

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PERILAKU
CYBERBULLYING PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA
SOSIAL DI KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama sebagai Salah Satu
Syarat dalam Memeroleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)*



Oleh:

QONITA SALSABILA

NIM. 2115040049

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UIN IMAM BONJOL PADANG
1446 H/ 2025 M**

PERNYATAAN KEORISINILAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Qonita Salsabila

NIM : 2115040049

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **“Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Perilaku *Cyberbullying* pada Remaja Pengguna Media Sosial di Kota Padang”** merupakan hasil karya saya sendiri dan dapat dipublikasikan sepenuhnya oleh Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang. Adapun bagian-bagian dalam penulisan skripsi ini saya kutip dari hasil karya orang lain yang telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan kode etik penelitian ilmiah.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan penuh kesadaran.

Padang, 04 Januari 2025


Qonita Salsabila

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul **“Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Perilaku *Cyberbullying* pada Remaja Pengguna Media Sosial di Kota Padang”** disusun oleh Qonita Salsabila, NIM 2115040049, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk dilanjutkan ke sidang munaqasah.

Padang, Januari 2025

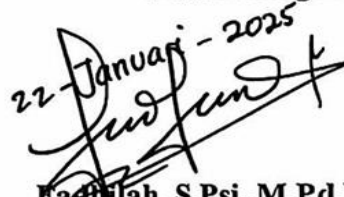
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Dewi Fitriana, M.Psi., Psikolog
NIP.197410012008012016

Pembimbing II



Fadhilah, S.Psi., M.Pd.I
NIP.198011112006042002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

"Skripsi dengan judul **“Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Perilaku Cyberbullying pada Remaja Pengguna Media Sosial di Kota Padang”** oleh **Qonita Salsabila NIM.2115040049** telah diuji dalam sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, pada hari Senin, 10 Februari 2025 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Program Strata Satu (S1) pada Program Studi Psikologi Islam.

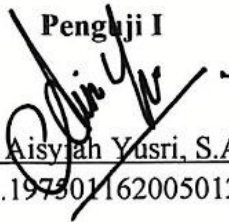
Padang, 21 Februari 2025

Tim Penguji Ketua



Dr. Dewi Fitriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 197410012008012016

Penguji I



Nur Aisyah Yusri, S.Ag, M.Si
NIP.197501162005012005

Penguji II



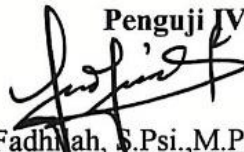
Mai Tiza Husna, M.Psi., Psikolog
NIP.199305312020122019

Penguji III



Dr. Dewi Fitriana, M.Psi., Psikolog
NIP.197410012008012016

Penguji IV

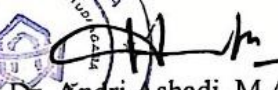


Fadhliah, S.Psi., M.Pd.I
NIP.198011112006042002

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Imam Bonjol Padang




Dr. Andri Ashadi, M.Ag
NIP. 197210081999031003

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul **“Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Perilaku *Cyberbullying* pada Remaja Pengguna Media Sosial di Kota Padang”**. Disusun oleh Qonita Salsabila NIM 2115040049, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

Remaja merupakan pengguna media sosial yang aktif dan rentan melakukan ataupun mengalami tindakan *cyberbullying*. Tindakan *cyberbullying* mengacu pada penggunaan media sosial maupun kemajuan teknologi untuk mengancam, menghina, mengganggu ataupun melakukan suatu perilaku yang dapat menimbulkan pertengkaran dengan orang lain. Untuk mengurangi perilaku *cyberbullying* dalam diri individu adalah dengan memiliki regulasi emosi yang baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* pada remaja pengguna media sosial di Kota Padang.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 144.048 remaja dengan jumlah sampel sebanyak 347 remaja yang berada dalam rentang usia 10-19 tahun. Teknik pengambilan sampel penelitian ini dilakukan dengan metode random sampling. Instrumen pengambilan data regulasi emosi dalam penelitian ini menggunakan skala *Emotion Regulation Questionnaire*. Sementara itu, data perilaku *cyberbullying* memakai instrumen *Cyberbullying and Online Aggression Survey*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi sederhana.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* pada remaja pengguna media sosial di Kota Padang dengan koefisien korelasi sebesar -0.878 dengan $p \text{ value} < 0,00$. Artinya terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan *cyberbullying* pada remaja di Kota Padang. Sementara itu besarnya pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* mendapatkan hasil sebesar 74,8% dan 25,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat regulasi emosi yang dimiliki seseorang maka tingkat perilaku *cyberbullying* mereka akan semakin rendah.

