

HUBUNGAN ANTARA EMPATI DAN PENGENDALIAN DIRI TERHADAP PERUNDUNGAN DUNIA MAYA PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Diva Daniswara Indrady; Zahrotul Uyun

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara empati dan pengendalian diri terhadap perundungan dunia maya pada remaja pengguna media sosial. Permasalahan yang diteliti dilatarbelakangi oleh fenomena meningkatnya intensitas penggunaan platform digital di kalangan remaja yang berimplikasi pada potensi eskalasi perilaku agresif daring. Partisipan penelitian berjumlah 290 siswa/i aktif SMAN 6 Surakarta berusia 15-18 tahun yang terdiri dari 88 siswa laki-laki (30%) dan 202 siswa perempuan (70%), dengan kriteria inklusi merupakan pengguna aktif media sosial minimal 3 jam per hari. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan teknik proportional stratified random sampling. Data dikumpulkan secara daring melalui Google Form menggunakan tiga instrumen terstandarisasi, yaitu Skala Perundungan Dunia Maya, Skala Empati, dan Skala Pengendalian Diri. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa empati dan pengendalian diri secara simultan berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap perundungan dunia maya ($F = 11,258$; $p = 0,003$) dengan koefisien determinasi sebesar 68,7%. Secara parsial, empati berpengaruh positif dan signifikan ($B = 0,101$; $p = 0,039$), demikian pula pengendalian diri ($B = 0,191$; $p = 0,044$). Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa kapasitas empati dan pengendalian diri berperan secara signifikan dalam memprediksi dinamika perundungan dunia maya pada remaja. Temuan ini mengimplikasikan pentingnya pengembangan program intervensi psikologis dan literasi digital di institusi pendidikan yang berfokus pada penguatan dimensi empati kognitif-afektif serta pelatihan regulasi impuls sebagai upaya strategis untuk meminimalkan perilaku perundungan dunia maya dan membangun interaksi digital yang lebih sehat di kalangan remaja.

Kata Kunci: Empati, Pengendalian Diri, Perundungan Dunia Maya, Remaja

Abstract

This study aims to examine the relationship between empathy and self-control on *cyberbullying* among adolescent social media users. The research is grounded in the phenomenon of increasing digital platform usage intensity among adolescents, which implies a potential escalation of aggressive online behaviors. Participants comprised 290 active students from SMAN 6 Surakarta, aged 15-18 years, consisting of 88 males (30%) and 202 females (70%). The inclusion criterion required participants to be active social media users for a minimum of 3 hours per day. This study employed a quantitative approach with a correlational design and proportional stratified random sampling. Data were collected online via Google Forms using three standardized instruments: the *Cyberbullying* Scale, the Empathy Scale, and the Self-Control Scale. Data analysis was conducted using multiple linear regression. The results indicate that empathy and self-control simultaneously exert a significant positive effect on *cyberbullying* ($F = 11.258$, $p = .003$), with a coefficient of determination of 68.7%. Partially, empathy shows a significant positive effect ($B = 0.101$, $p = .039$), as does self-control ($B = 0.191$, $p = .044$). The study concludes that empathy and self-control capacities significantly predict *cyberbullying* dynamics among adolescents. These findings imply the importance of developing psychological intervention programs and digital literacy initiatives in educational institutions, focusing on strengthening cognitive-affective empathy and impulse regulation training as a strategic effort to minimize *cyberbullying* behaviors and foster healthier digital interactions among adolescents.

Keywords: Adolescents, *Cyberbullying*, Empathy, Self-Control

1. PENDAHULUAN

Periode remaja merupakan tahapan peralihan antara masa kanak-kanak dan kedewasaan yang diwarnai oleh berbagai perubahan signifikan secara biologis, psikologis, dan sosial (Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2022). Di era modern ini, interaksi sosial remaja banyak berlangsung melalui berbagai platform digital. Berdasarkan data yang dirilis Asosiasi Pengguna Jaringan Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna media sosial mengalami pertumbuhan sebesar 77,02% selama kurun waktu 2021 hingga 2022 (APJII, 2020). Penelitian Nabila (2020) mengonfirmasi bahwa remaja mendominasi kelompok pengguna terbesar dengan persentase 52% di WhatsApp, 43,2% di Facebook, dan 42,8% di TikTok.

