



Contents lists available at [Journal IICET](https://journal.iicet.org)

JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)

ISSN: 2502-079X (Print) ISSN: 2503-1619 (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jrti>



Kesepian sebagai prediktor agresi verbal di media sosial pada dewasa awal

Putri Amaliah¹, Wina Lova Riza¹, Devi Marganing Tyas¹

¹Universitas Buana Perjuangan Karawang

Article Info

Article history:

Received May 12th, 2025

Revised Jun 20th, 2025

Accepted Aug 30th, 2025

Keyword:

Kesepian
Agresi Verbal
Dewasa Awal

ABSTRACT

Agresi verbal di media sosial marak terjadi melalui komentar kasar, hinaan, dan ujaran kebencian. Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh kesepian terhadap agresi verbal pada dewasa awal di Kabupaten Karawang. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausalitas. Sampel sebanyak 394 responden diperoleh dengan teknik snowball sampling. Instrumen penelitian yaitu Verbal Aggressiveness Scale (VAS) dan UCLA Loneliness Scale versi 3. Hasil regresi menunjukkan kesepian berpengaruh signifikan terhadap agresi verbal ($R^2 = 0,524$; $p < 0,05$). Secara kategorisasi, 74,6% responden berada pada tingkat kesepian tinggi dan 75,4% pada agresi verbal sedang. Temuan ini menegaskan bahwa kesepian berperan penting dalam mendorong perilaku agresif di ruang digital. Keterbatasan penelitian adalah cakupan wilayah hanya satu kabupaten dan penggunaan teknik sampling non-probabilitas, sehingga hasil belum dapat digeneralisasikan lebih luas.



© 2025 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Putri Amaliah,
Universitas Buana Perjuangan Karawang
Email: puteriamalia23@gmail.com

Introduction

Kemajuan teknologi dan globalisasi internet, khususnya melalui media sosial, telah mengubah cara berkomunikasi masyarakat (Langi & Wakas, 2020). Berbagai platform seperti YouTube, Instagram, Facebook, TikTok, dan WhatsApp dimanfaatkan sebagai sarana berekspresi, berbagi informasi, mencari hiburan, dan berinteraksi sosial Waluyo, (2024). Media sosial telah meresap ke dalam pola hidup sehari-hari, menjadikannya tak sekadar alat, tetapi bagian dari kebiasaan yang terus berulang. Jumlah pengguna media sosial meningkat secara signifikan dari tahun per tahun. Dikutip dari We are Social Hootsuite, data digital Indonesia pada tahun 2024 total pengguna internet sekitar 212,9 juta dan pengguna media sosial aktif sekitar 167 juta. Mengacu pada data survei yang dirilis oleh APJII (2024) distribusi pengguna internet berdasarkan kelompok usia menunjukkan bahwa 34,40% berasal dari kelompok usia 12 hingga 27 tahun, sementara 30,62% berada dalam rentang 28 hingga 43 tahun. Temuan ini memperlihatkan bahwa mayoritas pengguna internet di Indonesia berada pada fase usia produktif, yaitu sekitar 18 sampai 40 tahun. Hurlock (dalam Krisnadi & Adhandayani, 2022) menjelaskan bahwa usia tersebut termasuk dalam fase dewasa awal. Dewasa awal adalah tahap peralihan dari remaja ke masa dewasa, di mana seseorang mulai menjalani kehidupan secara mandiri, merumuskan nilai-nilai pribadi, serta membina hubungan sosial yang semakin kompleks (Papalia & Feldman, 2014). Meski berdampak positif, media sosial juga dapat memicu perilaku agresif, yaitu tindakan untuk menguasai situasi atau menyakiti orang lain secara fisik maupun verbal. Yunalia dan Etika (2020) agresi verbal adalah perilaku menyakiti melalui kata-kata, seperti hinaan, makian, fitnah, atau ancaman.

Fenomena agresi verbal di media sosial semakin sering dialami, baik oleh figur publik maupun pengguna biasa. Fujianti Utami Putri, misalnya, mengaku merasakan tekanan psikologis akibat komentar bernada hinaan dan body shaming dari warganet, hingga akhirnya memerlukan bantuan psikolog untuk menjaga kondisi emosionalnya. Bentuk agresi verbal yang dialaminya mencakup ejekan fisik, perendahan martabat, dan serangan terhadap identitas diri. Hal serupa juga menimpa Ratu Aulia, kreator konten asal Karawang, yang menerima komentar negatif mengenai penampilan dan kemampuannya bernyanyi. Ucapan-ucapan seperti ini tidak hanya melukai secara emosional, tetapi juga dapat menurunkan rasa percaya diri serta memengaruhi konsep diri korban. Paparan agresi verbal tersebut sering kali berkaitan erat dengan munculnya perasaan kesepian. Individu yang menjadi sasaran komentar negatif di ruang digital cenderung merasa tidak diterima, terasing, dan kehilangan dukungan sosial. Russell (1996) menjelaskan bahwa kesepian terjadi ketika kualitas hubungan sosial tidak sesuai dengan harapan individu, sehingga menimbulkan rasa keterasingan, kecemasan, hingga depresi. Dalam konteks media sosial, serangan verbal dapat memperkuat persepsi bahwa seseorang tidak memiliki jaringan sosial yang mendukung, sehingga memperdalam pengalaman kesepian.

