ARZUSIN
Jurnal Manajemen dan Pendidikan Dasar

e-ISSN : 2809-4093
p-ISSN : 2809-4484

Terindeks: Dimensions, Scilit, Lens, Semantic Scholar, Crossref, Garuda, Google Scholar, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/arzusin.v4i2.2729

KONTRIBUSI CYBER WELLNESS TERHADAP ONLINE DISINHIBITION PADA MAHASISWA YANG AKTIF MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL

The Contribution of Cyber Wellness to Online Disinhibition Among University Students Actively Using Social Media

Mutiara Sujaya[1], Mardianto[2], Rizal Kurniawan[3], Indriyani Santoso[4]
Universitas Negeri Padang
Mutiasujaya17@gmail.com; mardiantopsi@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Feb 5, 2024	Feb 10, 2024	Feb 13, 2024	Feb 16, 2024

Abstract

This study used quantitative methods with a correlational approach. The population in this study was students who actively used social media totaling 212 samples. Sampling using purposive sampling technique. This study used a Cyber Wellness scale of 14 items with a coefficient of 0.816 and an Online Disinhibition scale of 25 items with a coefficient of 0.874. Data analysis, using simple regression techniques yielded a correlation coefficient of 0.542 with a p value (significant) of 0.000< 0.05, so it can be concluded that H1 is accepted and H0 is rejected. The results of the hypothesis test contained an R Square value of 0.293, thus the contribution of Cyber Wellness to resilience was 8%. The results showed that there was a contribution of Cyber Wellness to Online Disinhibition in college students who actively used social media with a negative relationship direction.

Keywords: Cyber Wellness, Online Disinhibition, Social Media

Arzusin is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Abstrak : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial berjumlah 212 sampel. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Penelitian ini menggunakan skala Cyber Wellness yang berjumlah 14 item dengan koefisien 0,816 dan skala Online Disinhibition yang berjumlah 25 item dengan koefisien 0,874. Analisis data, menggunakan teknik regresi sederhana menghasilkan koefisien korelasi 0,542 dengan nilai p (signifikan) 0,000< 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 diterima dan H0 ditolak. Hasil uji hipotesis terdapat nilai R Square sebesar 0,293 dengan demikian kontribusi Cyber Wellness terhadap resiliensi sebesar 8%. Hasil peneliti menunjukkan bahwa terdapat kontribusi cyber wellness terhadap Online Disinhibition pada mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial dengan arah hubungan negatif.

Kata Kunci: Cyber Wellness, Online Disinhibition, Media Sosial

PENDAHULUAN

Peran internet sebagai media komunikasi serta informasi menjadi salah satu faktor pendorong terjadinya interaksi sosial antar individu. Sebagai makhluk sosial, individu melakukan interaksi dengan berbagai cara, mulai dari komunikasi secara langsung hingga berkomunikasi melalui perantara, seperti komunikasi dengan rekan pada dunia maya. Suler (2016) mendefinisikan dunia maya sebagai dunia dimana ide, emosi, dan kebutuhan batin individu membentuk apa yang individu alami. Sedangkan Barlett, dkk., (2016) mengatakan bahwa Dunia maya adalah lingkungan unik yang memerlukan pertimbangan dimensi yang tidak harus terkait dengan perilaku *offline*. Salah satu alat komunikasi dalam dunia maya adalah media sosial. Menurut Mulawarman dan Nurfitri (2017) mendefinisikan media sosial sebagai alat komunikasi yang digunakan oleh pengguna dalam proses bersosialisasi.

Penggunaan media sosial berdampak positif pada kesejahteraan individu dengan memfasilitasi koneksi sosial *online* dan meningkatkan interaksi fisik (Wellman, 2001). Misalnya, penggunaan *Facebook* dikaitkan dengan persepsi dukungan sosial *online* (Liu & Yu, 2013). Dukungan semacam itu terkait dengan jumlah teman *Facebook*, yang pada gilirannya dikaitkan dengan berkurangnya stres dan perasaan sejahtera (Nabi, dkk., 2013). Memiliki jejaring sosial *Twitter* yang lebih besar dan menjadi lebih aktif di jejaring sosial sangat membantu orang-orang dengan tingkat dukungan sosial tatap muka yang lebih rendah dalam mengurangi pikiran dan gejala depresi (Cole, dkk., 2019).

