**Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia**
E-ISSN: 3031-9897
Website: https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa

**Volume 4 No 01, Maret 2026**
Hal.: 155 – 166

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

**Moch. Rafly Putra Adryant**
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
**Mamang Efendy**
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
**Rahma Kusumandari**
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
**E-mail: moch.raflyp.adryant@gmail.com**

***Abstract***

*The increasing intensity of social media use among emerging adults has raised the risk of cyberbullying behavior influenced by psychological and social factors. This study aims to examine the relationship between emotion regulation and cyberbullying behavior among emerging adults in Surabaya City, with conformity behavior as a mediating variable. This study employed a quantitative approach with a correlational research design. The participants were 130 emerging adults aged 18–25 years who actively used social media and resided in Surabaya, selected through purposive sampling. Data were collected using emotion regulation scales, conformity behavior scales, and cyberbullying behavior scales. Data analysis techniques included correlation analysis and mediation analysis. The results indicate relationships among emotion regulation, conformity behavior, and cyberbullying behavior, as well as the mediating role of conformity behavior. In conclusion, lower emotion regulation increases cyberbullying behavior both directly and indirectly through conformity behavior.*

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

***Abstrak***

*Penggunaan media sosial yang semakin intens pada dewasa awal meningkatkan risiko munculnya perilaku cyberbullying yang dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan perilaku cyberbullying pada dewasa awal di Kota Surabaya dengan perilaku konformitas sebagai mediator. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 130 dewasa awal berusia 18–25 tahun yang aktif menggunakan media sosial dan berdomisili di Kota Surabaya, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa skala regulasi emosi, skala perilaku konformitas, dan skala perilaku cyberbullying. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi dan uji mediasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara regulasi emosi, perilaku konformitas, dan perilaku cyberbullying, serta peran mediasi perilaku konformitas. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa rendahnya regulasi emosi meningkatkan perilaku cyberbullying secara langsung maupun melalui konformitas.*

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

**Pendahuluan**

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan signifikan dalam cara individu berinteraksi dan membangun relasi sosial. Media sosial menjadi salah satu ruang utama bagi individu untuk berkomunikasi, mengekspresikan diri, serta membentuk identitas sosial. Intensitas penggunaan media sosial yang semakin tinggi, khususnya pada kelompok dewasa awal, menjadikan ruang digital sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Dewasa awal merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh berbagai tuntutan psikologis dan sosial, seperti pencarian identitas diri, pembentukan relasi interpersonal yang stabil, serta kebutuhan akan pengakuan dan penerimaan sosial. Dalam konteks ini, media sosial sering kali dimanfaatkan sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan tersebut, namun juga berpotensi memunculkan berbagai permasalahan psikososial.

Salah satu permasalahan yang semakin mendapat perhatian adalah perilaku *cyberbullying*. *Cyberbullying* merupakan bentuk perilaku agresif yang dilakukan melalui media digital dengan tujuan menyakiti, merendahkan, atau mempermalukan individu lain. Karakteristik *cyberbullying* yang bersifat anonim, cepat menyebar, dan sulit dihentikan menjadikan dampaknya lebih kompleks dibandingkan dengan bullying konvensional. Korban *cyberbullying* dapat mengalami tekanan psikologis yang berkepanjangan, seperti kecemasan, stres, penurunan harga diri, hingga gangguan kesejahteraan psikologis. Di sisi lain, pelaku *cyberbullying* juga berisiko mengembangkan pola perilaku agresif yang menetap serta kesulitan dalam membangun relasi sosial yang sehat.

Kelompok dewasa awal menjadi populasi yang relevan untuk dikaji dalam konteks *cyberbullying* karena berada pada fase transisi perkembangan yang rentan. Pada fase ini, individu menghadapi berbagai tuntutan sosial, termasuk ekspektasi dari lingkungan akademik, pekerjaan, dan kelompok sebaya. Keterlibatan aktif dewasa awal dalam media sosial memperbesar peluang terjadinya interaksi negatif, terutama ketika individu belum memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang optimal. Media sosial sering kali menjadi ruang pelampiasan emosi negatif, di mana individu dapat mengekspresikan kemarahan, frustrasi, atau kekecewaan secara impulsif tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang.

