

## REGULASI EMOSI DAN *FORGIVENESS* PADA REMAJA KORBAN *CYBERBULLYING*

Nabila Malik<sup>1\*</sup>, Dewi Retno Suminar<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Email: [nabilaamalik30@gmail.com](mailto:nabilaamalik30@gmail.com)

### ABSTRACT: EMOTION REGULATION AND FORGIVENESS IN CYBERBULLYING ADOLESCENCE VICTIM

Forgiveness is related to the ability to control oneself and negative emotions in the form of hatred and desire to take revenge on those who have hurt. Emotion regulation needs to be done to eliminate negative emotions and replace them with positive emotions. This study aims to determine the relationship between emotion regulation and forgiveness in adolescent victims of cyberbullying. Participants in this study were 201 cyberbullying victims aged 11-22 years old. The method used is a survey through a questionnaire, using the Emotion Regulation Scale and Transgression-related Interpersonal Motivations Inventory (TRIM-18). Data analysis was done through Spearman Rank correlation test. The results of the study indicates that there is a relationship between emotion regulation and forgiveness in adolescent victims of cyberbullying.

**Keywords:** Adolescence, Emotion Regulation, Cyberbullying, Forgiveness

*Forgiveness* berkaitan dengan kemampuan mengendalikan diri dan emosi negatif berupa kebencian maupun keinginan untuk melakukan balas dendam pada pihak yang telah menyakiti. Regulasi emosi perlu dilakukan untuk menghilangkan emosi negatif dan menggantinya dengan emosi positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *forgiveness* pada remaja korban *cyberbullying*. Partisipan dalam penelitian ini adalah 201 remaja korban *cyberbullying* yang berusia 11-22 tahun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *survey* melalui kuesioner, menggunakan Skala Regulasi Emosi dan *Transgression-related Interpersonal Motivations Inventory* (TRIM-18). Analisis data yang digunakan adalah uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *forgiveness* pada remaja korban *cyberbullying*.

**Kata Kunci:** Remaja, Regulasi Emosi, *Cyberbullying*, *Forgiveness*

### PENDAHULUAN

Perilaku menindas pada media sosial merupakan fenomena yang masih sering terjadi di lingkungan sekitar dan pada berbagai kalangan. Berdasarkan hasil riset *Polling* Indonesia yang bekerja sama dengan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2020) menyebutkan terdapat sekitar 53,7% pengguna internet pernah menjadi sasaran *bullying* di media sosial. *Cyberbullying* merupakan perilaku yang terjadi melalui berbagai media (seperti; pesan instan, email, *chat room*),

yang muncul dalam berbagai tindakan (misalnya; pelecehan, *flaming*, peniruan identitas), dan dilakukan oleh anonim atau individu yang paling tidak dapat dicurigai (Kowalski dkk., 2014). Meski demikian, kemudahan akses pada era digital saat ini, menyebabkan *cyberbullying* dapat dilakukan dan terjadi pada siapa saja, bahkan orang terdekat sekalipun. Banyak individu yang meremehkan dan tidak sadar telah melakukan *cyberbullying* kepada orang terdekatnya. *Cyberbullying* memberikan banyak dampak negatif bagi korbannya, utamanya korban yang

REGULASI EMOSI DAN *FORGIVENESS* PADA REMAJA KORBAN *CYBERBULLYING*

berada pada masa remaja, yang disebutkan menjadi pengguna internet terbesar menurut laporan APJII (2020).

Remaja merupakan sebuah periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional. Periode ini dimulai dari rentang usia 10-13 tahun dan berakhir pada periode akhir remaja (Santrock, 2016). Remaja menjadi periode hidup individu yang dipenuhi badai, stres, konflik, dan perubahan suasana hati. Hal tersebut dikarenakan remaja mengalami masa perubahan yang besar dan adanya ketidaktahuan akan cara mengelola dan mengungkapkan emosi dengan baik. Kurangnya keterampilan dalam mengendalikan emosi inilah yang menjadikan remaja memiliki resiko yang lebih tinggi mengalami *cybervictimization* (Vranjes, dkk., 2018).

