

Kontribusi *Cyberwellness* Terhadap Perilaku *Hatespeech* Pada Remaja Yang Aktif Menggunakan Media Sosial

Aisyah Putri¹, Rizal Kurniawan², Mardianto³, Rahayu Hardianti Utami⁴

^{1,2,3,4} Departemen Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang

E-mail: syahpatria@gmail.com

ABSTRAK

Penggunaan media sosial yang tinggi di kalangan remaja sering kali memunculkan risiko perilaku *hatespeech*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi *cyberwellness* terhadap perilaku *hatespeech* pada remaja yang aktif di media sosial. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Data dikumpulkan dari 237 remaja melalui kuesioner daring, yang kemudian dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS versi 22. Tahapan penelitian meliputi perancangan alat ukur berdasarkan teori yang relevan, uji validitas dan reliabilitas alat ukur, pengumpulan data melalui *platform online*, analisis data, serta penyusunan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *hatespeech* berada pada kategori sedang (49,4%), sedangkan tingkat *cyberwellness* berada pada kategori sangat tinggi (15,6%). Analisis regresi menunjukkan adanya kontribusi negatif yang signifikan antara *cyberwellness* terhadap perilaku *hatespeech*. Hasil dan pembahasan penelitian ini menegaskan pentingnya peningkatan kesadaran *cyberwellness* dalam mencegah perilaku agresif daring pada remaja. Studi ini memberikan wawasan baru mengenai intervensi yang dapat dilakukan untuk menciptakan lingkungan daring yang lebih positif dan bertanggung jawab.

Kata kunci: remaja, *hatespeech*, *cyberwellness*, media sosial

ABSTRACT

High social media usage among teenagers often poses a risk of hate speech behavior. This study aims to analyze the contribution of *cyberwellness* to hate speech behavior among teenagers active on social media. The research method used is a quantitative approach with a correlational design. Data were collected from 237 adolescents through an online questionnaire, which were then analyzed using descriptive analysis and simple linear regression with the help of SPSS version 22. The research stages included the design of measurement tools based on relevant theories, validity and reliability tests of the measurement tools, data collection through online platforms, data analysis, and conclusion drafting. The research results indicate that the level of hate speech falls into the moderate category (49.4%), while the level of *cyberwellness* falls into the very high category (15.6%). Regression analysis shows a significant negative contribution of *cyberwellness* to hate speech behavior. The results and discussion of this research emphasize the importance of increasing *cyberwellness* awareness in preventing aggressive online behavior among adolescents. This study provides new insights into interventions that can be implemented to create a more positive and responsible online environment.

Kata kunci: Teenagers, *Hatespeech*, *Cyberwellness*, Social Media

PENDAHULUAN

Platform media sosial semakin memainkan peran penting dalam kehidupan sehari-hari orang, mempengaruhi cara mereka berinteraksi dan bertindak di tempat umum. Penggunaan media sosial di kalangan anak muda menimbulkan berbagai tanggapan, baik positif maupun negatif. Salah satu aspek penting terkait penggunaan media sosial adalah kesehatan siber, yang mengacu pada praktik memastikan penggunaan teknologi yang aman dan bertanggung jawab (Turner, 2015). Hal ini menciptakan peluang sekaligus tantangan, termasuk meningkatnya ujaran kebencian di platform - platform tersebut (Khalaf et al., 2023). Sebagai konsekuensinya, setiap orang dapat membuat dan membagikan konten di platform media sosial, serta siapa saja yang tertarik dapat mengaksesnya, yang mencerminkan perubahan transformatif dalam masyarakat kita (Bozhidarova et al., 2023).

Namun, potensi sistem media sosial yang sama juga membawa tantangan penting memberikan ruang bagi wacana yang berbahaya bagi kelompok orang tertentu, termasuk penyebaran ujaran kebencian.

Sesuai dengan survei terbaru yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2024) diperoleh 221,6 juta individu di Indonesia yang mewakili 79,5% dari total populasi negara tersebut adalah pengguna internet. Sementara jika dilihat dari sebaran datanya, kelompok pengguna Internet terbesar adalah kelompok umur 19-34 tahun sebesar 49,52 persen, sedangkan kelompok umur pengguna intensitas tinggi adalah 13-18 tahun 75,50%. Artinya dalam rentan usia tersebut pengguna intensif merupakan kategori remaja sebagai pengguna internet terbanyak di media sosial. Hal tersebut dapat mempengaruhi perilaku daring remaja di media sosial dalam agresi siber seperti kecanduan game online dan pornografi (Mardianto, 2023b).

Dalam beberapa tahun terakhir, terdapat semakin banyak pengakuan mengenai dampak buruk dari ujaran kebencian pada media sosial, di kalangan anak muda. Perkataan yang mendorong kebencian tidak hanya menciptakan lingkungan online yang beracun dan bermusuhan, namun juga memiliki dampak yang besar terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan individu yang menjadi sasarannya (Khalaf et al., 2023). Berdasarkan laporan dan pantauan Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo), penyebaran misinformasi di berbagai jejaring sosial dan situs web meningkat signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan data kominfo sejak tahun 2018 hingga 2023 jumlah isu hoax mencapai 11.357 informasi. Ucapan kebencian adalah salah satu kategori yang digunakan untuk menggambarkan penyebaran informasi yang menyesatkan atau hoaks. Kominfo telah meneliti 3.640 kasus ujaran kebencian yang terkait dengan SARA di internet sejak tahun 2018 (KOMINFO, 2021).

