



Hubungan *Self Control* dengan Perilaku *Cyberbullying*

Ayuni Amanda Hasta¹, Lira Mufti Azzahri Isnaeni², Milda Hastuty³

¹Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

²Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

³Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

ayuniamanda30@gmail.com, liramuftiazzahri.isnaeni@gmail.com, hastutymilda@gmail.com

Abstrak

Perilaku *cyberbullying* pada remaja merupakan salah satu bentuk penyimpangan perilaku di dunia digital yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, interaksi sosial, serta proses belajar siswa di sekolah. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan perilaku *cyberbullying* adalah *self-control*, yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan emosi, pikiran, dan perilaku dalam menghadapi berbagai situasi, termasuk saat menggunakan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-control* dengan perilaku *cyberbullying* pada siswa SMA Negeri 1 Bangkinang Kota Tahun 2026. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20-26 Mei 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMA Negeri 1 Bangkinang Kota yang berjumlah 813 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian siswa kelas X dan XI SMA Negeri 1 Bangkinang Kota yang termasuk dalam kriteria inklusi berjumlah 268 responden dengan teknik pengambilan sampel *proportionate stratified random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner kuesioner baku *self-control* dan perilaku *cyberbullying* yang telah dinyatakan valid dengan nilai *r* hitung antara 0,382-0,785 pada kuesioner *self-control* dan 0,440-0,885 pada kuesioner perilaku *cyberbullying*, seluruhnya lebih besar dari *r* tabel 0,361, serta reliabel dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,767 pada kuesioner *self-control* dan 0,800 pada kuesioner perilaku *cyberbullying*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-control* dengan perilaku *cyberbullying* pada siswa SMA Negeri 1 Bangkinang Kota dengan nilai *p value* = 0,001. Diharapkan pihak sekolah dapat bekerja sama dengan orang tua dan tenaga kesehatan dalam meningkatkan *self-control* siswa melalui pembinaan karakter, edukasi penggunaan media sosial secara bijak, serta penguatan perilaku digital yang positif guna mencegah perilaku *cyberbullying*.

Kata Kunci : Perilaku *Cyberbullying*, *Self Control*, Siswa

Abstract

*Cyberbullying behavior among adolescents is a form of deviant behavior in the digital environment that can negatively affect mental health, social interaction, and students' learning processes at school. One factor suspected to be associated with cyberbullying behavior is self-control, defined as an individual's ability to control emotions, thoughts, and behavior when facing various situations, including when using social media. This study aimed to determine the relationship between self-control and cyberbullying behavior among students at SMA Negeri 1 Bangkinang Kota in 2026. This quantitative study used a cross-sectional approach and was conducted from May 20 to 26, 2026. The population consisted of 813 tenth- and eleventh-grade students at SMA Negeri 1 Bangkinang Kota. The sample consisted of 268 students who met the inclusion criteria, selected using proportionate stratified random sampling. The instruments used were standardized self-control and cyberbullying behavior questionnaires. The questionnaires were valid, with calculated *r* values ranging from 0.382 to 0.785 for the self-control questionnaire and from 0.440 to 0.885 for the cyberbullying behavior questionnaire, all exceeding the *r*-table value of 0.361. The questionnaires were also reliable, with Cronbach's Alpha values of 0.767 for self-control and 0.800 for cyberbullying behavior. The results showed a significant relationship between self-control and cyberbullying behavior among students at SMA Negeri 1 Bangkinang Kota, with a *p*-value of 0.001. It is expected that the school will collaborate with parents and health professionals to improve students' self-control through character development, education on responsible social media use, and reinforcement of positive digital behavior to prevent cyberbullying behavior.*

Keywords : *Cyberbullying Behavior, Self Control, Students*

✉Corresponding author :

Address : Pekanbaru, Riau

Email : ayuniamanda30@gmail.com

Phone : 088271405156

ISSN 2985-4822 (Media Online)

PENDAHULUAN

Saat ini, internet dapat dikatakan sebagai kebutuhan kedua bagi manusia karena hampir seluruh aktivitas, mulai dari pembelajaran, bisnis, pekerjaan, hingga pengembangan bakat dilakukan dengan memanfaatkan internet. Pengguna internet dapat dengan mudah mengakses berbagai informasi yang dibutuhkan serta berkomunikasi dengan siapapun tanpa adanya batasan waktu. Dengan kata lain, media komunikasi saat ini mampu mendekatkan yang jauh, namun juga dapat menjauhkan yang dekat apabila tidak digunakan secara bijak (Putra et al., 2023).