Berdasarkan pra-penelitian yang dilakukan pada 10 Februari 2025 terhadap 45 responden dewasa awal di Kabupaten Karawang, diperoleh hasil bahwa 27 orang (60%) menunjukkan perilaku agresi verbal di media sosial. emuan ini menegaskan bahwa kesepian tidak hanya hadir sebagai pengalaman emosional, tetapi juga dapat mendorong individu mengekspresikan frustrasi melalui perilaku agresif secara verbal. Hal ini sejalan dengan penelitian (Aidah, 2025; Roswati, 2024) yang menemukan bahwa kesepian berhubungan signifikan dengan agresi verbal, karena individu yang merasa kesepian cenderung menyalurkan emosi negatif di ruang digital. Mengacu pada konsep agresi verbal yang dikemukakan oleh (Cava et al., 2020) perilaku tersebut mencerminkan kecenderungan individu untuk menyerang konsep diri orang lain melalui kata-kata yang bersifat merendahkan, menghina, atau menyakitkan. Karena teori ini bersifat unidimensional, seluruh bentuk ekspresi negatif yang ditemukan pada responden, baik berupa hinaan, makian, maupun komentar bernada merendahkan, termasuk dalam satu aspek agresi verbal. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden pra-penelitian memiliki kecenderungan menggunakan komunikasi yang berpotensi melukai pihak lain secara psikologis. Infante dan Wigley (dalam Widayanti, et al., 2024) menyatakan bahwa agresi verbal adalah bentuk pesan yang dimaksudkan untuk menyerang konsep diri seseorang hingga menimbulkan rasa terhina. Dengan demikian, agresi verbal merupakan komunikasi yang bertujuan melukai harga diri individu. Perilaku ini kerap dilakukan secara impulsif tanpa memikirkan dampak jangka panjang dari tindakannya, biasanya individu yang bersikap agresif hanya mencari kesenangan sesaat (Roswati, 2024). (Machimbarrena et al., 2019) menyatakan aspek agresi verbal merupakan undimensional aspek, yakni suatu aspek tunggal yang mencakup berbagai bentuk serangan terhadap konsep diri orang lain melalui komunikasi verbal. Bentuk serangan tersebut dapat berupa hinaan, ejekan, makian, sarkasme, atau pernyataan yang merendahkan, yang bertujuan melemahkan atau merusak citra diri pihak lain. Dalam model unidimensional ini, semua manifestasi perilaku agresif secara verbal dianggap sebagai ekspresi dari satu aspek umum, yaitu agresi verbal itu sendiri.

Infante dan Wigley, (1986) menyatakan bahwa tindakan agresi verbal memberikan pengaruh negatif terhadap konsep diri individu, karena dapat menurunkan reputasi yang terbentuk melalui persepsi orang lain. Individu dengan konsep diri negatif cenderung lebih sensitif terhadap kritik, kurang percaya diri, dan berpotensi menunjukkan perilaku agresif, baik verbal maupun fisik Bandura (dalam Widayanti, et al., 2024). Kemudian Shalahuddin, et al. (2024) menyatakan bahwa konsep diri yang negatif juga dapat memicu peningkatan perilaku agresif di media sosial. Menurut Wahyudi et al. (2022) salah satu faktor penyebab agresi verbal di media sosial adalah kesepian, yaitu kondisi ketika hubungan sosial seseorang tidak memenuhi harapan sehingga menimbulkan kegelisahan dan rasa terisolasi secara sosial. Aspek kesepian dibagi menjadi tiga komponen utama yaitu, trait loneliness (kesepian sebagai ciri kepribadian), social desirability loneliness (kesepian karena keinginan sosial), depression loneliness (kesepian yang berkaitan dengan depresi). Russell (dalam Krisnawati & Soetjningsih, 2017). Berdasarkan literatur yang ada, beberapa riset yang mengeksplorasi pengaruh perasaan kesepian terhadap tindakan agresi verbal di ranah media sosial telah dilakukan oleh beberapa penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi et al. (2022) memperoleh adanya pengaruh yang signifikan dari kesepian dan tingkat agresivitas verbal di media sosial pada mahasiswa Universitas Mulawarman. Anggraheni et al. (2023) Hasil penelitian menunjukkan korelasi positif yang kuat antara kesepian dan konformitas terhadap agresi verbal. Secara keseluruhan, keduanya berkaitan signifikan dengan agresi verbal, meski konformitas secara khusus tidak berhubungan signifikan. Penelitian yang dilakukan Masui, (2019) melalui partisipasi 513 individu, ditemukan bahwa perasaan terasing secara sosial memiliki kontribusi nyata dalam mendorong tindakan agresif di platform digital, salah satunya terlihat dalam perilaku trolling. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa kesepian berperan sebagai penghubung yang mempertemukan berbagai ciri psikologis lain dengan kecenderungan untuk melakukan trolling di ranah daring.