Hatespeech merujuk pada segala jenis komunikasi yang dimaksudkan untuk merendahkan atau memprovokasi permusuhan antara orang atau kelompok berdasarkan perbedaan seperti etnis, jenis kelamin, orientasi seksual, kebangsaan, atau agama (Zulkarnain, 2020). Dampak psikologis dari ujaran kebencian terhadap korbannya bisa sangat buruk. Hal ini dapat menimbulkan perasaan takut, cemas, dan tidak aman. Korban mungkin mengalami gejala yang menyerupai gangguan stres pasca trauma, seperti mimpi buruk, pikiran yang mengganggu, serta tekanan emosional yang intens. Dampak psikologis ini dapat mempunyai konsekuensi jangka panjang terhadap kesejahteraan dan kesehatan mental individu yang menjadi sasaran. Hal ini juga dapat berkontribusi pada rasa ragu-ragu, rendah diri, dan hilangnya kepercayaan pada orang lain (Oblad, 2021). Perkataan yang mendorong kebencian dapat menciptakan lingkungan yang tidak bersahabat dan beracun, baik online maupun offline, yang dapat menghambat kemampuan korban untuk berpartisipasi penuh dalam interaksi dan aktivitas sosial. Dampak dari ujaran kebencian bisa sangat luas dan merugikan, menyebabkan pengucilan sosial, pelecehan, dan bahkan kekerasan fisik. Terlebih lagi, ujaran kebencian dapat merusak kohesi sosial dan memicu ketegangan sosial, sehingga berujung pada konflik sosial yang lebih luas (Cramer et al., 2020).

Pembahasan mengenai perilaku yang terjadi di media sosial mulai menjadi fokus penelitian karena teknologi informasi dan komunikasi berkembang dengan sangat cepat. Ini terlihat dari banyaknya peneliti yang menggunakan istilah-istilah seperti ujaran kebencian (*cyberhate*, *hatespeech online*), penyerangan atau agresi siber (*cyber aggression*, *cyberbullying*, *electronic aggression*), dan kekerasan siber (*cyber victimization*, *cyber harassment*) (Smith (2012); Pyzalski (2014); Jubany dan Roiha (2015) Gagliardone, et al., (2015); Corcoran, et al., (2015); Walters dan Brown (2016); Álvarez-García, et al., (2017); Mardianto, 2023b). Menurut Mardianto, (2023a) istilah dan konsep yang digunakan mengacu pada perilaku agresif online yang ditandai oleh permusuhan, kemarahan, dan kebencian terhadap berbagai individu dan kelompok pengguna teknologi informasi.

Penelitian Saufi *et al* (2022) ditemukan bahwa penggunaan platform media sosial sedang meningkat, sehingga meningkatkan kemungkinan untuk melanggar kebebasan mendasar seperti perkataan dan ekspresi kebencian. Efek-efek ini dapat merugikan kesehatan mental dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan, menyebabkan penurunan harga diri, perasaan takut dan cemas, dan bahkan berkembangnya gejala-gejala seperti gangguan stres pasca-trauma. Selain itu, paparan ujaran kebencian juga dapat mengakibatkan stres dan rendahnya harga diri di kalangan kelompok minoritas dan marginal. Dampak ujaran kebencian terhadap individu bisa sangat besar dan bertahan lama. Hal ini dapat memengaruhi kesehatan mental, kepercayaan diri, dan perilaku mereka. harga diri, dan kesejahteraan secara keseluruhan (Azman et al., 2023). Secara keseluruhan, dampak

psikologis terhadap korban ujaran kebencian bisa sangat parah dan luas. Dampak psikologis dari ujaran kebencian terhadap korbannya bisa sangat buruk. Situasi ini dapat menimbulkan perasaan takut, cemas, dan tidak aman, serta dapat memicu gejala yang menyerupai gangguan stres pasca trauma. Efek ini dapat memiliki konsekuensi jangka panjang pada kesehatan mental dan kesejahteraan individu, yang menyebabkan penurunan kualitas diri, harga diri dan hilangnya kepercayaan pada orang lain. Selain itu, paparan terhadap perkataan yang mendorong kebencian dapat menciptakan lingkungan yang tidak bersahabat dan beracun yang menghambat kemampuan individu untuk berpartisipasi penuh dalam interaksi sosial (Azman et al., 2023).