Remaja saat ini tumbuh dalam lingkungan yang komunikasi digitalnya telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, sehingga turut membentuk cara mereka menjalin dan mempertahankan hubungan dengan orang lain. Interaksi sosial semakin banyak dilakukan melalui smartphone, media sosial, dan pesan daring, yang memungkinkan remaja untuk terus terhubung dengan teman sebaya (Aprilla et al., 2026).

Cyberbullying merupakan tindakan berupa perundungan, pelecehan, fitnah atau pencemaran nama baik, pengucilan, serta mengintimidasi seseorang yang dianggap lemah melalui media sosial dan kerap menggunakan akun palsu. Walaupun tidak terjadi secara langsung, hujatan terhadap seseorang melalui media sosial dapat mengganggu kondisi psikologis korban sehingga *cyberbullying* menjadi salah satu bentuk penyimpangan perilaku di dunia digital yang perlu mendapatkan perhatian (Wijaya et al., 2022).

Dampak *cyberbullying* lebih besar dibandingkan bullying di dunia nyata karena meninggalkan jejak digital berupa teks, gambar, maupun video yang dapat terus tersebar. Korban *cyberbullying* sering mengalami berbagai gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, harga diri rendah, isolasi sosial, penurunan prestasi akademik, hingga kekerasan di sekolah yang dapat membuat korban menganggap bunuh diri sebagai cara untuk mengakhiri penderitaan yang dialaminya (Lebang & Mellolo, 2023).

Pelaku *cyberbullying* terkadang tidak menyadari bahwa perilaku yang dilakukannya merupakan tindakan yang salah dan dapat memberikan dampak buruk, baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Padahal, penggunaan media sosial telah diatur dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE), khususnya Pasal 27 ayat (3), sehingga segala bentuk tindakan *cyberbullying* dapat diproses secara hukum. Namun demikian, remaja masih banyak yang melakukan tindakan tersebut (Imani et al., 2021).

Periode remaja merupakan masa yang rentan melakukan berbagai bentuk perilaku menyimpang, salah satunya *cyberbullying*. Pada dasarnya, tindakan *cyberbullying* melibatkan tiga unsur utama yang saling berkaitan, yaitu pelaku, korban, dan penonton yang tidak terlibat secara langsung tetapi turut menyaksikan kejadian tersebut melalui media digital (Sekarayu & Santoso, 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa *cyberbullying* telah menjadi salah satu permasalahan yang perlu mendapat perhatian karena dapat memengaruhi kehidupan sosial dan perkembangan remaja.

Menurut UNICEF (2022), prevalensi *cyberbullying* terus meningkat diberbagai negara. Lebih dari 70% remaja di seluruh dunia pernah menjadi korban pelecehan online, *cyberbullying*, maupun pelecehan digital. Prevalensi *cyberbullying* diberbagai negara juga berbeda-beda, diantaranya Cina sekitar 23,0%, Australia 5,0%, Swedia 5,2%, dan Jerman 6,3%. Data tersebut menunjukkan bahwa *cyberbullying* telah menjadi permasalahan global yang banyak dialami oleh remaja.

Berdasarkan hasil riset Neuropsikologi Universitas Insan Cita Indonesia tahun 2023, perilaku *cyberbullying* paling banyak terjadi di media sosial dengan persentase mencapai 71%. Selain itu, hasil riset *Center for Digital Society* tahun 2023 terhadap 3.077 siswa SMP dan SMA menunjukkan bahwa sebanyak 45,35% siswa pernah menjadi korban *cyberbullying* dan 38,41% pernah melakukan perilaku *cyberbullying*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku *cyberbullying* masih menjadi masalah yang cukup tinggi dikalangan pelajar Indonesia.

