

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Aktivitas pemakaian internet dewasa ini sulit untuk dikendalikan bahkan telah menjadi bagian dari keseharian setiap individu. Tidak adanya batas usia untuk para pengguna internet menjadikan hal ini sangat melekat dalam kehidupan semua kalangan. Dunia internet bersifat bebas tanpa adanya aturan atau kontrol dari pihak manapun (V. A. Utami & Muqowim, 2020). Aturan dalam berinteraksi sosial terbentuk secara implisit sehingga setiap individu dapat bebas untuk mengekspresikan apa yang sedang dirasakan, dipikirkan dan dilakukannya.

Social media kini tidak hanya digunakan sebagai *platform* untuk berbagi informasi yang bermanfaat saja, melainkan sebagai tempat dimana individu dapat mencurahkan segala emosinya dan berekspresi sebebasnya. Dilansir dari artikel Republika.co.id (2023) pada sebuah *platform social media* bernama *Twitter* yang kemudian pada tanggal 7 Juli 2023 berubah nama menjadi X serta menggantikan logo burung biru dengan X putih latar belakang berwarna hitam. Hal ini dilakukan sebagai upaya perluasan *rebranding* yang dipimpin oleh Elon Musk. X menjadi salah satu pilihan jejaring sosial dimana para penggunanya bebas berkomunikasi secara interaktif dengan anggota akunnya ataupun secara general. *Platform X* ramai digunakan sebagai tempat diskusi mengenai isu terhangat atau hanya sebatas mengutarakan masalah pribadi dari individu pengguna akun tersebut. Kini aplikasi X memiliki fitur baru yang semakin memudahkan komunikasi para penggunanya yaitu dengan adanya fitur komunitas. Melansir dari Kompas.com (2022), pengertian komunitas *Twitter* adalah fitur berupa forum berisi sekelompok pengguna dengan minat dan ketertarikan yang sama dengan didalamnya terdapat admin, moderator dan anggota biasa.

Pada *platform X* terdapat sebuah komunitas yang dikhususkan bagi para anggotanya untuk secara bebas mengekspresikan amarah ataupun kekesalannya dengan poin-poin yang harus disetujui oleh pengguna tersebut sebelum mengikuti komunitas ini. Adapun komunitas yang dimaksudkan yaitu Komunitas MARAH MARAH. Komunitas ini menarik perhatian peneliti karena para pengguna dapat

dengan bebas mengekspresikan amarahnya melalui tulisan yang mengandung bahasa kasar dimana hal tersebut tidak mungkin terjadi dalam interaksi fisik langsung mengingat norma kesantunan tutur kata yang berlaku di masyarakat. Para pengguna atau anggota akun Komunitas MARAH MARAH ini tentu saja *anonym* dan mereka dapat menggunakan nama samaran sebagai *account name* untuk menyamarkan identitas pribadinya. Komunitas MARAH MARAH dibuat pertama kali pada tanggal 24 Agustus 2022 oleh salah seorang pengguna X dengan *username account @musyihab*. Saat ini Komunitas MARAH MARAH sudah memiliki jumlah anggota sebanyak 499 ribu anggota dan semakin bertambah setiap harinya dengan siapapun dapat bergabung atau melihat akun ini. Tidak ada batasan jumlah anggota dalam satu komunitas di X. Terdapat peraturan yang perlu disetujui para anggotanya sebelum mulai mengikuti akun ini. Seperti komunitas lainnya di X, Komunitas MARAH MARAH ini terdapat moderator yang berjumlah 6 orang. Moderator memiliki kemampuan untuk menambah anggota biasa, memilih moderator lainnya, dan juga dapat mengeluarkan anggota. Adapula moderator yang dapat memantau dan melaporkan pada admin apabila terdapat interaksi yang dinilai melanggar peraturan dalam komunitas. Untuk para anggota biasa, interaksi mereka cukup terbatas seperti hanya dapat mengunggah unggahan, menyukai, membalas, dan mengundang anggota lain apabila moderator mengizinkan undangan terbuka untuk para anggotanya.