Investigasi terhadap penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja mengungkapkan bahwa *cyberbullying* tampaknya memediasi hubungan ini dengan serangkaian dampak negatif, seperti masalah tidur dan kecemasan, dibandingkan dengan frekuensi paparan media sosial itu sendiri. Meningkatnya *cyberbullying* dan ujaran kebencian di media sosial, terdapat kebutuhan untuk mengkaji hubungan antara kesehatan siber dan sikap individu terhadap ujaran kebencian (Khalaf et al., 2023). Meskipun mungkin tidak ada hubungan sebab akibat langsung, hal ini penting untuk menyelidiki bagaimana faktor kesehatan siber mempengaruhi sikap individu terhadap ujaran kebencian yang menyasar di media sosial. Terlibat dalam praktik kesehatan siber yang positif, seperti mendorong empati, kewarganegaraan digital, dan perilaku online yang bertanggung jawab, dapat berkontribusi pada sikap yang lebih positif terhadap kebencian. Memprioritaskan kesehatan siber dan mendorong perilaku online yang positif, individu dapat mengembangkan empati dan pemahaman yang lebih besar terhadap dampak berbahaya dari ujaran kebencian yang menargetkan remaja di media sosial (Bozhidarova et al., 2023).

Cyberwellness mengacu pada konsep mempromosikan keterlibatan yang sehat dan aman dengan teknologi, khususnya di ruang online (Gading, 2020). Memahami kesehatan siber dan mendiskusikan pentingnya hal tersebut, individu dapat belajar bagaimana menavigasi dunia digital dengan cara yang bertanggung jawab dan sehat (Fortuna, 2023). Selain itu, mengatasi *cyberwellness* membantu memitigasi risiko dan tantangan yang terkait dengan aktivitas online seperti *cyberbullying*, kecanduan internet, pelanggaran privasi, dan pelecehan online (Stankov & Gretzel, 2021). Diskusi tentang *cyberwellness* memberikan individu pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk melindungi diri serta orang lain dari ancaman online dan untuk berpartisipasi dalam interaksi digital yang positif. Terdapat tiga faktor yang meningkatkan kesadaran tentang keselamatan siber di media sosial, yaitu faktor lingkungan, pengetahuan, dan sikap (Zakiah & Dalbir, 2018; Ismi & Badayai, 2023).

Hubungan antara kesehatan siber dan perilaku terhadap ujaran kebencian remaja di media sosial sangatlah kompleks (Bozhidarova et al., 2023). Penting untuk diketahui bahwa *cyberwellness* saja mungkin tidak sepenuhnya menghilangkan sikap terhadap ujaran kebencian yang menargetkan remaja di media sosial (Khalaf et al., 2023). Namun, hal ini dapat memainkan peran penting dalam menumbuhkan lingkungan online yang lebih positif dan berempati (Schønning et al., 2020). Selain itu, membina kesehatan siber di kalangan remaja juga dapat berkontribusi pada pengurangan insiden ujaran kebencian, karena individu dengan tingkat kesehatan siber yang tinggi lebih cenderung mengenali dan melaporkan ujaran kebencian, serta menahan diri untuk tidak terlibat dalam perilaku tersebut (Fortuna, 2023). Memahami bagaimana *cyberwellness* berdampak pada perilaku remaja terhadap ujaran kebencian di media sosial sangat penting dalam mengatasi tantangan yang ditimbulkan oleh ujaran kebencian online (Hassoun et al., 2023).

Berdasarkan penjelasan tersebut, penulis bermaksud untuk melakukan penelitian berjudul "Kontribusi *Cyberwellness* Terhadap Perilaku *Hatespeech* pada Remaja Yang Aktif Menggunakan Media Sosial" untuk menentukan apakah perilaku terhadap *hatespeech* di kalangan remaja di media sosial dan *cyberwellness* berkorelasi positif, negatif, atau signifikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif korelasional adalah jenis penelitian yang akan dilakukan. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan Rumus Cochran dengan peluang 50%, sehingga memperoleh hasil yakni total sampel minimal 237 subjek. Dalam penelitian ini jumlah subjek yang terlibat sebanyak 385 subjek. Penelitian ini menggunakan skala likert untuk mengukur *Cyberwellness* dan Perilaku *Hatespeech* pada Remaja di Media Sosial. Hasil uji validitas dan

reliabilitas, semua pernyataan variabel perilaku *hatespeech* valid dan reliabel Rentang skor 1-5 dengan pilihan jawaban yakni; 1) Sangat Tidak Sesuai; 2) Tidak Sesuai; 3) Netral; 4) Sesuai; 5) Sangat Sesuai. Reliabilitas dalam penelitian untuk skala ini yakni *cronbach's alpha* sebesar 0.895. Hasil uji validitas pada variabel *hatespeech* memiliki 48 item pernyataan yang dianggap valid. Variabel *Cyberwellness* 14 item yang diuji dianggap valid dan dapat diandalkan. Analisis data yang digunakan yakni analisis deskriptif, uji asumsi, dan uji hipotesis melalui program SPSS. Pada analisis deskriptif menggunakan norma kategorisasi untuk tingkatan tinggi, sedang, dan rendah. Pada uji asumsi menggunakan beberapa cara yakni; 1) uji normalitas dengan memperhatikan *Kolmogorov-Smirnov* dengan taraf signifikansi 5% yakni data berdistribusi normal jika taraf signifikansi ≥ 0.05 ; 2) uji koefisien determinasi. Uji hipotesis penelitian ini menggunakan uji regresi linear.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 237 responden remaja yang aktif menggunakan media sosial, membuat postingan, dan berkomentar di media sosial. Terdiri dari 91 laki-laki (38,4%) dan 146 perempuan (61,6%) Dibandingkan dengan jumlah responden laki-laki, ada lebih banyak responden Perempuan. responden 15 tahun yang sangat mendominasi penelitian ini dengan total 95 (40,1 %) dibandingkan dengan rasio usia lain.