Berbagai studi dan data empiris menunjukkan bahwa prevalensi *cyberbullying* dikalangan pelajar Indonesia masih tergolong tinggi. Penelitian yang melibatkan 1.452 siswa SMA di enam Wilayah Indonesia menunjukkan bahwa *cyberbullying* mencapai sekitar 69,64% diantara responden, yang mencerminkan bahwa hampir tujuh dari sepuluh pelajar pernah mengalami bentuk perundungan di media sosial (Sadaruddin et al., 2025). Di Provinsi Riau, perilaku *cyberbullying* juga menjadi fenomena yang nyata dikalangan remaja. Penelitian yang dilakukan di SMAN 12 Pekanbaru menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kecenderungan menjadi pelaku maupun korban *cyberbullying*, seperti melakukan *cyberstalking* dan perilaku merendahkan orang lain di media sosial, yang menunjukkan bahwa interaksi di dunia digital dapat berkembang menjadi bentuk perundungan daring (Rospita, 2022).

Perilaku *cyberbullying* dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor eksternal maupun faktor internal, seperti lingkungan pertemanan, pola asuh keluarga, intensitas penggunaan media sosial, kondisi emosional, empati, serta moralitas individu. Diantara berbagai faktor tersebut, *self-control* merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting terhadap munculnya perilaku *cyberbullying* pada remaja (Zahwa & Hanif, 2024).

Self-control merupakan kemampuan individu dalam mengatur, mengendalikan, serta mengarahkan perilaku, emosi, dan dorongan internal sebelum mengambil suatu keputusan. Kemampuan ini membantu individu mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan sehingga lebih mampu bertindak sesuai norma

dan nilai sosial yang berlaku (Lianto & Kurniawati, 2024). Dalam penggunaan media sosial, *self-control* berperan penting dalam menentukan bagaimana seseorang berinteraksi dengan orang lain. Individu yang memiliki *self-control* yang baik cenderung mampu mengendalikan emosi, berpikir secara rasional, serta menahan dorongan untuk melakukan tindakan yang dapat merugikan orang lain.

Menurut *General Theory of Crime* yang dikemukakan oleh Michael Gottfredson dan Travis Hirschi, individu dengan tingkat *self-control* yang rendah cenderung bersifat impulsif, lebih mengutamakan kesenangan sesaat, kurang mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang, serta memiliki empati yang rendah terhadap orang lain. Sebaliknya, individu dengan *self-control* yang tinggi lebih mampu mengendalikan dorongan negatif, berpikir rasional, dan bertindak sesuai norma sosial. Dalam konteks penggunaan media sosial, rendahnya *self-control* dapat meningkatkan kecenderungan remaja untuk melakukan *cyberbullying* karena lebih mudah terpancing emosi dan kurang mempertimbangkan dampak dari perilaku yang dilakukan (Damayant et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Prasetya et al. (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-control* dengan perilaku *cyberbullying*. Semakin tinggi *self-control* yang dimiliki remaja, maka semakin rendah kecenderungan melakukan *cyberbullying*, sedangkan semakin rendah *self-control* maka semakin tinggi kecenderungan perilaku *cyberbullying*. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Azmi & Netrawati (2024) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-control* dengan perilaku *cyberbullying* pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Medan, sehingga semakin tinggi tingkat *self-control* yang dimiliki siswa maka semakin rendah kecenderungan melakukan *cyberbullying*.

Penelitian ini memfokuskan pada pelaku *cyberbullying* karena variabel *self-control* berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan perilaku negatif, termasuk perilaku agresif di dunia digital. Siswa dengan tingkat *self-control* yang rendah cenderung lebih mudah terpengaruh oleh emosi, impuls, serta tekanan sosial sehingga lebih berpotensi melakukan tindakan *cyberbullying*. Oleh karena itu, subjek yang paling relevan untuk diteliti adalah pelaku *cyberbullying* karena secara langsung menunjukkan perilaku yang ingin dianalisis. Selain itu, penelitian terhadap pelaku diharapkan dapat menjadi dasar dalam upaya pencegahan dan intervensi di lingkungan sekolah.