Studi awal dilakukan dengan cara analisis pada unggahan atau komentar yang terlampir dalam Komunitas MARAH MARAH. Setiap anggota komunitas ini bebas untuk mengeluarkan pendapat atau sekedar meluapkan emosinya dengan mayoritas banyaknya kata kasar dan kalimat umpatan yang termuat didalamnya. Para anggota bebas untuk mengirimkan cuitan yang disertai gambar yang tampak sebagai media peluapan emosinya juga pengguna lainnya pun bebas untuk mengomentari cuitan tersebut. Namun tidak jarang yang ditemukan dalam kolom komentar justru dapat memicu pertengkaran dan saling menyerang. Mereka dapat saling beradu argumen atau bahkan mengumpat sekalipun karena tidak saling mengenal satu sama lain sehingga membebaskannya untuk berekspresi. Pada komunitas ini bahkan anggotanya dapat menceritakan masalah pribadi sekalipun

dengan tidak ada identitas asli dari pengguna tersebut ataupun identitas seseorang yang diceritakannya.

Para anggota dapat secara bebas mengunggah cuitan sesuai dengan keinginannya, hanya saja perlu memperhatikan peraturan yang telah ada dan disetujui sebelum bergabung dalam komunitas. Tidak sedikit ditemukan unggahan yang cukup mengganggu karena penggunaan kalimat umpatan dan ditulis dengan huruf kapital seolah-olah menggambarkan situasi nyata sedang mengungkapkan kemarahan si pengunggah. Termasuk dalam hal ini, peneliti pun merasakan kerisihan yang diakibatkan oleh unggahan dalam komunitas ini. Laman sosial media tentu dapat diatur agar dapat memilih yang mana saja untuk dapat dilihat, namun komunitas ini seringkali hadir dalam *home page* umum sehingga dapat terlihat oleh mereka yang bukan anggota komunitas ini.

Studi awal yang dilakukan sebagai penguat argumen untuk topik penelitian ini yaitu dilakukannya wawancara dengan beberapa anggota Komunitas MARAH MARAH sejumlah 3 orang. Pada subjek pertama, ia mengatakan bahwa Komunitas MARAH MARAH menjadi tempatnya untuk mengeluarkan amarah sesuka hatinya. Ia merasa karena menggunakan akun *anonym* sehingga tidak ada yang mengetahui identitas asli dirinya sehingga dapat dengan bebas mengekspresikan amarahnya dengan menggunakan berbagai kata yang tidak sopan. Subjek tersebut merasa selama bergabung di Komunitas MARAH MARAH, ia merasa memiliki tambahan kosakata kalimat umpatan. Namun berbeda dengan yang dilakukannya di dunia nyata, ia justru dapat menahan emosi karena pertimbangan norma sosial juga merasa malu apabila bertindak agresif. Subjek masih memiliki kontrol diri terhadap sikapnya ketika *offline* dan berbanding terbalik dengan di *social media*.

Subjek kedua mengatakan bahwa semenjak mengikuti Komunitas MARAH MARAH, ia jadi terbiasa menggunakan bahasa umpatan dan sering terbawa di dunia nyata. Sesekali ia mengunggah cuitan dengan kalimat umpatan namun bersembunyi dibalik akun *anonym*. Hasil wawancara pada subjek ketiga mengatakan bahwa perilakunya di *social media* dan dunia nyata nya berbeda. Ia sesekali menggunakan kalimat umpatan ketika bermain *social media* dan hal

tersebut tidak dilakukannya ketika di dunia nyata. Hal tersebut terjadi karena seringnya menggunakan *social media* terlebih membaca unggahan yang berada di Komunitas MARAH MARAH.