Survei bersama yang diselenggarakan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika (KOMINFO) bersama UNICEF menemukan bahwa media sosial kini telah menjadi elemen yang tidak terpisahkan dari keseharian generasi muda, dengan tingkat penyebaran yang mencapai 79,5% di kalangan anak-anak dan remaja. Namun di balik manfaat tersebut, tersimpan potensi risiko berupa penyalahgunaan yang dapat berujung pada tindak perundungan. Dalam konteks perilaku remaja masa kini, penyalahgunaan media sosial seringkali terwujud dalam bentuk perundungan dunia maya atau *cyberbullying*, yakni tindakan pengancaman yang dilakukan dengan memanfaatkan teknologi digital sebagai mediana (Riswanto & Marsinun, 2020).

Data UNICEF (2020) memperlihatkan urgensi permasalahan ini di Indonesia, di mana sebanyak 41% pelajar berusia 14 tahun mengakui pernah menjadi korban perundungan. Secara lebih spesifik, 45% remaja berusia 14-15 tahun menyatakan pernah mengalami perundungan dunia maya, dengan modus yang paling banyak dilaporkan adalah melalui aplikasi pesan instan (45%), disusul penyebaran konten visual tanpa persetujuan (41%), dan berbagai bentuk lainnya sebesar 14%. Willard (2005) mengonseptualisasikan perundungan dunia maya sebagai aktivitas mendistribusikan atau mempublikasikan konten visual maupun teks yang merusak melalui perangkat komunikasi digital.

Qolbya dkk. (2023) menempatkan empati sebagai faktor internal utama yang memengaruhi kecenderungan keterlibatan seseorang dalam perundungan dunia maya. Empati dimaknai sebagai kemampuan individu dalam memahami kondisi perasaan orang lain tanpa kehilangan kendali atas dirinya sendiri, yang meliputi dua dimensi yakni kognitif dan afektif (Taufik, 2012). Davis (1983) membagi empati ke dalam empat dimensi: (1) *perspective taking*, yaitu kecenderungan spontan untuk mengambil sudut pandang orang lain; (2) *fantasy*, yakni kapasitas imajinatif untuk menghayati pengalaman tokoh fiksi; (3) *empathic concern*, berupa rasa simpati dan kepedulian terhadap kesulitan orang lain; serta (4) *personal distress*, yaitu kegelisahan pribadi saat menghadapi

situasi interpersonal yang tidak menyenangkan. Erdur-Baker (2010) menemukan adanya korelasi yang bermakna antara kadar empati dengan kejadian perundungan dunia maya di kalangan remaja.

Pengendalian diri turut berperan sebagai faktor penentu yang signifikan dalam kemunculan perilaku perundungan dunia maya. Hofman memandang pengendalian diri sebagai kapasitas seseorang dalam mengatur perilakunya dan mengarahkannya menuju tindakan yang bersifat konstruktif ketika menghadapi tekanan atau dorongan negatif (Malihah & Alfiasari, 2018). Intan dan Wulandari (2021) membuktikan secara empiris adanya hubungan negatif yang bermakna antara kemampuan mengendalikan diri dengan perundungan dunia maya. Faradilla (2020) berpendapat bahwa kapasitas pengendalian diri berfungsi layaknya sistem kontrol internal yang membantu individu dalam menyaring dan merespons berbagai stimulus dari lingkungan luar secara adaptif.

Survei awal dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur secara tatap muka dengan tujuh orang siswa SMAN 6 Surakarta (tiga siswa laki-laki dan empat siswa perempuan) pada tanggal 28 Desember 2025. Seluruh responden (100%) melaporkan durasi penggunaan media sosial lebih dari tiga jam per hari. Delapan butir pertanyaan dirancang berdasarkan tipologi perilaku perundungan dunia maya menurut Willard (2005) dengan rentang evaluasi enam bulan terakhir.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa seluruh responden mengaku pernah terlibat dalam perilaku perundungan dunia maya dengan variasi frekuensi dan bentuk yang berbeda-beda. Manifestasi perilaku yang terdata mencakup beberapa pola yang sistematis dan saling berkaitan. Pertama, terdapat kecenderungan kuat berupa agresi verbal terselubung (*flaming*) dan pelecehan digital (*harassment*), di mana siswa memberikan respons bernada sinis, merendahkan, atau bahkan pasif-agresif (seperti mengabaikan pesan atau melakukan read tanpa membalas) saat menghadapi perbedaan pendapat di ruang digital, termasuk mengirimkan pesan pribadi yang bernada mengintimidasi. Kedua, pelanggaran terhadap privasi dan reputasi digital juga menjadi pola yang konsisten. Perilaku *outing* dan *trickery*, berupa penyebaran tangkapan layar percakapan privat tanpa izin, diakui dilakukan dengan berbagai motif, mulai dari keinginan berbagi gosip hingga mencari validasi sosial. Bentuk perundungan lain yang teridentifikasi adalah *denigration*, di mana foto teman dimanipulasi menjadi konten meme atau diedit dengan filter yang memalukan untuk diunggah, yang sering kali baru disadari dampaknya setelah korban merasa tersinggung.