Berkowitz (dalam Langi & Wakas, 2020) urgensi dari perilaku agresi verbal di media sosial menjadi isu yang mendesak untuk diperhatikan karena dampaknya yang signifikan, baik bagi individu maupun lingkungan digital

secara keseluruhan. Meskipun tidak melukai secara fisik, agresi verbal dapat memberikan dampak psikologis yang mendalam pada korban. Komentar yang bersifat hinaan, celaan, atau fitnah sering kali menyebabkan tekanan emosional, menurunkan rasa percaya diri, dan memicu gangguan psikologis seperti kecemasan hingga depresi. Selain itu, agresi verbal di media sosial menciptakan ruang digital yang tidak sehat. Norma-norma sosial tergantikan oleh budaya ujaran kebencian yang mengurangi kualitas komunikasi di platform online. Fenomena ini tidak hanya merusak hubungan interpersonal, tetapi juga mendorong konflik antara individu atau kelompok yang semakin sulit dikendalikan Hamilton (dalam Langi & Wakas, 2020). Sedangkan menurut (Al Rosyad et al., 2021) menyatakan bahwa urgensi bagi pelaku agresi verbal di media sosial, yaitu pelaku akan dijaui dan tidak disenangi orang lain, bahkan dihujat kembali oleh orang lain sehingga bisa berakhir pada tindak pidana. Berdasarkan latar belakang diatas dengan hasil terdapat pengaruh kesepian terhadap agresi verbal, akan tetapi belum banyak penelitian yang memfokuskan pada dewasa awal di Indonesia sebagai pengguna dominan media sosial. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh kesepian terhadap agresi verbal pada dewasa awal pengguna media sosial di kabupaten karawang.

Method

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian kausalitas. Populasi pada penelitian ini yaitu, masyarakat Kabupaten Karawang yang berusia 18-40 tahun atau disebut dengan masa dewasa awal dengan jenis kelamin laki-laki atau perempuan pengguna media sosial. Perhitungan sampel menggunakan rumus Chocran dengan jumlah responden 385 orang. Pengumpulan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah non-probability sampling dengan menggunakan teknik snowball sampling.

Alat uku yang digunakan, yaitu skala agresi verbal dan skala kesepian. Skala agresi verbal yang digunakan yaitu, Verbal Aggressiveness Scale (VAS) merupakan skala adopsi dari Widayanti et al. (2024) yang dicetus oleh Infante dan Wigley, (1986) Skala agresi verbal dinyatakan dengan skala likert 1-5 dengan pilihan “hampir tidak pernah benar” sampai “hampir selalu benar”. Pada skala ini terdapat 20 aitem untuk mengukur variabel agresi verbal yang bersifat unidimensional dengan variabel laten yang berupa kata-kata pada aitem, terdapat 10 aitem favorable dengan contoh aitem “Ketika seseorang sangat keras kepala, saya menggunakan hinaan untuk melunakkan keras kepalanya.” dan 9 aitem lainnya (No. aitem 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 16, 18) dan 10 aitem unfavorable dengan contoh aitem “Saya sangat berhati-hati agar tidak menyinggung kecerdasan seseorang saat mengkritik ide atau pendapat mereka” dan 10 aitem lainnya (No, aitem 1, 3, 5, 8, 10, 12, 14, 15, 17, 20).

Skala kesepian yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala UCLA Loneliness Scale (version 3) yang merupakan skala adopsi dari Ramadhan et al. (2024) yang dicetus oleh Russell, (1996) Skala UCLA mencakup 20 aitem beserta 4 pilihan jawaban serta dua jenis aitem yakni favourable dan unfavourable (1= “tidak pernah”, 2= “jarang”, 3= “kadang-kadang”, 4= “sering”). Contoh aitem dalam skala ini adalah, “Seberapa sering kamu merasa bahwa kamu kurang memiliki teman?” dan “Seberapa sering kamu merasa kesepian?”.

Kedua skala dilakukan uji coba (try out). Setelah melakukan try out, selanjutnya dilakukan analisis aitem guna untuk melihat daya diskriminan aitem dengan teknik corrected item-total correlation dengan menggunakan software SPSS versi 25. Dapat dikatakan valid, apabila nilai $r_{ix} \geq 0,30$. Dan dinyatakan gugur atau tidak valid apabila nilai $r_{ix} \leq 0,30$ Azwar, (2017). Dalam penelitian ini semua validitas aitem terdistribusi valid karena nilai corrected item-total correlation $r_{ix} \geq 0,30$.

