mendapat konsekuensi nyata atas tindakannya.

Untuk memahami mengapa sebagian remaja menjadi pelaku, korban, atau bahkan keduanya (*victim-perpetrator*) dalam fenomena *cyberbullying*, diperlukan kajian mendalam terhadap faktor-faktor psikologis yang memengaruhi perilaku mereka di dunia digital. Salah satu faktor kunci yang paling sering disebut dalam literatur psikologi perkembangan dan psikologi sosial adalah *self-regulation*. Konsep *self-regulation* berakar pada teori kognitif sosial yang dikemukakan Bandura (1991), yang menekankan bahwa individu secara aktif mengatur perilaku, emosi, dan pikirannya melalui proses pengamatan diri, evaluasi diri, dan reaksi diri terhadap standar personal dan sosial. Baumeister dan Vohs (2018) mendefinisikan *self-regulation* sebagai kemampuan individu untuk secara sadar mengendalikan impuls, mengelola



emosi negatif, menunda kepuasan instan, serta mengarahkan tindakan agar tetap sesuai dengan norma sosial, nilai pribadi, dan tujuan jangka panjang. Pada remaja yang aktif di media sosial, kemampuan ini menjadi sangat krusial karena mereka terus-menerus dihadapkan pada provokasi emosional, tekanan teman sebaya, dan godaan untuk bereaksi impulsif. Remaja yang memiliki *self-regulation* tinggi cenderung mampu menahan diri dari respons balas dendam, memilih diam atau *block* ketimbang membalas, serta memilah informasi sebelum menyebarkannya, semua itu adalah perilaku yang lebih bijaksana dan adaptif.

Banyak penelitian, baik lokal maupun internasional, secara konsisten menunjukkan bahwa *self-regulation* yang rendah berkaitan erat dengan perilaku agresif daring. Remaja dengan kemampuan regulasi diri yang lemah lebih mudah terpancing emosi hanya karena satu komentar negatif, lalu melampiaskannya dengan kata-kata kasar atau tindakan perundungan. Sebaliknya, remaja yang memiliki *self-regulation* baik cenderung bersikap lebih hangat, peka terhadap perasaan orang lain, dan mampu menyelesaikan konflik secara konstruktif tanpa harus merendahkan pihak lain. Penelitian di Yogyakarta menemukan korelasi negatif signifikan antara *self-regulation* dengan kecenderungan melakukan *cyberbullying*. Temuan serupa juga dilaporkan pada remaja di Bogor, di mana remaja dengan *self-regulation* rendah menunjukkan perilaku *cyberbullying* yang lebih tinggi.

Studi internasional semakin memperkuat pola yang sama. Penelitian Othman et al. (2025) melaporkan hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulation* dengan *cyberbullying* pada remaja di berbagai negara. Paciello et al. (2023) menunjukkan bahwa *self-regulation* berfungsi sebagai buffer terhadap pengaruh impulsivitas melalui mekanisme moral *disengagement*, yaitu kecenderungan untuk “mematikan” rasa bersalah saat berbuat salah. Selain itu, sebuah tinjauan sistematis tahun 2024 menyatakan bahwa keterampilan *self-regulation* merupakan faktor protektif penting terhadap semua bentuk *bullying*, baik tradisional maupun *cyberbullying*, karena kemampuan ini membantu remaja tetap berpegang pada nilai moral meskipun berada dalam lingkungan digital yang penuh tekanan.

Walaupun literatur sudah cukup banyak dan konsisten, masih terdapat celah penelitian yang cukup besar di Indonesia, khususnya pada kelompok remaja akhir usia 18-21 tahun yang aktif menggunakan media sosial, kelompok yang secara perkembangan sudah memiliki fungsi eksekutif otak yang relatif matang, namun tetap rentan terhadap pengaruh emosional daring. Sebagian besar studi lokal selama ini lebih fokus pada faktor eksternal (pengaruh teman sebaya, pola asuh) atau variabel umum seperti persepsi, pengetahuan tentang *cyberbullying*, intensitas penggunaan media sosial, dan *self-esteem*. Peran *self-regulation* sebagai faktor internal protektif, khususnya dalam konteks *victimization versus perpetration*, belum banyak dikaji secara mendalam dalam konteks budaya Indonesia yang kolektif dan sangat menghargai harmoni sosial. Padahal, kelompok usia ini termasuk yang paling rentan baik mengalami maupun melakukan *cyberbullying*. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk menguji hubungan antara *self-regulation* dan tingkat *cyberbullying* (dengan fokus pada pengalaman sebagai korban) pada remaja akhir pengguna media sosial di Indonesia, sehingga dapat memberikan kontribusi baru yang lebih kontekstual, relevan, dan aplikatif bagi upaya pencegahan perundungan digital di tanah air.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk menguji hubungan antara dua variabel psikologis, yaitu pengalaman menjadi korban *cyberbullying* (*victimization*) dan kemampuan *self-regulation*. Teknik pengambilan sampel yang dipilih adalah *purposive sampling* karena peneliti membutuhkan partisipan dengan