*Cyberbullying* menjadi payung bagi banyak aktivitas *bullyingonline*; yang bukanlah masalah sepele dan masih menjadi masalah signifikan bagi remaja (El Asam & Samara, 2016). Survei yang dilakukan oleh (Palfrey, dkk., 2009) menemukan bahwa *peerbullyingoffline* dan *online* merupakan ancaman yang paling sering dihadapi oleh anak-anak dan remaja. di Inggris beberapa remaja melakukan bunuh diri akibat *cyberbullying* dan menurut laporan statistik *cyberbullying* di Inggris (ChildLine, 2014), kondisi ini semakin mengkhawatirkan, setidaknya 69% remaja berusia antara 13 dan 22 tahun mengalami *cyberbullying* dan 20% diantaranya telah diklasifikasikan sebagai kasus

yang sangat ekstrim, yang terus meningkat dalam beberapa tahun terakhir (El Asam & Samara, 2016).

*Cyberbullying* tampak tidak memberikan dampak fisik secara langsung pada korban, tetapi berbagai penelitian menunjukkan bahwa *cyberbullying* memicu emosi negatif dan ingatan menyakitkan yang seringkali dikaitkan dengan gangguan makan, depresi dan kecemasan, *self-esteem* yang buruk, penyalahgunaan zat, bahkan bunuh diri (Bannink, dkk., 2014; Saladino, dkk., 2020). *Cyberbullying* memberikan efek yang kuat dan dapat bertahan dalam waktu yang lama, hal tersebut dikarenakan *cyberbullying* dapat menjangkau publik dengan cepat, dapat diakses dengan mudah, dan penghapusan dokumen *online* yang menyertakan konten *cyberbullying* membutuhkan waktu yang cukup lama atau bahkan tidak dapat dihapus dalam beberapa kasus. Selain itu, *cyberbullying* juga memberikan dampak pada sisi emosional dan sosial korban. Pengalaman emosi negatif seperti perasaan marah, sedih, frustrasi, malu, dan ketidakberdayaan yang tidak terkelola dengan baik berkaitan dengan tidak memaafkan (*unforgiveness*) yang dapat memicu keinginan untuk membalas dendam (Worthington, Jr & Wade, 2020). Korban *cyberbullying* berpotensi melakukan tindak agresif hingga melakukan *bully* ke orang lain. *Cyclic Process Model* menjelaskan bahwa remaja yang pernah menjadi korban akan mengalami peningkatan kemarahan, dan mengalihkannya ke media dengan perilaku antisosial yang berisiko (untuk

REGULASI EMOSI DAN *FORGIVENESS* PADA REMAJA KORBAN *CYBERBULLYING*

melampiasikan kemarahan), dan memiliki kecenderungan melakukan perilaku *cyberbullying* (Hamer, dkk., 2014).

*Forgiveness* menjadi alternatif respon koping yang dapat digunakan untuk menanggapi pelanggaran interpersonal, menjadi pilihan proaktif yang memberdayakan diri korban agar terbebas dari bayang-bayang tindakan pelaku. McCullough (2000) mendefinisikan *forgiveness* sebagai perilaku intraindividual berupa serangkaian perubahan pikiran, perasaan, maupun motivasi prososial setelah terjadi pelanggaran. *Forgiveness* sebagai faktor protektif dapat melibatkan pengurangan emosi, pikiran buruk, perilaku negatif dengan peningkatan perasaan, kognisi, dan perilaku yang lebih positif terhadap pelaku, peristiwa, dan diri sendiri, tanpa harus ada ganti rugi, retribusi, maupun melakukan rekonsiliasi (Hirsch, dkk., 2012). *Forgiveness* mampu membantu individu memproses situasi dan mengganti persepsi menjadi lebih positif terhadap individu yang telah menyakitinya di masa lalu. Selain itu, beberapa studi menunjukkan bahwa individu yang mampu memberikan *forgiveness* akan cenderung memiliki sifat yang lebih menyenangkan, emosi yang stabil, relijius, dan akan semakin jarang terlibat konflik. Individu akan lebih menyadari kekuatan batin, spiritualitas, apresiasi dan motivasi baru untuk individu, mampu meningkatkan hubungan interpersonal, mengembangkan kebijaksanaan dan pemikiran positif untuk merawat diri sendiri, dan menyesuaikan kembali prioritas dalam hidup (McCullough, dkk., 2006).