Individu yang menunjukkan kebaikan, dukungan, dan kemurahan hati yang tidak seperti biasanya atau meningkat, atau lebih cenderung mengungkapkan diri dan berbagi informasi, pemikiran, dan perasaan pribadi secara *online*, memberikan pujian, membela orang lain, dan memberi lebih banyak kepada organisasi amal merupakan karakteristik dari perilaku

benign disinhibition (Lapidot-Lefler & Barak, 2015). *Benign disinhibition* adalah salah satu aspek dari *Online disinhibition* yang mengungkapkan emosi, ketakutan dan keinginan rahasia. Individu dapat menunjukkan tindakan kebaikan dan kemurahan hati (Suler, 2004).

Selain berdampak positif, penggunaan media sosial juga memiliki dampak negatif terhadap penggunanya. Hasil survei terhadap anak-anak Eropa, berusia 9 hingga 16 tahun menemukan faktor risiko utama penggunaan Internet diidentifikasi sebagai pornografi (22%), *cyberbullying* (19%), dan konten kekerasan (18%) (Livingstone, dkk., 2014). Pada penelitian terdahulu mengenai Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa ditemukan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara intensitas peggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa, artinya semakin tinggi tingkat penggunaan media sosial maka semakin tinggi pula tingkat depresi yang diperoleh karena adanya permasalahan hubungan sosial yang terjadi melalui media sosial (Aziz, 2020).

Perkembangan teknologi internet dan media sosial yang pesat membawa perubahan terhadap perilaku komunikasi individu. Perilaku dimana memungkinkan individu untuk mengubah atau menyembunyikan identitas asli dengan memisahkan perilaku secara nyata dan maya yang disebut *Anonimitas* (Udris, 2014). *Anonimitas* merupakan kehadiran secara intrinsik pada konsep privasi, sehingga apabila definisi media sosial dengan definisi *anonim* digabungkan akan menjadi sebuah wadah bagi individu di media sosial untuk merepresentasikan diri, melakukan interaksi, kerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain untuk menghasilkan keterikatan sosial secara *anonim* dan *virtual*. Secara khusus, *anonimitas* yang diberikan oleh Internet terbukti mengurangi hambatan dan meningkatkan keterbukaan diri, suatu kondisi yang dikenal sebagai salah satu faktor *Online disinhibition* (Suler, 2004).

Joinson pertama kali menggambarkan "*disinhibition*" sebagai kurangnya hambatan atau jenis perilaku yang tidak dibatasi atau dikekang, menyiratkan pengurangan perhatian terhadap representasi diri dan penilaian orang lain (Joinson, 1998). *Online disinhibition* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan penurunan hambatan psikologis, yang sering kali berfungsi untuk mengatur perilaku dalam lingkungan sosial *online* (Joinson, 2007). Sedangkan Suler mendefinisikan *Online disinhibition* sebagai ketidakmampuan individu untuk mengendalikan perilaku impulsif, pikiran, dan perasaan ketika mereka berinteraksi secara *online* serta berkomunikasi dengan cara yang tidak mereka lakukan ketika di dunia nyata (Suler, 2004).

Status *anonimitas* akan membuat individu lebih merasa bebas dalam berekspresi dan berkomentar di dunia maya tanpa rasa cemas, sekalipun yang dilakukannya merupakan hal yang tidak ia lakukan pada kehidupan di dunia nyata. Status *anonimitas* ini membuat individu kehilangan rasa malu dan kurang bertanggung jawab dalam penggunaan media sosial. Sejalan dengan hasil riset *Digital Civility Index (CDI)* mengenai tingkat kesopanan di dunia maya, Indonesia berada di urutan ke-29 dari 32 negara di Asia Tenggara. Dipaparkan lebih lanjut bahwa (47%) pengguna media sosial di Indonesia terlibat aksi *bullying*, (19%) mengatakan mereka menjadi target *bullying*, dan kaum *millenials* merupakan korban *bullying* terbesar dengan persentase (54%). Angka *bullying* di media sosial lebih besar ketimbang angka orang dewasa korban b*ullying* di tempat kerja yaitu sebesar (12%) (Microsoft, 2021).