Kata Kunci: Pengaruh, Cyberbullying, Regulasi Emosi, Remaja dan Pengguna Media Sosial.

ABSTRACT

This thesis is titled "The Influence of Emotion Regulation on Cyberbullying Behavior among Adolescent Social Media Users in Padang City." It was written by Qonita Salsabila, Student ID 2115040049, Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin and Religious Studies, Imam Bonjol State Islamic University Padang.

Adolescents are active social media users and are vulnerable to committing or experiencing cyberbullying. The act of cyberbullying refers to the use of social media and technological advances to threaten, insult, disturb or perform a behavior that can cause arguments with others. To reduce cyberbullying behavior in individuals is to have good emotion regulation. The purpose of this study was to determine whether there is an effect of emotion regulation on cyberbullying behavior in adolescent social media users in Padang City.

This research uses quantitative methods. The population in this study amounted to 144,048 adolescents with a sample size of 347 adolescents who were in the age range of 10-19 years. The sampling technique of this study was carried out by random sampling method. Emotion regulation data collection instruments in this study used the Emotion Regulation Questionnaire scale. Meanwhile, cyberbullying behavior data used the Cyberbullying and Online Aggression Survey instrument. The data analysis technique used in this research is simple regression analysis technique.

The results of this study indicate that there is a significant negative relationship between emotion regulation and cyberbullying behavior in adolescent social media users in Padang City with a correlation coefficient of -0.878 with a p value <0.00. This means that there is a significant negative influence between emotion regulation and cyberbullying behavior. This means that there is a significant negative influence between emotional regulation and cyberbullying in adolescents in Padang City. Meanwhile, the magnitude of the influence of emotional regulation on cyberbullying behavior obtained results of 74.8% and the remaining 25.2% was influenced by other factors. This means that the higher the level of emotional regulation a person has, the lower their level of cyberbullying behavior will be.

Keywords: Influence, Cyberbullying, Emotion Regulation, Teenagers and Social Media Users.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan Rahmat beserta hidayah-Nya, serta senantiasa menuntun penulis dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Perilaku *Cyberbullying* pada Remaja Pengguna Media Sosial di Kota Padang”**. Sholawat beserta salam semoga terlimpahkan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW. Proses terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, sehingga penulis ucapkan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Bapak Dr. Andi Ashadi M.Ag beserta wakil dekan, karyawan dan karyawan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama yang telah memberikan fasilitas kepada penulis selama masa perkuliahan dan selama menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Reza Fahmi, S.Sos., M.A selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam, Ibu Indah Andika Octavia, M.A selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Islam terimakasih atas bantuan yang diberikan.
3. Ibu Dr. Dewi Fitriana M. Psi., Psikolog selaku pembimbing I dan Ibu Fadhilah S.Psi., M.Pd selaku pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan perhatian, semangat dan senantiasa sabar dalam proses bimbingan serta memberikan masukan kepada penulis selama menyelesaikan skripsi.
4. Cinta pertama dan juga pahlawan yang selalu ada dalam hidup penulis yaitu Ayahanda Syamsul Kamal, terima kasih telah mewarnai kehidupan dan selalu

berjuang untuk hidup penulis. Meskipun beliau tidak pernah merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi serta memberikan dukungan untuk penulis sehingga mampu menyelesaikan perkuliahan.

5. Pintu surga penulis, Ibunda tercinta Vivi Sumetri, S.Pd.I yang selalu memberikan do'a yang tak pernah putus dan dukungan yang tiada henti yang mengiringi setiap langkah penulis, tak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta, serta menjadi tempat berbagi suka dan duka dalam hidup penulis.
6. Teruntuk yang terkasih ayah Jefri, sosok yang selalu mendengar keluh kesal penulis dan selalu ada untuk mendengarkan maupun melihat pencapaian penulis. Meskipun sekarang ragamu tidak bisa lagi untuk di peluk, meskipun sekarang rindu hanya dapat diutarakan dengan doa. Namun, sosok ayah akan selalu menjadi orang yang paling penulis cintai.
7. Tersayang amak Siti, terima kasih telah menyayangi penulis sampai saat ini. Terima kasih telah menjadi sosok wanita tangguh dan sabar dalam mengasuh penulis sampai sekarang ini. Meskipun kata sayang tidak pernah terucap oleh penulis, namun dihati penulis Amak adalah sosok yang penulis sayangi. Tolong selalu sehat dan bahagia, karena dunia ini berat kalau Amak tidak ada.
8. Nenek Jusni, Kakek Kari, Adik Shiddiq Ashanul Fath Elrisky dan Sakina Tu Marwa, dan juga kepada seluruh keluarga besar penulis yang sangat berjasa dalam hidup penulis dan selalu memberikan dukungan, perhatian beserta do'a selama proses yang penulis jalani.