Deskripsi data untuk masing-masing variabel menggunakan skor empirik dan skor hipotetik dengan detail informasi sebagai berikut ini;

Tabel 1. Deskripsi Data *Hatespeech* dan *Cyberwellness*

Variabel	Skor Empirik				Skor Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Hatespeech</i>	102	226	158,26	19,053	48	240	144	32
<i>Cyberwellness</i>	15	69	45,77	27,092	14	70	42	9,2

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa mean skor empiris dari skala *hatespeech* adalah 158,00, sementara mean skor hipotetik adalah 144. Hal ini menunjukkan bahwa skor empiris lebih tinggi daripada skor hipotetik pada skala *hatespeech*, yang berarti bahwa tingkat *hatespeech* yang terjadi lebih besar dari yang diprediksi oleh alat ukur.

Selain itu, skor rata-rata hipotetik pada skala *cyberwellness* adalah 42, sedangkan skor rata-rata empiris adalah 46,24. Ini menunjukkan bahwa tingkat *cyberwellness* yang sebenarnya melebihi ekspektasi alat pengukur, karena skor empiris pada skala *cyberwellness* lebih tinggi daripada skor hipotesis. Oleh karena itu, dapat dikatakan secara umum bahwa peserta studi memiliki tingkat *hatespeech* dan *cyberwellness* yang lebih tinggi dari yang diharapkan.

Tabel 2. Rerata Hipotetik dan Empirik *Hatespeech* Berdasarkan Aspek

Aspek	Skor Empirik				Skor Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Mengarah pada individu atau kelompok	33	86	57,66	7,350	18	90	54	12
Menciptakan stigma	26	59	39,18	5,527	12	60	36	9
Memunculkan tindakan diskriminasi	40	87	61,16	7,835	18	90	54	12

Nilai rata-rata empiris pada tabel 2 untuk aspek yang ditujukan kepada individu atau kelompok adalah 57,66, sedangkan rata-rata hipotetik adalah 54, seperti yang ditunjukkan dalam Tabel 10 di atas. Nilai mean empiris untuk aspek menciptakan stigma adalah 39,18, sedangkan mean hipotetiknya adalah 36. Untuk aspek memunculkan tindakan diskriminasi, nilai mean empirisnya mencapai 61,16, sementara mean hipotetiknya adalah 54. Peneliti menyimpulkan bahwa rata-rata empiris lebih tinggi daripada rata-rata hipotetik pada skala *hatespeech*. Ini menunjukkan bahwa *hatespeech* lebih umum daripada perkiraan alat pengukur tersebut.

Tabel 3. Rerata Hipotetik dan Empirik *Cyberwellness*

Aspek	Skor Empirik				Skor Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Respect self and other</i>	6	30	20,40	7,415	6	30	18	4
<i>Self and responsible</i>	4	20	12,62	4,509	4	20	12	2,667
<i>Positive peer influence</i>	4	20	13,22	5,017	4	20	12	2,667

Berdasarkan tabel 3 di atas diperoleh nilai mean empiris untuk aspek *respect self and other* sebesar 20,40, sedangkan mean hipotetiknya adalah 18. Nilai mean empiris untuk aspek *self and responsible* adalah 12,62, sedangkan mean hipotetiknya adalah 12. Untuk aspek *positive peer influence*, nilai mean empirisnya mencapai 13,22, sementara mean hipotetiknya adalah 12. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata empiris lebih tinggi daripada rata-rata hipotetik pada skala *cyberwellness*. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *cyberwellness* yang diamati lebih tinggi daripada yang diprediksi oleh instrumen pengukuran.

Selanjutnya dilakukan pengklasifikasian data pada variabel ujaran kebencian dan *cyberwellness* yang ditunjukkan pada data berikut:

a. *Hatespeech*

Tabel 4 Kategorisasi Variabel *Hatespeech*

Rumus	Skor	Kategorisasi	(F)	%
$X < M - 1,5SD$	$X < 131.021$	Sangat Rendah	6	2,5%
$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	$131.021 \leq X < 149.007$	Rendah	63	26,6%
$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	$149.007 \leq X < 166.993$	Sedang	117	49,4%
$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	$166.993 \leq X < 184.979$	Tinggi	37	15,6%
$M + 1,5SD < X$	$X > 184.979$	Sangat Tinggi	14	5,9%
Jumlah			237	100%

Mayoritas responden termasuk dalam kategori *hatespeech* Tingkat Sedang, seperti yang ditunjukkan dalam Tabel 12 di atas. Sebanyak 117 responden (49,4%) berada pada kategori ini. Pada kategori Sangat Rendah, terdapat 6 responden (2,5%), sedangkan pada kategori Rendah terdapat 63 responden (26,6%). Di kategori Tinggi, terdapat 37 responden (15,6%), dan pada kategori Sangat Tinggi terdapat 14 responden (5,9%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara umum, *hatespeech* terdeteksi berada pada kategori sedang dengan jumlah 117 responden (49,4%).

