

Cyber Aggression di Kalangan Generasi Z Pengguna Instagram Ditinjau dari Self-Control dan Online Disinhibition

Bella Eka Siste Saputri

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

IGAA Noviekayati

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Aliffia Ananta

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: bellaakss02@gmail.com

Abstract

Generation Z is a demographic highly active on social media platforms, particularly Instagram, where they express themselves and engage with others. However, improper use of these platforms can trigger cyber aggression behaviors. This study aims to explore the relationship between self-control and the online disinhibition effect on cyber aggression among Generation Z Instagram users in Surabaya. Using a quantitative correlational approach, the research involved 150 respondents aged 13 to 28, selected through purposive sampling. Data collection was conducted using psychological scales, and the results were analyzed with multiple linear regression. The findings reveal that self-control and the online disinhibition effect simultaneously have a significant influence on cyber aggression behavior. Individually, self-control negatively correlates with online aggression, meaning higher self-control reduces such behavior, while the online disinhibition effect shows a positive correlation, indicating that reduced online inhibitions increase cyber aggression. These results highlight the crucial need to strengthen self-control and digital awareness as effective strategies to prevent aggressive behaviors in the virtual space.

Keywords: *Cyber aggression, Generation Z, Instagram, Self-control, Online disinhibition effect*

Abstrak

Generasi Z ialah kelompok usia yang aktif menggunakan media sosial, khususnya Instagram, sebagai sarana berekspresi serta juga berinteraksi. Namun, penggunaan yang tidak bijak dapatlah memicu perilaku cyber aggression. Temuan ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-control serta juga online disinhibition effect terhadap perilaku cyber aggression pada pengguna Instagram dari kalangan Generasi Z di Surabaya. Pendekatan kuantitatif korelasional digunakan dengan melibatkan 150 responden berusia 13–28 tahun, dipilih melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala psikologis serta juga dianalisis dengan regresi linier berganda. Hasil temuan membuktikan bahwasanya self-control serta juga online disinhibition effect secara simultan memiliki hubungan signifikan terhadap perilaku cyber aggression. Secara parsial, self-control berhubungan negatif, sedangkan online disinhibition effect berhubungan positif terhadap agresi daring. Temuan ini menekankan pentingnya penguatan kontrol diri serta juga kesadaran digital didalam mencegah agresi di ruang maya.

Kata kunci: *Cyber aggression, Generasi Z, Instagram, Self-control, Online disinhibition effect*

Pendahuluan

Berdasarkan laporan terbaru dari *We Are Social* (2024), media sosial saat ini telah menjadi alat komunikasi paling dominan di kalangan pengguna internet global. Hingga Oktober 2024, tercatat lebih dari 5 miliar orang di dunia menggunakan media sosial, dengan peningkatan sebanyak 266 juta pengguna dibandingkan tahun sebelumnya. Di Indonesia, media sosial menempati posisi tertinggi sebagai platform digital yang paling banyak diakses, dengan persentase pengguna mencapai 49,9% dari total populasi, di mana sekitar 64,8% ialah individu berusia 18 tahun ke atas (social, n.d.). Rata-rata waktu penggunaan media sosial di Indonesia juga tergolong tinggi, yakni sekitar 3 jam 11 menit per hari, menjadikan Indonesia sebagai salah satu negara dengan durasi penggunaan media sosial terlama (Cindy, n.d.)

Berdasarkan *Survei Internet Indonesia 2024* dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), sekitar 29,68% responden tercatat rutin mengakses *Instagram*, menjadikannya platform keempat setelah Facebook, YouTube, serta juga TikTok. Menariknya, dari segi usia, *Instagram* lebih banyak digunakan oleh Generasi Z, dengan persentase pengguna sebesar 51,90%, mengungguli Milenial (22,14%), Generasi X (12,91%), serta juga Baby Boomers (12,79%) (APJII, 2024). Hal ini membuktikan bahwasanya *Instagram* ialah ruang digital yang sangat lekat dengan kehidupan Generasi Z, yakni kelompok individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 (Dimock, 2019). Mereka dikenal sebagai *digital natives* yang tumbuh bersama perkembangan teknologi digital.