Ketiga, dinamika pengucilan sosial (*exclusion*) dan pemantauan berlebihan (*cyberstalking*) turut memperkaya temuan kualitatif ini. Eksklusi sering kali dilakukan secara diam-diam, seperti mengeluarkan anggota dari grup percakapan kelas atau organisasi tanpa pemberitahuan sebelumnya dengan dalih efisiensi atau ketidakaktifan anggota. Sementara itu, *cyberstalking* dilakukan secara intensif terhadap mantan pasangan, orang yang disukai, maupun saingan akademik, yang mencakup pemantauan status daring, riwayat pengikut, hingga lokasi. Perilaku-perilaku ini difasilitasi oleh

karakteristik platform itu sendiri; aplikasi pesan instan yang dianggap memiliki ruang privat justru menciptakan ilusi keamanan, membuat siswa merasa lebih leluasa melakukan pelanggaran etika tanpa merasa diawasi oleh publik, sedangkan platform visual seperti Instagram menjadi wadah utama untuk perundungan berbasis gambar dan pengintaian.

Secara psikologis, aspek paling krusial yang mengemuka dari studi pendahuluan ini adalah adanya kesenjangan yang nyata antara pemahaman moral normatif dan regulasi perilaku aktual. Hampir seluruh responden menunjukkan penyesalan retrospektif dan kesadaran penuh akan dampak negatif dari tindakan mereka setelah emosi mereda. Kondisi ini mengindikasikan bahwa siswa SMAN 6 Surakarta sebenarnya memiliki pemahaman yang memadai mengenai etika digital, namun mengalami kelemahan signifikan dalam pengendalian diri untuk mengelola dorongan impulsif, serta minimnya penerapan empati untuk memprediksi dan merasakan perspektif emosional korban pada momen interaksi tersebut berlangsung. Kondisi empiris ini menegaskan bahwa perundungan dunia maya bukan lagi sekadar potensi, melainkan realitas perilaku yang membutuhkan intervensi, sehingga penelitian kuantitatif menjadi sangat urgen untuk dilaksanakan guna mengukur secara komprehensif dan statistik sejauh mana variabel empati dan pengendalian diri berkorelasi dengan intensitas perilaku perundungan dunia maya pada populasi ini.

Berdasarkan latar belakang di atas, tujuan penelitian ini adalah: (1) menguji hubungan antara empati terhadap perundungan dunia maya pada remaja pengguna media sosial; (2) menguji hubungan antara pengendalian diri terhadap perundungan dunia maya pada remaja pengguna media sosial; serta (3) menguji hubungan empati dan pengendalian diri secara simultan terhadap perundungan dunia maya pada remaja pengguna media sosial. Hipotesis penelitian ini menduga adanya hubungan negatif antara empati dan pengendalian diri, baik secara parsial maupun simultan, terhadap perundungan dunia maya pada remaja pengguna media sosial.

2. METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengkaji hubungan antarvariabel melalui koefisien korelasi (Azwar, 2013). Empati dan pengendalian diri berperan sebagai variabel bebas (*independent variable*), sedangkan perundungan dunia maya sebagai variabel terikat (*dependent variable*). Populasi penelitian mencakup seluruh siswa aktif tingkat X, XI, dan XII di SMAN 6 Surakarta dengan total 1.167 siswa.

Teknik pengambilan sampel mengadopsi metode probability sampling dengan desain *proportional stratified random sampling*. Penghitungan besar sampel menggunakan rumus Isaac dan Michael (1981) menghasilkan estimasi sampel sebesar 289 responden. Setelah proses verifikasi dan penyaringan data, diperoleh 290 responden yang memenuhi syarat kelayakan statistik. Kriteria

inklusi mencakup: (1) siswa berusia 15-18 tahun yang bersedia berpartisipasi secara sukarela; (2) memiliki akun media sosial aktif dengan intensitas penggunaan minimal 3 jam per hari. Kriteria eksklusi meliputi siswa yang berhalangan hadir saat pengambilan data serta responden yang mengisi kuesioner tidak lengkap.