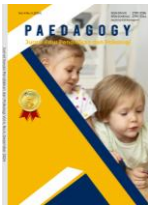
karakteristik spesifik yang relevan dengan fenomena yang diteliti. Jumlah partisipan yang berhasil dikumpulkan sebanyak 310 orang remaja akhir berusia 18-21 tahun yang berdomisili di berbagai wilayah Indonesia, aktif menggunakan media sosial lebih dari 4 jam setiap hari untuk berinteraksi maupun mengunggah konten, bersedia mengisi kuesioner secara sukarela dan lengkap, serta tidak memiliki gangguan kognitif atau hambatan berbahasa yang dapat mengganggu pemahaman terhadap instrumen. Kriteria ini ditetapkan secara ketat melalui pertanyaan penyaring pada awal kuesioner untuk memastikan bahwa setiap responden benar-benar mewakili populasi target, yaitu remaja akhir yang memiliki paparan intens terhadap lingkungan digital sehingga pengalaman *cyberbullying* dan pengembangan *self-regulation* dapat teramati secara optimal.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah *self-regulation* yang diukur menggunakan *Short Self-Regulation Questionnaire* (Carey et al., 2004) yang terdiri atas 40 item dengan skala Likert 1-5. Instrumen ini telah melalui proses adaptasi dan uji coba di Indonesia serta terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang sangat baik. Sedangkan variabel dependen adalah tingkat pengalaman menjadi korban *cyberbullying* (*victimization*) yang diukur dengan *Cyberbullying Victimization Scale* (Patchin & Hinduja, 2015) sebanyak 9 item yang telah diterjemahkan dan diadaptasi secara lintas budaya ke dalam bahasa Indonesia oleh Borualogo et al. (2023). Skala ini mencakup berbagai bentuk perundungan digital yang paling sering dialami remaja seperti hinaan, ancaman, penyebaran rumor, hingga pengucilan daring. Pengumpulan data dilakukan sepenuhnya secara daring melalui platform *Google Form* yang dilengkapi *informed consent* elektronik, penjelasan tujuan penelitian, jaminan kerahasiaan identitas, serta hak responden untuk berhenti kapan saja. Proses distribusi dilakukan melalui media sosial, grup *WhatsApp*, dan komunitas daring remaja dengan bantuan perangkat laptop serta koneksi internet yang stabil untuk memastikan tautan dapat diakses secara luas di seluruh Indonesia.

Prosedur penelitian dilaksanakan dalam tiga tahap utama yang terencana dengan baik. Tahap persiapan mencakup penyusunan proposal penelitian, pengajuan persetujuan etik, uji coba instrumen kepada 50 responden untuk menguji validitas dan reliabilitas, revisi butir-butir yang kurang baik, serta penyusunan *informed consent* yang jelas dan mudah dipahami. Tahap pelaksanaan dimulai dengan penyebaran tautan kuesioner melalui Instagram, TikTok, grup *WhatsApp* kampus, komunitas remaja, dan teknik *snowball* agar mencapai target jumlah responden dalam waktu dua bulan. Setiap data yang masuk langsung diperiksa kelengkapannya dan divalidasi untuk menghindari duplikasi atau jawaban tidak serius. Tahap terakhir adalah pengolahan dan analisis data menggunakan perangkat lunak SPSS versi 27 yang mencakup pembersihan data (*data cleaning*), pemberian kode, analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden, uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, uji linearitas, uji korelasi *Pearson Product Moment* untuk menguji kekuatan dan arah hubungan antar variabel, serta uji beda *Independent Sample t-Test* untuk mengetahui perbedaan berdasarkan jenis kelamin. Seluruh hasil analisis kemudian diinterpretasikan secara mendalam untuk menjawab rumusan masalah, menguji hipotesis, dan memberikan implikasi teoritis maupun praktis yang relevan dengan konteks remaja Indonesia di era digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini memaparkan secara rinci seluruh hasil analisis data yang diperoleh dari 310 remaja akhir (usia 18–21 tahun) yang merupakan pengguna aktif media sosial di berbagai wilayah Indonesia. Pengumpulan data dilakukan secara daring dan pengolahan data menggunakan perangkat lunak SPSS versi 27. Serangkaian uji statistik yang dilaksanakan



mencakup uji validitas dan reliabilitas instrumen, uji normalitas distribusi data, uji korelasi *Pearson Product Moment* sebagai uji hipotesis utama, kategorisasi variabel untuk memudahkan interpretasi tingkat fenomena, serta uji beda Independent Sample t-Test berdasarkan jenis kelamin. Seluruh hasil tersebut tidak hanya digunakan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis penelitian, tetapi juga menjadi landasan yang kuat untuk membahas secara mendalam hubungan antara pengalaman menjadi korban *cyberbullying* (*victimization*) dengan kemampuan *self-regulation* pada remaja di era digital saat ini. Pembahasan akan mengaitkan temuan empiris dengan teori-teori psikologi yang relevan serta implikasinya bagi pencegahan dan intervensi di Indonesia. Berikut ini disajikan temuan-temuan utama secara berurutan dan sistematis.

