

AGRESIVITAS VERBAL MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL: BAGAIMANA PERAN REGULASI EMOSI?

Sofiyah Nia Lestari¹, Bawinda Sri Lestari¹, Devi Puspitasari¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail sofiyahnia@gmail.com

Abstract :

This study aims to determine the relationship between emotion regulation and verbal aggressiveness in students who use social media. The population of this study were students who used social media in one of the campuses in Surabaya. The research sample amounted to 127 people selected using simple random sampling technique. Data collection used two psychological scales, namely the Verbal Aggressiveness Scale (VAS) from Infante and Wigley and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) scale adapted from Gross and John. The data analysis technique in this study used product moment correlation. The results of this study indicate that there is a negative relationship between emotion regulation and verbal aggressiveness in students who use social media.

Keywords: Emotion regulation, Verbal aggressiveness

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan agresivitas verbal pada mahasiswa pengguna media sosial. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa pengguna media sosial disalah satu kampus disurabaya. Sampel penelitian berjumlah 127 orang yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data menggunakan dua buah skala psikologi, yaitu Verbal Aggressiveness Scale (VAS) dari Infante dan wigley dan skala Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) dari Gross dan John. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi product moment. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan agresivitas verbal pada mahasiswa pengguna media sosial.

Kata kunci: Agresivitas verbal, Regulasi emosi

Pendahuluan

Media sosial memungkinkan orang untuk terhubung tanpa batas lokasi dan waktu. Beragam aplikasi media sosial yang digunakan oleh pengguna, seperti Instagram, YouTube, WhatsApp, TikTok, Facebook, Twitter, dan lainnya. Sejumlah besar pengguna Internet menggunakan platform media sosial untuk memenuhi berbagai tujuan, termasuk menonton video, mengomentari unggahan orang lain, berbagi kegiatan sehari-hari, dan juga mendirikan kegiatan. Tidak ada batasan dalam kepemilikan media sosial, tidak ada batasan usia, jenis kelamin, maupun agama. Menurut DataIndonesia.id, sebuah portal untuk pengguna media sosial, pengguna media sosial di Indonesia mencapai 167 juta pada Januari 2023.

Primack et al., (2017) menyatakan bahwa mayoritas orang di era digital memiliki setidaknya satu atau dua akun media sosial. Analisis dari data penelitiannya menunjukkan bahwa individu yang menggunakan 7 hingga 11 akun media sosial memiliki risiko depresi dan kecemasan tiga kali lipat lebih tinggi dibandingkan individu yang hanya menggunakan satu atau tidak sama sekali. Putri (dalam Handayani, 2018) menyebutkan bahwa media sosial memiliki dampak positif dan negatif. Pengguna media sosial tidak bisa selalu bersikap sopan dalam bertutur kata atau membagikan konten, namun media sosial dapat membantu membangun jaringan pertemanan dan mendapatkan banyak informasi yang bermanfaat. Efek negatif dari

media sosial adalah memungkinkan terjadinya agresi verbal di media sosial. Faktor psikologis individu seperti kebencian dan dendam menyebabkan perilaku agresif di media sosial. Oleh karena itu, pelaku termotivasi oleh kekuatan emosional yang tinggi untuk terlibat dalam perilaku agresif, terutama penghinaan dan pelanggaran yang dilakukan di media sosial (Afriany et al., 2019).

Infante (1992) mengatakan bahwa perilaku agresi verbal merupakan perilaku yang menyerang konsep diri seseorang yang akan memberikan rasa sakit psikologis terhadap individu yang sudah ditargetkan. Berkowitz (2003) mengatakan bahwa perilaku agresi verbal merupakan suatu aksi agresi dengan tujuan untuk menyakiti orang lain, perilaku ini dilakukan dengan mengumpat, mengejek, fitnah dan mengancam (Anam & Supriyadi, 2018). Infante (1986) mengelompokkan bentuk agresivitas verbal yang muncul pada individu dibagi menjadi 2 yaitu kata yang baik (*benevolently worded*) dan kata-kata agresi (*aggressively worded*). Kata yang baik (*benevolently worded*) dibagi menjadi 2, yaitu *Ego-Boost* (dorongan ego) dan *Egi-supportive Communication*, sedangkan kata-kata agresi (*aggressively worded*) dibagi menjadi 8, yaitu *character attacks* (menyerang karakter), *Competence Attacks* (menyerang kompetensi), *Insults* (penghinaan), *Meledictions* (mengutuk), *Teasing* (menggoda), *Ridicule* (ejekan), *Profanity* (berkata kotor), dan *Nonverbal Emblems* (isyarat Nonverbal).

