

SUBJECTIVE WELL-BEING SEBAGAI PREDIKTOR ONLINE DISINHIBITION EFFECT PADA MAHASISWA

¹Heliany Kiswanto, ²Kristin Rahmani, ³Dinta N. Aliifah

^{1,2,3}Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha
Jl. Prof. Drg. Surya Sumantri No 65 Kota Bandung, Jawa Barat
¹helianyk@gmail.com

Received: 9 Mei 2022

Revised: 13 September 2022

Accepted: 16 September 2022

Abstrak

Pandemi COVID-19 memaksa orang untuk lebih banyak melakukan aktivitasnya secara daring. Online disinhibition effect (ODE) adalah menurunnya hambatan psikologis selama interaksi dengan orang lain dalam lingkungan sosial secara daring. ODE memiliki dua dimensi, yaitu benign dan toxic online disinhibition. Salah satu faktor yang memengaruhi ODE adalah subjective wellbeing (SWB). Penelitian ini bertujuan untuk meneliti sejauh mana SWB dapat memprediksi ODE. Sebanyak 227 mahasiswa menjadi sasaran responden penelitian ini. Rancangan penelitian menggunakan desain korelasional. Alat ukur yang dipergunakan untuk mengukur SWB adalah Satisfaction with Life Scale and Scale of Positive and Negative Experience (SPANE), dan untuk mengukur ODE adalah online disinhibition scale (ODS). Teknik analisis statistik yang digunakan adalah regresi sederhana untuk menghitung besarnya kontribusi SWB terhadap ODE. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tiap komponen SWB tidak berkontribusi signifikan terhadap benign maupun toxic online disinhibition. Simpulan penelitian ini adalah SWB bukan merupakan prediktor langsung terhadap ODE. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah meneliti mediator yang mungkin memengaruhi ODE, seperti regulasi emosi, trait kepribadian dan tingkat keparahan kondisi pandemi.

Kata Kunci: *online disinhibition effect, subjective well-being, toxic, benign*

Abstract

The COVID-19 pandemic has constrained people to do their activities online. Online disinhibition effect (ODE) is the lowering of psychological restraints, which often serve to regulate behavior in the online social environment. ODE has two dimensions, benign and toxic online disinhibition. One of the factors that influence ODE is subjective well-being (SWB). This study aims to examine how SWB can predict ODE. A total of 227 students became target respondents of this research. The research uses a correlational design. The instrument used to measure SWB is the Satisfaction with Life Scale and Scale of Positive and Negative Experience (SPANE). The statistical analytic used is regression linear to measure the effect of SWB to ODE. The results showed that in pandemic, each component of SWB did not contribute significantly to benign or toxic online disinhibition in students. The conclusion of this study is that SWB is not a direct predictor of ODE. Suggestions for future research are to examine the possible mediators of ODE, such as emotion regulation, personality traits, and the severity of the pandemic.

Keywords: *online disinhibition effect, subjective well-being, toxic, benign*

PENDAHULUAN

Sejak diumumkannya COVID-19 sebagai pandemi global oleh WHO, pemerintah dan lembaga kesehatan di berbagai belahan dunia menetapkan panduan untuk *social distancing* dan tinggal di rumah untuk menghadapi pandemi ini (World Health Organization, 2020). Konsekuensinya adalah interaksi tatap muka menurun drastis, dan digantikan dengan interaksi daring. Kemp (2020) menyatakan bahwa pada masa awal pandemi, industri telekomunikasi melaporkan meningkat pesatnya penggunaan media digital, sejalan dengan aktivitas yang dilakukan orang-orang di rumah selama *lockdown*. Peningkatan terjadi pada penggunaan media sosial dan aplikasi pesan, namun juga meningkat pesat pada penggunaan aplikasi dan program *video conference* (Nguyen dkk., 2020). Orang menggunakan media sosial dan berbagai aplikasi untuk melakukan komunikasi secara daring.