Popularitas *Instagram* tidak lepas dari karakteristiknya sebagai platform berbasis visual, yang memudahkan penggunaannya untuk berbagi foto, video, maupun cerita dengan cara kreatif. Fitur seperti *Instagram Stories* digunakan oleh lebih dari 500 juta akun setiap hari, sementara *Reels* berkembang pesat sebagai format video pendek yang sangat digemari (Nidhi, n.d.). Namun, intensitas penggunaan ini juga menghadirkan tantangan serius. Generasi Z cenderung terpapar standar hidup serta juga citra tubuh ideal yang ditampilkan secara berlebihan di media sosial, sehingga berpotensi mengalami tekanan psikologis seperti perasaan tidak cukup, rendah diri, hingga kecemasan berlebih. Situasi ini dapatlah memicu perilaku negatif, salah satunya *cyber aggression* sebagai bentuk kompensasi terhadap tekanan psikologis (Sikumbang et al., 2024)

Cyber aggression sendiri didefinisikan sebagai tindakan agresif yang dilakukan secara sengaja di dunia maya dengan tujuan menyakiti, memperlakukan, atau merugikan individu lain, tanpa memandang usia (Corcoran et al., 2015). Menurut (Grigg, 2010), perilaku ini dapatlah mencakup peniruan identitas (*impersonation*), penyebaran konten seksual tanpa izin (*visual-sexual cyber aggression*), hinaan verbal (*verbal cyber aggression*), hingga pengucilan sosial (*exclusion*) di ruang digital. Bentuk-bentuk agresi ini sering kali dianggap lebih berbahaya dibanding agresi di dunia nyata, karena dapatlah dilakukan secara berulang, cepat menyebar, serta juga pelaku sering kali tidak melihat secara langsung dampak emosional yang dirasakan korban (Álvarez-García et al., 2017)

Laporan *SAFEnet* pada Triwulan I 2024 mencatat bahwasanya dari 23 kasus kriminalisasi ekspresi daring, *Instagram* termasuk salah satu platform yang paling

banyak dilaporkan, selain Facebook serta juga TikTok. Di samping itu, tercatat 477 kasus kekerasan berbasis gender online (KBGO) yang mayoritasnya menyerang kelompok usia 18–25 tahun, yakni Generasi Z (SAFE-net, 2024). Fenomena ini membuktikan bahwasanya *Instagram* tidak hanya menjadi ruang berekspresi, tetapi juga dapatlah menjadi medan rentan terhadap pelanggaran serta juga kekerasan digital.

Dari sisi psikologis, dua faktor utama yang berkontribusi terhadap perilaku *cyber aggression* ialah rendahnya *self-control* serta juga tingginya *online disinhibition effect*. *Self-control* ialah kemampuan individu untuk mengendalikan emosi, dorongan, serta juga tindakan agar selaras dengan tujuan jangka panjang (Baumeister et al., 2007). Individu dengan kontrol diri rendah cenderung bertindak impulsif serta juga tidak mempertimbangkan dampak dari perbuatannya. Ini diperkuat oleh temuan (Chika & Fahmawati, 2024) yang membuktikan bahwasanya rendahnya *self-control* berkorelasi dengan meningkatnya adiksi media sosial di kalangan Generasi Z.

Online disinhibition effect ialah fenomena di mana individu merasa lebih bebas mengekspresikan diri secara daring dibandingkan dengan interaksi tatap muka. Menurut (Suler, 2004), efek ini terbagi menjadi dua: *benign disinhibition* yang melibatkan keterbukaan positif, serta juga *toxic disinhibition* yang ditandai oleh agresi, ujaran kebencian, serta perilaku negatif lainnya. Adanya anonimitas (*dissociative anonymity*), ketidaknampakan (*invisibility*), serta juga kurangnya konsekuensi langsung dari tindakan daring, membuat individu lebih berani melakukan tindakan agresif (Nur Samsiah & Utami Sumaryanti, 2023)

Temuan oleh (Zhang & Zhao, 2020) juga membuktikan bahwasanya *self-control* dapatlah menjadi faktor moderasi terhadap kecenderungan *cyber aggression*, terutama pada individu dengan kepribadian gelap seperti psikopati serta juga Machiavellianisme. Artinya, meskipun seseorang memiliki kecenderungan negatif, *self-control* yang tinggi dapatlah menekan tindakan agresif tersebut.

Temuan pra-temuan terhadap 40 responden Generasi Z pengguna *Instagram* juga membuktikan bahwasanya sebanyak 76,5% pernah membuat akun palsu, 65% pernah mengirim hinaan, serta juga 77,5% pernah melakukan pengucilan sosial secara daring. Ini memperkuat bahwasanya *cyber aggression* ialah masalah nyata yang dihadapi generasi ini. Oleh karena itu, pemahaman tentang pentingnya penguatan *self-control* serta juga mitigasi efek *online disinhibition* menjadi sangat penting untuk mencegah perilaku agresif di media sosial, khususnya pada platform *Instagram* yang sangat dekat dengan kehidupan Generasi Z