Ketika emosi diekspresikan melalui media, mereka yang menggunakannya dapat menunjukkan emosi mereka kepada orang lain tanpa mereka sadari. Hal ini disebut sebagai penggunaan media secara berlebihan. Handayani (2018) menegaskan bahwa dalam situasi seperti ini, pengguna dapat merasakan emosi yang sama atau berbeda tanpa menyadarinya. Sangat mudah untuk bersembunyi di balik profil di media sosial, yang menyebabkan banyak orang secara tidak terkendali mengekspresikan kebencian mereka terhadap orang lain. Serangan secara verbal di media sosial merupakan hal yang biasa terjadi di Indonesia, seperti halnya serangan yang dilakukan oleh warganet terhadap Ria Ricis, alasan yang melatar belakangi ujaran kebencian maupun perundungan ini dilakukan terhadap Ria Ricis adalah berbeda sepemahaman dengan netizen terhadap pola asuh anaknya.

Seringkali emosi disalahpahami sebagai perasaan. Emosi adalah cara seseorang bereaksi terhadap keadaan mereka. Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan baik secara tidak sadar maupun sadar untuk mengurangi atau meningkatkan reaksi emosional. Regulasi emosi juga membantu seseorang untuk mengontrol dan mengelola reaksi emosional mereka (Gross, 1998). Menurut Gross & Thompson (2007), orang mengontrol emosi mereka dengan dua cara: 1) *Cognitive Reappraisal (Antecedent-Focused)*, strategi ini merupakan strategi yang dilakukan individu saat emosi yang dimilikinya muncul dan terjadi sebelum individu tersebut memberikan respon kepada emosi. 2) *Expressive Suppression (response-focused)*, adalah bentuk dari pengaturan respon dengan menghambat terjadinya ekspresi emosi yang berlebihan.

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nur Oktavin Anggraini & Ratri Desiningrum, (2018). Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dengan intensi agresivitas verbal instrumental pada suku Batak di ikatan mahasiswa Sumatera Utara Universitas Diponegoro. Temuan tersebut menunjukkan semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin rendah intensi agresivitas verbal instrumental. Penelitian yang dilakukan oleh Ritonga (2021) juga mendapatkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan agresivitas verbal mahasiswa pada paguyuban MASAL Banda Aceh. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah pula agresivitas verbal mahasiswa pada paguyuban MASAL Banda Aceh. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi pula agresivitas verbal mahasiswa pada paguyuban MASAL Banda Aceh.

Dari beberapa penjelasan diatas, maka tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan agresivitas verbal pada mahasiswa pengguna media sosial. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dan agresivitas verbal pada mahasiswa pengguna media sosial, dengan asumsi semakin tinggi regulasi emosi mahasiswa, maka semakin rendah agresivitas verbal, begitupun sebaliknya.

Metode

Partisipan dalam penelitian ini yakni sebanyak 127 mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya pengguna media sosial. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif yang berarti menekankan analisisnya pada data angka yang diolah dengan metode statistika. Metode penelitian menggunakan penelitian korelasional dengan tujuan mengetahui hubungan antara variabel x dengan variabel y. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Verbal Aggressiveness Scale (VAS)* dari Infante dan wigley dan menggunakan skala *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* dari Gross dan John. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* dengan bantuan program *IBM SPSS 26.0 for Windows*.

