

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan kecenderungan perilaku *cyber aggression* pada remaja. Hasil uji korelasi *Spearman Rho* menunjukkan bahwa semakin rendah kemampuan individu dalam mengelola dan mengatur emosinya, semakin tinggi kecenderungan mereka untuk melakukan tindakan agresif di ranah digital. Sebaliknya, remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi cenderung lebih mampu menahan dorongan emosional negatif dan menghindari keterlibatan dalam perilaku menyimpang seperti *cyber aggression*. Korelasi yang ditemukan dalam penelitian ini berada pada kategori kuat, yang menandakan bahwa regulasi emosi memainkan peran penting sebagai faktor psikologis yang berfungsi sebagai pengendali internal dalam menghadapi provokasi atau konflik di dunia maya.

Temuan ini juga menguatkan landasan teoretis yang menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan komponen penting dalam proses adaptasi sosial, terutama dalam interaksi digital yang sering kali menimbulkan tekanan emosional. Selain itu hasil penelitian ini sejalan dengan sejumlah studi terdahulu yang menegaskan bahwa rendahnya regulasi emosi berkaitan erat dengan peningkatan agresivitas, baik dalam bentuk langsung maupun tidak

langsung, termasuk dalam bentuk agresi berbasis teknologi. Oleh karena itu hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar bagi upaya preventif dan edukatif, terutama dalam pengembangan program intervensi psikologis yang menekankan pentingnya peningkatan keterampilan pengelolaan emosi di kalangan remaja sebagai strategi untuk mengurangi kecenderungan perilaku agresif secara daring.

B. Saran

1. Bagi peneliti Selanjutnya

Berdasarkan keterbatasan yang telah diidentifikasi dalam penelitian ini, terdapat beberapa rekomendasi penting yang dapat dijadikan acuan bagi penelitian lanjutan agar hasil yang diperoleh lebih mendalam dan memiliki validitas yang lebih tinggi.

Pertama, disarankan agar penelitian selanjutnya menerapkan prosedur screening awal terhadap responden untuk mengidentifikasi kelompok individu dengan tingkat kecenderungan cyber aggression yang tinggi, sedang, dan rendah. Prosedur ini memungkinkan peneliti untuk melakukan analisis yang lebih terfokus dan eksploratif, khususnya dalam menggali faktor-faktor psikologis yang melatarbelakangi perilaku agresif digital dalam kelompok berisiko tinggi. Pendekatan ini juga dapat meningkatkan kepekaan analisis dalam mengamati perbedaan intra-kelompok maupun antar-kelompok.

Kedua, untuk menghindari kemungkinan partisipasi ganda antara fase uji coba dan pengumpulan data utama, penelitian berikutnya

sebaiknya menggunakan sistem pengkodean anonim yang terkontrol. Misalnya, melalui penggunaan unique identifier berbasis tanggal lahir, inisial, dan digit terakhir nomor HP, yang tidak mengungkap identitas namun tetap memungkinkan pelacakan yang terbatas. Langkah ini akan membantu menjaga integritas data dan meningkatkan validitas internal penelitian, sekaligus tetap menghormati prinsip kerahasiaan dalam penelitian psikologi.

Ketiga, penting bagi penelitian di masa mendatang untuk memastikan distribusi usia yang lebih merata dalam sampel. Proporsi yang seimbang antara remaja awal dan remaja akhir akan meningkatkan keakuratan dalam melakukan uji perbandingan antar kelompok usia. Dengan demikian, peneliti dapat menggambarkan dinamika regulasi emosi dan cyber aggression secara lebih representatif terhadap fase perkembangan remaja. Dalam kaitannya dengan hal ini, teknik quota sampling berdasarkan usia dapat dipertimbangkan untuk menjamin keberagaman yang seimbang dalam partisipasi responden.

Terakhir, akan sangat bermanfaat apabila studi mendatang juga mempertimbangkan variabel-variabel psikososial lain yang potensial memoderasi atau memediasi hubungan antara regulasi emosi dan cyber aggression, seperti empati, stres akademik, dukungan sosial, atau persepsi anonimitas di media sosial. Penambahan variabel-variabel tersebut tidak hanya akan memperkaya pemahaman terhadap dinamika perilaku agresif

daring, tetapi juga dapat memberikan dasar empiris yang lebih kuat dalam pengembangan intervensi psikologis yang tepat sasaran.

2. Bagi Orang tua dan Keluarga

Lingkungan keluarga memiliki peran penting dalam membentuk keterampilan regulasi emosi sejak dini. Oleh karena itu orang tua diharapkan dapat menciptakan pola asuh yang suportif, terbuka, dan mendorong anak untuk mengenali serta mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat. Komunikasi dua arah yang empatik dan konsisten akan membantu anak-anak mengembangkan kemampuan untuk mengelola emosi secara adaptif, sehingga tidak mudah terjerumus dalam perilaku agresif, baik secara langsung maupun melalui media digital.

3. Bagi Pemerhati Media Sosial dan Pembuat Kebijakan

Pihak yang bergerak dalam pengembangan platform digital dan kebijakan pendidikan perlu lebih memperhatikan dimensi psikologis pengguna media sosial, khususnya pada usia remaja. Penambahan fitur pelaporan konten agresif, peningkatan literasi digital, serta kampanye pengendalian emosi dalam bermedia sosial dapat menjadi bagian dari strategi jangka panjang untuk menciptakan ekosistem daring yang lebih aman dan sehat.