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *korelasional* untuk mengetahui hubungan antara *self control* serta juga *online disinhibition effect* terhadap perilaku *cyber aggression* pada Generasi Z pengguna *Instagram* di Kota Surabaya. Populasi didalam temuan ini ialah individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 serta juga ialah pengguna aktif *Instagram*. Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: berusia 13–28 tahun, berdomisili di Surabaya, aktif menggunakan *Instagram* minimal satu jam per hari, serta

pernah melakukan salah satu bentuk *cyber aggression*. Jumlah sampel ditentukan menggunakan perangkat lunak GPower 3.2 dengan jumlah minimum 68 responden, namun didalam temuan ini ditargetkan sebanyak 150 partisipan untuk mengantisipasi data yang tidak valid. Temuan ini melibatkan tiga variabel, ialah *cyber aggression* sebagai variabel dependen (Y), serta *self control* serta juga *online disinhibition effect* sebagai variabel independen (X).

Hasil

Temuan ini mengkaji hubungan antara self control serta juga online disinhibition effect terhadap perilaku cyber aggression pada Generasi Z pengguna Instagram di Surabaya. Metode kuantitatif digunakan dengan purposive sampling, melibatkan 150 responden berusia 13-28 tahun yang aktif menggunakan Instagram minimal 1 jam per hari serta juga pernah melakukan perilaku agresif di media sosial. Data dikumpulkan secara online melalui kuesioner Google Form serta juga dianalisis menggunakan SPSS 26. Temuan ini juga mendeskripsikan karakteristik demografis, perilaku cyber aggression, serta menguji hubungan antar variabel dengan regresi berganda.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
13 – 15	3	2,0
16 – 18	18	12,0
19 – 21	34	22,7
22 – 24	90	60,0
25 – 28	5	3,3
Total	150	100

Mayoritas responden berada di rentang usia 22-24 tahun (60%), membuktikan fokus utama temuan pada kelompok usia dewasa muda.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Perempuan	99	66,0
Laki-laki	51	34,0
Total	150	100

Responden perempuan lebih dominan (66%), menandakan partisipasi lebih tinggi dari wanita didalam studi ini.

Tabel 3. Distribusi Berdasarkan Durasi Penggunaan Instagram

Durasi Penggunaan	Frekuensi	Persentase (%)
< 1 jam	20	13,3
1 – 2 jam	54	36,0
3 – 4 jam	46	30,7
> 4 jam	30	20,0
Total	150	100

Durasi penggunaan 1–2 jam per hari paling umum (36%), membuktikan tingkat keterlibatan sedang hingga tinggi di Instagram.

Tabel 4. Distribusi Perilaku Cyber Aggression (N=150, total pilihan=270)

Perilaku	Frekuensi Pilihan	Persentase (%)
Menyamar sebagai orang lain	79	29,3
Menyebarkan rumor atau mengucilkan	72	26,7
Menghina atau berbicara kasar	61	22,6
Mengambil foto/video tanpa izin	58	21,5

Perilaku paling sering dilakukan ialah menyamar sebagai orang lain (29,3%), membuktikan bentuk cyber aggression yang dominan berupa impersonasi digital.

Tabel 5. Statistik Deskriptif Variabel Utama

Variabel	Mean	Std. Dev	N
Cyber Aggression	108,63	34,236	150
Self Control	72,40	21,377	150
Online Disinhibition Effect	170,08	41,482	150

Nilai rata-rata cyber aggression serta juga online disinhibition effect relatif tinggi, sedangkan self control berada pada level sedang.

Tabel 6. Kategori Skala Cyber Aggression

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	> 143	33	22
Sedang	74 – 143	78	52
Rendah	< 74	39	26

Mayoritas responden berada di kategori sedang (52%) untuk cyber aggression, membuktikan potensi risiko agresi digital yang moderat.

Tabel 7. Kategori Skala Self Control

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	> 94	25	17
Sedang	51 – 94	90	60
Rendah	< 51	35	23

Sebagian besar responden memiliki self control sedang (60%), menandakan kemampuan pengendalian diri yang masih bisa ditingkatkan.

Tabel 8. Kategori Skala Online Disinhibition Effect

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	> 212	38	25
Sedang	129 – 212	86	57
Rendah	< 129	26	17

Sebagian besar responden (57%) berada di kategori sedang untuk online disinhibition effect, membuktikan kecenderungan moderat didalam bebas berekspresi tanpa batas di dunia maya.

Tabel 9. Hasil Uji Simultan (Uji F)

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	146251,474	2	73125,737	378,561	0,000
Residual	28395,619	147	24,261		
Total	174647,093	149			

Nilai F sebesar 378,561 dengan $p < 0,05$ membuktikan hubungan signifikan simultan antara self control serta juga online disinhibition effect terhadap cyber aggression.

