



Hubungan antara *Deficient Self Regulation* dengan *Perceived Social Exclusion* pada Remaja yang Mengalami *Herd Behavior* di Bekasi

Helta Puspasari¹, Ferdy Muzzamil²

¹⁻²Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi, Indonesia

Email Korespondensi: 202210515091@mhs.ubharajaya.ac.id

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok yang rentan mengikuti perilaku atau keputusan kelompok tanpa pertimbangan yang matang (*herd behavior*). Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh kemampuan regulasi diri yang belum berkembang secara optimal sehingga remaja lebih mudah mengikuti tekanan teman sebaya. Pada kondisi tersebut, remaja berpotensi mengalami *perceived social exclusion*, yaitu pengalaman subjektif ketika individu merasa diabaikan, ditolak, atau tidak dilibatkan dalam lingkungan sosialnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *deficient self-regulation* dengan *perceived social exclusion* pada remaja yang mengalami *herd behavior* di Bekasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 152 remaja berusia 10–21 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian terdiri atas Skala *Perceived Social Exclusion* yang dimodifikasi dari *Ostracism Experience Scale for Adolescents (OES-A)* dan Skala *Deficient Self-Regulation* yang disusun berdasarkan teori Bandura. Kedua instrumen memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,870. Data dianalisis menggunakan aplikasi JASP melalui uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji korelasi Spearman. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ($p < 0,001$), sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji Spearman. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *deficient self-regulation* dengan *perceived social exclusion* ($p = 0,611$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *deficient self-regulation*, semakin tinggi pula *perceived social exclusion* yang dirasakan remaja yang mengalami *herd behavior*. Penelitian ini menegaskan pentingnya kemampuan regulasi diri dalam membantu remaja menghadapi tekanan sosial serta mengurangi kecenderungan munculnya persepsi pengucilan sosial.

Kata Kunci: *Deficient Self Regulation*; *Perceived Social Exclusion*; *Herd Behavior*; Remaja.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa kehidupan individu dimana terjadi perkembangan psikologis untuk menemukan jati diri (Subekti et al., 2020). masa remaja terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal usia 10–13 tahun, remaja tengah usia 14–17 tahun, dan remaja akhir usia 18–21 (Asyia et al., 2022). Remaja sering mengikuti tindakan atau keputusan kelompok tanpa pertimbangan yang matang, yang dikenal sebagai *herd behavior* (Bikhchandani & Sharma, 2021). Kondisi ini juga diperjelas melalui kemampuan regulasi diri pada remaja yang belum berkembang secara optimal, sehingga individu lebih mudah menjadikan perilaku orang lain sebagai dasar dalam bertindak (Baddeley, 2010). Sementara itu, pada media sosial memperluas pandangan terhadap tren yang mendorong perilaku meniru (Secsio et al., 2022). Dalam dorongan psikologis seperti keinginan untuk tidak tertinggal dari orang lain semakin memperkuat kecenderungan tersebut, karena individu merasa perlu untuk selalu mengikuti apa yang sedang dilakukan oleh lingkungan sekitarnya (Przybylski et al., 2017).

Salah satu kondisi yang dapat muncul pada remaja yang mengalami *herd behavior* adalah *perceived social exclusion*. *Perceived social exclusion* merupakan pengalaman subjektif ketika individu merasa ditolak, diabaikan, atau tidak dilibatkan dalam lingkungan sosialnya (Wesselmann et al., 2016). Sejalan dengan hal tersebut, Weinreich et al., (2025) menjelaskan bahwa *perceived social exclusion* merupakan bentuk penolakan sosial yang tercermin melalui pengalaman diabaikan atau tidak diterima dalam hubungan sosial, yang dapat memengaruhi kondisi emosional individu. Kondisi ini tidak hanya dipengaruhi oleh perlakuan yang diterima dari lingkungan sosial, tetapi juga oleh cara individu menafsirkan pengalaman tersebut. Oleh karena itu, remaja yang mengalami *perceived social exclusion* cenderung memandang dirinya kurang diterima, kurang dihargai, dan tidak menjadi bagian dari kelompok sosialnya. Hal tersebut sejalan dengan aspek *perceived social exclusion* yang berkaitan dengan pengalaman merasa diabaikan (*ignored*) dan tidak dilibatkan atau dikucilkan dari kelompok (*excluded*) (Gilman et al., 2013). Akibatnya, kondisi tersebut dapat memunculkan berbagai emosi negatif dan memengaruhi kualitas hubungan sosial remaja (Yu et al., 2023).