Wade & Worthington (2003) menyebutkan bahwa perilaku memaafkan dipengaruhi oleh 7 faktor, diantaranya adalah kecerdasan emosi, respon pelaku, empati, kualitas hubungan, *ruminatio*n, komitmen agama, dan faktor personal. Kecerdasan emosi merupakan kemampuan individu yang berhubungan dengan segala pengelolaan emosi secara efektif dan regulasi emosi merupakan salah satu bagian dari kecerdasan emosi yang dapat dilatih dan dikembangkan (Goleman, 2009). Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengevaluasi, memodifikasi, dan mengarahkan respon emosi, seperti intensitas dan bentuk reaksinya guna mencapai suatu tujuan tertentu agar dapat diterima di lingkungan sosial (Thompson, 1994). Kemampuan meregulasikan emosi yang baik akan meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi ketegangan dan konflik dalam kehidupannya. Setiap individu memiliki berbagai alasan untuk meregulasikan emosinya, Individu yang mengalami emosi negatif seperti yang dirasakan korban *cyberbullying* membutuhkan peregulasian emosi yang tepat untuk menahan individu dari perilaku yang berdampak (Hamer & Konijn, 2016). Peregulasian emosi yang tepat dapat menahan individu untuk tidak melakukan hal yang berdampak (Hamer & Konijn, 2016).

Regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi itu diatur (regulasi emosi), daripada bagaimana emosi mengatur sesuatu yang lain (regulasi oleh emosi), untuk mencapai keseimbangan emosional (Gross, 2014). Individu meregulasikan emosinya dengan menilai,

REGULASI EMOSI DAN *FORGIVENESS* PADA REMAJA KORBAN *CYBERBULLYING*

mengelola, dan mengungkapkan emosi yang tepat. Demikian, untuk memberikan *forgiveness*, emosinegatif yang dialami individu perlu diungkapkan dan dilepaskan dengan meregulasikan emosinya (Tam, dkk., 2007). Kemampuan regulasi emosi dapat membantu individu memberikan *forgiveness* dengan menilai, mengelola, memilih emosi yang tepat untuk berkembang, dan mengatasi konflik yang terjadi dengan perilaku yang sesuainorma.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Astuti, dkk., (2019) dan Dwityaputri & Sakti (2015) menyebutkan bahwa regulasi emosi dan *forgiveness* pada siswa memiliki hubungan yang positif, namun sejauh studi literatur yang dilakukan peneliti, belum ada penelitian yang membuktikan secara empiris hubungan regulasi emosi dan *forgiveness* dalam konteks spesifik *cyberbullying* pada remaja. Hal ini menjadi pertimbangan penulis untuk melakukan penelitian terkait hubungan antara regulasi emosi dengan *forgiveness* pada remaja korban *cyberbullying*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara regulasi emosi dengan *forgiveness* pada remaja korban *cyberbullying* dan menguji hipotesisnya secara empiris. Hipotesis penelitian yang diajukan adalah (Ho): Tidak ada hubungan antara regulasi emosi dan *forgiveness* pada remaja korban *cyberbullying* dan (Ha): Terdapat hubungan antara regulasi emosi dan *forgiveness* pada remaja korban *cyberbullying*.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional (non-eksperimen) dengan prosedur pengambilan data secara survei menggunakan kuesioner yang berisi alat ukur penelitian dan keterangan partisipan untuk mengetahui pendapat, keyakinan, dan perilaku individu melalui self-report (Neuman, 2014). Kuesioner disebarluaskan secara *online* menggunakan *google form*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan. Adapun kriteria dalam penelitian ini adalah remaja korban *cyberbullying* berusia 11-22 tahun. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 201 ( $M_{usia}=19.47$ ;  $SD_{usia}=2.287$ ), dengan frekuensi kelompok usia terbanyak adalah usia 21 tahun (30.8%) dan frekuensi kelompok jenis kelamin terbanyak adalah perempuan (72.1%). Sebelum mengisi survei, responden telah membaca dan menyetujui *informed consent* yang dilampirkan.