Tabel 10. Hasil Uji Parsial (Uji t)

Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Konstanta	3,844	8,650		0,444	0,657
Self Control	-0,196	0,062	-0,22	-3,172	0,002
Online Disinhibition Effect	0,699	0,032	0,847	22,001	0,000

Self control berhubungan negatif signifikan dengan cyber aggression, sedangkan online disinhibition effect berhubungan positif signifikan.

Tabel 11. Sumbangan Efektif Variabel terhadap Cyber Aggression

Variabel	Koefisien Beta	Korelasi (r)	Sumbangan Efektif (%)
Self Control	-0,122	-0,550	6,71
Online Disinhibition Effect	0,847	0,909	77,6
Total			83,77

Online disinhibition effect memberikan kontribusi dominan (77,6%) terhadap perilaku cyber aggression dibanding self control (6,71%), membuktikan pengaruh besar dari efek bebas berekspresi online.

Pembahasan

Temuan ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana pengaruh antara *self-control* serta juga *online disinhibition effect* terhadap kecenderungan perilaku agresif di dunia digital, khususnya pada Generasi Z yang aktif menggunakan platform *Instagram*. Fokus utama dari temuan ini ialah memahami kontribusi dari kedua aspek psikologis tersebut, baik secara gabungan maupun secara terpisah, didalam membentuk perilaku *cyber aggression* yang kini marak terjadidalam interaksi daring. Generasi Z, sebagai kelompok usia yang sangat akrab dengan teknologi serta juga media sosial, sering memanfaatkan *Instagram* sebagai ruang untuk mengekspresikan diri serta membangun hubungan sosial, namun di sisi lain juga rentan terjebak didalam perilaku yang bersifat agresif secara daring. Sementara itu, efek disinhibisi daring menciptakan suasana psikologis seperti anonimitas, tidak terlihatnya ekspresi langsung, serta ketiadaan konsekuensi instan, yang membuat individu merasa bebas dari tanggung jawab sosial didalam bertindak. Situasi ini memungkinkan berbagai perilaku negatif

seperti menyebarkan ujaran kebencian, menghina orang lain, menyebarkan rumor, hingga mengecualikan seseorang didalam interaksi digital.

Dalam kaitannya dengan teori *self-control* oleh (Tangney et al., 2004), individu yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung mampu menahan dorongan emosional serta juga bertindak sesuai norma sosial. Sebaliknya, rendahnya kontrol diri meningkatkan kecenderungan bertindak impulsif, terutama didalam situasi konflik di media sosial. Faktor-faktor seperti kurangnya disiplin diri, kebiasaan yang tidak sehat, serta juga rendahnya etika kerja serta tanggung jawab memperkuat potensi munculnya perilaku agresif secara daring. Hal ini diperkuat oleh kebiasaan penggunaan *Instagram* yang berlebihan, seperti terus-menerus mencari validasi sosial, tidak mampu mengatur waktu penggunaan, hingga menjadikan media sosial sebagai tempat pelarian.

Sementara itu, aspek didalam *online disinhibition effect* seperti *dissociative anonymity*, *invisibility*, *asynchronicity*, hingga *dissociative imagination* memungkinkan individu untuk bertindak tanpa memperhitungkan norma sosial yang berlaku di kehidupan nyata. Pada Generasi Z yang sangat terbiasa dengan budaya digital, hal ini menciptakan celah besar bagi munculnya perilaku agresif yang tidak akan dilakukan didalam interaksi langsung. Kemudahan didalam membuat akun palsu, tidak adanya ekspresi wajah didalam komunikasi teks, serta juga kemampuan menunda respons membuat pengguna merasa lebih bebas mengekspresikan agresi secara verbal maupun psikologis terhadap orang lain.

Fitur-fitur didalam *Instagram*, seperti *direct message*, kolom komentar anonim, serta juga *story*, memungkinkan pengguna untuk menyampaikan hinaan atau sindiran secara tidak langsung serta juga terselubung. Keadaan ini memperlihatkan bahwasanya lingkungan digital yang menyediakan rasa aman semu turut memperkuat kecenderungan seseorang untuk bertindak agresif. Hasil ini konsisten dengan temuan (Sari, 2020) yang menyebutkan bahwasanya *online disinhibition effect* berperan besar didalam meningkatkan perilaku *cyber aggression*.