Kemampuan individu untuk mampu menjaga diri agar tidak melebihi batasan dalam berperilaku yang dapat berdampak buruk bagi dirinya perlu juga diterapkan ketika melakukan komunikasi *online*. Sikap menghindar dalam berkomunikasi yang biasa dilakukan ketika *online* menjadi sebuah kebiasaan buruk ketika hal ini dibawa ke dalam dunia nyata dan *self control* menjadi hal yang berperan penting untuk dijaga. Tangney, Baumeister & Boone (2004) menjelaskan pengertian *self control* sebagai upaya penentuan perilaku individu berdasarkan standar tertentu yang berlaku di lingkungan sekitarnya seperti moral sehingga terarah pada perilaku positif. *Self control* merupakan kapabilitas yang dimiliki individu untuk menuntun perilaku diri sendiri, menekan dan mencegah impuls atau perilaku *impulsive* (Chaplin, 2008). Sementara itu, Hurlock (2011) berpendapat bahwa *self control* memiliki peran dalam upaya pengelolaan emosi, mengukur tingkat motivasi, mengatasi permasalahan yang dihadapi serta kemampuan potensi dan pengembangan kompetensi yang dimiliki individu. Setiap individu didalam menggunakan sosial media perlu mempunyai *self control* yang tinggi untuk dapat mengatur sikap di dunia maya (Widiana, 2017). Individu perlu memperhatikan norma dan aturan sosial di masyarakat agar tidak bersikap berlebihan dalam berperilaku baik dalam dunia maya maupun dunia nyata.

Ghufron dan Risnawati berpendapat mengenai *self control* dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. *Self control* yang terpengaruh oleh faktor eksternal dapat disebabkan oleh lingkungan sekitar dan juga keluarga. Contoh pada lingkungan keluarga yaitu pada saat orang tua mendidik kedisiplinan agar terbentuk kepribadian baik dan meminimalisir adanya penyimpangan perilaku pada anak. Sementara untuk faktor internal *self control* dipengaruhi oleh usia. Individu akan terus bertambah pengalaman, interaksi dan komunitas yang diikutinya sering dengan penambahan usia. Mereka akan mempelajari bagaimana caranya merespon kecewa, meresapi kesenangan, menghadapi sesuatu yang tidak disukai dan kegagalan sehingga dapat

mengendalikan hal-hal tersebut. Oleh karena itu, seiring pertambahan usia individu maka akan bertambah baik pula kemampuan *self control* nya.

Penggunaan *social media* yang mudah diakses melalui gawai dapat menimbulkan dampak pada individu berupa kurangnya interaksi di lingkungan sekitar. Sebuah pepatah yang sangat menggambarkan kondisi seperti ini yaitu “Teknologi mendekatkan yang jauh, dan menjauhkan yang dekat”. Pepatah ini bukan semata kalimat tidak ada artinya, tetapi ini memberikan gambaran bagaimana sikap individualisme yang semakin tinggi karena hadirnya teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang menggunakan *social media* dengan intensitas tinggi memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi dan hal ini mempengaruhi interaksi mereka di lingkungan.

De Jong Gierveld (1987) mendefinisikan *loneliness* (kesepian) adalah situasi yang terjadi diakibatkan oleh kurangnya kualitas hubungan interaksi dengan lingkungan sosial. *Loneliness* atau kesepian didefinisikan menurut Baron dan Byrne (2005) adalah reaksi emosional dan kognitif individu terhadap suatu kondisi yang tidak memuaskan harapannya karena memiliki intensitas hubungan sosial yang sedikit. Peplau dan Perlman (1982) mendefinisikan *loneliness* sebagai perasaan tidak menyenangkan yang berhubungan dengan ketidaksesuaian antara kebutuhan untuk akrab dengan orang lain atau keakraban personal. Aspek *loneliness* meliputi kebutuhan keintiman (*need for intimacy*), perbedaan persepsi (*cognitive processes*), dan interaksi sosial (*social reinforcement*). Pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan ketika individu mengalami penurunan hubungan sosial baik secara kualitas dan kuantitas terjadi. Individu yang menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain *social media* mungkin merasa kesepian karena tidak terlibat dengan aktivitas sosial meskipun telah terlibat dalam percakapan *online*. Interaksi yang terhubung secara virtual di *social media* sering kali tidak dapat menggantikan interaksi sosial langsung karena manusia secara alami membutuhkan hubungan sosial yang lebih dalam dengan berinteraksi secara tatap muka.