Hal ini sejalan dengan hasil wawancara secara *online* kepada sepuluh mahasiswa UNP dari tanggal 15-28 November 2023 dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa lebih banyak mengeluarkan pendapat di dunia maya ketimbang dunia nyata karena mereka mengatakan tidak merasa terbebani ketika mengeluarkan statement di dunia maya. Hasil penelitian Mardianto, dkk., (2019) juga menunjukkan bahwa penggunaan Media sosial yang berlebihan dapat mengarah pada perilaku *Agresi cyber*. *Agresi cyber* dapat diartikan sebagai perbuatan yang disengaja oleh individu untuk menyerang individu lain dalam dunia maya (Runions, dkk., 2017). Sedangkan menurut Mardianto (2023) menjelaskan *agresi cyber* sebagai perilaku penyerangan terhadap orang lain yang dilakukan individu di media sosial.

Lebih lanjut studi menemukan bahwa saat menggunakan media sosial *Instagram* seorang yang masih berstatus sebagai mahasiswa biasanya cenderung mengeluarkan kata-kata tanpa mempertimbangkan terlebih dahulu. Hal ini yang terkadang membuat kata-kata yang dituliskan bisa saja kurang pantas dan cenderung mengarah pada *agresi* (Abaido, 2020). Tahapan usia perkembangan remaja seringkali dihubungkan dengan perilaku agresif yang relevan dengan perilaku *agresi cyber* (Ortega-ruiz & Gomez-Ortiz, 2017). Perilaku tersebut dikarenakan remaja merupakan pengguna teknologi informasi yang intensif dan masif (Liggett & Ueberall, 2016; Mardianto, dkk., 2021). Sementara itu, penelitian Jablonska & Polkowski (2018) menemukan bahwa perilaku *anonim* mendominasi banyak aktivitas *agresi online*. Perilaku agresi ini mengarah pada *Toxic disinhibition.*

Kominfo bersama Siber Kreasi dan Katadata *Insight Center* (KIC) juga melakukan riset mengenai literasi digital di Indonesia yang Pengukuran indeks literasi digital terdiri dari 4 pilar di antaranya ialah *digital culture*, *digital skills*, *digital ethics*, dan *digital safety*. Pilar *digital*

culture memperoleh skor indeks tertinggi yakni sebesar 3,90. Berikutnya disusul oleh pilar *digital ethics* dengan skor indeks sebesar 3,68. Pilar *digital skills* menempati posisi ke-3 dengan skor indeks 3,52 dan terakhir pilar *digital safety* memiliki skor indeks terendah yakni sebesar 3,12 (Kominfo, 2022).

Memiliki pemahaman akan risiko perilaku berbahaya secara *online* dan kesadaran akan risiko berperilaku dalam lingkungan daring, serta kemampuan membuat keputusan yang bijak, seharusnya menjadi kemampuan dasar yang harus dimiliki individu saat menggunakan media sosial (Mardianto, 2023). Evaluasi konsekuensi dan keputusan dalam berperilaku ini disebut *Safe and Responsible Use* yang merupakan salah satu aspek dari *cyber wellness* (Keat, 2014). Hasil penelitian Mardianto, dkk., (2019) juga membuktikan bahwa *cyber wellness* merupakan bagian dari faktor pribadi yang terbukti berkontribusi terhadap perilaku agresif dunia maya.

Choo, dkk., (2021) mendefinisikan *cyber wellness* sebagai kesejahteraan di era digital yang memiliki peran penting di kalangan individu karena memungkinkan individu mempertahankan gaya hidup yang seimbang antara dunia maya dan dunia fisik. Lebih lanjut *Cyber wellness* dapat diartikan sebagai kesejahteraan positif pengguna Internet dan budaya dunia maya yang sehat untuk komunitas Internet (Putnam & Pulcher, 2007). Sementara itu Menurut Mardianto (2019), konsep *cyber wellness* melibatkan pemahaman individu terhadap perilaku *online* dan kesadaran akan cara melindungi diri di lingkungan digital. Fokus utamanya adalah mengarahkan individu untuk bertanggung jawab atas tindakan mereka saat berada di dunia maya dan menjadi pembelajar digital yang baik. Saat berinteraksi *online*, individu diharapkan menunjukkan rasa hormat terhadap diri sendiri dan orang lain, serta menerapkan penggunaan yang aman dan bertanggung jawab.

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana kontribusi *Cyber wellness* terhadap *Online disinhibition* pada mahasiswa karena belum ada penelitian terdahulu yang mengkaji mengenai kontribusi *Cyber wellness* terhadap *Online disinhibition* pada mahasiswa. Peneliti juga mempertimbangkan saran dari penelitian kajian literature *Cyber wellness* dan berdasarkan saran penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa perlunya penyelidikan lebih lanjut untuk mengkaji *Cyber wellness* dalam konteks mahasiswa (Shaikh, dkk., 2021).

