

Pada Remaja, Kebencian terhadap Diri Sendiri, dapat Memicu Perilaku *Toxic Disinhibition Online*

(Self-Hatred in Teenagers, Can Trigger Toxic Disinhibition Online Behavior)

MAHARANI ARDI PUTRI¹, MUHAMAD DESTA PRATAMA², M. RAMADHANA R.³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Pancasila, DKI Jakarta

Email: putrilangka@univpancasila.ac.id

Diterima 4 September 2023, Disetujui 13 September 2023

Abstrak: Pada era digital, agresifitas dapat ditunjukkan dalam perilaku *Toxic Disinhibition Online*, dimana orang dapat mengumpat, merundung, dan menekan lawan mainnya baik secara verbal maupun psikologis pada saat *online*. Banyak orang tidak menyadari bahwa perilaku agresifitas yang ditampilkan dipengaruhi oleh kebencian terhadap dirinya sendiri, begitu pula dengan perilaku *Toxic Disinhibition Online*. Penelitian ini melihat bagaimana *self-hate* dapat berkaitan dengan munculnya perilaku *Toxic Disinhibition Online*. Pengukuran dilakukan kepada 115 remaja yang bermain game online, dan menggunakan alat ukur *Online Disinhibition Scale* dan *Self-Hate Scale*. Hasilnya adalah *Self-Hate* memiliki pengaruh sebesar 7,5% terhadap *Toxic Disinhibition Online*, dengan arah positif. Hal ini berarti, ketika remaja tidak menyukai atau membenci dirinya sendiri, maka ada kemungkinan ia menampilkan perilaku agresifitas *Toxic Disinhibition Online* pada saat bermain *game online*.

Kata Kunci: agresifitas; remaja; *self-hate*; *toxic disinhibition online*

Abstract: In the digital era, aggressiveness can be shown in *Toxic Disinhibition Online* behavior, where people can curse, bully, and pressure their co-stars both verbally and psychologically while online. A lot of people do not realize that the aggressive behavior displayed is influenced by self-hatred, the same goes for *Toxic Disinhibition Online's* behavior. This study looks at how self-hate can be related to the emergence of *Toxic Disinhibition Online* behavior. Measurements were taken on 115 teenagers who played online games, and used the *Online Disinhibition Scale* and the *Self-Hate Scale*. The result is that *Self-Hate* has an effect of 7.5% on *Toxic Disinhibition Online*, in a positive direction. This means, when a teenager does not like or hate himself, then there is a possibility that he will display *Toxic Disinhibition Online's* aggressive behavior when playing online games.

Keywords: aggressivity; *self-hate*; teenager; *toxic disinhibition online*

PENDAHULUAN

Pada situs Katadata, survei dari *We Are Social* (Januari, 2022) memperlihatkan bahwa jumlah pemain *video game* di Indonesia adalah ketiga terbanyak di dunia, dengan sekitar 94,5% pengguna berusia 16-64 tahun. Laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (APJII, 2023) dengan judul *Survei Penetrasi & Perilaku Internet 2023*, menunjukkan bahwa dari 1981 orang yang mengikuti survei, 42,23% menghabiskan waktu bermain *game* lebih dari 4 jam per hari, 3-4 jam sehari ada 27,46%, 2-3 jam sehari ada 11,94%, dan yang bermain 1-2 jam sehari ada 11,10%. Hal ini berarti banyak waktu yang dialokasikan para pemain untuk berinteraksi di dunia maya.

Game online merupakan media dimana para pemain bermain secara berkelompok, bekerja sama menyelesaikan misi yang dijelaskan melalui instruksi kepada pemain. *Game* yang sedang populer dikalangan remaja adalah yang berjenis Massively Multiplayer Online Role-Playing Games (MMORPGs) dan Multiplayer, Online Battle Arena (MOBA), dimana individu dapat bermain secara *real-time*, contohnya: Mobile Legends Bang-bang, PUBG, Freefire, Arena of Valor, dan lain-lain.