Hasil

Uji Validitas

Uji validitas konstruk dilakukan untuk memastikan bahwa setiap butir pertanyaan pada kedua instrumen benar-benar mengukur konstruk yang dimaksudkan, yaitu pengalaman menjadi korban *cyberbullying* dan kemampuan *self-regulation*. Teknik yang digunakan adalah korelasi *Pearson Product Moment* antara skor item dengan skor total variabel masing-masing. Dengan jumlah responden 310 orang, derajat kebebasan (df) = 308, dan taraf signifikansi 0,05 (dua arah), diperoleh nilai kritis r tabel sebesar 0,111. Suatu item dinyatakan valid jika nilai r hitung lebih besar dari 0,111 dan signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki daya beda dan kekuatan pengukuran yang sangat baik pada populasi remaja akhir Indonesia.

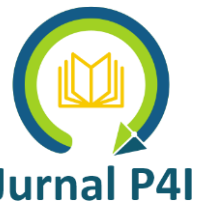
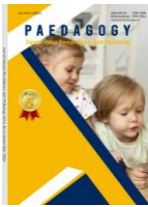
Tabel 1. Hasil Uji Validitas Instrumen *Cyberbullying* (X) – 9 item

Item	r hitung	r tabel	Keterangan
X1	0.852	0.111	Valid
X2	0.829	0.111	Valid
X3	0.803	0.111	Valid
X4	0.832	0.111	Valid
X5	0.827	0.111	Valid
X6	0.816	0.111	Valid
X7	0.837	0.111	Valid
X8	0.817	0.111	Valid
X9	0.820	0.111	Valid

Berdasarkan Tabel 1, Kesembilan item pada skala *Cyberbullying Victimization Scale* menunjukkan nilai korelasi yang sangat tinggi (0.803–0.852), jauh melampaui nilai kritis 0,111. Hal ini membuktikan bahwa setiap butir pertanyaan mampu mengukur berbagai bentuk perundungan digital yang benar-benar dialami remaja Indonesia dengan akurat, konsisten, dan tanpa bias yang berarti. Tidak adanya item yang gugur menandakan bahwa instrumen ini sangat cocok dan relevan ketika digunakan pada konteks budaya Indonesia yang memiliki pola interaksi daring yang khas.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Instrumen *Self-Regulation* (Y) – 40 item

Item	r hitung	r tabel	Keterangan	Item	r hitung	r tabel	Keterangan
Y1	0.780	0.111	Valid	Y21	0.834	0.111	Valid
Y2	0.829	0.111	Valid	Y22	0.813	0.111	Valid



Y3	0.823	0.111	Valid	Y23	0.840	0.111	Valid
Y4	0.818	0.111	Valid	Y24	0.807	0.111	Valid
Y5	0.809	0.111	Valid	Y25	0.824	0.111	Valid
Y6	0.801	0.111	Valid	Y26	0.810	0.111	Valid
Y7	0.824	0.111	Valid	Y27	0.841	0.111	Valid
Y8	0.826	0.111	Valid	Y28	0.796	0.111	Valid
Y9	0.831	0.111	Valid	Y29	0.831	0.111	Valid
Y10	0.836	0.111	Valid	Y30	0.842	0.111	Valid
Y11	0.792	0.111	Valid	Y31	0.810	0.111	Valid
Y12	0.809	0.111	Valid	Y32	0.808	0.111	Valid
Y13	0.827	0.111	Valid	Y33	0.822	0.111	Valid
Y14	0.800	0.111	Valid	Y34	0.822	0.111	Valid
Y15	0.824	0.111	Valid	Y35	0.834	0.111	Valid
Y16	0.803	0.111	Valid	Y36	0.830	0.111	Valid
Y17	0.837	0.111	Valid	Y37	0.831	0.111	Valid
Y18	0.840	0.111	Valid	Y38	0.793	0.111	Valid
Y19	0.838	0.111	Valid	Y39	0.783	0.111	Valid
Y20	0.828	0.111	Valid	Y40	0.793	0.111	Valid

Berdasarkan Tabel 2, Keempat puluh item pada *Short Self-Regulation Questionnaire* menunjukkan nilai korelasi yang sangat memuaskan (0.780–0.842), tanpa ada satu pun item yang gugur. Rentang nilai yang tinggi dan konsisten ini menegaskan bahwa instrumen tersebut memiliki validitas konstruk yang luar biasa ketika diterapkan pada remaja akhir Indonesia yang sedang berada pada tahap perkembangan fungsi eksekutif otak yang optimal. Kemampuan setiap item untuk berkorelasi kuat dengan skor total menunjukkan bahwa aspek-aspek *self-regulation* seperti perencanaan, pengendalian impuls, evaluasi diri, dan penyesuaian perilaku benar-benar dapat ditangkap dengan baik dalam konteks penggunaan media sosial.