Instrumen pengukuran menggunakan format Skala Likert dengan lima opsi jawaban. Terdapat tiga skala yang digunakan: (1) Skala Perundungan Dunia Maya, diadaptasi dari Maulidar (2021) dengan 32 butir pernyataan yang mencakup tujuh dimensi menurut Willard (2005), yaitu *flaming, harassment, denigration, impersonation, outing and trickery, exclusion*, dan *cyberstalking*. Instrumen ini memiliki koefisien reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,977 dan nilai validitas isi Aiken's V antara 0,83 hingga 1,00; (2) Skala Empati, yang mengacu pada dimensi-dimensi menurut Davis (1980) yang meliputi *empathic concern, perspective taking, personal distress*, dan *fantasy*, terdiri atas 28 butir pernyataan; (3) Skala Pengendalian Diri, mengacu pada tiga dimensi menurut Ghufroon dan Risnawita (2010), yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan, terdiri atas 19 butir pernyataan.

Pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 14-16 April 2026 secara daring melalui Google Form yang ditautkan ke masing-masing kelompok kelas. Analisis data dilakukan menggunakan teknik regresi linear berganda dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26.0, setelah sebelumnya dilakukan serangkaian uji asumsi yang meliputi uji normalitas, uji heteroskedastisitas, uji multikolinearitas, dan uji autokorelasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Deskripsi Partisipan

Penelitian ini melibatkan 290 partisipan siswa/i aktif SMAN 6 Surakarta. Berdasarkan jenis kelamin, terdapat 88 siswa laki-laki (30%) dan 202 siswa perempuan (70%). Berdasarkan usia, responden berusia 18 tahun mendominasi sebanyak 110 orang (38%), diikuti usia 17 tahun sebanyak 97 orang (33%), 16 tahun sebanyak 69 orang (24%), dan 15 tahun sebanyak 14 orang (5%). Mayoritas responden (87%) berdomisili di Surakarta. Berdasarkan durasi penggunaan media sosial, 121 orang (42%) menggunakan 3-5 jam per hari, 107 orang (37%) menggunakan 5-7 jam per hari, dan 62 orang (21%) menggunakan lebih dari 7 jam per hari.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografis Responden (N = 290)

No.	Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Jenis Kelamin	Laki-laki	88	30%
		Perempuan	202	70%

No.	Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
2.	Usia	15 tahun	14	5%
		16 tahun	69	24%
		17 tahun	97	33%
		18 tahun	110	38%
3.	Kelas	X	79	27%
		XI	52	18%
		XII	159	55%
4.	Durasi Media Sosial	3-5 Jam	121	42%
		5-7 Jam	107	37%
		> 7 Jam	62	21%

3.2 Statistik Deskriptif

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, variabel perundungan dunia maya menunjukkan nilai rerata (*mean*) sebesar 73,55 dengan simpangan baku (SD) sebesar 8,088, skor terendah 61 dan tertinggi 141. Variabel empati menunjukkan *mean* sebesar 105,55 dengan SD sebesar 11,632, skor terendah 64 dan tertinggi 133. Variabel pengendalian diri menunjukkan *mean* sebesar 74,89 dengan SD sebesar 8,064, skor terendah 53 dan tertinggi 95.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Perundungan Dunia Maya (Y)	290	73,55	8,088	61	141
Empati (X ₁)	290	105,55	11,632	64	133
Pengendalian Diri (X ₂)	290	74,89	8,064	53	95

Uji Asumsi

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan serangkaian uji asumsi. Uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* menghasilkan nilai signifikansi 0,200 untuk seluruh variabel ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa residual model regresi telah terdistribusi secara normal. Uji heteroskedastisitas dengan metode Glejser menghasilkan nilai signifikansi 0,968 untuk variabel Empati dan 0,941 untuk Pengendalian Diri, sehingga model bebas dari masalah heteroskedastisitas. Uji multikolinearitas menunjukkan nilai *Tolerance* sebesar 0,912 ($> 0,10$) dan VIF sebesar 1,014 (< 10) untuk kedua prediktor, yang mengindikasikan tidak adanya multikolinearitas. Uji autokorelasi dengan statistik Durbin-Watson menghasilkan nilai 1,932 (berada dalam rentang -2 hingga +2), yang berarti tidak terdapat autokorelasi pada model.

3.3 Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis secara simultan (Uji F) menghasilkan nilai $F = 11,258$ dengan taraf signifikansi $0,003$ ($p < 0,05$). Hasil ini mengonfirmasi hipotesis mayor bahwa empati dan pengendalian diri secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap perundungan dunia maya. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar $0,687$ menunjukkan bahwa kedua variabel prediktor mampu menjelaskan $68,7\%$ variasi pada perundungan dunia maya.