Pada *game online* terdapat fitur komunikasi yang memungkinkan pemain berinteraksi dengan pemain lainnya. Pada fitur ini, masing-masing pemain dapat berkomunikasi baik melalui pesan tertulis ataupun suara. Tujuan adanya fitur ini adalah agar para pemain dapat meningkatkan kerjasama, tetapi pada prakteknya fitur

komunikasi dapat disalahgunakan untuk berperilaku agresif.

Menurut Joison (1998) ketidakmampuan seseorang untuk mengendalikan perilaku impulsif, pikiran, atau perasaan yang dikomunikasikan di lingkungan *online* dimana perilaku tersebut tidak dilakukan di lingkungan nyata, disebut dengan *online disinhibition effect*. Voggeser, Singh, dan Göritz (2018) mengatakan bahwa perilaku kasar, perkataan yang menjurus pada kebencian, *cyberbullying* dan sejenisnya adalah perilaku *Toxic Online Disinhibition*, dan menurut Cheung (2016) *Toxic Online Disinhibition* mengacu pada sisi gelap penggunaan internet, seperti bahasa kasar, kritik keras, ancaman dan kemarahan.

Toxic Online Disinhibition cenderung dilakukan karena seseorang memiliki identitas sosial yang kabur bahkan anonim serta adanya jarak sosial yang jauh dibandingkan jarak sosial di dunia nyata, dikarenakan tidak ada pertemuan secara langsung (Khoiri, 2021). Oleh karena merasa aman atau absennya konsekuensi secara langsung, maka semakin banyak orang yang tidak segan menampilkan agresifitas di dunia maya. Penelitian oleh Hermawati, Setyaningsih, dan Nugraha (2021) menyatakan bahwa kekaburan identitas yang ada di ruang digital sering dimanfaatkan remaja, sehingga mereka bisa menjadi siapapun yang mereka inginkan. Identitas yang palsu justru dapat menjadi solusi remaja dalam mengatasi rasa kurang percaya dirinya dalam dunia nyata.

Pickhardt (2013) menjelaskan rasa percaya diri yang rendah pada remaja bisa

merupakan refleksi dari ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri. Perasaan ini, walaupun umum dirasakan oleh banyak remaja, namun tetap perlu diwaspadai, sebab dikuatirkan rasa tidak puas ini bisa meningkat menjadi rasa benci terhadap diri sendiri atau *self-hate*.

Kemampuan berpikir remaja yang masih belum berkembang maksimal, keterbatasan pengalaman, dan juga pengelolaan emosi yang belum stabil (Hurlock, 2002) membuat remaja kadangkala tidak memahami dinamika yang terjadi di dalam dirinya. Hal ini tentunya membuat mereka tidak nyaman, merasa benci dengan diri atau kehidupannya (*self-hate*) dan akhirnya rasa frustrasi tersebut mereka proyeksikan kedalam bentuk agresifitas yang mengarah keluar atau ditujukan kepada orang lain.

Oleh karena remaja menyadari, bahwa di dunia nyata perilaku agresif bisa mendapatkan hukuman secara langsung, maka para remaja merasa lebih aman menyalurkan kemarahan kepada orang lain melalui bermain *game online*, sehingga tidak saja mereka terlindungi oleh identitas yang samar, namun juga perilaku agresif semakin lama dimaklumi karena dianggap sebagai bagian dari dinamika bermain *game online*.

Berdasarkan penjabaran di atas, maka dapat dipahami bahwa perilaku *toxic online disinhibition* yang ditampilkan remaja, bisa bersumber dari rasa benci yang remaja rasakan terhadap dirinya (*self-hate*). Apabila penelitian sebelumnya ada yang sudah membahas mengenai pengaruh *self-esteem* terhadap *toxic online disinhibition*, maka penelitian ini akan

menfokuskan pada seberapa besar pengaruh *self-hate* pada *Toxic Online Disinhibition* pada remaja yang bermain *game online*.