Hasil

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment*. Sebelum dilakukan analisis data menggunakan *product moment*, maka diperlukan beberapa uji asumsi, yaitu : uji normalitas dan uji linearitas. Data yang didapatkan setelah penelitian, terlebih dahulu dilakukan pengolahan menggunakan *descriptive statistic*. Adapun data yang didapatkan dicantumkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1
Statistik Deskriptif

Variabel	N	Min.	Maks.	Means	Std. Deviasi
Agresivitas Verbal	127	11	24	17,27	2,849
Regulasi Emosi	127	14	36	30,34	5,123

Pada penelitian ini uji normalitas untuk variabel agresivitas verbal menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* diperoleh nilai dari Sig. Monte Carlo $p=0,196$ nilai tersebut leboh besar dari 0,05 sehingga dapat diartikan sebaran data berdistribusi normal. Sedangkan hasil uji linearitas hubungan antara variabel regulasi emosi dengan agresivitas verbal diperoleh signifikansi sebesar 0,640 ($p>0,05$). Artinya ada hubungan yang linear antara variabel regulasi emosi dengan agresivitas verbal.

Tabel 2
Uji Hipotesis

		Correlations	
		Regulasi Emosi	Agresivitas Verbal
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	1	-,523**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	127	127
Agresivitas Verbal	Pearson Correlation	-,523**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	127	127

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel 3
Tingkat Keeratan Hubungan

Nilai Koefisien	Keterangan
0,00-0,20	Hubungan sangat lemah
0,20-0,40	Hubungan rendah
0,40-0,70	Hubungan cukup/sedang
0,70-0,90	Hubungan Kuat/Tinggi
0,90-1,00	Hubungan sangat kuat

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan agresivitas verbal adalah menggunakan uji korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment* diperoleh hasil nilai korelasi sebesar -0,523. Jika dimasukkan kedalam tabel tingkat keeratan korelasi maka nilai tersebut berada pada kisaran 0,40-0,70 yang artinya variabel agresivitas verbal dan regulasi emosi memiliki hubungan yang cukup kuat

Pembahasan

Teknik korelasi yang digunakan peneliti dalam menguji hipotesis tentang apakah ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan agresivitas verbal pada mahasiswa pengguna media sosial adalah teknik korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment* diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar -0,523. Hasil uji hipotesis penelitian ini bahwa semakin tinggi regulasi emosi mahasiswa, maka semakin rendah agresivitas verbal, begitupun sebaliknya semakin rendah regulasi emosi mahasiswa, semakin tinggi agresivitas verbal. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan agresivitas verbal pada mahasiswa pengguna media sosial dapat diterima.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ritonga (2021) dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan agresivitas verbal mahasiswa pada paguyuban MASAL Banda Aceh. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah pula agresivitas verbal mahasiswa pada paguyuban MASAL Banda Aceh. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi pula agresivitas verbal mahasiswa pada paguyuban MASAL Banda Aceh.

Menurut Gross (2007), ketika kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosinya menurun, hal itu dapat menyebabkan perkembangan emosi negatif. Jika seorang tidak memiliki kemampuan untuk memilih dan memahami situasi, emosi negatif dapat diekspresikan dan dapat menyebabkan agresivitas. Makmuroch (2014) menyatakan bahwa kontrol emosi yang tinggi menunjukkan bahwa mereka mampu mengubah pikiran mereka, memahami situasi, dan membuat keputusan yang positif untuk mengendalikan emosi mereka.

Syahadat (2013) Dalam menentukan sikap dan perilaku yang tepat, penilaian terhadap emosi individu sangat diperlukan untuk mencapai keseimbangan emosi. Penilaian emosi merupakan salah satu upaya penting agar individu mampu membedakan emosi yang dirasakannya dan mengidentifikasi stimulus yang memunculkan emosi tersebut sehingga perilaku yang muncul sebagai reaksi dari stimulus tersebut tidak bersifat negatif atau merugikan.

Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi sangat dibutuhkan agar individu dapat mengendalikan emosinya.

Regulasi emosi juga berdampak pada pembentukan kepribadian, dan merupakan sumber penting dari perbedaan antar individu. Kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengekspresikan perasaan dan emosi dalam kehidupan sehari-hari dikenal sebagai regulasi emosi. Regulasi emosi diri ini lebih pada pencapaian keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang baik melalui sikap dan perilakunya (Gross, 2007).

