

# Regulasi Emosi dan Perilaku Cyberbullying pada Dewasa Awal: Peran Konformitas sebagai Mediator

*by* Moch. Rafly Putra Adryant

---

**Submission date:** 25-Jan-2026 04:31PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2863047850

**File name:** LASI\_EMOSI,\_PERILAKU\_KONFORMITAS,\_PERILAKU\_CYBERBULLYING\_1.docx (4.43M)

**Word count:** 4958

**Character count:** 34449

## Regulasi Emosi dan Perilaku Cyberbullying pada Dewasa Awal: Peran Konformitas sebagai Mediator

Moch. Rafly Putra Adryant

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya  
Mamang Efendy

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya  
Rahma Kusumandari

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya  
E-mail: [moch.raflyp.adryant@gmail.com](mailto:moch.raflyp.adryant@gmail.com)

### Abstract

The growing use of social media by emerging adults has led to an increased risk of cyberbullying, which is influenced by psychological and social factors. This study explores the connection between emotion regulation and cyberbullying behavior among young adults in Surabaya City, with conformity behavior acting as a mediator. The study used a quantitative method with a correlational design. It included 130 young adults aged 18 to 25 who frequently used social media and lived in Surabaya, selected through purposeful sampling. Data was gathered using tools to measure emotion regulation, conformity behavior, and cyberbullying behavior. The analysis involved correlation and mediation analysis. The findings show a link between emotion regulation, conformity behavior, and cyberbullying behavior, with conformity behavior playing a mediating role. In summary, poorer emotion regulation is associated with higher levels of cyberbullying behavior, both directly and through its impact on conformity behavior.

**Keywords:** conformity; cyberbullying; emerging adulthood; emotion regulation; social media

### Abstrak

Penggunaan media sosial yang semakin meningkat di kalangan dewasa awal berpotensi meningkatkan risiko terjadinya cyberbullying, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara kemampuan mengatur emosi dan perilaku cyberbullying pada kelompok dewasa awal di Kota Surabaya, dengan memperhatikan peran perilaku konformitas sebagai faktor yang memediasi hubungan tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif berupa desain korelasional. Subjek penelitian terdiri dari 130 orang dewasa awal usia 18 sampai 25 tahun yang aktif menggunakan media sosial dan tinggal di Kota Surabaya, yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Alat penelitian yang digunakan meliputi skala pengukuran regulasi emosi, skala perilaku konformitas, serta skala perilaku cyberbullying. Analisis data dilakukan dengan metode korelasi dan uji mediasi. Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kemampuan mengatur emosi, perilaku konformitas, dan perilaku cyberbullying, serta adanya peran mediasi dari perilaku konformitas. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan mengatur emosi dapat meningkatkan perilaku cyberbullying, baik secara langsung maupun melalui pengaruh dari perilaku konformitas.

**Kata kunci:** cyberbullying; dewasa awal; konformitas; media sosial; regulasi emosi

## Pendahuluan

Perkembangan di bidang teknologi informasi dan komunikasi telah memberikan perubahan besar dalam cara orang berinteraksi dan membangun hubungan sosial. Media sosial menjadi salah satu tempat utama bagi individu untuk berkomunikasi, mengekspresikan diri, serta membentuk identitas sosial mereka. Penggunaan media sosial semakin intens, terutama pada kelompok usia dewasa awal, sehingga ruang digital kini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Fase dewasa awal adalah masa perkembangan yang ditandai oleh berbagai kebutuhan psikologis dan sosial, seperti pencarian identitas diri, pembentukan hubungan interpersonal yang stabil, serta keinginan untuk diterima dan diakui oleh lingkungan sosial sekitar. Dalam konteks ini, media sosial sering digunakan sebagai sarana memenuhi kebutuhan tersebut, tetapi juga bisa menyebabkan berbagai masalah psikososial.

Salah satu isu yang kian mendapat perhatian adalah tindakan *cyberbullying*. *Cyberbullying* adalah bentuk perilaku agresif yang dilakukan melalui media digital dengan tujuan menyakitkan, merendahkan, atau mempermalukan orang lain. Ciri khas *cyberbullying* yang bersifat anonim, cepat menyebar, dan sulit dihentikan menjadikan dampaknya lebih rumit dibandingkan dengan bullying secara langsung. Korban *cyberbullying* dapat mengalami tekanan psikologis yang berlangsung lama, seperti rasa cemas, stres, penurunan harga diri, hingga gangguan kesejahteraan mental. Di sisi lain, pelaku *cyberbullying* juga berisiko mengembangkan pola perilaku agresif yang berkelanjutan serta kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat.

Kelompok usia dewasa awal menjadi kelompok yang relevan untuk dikaji dalam konteks *cyberbullying* karena berada dalam masa transisi yang rentan. Pada fase ini, individu menghadapi berbagai tekanan sosial, termasuk harapan dari lingkungan akademik, dunia kerja, serta kelompok sebaya. Keterlibatan aktif dalam media sosial meningkatkan peluang terjadinya interaksi negatif, terutama ketika individu belum memiliki kemampuan mengelola emosi secara optimal. Media sosial sering menjadi tempat untuk melepas emosi negatif, di mana seseorang bisa mengekspresikan kemarahan, frustrasi, atau kekecewaan secara impulsif tanpa mempertimbangkan konsekuensi dalam jangka panjang.