Faktor psikologis internal, khususnya regulasi emosi, memiliki peran penting dalam menjelaskan kecenderungan individu terlibat dalam perilaku *cyberbullying*. Regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Individu dengan regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengendalikan impuls, menunda respons emosional, serta memilih strategi coping yang lebih konstruktif ketika menghadapi situasi yang memicu emosi negatif. Sebaliknya, individu dengan regulasi emosi yang rendah lebih rentan terhadap perilaku impulsif dan agresif, termasuk dalam konteks interaksi daring.

Namun demikian, perilaku *cyberbullying* tidak dapat dipahami secara komprehensif hanya melalui faktor individual. Interaksi sosial di media sosial melibatkan dinamika kelompok yang kompleks, di mana norma, nilai, dan tekanan sosial turut membentuk perilaku individu. Salah satu mekanisme sosial yang berperan dalam konteks ini adalah perilaku konformitas. Konformitas merupakan kecenderungan individu untuk menyesuaikan sikap dan perilaku dengan kelompok guna memperoleh penerimaan sosial atau menghindari penolakan. Pada dewasa awal, kebutuhan akan afiliasi sosial masih cukup kuat, sehingga tekanan konformitas dapat memengaruhi keputusan individu dalam berperilaku, termasuk dalam konteks perilaku negatif di media sosial.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa perilaku konformitas memiliki hubungan dengan berbagai bentuk perilaku agresif, termasuk bullying dan *cyberbullying*. Dalam lingkungan daring,

konformitas dapat muncul dalam bentuk mengikuti komentar negatif, menyetujui tindakan agresif kelompok, atau terlibat dalam serangan verbal terhadap individu lain. Tekanan konformitas sering kali diperkuat oleh karakteristik media sosial yang menonjolkan visibilitas publik dan respons instan, sehingga individu merasa terdorong untuk menyesuaikan diri dengan perilaku mayoritas kelompok. Kondisi ini menjadi semakin bermasalah ketika individu memiliki regulasi emosi yang rendah, karena tekanan kelompok dapat memperkuat respons emosional yang maladaptif.

Meskipun hubungan antara regulasi emosi dan perilaku *cyberbullying* telah banyak dikaji, sebagian besar penelitian masih berfokus pada hubungan langsung antarvariabel dan didominasi oleh populasi remaja. Penelitian yang mengintegrasikan faktor psikologis internal dan faktor sosial eksternal dalam satu model analisis masih relatif terbatas, khususnya pada kelompok dewasa awal. Selain itu, peran perilaku konformitas sebagai mekanisme yang menjelaskan bagaimana regulasi emosi memengaruhi perilaku *cyberbullying* belum banyak dieksplorasi secara empiris. Kesenjangan penelitian ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih komprehensif untuk memahami dinamika perilaku *cyberbullying* pada dewasa awal.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara regulasi emosi dan perilaku *cyberbullying* pada dewasa awal dengan perilaku konformitas sebagai variabel mediator. Dengan menguji peran konformitas, penelitian ini berupaya menjelaskan proses psikososial yang mendasari keterlibatan individu dalam perilaku *cyberbullying*. Pendekatan ini mencerminkan komitmen peneliti untuk memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami interaksi antara faktor internal dan dinamika sosial dalam konteks digital.

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap populasi dewasa awal di konteks perkotaan serta penggunaan model mediasi yang mengintegrasikan regulasi 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 bagi pengembangan program pencegahan *cyberbullying* yang lebih komprehensif, dengan menekankan pentingnya penguatan regulasi 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 serta menjelaskan peran perilaku konformitas sebagai variabel mediator dalam hubungan antara regulasi emosi dan perilaku *cyberbullying*. Pendekatan kuantitatif memungkinkan peneliti memperoleh gambaran objektif mengenai pola hubungan antarvariabel berdasarkan data numerik yang dianalisis secara sistematis tanpa melakukan manipulasi terhadap kondisi partisipan. Populasi penelitian adalah dewasa awal yang aktif menggunakan media sosial dan berdomisili di Kota Surabaya. Dewasa awal didefinisikan sebagai individu berusia 18–25 tahun. Partisipan penelitian berjumlah 130 orang yang memenuhi kriteria tersebut dan dinilai relevan dengan fokus penelitian mengenai perilaku *cyberbullying* pada kelompok usia dengan intenshan 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 penelitian. Pengumpulan data dilakukan secara daring. Partisipan memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, dan