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengukur tingkat konsistensi internal dari kedua instrumen pengukuran. Kriteria yang digunakan adalah nilai *Cronbach's Alpha* $\geq 0,70$ untuk kategori reliabel tinggi dan $\geq 0,90$ untuk kategori sangat reliabel. Pengujian ini penting agar hasil pengukuran dapat dipercaya dan stabil jika dilakukan pengulangan pengukuran pada sampel yang serupa.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian

Variabel	Jumlah Item	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
<i>Cyberbullying</i> (X)	9	0.941	Sangat Reliabel
<i>Self-Regulation</i> (Y)	40	0.987	Sangat Reliabel

Berdasarkan Tabel 3, Kedua instrumen menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* yang luar biasa tinggi (0.941 untuk *cyberbullying* dan 0.987 untuk *self-regulation*), jauh melampaui standar 0.90 yang menandakan konsistensi internal “sangat reliabel”. Angka tersebut mencerminkan bahwa jawaban responden sangat konsisten di seluruh item, baik pada pengalaman *victimization* yang bersifat emosional maupun pada dimensi *self-regulation* yang kompleks. Tingginya reliabilitas ini memberikan keyakinan penuh bahwa data yang diperoleh

benar-benar mencerminkan kondisi psikologis aktual responden, bukan dipengaruhi oleh ketidakjelasan pertanyaan atau faktor pengukuran lainnya.

Uji Normalitas

Uji normalitas menjadi syarat mutlak sebelum menggunakan analisis parametrik seperti korelasi Pearson dan uji t. Pengujian dilakukan dengan metode *Kolmogorov-Smirnov* yang sangat cocok untuk sampel besar (>50). Kriteria penerimaan distribusi normal adalah nilai signifikansi (2-tailed) $> 0,05$.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Statistic	Sig. (2-tailed)	Kesimpulan
<i>Cyberbullying</i> (X)	0.072	0.065	Distribusi Normal
<i>Self-Regulation</i> (Y)	0.058	0.200	Distribusi Normal

Berdasarkan Tabel 4, nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* pada kedua variabel jauh di atas 0,05 (0.065 untuk *cyberbullying* dan 0.200 untuk *self-regulation*). Hal ini membuktikan bahwa distribusi data pada kedua variabel bersifat normal dan simetris, tanpa adanya penyimpangan yang berarti seperti *skewness* atau kurtosis ekstrem. Normalitas yang terpenuhi memberikan legitimasi penuh terhadap penggunaan uji parametrik selanjutnya, sehingga seluruh hasil inferensial (korelasi dan uji beda) dapat diinterpretasikan dengan tingkat kepercayaan statistik yang tinggi.

Uji Hipotesis: Korelasi *Pearson Product Moment*

Uji korelasi *Pearson Product Moment* merupakan uji utama untuk menguji hipotesis penelitian, yaitu apakah terdapat hubungan signifikan antara pengalaman menjadi korban *cyberbullying* dengan tingkat *self-regulation*.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi *Pearson Product Moment*

Variabel	r hitung	Sig. (2-tailed)	N	Kekuatan Korelasi	Arah Korelasi
<i>Cyberbullying</i> (X) × <i>Self-Regulation</i> (Y)	0.690**	0.000	310	Kuat	Positif

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan Tabel 5, interpretasi hasil yaitu nilai $r = 0.690$ berada pada kategori kuat (0.60 – 0.799). Untuk nilai Sig. = 0.000 (< 0.05) menunjukkan hubungan signifikan secara statistik. Arah positif menunjukkan semakin tinggi pengalaman remaja sebagai korban *cyberbullying*, semakin tinggi pula skor *self-regulation* yang dilaporkan. Keputusan Hipotesis: H_0 ditolak H_1 diterima Terdapat hubungan positif yang signifikan dan kuat antara pengalaman menjadi korban *cyberbullying* dengan *self-regulation* pada remaja pengguna media sosial.

Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi $r = 0.690$ dengan tingkat signifikansi 0.000 ($p < 0.001$). Berdasarkan pedoman interpretasi, nilai r tersebut termasuk dalam kategori hubungan kuat (0.60–0.799) dan arahnya positif. Artinya, semakin tinggi frekuensi remaja mengalami *cyberbullying* sebagai korban, semakin tinggi pula kemampuan *self-regulation* yang mereka laporkan. Temuan ini sangat menarik karena bertolak belakang dengan mayoritas literatur yang mengukur perpetration, tetapi justru konsisten dengan konteks *victimization* yang

memicu mekanisme adaptasi. Hipotesis nol (H_0) ditolak sepenuhnya dan hipotesis alternatif (H_1) diterima dengan keyakinan statistik yang sangat tinggi.