Komunikasi daring memiliki ciri yang berbeda dengan komunikasi tatap muka. Menurut Suler (2004), cara pengguna internet berbicara dan bertindak di dunia maya tidak seperti yang biasanya mereka katakan dan lakukan dalam pertemuan tatap muka. Mereka merasa longgar, kurang ada batasan dan dapat mengekspresikan diri mereka secara lebih terbuka. Fenomena ini disebut *online disinhibition effect (ODE)*.

ODE memiliki dua dimensi, yaitu *benign disinhibition* dan *toxic disinhibition* (Suler, 2004). *Benign disinhibition* terjadi

ketika seseorang berbagi hal-hal yang sangat pribadi (*disclosure*), mengungkapkan emosi yang rahasia, ketakutan, harapan, kadang menunjukkan kebaikan dan kemurahan hati, kadang dengan caranya sendiri melalui daring untuk menolong orang lain (perilaku prososial). *Toxic disinhibition* muncul dalam penggunaan bahasa kasar, kritik yang keras, kemarahan, kebencian, bahkan ancaman, terkadang berbentuk *cyberbullying*, atau *harrashment*. Bisa juga orang mengunjungi situs pornografi, kriminalitas dan kekerasan, teritori yang tidak pernah mereka eksplorasi di dunia nyata. Kedua hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Cheung, Wong, dan Chan (2016), bahwa ODE yang merupakan kondisi psikologis individu, dimanifestasikan antara lain dalam bentuk perilaku, misalnya *online self-disclosure* (pengungkapan diri) dan *online aggression*.

Pada masa pandemi ini, saat penggunaan media sosial meningkat pesat, ODE juga banyak diteliti. Perilaku pengungkapan diri, yang sebenarnya merupakan manifestasi dari *benign disinhibition*, misalnya diteliti oleh Blose dkk. (2020) yang menemukan bahwa pada masa pandemi ini, perilaku pengungkapan diri melalui media sosial (Twitter) meningkat. Bentuk lain dari *benign disinhibition*, perilaku prososial, nampak dari beberapa hasil penelitian. Di Italia, selama pandemi, lebih terlibatnya ekspresi emosi di dunia maya berhubungan dengan lebih tingginya *post traumatic growth*, dan berhubungan dengan perilaku prososial (Canale dkk., 2020).

Di Indonesia, Wijayanti, Handini, dan Attaymini (2020) mengungkapkan saat pandemi COVID-19 ini masyarakat Indonesia menjadi masyarakat yang lebih peka terhadap lingkungan sekitar, menjadi lebih welas asih terhadap sesama, kesadaran untuk saling memberi, membantu semakin tinggi, yang ditunjukkan melalui perilaku membantu secara daring maupun secara langsung. Bentuk perilaku membantu secara daring pernah diteliti sebelumnya oleh Adrianto (2019), yaitu berbagi informasi dengan cara mengunggah ulang informasi tentang kebutuhan bantuan, klik untuk donasi dengan cara memberikan tanggapan berupa *like*, komentar serta menonton video, dan donasi *online* dengan memberikan dukungan melalui penandatanganan petisi daring. Media sosial yang paling banyak digunakan sebagai wadah untuk melakukan bentuk-bentuk prososial daring adalah *Instagram*, *Line*, dan *Whatsapp*.

Manifestasi perilaku dari *toxic disinhibition* juga diteliti, antara lain oleh Jain dkk. (2020), yang mengungkapkan bahwa kondisi pandemi ini meningkatkan kerawanan masyarakat terhadap *cyberbullying*, sejalan dengan meningkatnya aktivitas di media sosial dan *gaming*. Di Indonesia, Jatmiko dkk. (2020) meneliti tentang pelecehan terhadap perempuan pada masa COVID-19, dan menemukan bahwa teknologi telah memfasilitasi penyalahgunaan digital, yang berdampak pada rangkaian perilaku berbahaya di media sosial. Selain itu Prabawa (2020) dalam tulisannya mengenai *hoax*

mengatakan, bahwa budaya 'srawungan' di masyarakat tanpa diimbangi dengan pengolahan informasi yang baik berdampak pada penyebaran berita *hoax*.