Tabel 5 Kategorisasi Variabel *Hatespeech*

Aspek	Skor	Kategorisasi	(F)	%
Mengarah pada individu atau kelompok	$X < 46,635$	Sangat Rendah	17	7,2
	$46,635 \leq X < 53,985$	Rendah	108	45,6
	$53,985 \leq X < 61,335$	Sedang	89	37,6
	$61,335 \leq X < 68,685$	Tinggi	10	4,2
	$X \geq 68,685$	Sangat Tinggi	13	5,5
Menciptakan stigma	$X < 30,889$	Sangat Rendah	222	93,7
	$30,889 \leq X < 36,416$	Rendah	14	5,9
	$36,416 \leq X < 41,944$	Sedang	1	0,4
	$41,944 \leq X < 47,471$	Tinggi	0	0,0
	$X \geq 47,471$	Sangat Tinggi	0	0,0
Memunculkan tindakan diskriminasi	$X < 49,4075$	Sangat Rendah	6	2,5
	$49,4075 \leq X < 57,2425$	Rendah	79	33,3
	$57,2425 \leq X < 65,0775$	Sedang	98	41,4
	$65,0775 \leq X < 72,9125$	Tinggi	34	14,3
	$72,9125$	Sangat Tinggi	20	8,4

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar topik pada aspek “mengarah pada individu atau kelompok” termasuk dalam kategori Sedang, yaitu sebanyak 89 responden (37,6%). Mayoritas

responden, yaitu 222 responden atau 93,7%, berada pada kategori Sangat Rendah untuk aspek “menciptakan stigma”. Sementara itu, pada aspek “memunculkan tindakan diskriminasi”, sebanyak 98 responden atau 41,4% termasuk dalam kategori Sedang.

b. *Cyberwellness*

Tabel 6 Kategorisasi Variabel *Cyberwellness*

Rumus	Skor	Kategorisasi	(F)	%
$X < M - 1,5SD$	$X < 21.631$	Sangat Rendah	28	2,5%
$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5 SD$	$21.631 \leq X < 38.037$	Rendah	45	26,6%
$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	$38.037 \leq X < 54.443$	Sedang	65	49,4%
$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	$54.443 \leq X < 70.849$	Tinggi	99	15,6%
$M + 1,5SD < X$	$X > 70.849$	Sangat Tinggi	0	0%
Jumlah			237	100%

Berdasarkan tabel 6 di atas, menunjukkan bahwa mayoritas subjek memiliki tingkat *cyberwellness* pada kategori Sedang dengan jumlah responden sebanyak 65 orang (49,4%). Kategori Rendah mencakup 45 responden (26,6%), sedangkan kategori Tinggi memiliki 99 responden (15,6%). Tidak ada responden yang berada pada kategori Sangat Tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa secara umum, tingkat *cyberwellness* sebagian besar ditemukan pada kategori Sedang.

Tabel 7 Kategorisasi Aspek *Cyberwellness*

Aspek	Skor	Kategorisasi	(F)	%
<i>Respect self and other</i>	$X < 9,2775$	Sangat Rendah	0	0,0
	$9,2775 \leq X < 16,6925$	Rendah	42	17,7
	$16,6925 \leq X < 24,1075$	Sedang	27	11,4
	$24,1075 \leq X < 31,5225$	Tinggi	19	8,0
	$X > 31,5225$	Sangat Tinggi	149	62,9
<i>Self and responsible</i>	$X < 5,8565$	Sangat Rendah	17	7,2
	$5,8565 \leq X < 10,3655$	Rendah	58	24,5
	$10,3655 \leq X < 14,8745$	Sedang	84	35,4
	$14,8745 \leq X < 19,3835$	Tinggi	78	32,9
	$X > 19,3835$	Sangat Tinggi	0	0,0
<i>Positive peer influence</i>	$X < 5,6945$	Sangat Rendah	24	10,1
	$5,6945 \leq X < 10,7115$	Rendah	49	20,7
	$10,7115 \leq X < 15,7285$	Sedang	60	25,3
	$15,7285 \leq X < 20,7455$	Tinggi	104	43,9
	$X > 20,7455$	Sangat Tinggi	0	0,0

Dengan total 150 respons (39,0%), Tabel 7 mayoritas subjek pada aspek “*respect self and other*” masuk ke dalam kategori Sangat Tinggi dengan jumlah 149 responden (62,9%). Pada aspek “*self and responsible*”, mayoritas subjek berada pada kategori Sedang dengan 84 responden (35,4%), diikuti oleh kategori Tinggi dengan 78 responden (32,9%). Untuk aspek “*positive peer influence*”, mayoritas subjek berada pada kategori Tinggi dengan 104 responden (43,9%), diikuti oleh kategori Sedang dengan 60 responden (25,3%).

ANALISIS DATA

a. Uji Normalitas

Uji *Kolmogorov-Smirnov* digunakan untuk menentukan normalitas sampel dalam penelitian ini menggunakan SPSS versi 22.0. Untuk mengetahui apakah variabel dalam sebuah penelitian terdistribusi secara normal ialah tujuan dari uji normalitas. Jika nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* lebih tinggi dari 0,05, distribusi dianggap normal.