Tabel 3. Uji Regresi Berganda Secara Simultan (Uji F)

Variabel	F-hitung	Sig.	Keterangan
Empati (X_1), Pengendalian Diri (X_2)	11,258	0,003	Terdapat Hubungan Signifikan

Pengujian hipotesis secara parsial (Uji t) menunjukkan bahwa variabel Empati (X_1) memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap Perundungan Dunia Maya (Y) dengan nilai $t = 2,546$ dan $p = 0,039$ ($p < 0,05$), serta koefisien regresi $B = 0,101$. Variabel Pengendalian Diri (X_2) juga menunjukkan pengaruh yang positif dan signifikan dengan nilai $t = 2,496$ dan $p = 0,044$ ($p < 0,05$), serta koefisien regresi $B = 0,191$. Persamaan regresi yang terbentuk adalah $Y = 85,101 + 0,101X_1 + 0,191X_2$.

Tabel 4. Uji Regresi Berganda Secara Parsial (Uji t)

Variabel	B	t-hitung	Sig.	Keterangan
Konstanta	85,101	3,122	0,002	
Empati (X_1)	0,101	2,546	0,039	Hubungan positif signifikan
Pengendalian Diri (X_2)	0,191	2,496	0,044	Hubungan positif signifikan

Tabel 5. Sumbangan Efektif Variabel Bebas

Variabel	Koefisien Beta	R Square	Sumbangan Relatif	Sumbangan Efektif
Empati (X_1)	0,032	0,687	26,67%	18,32%
Pengendalian Diri (X_2)	0,088	0,687	73,33%	50,38%
Total			100,00%	68,70%

3.4 Kategorisasi Variabel

Hasil kategorisasi variabel perundungan dunia maya menunjukkan bahwa mayoritas responden (87,6%) berada pada kategori sedang (rentang skor $65,46 < X < 81,64$), dengan 5,2% kategori rendah dan 7,2% kategori tinggi. Pada variabel empati, sebanyak 69,7% berada pada kategori sedang, 15,2% kategori rendah, dan 15,2% kategori tinggi. Sementara itu, pada variabel pengendalian diri, 67,6% berada pada kategori sedang, 14,5% kategori rendah, dan 17,9% kategori tinggi. Distribusi yang terkonsentrasi pada kategori sedang pada ketiga variabel ini menjadi salah satu konteks penting dalam memahami arah hubungan yang ditemukan.

3.5 Pembahasan

Hasil uji regresi berganda secara simultan mengonfirmasi bahwa empati dan pengendalian diri secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap perundungan dunia maya ($F = 11,258$; $p = 0,003$; $R^2 = 0,687$). Temuan ini sejalan dengan Qolbya dkk. (2023) yang menegaskan bahwa faktor internal individu, termasuk empati dan pengendalian diri, merupakan determinan utama yang memengaruhi kecenderungan seseorang untuk terlibat dalam perilaku perundungan dunia maya. Kontribusi pengendalian diri (sumbangan efektif 50,38%) tercatat jauh lebih besar dibandingkan empati (18,32%), yang konsisten dengan temuan Intan dan Wulandari (2021) serta Malihah dan Alfiasari (2018).

Namun demikian, terdapat perbedaan penting antara arah hubungan yang dihipotesiskan dengan arah yang ditemukan secara empiris. Secara parsial, baik empati maupun pengendalian diri menunjukkan koefisien regresi bertanda positif, yang berarti peningkatan skor kedua variabel justru berkorelasi positif dengan skor perundungan dunia maya. Hal ini bertolak belakang dengan hipotesis awal yang menduga hubungan negatif. Arah hubungan positif ini merupakan temuan yang kontrainuitif namun sangat kaya akan makna psikologis. Beberapa argumentasi logis diajukan untuk menjelaskan fenomena ini:

Pertama, fenomena "*Dark Empathy*" dan agresi relasional. Dalam konteks remaja, empati kognitif yang tinggi tidak selalu bermuara pada perilaku prososial. Steffgen dkk. (2011) mengonfirmasi bahwa pelaku perundungan dunia maya tidak selalu memiliki skor empati yang rendah, melainkan mungkin memiliki empati yang tinggi namun cenderung menggunakannya untuk kepentingan manipulatif atau kompetitif. Baron-Cohen dan Wheelwright (2004) juga menunjukkan bahwa dimensi kognitif empati dapat dimanfaatkan untuk memahami kerentanan target justru demi mempermudah tindakan intimidasi. Remaja dengan empati kognitif tinggi mungkin memahami kelemahan atau kerentanan emosional teman sebayanya dengan sangat baik, namun menggunakan

pemahaman tersebut untuk melakukan perundungan yang lebih terarah dan kalkulatif (seperti *trickery*, *outing*, atau *exclusion*) demi mempertahankan status sosial atau hierarki kelompok.