Faktor psikologis internal, terutama kemampuan mengatur emosi, memainkan peran penting dalam menjelaskan kemungkinan seseorang terlibat dalam tindakan *cyberbullying*. Kemampuan mengatur emosi merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali, mengelola, serta menyampaikan emosi secara seimbang. Individu yang memiliki kemampuan mengatur emosi yang baik biasanya mampu mengendalikan impuls, menunda reaksi emosional, serta memilih cara menghadapi masalah dengan lebih konstruktif ketika menghadapi situasi yang memicu perasaan negatif. Sebaliknya, individu yang memiliki kemampuan mengatur emosi yang rendah lebih rentan terhadap tindakan impulsif dan agresif, termasuk dalam konteks interaksi di dunia maya.

Namun, perilaku *cyberbullying* tidak dapat sepenuhnya dipahami hanya berdasarkan faktor-faktor individu. Interaksi sosial di media sosial melibatkan dinamika kelompok yang rumit, di mana norma, nilai, dan tekanan sosial ikut memengaruhi cara seseorang berperilaku. Salah satu mekanisme sosial yang berperan dalam kondisi ini adalah perilaku konformitas. Konformitas adalah kecenderungan seseorang untuk menyesuaikan sikap dan tindakan dengan kelompok demi mendapatkan penerimaan sosial atau menghindari penolakan. Pada usia dewasa awal, kebutuhan akan hubungan sosial masih cukup kuat, sehingga tekanan konformitas bisa memengaruhi keputusan seseorang dalam berperilaku, termasuk dalam konteks tindakan negatif di media sosial.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perilaku konformitas berkaitan dengan berbagai bentuk perilaku agresif, termasuk bullying dan *cyberbullying*. Dalam lingkungan daring, konformitas bisa muncul dalam bentuk mengikuti komentar negatif, menyetujui tindakan agresif kelompok, atau terlibat dalam serangan verbal terhadap orang lain. Tekanan konformitas sering diperkuat oleh ciri media sosial yang menonjolkan visibilitas publik dan respons yang cepat, sehingga seseorang merasa terdorong untuk menyesuaikan diri dengan perilaku mayoritas. Kondisi tersebut menjadi lebih masalah ketika individu memiliki kemampuan mengelola emosi yang rendah, karena tekanan dari kelompok dapat memperkuat respons emosional yang tidak sehat.

Meskipun hubungan antara kemampuan mengelola emosi dan perilaku *cyberbullying* sudah banyak diteliti, sebagian besar penelitian masih fokus pada hubungan langsung antarvariabel dan terutama melibatkan populasi remaja. Penelitian yang menggabungkan faktor psikologis internal dan faktor sosial eksternal dalam satu model analisis masih terbatas, khususnya pada kelompok usia dewasa awal. Selain itu, peran konformitas sebagai mekanisme yang menjelaskan pengaruh kemampuan mengelola emosi terhadap perilaku *cyberbullying* belum banyak dikaji secara empiris. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih menyeluruh untuk memahami dinamika berperilaku *cyberbullying* pada kelompok tersebut.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kemampuan mengelola emosi dan perilaku *cyberbullying* pada usia dewasa awal, dengan menyertakan konformitas sebagai variabel mediator. Dengan menguji peran konformitas, penelitian ini berusaha menjelaskan proses psikososial yang mendasari keterlibatan seseorang dalam perilaku *cyberbullying*. Pendekatan ini mencerminkan komitmen peneliti untuk berkontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami interaksi antara faktor internal dan dinamika sosial dalam konteks digital.

Keunikan penelitian ini terletak pada fokusnya pada populasi usia dewasa awal di lingkungan perkotaan serta penggunaan model mediasi yang menggabungkan kemampuan mengelola emosi dan perilaku konformitas dalam menjelaskan perilaku *cyberbullying*. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkaya kajian teoretis dalam bidang psikologi sosial dan *cyberpsychology*, tetapi juga memberikan implikasi praktis untuk pengembangan program pencegahan *cyberbullying* yang lebih

komprehensif, dengan menekankan pentingnya penguatan kemampuan mengelola emosi dan kemampuan menghadapi tekanan sosial di media sosial.

### **Metode**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Desain ini dipilih untuk menguji hubungan antarvariabel dan menjelaskan peran perilaku konformitas sebagai variabel mediator dalam hubungan antara regulasi emosi dan perilaku *cyberbullying*. Pendekatan kuantitatif memungkinkan peneliti mendapatkan gambaran objektif mengenai pola hubungan antarvariabel berdasarkan data numerik yang dianalisis secara sistematis tanpa melakukan manipulasi terhadap kondisi partisipan. Populasi penelitian adalah individu yang berusia 18–25 tahun, berdomisili di Kota Surabaya, dan aktif menggunakan media sosial. Partisipan penelitian berjumlah 130 orang yang memenuhi kriteria tersebut dan dinilai relevan dengan fokus penelitian mengenai perilaku *cyberbullying* pada kelompok usia yang memiliki intensitas interaksi digital yang tinggi.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria partisipan meliputi usia 18–25 tahun, berdomisili di Kota Surabaya, dan aktif menggunakan media sosial. Teknik ini dipilih untuk memastikan kesesuaian karakteristik sampel dengan tujuan penelitian, meskipun memiliki keterbatasan dalam generalisasi hasil. Pengumpulan data dilakukan secara daring. Sebelum mengisi kuesioner, partisipan diberi penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, dan sifat partisipasi yang bersifat sukarela. Prosedur penelitian meliputi tahap persiapan instrumen, uji coba alat ukur, penyebaran kuesioner, serta seleksi data untuk memastikan kelengkapan dan kesesuaian dengan kriteria penelitian.