Penelitian yang dilakukan oleh Bulan & Wulandari (2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *self-control* dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja pengguna media sosial anonim. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-control* yang dimiliki individu, maka semakin rendah kecenderungan melakukan *cyberbullying*. Sebaliknya, semakin rendah *self-control* maka semakin tinggi kecenderungan perilaku *cyberbullying*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa individu dengan *self-control* yang baik cenderung mampu mengendalikan perilakunya, mempertimbangkan dampak dari setiap tindakan, serta berpikir sebelum melakukan *cyberbullying*.

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMA Negeri 1 Bangkinang Kota, diketahui bahwa perilaku *cyberbullying* masih ditemukan di lingkungan sekolah. Guru BK menjelaskan bahwa beberapa siswa masih melakukan tindakan seperti mengejek teman melalui media sosial, menyebarkan gosip di grup media sosial, mengunggah komentar bernada merendahkan, serta menggunakan kata-kata kasar saat berinteraksi secara daring. Perilaku tersebut sering dianggap sebagai candaan oleh pelaku, padahal dapat memberikan dampak negatif bagi siswa yang menjadi sasaran.

Guru BK juga mengungkapkan bahwa siswa yang menjadi korban *cyberbullying* menunjukkan perubahan perilaku di lingkungan sekolah. Sebagian korban terlihat lebih pendiam, menarik diri dari pergaulan, kehilangan kepercayaan diri, serta mengalami kesulitan berkonsentrasi ketika mengikuti pembelajaran sehingga berdampak pada penurunan prestasi akademik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *cyberbullying* tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis siswa, tetapi juga kehidupan sosial dan proses belajar di sekolah. Dengan mempertimbangkan latar belakang tersebut, peneliti bermaksud untuk mengkaji hubungan *self-control* dengan perilaku *cyberbullying* pada siswa di SMA Negeri 1 Bangkinang Kota Tahun 2026.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan *cross sectional* untuk mengetahui hubungan antara *self-control* dengan perilaku *cyberbullying* pada siswa SMA Negeri 1 Bangkinang Kota Tahun 2026. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20-26 Mei 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMA Negeri 1 Bangkinang Kota yang berjumlah 813 siswa. Sampel penelitian adalah sebagian siswa kelas X dan XI SMA Negeri 1 Bangkinang Kota yang termasuk dalam kriteria inklusi berjumlah 268 responden dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu siswa yang masih aktif sebagai siswa/i SMA Negeri 1 Bangkinang Kota dan hadir selama penelitian, sedangkan kriteria eksklusi yaitu responden yang tidak hadir saat proses penelitian, siswa/i yang telah mengisi kuesioner pada survei awal penelitian, serta siswa/i yang tidak bersedia menjadi responden.

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner *self-control* yang dimodifikasi dari Julita (2017) dan kuesioner perilaku *cyberbullying* yang dimodifikasi dari Nasution (2020). Hasil uji validitas menunjukkan bahwa pada skala *self-control* diperoleh nilai r hitung berkisar antara 0,382

Hubungan *Self Control* dengan Perilaku *Cyberbullying*

hingga 0,785, yang seluruhnya lebih besar dari nilai *r* tabel sebesar 0,361. Sementara itu, pada skala perilaku *cyberbullying* diperoleh nilai *r* hitung berkisar antara 0,440 hingga 0,885, yang juga lebih besar dari nilai *r* tabel sebesar 0,361, sehingga seluruh item pernyataan dinyatakan valid. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan metode *Cronbach's Alpha*. Variabel *self-control* memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,767, sedangkan variabel perilaku *cyberbullying* memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,800, sehingga kedua instrumen dinyatakan reliabel.

Prosedur penelitian diawali dengan pengurusan izin penelitian dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai kepada pihak SMA Negeri 1 Bangkinang Kota. Setelah memperoleh izin, peneliti berkoordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan responden yang memenuhi kriteria inklusi. Selanjutnya, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian serta meminta persetujuan responden. Responden yang bersedia kemudian mengisi kuesioner penelitian. Setelah seluruh kuesioner terkumpul, data diolah dan dianalisis. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.