Salah satu faktor yang diduga berkaitan dengan *perceived social exclusion* adalah *deficient self-regulation*. *Deficient self-regulation* merupakan kondisi ketika individu belum mampu mengelola emosi, kognisi, dan perilaku secara seimbang sehingga mengalami kesulitan dalam mengontrol diri dan menyesuaikan perilaku dengan tuntutan lingkungan (Larraín-valenzuela et al., 2022). Sedangkan menurut (Tao et al., 2025) menyatakan bahwa *deficient self-regulation* ditandai dengan ketidakmampuan dalam mengelola perilaku secara optimal, yang sering kali muncul dalam bentuk perilaku maladaptif seperti prokrastinasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa individu belum mampu mengelola dorongan dari dalam diri maupun tuntutan dari lingkungan secara seimbang. Terdapat tiga aspek dalam *deficient self-regulation* Berdasarkan teori Bandura, (1991) yaitu, *self-observation* (pengamatan diri), *judgement process* (proses penilaian), dan *self-reaction* (reaksi diri) (Salwa et al., 2025). Remaja yang memiliki regulasi diri rendah cenderung lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar, mengalami kesulitan mengendalikan dorongan diri, serta kurang mempertimbangkan konsekuensi dari tindakannya (Spencer et al., 2013). Pada remaja yang mengalami *herd behavior*, kondisi tersebut dapat membuat individu lebih mudah mengikuti perilaku kelompok sebagai upaya untuk memperoleh penerimaan sosial dari lingkungan sebayanya.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki keterkaitan dengan

kondisi sosial dan emosional remaja. Paulus et al., (2021) menemukan bahwa kesulitan regulasi diri berkaitan dengan hambatan dalam interaksi sosial. Hammud et al., (2023) juga menunjukkan bahwa rendahnya regulasi diri berhubungan dengan kesulitan dalam mengontrol perilaku dan pengambilan keputusan. Selain itu, Sakiz et al., (2020) menemukan bahwa individu yang memiliki kemampuan pengelolaan diri yang baik cenderung lebih kecil mengalami pengucilan sosial. Meskipun penelitian-penelitian tersebut telah menunjukkan adanya keterkaitan antara regulasi diri dengan berbagai aspek sosial, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara *deficient self-regulation* dengan *perceived social exclusion* pada remaja yang mengalami *herd behavior* masih belum ada. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk mengkaji hubungan antara *deficient self-regulation* dengan *perceived social exclusion* pada remaja yang mengalami *herd behavior* di Bekasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Menurut Hutahaean & Perdini, (2023) pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang dilakukan secara sistematis untuk mengkaji variabel penelitian dengan tujuan menjelaskan fenomena serta hubungan antarvariabel melalui data berupa angka. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *deficient self-regulation*, sedangkan variabel terikat adalah *perceived social exclusion*. Populasi penelitian adalah remaja yang berdomisili di Bekasi dan memiliki kecenderungan *herd behavior*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 152 remaja. Kriteria responden meliputi remaja berusia 10–21 tahun, berdomisili di Bekasi, pernah mengikuti perilaku atau keputusan teman maupun kelompok teman sebaya, serta memiliki interaksi dengan teman sebaya dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Azwar, (2012) skala psikologi merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengetahui aspek psikologis individu melalui respon terhadap pernyataan yang telah disusun secara sistematis. Instrumen penelitian terdiri atas skala *perceived social exclusion* dan skala *deficient self-regulation*. Skala *perceived social exclusion* dimodifikasi dari *Ostracism Experience Scale for Adolescents* (OES-A) yang dikembangkan oleh Gilman et al., (2013) berdasarkan aspek *ignored* dan *excluded*, sedangkan skala *deficient self-regulation* dimodifikasi dari skala yang disusun oleh Salwa et al., (2025) berdasarkan teori Albert Bandura yang mencakup aspek *self-observation*, *judgement process*, dan *self-reaction*. Modifikasi dilakukan agar instrumen lebih relevan dengan karakteristik remaja yang mengalami *herd behavior*. Skala *perceived social exclusion* terdiri dari 11 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,870, sedangkan skala *deficient self-regulation* terdiri dari 18 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,870. Data penelitian dianalisis menggunakan aplikasi JASP. Analisis diawali dengan uji normalitas sebagai uji asumsi untuk mengetahui distribusi data, kemudian dilanjutkan dengan uji korelasi untuk mengetahui hubungan antara *deficient self-regulation* dan *perceived social exclusion* pada remaja yang mengalami *herd behavior*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *perceived social exclusion* dan *deficient self-regulation* yang berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang mengalami *herd behavior* cenderung memiliki persepsi pengucilan sosial yang tinggi serta kemampuan regulasi diri yang rendah.

