

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU *CYBERBULLYING* PADA REMAJA DI SMAN 2 BEKASI

Sari Septiningtyas

Abstrak

Penggunaan internet sebagai tempat interaksi dengan teman sebaya, namun internet mempunyai dampak negatif jika digunakan oleh orang yang tidak bertanggung jawab sehingga dapat menimbulkan perilaku *cyberbullying*. Remaja yang menjadi pelaku dan korban *cyberbullying* mempunyai dampak negatif yang berpengaruh pada stres dan regulasi emosi yang buruk. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja di SMAN 2 Bekasi. Penelitian ini menggunakan analitik dengan pendekatan *cross sectional* dan dilakukan pada 208 siswa aktif kelas XI di SMAN 2 Bekasi melalui metode *stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu Perceived Stress Scale (PSS-10) untuk tingkat stres, instrumen *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) untuk regulasi emosi, instrumen *Cyberbullying and Online Agression Survey* untuk perilaku *cyberbullying*. Metode pengumpulan data menggunakan penyebaran kuesioner melalui *g-form*. Analisa data yang digunakan adalah analisi univariat dengan distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat stres dengan perilaku *cyberbullying* dengan nilai *p value* 0,003 ($p < 0,05$) untuk variabel regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* ini didapatkan *p value* 0,002 ($p < 0,05$) yang bermakna hasil penelitian ini terdapat hubungan tingkat stres dan regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja di SMAN 2 Bekasi. Implikasi penelitian ini adalah mengetahui hubungan tingkat stres dan regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja sebagai upaya promotif terhadap dampak perilaku *cyberbullying* bagi kesehatan mental pada remaja yang tidak mampu mengontrol stres dan mengendalikan emosi dengan baik. Penelitian selanjutnya, diharapkan mengembangkan penelitian terkait tingkat stres dan regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja perempuan serta memberikan intervensi.

Kata Kunci: Perilaku *Cyberbullying*, Regulasi Emosi, Remaja, Tingkat Stres

RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND EMOTION REGULATION WITH CYBERBULLYING BEHAVIOR AMONG ADOLESCENTS AT SMAN 2 BEKASI

Sari Septiningtyas

Abstract

The use of the internet as a place for interaction with peers, but the internet has a negative impact if used by irresponsible people so that it can lead to cyberbullying behavior. Teenagers who engage in cyberbullying as perpetrators or victims experience negative effects that contribute to increased stress and poor emotion regulation. The aim of this study is to determine the relationship between stress levels and emotion regulation with cyberbullying behavior among adolescents at SMAN 2 Bekasi. The study employed analysis research design with a cross sectional approach and was conducted on 208 active XI grade students at SMAN 2 Bekasi using Stratified Random Sampling. The instruments used were the Perceived Stress Scale (PSS-10) instrument used for perceived stress, the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) used for emotion regulation, and the Cyberbullying and Online Agression Survey used for cyberbullying behavior. Data were collected through questionnaire (g-form) distribution. Data analysis involved univariate analysis with frequency distribution and bivariate analyses using the chi square test. The result of this study indicate that there is a relationship between stress levels with cyberbullying behavior *p value* 0,003 ($p < 0,05$) for the relationship between emotion regulation with cyberbullying behavior, *p value* 0,002 ($p < 0,05$). These findings indicate a significant relationship between stress levels and emotion regulation with cyberbullying behavior among adolescents at SMAN 2 Bekasi. The implication of this study is determine the relationship between stress levels and emotion regulation with cyberbullying behavior in adolescents as a promotive effort to impact of cyberbullying behavior on mental health in adolescent to control stress and control emotions properly. Future research is expected to develop research related to stress level and emotion regulation with cyberbullying behavior in adolescent girls and provide interventions.

Keyword: Cyberbullying Behavior, Emotion Regulation, Adolescents, Stress Levels