Temuan uji normalitas untuk variabel *Hatespeech* dan *Cyberwellness* menghasilkan nilai *Asymp. Sig.* sebesar 0,612. Ini menunjukkan bahwa data penelitian terdistribusi secara normal

karena nilai signifikansi lebih tinggi dari 0,05.

b. Uji Korelasi

Correlations			
		Total Hatespeech	Total Cyberwellness
Total_Hatespeech	Pearson Correlation	1	-,485**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	237	237
Total_Cyberwellness	Pearson Correlation	-,485**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	237	237

Berdasarkan hasil tabel 15 uji korelasi Pearson yang disajikan dalam tabel di atas, diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,485 antara *cyberwellness* dan perilaku *hatespeech*, dengan tingkat signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Nilai signifikansi ini lebih kecil dari 0,01, menunjukkan bahwa korelasi antara kedua variabel tersebut signifikan pada tingkat kepercayaan 99%.

Koefisien korelasi negatif (-0,485) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang moderat antara *cyberwellness* dan perilaku *hatespeech*. Artinya, semakin tinggi tingkat *cyberwellness* seseorang, semakin rendah perilaku *hatespeech* yang ditunjukkan. Sebaliknya, jika tingkat *cyberwellness* menurun, maka perilaku *hatespeech* cenderung meningkat.

Secara keseluruhan, hasil ini mendukung hipotesis bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *cyberwellness* dan perilaku *hatespeech*. Dengan kata lain, peningkatan dalam kesejahteraan siber berpotensi untuk mengurangi kecenderungan perilaku *hatespeech* di kalangan responden penelitian

c. Uji Koefisien Determinasi

Tabel 8 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,485	0,236	0,232	15,758

Nilai R square, seperti yang ditunjukkan dalam Tabel 8, adalah 0,236 atau 23,6%. Ini menunjukkan bahwa variabel *cyberwellness* menyumbang 23,6% dari total variasi yang diamati, sedangkan sisanya, yaitu 76,4%, dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar cakupan model studi ini.

d. Uji Hipotesis

Tabel 9 Hasil Uji Hipotesis

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
	B	Std. Error	Beta	t	
1 (Constant)	182,611	3,067		59,541	,000
Total Skor Cyberwellness	-,532	,063	-,485	-8,512	,000

Persamaan regresi linier dasar berikut ini diturunkan dari Tabel 9 di atas: $Y = -0,532X + 182,611$ $Y = -0,532X + 182,611$. Nilai konstanta sebesar 182,611 menunjukkan bahwa tanpa dipengaruhi oleh *cyberwellness*, variabel *hatespeech* memiliki nilai sebesar 182,611. Koefisien regresi *cyberwellness* sebesar -0,532 menunjukkan adanya kontribusi negatif; artinya, *hatespeech* akan menurun sebesar 0,532 untuk setiap peningkatan satu unit dalam *cyberwellness*. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *cyberwellness* dan *hatespeech*, di mana peningkatan *cyberwellness* akan menyebabkan penurunan *hatespeech*.

Dengan hasil regresi yang signifikan dan koefisien negatif (-0,532), serta kontribusi *cyberwellness* yang menyebabkan penurunan *hatespeech*, maka hipotesis alternatif (Ha) diterima. Ini menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara perilaku *hatespeech* remaja di media sosial dan *cyberwellness* mereka.

Pembahasan

Dalam penelitian ini, tujuan utamanya adalah untuk memahami kontribusi *cyberwellness* terhadap perilaku *hatespeech* di kalangan remaja yang aktif menggunakan media sosial. Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana, ditemukan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dan negatif antara *cyberwellness* terhadap *hatespeech*. Hal ini menunjukkan bahwa *cyberwellness*, atau kesejahteraan digital yang sehat, berperan dalam menurunkan tingkat perilaku *hatespeech*. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima, sementara hipotesis nol (H_o) ditolak. Dengan koefisien regresi sebesar -0,532, hasil ini menunjukkan bahwa *cyberwellness* memiliki dampak negatif terhadap perilaku *hatespeech*, yaitu setiap peningkatan satu unit pada *cyberwellness* dapat menurunkan *hatespeech* sebesar 0,532 unit. Temuan ini menegaskan bahwa peningkatan kesejahteraan digital dapat mengurangi kecenderungan perilaku *hatespeech* di kalangan remaja.