Peplau dan Perlman menjelaskan dua faktor yang mempengaruhi kesepian diantaranya yaitu *predisposing factors* yaitu efek kesepian yang bergantung pada

ciri individu juga disertai dengan situasional yang dihadapinya. Selain itu adapula *precipitating event factors* yaitu kesepian yang terjalin karena modifikasi ikatan sosial individu dalam kehidupan nyata dengan mengganti kebutuhan ataupun kemauan untuk ikatan sosial. Adapun dimensi *loneliness* menurut De Jong Gierveld yang mengembangkan teori Weiss (1973) terbagi menjadi dua dimensi yaitu kesepian emosional (*emotional loneliness*) dan kesepian sosial (*social loneliness*). *Emotional loneliness* atau kesepian emosional terjadi karena kurangnya hubungan intim atau keterikatan sosial yang dekat sehingga menyebabkan rasa kesendirian, kecemasan, peka yang berlebihan, perasaan ditinggalkan, kewaspadaan terhadap ancaman dan ketakutan tanpa sebab. Sementara *social loneliness* atau kesepian sosial adalah bentuk kesepian individu karena tidak memiliki keterlibatan dirinya dengan aktivitas kelompok sosial sehingga membuat mereka merasa diasingkan, bosan dan cemas. *Loneliness* dapat terjadi pada individu dengan ditandai adanya perasaan dan persepsi yang negatif, bersikap pasif dalam melakukan interaksi sosial, kurang mampu menyelesaikan masalah, mengalami gangguan psikomatis, serta meningkatnya perilaku yang memiliki resiko kematian tinggi (Anggraeni & Meiyuntariningsih, 2021).

Ketika melakukan komunikasi, terdapat etika yang perlu dijaga agar informasi tersampaikan dengan efektif dan efisien oleh penerima informasi. Hal ini tidak terlepas daripada etika dalam menggunakan *social media*. Etika dalam *social media* perlu dilakukan atas kesadaran penuh, tanggung jawab, kejujuran, dan perbuatan bijak yang menghadirkan keuntungan bagi dirinya maupun individu lain (Mayolaika et al., 2021). Penggunaan sosial media pada dewasa ini banyak memberikan efek kepada para penggunanya. *Disinhibition* dapat memungkinkan terjadi apabila mereka belum mendapatkan pengakuan sosial yang diinginkannya dalam melakukan komunikasi secara *online*. Menurut kamus *American Psychological Association (APA)*, *disinhibition* atau disinhibisi adalah berkurangnya atau hilangnya kendali normal yang mengakibatkan emosi atau tindakan tidak terkendali. Suler (2004) mengemukakan bahwasanya mekanisme dasar penyebab adanya perilaku *disinhibition* terjadi dalam proses dinamika kepribadian sehingga kemudian menimbulkan perilaku *online disinhibition*.

Terjadinya *Disinhibition* disebabkan oleh adanya kekhawatiran atas situasi sosial, kecemasan akan penilaian sosial terutama kurangnya kesadaran diri.

Online disinhibition effect adalah manifestasi perilaku agresif individu yang dapat ditampilkannya hanya ketika dalam keadaan *online* saja.