Menurut Suler (2004), ODE dipengaruhi beberapa faktor, antara lain adalah perbedaan individual. Perbedaan individual mempengaruhi sejauh mana individu bisa mengungkapkan dirinya. Intensitas perasaan, kebutuhan, dan tingkat dorongan seseorang dapat memengaruhi kerentanan *disinhibition*. Faktor kepribadian, akan memengaruhi *defence mechanism* dan kecenderungan *disinhibition*, misalnya orang dengan *style histrionic* akan lebih ekspresif dibandingkan dengan orang kompulsif.

Salah satu perbedaan individual yang juga banyak diteliti selama pandemi COVID-19 adalah kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*). Kesejahteraan subjektif adalah evaluasi atau penilaian individu atas hidupnya sendiri (Diener dkk., 2017), yang merupakan evaluasi kognitif afektif. Kognitif artinya individu menilai kepuasan hidup dalam area hidupnya, misalnya pekerjaan, sekolah, keluarga. Afektif meliputi afek positif (perasaan-perasaan seperti sukacita, kegembiraan) dan afek negatif (perasaan-perasaan seperti kekuatiran, kesedihan, kemarahan). Individu dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif tinggi, apabila dirinya merasa puas akan hidupnya, lebih banyak merasakan afek positif, dan sedikit merasakan afek negatif.

Kesejahteraan subjektif memiliki banyak manfaat, antara lain dapat meningkatkan

perilaku prososial (misalnya menyumbangkan uang atau menjadi relawan). Priller dan Schupp (2011) memaparkan bahwa pada individu yang lebih bahagia, perilaku mendonorkan darah meningkat sejalan dengan peningkatan pemberian uang untuk amal. Aknin dkk. (2012) juga menyatakan bahwa ketika orang dalam *mood* yang positif, mereka cenderung menolong orang, dan menolong orang dapat meningkatkan *mood* positif mereka.

Pada masa pandemi COVID-10, penelitian Jebb dkk. (2019) menemukan bahwa kepuasan hidup dan perasaan positif memprediksi perilaku menyumbang uang untuk amal, menolong orang asing, atau aktivitas sukarela. Sedangkan Kushlev dkk. (2020) menemukan bahwa komponen kepuasan hidup dan afek positif merupakan prediktor perilaku prososial, namun afek negatif bukan prediktor bagi prososial. Selain perilaku prososial, kesejahteraan subjektif juga memberikan manfaat bagi keterbukaan diri. Rachmawati (2016) mengatakan bahwa kesejahteraan subjektif berhubungan dengan keterbukaan diri. Penelitian-penelitian tersebut secara tidak langsung menunjukkan pentingnya kesejahteraan subjektif pada manifestasi *benign disinhibition*.

Sebaliknya, kesejahteraan subjektif yang rendah dapat berpengaruh juga pada manifestasi dari *toxic disinhibition*. Penelitian yang dilakukan oleh Canas dkk. (2020) menunjukkan bahwa baik pelaku maupun korban *cyberbullying* memiliki kepuasan hidup yang rendah. Hal ini didukung oleh

Ates dkk. (2018), yang mengatakan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan prediktor bagi perilaku *cyberbullying* dan *cyber-victimization* pada remaja.