Kedua, peran pengendalian diri dalam perundungan terencana. Pengendalian diri yang tinggi ($B = 0,191$) mungkin tidak selalu menghambat perundungan, melainkan mengubah modus perundungan dari impulsif menjadi terencana. Remaja dengan pengendalian diri tinggi mungkin lebih mampu menahan diri untuk tidak melakukan *flaming* secara langsung, namun lebih memilih melakukan pengucilan sosial (*exclusion*) atau penyebaran gosip secara diam-diam tanpa terdeteksi oleh otoritas sekolah. Ghufroon dan Risnawita (2010) mengingatkan bahwa tingkat pengendalian diri bersifat heterogen antarindividu dan kontingen terhadap konteks situasional. Remaja dengan pengendalian diri yang lebih tinggi dalam kisaran moderat belum tentu mencapai level regulasi moral yang cukup untuk sepenuhnya menghambat perilaku agresif daring.

Ketiga, bias kejujuran dalam pengukuran (*self-report bias*). Kategori empiris menunjukkan bahwa 87,6% responden berada pada kategori perundungan dunia maya "Sedang", 69,7% pada empati "Sedang", dan 67,6% pada pengendalian diri "Sedang". Remaja dengan kapasitas regulasi diri dan empati pada tingkat moderat mungkin memiliki kesadaran diri (*insight*) yang lebih baik, sehingga lebih "jujur" dalam mengakui keterlibatan mereka dalam bentuk-bentuk perundungan halus (seperti *passive-aggressive* di grup *chat*) pada kuesioner. Sebaliknya, individu dengan empati dan pengendalian diri yang sangat rendah mungkin cenderung menyangkal (mekanisme defensif) atau tidak menyadari bahwa tindakan mereka dikategorikan sebagai perundungan.

Keempat, dinamika konformitas teman sebaya dan solidaritas kelompok. Pada usia remaja, empati sering kali bersifat *in-group biased* (bias kelompok dalam). Remaja mungkin memiliki empati kognitif dan afektif yang sangat tinggi terhadap teman-teman dekatnya (*in-group*) sebagai bentuk solidaritas. Namun, empati ini tidak selalu meluas ke luar kelompok (*out-group*). Untuk mempertahankan kohesi dan solidaritas kelompok, remaja sering kali harus melakukan konformitas terhadap norma kelompok, termasuk norma yang bersifat toksik seperti mengecualikan atau merundung anggota *out-group*. Dalam konteks ini, empati kognitif tidak berfungsi untuk melindungi korban, melainkan digunakan sebagai "senjata" untuk mengetahui kelemahan emosional korban, sehingga perundungan yang dilakukan lebih terarah, kalkulatif, dan disetujui oleh kelompok sebaya demi mendapatkan validasi sosial. Secara psikologis, remaja berada pada fase perkembangan di mana sistem sosio-emosional otak berkembang lebih cepat dibandingkan sistem kontrol kognitif (*prefrontal cortex*). Ketidakseimbangan perkembangan ini membuat remaja sangat sensitif terhadap konformitas teman sebaya dan dorongan untuk mempertahankan solidaritas kelompok, sehingga kapasitas internal (empati dan pengendalian diri) yang masih berada pada tahap moderat sering kali "dibajak" oleh tekanan sosial tersebut.

Kelima, kontrol tingkat kesalahan (*error rates*). Meskipun terdapat tiga pengujian statistik (satu uji F dan dua uji t), seluruh pengujian ini merupakan bagian dari prosedur *a priori* (direncanakan sebelum data dikumpulkan) untuk menjawab rumusan masalah, bukan analisis eksploratori *post-hoc*. Oleh karena itu, risiko inflasi kesalahan Tipe I (*Type I error*) akibat banyaknya pengujian dapat dikendalikan dan tidak mengancam validitas kesimpulan statistik secara keseluruhan.

Temuan arah positif ini juga perlu dipahami dalam konteks hasil studi pendahuluan. Hampir seluruh responden wawancara menunjukkan penyesalan retrospektif dan kesadaran penuh akan dampak negatif dari tindakan mereka setelah emosi mereda, yang mengindikasikan adanya kesenjangan antara pemahaman moral normatif dan regulasi perilaku aktual. Kondisi ini konsisten dengan interpretasi bahwa empati dan pengendalian diri pada tingkat sedang belum cukup kuat untuk berfungsi sebagai rem moral yang sepenuhnya menghambat perilaku agresif daring, terutama ketika tekanan konformitas teman sebaya dan dinamika kelompok mendominasi proses pengambilan keputusan remaja di ruang digital.