Menurut Cohen dan Armeli (dalam Nur Oktavin Anggraini & Ratri Desiningrum, 2018) orang dengan regulasi emosi yang rendah memiliki kepribadian neuroticism, artinya mereka sensitif, moody, gelisah, sering merasa cemas, panik, rendah diri, dan kurang memiliki kontrol diri. Gottman dan Katz (dalam Handayani, 2018) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan, sebagai akibat dari kuatnya intensitas emosi positif atau negatif, untuk dapat mencegah perilaku yang tidak sesuai, membebaskan diri dari efek psikologis, dan mengatur diri sendiri untuk mengendalikan perilaku yang sesuai untuk mencapai suatu tujuan. Apabila seseorang memiliki kemampuan keterampilan regulasi emosi yang baik maka reaksi yang akan dikeluarkan pun akan positif, apabila keterampilan regulasi emosinya buruk maka reaksi yang keluar pun berupa tindakan yang negatif dan agresif.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dan agresivitas pada mahasiswa pengguna media sosial. Sehingga hipotesis yang berbunyi "terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dan agresivitas pada mahasiswa pengguna media sosial" diterima dengan hasil uji kolerasi menunjukkan nilai sebesar -0,523 yang artinya memiliki hubungan yang cukup kuat.

Saran bagi para mahasiswa untuk tidak mudah terpengaruh emosi dengan apa yang ada pada media sosial dan pada peneliti selanjutnya, untuk dapat meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi agresivitas verbal selain regulasi emosi, karena penelitian ini hanya terbatas dengan regulasi emosi dan agresivitas verbal.

Referensi

- Afriany, F., Alfarisi, I., Sofa, A., Handayani, A., Sari, E., Luckvaldo, M., & Setih Setio Muara Bungo, S. (2019). Agresif Verbal di Media Sosial Instagram. *JASIORA*, 3(3). <https://doi.org/10.5281/zenodo.3596992>
- Anam, H. C., & Supriyadi, D. (2018). HUBUNGAN FANATISME DAN KONFORMITAS TERHADAP AGRESIVITAS VERBAL ANGGOTA KOMUNITAS SUPORTER SEPAK BOLA DI KOTA DENPASAR. In *Jurnal Psikologi Udayana* (Vol. 5, Issue 1).
- dataindonesia.id. 2023. Februari 3. Pengguna Media Sosial di Indonesia Sebanyak 167 Juta pada 2023. Dipetik dari <https://dataindonesia.id/internet/detail/pengguna-media-sosial-di-indonesia-sebanyak-167-juta-pada-2023>
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 74, Issue 1).
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundation. Handbook of Emotion Regulation. London: Guildford Press. Diunduh dari <https://www.researchgate.net/publication/303248970> Emotion Regulation Conceptual Foundations tanggal 17 Juni 2023
- Handayani, S.S. 2018. Regulasi Emosi Pada Pengguna Media Sosial. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta

- Makmuroch. (2014). Keefektifan pelatihan keterampilan regulasi emosi terhadap penurunan tingkat ekspresi emosi pada caregiver pasien skizofrenia di rumah sakit jiwa daerah Surakarta. *Wacana Jurnal Psikologi*. 4(11). 13-34.
- Nur Oktavin Anggraini, L., & Ratri Desiningrum, D. (2018). HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN INTENSI AGRESIVITAS VERBAL INSTRUMENTAL PADA SUKU BATAK DI IKATAN MAHASISWA SUMATERA UTARA UNIVERSITAS DIPONEGORO. In *Jurnal Empati, Agustus* (Vol. 7, Issue 3).
- Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. young adults. *Computers in Human Behavior*, 69, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.013>
- Ritonga, I.S.Z. 2021. Hubungan Regulasi Emosi Dengan Agresivitas Verbal Mahasiswa Pada Paguyuban Masal (Mahasiswa Asal Labuhan Batu) di Banda Aceh. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
- Syahadat, YM. (2013). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak. *Humanitas*, Vol. 10(1): 19-36