Temuan tersebut mengindikasikan bahwa responden lebih sering merasa tidak diterima atau diabaikan dalam lingkungan sosialnya serta mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, pikiran, dan perilaku. Kondisi ini sejalan dengan Sakiz et al., (2020) yang menyatakan bahwa individu dengan kemampuan mengelola diri yang rendah cenderung lebih rentan mengalami pengucilan sosial dan kesulitan membangun hubungan sosial yang positif.

Tabel 1. Kategorisasi

Kategori	Perceived Social Exclusion	Deficient Self-Regulation
Tinggi	108 (71.1%)	131 (86.2%)
Sedang	15 (9.9%)	0 (0%)
Rendah	29 (19.1%)	21 (13.8%)
Total	152 (100%)	152 (100%)

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*, diperoleh nilai signifikansi sebesar $<0,001$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa data penelitian tidak mengikuti distribusi normal, sehingga asumsi normalitas belum terpenuhi.

Tabel 2. Uji Normalitas

	Uji Normalitas <i>Shapiro-wilk</i>
Sig.	$<0,001$
Keterangan	Uji asumsi tidak terpenuhi

Berdasarkan hasil uji normalitas, data penelitian tidak berdistribusi normal sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman (Pariantalo, 2020). Hasil uji Spearman's rho menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,611 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$, yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *deficient self-regulation* dengan *perceived social exclusion* pada remaja yang mengalami *herd behavior* di Bekasi. Nilai koefisien tersebut juga menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori kuat.

Tabel 3. Uji Korelasi

Variabel		<i>Perceived Social Exclusion</i>	<i>Deficient Self-Regulation</i>
1. <i>Perceived Social Exclusion</i>	<i>Spearman's rho</i>	—	
	<i>p-value</i>	—	
2. <i>Deficient Self-Regulation</i>	<i>Spearman's rho</i>	0.6111***	—
	<i>p-value</i>	$< .001$	—

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki tingkat *deficient self-regulation* yang tinggi cenderung memiliki tingkat *perceived social exclusion* yang lebih tinggi. Stenseng et al. (2015) menjelaskan bahwa pengalaman pengucilan sosial berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengatur diri ketika menghadapi situasi sosial yang menekan atau tidak menyenangkan. Temuan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara *deficient self-regulation* dengan *perceived social exclusion* pada remaja yang mengalami *herd behavior* di Bekasi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih rendah cenderung lebih mudah mempersepsikan dirinya tidak diterima atau diabaikan dalam

lingkungan sosial. Temuan ini juga sejalan dengan Wesselmann et al. (2022) yang menyatakan bahwa pengalaman sosial negatif dalam hubungan teman sebaya berkaitan dengan kemampuan remaja dalam mengelola respons terhadap lingkungan sosial.

Hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui teori regulasi diri Bandura (1991), yang menyatakan bahwa regulasi diri terdiri atas tiga proses, yaitu *self-observation*, *judgement process*, dan *self-reaction*. Ketiga proses tersebut membantu individu mengamati perilaku, mengevaluasi tindakan, dan memberikan respons terhadap hasil evaluasi tersebut. Ketika proses regulasi diri tidak berjalan secara optimal, remaja cenderung mengalami kesulitan mengendalikan emosi, pikiran, dan perilaku, sehingga lebih mudah bertindak secara impulsif dan mengikuti keputusan kelompok tanpa mempertimbangkan konsekuensinya. Dalam situasi herd behavior, kondisi ini membuat remaja lebih rentan dipengaruhi oleh tekanan teman sebaya dan lebih sulit mengambil keputusan berdasarkan pertimbangan pribadi.