Instrumen penelitian terdiri dari tiga skala psikologis, yaitu skala regulasi emosi, skala perilaku konformitas, dan skala perilaku *cyberbullying*. Skala regulasi emosi disusun berdasarkan kerangka teoretis Gross (2007) yang mencakup empat aspek utama. Dari 32 item yang disusun, 19 item dinyatakan valid berdasarkan hasil uji validitas, dengan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,963. Skala perilaku konformitas disusun berdasarkan kerangka teoretis Sears (2016) yang mencakup tiga aspek utama. Dari 28 item yang disusun, 18 item dinyatakan valid berdasarkan hasil uji validitas, dengan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,944. Skala perilaku *cyberbullying* disusun berdasarkan kerangka teoretis Willard (2005) yang mencakup delapan aspek utama. Dari 32 item yang disusun, 23 item dinyatakan valid berdasarkan hasil uji validitas, dengan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,961. Hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh instrumen layak digunakan dalam penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik inferensial. Tahap awal analisis meliputi statistik deskriptif, dilanjutkan dengan uji normalitas dan uji linearitas. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi, sedangkan pengujian peran perilaku konformitas sebagai variabel mediator dilakukan melalui analisis mediasi untuk

mengetahui pengaruh langsung dan tidak langsung regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying*.

### Hasil

Bagian ini berisi hasil dari analisis data yang mencakup statistik deskriptif, pengujian asumsi, serta pengujian hipotesis. Hasil penelitian disajikan secara naratif dan interpretatif agar pembaca dapat memahami temuan penelitian secara menyeluruh. Tabel dan gambar digunakan sebagai alat bantu visual yang ditempatkan di bagian akhir naskah, sementara penjelasan hasil disampaikan secara lengkap dalam bentuk teks.

Penelitian ini melibatkan 130 partisipan dewasa muda yang tinggal di Kota Surabaya dan aktif menggunakan media sosial. Analisis statistik deskriptif dilakukan terhadap karakteristik partisipan untuk memberikan gambaran umum mengenai latar belakang subjek penelitian. Karakteristik yang dianalisis mencakup usia, jenis kelamin, lama penggunaan media sosial, dan jenis platform media sosial yang paling sering digunakan. Hasil analisis menunjukkan bahwa partisipan penelitian merupakan kelompok yang sangat aktif dalam penggunaan media sosial. Hal ini menjadikan mereka relevan dalam konteks penelitian mengenai perilaku *cyberbullying*. Rincian karakteristik partisipan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1  
Karakteristik Partisipan

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Presentase
Usia	18-20	26	20%
	21-23	97	74,7%
	24-25	7	5,3%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	40	30,8%
	Perempuan	90	69,2%
Durasi Media Sosial	2-4 jam	38	36,9%
	>4jam	48	63,1%
Platform Dominan	TikTok	112	86,2%
	Instagram	101	77,7%

Selain itu, analisis statistik deskriptif juga dilakukan terhadap skor masing-masing variabel penelitian, yaitu regulasi emosi, perilaku konformitas, dan perilaku *cyberbullying*. Hasil analisis menunjukkan adanya variasi skor pada ketiga variabel tersebut. Variasi skor ini menunjukkan bahwa partisipan memiliki tingkat kemampuan regulasi emosi, kecenderungan konformitas, serta tingkat keterlibatan dalam perilaku *cyberbullying* yang berbeda. Gambaran umum mengenai distribusi skor masing-masing variabel disajikan pada Tabel 2. Informasi tersebut penting sebagai dasar untuk memahami pola hubungan antar variabel yang akan diuji pada tahap analisis berikutnya.

Tabel 2  
Hasil Statistik Deskriptif

Variabel	Skor Minimum	Skor Maksimum	Rata-Rata	Std. Deviation
Regulasi Emosi	31	95	72,51	14,93
Perilaku Konformitas	20	90	66,01	13,44
Perilaku Cyberbullying	31	110	55,55	24,04

Sumber: Output JASP Seri 0.95.4.0 for Windows

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, data penelitian terlebih dahulu dianalisis untuk memastikan terpenuhinya asumsi statistik yang diperlukan. Uji asumsi bertujuan memastikan bahwa teknik analisis yang digunakan sesuai dengan karakteristik data, sehingga hasil analisis dapat diinterpretasikan secara sah. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi data pada setiap variabel mengikuti distribusi normal. Hasil uji menunjukkan bahwa data perilaku *cyberbullying* berada dalam distribusi tidak normal. Dengan tidak terpenuhinya asumsi normalitas, data penelitian tetap dianggap layak untuk dianalisis dengan teknik statistik non parametrik.