Interpretasi temuan penelitian ini perlu mempertimbangkan beberapa batasan generalisasi secara cermat. Pertama, dari sisi validitas sampling, pemilihan populasi yang secara eksklusif hanya memfokuskan pada satu institusi pendidikan, yaitu SMAN 6 Surakarta, menjadi batasan utama dalam generalisasi eksternal. Karakteristik kontekstual yang khas dari sekolah tersebut, seperti tingkat akreditasi (A), profil sosio-ekonomi siswa, dan kultur sekolah, dapat membentuk pola perilaku daring yang berbeda dari sekolah lain. Oleh karena itu, temuan ini tidak dapat serta-merta digeneralisasikan untuk mewakili populasi remaja di seluruh sekolah SMA/SMK di Kota Surakarta maupun wilayah geografis yang lebih luas, mengingat faktor lingkungan dan norma sebaya (*peer norms*) di setiap sekolah memiliki variasi yang signifikan.

Kedua, terdapat keterbatasan pada perumusan kriteria inklusi. Penelitian ini belum mencantumkan batasan spesifik bahwa partisipan adalah individu yang secara aktif pernah melakukan perilaku perundungan dunia maya dalam kurun waktu maksimal 6 bulan terakhir. Ketiadaan filter temporal dan behavioral ini berarti sampel mencakup pula individu yang mungkin hanya pernah melakukan tindakan agresif daring secara insidental atau di luar rentang waktu evaluasi, sehingga dapat mendilusi kekuatan prediksi variabel terhadap perilaku perundungan yang bersifat kronis atau berulang.

Ketiga, arah hubungan positif yang ditemukan antara empati, pengendalian diri, dan perundungan dunia maya membatasi generalisasi teoretis penelitian ini. Mayoritas literatur mengasumsikan bahwa kedua variabel psikologis tersebut berfungsi sebagai faktor protektif universal. Namun, temuan empiris yang searah positif ini mengindikasikan bahwa mekanisme

regulasi moral pada remaja sangat kontingen terhadap faktor kontekstual (seperti konformitas teman sebaya dan solidaritas kelompok). Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan sebagai bukti empiris bahwa peningkatan empati dan pengendalian diri secara otomatis akan menurunkan perundungan dunia maya pada populasi remaja di luar konteks sosial-budaya yang spesifik.

Keempat, dari segi kerangka waktu penelitian, data dikumpulkan dalam periode singkat tiga hari (14–16 April 2026) menggunakan desain *cross-sectional*. Kondisi psikologis remaja pada satu titik waktu tertentu, seperti periode menjelang ujian atau setelah konflik sosial tertentu, dapat memengaruhi skor pada semua variabel yang diukur. Oleh karenanya, relevansi ekologis (*ecological validity*) temuan ini terbatas pada konteks kondisi sosial-psikologis remaja pada periode tersebut. Desain *cross-sectional* juga tidak memungkinkan inferensi kausalitas, sehingga pernyataan bahwa empati atau pengendalian diri "menyebabkan" atau "mencegah" perundungan dunia maya tidak dapat divalidasi. Studi longitudinal di masa mendatang akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang dinamika hubungan antarvariabel ini seiring waktu.

Kelima, distribusi gender dalam sampel penelitian ini tidak seimbang, dengan dominasi responden perempuan (70%) dibandingkan laki-laki (30%). Padahal, literatur menunjukkan adanya perbedaan gender dalam pola empati, pengendalian diri, dan perundungan dunia maya. Ang dan Goh (2010) misalnya menemukan bahwa hubungan antara empati kognitif dan perundungan dunia maya hanya signifikan pada laki-laki, tidak pada perempuan. Ketidakseimbangan gender dalam sampel ini dapat menyebabkan hasil penelitian lebih merefleksikan pola yang berlaku pada perempuan, sehingga generalisasi ke populasi remaja laki-laki memerlukan kehati-hatian ekstra.