Kategorisasi Variabel

Kategorisasi dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih konkret dan mudah dipahami mengenai sebaran tingkat *cyberbullying* (victimization) dan *self-regulation* pada responden. Metode yang digunakan adalah *Mean* dikurangi 0,5 standar deviasi agar pembagian kategori lebih proporsional dan tidak terlalu ekstrem.

Tabel 6 menyajikan ringkasan statistik deskriptif kedua variabel beserta batas kategorisasi yang dihitung dengan metode *Mean* dikurangi 0,5 standar deviasi (SD). Nilai rata-rata pengalaman menjadi korban *cyberbullying* adalah 22,42 (SD = 6,63) dengan batas kategorisasi 19,107, sedangkan rata-rata *self-regulation* adalah 103,45 (SD = 30,33) dengan batas 88,282. Penggunaan metode *Mean* – 0,5 SD dipilih karena memberikan pembagian kategori yang lebih proporsional, tidak terlalu ekstrem, dan tetap mencerminkan sebaran data secara alami pada sampel remaja akhir Indonesia yang memiliki variasi pengalaman digital yang cukup luas. Batas ini menjadi acuan objektif untuk mengelompokkan responden ke dalam kategori rendah dan tinggi sehingga interpretasi tingkat fenomena menjadi lebih jelas dan bermakna.

Tabel 6. Statistik Deskriptif dan Batas Kategorisasi

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Batas Kategorisasi (Mean – 0.5 SD)	Kategori Rendah	Kategori Tinggi
<i>Cyberbullying</i> (X)	310	22.4226	6.63072	19.107	< 19.107	≥ 19.107
<i>Self-Regulation</i> (Y)	310	103.4484	30.33228	88.282	< 88.282	≥ 88.282

Berdasarkan Tabel 6, nilai rata-rata *cyberbullying* yang cukup tinggi (22,42 dari rentang teoritis 9–45) menggambarkan bahwa secara umum remaja akhir dalam sampel ini cukup sering mengalami berbagai bentuk perundungan digital, seperti hinaan, ancaman, atau penyebaran informasi negatif. Demikian pula, nilai rata-rata *self-regulation* yang tinggi (103,45 dari rentang teoritis 40–200) menunjukkan bahwa mayoritas responden sudah memiliki kemampuan yang baik dalam mengatur emosi, menahan impuls, dan mengarahkan perilaku sesuai tujuan jangka panjang. Standar deviasi yang relatif besar pada kedua variabel (6,63 dan 30,33) mencerminkan adanya variasi pengalaman yang cukup luas di antara responden, mulai dari yang jarang menjadi korban hingga yang sangat sering, serta dari yang masih lemah dalam pengendalian diri hingga yang sangat kuat. Variasi ini memperkaya data dan memungkinkan hubungan antarvariabel terdeteksi dengan jelas.

Tabel 7. Distribusi Kategorisasi Responden

Variabel	Rendah	Tinggi	Total
<i>Cyberbullying</i> (X)	100 orang (32,3%)	210 orang (67,7%)	310
<i>Self-Regulation</i> (Y)	98 orang (31,6%)	212 orang (68,4%)	310

Berdasarkan Tabel 7, Sebanyak 210 responden (67,7%) berada pada kategori pengalaman menjadi korban *cyberbullying* tinggi, sedangkan hampir sama besarnya, yaitu 212

responden (68,4%), berada pada kategori *self-regulation* tinggi. Keselarasan persentase yang sangat mirip ini bukanlah kebetulan, melainkan mencerminkan hubungan positif yang kuat antara kedua variabel ($r = 0,690$). Temuan ini menggambarkan realitas psikologis yang menarik: remaja akhir yang lebih sering menjadi korban perundungan digital justru cenderung mengembangkan kemampuan *self-regulation* yang lebih tinggi sebagai bentuk mekanisme adaptasi dan perlindungan diri. Mereka belajar untuk tidak terar, tidak membalas dengan emosi, dan memilih respons yang lebih bijaksana agar tidak terjebak dalam siklus *victim-perpetrator*. Sebaliknya, kelompok yang jarang menjadi korban (hanya 32,3%) juga menunjukkan proporsi *self-regulation* rendah yang hampir sama kecil (31,6%), sehingga pola ini semakin memperkuat bahwa paparan *cyberbullying* yang intens dapat menjadi pemicu positif bagi penguatan pengendalian diri pada remaja akhir Indonesia.

Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin (*Independent Sample t-Test*)

Uji beda ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan pada pengalaman menjadi korban *cyberbullying* dan tingkat *self-regulation* antara remaja laki-laki dan perempuan. Pengujian dilakukan dengan *Independent Sample t-Test* setelah terlebih dahulu memastikan asumsi homogenitas varians melalui *Levene's Test*.