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form. Pada awal kuesioner disediakan lembar persetujuan partisipasi (informed consent) yang harus dibaca dan disetujui responden sebelum melanjutkan pengisian. Lembar tersebut memuat informasi mengenai tujuan penelitian, sifat partisipasi yang sukarela, serta penjelasan bahwa responden berhak menghentikan keterlibatan kapan saja tanpa konsekuensi. Selain itu, responden diminta mengisi data diri dasar. Informasi pribadi yang diperoleh dijaga kerahasiaannya dan digunakan semata-mata untuk kepentingan penelitian. Identitas individu tidak ditampilkan dalam hasil publikasi, melainkan dianalisis secara keseluruhan. Dengan prosedur ini, aspek etika penelitian, privasi, dan kerahasaan responden telah dijaga secara optimal.

Tahap selanjutnya setelah dilakukan analisis aitem yaitu penghitungan reliabilitas skala guna untuk mengetahui tingkat keakuratan dan konsistensi hasil. Reliabilitas skala dilakukan dengan teknik alpha cronbach's dengan bantuan SPSS versi 25 dan dengan dasar pengambilan keputusan yang digunakan yaitu koefisien reabilitas Guilford. Hasil uji reliabilitas skala agresi verbal mendapatkan nilai reliabilitas alpha cronbach's 0,877, kemudian untuk skala kesepian mendapatkan nilai reliabilitas alpha cronbach's 0,863. Maka berdasarkan hasil koefisien reliabilitas Guilford, skala agresi verbal (VAS) dan skala kesepian (UCLA) loneliness scale (Version 3). memiliki tingkat reliabilitas tinggi sehingga 2 skala tersebut layak untuk digunakan dalam penelitian.

Peneliti melakukan pengujian asumsi terdahulu sebelum uji hipotesis dilakukan yang mencakup: 1) uji normalitas, dan 2) uji linearitas. Dalam pengujian hipotesis pengujian menggunakan 1) Uji Regresi linear sederhana (Uji F). Analisis data tambahan yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: (1) uji koefisien determinasi untuk mengetahui besarnya pengaruh keseharian terhadap agresi verbal, dan (2) uji kategorisasi untuk mengelompokkan tingkat keseharian dan agresi verbal responden. Kajian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana keseharian dapat memprediksi agresi verbal pada dewasa awal.

Results and Discussions

Penelitian ini melibatkan dewasa awal yang tinggal di Kabupaten Karawang. Untuk mendapatkan data penelitian ini, peneliti mengirimkan kuesioner melalui formulir Google Form kepada seluruh dewasa awal di Kabupaten Karawang yang memenuhi kriteria. Kemudian peneliti membuat sebuah poster terkait penelitian yang di sebrkan ke media sosial pribadi, peneliti juga menghubungi responden secara pribadi melalui aplikasi Whatsapp.

Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 385 dewasa awal yang tinggal di Kabupaten Karawang dengan karakteristik sampel yang diuraikan pada tabel berikut:

Deskripsi Subjek Penelitian

Tabel 1. Data Demografi

Kriteria	Keterangan	Total	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	87	22%
	Perempuan	307	78%
Usia	18-20 tahun	54	14%
	21-23 tahun	106	27 %
	24- 26 tahun	131	33%
	27- 29 tahun	66	17 %
	30-32 tahun	17	5%
	33-35 tahun	11	3%
	36-38 tahun	5	2%
	39- 40 tahun	4	2%
Jenis Medsos yang digunakan	Tiktok	251 dari 394	63,7 %
	Instagram	291 dari 394	73,9 %
	X	169 dari 394	42,9 %
	Facebook	47 dari 394	29,7 %
	Youtube	117 dari 394	15,2 %
Durasai/Hari Menggunakan Medsos	< 1 Jam	0	0%
	1–3 jam	15	3%
	4–6jam	185	31%
	> 6 Jam	194	66%
Pendidikan Terakhir	SMP	1	0%
	SMA	76	19%
	SMK	89	23%
	S1	190	48%
	S2	26	7%
	S3	12	3%

Dapat dicermati tabel 1, pada penelitian ini responden berjumlah 394 orang dewasa awal di Kabupaten Karawang, didominasi perempuan (78%) dan kelompok usia terbanyak adalah 24–26 tahun (33%). Media sosial paling sering digunakan adalah Instagram (73,9%) dan TikTok (63,7%), dengan mayoritas (66%) mengakses lebih dari 6 jam per hari, Sebagian besar responden berpendidikan S1 (48%).

Hipotesis diuji dengan statistik parametrik, dan data untuk setiap variabel analisis harus berdistribusi normal. Oleh karena itu, peneliti memeriksa normalitas data sebelum menguji hipotesis (Sugiyono, 2022). Kolmogorov-smirnov digunakan dalam pengujian normalitas. Dataset yang digunakan berdistribusi normal jika tingkat Asymp. Sig. (2-tailed) lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$).