METODE

Jenis Penelitian ini ialah penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan pendeketan korelasional. Populasi yang dijadikan subjek penelitian dalam penelitian ini adalah Mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *sampling purposive. Sampling purposive* merupakan sampel yang ditentukan dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana.

Variabel bebas (independent) dalam penelitian ini yaitu *cyber wellness*, variabel terikat (dependen) yaitu *online disinhibition*. Penelitian ini menggunakan skala *cyber wellness* dari Mardianto (2021) berdasarkan teori Keat (2014). Alat ukur ini terdiri dari 26 item pernyataan dengan lima pilihan jawaban yaitu : sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), netral (N),setuju (S), Sangat Setuju (SS). Skala *Online disinhibition* menggunakan skala Hardjanto (2017) berdasarkan teori dari Suler (2004). Alat ukur ini terdiri dari 29 item pernyataan dengan lima pilihan jawaban yaitu : sangat setuju (SS), setuju (S) tidak setuju, netral (N), (TS), sangat tidak setuju (STS).

Validitas alat ukur ini memakai uji validitas isi (*content validity)* dengan nilai $\geq$ 0,30. Variabel *cyber wellness* didapati dari 26 item terdapat 12 item yang dieliminasi sehingga terdapat 14 item pertanyaan yang valid. Skala *cyber wellness* Mardianto (2021) memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,816. Variabel *online disinhibition* dari 29 item terdapat 4 item yang dieliminasi sehingga terdapat 25 item pertanyaan yang valid, skala *online disinhibition* Hardjanto (2017) memiliki reliabilitas sebesar 0,874.

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada 212 mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial. Setiap subjek mengisi kuesioner secara online melalui google form tentang skala *cyber wellness* dan skala *online disinhibition*. Berikut tabel data responden penelitian :

Table 1. Deskripsi Subjek Penelitian berdasarkan Jenis Kelamin

Data	Kriteria	Jumlah	Persentase
Jenis kelamin	Laki-Laki	81	38,2%
	Perempuan	131	61,8%
	Jumlah	212	100%

Berdasarkan tabel 1, penelitian melibatkan 212 responden, dengan laki-laki sebanyak 81 orang (38,2%) dan perempuan sebanyak 131 orang (61,8%). Jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan responden laki-laki.

Tabel 2. Deskripsi Subjek Penelitian berdasarkan Kelompok Usia

Data	Kriteria	Jumlah	Persentase
Kelompok Usia	Remaja Akhir (18-21)	49	23,1%
	Dewasa Awal (22-25)	163	79,6%
	Jumlah	212	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas, jumlah dewasa awal lebih mendominasi penelitian ini sebanyak 163 orang (79,6%) dibandingkan remaja akhir sebanyak 49 orang (23,1%).

Tabel 3. Deskripsi Subjek Penelitian berdasarkan Durasi Penggunaan Media sosial perhari

Data	Kriteria	Jumlah	Persentase
Durasi Penggunaan Media sosial perhari	2-3 jam	9	4,2%
	3-4 jam	7	3,3%
	4-5 jam	27	12,7%
	5-6 jam	48	22,6%
	>6 jam	121	57,1%
	Jumlah	212	100%

Berdasarkan tabel 3 di atas, durasi penggunaan media sosial per hari paling tinggi yaitu lebih dari 6 jam/ hari sebanyak 121 orang dengan persentase 57,1% dan paling rendah berada pada 2-3 jam/ hari hanya 9 orang dengan persentase 4,2%.

Tabel 4. Deskripsi Subjek Penelitian berdasarkan Media Sosial yang paling sering digunakan

Data	Kriteria	Jumlah	Persentase
Media Sosial yang paling sering digunakan	Instagram	92	43,4%
	Tiktok	74	34,9%
	Twitter/ X	37	17,5%
	Lainnya	9	4,2%
	Jumlah	212	100%

Berdasarkan tabel 4 di atas, Instagram merupakan media sosial paling sering digunakan oleh 92 orang (43,4%). Media sosial paling sering kedua yang digunakan ialah Tiktok sebanyak 74 orang (34,9%). Twitter merupakan media sosial paling sering ketiga yang digunakan oleh responden sebnayak 37 orang (17,5) . sebanyak 9 responden memilih media sosial lainnya (4,2%).