HASIL

Karakteristik Responden

Data karakteristik responden dalam penelitian ini adalah jenis kelamin, umur, kelas, dan akun media sosial yang disajikan dalam bentuk tabel dibawah ini :

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden		
Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	111	41,4
Perempuan	157	58,6
Total	268	100,0
Umur		
Remaja Awal (10-16 Tahun)	132	49,3
Remaja Akhir (17-20 Tahun)	136	50,7
Total	268	100,0
Kelas		
Kelas X	129	48,1
Kelas XI	139	51,9
Total	268	100,0
Akun Sosial Media		
Lebih dari 1	241	89,9
Hanya 1	27	10,1
Total	268	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 268 responden di SMA Negeri 1 Bangkinang Kota, sebanyak 157 responden (58,6%) berjenis kelamin perempuan. berada pada kategori remaja akhir (17–20 tahun) sebanyak 136 responden (50,7%), berada di Kelas XI yaitu sebanyak 139 responden (51,9%), dan sebagian besar responden memiliki lebih dari satu akun media sosial yaitu sebanyak 241 responden (89,9%).

Analisis Univariat

Berdasarkan hasil analisis univariat, diperoleh distribusi frekuensi *self-control* dan perilaku *cyberbullying* pada siswa SMA Negeri 1 Bangkinang Kota sebagaimana disajikan pada tabel 2 sebagai berikut :

Tabel 2 Sebaran Responden Berdasarkan Variabel Penelitian			
No	Variabel Penelitian	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	<i>Self Control</i>		
	Rendah	134	50,0
	Tinggi	134	50,0
	Total	268	100
2.	<i>Perilaku Cyberbullying</i>		
	Tinggi	167	62,3
	Rendah	101	37,7
	Total	268	100

Berdasarkan Tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa dari 268 responden, terdapat jumlah yang sama antara responden yang memiliki *self-control* rendah dan *self-control* tinggi, masing-masing sebanyak 134 responden (50,0%), dan sebagian besar responden memiliki perilaku *cyberbullying* tinggi yaitu sebanyak 167 responden (62,3%).

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil analisis bivariat untuk melihat hubungan antara *self-control* dengan perilaku *cyberbullying* pada siswa SMA Negeri 1 Bangkinang Kota menggunakan uji statistik *Chi-Square* (X^2), diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3 Hubungan *Self Control* dengan Perilaku *Cyberbullying* pada Siswa SMA Negeri 1 Bangkinang Kota

<i>Self Control</i>	<u>Perilaku <i>Cyberbullying</i></u>				Total		<i>P Value</i>	POR (CI: 95%)
	Tinggi		Rendah		<i>n</i>	<i>%</i>		
	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>				
Rendah	70	52,2	64	47,8	134	100	0,001	0,417 (0,251-0,694)
Tinggi	97	72,9	37	27,8	134	100		
Total	167	62,3	101	37,7	268	100		

Berdasarkan hasil analisis bivariat diketahui bahwa dari 134 responden yang memiliki *self-control* rendah, terdapat 64 responden (47,8%) yang memiliki perilaku *cyberbullying* rendah. Sedangkan dari 134 responden yang memiliki *self-control* tinggi, terdapat 97 responden (72,9%) yang memiliki perilaku *cyberbullying* tinggi. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* 0,001, maka dapat diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self-control* dengan perilaku *cyberbullying*. Kemudian dari hasil analisis diperoleh POR (*Prevalence Odds Ratio*) = 0,417 artinya responden dengan *self-control* rendah memiliki kecenderungan 0,417 kali lebih besar untuk melakukan perilaku *cyberbullying* dibandingkan dengan responden yang memiliki *self-control* tinggi.