Selanjutnya, uji linearitas dilakukan untuk menguji hubungan linear antara pasangan variabel yang diteliti. Uji ini mencakup hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying*. Hasil uji menunjukkan bahwa semua pasangan variabel memiliki hubungan yang bersifat linear. Dengan demikian, asumsi linearitas terpenuhi, dan pengujian hipotesis dapat dilanjutkan. Ringkasan hasil uji asumsi disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3  
Hasil Uji Asumsi

Jenis Uji	Variabel	Hasil Uji
Normalitas	Perilaku <i>Cyberbullying</i>	Tidak Normal
Linearitas	Regulasi Emosi – Perilaku <i>Cyberbullying</i>	Linear

Sumber: Output SPSS Seri 25 IBM for Windows

Pengujian hipotesis dilakukan untuk menjawab tujuan penelitian serta menguji hubungan antarvariabel yang telah ditetapkan. Hipotesis pertama mengevaluasi hubungan antara regulasi emosi dan perilaku *cyberbullying*. Hasil analisis menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku *cyberbullying*. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan seseorang dalam mengelola emosi berkaitan dengan tingkat kecenderungan terlibat dalam perilaku *cyberbullying*. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah cenderung menunjukkan tingkat

perilaku *cyberbullying* yang lebih tinggi. Hasil pengujian hipotesis pertama disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4  
Hasil Hipotesis 1

Variabel	$\beta$ (Std. Estimate)	p-value	Keterangan
Regulasi Emosi – Perilaku <i>Cyberbullying</i>	-0,498	< 0,001	Signifikan

Sumber: Output JASP Seri 0.95.4.0 for Windows

Hipotesis kedua mengevaluasi hubungan antara regulasi emosi dan perilaku konformitas. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Temuan ini mengindikasikan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah lebih rentan terhadap tekanan kelompok dan cenderung menyesuaikan sikap serta perilaku dengan norma kelompok. Hasil uji hubungan antara regulasi emosi dan perilaku konformitas disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5  
Hasil Hipotesis 2

Variabel	$\beta$ (Std. Estimate)	p-value	Keterangan
Regulasi Emosi – Perilaku Konformitas	0,442	< 0,001	Signifikan

Sumber: Output JASP Seri 0.95.4.0 for Windows

Hipotesis ketiga mengevaluasi hubungan antara perilaku konformitas dan perilaku *cyberbullying*. Hasil analisis menunjukkan bahwa perilaku konformitas memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku *cyberbullying*. Semakin tinggi kecenderungan seseorang untuk berkonformitas dengan kelompok, semakin besar kemungkinannya terlibat dalam perilaku *cyberbullying*. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku *cyberbullying* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh dinamika sosial dalam kelompok. Hasil uji hipotesis ketiga disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6  
Hasil Hipotesis 3

Variabel	$\beta$ (Std. Estimate)	p-value	Keterangan
Perilaku Konformitas – Perilaku <i>Cyberbullying</i>	0,193	< 0,007	Signifikan

Sumber: Output JASP Seri 0.95.4.0 for Windows

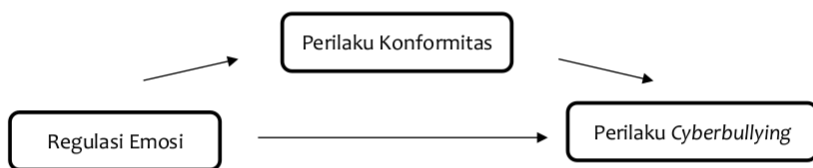
Hipotesis keempat mengevaluasi peran perilaku konformitas sebagai variabel mediator dalam hubungan antara regulasi emosi dan perilaku *cyberbullying*.

Hasil uji mediasi menunjukkan bahwa perilaku konformitas berperan secara signifikan dalam memediasi hubungan antara regulasi emosi dan perilaku *cyberbullying*. Regulasi emosi memengaruhi perilaku *cyberbullying* baik secara langsung maupun tidak langsung melalui perilaku konformitas. Temuan ini menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan regulasi emosi meningkatkan perilaku *cyberbullying*, yang kemudian diperkuat oleh tingginya kecenderungan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan tekanan sosial kelompok. Hasil uji mediasi menyajikan gambaran yang lebih terperinci mengenai mekanisme hubungan antarvariabel yang diteliti. Ringkasan hasil uji mediasi disajikan pada Tabel 7, sedangkan model hubungan antara regulasi emosi, perilaku konformitas, dan perilaku *cyberbullying* ditampilkan pada Gambar 1.