Online disinhibition effect merupakan keadaan dimana individu memiliki perilaku berbeda ketika *online* dengan perilakunya saat berkomunikasi langsung secara *offline* (Suler, 2004). Individu menjadi bersikap kasar, gemar berkomentar ujaran kebencian, melakukan pengancaman, bahkan mengunjungi berbagai situs porno dan kejahatan yang tidak dilakukannya di kehidupan nyata. Ekspresi bebas yang ditunjukkan ketika *online* membuat individu merasa aman karena tidak ada yang mengetahui identitas aslinya sehingga privasi terlindungi dan juga ancaman *cybercrime* yang kerap terjadi juga (Rini & Manalu, 2020). Ketika melakukan aktivitas berkomunikasi secara *online*, individu juga dapat berlindung dari adanya jawaban langsung karena perbedaannya waktu yang tidak serentak sehingga memiliki jeda dalam berinteraksi atau biasa disebut dengan *Dissociative Imagination* (Sholikin, 2019).

Situasi dapat menjadi penentu perilaku individu saat menjelajah di *social media*. Ketika dihadapkan pada situasi terancam, individu akan sangat mudah terpancing emosi sehingga bereaksi terhadap sesuatu hal yang dirasanya mengganggu. Ketika dihadapkan pada situasi aman individu akan lebih rileks, perilakunya pun dapat mudah di kontrol dan terpola dengan berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak (Prasetya et al., 2022). Pada teori *Online Disinhibition Effect* oleh Suler, ada dua kriteria individu dalam menggunakan *social media* diantaranya yaitu *Benign Online Disinhibition Effect* dan *Toxic Online Disinhibition Effect*. *Benign Online Disinhibition Effect* adalah perbuatan individu cenderung menampilkan emosi positif, harapan, ketakutan dan kehendak untuk berperilaku baik sebagai pengembangan diri dalam penyelesaian masalah, meregulasi emosi dan bertambahnya pengalaman. Sementara *Toxic Online Disinhibition Effect* adalah individu cenderung bersikap negatif seperti melontarkan ujaran kebencian, kalimat tidak sopan, kritikan keras, sifat

temperamen, mengancam individu lain atau bahkan mengunjungi situs *online* pornografi, kekerasan dan kejahatan yang dilakukannya hanya di *social media*.

Menurut Suler (2004), *Online Disinhibition Effect* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya yaitu perbedaan kepribadian individu mampu mempengaruhi bagaimana caranya mereka dapat mengungkapkan perasaan, menjelaskan kebutuhan, dan tingkat motivasi dapat memengaruhi kerentanan *disinhibition* pada diri individu tersebut. Faktor kepribadian juga menjadi salah satu pengaruh ketahanan individu (*defence mechanism*) dan kecenderungan *disinhibition*. Perilaku individu dapat terpengaruh selama menggunakan *social media* apabila tidak adanya kontrol dari dalam diri.

Suler (2004) menjelaskan bahwa perilaku *online disinhibition effect* dapat mempengaruhi kehidupan interaksi sosial individu di dunia nyata karena berbeda dengan dunia maya. Penggunaan *social media* yang tidak terkontrol dapat berdampak pada kondisi psikologis individu seperti ketidakstabilan emosi, ketidakmampuan menjalani kehidupan sosial yang sehat dan bahkan dapat membahayakan kesehatan. *Online disinhibition* dapat memberikan pengaruh positif maupun negatif atau dikategorikan sebagai *disinhibition benign* atau *toxic*.

Studi yang dilakukan oleh Horowitz, French dan Anderson (1982) bahwa salah satu dari tiga tipe atribut utama orang yang kesepian adalah individu menghindari kontak sosial atau bekerja dengan waktu lama atau penggunaan *smartphone* berbasis internet sehingga hilangnya kemampuan mengontrol diri terhadap internet. Penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni & Meiyuntariningsih (2021) sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu tingkat *loneliness* yang tinggi dan *self control* rendah memiliki dampak besar terhadap ketergantungan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* yang dimana tidak terlepas dari dunia maya kini menjadi suatu hal yang tidak dapat terlepas dari bagian diri individu.