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah Skala Regulasi Emosi oleh Mawardah (2012) berdasarkan tiga aspek regulasi emosi Thompson (1994) yaitu monitor emosi, evaluasi emosi, dan modifikasi emosi. Alat ukur ini terdiri dari 22 aitem, dengan 13 aitem *favorable* dan 9 aitem *unfavorable*, yang memiliki reliabilitas  $\alpha = .892$  (Mawardah, 2012). Selain itu, alat ukur yang digunakan untuk mengukur *forgiveness* adalah *Transgression-related Interpersonal Motivations Inventory* (TRIM-18) oleh McCullough (2006) yang telah dimodifikasi penulis menyesuaikan konteks penelitian, berdasarkan tiga aspek *forgiveness*

REGULASI EMOSI DAN *FORGIVENESS* PADA REMAJA KORBAN *CYBERBULLYING*

McCullough, dkk., (2006), yaitu *avoidance motivations*, *revenge motivations*, dan *benevolence motivations*. Alat ukur ini memiliki 18 aitem, dengan 7 aitem *favorable* dan 11 aitem *unfavorable* dengan reliabilitas  $\alpha = .727$ . Kedua alat ukur disajikan dengan skala likert 1-4 (1="sangat tidak sesuai", 4="sangat sesuai").

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hipotesis mengenai hubungan antara kedua variabel dengan uji korelasi. Sebelum itu, penulis melakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linearitas untuk mengetahui penggunaan teknik statistik apa yang sesuai antara statistik

parametrik atau non-parametrik. Penulis dapat menggunakan *Pearson Product Moment Correlation* apabila lolos uji asumsi (parametrik) dan menggunakan *Spearman's Rho Correlation* apabila tidak lolos uji asumsi (non-parametrik).

**HASIL**

**Kategorisasi Responden**

Skor regulasi emosi responden mayoritas berada pada kategori sedang (35%) dengan Mean = 71.6 SD = 5.7, sedangkan mayoritas skor *forgiveness* responden berada pada kategori rendah (38%) dengan Mean = 54.4, SD = 5.3).

**Tabel 1.**

*Kategorisasi Responden*

Variabel	F	%
<i>Regulasi Emosi</i>		
Sangat Tinggi	13	6.5
Tinggi	40	20
Sedang	71	35
Rendah	62	31
Sangat Rendah	15	7.5
<i>Forgiveness</i>		
Sangat Tinggi	19	9.5
Tinggi	28	14
Sedang	71	35
Rendah	76	38
Sangat Rendah	7	3.5

**Uji Hipotesis**

Hasil uji normalitas *Kolmogorov-smirnov* menunjukkan bahwa kedua variabel tidak berdistribusi normal, baik untuk variabel regulasi emosi ( $p = .043$ ) maupun variabel *forgiveness* ( $p = .000$ ). Lebih lanjut, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel ( $p = .000$ ). Selain itu, untuk melihat apakah sebaran

data antar variabel linier (garis lurus) atau tidak (garis lengkung), penulis melakukan uji linearitas lainnya dengan grafik *scatterplots*, dan hasil menunjukkan bahwa sebaran data dengan masing-masing bulatan (*dot*) membentuk garis menunjuk atas ke arah kanan, sehingga dapat disimpulkan bahwa data antar variabel linier. Berdasarkan hasil uji asumsi, maka teknik korelasi yang dilakukan adalah dengan metode

**Nabila Malik**, Program Studi Psikologi Universitas Airlangga, Email: [nabilamalik30@gmail.com](mailto:nabilamalik30@gmail.com)  
**Dewi Retno Suminar**, Program Program Studi Psikologi Universitas Airlangga, Email: [nabilamalik30@gmail.com](mailto:nabilamalik30@gmail.com)

REGULASI EMOSI DAN *FORGIVENESS* PADA REMAJA KORBAN *CYBERBULLYING*

analisis data statistik non-parametrik, yaitu uji korelasi *Spearman's Rho*.