Selanjutnya, uji signifikansi melalui uji F menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berada di bawah batas signifikansi 0,05. Hasil ini menegaskan bahwa kontribusi yang teridentifikasi antara *cyberwellness* terhadap *hatespeech* tidak terjadi secara kebetulan dan memiliki tingkat keyakinan yang tinggi (signifikan pada tingkat 99%). Analisis korelasi Pearson juga memperkuat temuan ini, dengan koefisien korelasi -0,485 yang menunjukkan hubungan negatif sedang antara *cyberwellness* dan *hatespeech*. Nilai signifikansi sebesar 0,000 dalam uji korelasi ini kembali mendukung adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan *cyberwellness* dapat berkontribusi secara signifikan dalam menekan perilaku *hatespeech* di media sosial, khususnya di kalangan remaja. Temuan ini memberikan implikasi bahwa program atau intervensi yang mendukung peningkatan *cyberwellness* dapat berpotensi mengurangi perilaku *hatespeech* di ruang digital, sehingga membantu menciptakan lingkungan media sosial yang lebih positif dan sehat bagi remaja. Dari hasil penelitian diperoleh jumlah responden Perempuan lebih banyak dari pada laki-laki. Perempuan cenderung lebih aktif mengekspresikan emosi mereka dan lebih mudah membangun hubungan interpersonal, yang tercermin dalam aktivitas seperti memberikan komentar atau membuat postingan personal. Media sosial menyediakan platform bagi perempuan untuk mendapatkan validasi sosial melalui likes, komentar, dan interaksi, yang lebih signifikan dibandingkan laki-laki, yang lebih cenderung menggunakan media sosial untuk konsumsi pasif atau tujuan tertentu. (Virgadewi K & Lestari, 2018).

Sedangkan berdasarkan deskripsi subjek penelitian pada usia 15 tahun mendominasi penelitian ini. Pada usia 15 tahun merupakan kategori remaja tengah merupakan periode inti dari pencarian identitas. Remaja mulai mempertanyakan norma keluarga dan mengeksplorasi nilai-nilai mereka sendiri. Regulasi emosi masih berkembang, yang sering menyebabkan reaksi emosional yang intens, termasuk konflik dengan orang tua (Crosnoe & Johnson, 2011). Artinya usia ini cenderung memperlihatkan keterlibatan lebih besar dalam dunia digital, termasuk media sosial. *Cyberwellness* pada kelompok usia ini sangat penting untuk mengurangi dampak negatif dari keterlibatan daring.

Penelitian sebelumnya oleh Sujaya et al., (2024) menemukan bahwa mengenai kontribusi *cyberwellness* terhadap *disinhibition online* di kalangan siswa yang aktif menggunakan media sosial, skor rata-rata empiris variabel *cyberwellness* adalah 91,09, sedangkan skor rata-rata yang dihipotesiskan adalah 75. Ini berarti bahwa skor hipotetik lebih rendah dibandingkan skor empirik pada *Cyberwellness*, yang menunjukkan bahwa tingkat *Cyberwellness* pada subjek penelitian ini lebih rendah daripada yang diperkirakan oleh alat ukur. Menurut Mardianto, (2023a) *cyberwellness* merupakan usaha untuk mempromosikan perilaku positif dalam penggunaan internet. Ini melibatkan mempelajari keyakinan, sikap, kemampuan, dan informasi yang diperlukan untuk melindungi diri sendiri dan orang lain secara online serta memahami norma perilaku yang dapat diterima dan bertanggung jawab terkait teknologi. Sedangkan *hatespeech* menurut Parekh (dalam Papcunová et al., 2021) adalah komunikasi yang ditujukan untuk menghina atau merendahkan kelompok orang tertentu berdasarkan identitas mereka, seperti ras, agama, etnis, orientasi seksual, atau jenis kelamin. *Hatespeech* seringkali bersifat provokatif, diskriminatif, dan bertujuan untuk memicu kebencian, permusuhan, atau bahkan kekerasan terhadap kelompok yang ditargetkan.

Terlihat pada penelitian bahwa pengaruh negatif signifikan *cyberwellness* berpengaruh terhadap *hatespeech*, dimana jika *cyberwellness* ditingkatkan menjadi lebih baik maka kejadian

hatespeech dapat ditekan. Dalam dinamika hubungan antara *cyberwellness* dengan perilaku *hatespeech* dapat dihubungkan berdasarkan teori agresi siber. Menurut Mardianto, (2023a) agresi siber termasuk dalam kategori perilaku kekerasan dalam dunia maya, begitu pula dengan *cyberhate* dan *cyberbullying*. Hal-hal yang membuat orang bertindak agresif baik secara verbal maupun fisik, dapat memengaruhi kemungkinan seseorang untuk terlibat dalam *hatespeech*. *Cyberwellness* yang mendorong pengembangan regulasi diri dan kemampuan berpikir kritis dapat membantu mengurangi kecenderungan untuk terlibat dalam perilaku agresif, termasuk *hatespeech*.