sifat partisipasi yang bersifat sukarela sebelum mengisi kuesioner. 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 ini terdiri atas 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 aitem yang disusun, 19 aitem 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 aitem yang disusun, 18 aitem dinyatakan valid berdasarkan hasil uji validitas, dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,944. Skala perilaku *cyberbullying* berdasarkan kerangka teoretis Willard (2005) yang mencakup delapan aspek utama. Dari 32 aitem yang disusun, 23 aitem 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

Penelitian ini melibatkan 130 partisipan dewasa awal yang berdomisili di Kota Surabaya dan aktif menggunakan media sosial. Analisis statistik deskriptif terhadap karakteristik partisipan dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai latar belakang subjek penelitian. Karakteristik yang dianalisis meliputi usia, jenis kelamin, durasi penggunaan media sosial, dan jenis platform media sosial yang paling sering digunakan. Hasil analisis menunjukkan bahwa partisipan penelitian merupakan kelompok yang memiliki keterlibatan intens dalam penggunaan media sosial, sehingga relevan dengan konteks penelitian mengenai perilaku *cyberbullying*.

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% |

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 mengindikasikan bahwa partisipan memiliki tingkat kemampuan regulasi emosi, kecenderungan konformitas, serta keterlibatan dalam

perilaku *cyberbullying* yang berbeda-beda. Gambaran umum mengenai distribusi skor masing-masing variabel disajikan pada Tabel 2. Informasi ini penting sebagai dasar untuk memahami pola hubungan antarvariabel yang diuji pada tahap analisis selanjutnya.

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 dilakukan pengujian hipotesis, data penelitian terlebih dahulu dianalisis untuk memastikan terpenuhinya asumsi statistik yang diperlukan. Uji asumsi ini bertujuan untuk memastikan bahwa teknik analisis yang digunakan sesuai dengan karakteristik data, sehingga hasil analisis dapat diinterpretasikan secara valid. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi data pada masing-masing variabel mengikuti distribusi normal. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data regulasi emosi, perilaku konformitas, dan perilaku *cyberbullying* berada pada distribusi yang normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, data penelitian dinilai layak untuk dianalisis menggunakan teknik statistik parametrik.

Selanjutnya, uji linearitas dilakukan untuk menguji hubungan linear antara pasangan variabel yang diteliti. Uji ini mencakup hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying*, regulasi emosi dengan perilaku konformitas, serta perilaku konformitas dengan perilaku *cyberbullying*. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa seluruh 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 *Cyberbullying* | Tidak Normal |
| Linearitas | Regulasi Emosi – Perilaku *Cyberbullying* | Linear |

Sumber: Output SPSS Seri 25 IBM for Windows

Pengujian hipotesis dilakukan untuk menjawab tujuan penelitian dan menguji hubungan antarvariabel yang telah dirumuskan. Hipotesis pertama menguji hubungan antara regulasi emosi dan perilaku *cyberbullying*. Hasil analisis menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku *cyberbullying*. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan individu dalam mengelola emosi berkaitan dengan kecenderungan terlibat dalam perilaku *cyberbullying*. Individu dengan regulasi emosi yang lebih rendah cenderung menunjukkan tingkat perilaku *cyberbullying* yang lebih tinggi. Hasil pengujian hipotesis pertama disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Hipotesis 1

| Variabel | β (Std. Estimate) | p-value | Keterangan |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| Regulasi Emosi – Perilaku *Cyberbullying* | -0,498 | < 0,001 | Signifikan |