Tabel 7  
Hasil Uji Mediasi

Variabel	Indirect Effect	p-value	CI 95% Lower	CI 95% Upper	Keterangan
Regulasi Emosi - Perilaku Konformitas - Perilaku <i>Cyberbullying</i>	0,085	0,017	0,028	0,175	Mediasi Signifikan

Sumber: Output JASP Seri 0.95.4.0 for Windows



Gambar 1. Model Hubungan Mediasi

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi, perilaku konformitas, dan perilaku *cyberbullying* saling berkaitan secara signifikan. Perilaku konformitas terbukti sebagai mediator dalam hubungan antara regulasi emosi dan perilaku *cyberbullying*. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku *cyberbullying* pada usia dewasa awal tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan seseorang dalam mengelola emosi, tetapi juga oleh tekanan sosial dan dinamika kelompok dalam lingkungan digital. Ringkasan temuan ini menjadi dasar penting untuk pembahasan lebih lanjut mengenai implikasi teoretis dan praktis dari hasil penelitian.

## Pembahasan

Pembahasan ini bertujuan untuk memahami hasil penelitian secara mendalam dengan menghubungkannya pada kerangka teori dan temuan penelitian sebelumnya yang relevan. Fokus utama pembahasan adalah peran dari kemampuan mengatur emosi dan sikap konformitas dalam menjelaskan perilaku *cyberbullying* pada kelompok dewasa awal, serta kontribusi penelitian ini dalam memperluas pemahaman mengenai dinamika perilaku agresif di ruang digital. Hasil penelitian ini perlu dimaknai dalam konteks perkembangan usia dewasa awal, yang merupakan fase penuh tantangan adaptasi psikologis dan sosial, seperti pencarian identitas, kebutuhan akan penerimaan sosial, serta pembentukan hubungan interpersonal yang stabil (Arnett, 2015).

Dewasa awal berada dalam tahap perkembangan di mana individu diharapkan mampu membangun kemandirian emosional dan kemampuan mengelola emosi yang lebih matang. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun seseorang telah memasuki fase dewasa, masih terdapat kerentanan terhadap perilaku *cyberbullying* ketika kemampuan mengatur emosi dan mengelola tekanan sosial belum berkembang cukup baik. Temuan ini sesuai dengan pandangan bahwa pertumbuhan usia tidak selalu menandakan perkembangan emosional yang seimbang, terutama dalam konteks interaksi digital yang minim kontrol sosial langsung (Schunk dan DiBenedetto, 2020).

Media sosial memberikan ruang interaksi yang berbeda dibandingkan interaksi langsung, di mana norma sosial cenderung kurang ketat dan batas perilaku tidak begitu jelas. Dalam situasi seperti itu, individu dewasa awal dengan kemampuan mengatur emosi yang rendah lebih mudah mengekspresikan perasaan negatif secara impulsif. Temuan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa lingkungan digital dapat meningkatkan risiko perilaku agresif jika individu tidak memiliki strategi mengatur emosi yang efektif (Gross, 2015). Dengan demikian, *cyberbullying* pada kelompok dewasa awal dapat dimaknai sebagai dampak dari ketidakseimbangan antara tuntutan sosial di dunia digital dan kemampuan mengelola emosi individu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan mengatur emosi memiliki hubungan signifikan dengan perilaku *cyberbullying*. Individu yang memiliki kemampuan mengatur emosi rendah cenderung mengekspresikan perasaan negatif melalui bentuk komentar agresif, penghinaan, atau tindakan merendahkan orang lain di media sosial. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kegagalan dalam mengelola emosi negatif berkaitan dengan meningkatnya tindakan agresif dan impulsif dalam lingkungan daring (Robertson dkk, 2015; Garofalo dkk, 2018). Meskipun demikian, penelitian ini menambah wawasan dengan menunjukkan bahwa pada usia dewasa awal, tantangan dalam mengatur emosi masih menjadi faktor risiko meskipun individu telah melewati masa remaja. Lingkungan media sosial yang memungkinkan respons cepat, anonimitas, serta minimnya konsekuensi langsung memperbesar peluang individu bereaksi secara emosional tanpa berpikir matang (Runions dkk, 2017).

Selain berkaitan langsung dengan perilaku *cyberbullying*, regulasi emosi juga terbukti berhubungan dengan perilaku konformitas. Individu yang memiliki kemampuan mengatur emosi yang rendah lebih rentan terhadap tekanan dari kelompok dan cenderung menyesuaikan diri dengan norma-norma sosial yang berlaku, termasuk norma-norma negatif yang terdapat dalam komunitas daring. Temuan ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan mengendalikan emosi yang lemah lebih mudah dipengaruhi oleh tekanan sosial sebagai cara untuk menjaga stabilitas emosional dan juga menerima dukungan sosial (Kim dan Park, 2016). Dalam konteks media sosial, tekanan untuk menyesuaikan diri sering kali diperkuat oleh berbagai indikator sosial seperti jumlah komentar, likes, dan respons orang lain. Mekanisme ini mendorong individu untuk menyesuaikan perilaku mereka dengan mayoritas kelompok demi mengharapkan validasi sosial (Nesi dkk, 2018). Temuan penelitian ini membantu memperluas pemahaman mengenai bagaimana interaksi antara faktor-faktor internal dan eksternal membentuk perilaku individu di lingkungan digital.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa perilaku konformitas memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku *cyberbullying*. Temuan ini menegaskan bahwa *cyberbullying* biasanya merupakan suatu fenomena kelompok, bukan sekadar tindakan individu. Individu dapat terlibat dalam tindakan *cyberbullying* sebagai bentuk penyesuaian terhadap norma kelompok atau tekanan sosial yang memperkuat perilaku agresif secara daring (Wachs dkk, 2019). Penelitian ini mendukung temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa tekanan dari kelompok sebaya berperan penting dalam munculnya tindakan bullying dan *cyberbullying*. Namun, penelitian ini memberikan perspektif baru dengan menunjukkan bahwa konformitas tetap memegang peran penting pada usia dewasa awal, meskipun individu pada tahap ini secara sosial diharapkan lebih mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan akan afiliasi sosial dan identitas kelompok masih sangat relevan pada usia dewasa awal, terutama dalam lingkungan digital yang kompetitif dan terbuka (Arnett, 2015; Wright, 2020).