PEMBAHASAN

Hubungan *Self Control* dengan Perilaku *Cyberbullying*

Berdasarkan analisa statistik didapatkan hasil bahwa ada hubungan *self-control* dengan perilaku *cyberbullying* pada siswa SMA Negeri 1 Bangkinang Kota Tahun 2026. Hasil penelitian ini sesuai dengan Teori *Self Control* yang dikemukakan oleh Tangney et al. (2008) yang menjelaskan bahwa *self-control* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku agar tetap sesuai dengan norma serta mampu menahan dorongan yang bersifat impulsif. Individu yang memiliki *self-control* tinggi cenderung mampu mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak, termasuk ketika menggunakan media sosial, sehingga lebih mampu menghindari perilaku yang dapat merugikan orang lain, seperti *cyberbullying*. Sebaliknya, individu dengan *self-control* rendah lebih mudah bertindak impulsif tanpa mempertimbangkan dampak yang ditimbulkan terhadap korban.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pohan, 2025) yang menemukan bahwa rendahnya *self-control* berhubungan dengan meningkatnya perilaku *cyberbullying* pada remaja. Remaja yang kurang mampu mengendalikan emosi dan perilakunya cenderung lebih mudah melakukan tindakan agresif melalui media sosial, baik dalam bentuk penghinaan, ejekan, ancaman, maupun penyebaran informasi yang merugikan orang lain.

Dari hasil analisis diperoleh bahwa dari 134 responden yang memiliki *self-control* rendah, terdapat 64 responden (47,8%) yang memiliki perilaku *cyberbullying* rendah. Hasil tersebut menunjukkan adanya kesenjangan, yaitu tidak semua siswa dengan *self-control* rendah menunjukkan perilaku *cyberbullying* yang tinggi. Menurut asumsi peneliti, kondisi ini dapat dipengaruhi oleh usia, kelas, dan jumlah akun media sosial yang dimiliki.

Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar siswa yang memiliki *self-control* rendah tetapi perilaku *cyberbullying* rendah berada pada kelompok usia yang lebih tua. Semakin bertambah usia remaja, kemampuan berpikir, mengendalikan emosi, serta mempertimbangkan konsekuensi dari suatu tindakan juga semakin berkembang sehingga kecenderungan untuk melakukan *cyberbullying* menjadi lebih rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian Khaira (2023) yang menjelaskan bahwa remaja pada tahap akhir perkembangan memiliki kematangan kognitif dan emosional yang lebih baik sehingga mampu mengendalikan perilaku impulsif dibandingkan remaja pada usia yang lebih muda.

Selain itu, siswa yang berada pada tingkat kelas yang lebih tinggi umumnya memiliki pengalaman sosial dan kemampuan menyelesaikan konflik yang lebih baik. Pengalaman tersebut membantu remaja lebih bijak dalam menggunakan media sosial sehingga kecenderungan melakukan *cyberbullying* menjadi lebih rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian Zubaidah et al. (2023) yang menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan atau kelas siswa, semakin baik kemampuan mereka dalam mengendalikan emosi dan berinteraksi secara adaptif dengan lingkungan sosial.

Faktor lain yang diduga memengaruhi adalah jumlah akun media sosial yang dimiliki. Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar siswa yang memiliki *self-control* rendah tetapi perilaku *cyberbullying* rendah hanya memiliki satu akun media sosial. Kepemilikan akun media sosial yang lebih sedikit memungkinkan intensitas interaksi di dunia maya menjadi lebih rendah sehingga peluang untuk terlibat dalam perilaku *cyberbullying* juga lebih kecil. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kowalski et al.

Hubungan *Self Control* dengan Perilaku *Cyberbullying*

(2014) yang menyatakan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar peluang individu untuk terpapar maupun terlibat dalam perilaku *cyberbullying*.

Sebaliknya, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat 97 responden (72,9%) yang memiliki *self-control* tinggi, namun tetap memiliki perilaku *cyberbullying* tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa *self-control* bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi perilaku *cyberbullying*. Menurut asumsi peneliti, kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin dan jumlah akun media sosial yang dimiliki.

Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar siswa yang memiliki *self-control* tinggi tetapi tetap menunjukkan perilaku *cyberbullying* tinggi berjenis kelamin laki-laki. Laki-laki cenderung lebih berani mengekspresikan pendapat maupun kemarahan melalui media sosial dibandingkan perempuan, sehingga lebih berisiko terlibat dalam perilaku *cyberbullying*. Hal ini sejalan dengan penelitian Azizah & Zikra (2023) yang menjelaskan bahwa laki-laki memiliki kecenderungan perilaku agresif yang lebih tinggi dibandingkan perempuan, termasuk dalam bentuk agresi di dunia maya.