**Tabel 2.**

*Hasil Uji Korelasi*

Regulasi Emosi	<i>Forgiveness</i>
	$r = 0,338^{**}$

\*\*p < .01

Dari tabel 2 di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif signifikan antara regulasi emosi dengan *forgiveness* pada remaja korban *cyberbullying* ( $r(199) = .338, p = .000$ ). Nilai koefisien korelasi yang positif menunjukkan bahwa jika regulasi emosi meningkat, maka

*forgiveness* juga meningkat, begitu juga sebaliknya.

**Analisis Tambahan**

Uji korelasi pada setiap dimensi dari regulasi emosi dengan *forgiveness* dilakukan setelah menemukan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dan *forgiveness*.

**Tabel 3.**

*Hasil Uji Korelasi Per-dimensi Regulasi Emosi dengan Forgiveness*

Dimensi Regulasi Emosi	<i>Forgiveness</i>
<i>Monitoring</i>	0,197**
<i>Evaluating</i>	0,248**
<i>Modification</i>	0,313**

\*\* p < .01

**DISKUSI**

Wade & Worthington Jr., (2003), menjelaskan bahwa regulasi emosi yang merupakan bagian dari kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pemberian *forgiveness*. Kecerdasan emosi sendiri merupakan kemampuan untuk memahami kondisi emosi diri sendiri dan orang lain, mampu mengendalikan, dan memaksimalkan emosi dalam membuat keputusan, perencanaan, dan memberikan motivasi. Emosi spesifik, seperti kemarahan, atau emosi lain yang berhubungan dengan kemarahan (permusuhan dan kebencian), dapat menghambat proses pemberian *forgiveness* daripada emosi negatif lainnya, sehingga untuk

memberikan *forgiveness*, emosi negatif seperti kemarahan perlu diungkapkan dan dilepaskan dengan meregulasikan emosinya. Individu yang memiliki *forgiveness* yang tinggi lebih cenderung memiliki keterampilan regulasi emosi dan objektivitas emosional yang baik (Rivera & Fincham, 2015).

Terdapat perbedaan hasil antar penelitian ini dengan penelitian milik Astuti, Wasidi, & Sinthia (2019) dan Dwityaputri & Sakti (2015). Penelitian keduanya menunjukkan bahwa regulasi emosi dan *forgiveness* memiliki hubungan positif yang signifikan (korelasi kuat), dengan koefisien korelasi sebesar 0,667 dan 0,70, berbeda dengan penelitian ini yang memiliki hubungan positif cukup kuat (korelasi

**Nabila Malik**, Program Studi Psikologi Universitas Airlangga, Email: [nabilamalik30@gmail.com](mailto:nabilamalik30@gmail.com)  
**Dewi Retno Suminar**, Program Program Studi Psikologi Universitas Airlangga, Email: [nabilamalik30@gmail.com](mailto:nabilamalik30@gmail.com)

REGULASI EMOSI DAN *FORGIVENESS* PADA REMAJA KORBAN *CYBERBULLYING*

sedang), dengan koefisien korelasi sebesar 0,338. Perbedaan tingkat korelasi ini besar dipengaruhi oleh perbedaan populasi dan dinamika emosi yang dialami oleh remaja korban *cyberbullying*. Populasi penelitian sebelumnya tidak memiliki pengalaman dan konflik yang spesifik, sedangkan responden mengalami tindakan intimidasi secara *online* dengan jelas dan mengalami kondisi emosi yang dinamis, diantaranya merasakan kemarahan, malu, ketakutan, dan sedih (Hamer, dkk., 2014).