Temuan utama dari penelitian ini adalah terbuktinya bahwa perilaku konformitas berperan sebagai mediator dalam hubungan antara regulasi emosi dan perilaku *cyberbullying*. Regulasi emosi tidak hanya memengaruhi perilaku *cyberbullying* secara langsung, tetapi juga secara tidak langsung melalui peningkatan kemungkinan individu untuk menyesuaikan diri. Temuan ini sejalan dengan pendekatan ekologi sosial yang menekankan bahwa perilaku agresif merupakan hasil dari interaksi antara sifat atau karakteristik individu dan konteks sosial (Hong dan Espelage, 2012). Konformitas berperan sebagai mekanisme sosial yang menghubungkan kondisi psikologis seseorang dengan perilaku yang mereka tunjukkan di ruang digital. Dalam konteks ini, *cyberbullying* dapat dipahami sebagai bentuk adaptasi sosial yang tidak sehat, di mana individu mengorbankan nilai-nilai pribadinya demi menyesuaikan diri dengan norma-baku kelompok (Wachs dkk, 2021).

Dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang lebih menekankan regulasi emosi sebagai pengaruh langsung terhadap perilaku *cyberbullying*, penelitian ini

menunjukkan bahwa pengaruh regulasi emosi justru lebih signifikan ketika dilihat bersamaan dengan faktor konformitas. Selain itu, fokus pada kelompok dewasa awal memberikan kontribusi penting karena kebanyakan penelitian sebelumnya lebih mengarah pada remaja. Dengan demikian, penelitian ini membantu memperluas pemahaman mengenai peran konformitas di berbagai tahap perkembangan. Keunikan penelitian ini terletak pada penggunaan model mediasi yang memposisikan perilaku konformitas sebagai alat penjelas hubungan antara regulasi emosi dan perilaku *cyberbullying*, serta pada fokus terhadap kelompok dewasa awal dalam konteks perkotaan. Temuan ini memperkaya literatur dengan menunjukkan bahwa upaya pencegahan *cyberbullying* harus mempertimbangkan faktor psikologis dan sosial secara bersamaan.

Secara teoretis, penelitian ini mendukung pendekatan multidimensi dalam memahami perilaku *cyberbullying*. Secara praktis, hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi pencegahan *cyberbullying* pada kelompok dewasa awal perlu menggabungkan pelatihan regulasi emosi serta pembinaan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan sosial di media sosial. Program literasi digital juga harus dipandu untuk mengubah norma interaksi daring agar lebih adaptif dan bertanggung jawab, seperti yang diusulkan oleh Livingstone dan timnya pada tahun 2017.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, penelitian ini menyimpulkan bahwa kemampuan dalam mengatur emosi memainkan peran penting dalam menjelaskan tindakan *cyberbullying* yang dilakukan oleh individu dewasa awal di Kota Surabaya. Individu yang tidak mampu mengelola emosinya secara baik cenderung lebih rentan terlibat dalam tindakan *cyberbullying*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketidakmampuan seseorang dalam mengatur dan menyampaikan emosi secara efektif dapat memicu munculnya perilaku agresif di lingkungan digital, terutama ketika mereka menghadapi situasi sosial yang memicu emosi negatif.

Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa kemampuan mengatur emosi berkorelasi secara signifikan dengan tingkat konformitas perilaku. Individu dewasa awal yang kurang mampu mengatur emosi cenderung lebih rentan dipengaruhi oleh tekanan dari kelompok dan norma-norma sosial yang berlaku di lingkungan daring. Perilaku konformitas ini selanjutnya berkontribusi pada peningkatan kemungkinan seseorang melakukan tindakan *cyberbullying*. Dengan demikian, tindakan *cyberbullying* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor-faktor internal psikologis, tetapi juga oleh dinamika sosial dalam kelompok sebaya dan komunitas online.

Temuan utama penelitian ini adalah terbukti peran konformitas perilaku sebagai mediator dalam hubungan antara kemampuan mengatur emosi dan tindakan *cyberbullying*. Kemampuan mengatur emosi mempengaruhi tindakan *cyberbullying* baik secara langsung maupun melalui proses konformitas perilaku. Hasil penelitian ini

memberikan pemahaman baru mengenai mekanisme psikososial yang mendasari tindakan *cyberbullying* pada individu dewasa awal. Penelitian ini menunjukkan bahwa keterlibatan seseorang dalam tindakan agresif secara daring merupakan hasil dari interaksi antara kerentanan emosional dan tekanan sosial kelompok, bukan hanya akibat dari satu faktor tunggal.