Tabel 5. Kategorisasi Variabel *Online Disinhibition*

Skor	Kategorisasi	F	(%)
X < 58,3	Rendah	3	1,4%
58,3 < X < 91,7	Sedang	101	47,6%
X > 91,7	Tinggi	108	50,9%
Jumlah		212	100%

Dari tabel 5, tingkat *Online Disinhibition* pada kategori rendah terdapat 3 orang dengan persentase 1,4%. 101 orang dengan persentase 47,6% berada pada kategori *Online Disinhibition* sedang. 108 orang berada pada kategori tinggi dengan presentase 50,9% Maka dapat disimpulkan subjek pada penelitian ini mayoritas memiliki *Online Disinhibition* yang tinggi.

Tabel 6. Kategorisasi Variabel *Cyber Wellness*

Skor	Kategorisasi	F	(%)
X < 40	Rendah	20	9,4%
40 < X < 60	Sedang	160	75,5%
60 < X	Tinggi	32	15,1%
Jumlah		212	100%

Pada tabel 6, sebanyak 20 responden (9,4%) berada pada kategori rendah, 160 (75,5%) responden berada di kategori sedang, dan 32 (15,1%) responden lainnya berada di kategori tinggi. Kategorisasi di atas dapat mendeskripsikan bahwa *Cyber Wellness* responden penelitian berada pada kategori sedang.

Tabel 7. Deskripsi Data *Online Disinhibition* dan *Cyber Wellness*

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Online Disinhibition	14	70	42	9,33	19	70	51,41	9,153
Cyber Wellness	25	125	75	16,7	42	123	91,09	13,162

Berdasarkan tabel 7, diketahui bahwa mean skor empirik dari *Online Disinhibition* sebesar 51,41 dan mean skor hipotetik dari *Online Disinhibition* sebesar 42 dapat diartikan skor empirik lebih tinggi dari skor hipotetik *Online Disinhibition.* Hal ini menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini melakukan *Online Disinhibition* lebih tinggi dari perkiraan alat ukur. Selain itu, dapat dilihat mean skor empirik pada variabel *Cyber Wellness* sebesar 91,09 dan mean skor hipotetik pada *Cyber Wellness* sebesar 75 yang berarti nilai skor hipotetik lebih rendah dari nilai skor empiric pada *Cyber Wellness.* Hal ini menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini *Cyber Wellness* nya lebih rendah dari perkiraan alat ukur.

Analisis Data

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan pada penelitian ini menggunakan uji *One Sample Kolmogrov-Smirnov* dibantu dengan program SPSS versi 27.0. Tujuan uji normalitas untuk mengetahui variabel berdistribusi normal. Uji normalitas dikatakan normal apabila nilai *Asymp. Sig* (2-tailed) > 0,05. Berdasarkan hasil uji normalitas *Online Disinhibition* dan *Cyber Wellness,* diketahui

nilai p sebesar .503 dimana nilai p > 0,05, ini menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

Uji Linieritas

Uji ini digunakan untuk melihat dan mengetahui variabel bebas dengan variabel terikat memiliki hubungan yang linear atau tidak. Berdasarkan *test for linearity,* pengujian ini memakai aplikasi IBM SPSS 27. Apabila nilai sig. lebih besar dari 0,05 variabel dikatakan linear dan sebaliknya jika nilai sig. lebih kecil dari 0,05 variabel tidak linear. Berikut hasil uji linearitas:

Tabel 8. Hasil Uji Linearitas

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Deviation From Linearity	239.691	2	119.845	.828	.438

Berdasarkan tabel 8 di atas, diketahui nilai p *deviation from linearity* sebesar 0,438 dimana nilai p > 0,05. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang linear antara variabel *Online Disinhibition* dan variabel *Cyber Wellness.*

Uji Hipotesis

Uji ini dilakukan dengan anareg linear sederhana untuk melihat ada atau tidak pengaruh dari variabel *independent* terhadap variabel *dependent*. Jika nilai signifikansi < 0,05 maka variabel *independent* memiliki pengaruh pada variabel *dependent.* Berikut tabel hasil analisis regresi sederhana:

Tabel 9. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Variabel	F	R	R Square	b	P(Signifikan)
Online Disinhibition Terhadap *Cyber Wellness,*	87.155	.542	.293	-.779	.000