Menurut Gilman et al. (2013), *perceived social exclusion* terdiri atas dua aspek, yaitu *ignored* (diabaikan) dan *excluded* (tidak dilibatkan), yang menggambarkan pengalaman individu ketika merasa kurang diterima dalam lingkungan sosial. Pengalaman tersebut dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti tidak diajak mengikuti kegiatan kelompok, kurang diperhatikan saat berinteraksi, atau merasa keberadaannya tidak dianggap penting oleh teman sebaya. Wesselmann et al. (2022) menjelaskan bahwa individu yang mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial lebih rentan memaknai pengalaman tersebut sebagai bentuk pengucilan sosial.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan regulasi diri dapat memengaruhi cara remaja menafsirkan pengalaman sosial yang dialaminya. Remaja yang kurang mampu mengendalikan emosi dan perilaku cenderung lebih sulit merespons situasi sosial secara adaptif, sehingga lebih mudah merasa diabaikan atau tidak diterima oleh kelompok teman sebaya. Sebaliknya, ketika remaja memiliki regulasi diri yang lebih baik, mereka akan lebih mampu mengelola respons emosional, mengevaluasi situasi sosial secara lebih objektif, serta menentukan perilaku yang sesuai dengan kondisi yang dihadapi. Dengan demikian, kemampuan regulasi diri menjadi salah satu faktor yang berperan dalam membentuk persepsi remaja terhadap penerimaan maupun penolakan sosial di lingkungan pertemanan.

Hasil penelitian ini juga memperkuat pandangan bahwa faktor internal dan faktor eksternal saling berinteraksi dalam membentuk pengalaman sosial remaja. Faktor internal berupa *deficient self-regulation* memengaruhi kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku dan menghadapi tekanan sosial, sedangkan faktor eksternal berupa interaksi dengan teman sebaya memengaruhi bagaimana remaja memaknai pengalaman sosial yang diterimanya. Pada remaja yang mengalami herd behavior, kecenderungan mengikuti keputusan kelompok tanpa pertimbangan yang matang dapat meningkatkan kerentanan terhadap pengalaman sosial yang negatif, sehingga hubungan antara *deficient self-regulation* dan *perceived social exclusion* menjadi semakin kuat.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu menjadi perhatian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *self-report*, sehingga jawaban responden sangat bergantung pada kejujuran dan persepsi masing-masing individu. Selain itu, penelitian ini hanya mengkaji hubungan antara *deficient self-regulation* dan *perceived social exclusion* pada remaja yang mengalami herd behavior, sehingga belum menggambarkan faktor-faktor lain yang mungkin turut memengaruhi hubungan tersebut. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang

berkaitan dengan deficient self-regulation dan perceived social exclusion agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan kedua variabel tersebut

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *deficient self-regulation* dengan *perceived social exclusion* pada remaja yang mengalami *herd behavior* di Bekasi. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $\rho = 0,611$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *deficient self-regulation*, maka semakin tinggi pula *perceived social exclusion* yang dirasakan remaja. Sebaliknya, semakin rendah *deficient self-regulation*, maka semakin rendah pula *perceived social exclusion*. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara *deficient self-regulation* dengan *perceived social exclusion* pada remaja yang mengalami *herd behavior* di Bekasi diterima.

Saran untuk remaja diharapkan dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri agar lebih mampu mengelola emosi, pikiran, dan perilaku dalam menghadapi berbagai situasi sosial. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berkaitan dengan *perceived social exclusion*, seperti harga diri, kecemasan sosial, dan kualitas hubungan dengan teman sebaya sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif