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi dengan memperkaya pemahaman tentang perilaku *cyberbullying* melalui pendekatan yang mengintegrasikan aspek psikologi perkembangan, psikologi sosial, dan *cyberpsychology*. Fokus penelitian pada kelompok dewasa awal membantu memperluas cakupan studi tentang *cyberbullying* yang selama ini lebih banyak menyoroti kelompok remaja. Selain itu, penggunaan model mediasi yang melibatkan konformitas perilaku memberikan perspektif baru dalam memahami peran faktor sosial sebagai penghubung antara kemampuan mengatur emosi dan tindakan agresif dalam ruang digital.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa upaya memahami serta mengatasi perilaku *cyberbullying* pada kelompok usia dewasa awal membutuhkan pendekatan yang menyeluruh. Diperlukan peningkatan kemampuan mengatur emosi, serta peningkatan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan sosial dan norma kelompok yang terjadi di media sosial. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi dan kebijakan yang lebih efektif dalam mencegah *cyberbullying* serta meningkatkan kesejahteraan psikologis kelompok usia dewasa awal di era digital.

Berdasarkan kesimpulan penelitian, dianjurkan kepada para praktisi psikologi, pendidik, dan pihak terkait untuk mengembangkan program pencegahan *cyberbullying* yang menekankan penguatan kemampuan mengatur emosi dan kemampuan individu dalam mengelola tekanan sosial di media sosial. Program tersebut dapat berupa pelatihan pengelolaan emosi, peningkatan kesadaran diri dalam berinteraksi di dunia maya, serta peningkatan literasi digital yang mendorong perilaku sosial lebih bertanggung jawab. Selain itu, lingkungan sosial, baik di lingkungan akademik maupun komunitas daring, diharapkan dapat membangun norma yang menolak *cyberbullying* dan mendukung interaksi yang sehat.

Bagi peneliti selanjutnya, dianjurkan untuk mengembangkan penelitian dengan melibatkan variabel psikologis dan sosial lainnya yang relevan, seperti empati, kontrol diri, atau norma sosial di ruang daring, guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *cyberbullying*. Penelitian lanjutan juga dapat menggunakan desain longitudinal atau eksperimental untuk mengkaji perubahan perilaku *cyberbullying* seiring waktu serta mengevaluasi efektivitas intervensi yang dirancang berdasarkan temuan penelitian ini.

## Referensi

- Annisa, R. U. N., Sovitriana, R., Nilawati, E., & Risnawati, H. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Coping Stress dengan Perilaku Asertif Penggemar Korean-Pop dalam Menghadapi Cyberbullying. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(2), 135–143.
- 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>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Asalnaije, E. (2024). Bentuk-Bentuk Cyberbullying Di Indonesia. 4, 6465–6473.
- Astini, L., Safarina, N. A., & Suzanna, E. (2022). *Jurnal penelitian psikologi. Penelitian Psikologi*, 13(1), 25–30.
- Azzahra, D. S., & Viena, Y. (2024). *Fenomena Cyberbullying pada Remaja dan Upaya Pencegahannya*. 3(1), 21–29.
- Bagaskara, M. A. (2019). Hubungan Antara Konformitas Dengan Perilaku Cyberbullying Siswa Sekolah Menengah Atas. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 257–264. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i2.4781>
- Garofalo, C., Velotti, P., & Zavattini, G. C. (2018). Emotion regulation and aggression: The incremental contribution of emotion dysregulation beyond trait aggression. *Personality and Individual Differences*, 128, 9–13. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.002>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hapsari, F. M., Rini, A. P., & Saragih, S. (2023). Kecenderungan cyberbullying pada dewasa awal pengguna Instagram: Bagaimana peranan kebahagiaan dan kepekaan sosial? *Universitas*, 4(01), 35–47.
- Hardian, A., Sitepu, E., Mulyapradana, A., Sitopu, J. W., Wardono, B. H., Bina, U., Informatika, S., Agung, U. D., & Simalungun, U. (2025). *Indonesian Research Journal on Education*. 5, 1079–1085.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Hong, J. S., & Espelage, D. L. (2012). A review of research on bullying and peer victimization in school: An ecological system analysis. *Aggression and Violent Behavior*, 17(4), 311–322.
- Kim, E., & Park, S. (2016). The role of emotion regulation in peer conformity and adjustment. *Journal of Adolescence*, 49, 39–47. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.03.006>
- Livingstone, S., Mascheroni, G., & Staksrud, E. (2017). European research on children's internet use: Assessing the past and anticipating the future. *New Media & Society*, 20(3), 1103–1122. <https://doi.org/10.1177/1461444816685930>
- Konferensi, P., Iii, N., Kesehatan, P., & Yarsi, F. P. (n.d.). *Prosiding Konferensi Nasional III Psikologi Kesehatan – Fakultas Psikologi YARSI*. 353–362.
- Marianty, D., & Dewi, E. K. (2025). *Strategi Pencegahan Cyberbullying pada Remaja : Scoping Review*. 13(1), 38–47.
- Marwah, S., Rahayu, P., Rahman, U., Pratomo, R. Y., Buana, U., & Karawang, P. (2024). *IDEA : Jurnal Psikologi*. 93–106.