Menurut Mardianto, (2023a) Pengguna media Internet khususnya media sosial, harus memberikan pengaruh positif kepada orang lain dengan mempraktikkan netiket, atau perilaku sopan, dan menggunakan teknologi untuk kolaborasi, pembelajaran, dan hasil yang produktif. Berdasarkan hasil penelitian Mardianto et al., (2019) *cyberwellness* ialah salah satu karakteristik manusia yang telah terbukti mempengaruhi perilaku agresif *cyber*. Lebih lanjut Bozhidarova et al., (2023) menyatakan bahwa hubungan antara kesehatan siber dan perilaku terhadap ujaran kebencian remaja di media sosial sangatlah kompleks. Penting untuk diketahui bahwa *cyberwellness* saja mungkin tidak sepenuhnya menghilangkan sikap terhadap ujaran kebencian yang menargetkan remaja di media sosial (Khalaf et al., 2023). Namun, hal ini dapat memainkan peran penting dalam menumbuhkan lingkungan online yang lebih positif dan berempati (Schønning et al., 2020). Selain itu, membina kesehatan siber di kalangan remaja juga dapat berkontribusi pada pengurangan insiden ujaran kebencian, karena individu dengan tingkat kesehatan siber yang tinggi lebih cenderung mengenali dan melaporkan ujaran kebencian, serta menahan diri untuk tidak terlibat dalam perilaku tersebut (Fortuna, 2023).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *cyberwellness* mempunyai kontribusi negatif signifikan yang besar terhadap *hatespeech*. Menurut para ahli, *cyberwellness* dapat menjadi penting dalam menciptakan suasana online yang lebih penuh kasih dan positif untuk menghentikan ujaran kebencian. Kesejahteraan siber remaja harus diperkuat dalam situasi ini agar mereka dapat mempelajari keterampilan dan informasi yang diperlukan untuk terlibat dalam interaksi digital yang konstruktif dan melindungi orang lain serta diri mereka sendiri dari ancaman online. Dengan dilakukan penguatan ini diharapkan kejadian *hatespeech* dapat diminimalisir.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *cyberwellness* memiliki kontribusi negatif yang signifikan terhadap perilaku *hatespeech* pada remaja yang aktif menggunakan media sosial. Tingkat *hatespeech* di kalangan responden sebagian besar berada pada kategori sedang, sementara *cyberwellness* berada pada kategori sangat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan kesadaran dan praktik *cyberwellness* dapat berperan penting dalam mengurangi perilaku *hatespeech* di dunia maya.

Studi ini menegaskan pentingnya edukasi dan intervensi berbasis *cyberwellness* untuk menciptakan lingkungan digital yang lebih aman, sehat, dan inklusif bagi remaja. Dengan demikian, peningkatan *cyberwellness* dapat menjadi strategi efektif dalam mengatasi tantangan yang muncul dari interaksi digital, terutama terkait dengan perilaku agresif daring seperti *hatespeech*.

SARAN

Berdasarkan temuan penelitian ini, beberapa saran dapat diberikan: 1) Orang tua diharapkan lebih aktif menanamkan nilai-nilai positif dan memantau lingkungan pertemanan anak untuk mencegah pengaruh negatif, termasuk ujaran kebencian. 2) Remaja disarankan memegang teguh nilai agama dan norma sosial, serta menghindari lingkungan negatif yang mendorong perilaku menyimpang. 3) Peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yang memengaruhi perilaku ujaran kebencian untuk memperluas temuan. 4) Instansi pendidikan diharapkan mengintegrasikan program literasi digital dan *cyberwellness* ke dalam kurikulum, serta mengadakan seminar untuk

meningkatkan kesadaran siswa, guru, dan orang tua. 5) Pemerintah dan lembaga terkait diharapkan mengembangkan program berbasis komunitas, seperti kampanye digital dan layanan konsultasi daring, untuk mendukung perilaku positif di dunia maya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, R., Ibrahim, A. A., Sirait, N. O. E., Oktavia, N. K., Widyadari, R., Amanda, S. F., & Jansa, S. N. (2023). Studi Psikologi Siber Tentang Dampak Hate Speech Bagi Pengguna Media Sosial. *Sibatik Journal | Volume*, 2(11), 3459–3472. <https://doi.org/10.54443/sibatik.v2i11.1478>
- Ali, M. M., Hariyati, T., Pratiwi, M. Y., & Afifah, S. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Penerapan Nya Dalam Penelitian. In *Education Journal.2022* (Vol. 2, Issue 2).
- APJII. (2024). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII).
- Crosnoe, R., & Johnson, M. K. (2011). Research On Adolescence in the Twenty-first Century. In *Annual Review of Sociology* (Vol. 37, pp. 439–460). <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-081309-150008>
- Fortuna, P. (2023). Positive Cyberpsychology As a Field Of Study Of The Well-being Of People Interacting With And Via Technology. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 14, pp. 1–7). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1053482>
- Mardianto. (2023a). Agresi Siber “Marah dan Menyerang di Ruang Maya” (E. Magistarina & A. Santika, Eds.; 1st ed.). CV AFIFA UTAMA.
- Mardianto. (2023b). Model Agresi Siber Siswa: Hubungan Persepsi Ancaman, dan Iklim Sekolah dengan Agresi Siber Siswa melalui Prasangka, dan Keterampilan Sosial.
- Mardianto, Chusniyah, T., & Rahmawati, H. (2019). Cyber Aggression of Students: The Role and Intensity of the Use of Social Media and Cyber Wellness. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 5(1), 567–582. www.ijicc.net
- Mardianto, Hanurawan, F., Chusniyah, T., Rahmawati, H., & Hutagalung, F. D. (2021). Cyber Aggression Between Intentions and Cyber Wellness of Students: An Application of TPB Models. *International Journal of Instruction*, 14(2), 67–82. <https://doi.org/10.29333/iji.2021.1425a>
- Parekh, B. (2012). Is There a Case for Banning Hate Speech? In *The Content and Context of Hate Speech: Rethinking Regulation and Responses* (pp. 37–56). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139042871.006>