Dari tabel 9 di atas didapat nilai F regresi sebesar 87,155, kemudian koefisien korelasi 0,542 dengan nilai p (signifikan) 0,000 < 0,05, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H1 diterima sementara H0 ditolak. Selanjutnya, hasil uji hipotesis didapatkan nilai R Square sebesar 0,293 yang berarti kontribusi *Cyber wellness* sebesar 29% terhadap *Online Disinhibition*. Koefisien regresi sebesar -0,779 pada *Cyber wellness*, menunjukkan adanya kontribusi negative *Cyber wellness* terhadap *Online Disinhibition* pada mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan adanya kontribusi *Cyber wellness* terhadap *Online Disinhibition* pada mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial. Hasil dari regresi linear sederhana menunjukkan adanya kontribusi *Cyber wellness* terhadap *Online Disinhibition* pada mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial. Berdasarkan uji hipotesis memakai analisis regresi sederhana ditemukan bahwa hipotesis alternatif (Ha) dinyatakan valid dan hipotesis nol (Ho) tidak valid. Dengan demikian, dalam penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan antara *Cyber wellness* dan *Online Disinhibition,* jadi *cyber wellness* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *Online Disinhibition*.

Hasil penelitian ini memiliki kesesuaian dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mardianto dkk. (2019) menunjukkan bahwa *cyber Wellness* terbukti berkontribusi terhadap *cyber aggression* siswa yang dimana *cyber aggression* mengarah pada perilaku *toxic disinhibition*, yaitu salah satu aspek *online disinhibition*. Penelitian ini menjelaskan bahwa siswa sering terlibat dalam tindakan *online* agresif yang menunjukkan kemampuan kontrol emosi yang lebih rendah dan terkadang juga terlibat dalam interaksi emosional yang manipulatif. Mereka yang menghabiskan lebih banyak waktu online cenderung lebih aktif online dan memiliki tingkat agresi yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang kurang aktif online. Kemampuan untuk mengontrol emosi merupakan salah satu faktor dari *cyber wellness* yaitu *self management*, dimana seseorang yang memiliki *cyber wellness* yang tinggi dapat mengendalikan diri akan suatu tindakan yang sedang atau hendak dilakukan (Keat, 2014).

Salah satu aspek *Cyber Wellness* yaitu *Safe and responsible use* atau penggunaan yang aman dan bertanggung jawab sangat memegang peran peting dalam pengendalian diri individu di dunia maya. Individu yang memiliki *cyber wellness* yang tinggi dapat mengendalikan tingkah laku mereka di dunia maya. Hal ini sejalan dengan penelitian Runion dkk. (2013) yang menjelaskan bahwa menurut teori umum kejahatan, agresi dan perilaku antisosial mempunyai akar yang sama pada rendahnya pengendalian diri, dengan perubahan yang disebabkan oleh pengaruh lingkungan. Tindakan reaktif dan agresi instrumental berkorelasi erat dengan tingkat pengendalian diri, kepuasan, kekuatan, dan intensitas rangsangan provokatif, dan berakar pada usia muda ketika pencarian identitas sangat intens.

Penelitian yang dilakukan oleh Choo, dkk (2021) mengatakan bahwa *cyber wellness* memainkan peran penting di kalangan individu karena memungkinkan individu mempertahankan gaya hidup yang seimbang antara dunia maya dan dunia nyata. Peneliti

menemukan bahwa rata-rata subjek aspek *cyber wellness* berada pada kategori sedang, dapat disimpulkan bahwa sebagian mahasiswa belum bisa menjaga martabat mereka secara *online*. Mereka belum mampu menjadi pengguna yang aman dan bertanggung jawab. Sebagian mahasiswa belum mampu memahami cara penggunaan teknologi yang berdampak baik bagi diri sendiri dan orang lain. Pada aspek *Online Disinhibition* pada subjek berada pada kategori tinggi, menunjukkan bahwa pada aspek mayoritas mahasiswa belum bisa mengontrol perilaku mereka ketika sedang menggunakan media sosial. Mayoritas mahasiswa masih menggunakan bahasa yang kasar, kritik yang kejam, mengekspresikan emosi yang berlebihan tanpa aturan norma yang berlaku. Berdasarkan analisis kategori peraspek dari *online disinhibition* dan *toxic disinhibition* didapatkan aspek *benign disinhibition* berada pada kategori sedang dan pada aspek *toxic disinhibition* berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan mahasiswa masih membagikan hal-hal privasi ke dunia maya, dan mengeluarkan kata-kata kasar serta mengekpresikan emosi kebencian di dunia maya.

