

seperti *cyberbullying*. Namun, jika individu tidak mampu mengendalikan dirinya, maka hal ini dapat mengarahkan pada perilaku yang lebih agresif dan meningkatkan risiko *cyberbullying* (Bulan & Wulandari, 2021). Hasil ini didukung oleh penelitian Anwarsyah dan Gazi (2017) bahwa kontrol diri memengaruhi *cyberbullying* secara signifikan dengan kontribusi 23%. Selanjutnya dalam penelitian Waji (2021), kontrol diri secara signifikan memiliki hubungan negatif terhadap *cyberbullying* pada dewasa awal, artinya apabila individu mampu mengontrol dirinya dengan baik, maka perilaku *cyberbullying* akan semakin rendah dan jika individu tidak dapat mengontrol dirinya, maka individu cenderung melakukan tindakan *cyberbullying*.

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

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

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

Kesimpulan

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

Referensi

- Afifa, R. A. N., Sitasari, N. W., & M. Safitri. (2021). Hubungan antara persepsi terhadap cyberbullying dengan kecenderungan perilaku cyberbullying pada dewasa awal. *JCA Psikologi*, 2(2), 125–140.
- Antama, F., Zuhdy, M., & Purwanto, H. (2020). Faktor penyebab cyberbullying yang dilakukan oleh remaja di Kota Yogyakarta. *JPKH: Jurnal Penegakan Hukum Dan Keadilan*, 1(2), 182–202.
- Anwarsyah, F., & Gazi. (2017). Pengaruh loneliness, self-control, dan self-esteem terhadap perilaku cyberbullying pada mahasiswa. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 22(2), 203–216.
- APJII. (2023). *Survei penetrasi dan pelaku internet 2023*. Diakses dari www.survei.apji.or.id: <https://survei.apji.or.id/survei> tanggal 26 Desember 2023.
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179–195.
- Ariyanty, R. (2018). Pengaruh konformitas dan regulasi emosi terhadap perilaku cyberbullying. *Psikoborneo*, 6(4), 505–512.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi* (II). Pustaka Belajar.
- Budi, A. S., & Nusantara, E. (2022). Pengaruh kecerdasan emosi dan kontrol diri terhadap cyberbullying pada siswa di MTs Ma'arif Temanggung. *FOCUS: Journal of Social Studies*, 3(1), 59–63.
- Bulan, M. A. I. C., & Wulandari, P. Y. (2021). Pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku cyberbullying pada remaja pengguna media sosial anonim. *BRPKM: Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 497–507.
- Deridder, D. T. D., Deboer, B. J., Lugtig, P., Bakker, A. B., & Van Hoft, E. A. J. (2011). Not doing bad things is not equivalent to doing the right thing: Distinguishing between inhibitory and initiatory self-control. *Personality and Individual Differences*, 50, 1006–1011.
- Devia, V. M., & Pratama, M. (2021). Hubungan antara self-control dengan perilaku cyberbullying dimedia sosial pada remaja. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 8(3), 227–237.
- Dewi, H. A., Suryani, & Sriati, A. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi cyberbullying pada remaja: A systematic review. *JNC*, 3(2), 128–141.
- Dimala, C. P., Hakim, A. R., Aprijal, R., Azizah, I. N., & Fadhil, A. F. (2022). Resiliensi sebagai mediator pengaruh bullying terhadap psychotic like experience pada remaja. *Psychophedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 6(2), 72–81.
- Fatma, E. Q. M., & Agustina, M. W. (2023). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku cyberbullying pada remaja. *Happiness*, 7(1), 11–23.
- Febriani, E., & Hariko, R. (2023). Gambaran perilaku cyberbullying siswa sekolah menengah pertama. *Journal of Counseling, Education and Society*, 4(1), 1–6.
- Fitrianti, L. A., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2022). Self-acceptance dan dukungan sosial online dengan kecenderungan body dissatisfaction pengguna instagram pada masa emerging adulthood. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(4), 178–186.
- Giyati, A. N., & Wibhowo, C. (2023). Hubungan antara self-compassion dan regulasi emosi dengan stress pada dewasa awal. *PSIKODIMENSIA: Kajian Ilmiah Psikologi*, 22(1), 83–95.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implication for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.