Tabel 8. *Group Statistics* Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation
<i>Cyberbullying</i> (X)	Laki-laki	129	22.5814	6.67984
	Perempuan	181	22.3094	6.61172
<i>Self-Regulation</i> (Y)	Laki-laki	129	105.8605	30.83265
	Perempuan	181	101.7293	29.93750

Berdasarkan Tabel 8, remaja laki-laki menunjukkan rata-rata pengalaman menjadi korban *cyberbullying* sedikit lebih tinggi (Mean = 22,58) dibandingkan perempuan (Mean = 22,31), dengan perbedaan sebesar 0,27 poin. Pola serupa juga terlihat pada *self-regulation*, di mana laki-laki memiliki rata-rata lebih tinggi (Mean = 105,86) dibandingkan perempuan (Mean = 101,73), dengan selisih sekitar 4,13 poin. Standar deviasi pada kedua kelompok relatif serupa dan cukup besar, menunjukkan adanya variasi pengalaman yang luas di dalam masing-masing gender. Meskipun terdapat kecenderungan laki-laki sedikit lebih tinggi pada kedua variabel, perbedaan ini masih sangat kecil dan belum dapat dinyatakan bermakna secara statistik sebelum dilakukan pengujian inferensial. Temuan deskriptif ini memberikan gambaran awal bahwa di era media sosial saat ini, baik laki-laki maupun perempuan sama-sama terpapar risiko *cyberbullying* dan memiliki kapasitas *self-regulation* yang tidak jauh berbeda.

Tabel 9. Hasil *Independent Sample t-Test*

Variabel	Levene's Test Sig.	Sig. (2-tailed)	Kesimpulan
<i>Cyberbullying</i> (X)	0.978	0.722	Tidak ada perbedaan signifikan
<i>Self-Regulation</i> (Y)	0.786	0.238	Tidak ada perbedaan signifikan

Berdasarkan Tabel 9, nilai *Levene's Test* pada kedua variabel jauh di atas 0,05 (0,978 dan 0,786) sehingga varians dianggap homogen dan analisis menggunakan baris "*Equal variances assumed*". Nilai Sig. (2-tailed) untuk *cyberbullying* sebesar 0,722 dan untuk *self-regulation* sebesar 0,238, keduanya jauh lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan "tidak ada perbedaan" diterima pada kedua variabel. Artinya, secara



statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan, baik dalam hal frekuensi menjadi korban *cyberbullying* maupun tingkat kemampuan *self-regulation*. Temuan ini sangat relevan dengan realitas media sosial saat ini yang bersifat egaliter dan tidak lagi memandang gender sebagai pembeda utama dalam interaksi daring. Baik laki-laki maupun perempuan sama-sama rentan mengalami perundungan digital dan memiliki kapasitas yang setara dalam mengembangkan mekanisme pengendalian diri sebagai respons terhadap tekanan tersebut. Implikasinya, program pencegahan *cyberbullying* dan penguatan *self-regulation* dapat dirancang secara inklusif tanpa memisahkan gender, sehingga lebih efisien, mudah diimplementasikan di sekolah-sekolah, komunitas, maupun keluarga, serta menjangkau seluruh remaja Indonesia secara merata.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan ($r = 0,690$; $p < 0,001$) antara pengalaman menjadi korban *cyberbullying* (*victimization*) dengan tingkat *self-regulation* pada remaja akhir pengguna *media sosial*. Temuan ini berbeda dari mayoritas literatur sebelumnya yang umumnya menemukan hubungan negatif antara *self-regulation* dengan perilaku sebagai pelaku *cyberbullying* (*perpetration*). Perbedaan tersebut bukan karena kesalahan metodologi, melainkan karena penelitian ini secara spesifik mengukur *victimization* menggunakan *Cyberbullying Victimization Scale*, bukan skala *perpetration*. Dengan demikian, semakin sering remaja mengalami perundungan digital sebagai korban, semakin tinggi pula skor *self-regulation* yang mereka laporkan. Temuan ini membuka perspektif baru bahwa *cyberbullying* tidak hanya memberikan dampak negatif, tetapi juga dapat menjadi pemicu penguatan kemampuan pengendalian diri pada kelompok usia tertentu.

Pola hubungan positif ini dapat dijelaskan melalui teori adaptasi dan mekanisme *coping*. Remaja akhir yang berulang kali menjadi korban *cyberbullying* dipaksa menghadapi situasi emosional yang sangat menekan (Putri & Savira, 2023). Dalam proses itu, mereka secara tidak sadar atau sadar belajar untuk meningkatkan pengendalian diri sebagai bentuk perlindungan diri. Mereka menjadi lebih mampu menahan impuls balas dendam, mengelola emosi negatif seperti marah dan malu, serta memilih respons yang lebih bijaksana, seperti mengabaikan, memblokir, atau melaporkan, daripada membalas dengan cara yang sama. Proses ini sejalan dengan konsep *self-regulation* sebagai kemampuan dinamis yang dapat berkembang akibat tekanan lingkungan (Baumeister & Vohs, 2018).