Hasil analisis penelitian, terdapat kontribusi *cyber wellness* terhadap *online disinhibition,* bentuk pengaruh negatif yang berarti semakin tingginya *cyber wellness* pada mahasiswa maka semakin rendah *online disinhibition* mereka dan begitu juga sebaliknya. Hasil penelitian ini memiliki kesesuaian dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mardianto dkk (2019) menunjukkan bahwa *cyber Wellness* terbukti berkontribusi terhadap *cyber aggression* siswa yang dimana *cyber aggression* mengarah pada perilaku *toxic disinhibition*, yaitu salah satu aspek *online disinhibition.* Semakin rendah *cyber wellness* siswa, maka semakin tinggi perilaku *cyber aggression,* hal ini berarti *cyber wellness* juga berkontribusi dengan arah negatif terhadap salah satu bentuk *perilaku toxic disinhibition.*

Berdasarkan hasil uji statistik regresi linear sederhana pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian (Ha) yang diasumsikan sebelumnya dapat dibuktikan. *Cyber wellness* terbukti berkontribusi terhadap *Online Disinhibition* pada mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial. *Cyber wellness* juga terbukti berkontribusi secara terpisah dengan *Benign disinhibition* dan *toxic disinhibition* dengan arah kontribusi negatif.

KESIMPULAN

Berikut merupakan kesimpulan dari hasil penelitian dan analisis data yang di lakukan :

1. *Online Disinhibition* mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial berada pada kategori tinggi. Pada aspek *Benign Disinhibition*, mahasiswa berada pada kategori sedang dan pada aspek *toxic Disinhibition* mahasiswa berada pada kategori tinggi.
2. *Cyber Wellness* mahasiswa berada pada kategori sedang.
3. Terdapat kontribusi *Cyber Wellness* terhadap *Online Disinhibition* pada mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial dengan arah hubungan negatif. Kontribusi *Cyber Wellness* terhadap *Online Disinhibition* pada mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial sebesar 29% sementara variabel berkontribusi sebesar 71% yang tidak diteliti pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Abaido, G. M. (2020). Cyberbullying on social media platforms among university students in the United Arab Emirates. International Journal of Adolescence and Youth, 25(1), 407– 420. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1669059

Alsehaima, A. O., & Alanazi, A. A. (2018). Psychological and social risks to children of using the internet: literature review. *J Child Adolesc Behav*, *6*(380), 2.

Andreassen, C., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, *30*(2), 252–262. https://doi.org/10.1037/adb0000160

Anggarani, F. K., & Amalia, F. (2021). Disinhibisi *online* sebagai mediator hubungan antara kebingungan identitas dan cyberbullying pada remaja. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, *11*(2), 116-127. https://doi.org/10.26740/jptt.v11n2.p116-127

APJII. (2023). Profil Internet Indonesia Tahun 2022. https://survei.apjii.or.id/survei/2023

Atrill-Smith, A., Fullwood, C., Keep, M., & Kuss, D. J. (2019). The oxford handbook of cyberpsychology. Oxford Univeristy Press.

Aziz, A. A. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92-107. https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100

Azwar, S. (2012). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta : Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2012). *Reliabilitas* dan *Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2017). Metode Penelitian Psikologi. Yogyakarta : Pustaka Belajar.

Bennett, L. (2012). Cyber security strategy. *ITNow*, *54*(1), 10-11.

Barlett, C. P., Gentile, D. A., & Chew, C. (2016). Predicting cyberbullying from anonymity. *Psychology of Popular Media Culture, 5*(2), 171–180. https://doi.org/10.1037/ppm0000055

Choo, H., Chng, G. S., Gentile, D. A., & Lau, S. P. (2021). The role of peer support in the growth trajectory of pathological internet use among youth: A protective factor. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *24*(8), 558-565. https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0054

Cole, D. A., Nick, E. A., Varga, G., Smith, D., Zelkowitz, R. L., Ford, M. A., & Lédeczi, Á. (2019). Are aspects of twitter use associated with reduced depressive symptoms? The moderating role of in-person social support. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *22*(11), 692–699. https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0035

Jablonska, M. R., & Polkowski, Z. (2018). Why do young people hate on the Internet?. In *Fuzzy Information and Engineering and Decision* (pp. 163-174). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-66514-6_18

Joinson, A. (1998). Causes and implications of disinhibited behavior on the Internet. In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications* (pp. 43–60). Academic Press.