Keenam, format *self-report* yang digunakan dalam penelitian ini rentan terhadap bias sosial-desirabilitas (*social desirability bias*), terutama untuk perilaku perundungan dunia maya yang bersifat sensitif secara sosial. Responden mungkin cenderung meremehkan atau melebihkan keterlibatan mereka dalam perilaku tersebut demi mempertahankan citra diri yang positif, sehingga skor yang diperoleh belum tentu merepresentasikan perilaku aktual secara akurat.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis yang telah dijalankan, diperoleh kesimpulan bahwa empati dan pengendalian diri secara simultan menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik terhadap perilaku perundungan dunia maya pada remaja pengguna media sosial di SMAN 6 Surakarta ($F = 11,258$; $p = 0,003$; $R^2 = 68,7\%$). Hipotesis mayor yang menyatakan terdapat hubungan antara empati dan pengendalian diri terhadap perundungan dunia maya dinyatakan terkonfirmasi secara

statistik. Secara parsial, empati memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap perundungan dunia maya ($B = 0,101$; $p = 0,039$), demikian pula pengendalian diri ($B = 0,191$; $p = 0,044$).

Pengendalian diri memberikan sumbangan efektif yang lebih besar (50,38%) dibandingkan empati (18,32%), yang menunjukkan bahwa kemampuan meregulasi perilaku dan mengelola impuls merupakan faktor yang lebih dominan dalam memprediksi perundungan dunia maya. Temuan ini mengimplikasikan pentingnya pengembangan program intervensi di lingkungan sekolah yang berfokus pada pelatihan regulasi diri dan penguatan empati, serta perlunya penelitian lanjutan dengan desain longitudinal dan sampel yang lebih beragam untuk memperkuat validitas eksternal temuan.

PERSANTUNAN

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dra. Zahrotul Uyun, M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan, koreksi, serta bimbingan ilmiah selama proses penelitian hingga penyelesaian skripsi ini. Terima kasih kepada Ibu Dr. Lisnawati Ruhaena, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi UMS, serta seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Terima kasih kepada pihak SMAN 6 Surakarta atas izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ang, R. P., & Goh, D. H. (2010). *Cyberbullying among adolescents: The role of affective and cognitive empathy, and gender*. *Child Psychiatry & Human Development*, 41(4), 387-397. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10578-010-0176-3>
- APJII. (2020). Laporan Survei Internet APJII 2019 – 2020. *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*, 2020, (Issue November, Vol.74, p.1). <https://apjii.or.id/survei>
- Azwar, S. (2013). *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Baron-Cohen, S., & Wheelwright, S. (2004). The empathy quotient: An investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34(2), 163-175.
- Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10, 85.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113.
- Dewi, H. A., Suryani, & Sriati, A. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi cyberbullying pada remaja: a systematic review. *Journal of Nursing Care*, 3(2), 128–141. <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i2.24477>
- Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. (2022). Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. In Kementerian Kesehatan RI. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/372/bahaya-perokok-pasif

- Erdur-Baker, O. (2010). *Cyberbullying* and its correlation to traditional bullying, gender and frequent and risky usage of internet-mediated communication tools. *New Media & Society*, 12(1), 109-125.
- Faradilla, D. (2020). Kontrol diri dengan ketergantungan internet pada remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 590-599. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Intan, M. A., & Wulandari, P. Y. (2021). Pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku cyberbullying pada remaja pengguna media sosial anonim. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 497-507.
- Isaac, S., & Michael, W. B. (1981). Handbook in Research and Evaluation. *Psychology in the Schools*, 19(3), 413-414.
- Malihah, Z., & Alfiasari. (2018). Perilaku cyberbullying pada remaja dan kaitannya dengan kontrol diri dan komunikasi orang tua. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 11(2), 145–156. <https://doi.org/10.24156/jikk.2018.11.2.145>
- Maulindar. (2021). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Cyberbullying Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Di Banda Aceh*.
- Nabila. (2020). *Peradaban Media Sosial Di Era Industri 4.0*.
- Qolbya, G. A., Siswandi, S. A., & Putri, D. R. (2023). Empati dan *cyberbullying* pada remaja pengguna media sosial: Sebuah kajian literatur. *Flourishing Journal*, 3(9), 352-359.
- Riswanto, D., & Marsinun, R. (2020). Perilaku Cyberbullying Remaja Di Media Sosial. *Analitika*, 12(2), 98-111. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3704>
- Steffgen, G., Konig, A., Pfetsch, J., & Melzer, A. (2011). Are cyberbullies less empathic? Adolescents *cyberbullying* behavior and empathic responsiveness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 643-648.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Taufik. (2012). *Empati Pendekatan Psikologi Sosial*. Jakarta: Rajawali Press.
- Unicef. (2020). *Perundungan Di Indonesia: Fakta-Fakta Kunci, Solusi, Dan Rekomendasi Untuk Setiap Anak*. 1–4. <https://indonesia.ureport.in/v2/opinion/3454/>
- Willard, N. E. (2005). *Cyberbullying and Cyberthreats*. US Department of Education.

-TERAKREDITASI A-