9. Ibu Dr. Dewi Fitriana, M. Psi., Psikolog selaku penasehat akademik dan sosok Ibu bagi penulis di dunia perkuliahan. Sosok Ibu yang selalu mendengarkan keluh kesal penulis, mengarahkan, memberikan semangat serta memberikan nasehat selama proses perkuliahan yang penulis jalani mulai dari semester 1 hingga semester 7.
10. Ibu Monika Sulistyanto, MA. dan Ibu Masnida Khairat, S. Psi.I., MA. yang telah membantu penulis, memberikan semangat dan memberikan saran mengenai skala penelitian.
11. Bapak/Ibu dosen yang mengajar di Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang yang telah memberi curahan ilmu selama perkuliahan dan memberi fasilitas kepada penulis dalam penelitian skripsi ini.
12. Kepada Ibu Yuniarti Dwi Astuti dan Ibu Nur Setiawati Dewi, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk dapat menggunakan skala *cyberbullying* yang telah di adaptasi kedalam bahasa Indonesia.
13. Kepada Ibu Miftakul Jannah yang telah memberikan izin kepada penulis untuk dapat menggunakan skala regulasi emos yang telah diadaptasi kedalam bahasa Indonesia.
14. Kepada para remaja di Kota Padang yang telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini.
15. Kepada Sri Opera Dwi Andini telah membantu penulis dari awal sampai akhir penelitian skripsi ini, selalu memberikan semangat dan juga memberikan

bantuan baik berupa materi, tenaga, pikiran dan juga tumpangan kepada penulis, terima kasih telah menjadi bagian dalam perjalanan penulis.

16. Kepada Suci Ramadhani, Nadia Karenina Anggraini, Kiki Ardila Putri dan Rezka Purnama yang selalu membantu dan memberikan semangat.

17. Kakak dan abang senior di PI yang senantiasa membantu, memberikan pinjaman buku referensi, membantu memberikan gambaran penelitian skripsi penulis.

18. Teman-teman seperjuangan khususnya PI-B, yang telah mengisi hari-hari selama perkuliahan, saling belajar, berbagi pengalaman, bertukar pikiran, memberikan semangat dan motivasinya. Semoga kita semua senantiasa dilimpahkan kesuksesan, Aamiin.

19. Terakhir, penulis ucapkan terima kasih kepada diri sendiri karena dapat mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan yang ada. Terima kasih telah bertahan sampai saat ini meskipun banyak cobaan yang menerjang. Mari tetap bertahan dan selalu bahagia apapun yang terjadi dalam hidup.

Doa dan harapan penulis, semoga apapun kebaikan yang telah dilakukan mendapat ganjaran yang setimpal dari Allah SWT. Akhir kata penulis berharap karya ilmiah ini bisa memberikan kebermanfaatan bagi semua pihak, khususnya bagi penulis.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Padang, 18 Januari 2025



Qonita Salsabila

DAFTAR ISI

LEMBAR KEORSINILAN.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	14
C. Batasan Masalah.....	14
D. Tujuan Penelitian	15
E. Manfaat Penelitian	15
F. Sistematika Penelitian	17
BAB II LANDASAN TEORI	19
A. <i>Cyberbullying</i>	19
1. Definisi <i>Cyberbullying</i>	19
2. Aspek-Aspek <i>Cyberbullying</i>	20
3. Faktor yang Memengaruhi <i>Cyberbullying</i>	22
4. <i>Cyberbullying</i> dalam Perspektif Islam	24
B. Regulasi Emosi.....	26
1. Definisi Regulasi Emosi.....	26
2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	27
3. Strategi Regulasi Emosi	29
4. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam.....	31
C. Dinamika Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Perilaku <i>Cyberbullying</i>	32
D. Penelitian Relevan.....	34
E. Kerangka Konseptual	41
F. Hipotesis Penelitian.....	42
BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Jenis Penelitian	43
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	43
C. Definisi Operasional Penelitian.....	44
D. Populasi dan Sampel	45
1. Populasi	45
2. Sampel	46