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>Unstandardized Residual</i>	Keterangan
Agresi Verbal dan Keseharian	0.57	Normal

Mencermati pada hasil Tabel 2, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,057 pada uji dua arah. Nilai tersebut melebihi batas kritis 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi residual berada dalam kondisi normal. Dengan terpenuhinya syarat normalitas ini, maka model regresi yang digunakan dinilai memenuhi kelayakan untuk dilanjutkan ke tahap analisis berikutnya.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Linearity		Deviation From Linearity		Keterangan
	F	Sig (p)	F	Sig (p)	
Agresi Verbal dengan Kesepian	18,466	0.00	2.979	0,200	Linier

Pada tabel 3 hasil uji linearitas yang dilakukan untuk uji kolerasi, menunjukkan nilai signifikansi 0.200 ($p > 0.05$) bahwa kedua variabel tersebut menunjukkan adanya hubungan yang linear antara agresi verbal (Y) dengan kesepian (X).

Penelitian ini memiliki dua hipotesis yang diajukan, yaitu untuk mengetahui apakah agresi verbal dapat memprediksi kesepian pada dewasa awal di kabupaten karawang.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis (Regresi linear Sederhana)

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Ket.
1	Regression	19815.136	1	19815.136	431.209	.000 ^b
						Ha diterima H0 ditolak

Mencermati tabel 4 ditunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,000, yang secara jelas berada di bawah batas signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol (H0) ditolak, sementara hipotesis alternatif (Ha) diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara agresi verbal dan tingkat kesepian pada individu usia dewasa awal di Kabupaten Karawang.

Tabel 5. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Variabel	R	R Square	Adjusted R Square	Keterangan
Agresi Verbal dengan Kesepian	.724 ^a	.524	.523	Hipotesis Berpengaruh

Dapat dilihat dari tabel 5 hasil uji koefisien determinasi dengan nilai 0,524 maka dapat dikatakan bahwa agresi verbal dengan kesepian dapat diprediksi sebesar 52,4% selebihnya 47,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar cakupan dari penelitian ini.

Data yang diperoleh dari partisipan dewasa awal menggunakan dua instrumen, yaitu Verbal Aggressiveness Scale (VAS) dan UCLA Loneliness Scale (Versi 3). Responden diklasifikasikan berdasarkan masing-masing skala, yakni dalam tiga tingkat kategori: rendah, sedang, dan tinggi, baik untuk agresi verbal maupun kesepian. Penghitungan kategori dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Kategorisasi

Variabel	Rendah	Sedang	Tinggi	Keterangan
Agresi Verbal	1.5 %	75.4 %	23.1%	Kategori Sedang
Kesepian	0.8 %	24.6 %	74.6 %	Kategori Tinggi

Mencermati pada tabel 6, dapat disimpulkan bahwa mayoritas dewasa awal di Kabupaten Karawang menunjukkan perilaku agresi verbal dalam kategori sedang, dengan persentase 75,4% dari total 394 responden dan mayoritas dewasa awal di Kabupaten Karawang memiliki tingkat kesepian sebanyak 74.6% dalam kategorisasi tinggi dari total 394 responden.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi adanya pengaruh antara agresi verbal terhadap kesepian pada individu dewasa awal yang tinggal di Kabupaten Karawang. Pengujian hipotesis dilakukan melalui analisis regresi linier sederhana, yang menunjukkan bahwa variabel kesepian memiliki hubungan signifikan dengan agresi verbal. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kesepian, maka kecenderungan untuk menunjukkan perilaku agresif secara verbal juga meningkat pada kelompok dewasa awal. Temuan ini selaras dengan hasil studi yang dilakukan oleh Masui (2019) yang menyimpulkan bahwa perasaan kesepian dapat berfungsi sebagai pemicu timbulnya perilaku agresif, khususnya dalam konteks interaksi di media sosial, seperti tindakan trolling di internet, yaitu aktivitas yang dilakukan seseorang secara sengaja dengan menyebarkan unggahan yang bersifat memancing emosi agar orang lain merasa terganggu atau tersulut amarahnya. Seseorang yang mengalami kesepian dalam kategorisasi tinggi cenderung mengekspresikan kemarahannya melalui media sosial, yang dapat dipengaruhi oleh berbagai hal. Salah satu penyebabnya adalah tingginya frekuensi penggunaan media sosial. Penelitian oleh Wahyudi et al.

(2022) menemukan bahwa ada pengaruh positif antara kesepian dengan agresivitas verbal di media sosial. Hal ini dijelaskan karena individu yang merasa kesepian cenderung mengalami tekanan emosional, ketidakpuasan dalam hidup, serta memiliki keinginan untuk memperbaiki keadaan sosialnya. Dalam kondisi tersebut, media sosial sering dijadikan tempat untuk menyalurkan emosi negatif. Akses terhadap media sosial yang memungkinkan anonimitas turut memperbesar kemungkinan individu mengekspresikan kemarahan secara verbal. Selain itu, tingginya skor pada aspek depresi, social desirability, dan personality memperlihatkan bahwa kesepian bukan hanya berdampak pada emosi, tetapi juga mendorong timbulnya perilaku agresif secara verbal.