Penelitian ini menjadi penting, karena hasilnya dapat digunakan sebagai dasar edukasi kepada remaja, membangun kesadaran bahwa perilaku *Toxic Online Disinhibition* dapat menjadi prediktor adanya perasaan *self-hate*. Perasaan *self-hate* ini sendiri perlu mendapat perhatian dan intervensi agar tidak terus berkembang dan mengakibatkan hal negatif seperti meningkatnya agresifitas, *self-harm* maupun gangguan psikologis seperti depresi.

METODE

Partisipan Penelitian. Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja dengan usia 16-18, baik laki-laki maupun perempuan dan bermain *game online* MOBA dan MMROPG (Mobile Legends, PUBG, Freefire, Valorant, League of Legends, Arena of Valor, Point Blank, dll.). Total partisipan adalah 115 orang.

Desain Penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Berdasarkan jumlah hubungan dengan partisipan, penelitian ini menggunakan *cross-sectional study design* karena hanya digunakan satu kali prosedur pengambilan data untuk variabel yang akan diukur.

Instrumen Penelitian. Variabel penelitian ini adalah *Toxic Online Disinhibition* dan *Self-Hate*. *Toxic Online Disinhibition* diukur menggunakan Online Disinhibition Scale oleh Cheung dkk. (2016). Alat ukur ini terdiri dari 6 dimensi dengan 23 *item* dan menggunakan skala Likert 1 sangat tidak setuju sampai 5 sangat setuju. *Self-Hate* diukur dengan

menggunakan Self-Hate Scale yang dikembangkan oleh Turnell, Fassnacht, Batterham, Calear, Kyrios (2017). Alat ukur ini terdiri dari 7 *item* dan menggunakan skala Likert 1 sangat tidak setuju sampai 7 sangat setuju.

Prosedur Penelitian. Perekrutan partisipan dilakukan secara *online*, dimana penyebaran dilakukan melalui berbagai media sosial dengan mengirimkan *link* kuesioner. Waktu yang dibutuhkan untuk mengisi secara lengkap adalah sekitar 10 menit. Isi kuesioner meliputi instruksi, pernyataan persetujuan sebagai partisipan, data kontrol (usia, gender, domisili serta jenis *game online* yang dimainkan), dan total terdapat 30 item dari kedua alat ukur.

Validitas dan Reliabilitas. Pada alat ukur *Toxic Online Disinhibition*, semua item dapat digunakan dan memiliki reliabilitas 0,78, begitupula pada alat ukur *self-hate*, semua *item* dapat digunakan dan memiliki reliabilitas 0,93.

HASIL

Berdasarkan data yang telah diolah, maka didapatkan gambaran sebagai berikut:

Tabel 1. Gambaran Variabel

Kategori	Frekuensi	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	42	36,5%
Perempuan	73	63,4%
Usia		
16 Tahun	15	13%
17 Tahun	29	25,3%
18 Tahun	71	61,7%
Domisili		
Gorontalo	47	40,8%
Jabodetabek	28	24,3%
Sulawesi Utara	12	10,4%
Jawa Barat	6	5,3%
Jawa Tengah & Yogyakarta	5	4,3%
Sumatera Barat	5	4,3%

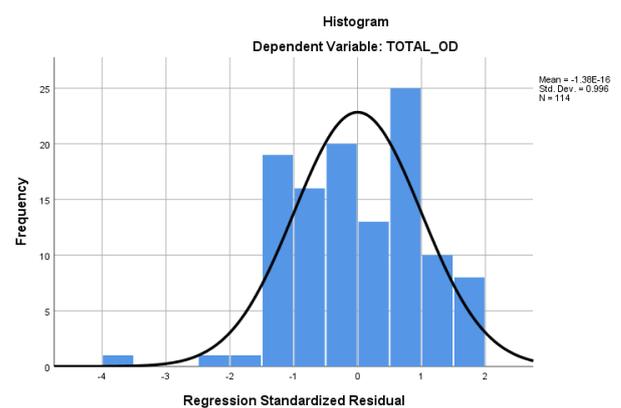
Maluku	4	3,4%
Sulawesi Tengah	2	1,7%
Sumatera Utara	2	1,7%
Sulawesi Selatan	2	1,7%
Kalimantan Selatan	1	1,1%
Bali	1	1,1%
Total	115	100%