Online disinhibition diketahui memiliki pengaruh terhadap *self control* berdasarkan hasil penelitian terdahulu. Naibaho et al. (2023) menunjukkan hasil penelitiannya bahwasanya terdapat pengaruh relevan antara *self control* dan perilaku *online disinhibition effect* dimana semakin tinggi *self control* individu maka akan semakin rendah pula perilaku *online disinhibition effect*-nya,

begitupun sebaliknya. Serupa dengan hasil penelitian Arsha (2022) pada mahasiswa Universitas Mulawarman pengguna *social media* bahwa *self control* terpengaruh secara signifikan oleh *online disinhibition effect*. Selaras dengan hasil penelitian (Nurhanifa et al., 2020) terkait kontrol diri dalam penggunaan sosial media pada remaja bahwasanya remaja dengan *self control* tinggi menggunakan social media selama 1-2 jam/hari dan 3-4 jam/hari, remaja dengan *self control* sedang menggunakan social media 3-4 jam/hari dan 5-6 jam/hari. Sedangkan remaja dengan *self control* rendah menggunakan social media lebih dari 6 jam. Dapat disimpulkan berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yaitu durasi lamanya penggunaan social media dapat berpengaruh terhadap *self control* individu terkait *online disinhibition effect*.

Penelitian lain dilakukan oleh Nugraha et al. (2023) pada mahasiswa pengguna *social media* yang menjadi responden menunjukkan tingkat *self control* tinggi, dengan kata lain yaitu individu dengan *self control* tinggi mampu mengendalikan dan menahan impuls dari perilaku yang tidak diinginkan dan tidak sesuai dengan norma, moral juga ekspektasi sosial. Berbeda halnya dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Farel, Vella, & Mira (2023) menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara *self control* dengan perilaku *disinhibition online effect*, dimana semakin tinggi *self control* individu, semakin rendah perilaku *disinhibition online effect*-nya dan sebaliknya. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Naibaho et al. (2023) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh *self control* terhadap perilaku *online disinhibition effect*.

Adapun saran yang diberikan oleh (Nugraha et al., 2023) dalam penelitiannya yaitu perlu adanya eksplorasi variabel atau faktor lain yang dapat mempengaruhi *online disinhibition effect* seperti pengalaman penggunaan *social media*, atau jenis kelamin. Rancangan penelitian ini adalah melakukan eksplorasi variabel yang dapat mempengaruhi *self control* terhadap perilaku *online disinhibition effect* seperti melihat lamanya penggunaan *social media*, apakah menggunakan akun *anonym* dan juga jenis kelamin.

Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh *self control* dan *loneliness* terhadap *online disinhibition effect* anggota Komunitas MARAH MARAH *platform X* ?
2. Bagaimana pengaruh *self control* terhadap *online disinhibition effect* pada anggota Komunitas MARAH MARAH pada *platform X* ?
3. Bagaimana pengaruh *loneliness* terhadap *online disinhibition effect* pada anggota Komunitas MARAH MARAH pada *platform X* ?

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh *self control* dan *loneliness* terhadap *online disinhibition effect* anggota Komunitas MARAH MARAH *platform X*.
2. Untuk mengetahui pengaruh *self control* terhadap *online disinhibition effect* pada anggota Komunitas MARAH MARAH pada *platform X*.
3. Untuk mengetahui pengaruh *loneliness* terhadap *online disinhibition effect* pada anggota Komunitas MARAH MARAH pada *platform X*.

Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini terdiri dari kegunaan teoritis dan manfaat praktis.

Kegunaan Teoritis. Harapan secara teoritis penelitian ini dapat memberikan kontribusi teoritis umumnya pada Ilmu Psikologi Sosial dan juga klinis berkaitan dengan teori *self control* dan *loneliness* serta ilmu Psikologi dan Internet yang berkaitan dengan *online disinhibition effect*.

Kegunaan Praktis. Harapan peneliti yaitu penelitian ini berguna bagi berbagai pihak. Para pengguna *social media* khususnya pada *platform X* diharapkan dapat mengatur *self control* dirinya selama menjelajahi internet dan mengurangi dampak *social media* terhadap *loneliness* individu.