Nurisa dan Rostiana (2024) juga menyatakan bahwa agresivitas menjadi mediator dalam hubungan antara kesepian dan perilaku cyberbullying. Artinya, kesepian mendorong munculnya agresivitas terlebih dahulu, yang kemudian diekspresikan dalam bentuk perilaku agresif verbal secara digital, seperti komentar kasar atau penghinaan di media sosial. Adapun penelitian menurut Anggraheni et al. (2023) menemukan hasil bahwa terdapat keterkaitan yang sangat kuat dan bersifat positif antara rasa kesepian dan kecenderungan berperilaku agresif secara verbal, terlebih saat konformitas turut hadir sebagai faktor pendukung. Meski secara keseluruhan kedua variabel tersebut kesepian dan konformitas berhubungan signifikan dengan agresi verbal, ketika diuji secara terpisah, konformitas tidak menunjukkan kontribusi yang berarti terhadap munculnya perilaku agresi verbal. Tingkat kesepian yang dialami individu berkorelasi langsung dengan kecenderungan untuk mengekspresikan agresi secara verbal. Ketika rasa kesepian meningkat, perilaku agresif secara verbal juga cenderung muncul lebih dominan. Sebaliknya, saat individu berada dalam kondisi sosial yang tidak diliputi kesepian, dorongan untuk menunjukkan agresi verbal cenderung melemah atau menurun secara signifikan. Hubungan ini dapat dijelaskan melalui kondisi emosional yang ditimbulkan oleh kesepian, seperti tekanan batin, rasa ditolak, serta kebutuhan akan perhatian dan pengakuan sosial. Menurut (Low et al., 2013) tekanan emosional seperti ini dapat menjadi pemicu munculnya agresivitas, karena individu merasa frustrasi akibat tidak terpenuhinya kebutuhan afektif atau sosial. Dalam konteks media sosial, pelampiasan agresi ini sering muncul dalam bentuk komentar bernada kasar, hinaan, atau bentuk ujaran verbal lainnya. Kesepian juga dapat menurunkan kemampuan regulasi emosi individu, sehingga reaksi yang ditunjukkan cenderung impulsif dan tidak terkontrol (Ruiz et al., 2024; Yavuzer et al., 2019). Ketika individu merasa tidak memiliki dukungan sosial yang memadai, ia lebih mudah merasa terancam atau tersinggung, yang kemudian dapat dimanifestasikan dalam bentuk agresi verbal, terutama di ruang digital yang memungkinkan anonimitas dan minim konsekuensi langsung.

Dalam penelitian ini, mayoritas responden adalah perempuan (78%) dan berada pada kelompok usia 24–26 tahun (33%). Sebagian besar menggunakan Instagram dan TikTok, serta mengakses media sosial lebih dari 6 jam per hari. Menurut teori psikologi perkembangan dari Papalia dan Feldman (2014), usia 18–40 tahun merupakan masa dewasa awal, fase di mana individu mulai mengalami tuntutan sosial yang lebih kompleks dan sering kali mengalami krisis identitas atau isolasi jika gagal membangun hubungan interpersonal yang sehat. Dari sudut pandang teori kesepian oleh (Di Stasio et al., 2020; Ragasukmasuci & Adiyanti, 2019) tingginya penggunaan media sosial yang tidak diimbangi dengan hubungan sosial nyata berpotensi menimbulkan perasaan kesepian yang mendalam. Ini terbukti dari hasil penelitian di mana 74.6% responden mengalami kesepian dalam kategori tinggi. Data demografi ini juga sejalan dengan teori agresi sosial dari (Aidah, 2025) yang menyatakan bahwa tekanan emosional seperti kesepian dapat menjadi pemicu perilaku agresif, terutama dalam bentuk verbal di media sosial. Tingginya interaksi di ruang digital memberi peluang individu untuk melampiaskan frustrasi melalui komentar kasar atau ujaran negatif sebagai bentuk coping terhadap perasaan kesepian (Bahari, 2023; Hanum, 2020).

Uji koefisien determinasi digunakan untuk melakukan analisis penelitian ini. Analisis pada uji determinasi menghasilkan R square sebesar 0,524, yang menunjukkan bahwa sekitar 52,4% variasi dalam data dapat dijelaskan melalui peran agresi verbal dan kesepian. Sementara itu, sisanya sebanyak 47,6% kemungkinan besar berasal dari pengaruh variabel lain yang berada di luar cakupan studi ini. Temuan ini memiliki keterkaitan dengan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan pola serupa Anggraheni et al. (2023) yang menyebutkan bahwa selain kesepian dan konformitas, terdapat faktor internal seperti emosi negatif, kontrol diri, dan pengaruh media sosial yang juga turut memengaruhi kecenderungan agresi verbal namun tidak menjadi fokus utama dalam penelitian mereka.