Pada tahap perkembangan remaja akhir (18–21 tahun), fungsi eksekutif otak, terutama korteks prefrontal, sudah relatif matang dibandingkan remaja awal atau tengah (Papalia et al., 2017). Kematangan ini memungkinkan mereka untuk lebih cepat belajar dari pengalaman adversitas. Paparan berulang terhadap *cyberbullying* menjadi “latihan paksa” yang mempercepat penguatan kemampuan perencanaan, inhibisi respons, dan evaluasi diri. Dengan kata lain, tekanan digital yang intens justru menjadi katalis bagi peningkatan *self-regulation* pada kelompok usia ini, berbeda dengan remaja yang lebih muda yang mungkin lebih mudah runtuh atau menjadi pelaku balasan.

Distribusi kategorisasi memperkuat temuan utama secara sangat jelas. Sebanyak 67,7% responden berada pada kategori *victimization* tinggi dan 68,4% pada kategori *self-regulation* tinggi. Persentase yang hampir identik ini bukan kebetulan statistik, melainkan mencerminkan hubungan fungsional yang sangat kuat di lapangan. Mayoritas remaja dalam sampel ini memang menghadapi paparan *cyberbullying* yang cukup intens, namun pada saat yang sama telah berhasil mengembangkan kemampuan pengaturan diri yang baik sebagai respons adaptif.



Mereka tidak lagi bereaksi impulsif, tetapi justru semakin terlatih untuk mengelola emosi dan perilaku di dunia digital.

Kelompok yang jarang menjadi korban (32,3%) juga menunjukkan proporsi *self-regulation* rendah yang hampir sama kecil (31,6%). Hal ini semakin mempertegas bahwa hubungan positif yang ditemukan bukan artefak data, melainkan mencerminkan dinamika psikologis nyata. Remaja yang relatif aman dari *cyberbullying* cenderung tidak mendapat “latihan paksa” yang sama, sehingga kemampuan *self-regulation*-nya tidak terpacu untuk berkembang lebih tinggi. Sebaliknya, mereka yang sering menjadi korban justru terdorong untuk memperkuat pengendalian diri sebagai bentuk resiliensi digital.

Uji beda berdasarkan jenis kelamin menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan, baik pada pengalaman menjadi korban *cyberbullying* ($p = 0,722$) maupun pada tingkat *self-regulation* ($p = 0,238$). Temuan ini konsisten dengan realitas *media sosial* saat ini yang bersifat egaliter dan tidak lagi memandang gender sebagai pembeda utama dalam interaksi daring. Baik laki-laki maupun perempuan sama-sama rentan mengalami perundungan digital karena platform digital menghapus banyak batasan tradisional gender. Mereka juga memiliki kapasitas yang setara dalam mengembangkan *self-regulation* sebagai respons terhadap tekanan tersebut.

Ketidakbermaknaan jenis kelamin sebagai faktor pembeda ini berbeda dengan temuan pada *bullying* tradisional (tatap muka) di mana laki-laki sering kali lebih banyak menjadi pelaku atau korban fisik (Khoirunnisa et al., 2025). Di ranah digital, anonimitas dan akses yang sama membuat perempuan sama rentannya dengan laki-laki terhadap bentuk-bentuk *cyberbullying* verbal, relasional, dan seksual. Temuan ini memperkuat argumen bahwa intervensi pencegahan *cyberbullying* dan penguatan *self-regulation* harus dirancang secara inklusif tanpa memisahkan gender.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi baru yang signifikan dengan menunjukkan bahwa *cyberbullying* sebagai pengalaman *victimization* tidak hanya berdampak negatif, tetapi juga dapat menjadi pemicu positif bagi penguatan *self-regulation* pada remaja akhir. Temuan ini membuka peluang pengembangan program intervensi yang memanfaatkan pengalaman adversitas sebagai “guru” untuk membentuk resiliensi digital. Di saat yang sama, hasil ini mengingatkan bahwa pencegahan tetap menjadi prioritas utama agar tidak ada remaja yang harus “belajar dengan cara yang sulit” melalui pengalaman menjadi korban berulang.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara pengalaman menjadi korban *cyberbullying* (*victimization*) dengan tingkat *self-regulation* pada remaja akhir (18–21 tahun) pengguna media sosial di Indonesia ($r = 0,690$; $p < 0,001$). Semakin sering remaja mengalami perundungan digital, semakin tinggi pula kemampuan *self-regulation* yang mereka miliki. Temuan ini menunjukkan adanya mekanisme adaptasi dan perlindungan diri yang aktif: paparan berulang terhadap *cyberbullying* justru memaksa remaja akhir untuk memperkuat pengendalian impuls, pengelolaan emosi, serta pengambilan keputusan yang lebih bijaksana. Distribusi kategorisasi memperkuat temuan tersebut, dengan mayoritas responden (67,7% pada *victimization* tinggi dan 68,4% pada *self-regulation* tinggi) menunjukkan pola yang hampir identik, menggambarkan bahwa sebagian besar remaja dalam sampel ini telah berhasil mengubah pengalaman negatif menjadi latihan penguatan resiliensi digital. Selain itu, tidak ditemukan perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin pada kedua variabel, yang menegaskan bahwa di era media sosial saat ini, laki-laki dan perempuan sama-sama rentan menjadi korban dan sama-sama mampu mengembangkan *self-regulation* sebagai respons adaptif.