Sumber: Output JASP Seri 0.95.4.0 for Windows

Hipotesis kedua menguji hubungan antara regulasi emosi dan perilaku konformitas. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Temuan ini menunjukkan 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** | **β (*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 menguji hubungan antara perilaku konformitas dan perilaku *cyberbullying*. Hasil analisis menunjukkan bahwa perilaku konformitas memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku *cyberbullying*. Semakin tinggi kecenderungan individu untuk berkonformitas dengan kelompok, semakin besar pula kemungkinan individu tersebut terlibat dalam perilaku *cyberbullying*. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku *cyberbullying* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individual, tetapi juga oleh dinamika sosial dalam kelompok. Hasil uji hipotesis ketiga disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Hipotesis 3

| **Variabel** | **β (*Std. Estimate*)** | ***p-value*** | **Keterangan** |
|---|---|---|---|
| Perilaku Konformitas – Perilaku *Cyberbullying* | 0,193 | < 0,007 | Signifikan |

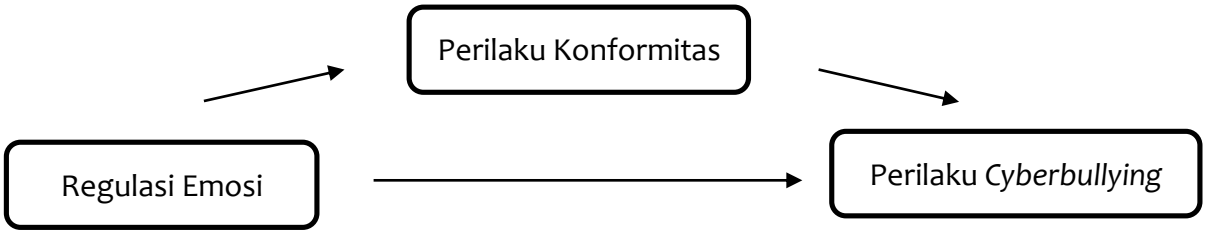
Sumber: Output JASP Seri 0.95.4.0 for Windows

Hipotesis keempat menguji peran perilaku konformitas sebagai variabel mediator dalam hubungan antara regulasi emosi dan perilaku *cyberbullying*. Hasil analisis 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 secara tidak langsung melalui perilaku konformitas. Temuan ini menunjukkan bahwa rendahnya regulasi emosi meningkatkan perilaku *cyberbullying*, yang kemudian diperkuat oleh tingginya kecenderungan individu untuk menyesuaikan diri dengan tekanan sosial kelompok. Hasil uji mediasi ini memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai mekanisme hubungan antarvariabel penelitian. 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 | *Inderect Effect* | *p-value* | *CI* 95% *Lower* | *CI* 95% *Upper* | Keterangan |
|---|---|---|---|---|---|
| Regulasi Emosi – Perilaku Konformitas – Perilaku *Cyberbullying* | 0,085 | 0,017 | 0,028 | 0,175 | Mediasi Signifikan |

Sumber: Output JASP Seri 0.95.4.0 for Windows




Gambar 1. Model Hubungan Medasi

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

**Pembahasan**

Pembahasan ini bertujuan untuk menginterpretasikan hasil penelitian secara mendalam dengan mengaitkannya pada kerangka teoretis dan temuan penelitian terdahulu yang relevan. Fokus utama pembahasan diarahkan pada peran regulasi emosi dan perilaku konformitas dalam menjelaskan perilaku *cyberbullying* pada dewasa awal, serta kontribusi penelitian ini dalam memperkaya pemahaman mengenai dinamika perilaku agresif di ruang digital. Hasil penelitian ini perlu dipahami dalam konteks perkembangan dewasa awal sebagai fase yang sarat dengan tuntutan adaptasi psikologis dan sosial, termasuk pencarian identitas, kebutuhan akan penerimaan sosial, serta pembentukan relasi interpersonal yang stabil (Arnett, 2015).