Uji kategorisasi digunakan untuk melihat frekuensi jumlah orang di setiap variabel berada di kategori mana, dapat dilihat mayoritas dewasa awal di Kabupaten Karawang menunjukkan perilaku agresi verbal dalam kategori sedang, dengan persentase 75,4% dari total 394 responden dan mayoritas dewasa awal di Kabupaten Karawang memiliki tingkat kesepian sebanyak 74.6% dalam kategorisasi tinggi dari total 394 responden. Menurut Setiawati dan Gunado (2019) menyatakan bahwa perilaku agresif dalam tingkat sedang bisa ditunjukkan melalui serangan verbal atau penggunaan simbol tertentu terhadap suatu objek, serta melalui tindakan yang melanggar atau merusak barang milik orang lain. Jika perilaku tersebut berhasil menyakiti korban, pelaku biasanya akan merasa puas, yang kemudian mendorongnya ke bentuk agresi yang lebih parah dan berpotensi merugikan korban (Nurisa & Rostiana, 2024). Dari 394 partisipan, tercatat bahwa 74.6%

individu dewasa awal mengalami tingkat kesepian yang tergolong sangat tinggi. Menurut (Al Rosyad et al., 2021) menjelaskan bahwa tingginya tingkat kesepian pada seseorang disebabkan oleh ketidakpuasan terhadap aspek tertentu dalam hidupnya, keinginan untuk mengubah keadaan sosialnya (social desirability), dan tekanan emosional seperti depresi. Faktor-faktor ini memperkuat dorongan individu untuk mengekspresikan emosi negatif melalui perilaku agresif verbal di media social (Azhar, 2021; Zebua, 2024).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dicatat. Pertama, teknik sampling menggunakan snowball sampling secara daring berpotensi menimbulkan bias representasi, karena responden lebih banyak berasal dari lingkaran sosial tertentu dan tidak sepenuhnya acak. Kedua, mayoritas responden adalah perempuan, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara seimbang terhadap populasi laki-laki. Ketiga, penggunaan regresi linear sederhana membatasi kemampuan analisis, karena variabel-variabel lain yang mungkin berperan tidak dimasukkan dalam model. Keterbatasan ini menjadi catatan penting untuk penelitian selanjutnya agar hasilnya lebih mendalam dan representatif.

Conclusions

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh kesepian terhadap agresi verbal di media sosial pada dewasa awal di Kabupaten Karawang. Hasil analisis menunjukkan bahwa kesepian berpengaruh signifikan terhadap agresi verbal dengan kontribusi sebesar 52,4%. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami individu, semakin besar pula kecenderungan munculnya perilaku agresi verbal di ruang digital. Temuan ini memperkuat teori kesepian (Russell, 1996) yang menjelaskan bahwa keterasingan sosial dapat memicu emosi negatif dan perilaku agresif, serta mendukung model agresi verbal yang dikemukakan Infante & Wigley (1986). Secara teoritis, penelitian ini menegaskan bahwa kesepian bukan hanya kondisi emosional, tetapi juga faktor psikologis penting yang dapat memprediksi perilaku menyakiti orang lain secara verbal, khususnya dalam konteks interaksi di media sosial. Secara praktis, hasil penelitian menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap kesehatan mental dewasa awal sebagai kelompok pengguna media sosial terbanyak. Intervensi yang berfokus pada peningkatan dukungan sosial, penguatan kontrol diri, dan literasi digital dapat menjadi langkah preventif untuk menurunkan potensi agresi verbal di ruang digital.

Bagi individu dewasa awal, disarankan agar lebih cermat dalam menggunakan media sosial. Ini dapat dilakukan dengan membatasi waktu penggunaan melalui fitur seperti screen time atau aplikasi pengingat, memilih konten secara selektif, serta menghindari keterlibatan dalam komentar negatif atau perdebatan provokatif. Selain itu, waktu luang sebaiknya dialihkan ke aktivitas yang lebih bermanfaat, seperti olahraga, membaca buku, mengikuti kegiatan sosial, atau bergabung dengan komunitas hobi yang dapat memperluas jaringan sosial secara nyata. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menyertakan variabel tambahan seperti kontrol diri, emosi negatif, komformitas, dan tekanan sosial yang kemungkinan juga berpengaruh terhadap perilaku agresi verbal Anggraheni et al. (2023). Disarankan pula agar cakupan wilayah atau instansi penelitian diperluas, guna meningkatkan generalisasi hasil penelitian dan menjadikannya lebih representatif terhadap populasi dewasa awal ditingkat nasional.