- Hadiansyah, S. (2020). Nagita Slavina dan Raffi Ahmad ciduk pelaku penyebar fitnah. *Liputan6.Com*. Diakses dari <https://www.liputan6.com/showbiz/read/4272172/nagita-slavina-dan-raffi-ahmad-ciduk-pelaku-penyebar-fitnah?page=5> tanggal 21 Januari 2024.
- Hadiansyah, S. (2023). Atta Halilintar melawan caci dan hinaan terhadap putrinya: tak ada orang tua yang bisa terima. Diakses dari *Liputan6.Com*. <https://www.liputan6.com/showbiz/read/5315594/atta-halilintar-melawan-caci-dan-hinaan-terhadap-putrinya-tak-ada-orang-tua-yang-bisa-terima?page=3> tanggal 21 Januari 2024.
- Intishar, A. R., & Nugrahawati, E. N. (2023). Pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku cyberbullying pada pengguna media sosial. *Psychology Science*, 3(1), 140–147.
- Jauhar, M. A. (2023). Rebecca Kloppe laporan polisi terkait beredar video syur 1 dan 11 menit mirip dirinya, diduga jadi KBGO. Diakses dari *Liputan6.Com*. <https://www.liputan6.com/showbiz/read/5429082/rebecca-kloppe-laporan-polisi-terkait-beredar-video-syur-1-dan-11-menit-mirip-dirinya-diduga-jadi-kbgo?page=4> tanggal 21 Januari 2024.
- Kamila, L., Simatupang, M., & Singadimedja, H. G. (2023). Pengaruh social support dan self-esteem terhadap optimisme freshgraduate S-1 yang sedang mencari kerja. *Jurnal Psikologi Prima*, 6(2), 86–92. <https://doi.org/10.34012>
- Kristiawan, D. D., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Self-control dan perilaku cyberbullying pada mahasiswa Universitas “X” di Salatiga yang aktif menggunakan media sosial. *Jurnal Mirai Management*, 8(2), 367–373.
- Lee, J., Abell, N., & Holmes, J. L. (2015). Validation of measures of cyberbullying perpetration and victimization in emerging adulthood. *SAGE: Research on Social Work Practice*, 1–12.
- Lindner, C., Nagy, G., & Retelsdorf, J. (2015). The dimensionality of the brief self-control scale—An evaluation of unidimensional and multidimensional applications. *Personality and Individual Differences*, 86, 465–473.
- Mawaddah, U., Riyani, W. I., Haq, S. A., Hikmah, S., Fuadi, R. F., Kumala, R., Ningsih, R. A., Naima, Husna, C. M., Triasa, A. R., Ningrum, N. A., Maulana, M. I., Ibrahim, I., Marina, D. F., Qodri, A. R., Fawaid, Ach., Sani, M. A., Rosyidah, L., & Mumtahanah, S. (2024). *Isu-isu psikologi pendidikan islam kontemporer*. Yasuka Inspira Media.
- Mawardah, M., & Adiyanti, M. (2014). Regulasi emosi dan kelompok teman sebaya pelaku cyberbullying. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 60–73.
- Mujidin, Nuryoto, S., Rustam, H. K., Hildaratri, A., & Echoh, D. U. (2023). The role of emotion regulation and empathy in students displaying cyberbullying. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 20(1), 21–28.
- Mumbaasithoh, L., Ulya, F. M., & Rahmat, K. B. (2021). Kontrol diri dan kecanduan gadget pada siswa remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33–42.
- Muzdalifah, F., & Deasyanti. (2020). Negative emotional state dan cyberbullying pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 9(1), 41–49.
- Nisa, I. F., & Satwika, Y. W. (2023). Gambaran loneliness pada wanita dewasa awal yang bekerja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 455–474.
- Nugraha, A. D. (2023). Kesejahteraan subjektif pada emerging adulthood ditinjau dari self-compassion dan religiusitas pada remaja akhir. *Psyche 165 Journal*, 16(3), 189–194.
- Nurdin, E. (2023). Perundungan daring picu korban jiwa, perempuan muda di China bunuh diri setelah dirundung warganet. *BBC News Indonesia*. Diakses dari <https://www.bbc.com/indonesia/articles/cg62xqlv71qo.amp> tanggal 26 Desember 2023.