Dewasa awal berada pada tahap perkembangan di mana individu diharapkan mampu membangun kemandirian emosional dan pengelolaan emosi yang lebih matang. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun individu telah memasuki fase dewasa, kerentanan terhadap perilaku *cyberbullying* tetap muncul ketika kemampuan regulasi emosi dan pengelolaan tekanan sosial belum berkembang secara optimal. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa kematangan usia tidak selalu diikuti oleh kematangan emosional, terutama dalam konteks interaksi digital yang minim kontrol sosial langsung (Schunk dan DiBenedetto, 2020).

Media sosial menyediakan ruang interaksi yang berbeda dari interaksi tatap muka, di mana norma sosial cenderung lebih longgar dan batasan perilaku menjadi kurang jelas. Dalam kondisi tersebut, dewasa awal dengan regulasi emosi yang rendah lebih mudah mengekspresikan emosi negatif secara

impulsif. Temuan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa lingkungan digital dapat memperbesar risiko perilaku agresif ketika individu tidak memiliki strategi regulasi emosi yang adaptif (Gross, 2015). Dengan demikian, *cyberbullying* pada dewasa awal dapat dipandang sebagai konsekuensi dari ketidakseimbangan antara tuntutan sosial digital dan kemampuan pengelolaan emosi individu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku *cyberbullying*. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah cenderung mengekspresikan emosi negatif melalui komentar agresif, penghinaan, atau perilaku merendahkan orang lain di media sosial. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kegagalan dalam mengelola emosi negatif berkaitan dengan meningkatnya perilaku agresif dan impulsif di lingkungan daring (Roberton dkk, 2015; Garofalo dkk, 2018). Meskipun demikian, penelitian ini memberikan kontribusi tambahan dengan menunjukkan bahwa pada dewasa awal, tantangan regulasi emosi tetap menjadi faktor risiko meskipun individu telah melewati fase remaja. Lingkungan media sosial yang memungkinkan respons cepat, anonimitas, serta minimnya konsekuensi langsung memperbesar kecenderungan individu untuk bereaksi secara emosional tanpa pertimbangan yang matang (Runions dkk, 2017).

Selain berhubungan langsung dengan perilaku *cyberbullying*, regulasi emosi juga terbukti berhubungan dengan perilaku konformitas. Individu dengan regulasi emosi yang rendah cenderung lebih rentan terhadap tekanan kelompok dan menyesuaikan diri dengan norma sosial yang berlaku, termasuk norma negatif dalam komunitas daring. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa individu dengan kontrol emosi yang lemah lebih mudah dipengaruhi oleh tekanan sosial sebagai strategi untuk menjaga stabilitas emosional dan penerimaan sosial (Kim dan Park, 2016). Dalam konteks media sosial, tekanan konformitas sering kali diperkuat oleh indikator sosial seperti jumlah komentar, tanda suka, dan respons publik lainnya. Mekanisme ini mendorong individu untuk menyesuaikan perilaku dengan mayoritas kelompok demi memperoleh validasi sosial (Nesi dkk, 2018). Temuan penelitian ini memperluas pemahaman mengenai bagaimana interaksi antara faktor internal dan eksternal membentuk perilaku individu di ruang digital.

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

Temuan utama penelitian ini adalah terbuktinya peran perilaku konformitas 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 kecenderungan konformitas. Temuan ini sejalan dengan pendekatan ekologi sosial yang menekankan bahwa perilaku agresif merupakan hasil interaksi antara karakteristik individu dan konteks

sosial (Hong dan Espelage, 2012). Konformitas berperan sebagai mekanisme sosial yang menjembatani kondisi psikologis individu dengan perilaku yang ditampilkan di ruang digital. Dalam konteks ini, *cyberbullying* dapat dipahami sebagai bentuk adaptasi sosial yang maladaptif, di mana individu mengorbankan nilai personal demi menyesuaikan diri dengan norma kelompok (Wachs dkk, 2021).

Dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang menekankan regulasi emosi sebagai prediktor langsung perilaku *cyberbullying*, penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh regulasi emosi menjadi lebih bermakna ketika dianalisis bersama faktor konformitas. Selain itu, fokus pada populasi dewasa awal memberikan kontribusi penting karena sebagian besar penelitian terdahulu masih terpusat pada remaja. Dengan demikian, penelitian ini memperluas pemahaman mengenai peran konformitas lintas tahap perkembangan. Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan model mediasi yang menempatkan perilaku konformitas sebagai mekanisme penjelas hubungan antara regulasi emosi dan perilaku *cyberbullying*, serta fokus pada dewasa awal dalam konteks perkotaan. Temuan ini memperkaya literatur dengan menunjukkan bahwa pencegahan *cyberbullying* perlu mempertimbangkan faktor psikologis dan sosial secara simultan.

Secara teoretis, penelitian ini mendukung pendekatan multidimensional dalam memahami perilaku *cyberbullying*. Secara praktis, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa intervensi pencegahan *cyberbullying* pada dewasa awal perlu mengombinasikan pelatihan regulasi emosi dan penguatan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan sosial di media sosial. Program literasi digital juga perlu diarahkan untuk mengubah norma interaksi daring agar lebih adaptif dan bertanggung jawab (Livingstone dkk, 2017).

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, penelitian ini menyimpulkan bahwa regulasi emosi memiliki peran penting dalam menjelaskan perilaku *cyberbullying* pada dewasa awal di Kota Surabaya. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah cenderung menunjukkan kecenderungan yang lebih tinggi untuk terlibat dalam perilaku *cyberbullying*. Temuan ini menunjukkan bahwa ketidakmampuan individu dalam mengelola dan mengekspresikan emosi secara adaptif dapat mendorong munculnya perilaku agresif di ruang digital, khususnya ketika individu dihadapkan pada situasi sosial yang memicu emosi negatif.

Selain itu, penelitian ini juga menyimpulkan bahwa regulasi emosi berhubungan secara signifikan dengan perilaku konformitas. Dewasa awal dengan regulasi emosi yang rendah cenderung lebih mudah terpengaruh oleh tekanan kelompok dan norma sosial yang berkembang dalam lingkungan daring. Perilaku konformitas ini kemudian berkontribusi terhadap meningkatnya keterlibatan individu dalam perilaku *cyberbullying*. Dengan demikian, perilaku *cyberbullying* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis internal, tetapi juga oleh dinamika sosial yang terjadi dalam kelompok sebaya dan komunitas daring.

Temuan utama penelitian ini adalah terbuktinya peran perilaku konformitas sebagai mediator dalam hubungan antara regulasi emosi dan perilaku *cyberbullying*. Regulasi emosi memengaruhi perilaku *cyberbullying* baik secara langsung maupun secara tidak langsung melalui perilaku konformitas. Temuan ini memberikan sintesis baru dalam pemahaman mengenai mekanisme psikososial yang mendasari perilaku *cyberbullying* pada dewasa awal. Penelitian ini menegaskan bahwa keterlibatan individu dalam perilaku agresif daring merupakan hasil dari interaksi antara kerentanan emosional dan tekanan sosial kelompok, bukan semata-mata akibat dari satu faktor tunggal.

Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi terhadap pengembangan psikologi sebagai ilmu dengan memperkaya kajian mengenai perilaku *cyberbullying* melalui pendekatan integratif yang menggabungkan aspek psikologi perkembangan, psikologi sosial, dan cyberpsychology. Fokus pada populasi dewasa awal memperluas cakupan penelitian *cyberbullying* yang selama ini lebih banyak menyoroti kelompok remaja. Selain itu, penggunaan model mediasi yang melibatkan perilaku konformitas memberikan perspektif baru dalam memahami peran faktor sosial sebagai mekanisme penghubung antara regulasi emosi dan perilaku agresif di ruang digital.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa upaya memahami dan menangani perilaku *cyberbullying* pada dewasa awal memerlukan pendekatan yang komprehensif. Peningkatan kemampuan regulasi emosi perlu diimbangi dengan penguatan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan sosial dan norma kelompok di media sosial. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi dan kebijakan yang lebih efektif dalam mencegah perilaku *cyberbullying* serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dewasa awal di era digital.

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

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

**Referensi**

Annisya, 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 Cyberbulying. *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.

Roberton, 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/10.1177/0886260517718837

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.