Temuan ini menyimpulkan bahwasanya kombinasi antara lemahnya kontrol diri individu serta juga kuatnya pengaruh disinhibisi daring menciptakan kondisi yang mendukung berkembangnya perilaku agresif di media sosial. Situasi ini semakin relevan mengingat mayoritas responden temuan ialah pengguna aktif *Instagram* dengan durasi penggunaan cukup tinggi. Oleh karena itu, penguatan literasi digital, pelatihan pengelolaan emosi, serta upaya untuk meningkatkan kontrol diri menjadi strategi penting untuk membangun ruang digital yang lebih sehat serta juga etis, terutama bagi generasi muda.

Kesimpulan

Individu dengan kontrol diri rendah cenderung lebih mudah melakukan tindakan agresif secara daring, seperti menghina, menyebarkan rumor, atau mengucilkan orang lain. Sementara itu, tingginya tingkat *online disinhibition effect* yang mencakup aspek seperti *dissociative anonymity*, *invisibility*, serta juga *asynchronicity* mendorong pengguna untuk mengekspresikan emosi negatif tanpa rasa takut terhadap konsekuensi sosial. Mayoritas responden, yang menggunakan

Instagram selama 1–2 jam per hari serta juga didominasi oleh perempuan, membuktikan keterlibatan tinggi di media sosial yang dapatlah meningkatkan risiko agresi daring. Secara keseluruhan, *self-control* serta juga *online disinhibition effect* terbukti menjadi faktor penting didalam memahami serta juga mencegah perilaku *cyber aggression* di kalangan Generasi Z.

Disarankan untuk meningkatkan literasi digital serta juga pelatihan pengendalian diri pada Generasi Z guna mengurangi risiko *cyber aggression* di media sosial.

Referensi

- Álvarez-García, D., Barreiro-Collazo, A., & Núñez, J. C. (2017). Cyberaggression among adolescents: Prevalence and gender differences. *Comunicar*, 25(50), 89–97. <https://doi.org/10.3916/C50-2017-08>
- APJII. (2024). *Hasil Survei Internet APJII*. <https://survei.apjii.or.id/survei?emailSent=1>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Chika, S., & Fahmawati, Z. N. (2024). Pengaruh Self Control serta juga Fear of Missing Out (FOMO) Terhadap Adiksi Media Sosial Pada Generasi Z. 7(2), 449–464.
- Cindy. (n.d.). Indonesia Masuk Top 10 Negara Paling Betah Main Medsos. *Databoks*. <https://databoks.katadata.co.id/teknologitelekomunikasi/statistik/fb49433d0cb0433/indonesia-masuk-top-10-negarapaling-betah-main-medsos>
- Corcoran, L., Guckin, C. M., & Prentice, G. (2015). Cyberbullying or cyber aggression?: A review of existing definitions of cyber-based peer-to-peer aggression. *Societies*, 5(2), 245–255. <https://doi.org/10.3390/soc5020245>
- Dimock, M. (2019). *Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins*. <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>
- Grigg, D. W. (2010). *Cyber-Aggression: Definition and Concept of Cyberbullying*.
- Nidhi. (n.d.). *Statistik Instagram 2025: Data Pengguna & Pertumbuhan Terbaru*. <https://affmaven.com/id/instagram-statistics/>
- Nur Samsiah, A., & Utami Sumaryanti, I. (2023). Pengaruh Anonimitas terhadap Perilaku Cyberbullying pada Remaja Akhir di Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1). <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5362>
- SAFEnet. (2024). *Laporan Pemantauan Hak-hak Digital di Indonesia*. <https://mega.nz/file/5jZzSCZL#F0NTAdlQ9aDoBLt3ifYUzR7bLSP3FfigyqGt3hHggqZQ>
- Sari, D. R. (2020). *Peran Online Disinhibition Effect serta juga Kontrol Diri terhadap Cyberbullying pada Pengguna Instagram*. Universitas Gadjah Mada.
- Sikumbang, K., Ramadhina, W., Yani, E. R., Arika, D., Hayati, N., Hasibuan, N. A., Permana, B. G., Kabupaten, P. B., Serdang, D., & Utara, S. (2024). Peranan Media Sosial Instagram terhadap Interaksi Sosial serta juga Etika pada Generasi Z. *Journal on Education*, 06(02).
- social, we are. (n.d.). *Digital 2024 October Global Statshot Report*. we are social.

<https://wearesocial.com/id/blog/2024/10/digital-2024-octoberglobal-statshot-report/>

- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology and Behavior*, 7(3), 321–326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2004). *High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success BT - Self-Regulation and Self-Control* (pp. 173–212). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315175775-5>
- Zhang, H., & Zhao, H. (2020). Dark personality traits and cyber aggression in adolescents: A moderated mediation analysis of belief in virtuous humanity and self-control. *Children and Youth Services Review*, 119. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105565>