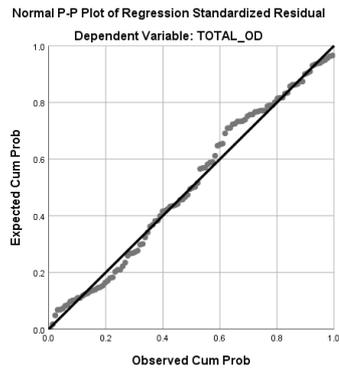
Partisipan terbanyak berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 73 partisipan atau sebesar 63,4%, kategori usia 18 tahun, yaitu sebanyak 71 partisipan atau sebesar 61,7%, dan domisili partisipan terbanyak berada di Gorontalo yaitu sebanyak 47 partisipan atau sebesar 40,8%.

Tabel 2. Gambaran Normalitas

N	Asymp. Sig. (2-tailed)
115	0.053

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov pada tabel di atas, diketahui nilai probabilitas p atau *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar $0.053 > 0.05$ sehingga data dapat dikatakan terdistribusi normal.





Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	β	R ²	Sig.
(Constant)	64.878		0.000
Self-hate	0.686	0,075	0.003

Berdasarkan hasil dari uji regresi linear sederhana didapatkan nilai (Sig.) sebesar $p = 0,003$ ($p < 0,05$), maka disimpulkan terdapat peran yang signifikan *self-hate* terhadap perilaku *Toxic Disinhibition Online*. Nilai β sebesar 0,686 yang bernilai positif. Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa *self-hate* berperan secara positif terhadap perilaku *Toxic Disinhibition Online*.

Angka konstan dari *unstandardized coefficients* sebesar 64,878 yang berarti bahwa diasumsikan jika *self-hate* bernilai nol atau tidak ada, maka nilai konsisten perilaku adalah sebesar 64,878, dimana setiap penambahan 1% tingkat *self-hate* perilaku *Toxic Disinhibition Online* akan meningkat sebesar 0,686.

SIMPULAN

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa bahwa *self-hate* berperan signifikan terhadap perilaku *Toxic Disinhibition Online* pada remaja, dengan memiliki arah positif. Hal ini berarti, semakin tinggi *self-hate* yang

dimiliki remaja maka semakin tinggi juga perilaku *Toxic Disinhibition Online* saat bermain *game online*. Nilai R² sebesar 0,075 memiliki arti bahwa perilaku *Toxic Disinhibition Online* dipengaruhi setidaknya sebesar 7,5% oleh *self-hate*.

DISKUSI

Remaja seringkali memiliki ketidakpuasan baik terhadap dirinya sendiri maupun kehidupannya. Ketidakpuasan ini membuat remaja mudah sekali mengkritik diri dan kehidupannya sendiri. *Self-hate*, antara lain dapat disebabkan oleh peristiwa negatif dalam hidup, *self-concept* maupun *self-esteem* yang rendah, serta kondisi kesehatan mental tertentu. Salah satu keluaran dari perasaan ini adalah perilaku yang merusak diri sendiri, seperti agresifitas dan salah satu bentuknya adalah *Toxic Disinhibition Online*.

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-hate* bisa memiliki pengaruh sebesar 7,5% terhadap *Toxic Disinhibition Online*, dimana hal ini berarti kebencian seorang remaja terhadap diri sendiri, dapat mendorong dirinya melampiaskan kemarahan dalam bentuk *Toxic Disinhibition Online* saat bermain *game*.