E. Instrumen Penelitian.....	48
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	51
1. Uji Validitas.....	51
2. Uji Reliabilitas.....	52
G. Teknik Analisis Data.....	53
1. Uji Kategorisasi Variabel	53
2. Uji Asumsi.....	54
a. Uji Normalitas	54
b. Uji Linearitas	55
3. Uji Hipotesis	55
a. Uji Regresi Sederhana	55
b. Uji ANOVA	56
c. Uji Determinasi (R Square).....	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	58
A. Pelaksanaan Penelitian.....	58
B. Deskripsi Responden Penelitian	58
C. Hasil Penelitian	60
D. Pembahasan Penelitian.....	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran	84
DAFTAR PUSKATA.....	86
LAMPIRAN.....	93

DAFTAR TABEL

Tabel		Hal
3.1	Jumlah Penduduk Usia 10-19 tahun di Kota Padang	46
3.2	Jumlah Sampel Penelitian	47
3.3	Blue Print Skala <i>Cyberbullying</i>	49
3.4	Blue Print Skala Regulasi Emosi	50
3.5	Rumus Uji Kategorisasi	54
4.1	Rumus Kategorisasi Tingkat Skala <i>Cyberbullying</i>	61
4.2	Rangkuman Statistik Skala <i>Cyberbullying</i>	61
4.3	Nilai Kategorisasi Tingkat Skala <i>Cyberbullying</i>	62
4.4	Hasil Kategorisasi Skala <i>Cyberbullying</i>	62
4.5	Rumus Kategorisasi Tingkat Skala Regulasi Emosi	63
4.6	Rangkuman Statistik Skala Regulasi Emosi	64
4.7	Nilai Kategorisasi Tingkat Skala Regulasi Emosi	64
4.8	Hasil Kategorisasi Skala Regulasi Emosi	65
4.9	Hasil Uji Normalitas.....	66
4.10	Hasil Uji Linearitas	67
4.11	Hasil Uji Regresi Sederhana	68
4.12	Hasil Uji ANOVA.....	70
4.13	Hasil Uji Determinasi R Square	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Hal
2.1	Kerangka Konseptual	41

DAFTAR GRAFIK

Grafik		Hal
1.1	Grafik Pengguna Internet Tahun 2024 di Indonesia	2
1.2	Grafik Pengguna Media Sosial Tahun 2024 di Indonesia	3
4.1	Grafik Responden Berdasarkan Usia	59
4.2	Grafik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1. SK Proposal.....	94
2. SK Pembimbing	95
3. Surat Izin Penelitian	96
4. Hasil Uji Validitas Skala <i>Cyberbullying</i>	97
5. Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi.....	98
6. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Cyberbullying</i>	99
7. Hasil Uji Reabilitas Skala Regulasi Emosi	99
8. Blue Print Skala <i>Cyberbullying</i>	100
9. Blue Print Skala Regulasi Emosi	100
10. Skala Penelitian.....	101
11. Skala <i>Cyberbullying</i>	103
12. Skala Regulasi Emosi.....	104
13. Uji Kategorisasi Skala <i>Cyberbullying</i>	105
14. Uji Kategorisasi Skala Regulasi Emosi.....	105
15. Uji Normalitas Skala <i>Cyberbullying</i> dan Regulasi Emosi	106
16. Uji Linearitas Skala <i>Cyberbullying</i> dan Regulasi Emosi.....	106
17. Uji Regresi Sederhana Skala <i>Cyberbullying</i> dan Regulasi Emosi	107
18. Uji Anova Skala <i>Cyberbullying</i> dan Regulasi Emosi	107
19. Uji R Square Skala <i>Cyberbullying</i> dan Regulasi Emosi	107
20. Tabulasi Data Penelitian <i>Cyberbullying</i>	108
21. Tabulasi Data Penelitian Regulasi Emosi	118
22. Izin Penggunaan Skala <i>Cyberbullying</i>	128
23. Izin Penggunaan Skala Regulasi Emosi	128
24. Bukti Bimbingan Pembimbing I	129
25. Bukti Bimbingan Pembimbing II	130
26. Hasil Uji Turnitin	132