References

- Aidah, C. (2025). *Pengaruh loneliness dan kontrol diri terhadap intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal di Kota Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Al Rosyad, M. A., Saragih, S., & Ariyanto, E. A. (2021). Konsep diri dan kecenderungan melakukan agresivitas verbal pada remaja pengguna media sosial. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(3), 128–136.
- Anggraheni, D. A. N. A., Rini, A. P., & Ariyanto, E. A. (2023). Loneliness Dan Konformitas Dengan Kecenderungan Agresi Verbal Pada Pengguna Media Sosial Twitter. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1).
- Azhar, M. R. (2021). *Dampak Game Online Free fire terhadap Perilaku Agresi Verbal dan Non verbal Pelajar SMP Negeri 5 Kota Parepare*. IAIN PAREPARE.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi edisi II*. Pustaka Pelajar.
- Bahari, W. P. (2023). *Hubungan kesepian dengan kecanduan internet pada mahasiswa perantauan di fakultas pertanian angkatan 2020 universitas malikussaleh*. Universitas Medan Area.
- Cava, M.-J., Tomás, I., Buelga, S., & Carrascosa, L. (2020). Loneliness, depressive mood and cyberbullying victimization in adolescent victims of cyber dating violence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4269.
- Di Stasio, M., Rinaldi, C., Sciaraffa, J., & Cheong, C. (2020). The relationship between indirect aggression and loneliness for emerging adults: what does interpersonal competence have to do with wellbeing? *Alberta*

Journal of Educational Research, 66(1), 1–16.

- Hanum, I. L. (2020). *Pengaruh kemampuan komunikasi interpersonal terhadap penggunaan internet bermasalah dimediasi oleh kesepian pengguna akun roleplayer*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Infante, D. A., & Wigley, C. J. (1986). Verbal aggressiveness: An interpersonal model and measure. *Communication Monographs*, 53(1), 61–69. <https://doi.org/10.1080/03637758609376126>
- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). Kecanduan Media Sosial Pada Dewasa Awal: Apakah Dampak Dari Kesepian? *JCA of Psychology*, 3(1).
- Krisnawati, E., & Soetjningsih, C. H. (2017). Hubungan antara kesepian dengan selfie-liking pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 122–127.
- Langi, F., & Wakas, E. (2020). Perilaku agresif verbal di media sosial. *Journal of Psychology Humanlight*, 1(1), 41–50.
- Low, S., Polanin, J. R., & Espelage, D. L. (2013). The role of social networks in physical and relational aggression among young adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(7), 1078–1089.
- Machimbarrena, J. M., Álvarez-Bardón, A., León-Mejía, A., Gutiérrez-Ortega, M., Casadiego-Cabrales, A., & González-Cabrera, J. (2019). Loneliness and personality profiles involved in bullying victimization and aggressive behavior. *School Mental Health*, 11(4), 807–818.
- Masui, K. (2019). Loneliness moderates the relationship between Dark Tetrad personality traits and internet trolling. *Personality and Individual Differences*, 150.
- Nurisa, K., & Rostiana, R. (2024). Peran Kesepian terhadap Perilaku Cyberbullying pada Usia Dewasa Awal Pengguna Sosial Media: Agresivitas sebagai Mediator. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(6), 3957–3975.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Experience Human Development (12th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Ragasukmasuci, L. B., & Adiyanti, M. G. (2019). Kecenderungan remaja menjadi pelaku perundungan-siber: kontribusi harga diri dan kesepian. *Gadiah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 187–203.
- Ramadhan, A. G., Riza, W. L., & Leometa, C. H. (2024). Internet Pada Gen Z: Dampak Kesepian dan Leisure Boredom terhadap Kecenderungan Kecanduan Internet pada Gen Z. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(3), 763–771.
- Roswati, I. (2024). *Pengaruh Jenis Kelamin, Kesepian dan Dukungan Sosial Terhadap Kecanduan Gim pada Dewasa Awal*. UNUSIA.
- Ruiz, D. M., Montero, D. M., Abrio, A. R., & Ochoa, G. M. (2024). Roles involved in school violence: Links with the problematic use of social networking sites, self-esteem, and loneliness in adolescents. *Revista Española de Investigación Criminológica: REIC*, 22(2), 3.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.
- Sugiyono, P. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R\&D*. CV Alfabeta.
- Wahyudi, A. P., Sofia, L., & Kristanto, A. A. (2022). Pengaruh kesepian terhadap agresivitas verbal di media sosial pada mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 69–79.
- Waluyo, A. (2024). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Agresif Verbal Remaja Indonesia di Media Sosial. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(3), 767–788.
- Widayanti, D., Mubina, N., & Leometa, C. H. (2024). Agresi Verbal pada Penggemar K-Pop di X (Twitter): Adakah Pengaruh Kontrol Diri di Dalamnya? *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(3), 772–780.
- Yavuzer, Y., Albayrak, G., & Kılıçarslan, S. (2019). Relationships amongst aggression, self-theory, loneliness, and depression in emerging adults. *Psychological Reports*, 122(4), 1235–1258.
- Yunalia, E. M., & Etika, A. N. N. (2020). Analisis perilaku agresif pada remaja di sekolah menengah pertama. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 4(1), 38–45. <https://doi.org/10.31101/jhes.1358>
- ZEBUA, S. R. I. G. G. (2024). *Hubungan Kesepian (Loneliness) Dengan Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Di Universitas Hkbp Nomensen Medan*.