Berdasarkan data yang diperoleh sebagian besar responden (35%) memiliki skor regulasi emosi yang sedang. Hal ini dapat diartikan bahwa kemampuan regulasi emosi remaja korban *cyberbullying* masih dalam tahap belajar atau melatih kemampuan regulasi emosinya. Periode remaja berada dalam tahap peralihan yang membutuhkan kemampuan beradaptasi, dan seiring bertambahnya usia, remaja akan mampu meningkatkan strategi kognitif untuk mengatur emosi, memodulasi gairah emosional, dan mengelola situasi untuk meminimalkan emosi negatif, dan untuk memilih cara yang efektif dalam mengatasi stres (Santrock, 2016). Remaja merupakan masa transisi yang mengalami banyak perubahan, mereka lebih cepat dalam memproses informasi, lebih terlibat dalam fungsi eksekutif, termasuk mengelola sumberdaya kognitif, menjalankan kontrol emosi, dan perubahan cara berpikir. Orang tua atau pengasuh (*caregiver*) berperan penting dalam memberikan pengarahan dan fasilitas kepada anak untuk berkembang secara kognitif maupun emosional (Morris, dkk., 2017).

Temuan lainnya, sebagian besar responden (38%) memiliki tingkat *forgiveness* yang rendah. Hal ini dapat terjadi karena beberapa faktor yang memberatkan pemberian *forgiveness*, diantaranya remaja korban *cyberbullying* merasakan ketidakadilan sosial, penindasan, ketidaksetaraan, kurangnya pemahaman oleh orang-orang sekitar, pelanggaran terhadap kebebasan pribadi, penyalahgunaan kekuasaan, dan pengkhianatan (Worthington, Jr & Wade, 2020). Intensitas *cyberbullying* yang dialami juga mempengaruhi tingkat *forgiveness*. Berdasarkan hasil penelitian, responden yang berada dalam kategori *forgiveness* sangat rendah (3,5%) mengalami setidaknya dua kali tindakan *cyberbullying* dengan jenis pengalaman yang berbeda-beda pada media yang sering digunakan di Indonesia (*WhatsApp, Instagram, Twitter, dan Facebook*). Selain itu, rendahnya tingkat *forgiveness* pada responden juga dapat dijelaskan dengan faktor anonimitas pada pelaku. Studi yang dilakukan Ybarra, Diener-West, & Leaf (2007) dan Safaria, Tentama, & Suyono (2016) mencatat bahwa masing-masing 12,6% dan 26,3% dari korban *cyberbullying* tidak mengetahui identitas pelaku. Adanya kecenderungan korban tidak mengetahui identitas pelaku memicu korban beranggapan bahwa korban tidak akan melakukan kontak secara langsung dengan pelaku, sehingga memutuskan untuk tidak memberikan *forgiveness*.

Berdasarkan analisis perdimensi, ketiga dimensi regulasi emosi memiliki korelasi yang positif dengan *forgiveness*, dengan dimensi

REGULASI EMOSI DAN *FORGIVENESS* PADA REMAJA KORBAN *CYBERBULLYING*

*monitoring* dan *evaluating* memiliki korelasi yang lemah dengan *forgiveness*, sedangkan dimensi *modification* memiliki koefisien korelasi yang cukup kuat dengan *forgiveness*. Sifat positif pada korelasi perdimensi dengan *forgiveness* menunjukkan bahwa jika ketiga dimensi meningkat, maka *forgiveness* juga akan meningkat, begitu juga sebaliknya. Perbedaan tingkat koefisien korelasi perdimensi regulasi emosi pada penelitian ini sesuai dengan studi yang dilakukan Astuti, dkk., (2019) dan Dwityaputri & Sakti (2015), bahwa dimensi *modification* memiliki korelasi yang paling kuat diantara dimensi lainnya.

Penelitian ini memiliki lebih banyak responden perempuan dari pada laki-laki dengan persentase responden perempuan sebanyak 72,1% dan responden laki-laki sebanyak 27,9%. Hasil ini sesuai dengan beberapa studi sebelumnya, bahwa perempuan dianggap lebih sering menjadi korban *cyberbullying* dan melaporkan atau menceritakan pengalamannya (Smith, dkk., (2008) & Schneider, O'Donnell, & Coulter (2012)). Hal ini terjadi karena *cyberbullying* dalam beberapa aspek merupakan perilaku mengintimidasi yang terjadi secara tidak langsung (bukan tatap muka), tidak terlalu memerlukan empati yang dalam, dan mudah dilakukan, sehingga perempuan diasumsikan lebih mudah terlibat (Smith, dkk., 2008).