Selain itu, berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar siswa tersebut memiliki lebih dari satu akun media sosial. Kepemilikan beberapa akun media sosial memungkinkan siswa lebih sering berinteraksi dengan berbagai kelompok pengguna, sehingga peluang untuk mengalami maupun melakukan *cyberbullying* menjadi lebih besar. Semakin banyak akun media sosial yang dimiliki, semakin tinggi pula intensitas aktivitas di dunia maya yang dapat meningkatkan risiko terjadinya *cyberbullying*. Hal ini didukung oleh penelitian Kowalski et al. (2014) yang menyatakan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial berhubungan dengan meningkatnya risiko keterlibatan remaja dalam perilaku *cyberbullying*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-control* memiliki peran penting dalam memengaruhi kecenderungan perilaku *cyberbullying* pada remaja. Meskipun demikian, *self-control* bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi munculnya perilaku tersebut. Karakteristik individu seperti usia, jenis kelamin, tingkat kelas, serta penggunaan media sosial diduga turut berkontribusi terhadap perilaku *cyberbullying*. Oleh karena itu, upaya pencegahan *cyberbullying* tidak hanya berfokus pada peningkatan *self-control* siswa, tetapi juga memerlukan dukungan dari lingkungan sekolah, keluarga, serta edukasi mengenai penggunaan media sosial secara bijak agar perilaku *cyberbullying* dapat diminimalkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada SMA Negeri 1 Bangkinang Kota yang telah memberikan izin dan mendukung pelaksanaan penelitian, seluruh siswa yang telah bersedia menjadi responden, serta semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan kontribusi sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

SIMPULAN

Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 157 responden (58,6%), berada pada kategori remaja akhir (17–20 tahun) sebanyak 136 responden (50,7%), berada di kelas XI sebanyak 139 responden (51,9%), dan memiliki lebih dari satu akun media sosial sebanyak 241 responden (89,9%). Terdapat jumlah yang sama antara responden yang memiliki *self-control* rendah dan *self-control* tinggi, yaitu masing-masing sebanyak 134 responden (50,0%). Selain itu, sebagian besar responden memiliki perilaku *cyberbullying* tinggi yaitu sebanyak 167 responden (62,3%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-control* dengan perilaku *cyberbullying* pada siswa SMA Negeri 1 Bangkinang Kota Tahun 2026. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan bagi pihak SMA Negeri 1 Bangkinang Kota untuk melakukan upaya pencegahan perilaku *cyberbullying* melalui kegiatan bimbingan dan konseling yang berfokus pada peningkatan *self-control* siswa, seperti pelatihan pengendalian emosi, pengelolaan diri dalam menggunakan media sosial, serta pemberian edukasi mengenai etika dan dampak penggunaan media sosial. Guru BK juga dapat menggunakan simulasi kasus *cyberbullying* agar siswa dapat memahami dampak dari komentar, pesan, atau unggahan yang dapat menyakiti orang lain. Selain itu, sekolah dapat membuat edukasi dan pengingat mengenai penggunaan media sosial yang bijak melalui poster atau media informasi sekolah, serta melakukan pendampingan kepada siswa yang terlibat dalam kasus *cyberbullying*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilla, N., Alini, A., Dekawaty, A., Mohd, T., & Tengku, S. (2026). Cyberbullying Exposure , Sleep Disturbance , and Heart Rate Variability among Adolescents : A Cross-Sectional Study. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 12(1), 27–42. <http://ejournal.upi.edu/index.php/jkpi>
- Azizah, N., & Zikra. (2023). Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Current Issues in Counseling*, 17–22. <https://doi.org/h?ps://doi.org/10.24036/0438cic>
- Azmi, C. A., & Netrawati, N. (2024). Correlation between Self-Control and Cyberbullying Behavior. *Current Issues in Counseling*, 3(2), 9–18. <https://doi.org/10.24036/0438cic>
- Bulan, M. A. In. C., & Wulandari, P. Y. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja Pengguna Media Sosial Anonim. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan*