- Mayuni, N. P. W., & Fridari, I. (2025). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Melakukan Tindakan Cyberbullying. *Innovative: Journal Of Social Science ...*, 5. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/19560%0Ahttp://jinnovative.org/index.php/Innovative/article/download/19560/13398>
- Mharchelya, M., & Sukmawati, I. (2023). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku cyberbullying pada siswa sekolah menengah atas. 3(2), 55–60.
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1—A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 267–294. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x>
- Nuralfiah, N., Selviana, S., Maryatmi, A. S., & Sovitriana, R. (2024). Pengaruh Regulasi Emosi dan Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Cyberbullying Dengan Konformitas Sebagai Mediator. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 8(3), 174–184. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v8i3.4195>
- Palilingan, E. E., Dina, R., Hutabarat, O., & Pramigoro, R. K. (2024). Upaya Pencegahan Untuk Mengurangi Kasus Cyberbullying Di Kalangan Remaja. 2(2), 185–193.
- Putri, K., & Sugiasih, I. (2020). Hubungan antara Regulasi Emosi dan Kontrol Diri ( Self-Control ) dengan Perilaku Menyimpang pada Siswa di SMA “ X .” 2(November), 53–62.
- Putri, S. A., Fauziah, P., Hudi, I., Pratama, I. H., & Sari, M. (2024). Pengaruh Cyber Bullying di Era Digital Pada Remaja. 2(2).
- Ristiani, R., Ariyanto, E. A., Muslikah, D., & Psikologi, F. (2023). Kecenderungan perilaku cyberbullying pada remaja SMA: Bagaimana peranan konformitas teman sebaya? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(2), 271–280.
- Robertson, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2015). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 21, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2014.12.002>
- Runions, K. C., Bak, M., & Shaw, T. (2017). Disentangling functions of online aggression: The cyber-aggression typology questionnaire. *Aggressive Behavior*, 43(1), 74–84. <https://doi.org/10.1002/ab.21663>
- Safaria, T., & Bashori, K. (2024). Pengaruh dark triad personality terhadap perilaku cyberbullying: Empati dan regulasi emosi sebagai mediator The influence of dark triad personality on cyberbullying behavior: Empathy and emotional regulation as mediators. 12(1), 1–18.
- Saputra, A. M., & Fadillah, M. B. (2024). Studi Metaanalisis : Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Kecenderungan Perilaku Cyberbullying. 8(3), 383–396.
- Sari, A. K., Rohman, U., Info, A., & History, A. (2023). Hubungan antara Regulasi Emosi dan Kontrol Diri dengan Perilaku Bullying pada Siswa Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan di Kabupaten Lamongan. 6(November).
- Sari, R. N. (2016). Kecerdasan Emosi, Anonimitas dan Cyberbullying (Bully Dunia Maya) Renny Nirwana Sari. 5(01).
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>
- Septiningtyas, S., Tobing, D. L., Kesehatan, F. I., & Emosi, R. (2024). Regulasi emosi dan perilaku cyberbullying pada remaja. 8(1), 83–89.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syadza, N. (2017). DITINJAU DARI KONFORMITAS DAN KEMATANGAN EMOSI. 12(1), 17–26.

- Syahida Azmi Rohmansyah, & Rahman Ardi. (2022). 111811133088\_Syahida Azmi Rohmansyah. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1, 1–13.
- Wachs, S., Wright, M. F., & Gámez-Guadix, M. (2019). Does longitudinal mediation exist between empathy, cyberbullying, and cybervictimization? *Journal of Youth and Adolescence*, 48(10), 1955–1968. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01053-4>
- Wachs, S., Vazsonyi, A. T., Wright, M. F., & Jiskrova, G. K. (2021). Cross-national associations among cyberbullying, norm perception, and moral disengagement. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(3), 468–483. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01371-8>
- Wright, M. F. (2020). The role of peer attachment and norms in cyberbullying behavior. *Journal of Interpersonal Violence*, 35(21–22), 5079–5103. <https://doi.org/10.1177/08886260517718837>
- X, I. P., Online, I., Remaja, P., Smpn, D. I., Azhary, M. Al, Hasanah, U., Shopi, A., & Nurafni, L. (2025). *Edu Dharma Journal: Jurnal REGULASI EMOSI DENGAN KECENDERUNGAN PERILAKU BULLYING*. 09(1), 9–17.

# Regulasi Emosi dan Perilaku Cyberbullying pada Dewasa Awal: Peran Konformitas sebagai Mediator

---

## ORIGINALITY REPORT

---

2%

SIMILARITY INDEX

3%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

2%

STUDENT PAPERS

---

## MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

---

4%

★ Paul A. Schutz, Krista R. Muis. "Handbook of Educational Psychology", Routledge, 2023

Publication

---

Exclude quotes Off

Exclude matches < 2%

Exclude bibliography Off

# Regulasi Emosi dan Perilaku Cyberbullying pada Dewasa Awal: Peran Konformitas sebagai Mediator

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

/0

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15