Joinson, A. N., & Paine, C. B. (2007). Self-disclosure, privacy and the Internet. *The Oxford handbook of Internet psychology*, *2374252*, 237-252.

Keat, H. S. (2014). Student Development Curiculum Division Ministry Of Education, Singapore. *Student Development Curiculum Division Ministry Of Education.*

KOMINFO. (2022). Status Literasi Digital di Indonesia tahun 2022. https://survei.literasidigital.id/

Lapidot-Lefler, N., & Barak, A. (2015). The benign *online* disinhibition effect: Could situational factors induce self-disclosure and prosocial behaviors?. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, *9*(2).https://doi.org/10.5817/CP2015-2-3

Liggett, R., & Ueberall, S. (2016). Social media impacts behavior and norms. *New York City: Citizens Crime Commission.*

Liu, C. Y., & Yu, C. P. (2013). Can facebook use induce well-being? *Cyberpsychology Behavior, and Social Networking*, *16*(9), 674–678. https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0301

Livingstone, S., Kirwil, L., Ponte, C., & Staksrud, E. (2014). In their own words: What bothers children *online*?. *European Journal of Communication*, *29*(3), 271-288.https://doi.org/10.1177/0267323114521

Lapidot-Lefler, N., & Barak, A. (2012). Effects of anonymity, invisibility, and lack of eye-contact on *Toxic online* disinhibition. *Computers in human behavior*, *28*(2), 434-443. https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.10.014

Mardianto, Hanurawan, F.,Chusniyah, T., & Rahmawati, H. (2019). Cyber Aggression of students : The Role and Intensity of the Use of Social Media and *Cyber wellness*. 5, 567-582.

Mardianto, Hanurawan, F.,Chusniyah, T., & Rahmawati, H. (2021). Cyber Aggression between Intentions and Cyber Wellness of students : An Application of TPB Models. International Journal of Instruction, 14 (2), 67-82.

Mardianto. (2023). Agresi Siber "Marah dan Menyerang di Ruang Maya". Padang : CV Afifa Utama.

Microsoft. (2021). Wave 6 Digital Civility report Final Report- Dec 2021. https://www.microsoft.com/en-us/digital-skills/digital-civility.

Mulawarman & Nurfitri, A.D. 2017. Perilaku Pengguna Media Sosial beserta Implikasinya Ditinjau dari Perspektif Psikologi Sosial Terapan. *Buletin Psikologi* 25(1), 6-44. doi: 10.22146/buletinpsikologi.22759

Nabi, R. L., Prestin, A., & So, J. (2013). Facebook friends with (health) benefits? Exploring social network site use and perceptions of social support, stress, and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *16*(10), 721–727. https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0521

Putnam, J., & Pulcher, M. K. L. (2007). An E-Learning Strategy Towards a Culture of Cyber Wellness and Health for WMSCI 2007. *Journal of Systemics, Cybernetics and Informatics.*

Runions, K. C., Bak, M., & Shaw, T. (2017). Disentangling Functions of *Online* Aggression: The Cyber Aggression Typology Questionnaire (CATQ). *Aggressive Behavior*, *43*(1), 74-84. https://doi.org/10.1002/ab.21663

Shaikh, F. B., Rehman, M., Amin, A., & Hashmani, M. A. (2021). Cyber Wellness and Youth: A Systematic Literature Review. In *2021 IEEE International Conference on Computing (ICOCO)* (pp. 7-12). IEEE. 10.1109/ICOCO53166.2021.9673586

Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.

Sugiyono. (2017). Metode Penelitian & Pengembangan Research and Development. Bandung: Alfabeta.

Suler, J. (2004). The *Online disinhibition* Effect. Cyberpsychology and Behaviour, 7(3), 321-326. https://doi.org/10.1089/1094931041291295

Suler, J. (2015). From Self-Portraits to Selfies. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, *12*(2), 175-180. DOI: 10.1002/aps

Suler, J. R. (2016). *Psychology of the digital age: Humans become electric*. Cambridge University Press.

Udris, R. (2014). Cyberbullying among high school students in Japan: Development and validation of the *Online disinhibition* Scale. *Computers in Human Behavior,* 4(1) : 253-261. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.09.036

Wellman, B. (2001). Computer networks as social networks. *Science*, *293*, 2031–2034. https://doi.org/10.1126/science.1065547