Penelitian ini juga menemukan bahwa pengalaman *cyberbullying* yang paling banyak dialami oleh responden adalah *flaming* atau diperlakukan dengan tidak menyenangkan, menggunakan bahasa yang kasar dan vulgar

secara *online* (60,7%). *Flaming* memiliki konsekuensi penyebaran yang mengkhawatirkan dengan melibatkan perangkat elektronik untuk memprovokasi konflik verbal antara dua orang atau lebih dalam suatu jaringan. Studi yang dilakukan Satalina (2014) menunjukkan *flaming* menjadi salah satu aspek *cyberbullying* yang paling sering terjadi dikalangan remaja dengan persentase sebesar 17,6% di salah satu sekolah menengah di Indonesia. Studi yang dilakukan Safaria, dkk., (2016) menunjukkan bahwa 225 dari 495 subjek (45,5%) mengalami pelecehan secara *online*, yang termasuk dari aspek *flaming*. *Flaming* menjadi aspek *cyberbullying* yang paling sering terjadi karena mudahnya pengaksesan, *flaming* dapat dilakukan diberbagai media *online* kepada siapapun dan dimanapun pengguna internet berada.

Aplikasi *WhatsApp* menjadi media *online* yang dengan kasus *cyberbullying* tertinggi pada penelitian ini dengan persentase 54,2% responden yang mengalaminya, disusul dengan *Instagram* dan *Twitter* dengan masing-masing persentase 42,8% dan 26,4%. *WhatsApp* merupakan aplikasi tidak berbayar yang menyediakan layanan bertukar pesan dan panggilan yang sederhana, aman, dan reliabel. Berdasarkan survei yang dilakukan APJII (2020), *WhatsApp* menjadi aplikasi perpesanan dan *videocall* yang paling sering digunakan masyarakat Indonesia dengan persentase 91,5% dan 93,7%. *WhatsApp* menawarkan kemudahan pengaksesan, *userfriendly*, gratis, dan berfokus pada aspek komunikasi, sehingga memudahkan pelaku melakukan *cyberbullying* baik secara

REGULASI EMOSI DAN *FORGIVENESS* PADA REMAJA KORBAN *CYBERBULLYING*

anonimitas maupun tidak, baik kepada orang yang dikenal atau tidak.

### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan data penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *forgiveness* pada remaja korban *cyberbullying*. Hasil korelasi yang positif antara regulasi emosi dengan *forgiveness* menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin tinggi pula *forgiveness* yang dapat diberikan.

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk remaja korban *cyberbullying* untuk bangkit dengan memaksimalkan kemampuan regulasi emosi dan memberikan *forgiveness*. *Forgiveness* dapat menjadi koping yang tepat karena tidak merugikan, menghapuskan dendam, dan memberdayakan korban untuk bangkit.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi dan diprediksi dapat mempengaruhi hubungan antara regulasi emosi dengan *forgiveness* dan memperluas persebaran sehingga data dan demografis subjek yang diperoleh lebih merata.

### DAFTAR PUSTAKA

APJII. (2020). *Laporan Survei Internet APJII 2019-2020 (Q2)*. Retrieved from Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia: <https://apjii.or.id/>

Astuti, D., Wasidi, & Sinthia, R. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi

dengan Perilaku Memaafkan pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Consilia*, 2(1). 1-10.

Bannink, R., Broeren, S., van de LooijeJansen, P. M., De Waart, F. G., & Raat, H. (2014). Cyber and traditional bullying victimization as a risk factor for mental health. *PLoS One*, 9(4), e94026.

Dwityaputri, Y. K., & Sakti, H. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Forgiveness Pada Siswa di SMA Islam Cikal Harapan BSD-Tangerang Selatan. *Jurnal Empati*, 4(2), 20-2.