Oleh karena perilaku *Toxic Disinhibition Online* tidak menyelesaikan permasalahan *self-hate* pada remaja, maka menjadi kekuatiran bahwa perilaku ini justru menjadi bumerang bagi remaja, yaitu ketika remaja justru menganggap perilaku ini sebagai bentuk kenormalan. Menurut Beres, et al (2021) pada konteks *game online*, remaja yang menampilkan *Toxic Disinhibition Online* akan menganggap wajar hal ini baik yang

dilakukannya sendiri maupun yang dilakukan oleh orang lain, dan pada akhirnya semua yang terlibat dalam permainan *game online* akan menganggap bahwa perilaku *Toxic Disinhibition Online* adalah hal yang normal dilakukan saat bermain *game*.

Pada saat remaja menerima kenormalan perilaku ini, maka akan semakin tipis batas benar-salah yang dimiliki seorang remaja, namun apabila remaja pada akhirnya mengevaluasi perilakunya dan merasa bersalah dengan apa yang ia lakukan, maka ia pun dapat semakin membenci dirinya sendiri, dan bisa jadi memberi label negatif kepada dirinya sendiri.

Hasil penelitian ini dapat memberikan edukasi kepada remaja, bahwa apabila mereka melakukan *Toxic Disinhibition Online*, mereka perlu mengevaluasi lebih lanjut apakah perilaku itu muncul dari rasa marah/ ketidakpuasan/ kebencian pada dirinya sendiri, yang ia lampiaskan kepada orang lain, dan apakah perilaku tersebut dapat membuat dirinya lebih baik atau justru membuat mereka menormalisasi beragam bentuk *Toxic Disinhibition Online*.

Pada pengembangan penelitian selanjutnya, maka dapat disarankan untuk memperbanyak sampel, menambahkan data kontrol seperti perilaku *Toxic Disinhibition Online* apa saja yang dilakukan partisipan dan juga adanya *self-report* mengenai hal-hal yang tidak partisipan sukai dalam kehidupan maupun dirinya sendiri. Data ini dapat membantu untuk lebih memahami dinamika perkembangan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Beres, Frommel, Reid, Mandryk., & Klarkowski. (2021). Don't you know that you're toxic: Normalization of toxicity in online gaming. *Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI '21)*, 8–13. <https://doi.org/10.1145/3411764.3445157>
- Cheung, C. M., Wong, R. Y. M., & Chan, T. K. (2016). Online disinhibition: conceptualization, measurement, and relation to aggressive behaviors.
- Dihni, V.A. 2022. *Jumlah Gamers Indonesia Terbanyak Ketiga di Dunia*. Diambil dari: <https://databoks.katadata.co.id/> tanggal 16 Februari 2022.
- Hermawati, S., & Nugraha (2021). Teen motivation to create fake identity account on instagram social media. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*. <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v8i4.2459>
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga
- Joinson, A.N. 1998). *Cause and Impication of Disinhibited Behavior on the Net, In J. Gackenbach (Ed.), Psychology and the Internet: intrapersona, and Transperlonal Implication* (pp.43-60). Academic Press
- Muhammad, N. (2023). Mayoritas Konsumen Game Online Main Lebih Dari 4 Jam Sehari. Diambil dari: <https://databoks.katadata.co.id/> tanggal 15 Juni 2023
- Pickhardt, C.E. (2013). Adolescence and Self-Dissatisfaction: Don't just dismiss self-dissatisfaction as typical teenage angst. Retrieved from: www.psychologytoday.com/ January, 28.
- Turnell, Fassnacht, Batterham, Calear, Kyrios. (2019). The self-hate scale: Development and validation of a brief measure and its relationship to suicidal ideation. *Journal of Affective Disorders*. 245. 15 779-787. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.11.047>

Voggeser, B. J., Singh, R. K., & Göritz, A. S. (2018). Self-control in online discussions: Disinhibited online behavior as a failure to recognize social cues. *Frontiers in Psychology*, 8, 2372