- Mental*, 1(1), 497–507. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Damayant, A. P., Alfiasari, & Islamiah, N. (2024). Peran Kontrol Psikologis Orang Tua dan Kontrol Diri terhadap Perilaku Cyberbullying Remaja. *Jurnal Psikogenesis*, 12(2), 198–215. academicjournal.yarsi.ac.id
- Imani, F. A., Kusmawati, A., & Tohari, M. A. (2021). Pencegahan kasus cyberbullying bagi remaja pengguna sosial media. *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services*, 2(1), 74–83. scholar.google.com
- Julita, R. D. (2017). *Hubungan Self Control Dengan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja Yang Melakukan Cyberbullying Di Instagram*. Universitas Brawijaya.
- Khaira, W. (2023). Kemunculan Perilaku Agresif pada Usia Remaja. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Keguruan*. <https://doi.org/https://doi.org/10.22373/ji.v1i1i02.17180>
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the Digital Age: a Critical Review and Meta-Analysis of Cyberbullying Research Among Youth. *PubMed*. <https://doi.org/10.1037/a0035618>
- Lebang, H. P. K., & Mellolo, I. (2023). *Hubungan Self Control dengan Perilaku Cyberbullying pada Remaja di SMKN 7 Makassar*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar.
- Lianto, A. L., & Kurniawati, M. (2024). Pengaruh konformitas terhadap impulsive buying dengan self-control sebagai moderator pada dewasa awal. *Primanomics: Jurnal Ekonomi & Bisnis*, 22(1), 66–76. <https://jurnal.ubd.ac.id/index.php/ds>
- Nasution, M. R. (2020). *Hubungan Internet Addiction Dengan Cyberbullying Pada Anggota Komunitas Mobile Legend Bang Bang (Mlbb) Universitas Medan Area Skripsi Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Universitas Medan Area Universitas*. Universitas Medan Area.
- Pohan, A. H. (2025). *Hubungan antara Self Control dan Moral Disengagement dengan Perilaku Bullying pada Siswa SMKS Kesehatan Pro Skill Indonesia*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Prasetya, F. F. D., Astuti, N. D., & Abdullah. (2024). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1915–1923. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.4818>
- Putra, A. D., Susanto, M. R. D., & Fernando, Y. (2023). Penerapan MDLC Pada Pembelajaran Aksara Lampung Menggunakan Teknologi Augmented Reality. *CHAIN: Journal of Computer Technology, Computer Engineering, and Informatics*, 1(2), 32–34. <https://doi.org/https://doi.org/10.58602/chain.v1i2.19>
- Rospita, M. (2022). *Hubungan Iklim Sekolah dan Empti dengan Perilaku Cyberbullying pada Siswa SMA di Kecamatan Tampan*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Sadaruddin, S., Kasmawati, K., & Fitrah, K. N. (2025). Cyberbullying Ancaman Mental Siswa di Era Digital. *TEKNOS: Jurnal Pendidikan Dan Teknologi*, 3(1), 16–25. <https://jurnal.teknos.ac.id/index.php/teknos/article/view/131>
- Sekarayu, S. Y., & Santoso, M. B. (2022). Remaja Sebagai Pelaku Cyberbullying Dalam Media Sosial. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 3(1), 1. <https://journal.unpad.ac.id/jppm/article/view/39631>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2008). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Wijaya, C., Kusumaningrum, J. R., Nazara, V., & Herlianti, K. P. (2022). Analisis tindakan cyberbullying di kalangan remaja. *Nusantara: Jurnal Pendidikan, Seni, Sains Dan Sosial Humaniora*, 1(01). <https://journal.forikami.com/index.php/nusantara/article/view/196>
- Zahwa, F. K., & Hanif, M. (2024). Peran Lingkungan Sosial Dalam Pembentukan Moralitas Remaja: Perspektif Psikologi Perkembangan Melalui Pendekatan Kualitatif. *Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 103–109. <https://jurnalcendekia.id/index.php/jipp/%0AVolume:>
- Zubaidah, Saputra, R., Danuarta, D., & Kusuma, Y. A. (2023). Perilaku Agresivitas Pada Remaja. *Konseling Islam*, 03(2), 39–46. <https://doi.org/10.24260/as-syamil.v3i2.2658>