El Asam, A., & Samara, M. (2016). Cyberbullying and the law: A review of psychological and legal challenges. *Computers in Human Behavior*, 65, 127-141.

Goleman, D. (2009). *Emotional Intelligence: Why it Can Matter More Than IQ*. London: Bloomsbury.

Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Publication.

Hamer, A. d., Konjin, E. A., & Keijer, M. G. (2014). Cyberbullying Behavior and Adolescents' Use of Media with Antisocial Content: A Cyclic Process Model. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 17 (2). 74-81.

Hamer, A. H., & Konijn, E. (2016). Can emotion regulation serve as a tool in combating cyberbullying? *Personality and Individual Differences*, 1-6.

Herd, T., & Kim-Spoon, J. (2021). A Systematic Review of Associations Between Adverse Peer Experiences and Emotion Regulation in Adolescence. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 141-163.

Hirsch, J. K., Webb, J. R., & Jeglic, E. L. (2012). Forgiveness as a moderator of the association between anger expression

**Nabila Malik**, Program Studi Psikologi Universitas Airlangga, Email: [nabilamalik30@gmail.com](mailto:nabilamalik30@gmail.com)

**Dewi Retno Suminar**, Program Program Studi Psikologi Universitas Airlangga, Email: [nabilamalik30@gmail.com](mailto:nabilamalik30@gmail.com)

REGULASI EMOSI DAN *FORGIVENESS* PADA REMAJA KORBAN *CYBERBULLYING*

- and suicidal behavior. *Mental Health, Religion & Culture*, 15(3), 279-300.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., & Schroeder, A. N. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073-1137.
- Mawardah, M. (2012). *Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying. Tesis tidak dipublikasikan. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.*
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2000). *Forgiveness: Theory, Research and Practice*. New York: The Guilford Press.
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. (2006). Writing about the benefit of an interpersonal transgression facilitates forgiveness. *Journal of consulting and clinical psychology*, 887-897.
- Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houtberg, B. J. (2017). The Impact of Parenting on Emotion Regulation During Childhood and Adolescence. *Child Development Perspectives*, 1-6.
- Neuman, W. L. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches Seventh Edition*. New York: Pearson Education Limited.
- Rivera, P. M., & Fincham, F. (2015). Forgiveness as a Mediator of the Intergenerational Transmission of Violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 30(6), 895-910.
- Safaria, T., Tentama, F., & Suyono, H. (2016). Cyberbully, Cybervictim, and Forgiveness among Indonesian High School Students. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 15(3), 40-48.
- Saladino, V., Eleuteri, S., Verrastro, V., & Petruccelli, F. (2020). Perception of Cyberbullying in Adolescence: A Brief Evaluation Among Italian Students. *Frontiers in Psychology*, (11), 1-7.
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence Sixteenth Edition*. New York: McGraw-Hill Education.
- Satalina, D. (2014). Kecenderungan Perilaku Cyberbullying ditinjau dari Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(2), 294-310.
- Schneider, S. K., O'Donnell, L., & Coulter, R. W. (2012). Cyberbullying, School Bullying, and Psychological Distress: A Regional Census of High School Student. *American Journal of Public Health*, 102(1), 171-177.
- Smith, P. K., Mahdavi, J. C., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: It's nature and impact and secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49, (4), 376-385.
- Vranjes, I., Erreygers, S., Vandebosch, H., Baillien, E., & Witte, H. D. (2018). Patterns of cybervictimization and emotion regulation in adolescents and adults. *Aggressive Behavior*, 1-11.
- Wade, N. G., & Worthington Jr., E. L. (2003). Overcoming Interpersonal Offenses: Is Forgiveness the Only Way to Deal With Unforgiveness? *Journal of Counseling & Development*, 343-353.
- Worthington, Jr, E. L., & Wade, N. G. (2020). *Handbook of Forgiveness, Second Edition*. New York: Routledge.
- Ybarra, M. L., Diener-West, M., & Leaf, P. J. (2007). Examining the Overlap in Internet Harassment and School Bullying: Implications for School Intervention. *Journal of Adolescent Health*, 42-50.