DAFTAR PUSTAKA

- Asyia, A. D. N., Sinurat, G. D. N., Dianto, N. I. S. A. D., & Apsari, N. C. (2022). Pengaruh peer group terhadap self esteem remaja *The Influence of Peer Groups on the Development of Adolescent Self-Esteem*. Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM), 3, No.3.
- Azwar, S. (2012). Penyusunan Skala Psikologi (Edisi II). Pustaka Pelajar, celeban timur UH III/548 Yogyakarta 55167.
- Baddeley, M. (2010). *Herding , social influence and economic and neuroscientific analyses*. 281–290. <https://doi.org/10.1098/rstb.2009.0169>
- Bandura, A. (1991). *Social_ Cognitive_ Theory_ of_ Self-Regulation* (2nd ed.).
- Bikhchandani, sushil, & Sharma, S. (2021). *herd Behavior in Financial Markets: A Review*.
- Gilman, R., Carter-sowell, A., Dewall, C. N., Adams, R. E., & Carboni, I. (2013). *Validation of the Ostracism Experience Scale for Adolescents*. 25(2), 319–330. <https://doi.org/10.1037/a0030913>
- Hammud, G., Magen, A. A., Schusheim, G., Barzuza, I., & Yeger, B. E. (2023). *How Self-Regulation and Executive Functions Deficits Affect Quality of Life of Children / Adolescents with Emotional Regulation Disorders*. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/children10101622>
- Hutahaean, E. S. H., & Perdini, T. A. (2023). Metode Peneltian Kuantitatif: Untuk Mahasiswa Psikologi. PT. Pena Persada Kerta Utama Redaksi: Jl. Gerilya No. 292 Purwokerto Selatan, Kab. Banyumas Jawa.
- Larraín-valenzuela, J., Mardones, F., Ansoleaga, E., & Kausel, L. (2022). *Conceptualization , Tasks and Neurobiological Correlates of Self-Regulation in Children and Adolescents : A Systematic Review of the Literature (2015-2020) Abstract : The Open Psychology Journal*, 1–16. <https://doi.org/10.2174/18743501-v15-e2202040>
- Pariantalo, J. (2020). Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi. Pustaka Pelajar.

- Paulus, F. W., Ohmann, S., Möhler, E., Plener, P., & Popow, C. (2021). *Emotional Dysregulation in Children and Adolescents With Psychiatric Disorders . A Narrative Review*. 12(October). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.628252>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2017). *Computers in Human Behavior Motivational , emotional , and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Sakiz, Mert, A., & Sar, H. (2020). *Self-esteem and perceived social competence protect adolescent students against ostracism and loneliness. Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 1–16. <https://doi.org/10.1017/jgc.2020.25>
- Salwa, A., Setiani, F. B., Aisha, K. Z., Rahmah, M., Sari, N., & Ukur, P. A. (2025). Pengembangan Alat Ukur *Self Regulation* Pada Mahasiswa. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 8, 9588–9597.
- Secsio, W., Putri, R., Nurwati, R. N., & S, M. B. (2022). pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja. 3(2442–4480).
- Spencer, T., Faraone, S. V., Surman, C. B. H., Petty, C., Clarke, A., Batchelder, H., & Wozniak, J. (2013). *NIH Public Access Towards Defining Deficient Emotional Self Regulation in Youth with Attention Deficit Hyperactivity Disorder Using the Child Behavior Check List : A Controlled Study*. 123(5), 50–59. <https://doi.org/10.3810/pgm.2011.09.2459.Towards>
- Subekti, N. M., Prasetyanti, D. K., & Nikmah, A. N. (2020). Gambaran Faktor Yang Memengaruhi Kesiapan Dalam Menghadapi Pubertas Pada Remaja. *Jurnal Mahasiwa Kesehatan*, 1(2).
- Tao, X., Hanif, H., & Lieqin, W. (2025). *The effects of self-regulated learning strategies on academic procrastination and academic success among college EFL students in China. July*, 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1562980>
- Weinreich, L., Moll, K., Sperl, M. F. J., & Timmermans, G. S. B. (2025). *Experimental investigations of social exclusion among adolescents with psychiatric disorders : a systematic review*. 2631–2648.
- Wesselmann, E. D., Grzybowski, M. R., Steakley-freeman, D. M., Desouza, E. R., Nezlek, J. B., & Williams, K. D. (2016). *Social Exclusion in Everyday Life*. 3–23. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-33033-4>
- Yu, X., Du, H., Li, D., Sun, P., & Pi, S. (2023). *The Influence of Social Exclusion on High School Students ' Depression : A Moderated Mediation Model. October*, 4725–4735.