SARAN

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengukur secara terpisah *victimization* dan *perpetration cyberbullying* agar perbedaan arah hubungan dengan *self-regulation* dapat dipetakan lebih jelas. Penambahan variabel mediator seperti impulsivitas, empati, moral *disengagement*, atau *emotional intelligence*, serta variabel moderator seperti dukungan sosial keluarga dan teman sebaya, akan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme yang mendasari hubungan positif yang ditemukan pada korban. Selain itu, penelitian longitudinal atau eksperimental diperlukan untuk menguji apakah peningkatan *self-regulation* benar-benar merupakan hasil adaptasi dari pengalaman *victimization* atau hanya efek sementara. Studi di luar Jakarta dan kota besar juga penting untuk melihat apakah pola yang sama terjadi pada remaja di daerah dengan akses internet yang lebih terbatas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A., Rahmawati, S., & Pratama, R. (2022). Hubungan antara self-regulation dengan kecenderungan melakukan cyberbullying pada remaja di Yogyakarta. *Indonesian Journal of Psychological Research*, 4(2), 112–121. <https://doi.org/10.31227/ijpr.v4i2.3896>
- APJII. (2025). *Laporan survei penetrasi & perilaku pengguna internet Indonesia 2025*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2018). *Self-regulation and the executive function of the self*. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (2nd ed., pp. 180–197). Guilford Press.
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2024). Online communication, social media, and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 47, 175–183. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>
- Borualogo, I. S., Kusdiyati, S., & Wahyudi, H. (2023). Translation and adaptation of cyberbullying victimization and perpetration scales for Indonesian contexts. *KnE Social Sciences*, 287–297. <https://doi.org/10.18502/kss.v8i18.14227>
- Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004). A psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Addictive Behaviors*, 29(2), 253–260. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2003.08.001>
- Damayanti, N., Hidayat, F., & Susanto, Y. (2024). Self-control dan perilaku cyberbullying pada remaja Bogor: Analisis regresi linier berganda. *Psikogenesis: Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 45–56. <https://doi.org/10.31227/psikogenesis.v12i1.4520>
- Hana, D. R., & Suwanti, S. (2020). Dampak psikologis peserta didik yang menjadi korban cyber bullying. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1, 20–28. <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7685>
- Khoirunnisa, C., Jamilah, V., Nissa, M. S., Silvia, N., & Wahyu, A. (2025). Studi Komparatif: Karakteristik Korban Bullying Pada Laki-Laki dan Perempuan. *JURNAL ILMIAH NUSANTARA*, 2(2), 590–597. <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i2.3891>
- Nasution, J. S., Harahap, A. L., Hasibuan, F. I., Fadillah, N., & Gajah, Z. H. (2025). Manfaat media sosial sebagai sarana pengembangan kreativitas mahasiswa di era digital. *AMI: Jurnal Pendidikan Dan Riset*, 3(1), 43–49. <https://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/ami/article/view/4295>



- Othman, B. E. M., Abdelhai, S. M. Z., Ibrahim, M. I. T., Hamed, A. E. M., Barakat, A. M., & Elsayed, E. E. (2025). Unravelling cyberbullying among Egyptian adolescents: the protective influence of self-control and moral identity with gender and socioeconomic dynamics. *BMC psychology*, 13(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02630-2>
- Paciello, M., Tramontano, C., Zuffianò, A., & Caprara, G. V. (2023). Self-regulatory efficacy as a buffer between impulsivity, moral disengagement, and cyberbullying in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(5), 987–1002. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01658-7>
- Papalia, D. E., Martorell, G., & Feldman, R. D. (2017). *Experience human development* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2015). Measuring cyberbullying: Implications for research. *Aggression and Violent Behavior*, 23, 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.05.013>
- Putri, L. H., & Savira, S. I. (2023). Dampak Psikologis Pada Remaja Yang Mengalami Cyberbullying:-. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 309-323. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i1.53500>
- UNICEF. (2022). *The state of the world's children 2022: Children in a digital world*. United Nations Children's Fund.
- We Are Social & Hootsuite. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>
- Williams, C., Griffin, K. W., Botvin, C. M., Sousa, S., & Botvin, G. J. (2024). Self-regulation as a protective factor against bullying during early adolescence. *Youth*, 4(2), 478-491. <https://doi.org/10.3390/youth4020033>