Kesejahteraan subjektif, seperti telah disebutkan sebelumnya, merupakan salah satu faktor perbedaan individual. Perbedaan individual merupakan salah satu faktor kepribadian yang memengaruhi ODE (Suler, 2004). Menarik untuk diteliti, apakah pada masa pandemi ini, kondisi kesejahteraan subjektif yang berbeda-beda, dapat memprediksi ODE. Menurut Sandy, mahasiswa adalah responden yang dipilih pada penelitian ini, karena termasuk dalam kelompok usia terbanyak pengguna media sosial, yaitu kelompok usia 20-24 tahun (Sandy, 2020). Selain itu, menurut Jayani (2020), pengguna internet usia 16-24 tahun, rata-rata menggunakan waktu 8 jam sehari untuk berinternet. Mahasiswa termasuk dalam kelompok tersebut, yang artinya mereka menggunakan internet sehari dalam jangka waktu yang cukup panjang.

Berdasarkan semua paparan tersebut, dengan mayoritas aktivitas dilakukan secara daring, apakah kesejahteraan subjektif mahasiswa dapat memprediksi ODE? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana komponen-komponen kesejahteraan subjektif mahasiswa dapat memprediksi kedua dimensi ODE pada masa pandemi COVID-19.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan korelasional dengan tujuan mengukur sejauh

mana kesejahteraan subjektif memprediksi *online disinhibition effect*. Korelasi yang kuat antara kedua variabel memberi informasi yang membantu memprediksikan nilai satu variabel dari nilai variabel lainnya, dan kondisi ini ditunjukkan dengan regresi (Graziano & Raulin, 2014).

Responden penelitian ini adalah mahasiswa dengan rentang usia 18-26 tahun. Sampel diambil dengan teknik *convinient sampling*, dan diperoleh 227 mahasiswa. Teknik *convinient sampling* termasuk dalam *non-probability sampling*, partisipan dipilih berdasarkan kemudahan untuk dicapai atau kedekatan lokasi penelitian (Bornstein dkk., 2013).

Untuk mengukur kesejahteraan subjektif, digunakan *Satisfaction with Life Scale* atau disebut SWLS (Diener, 2009) yang berjumlah 5 item, dengan bentuk skala Likert, yang berkisar dari skor 1 (sangat tidak setuju) sampai 7 (sangat setuju). Contoh item yang mengukur SWLS adalah "kondisi kehidupan saya luar biasa". Lalu *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)* berjumlah 12 item (Diener, 2009). Responden diminta untuk menghayati seberapa banyak ia mengalami perasaan yang tertulis dalam item,

selama 4 minggu terakhir, dengan skala 1 (sangat jarang atau tidak pernah), sampai skala 5 (sangat sering atau selalu). Contoh perasaan negatif adalah "takut", dan contoh perasaan positif adalah "bahagia".

Sementara itu, untuk mengukur *online disinhibition effect*, digunakan 11 item *The Online Disinhibition Scale* dari Udris (2014). Responden diminta untuk menggambarkan perasaannya saat berkomunikasi daring, melalui item pernyataan yang tersedia, dalam skala 0 (tidak setuju) sampai 3 (setuju). Contoh item ODE misalnya "lebih mudah berhubungan dengan orang lain secara daring daripada berbicara langsung".

Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan *link google form*. Teknik analisis yang digunakan adalah regresi linier untuk menghitung besarnya kontribusi SWB terhadap ODE (Field, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengolahan data terhadap 227 mahasiswa, diperoleh hasil seperti pada Tabel 1. Pada Tabel 1 ini, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, dan paling banyak berusia 18-20 tahun, atau berada pada masa remaja akhir (Papalia, 2014).

Tabel 1. Karakteristik Sosiodemografi Partisipan

Karakteristik dasar	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	42	18.5%
Perempuan	185	81.5%
Usia		
18-20	124	54.63%
21-26	103	45.37%

Setelah melakukan pengambilan data, diketahui gambaran mengenai pengaruh *subjective well-being* sebagai prediktor *online disinhibition effect* pada mahasiswa, dengan menggunakan *linear regression*. Hasil dapat dilihat pada Tabel 2. Dari hasil pengolahan data pada Tabel 2, model 1 sampai 3, didapatkan hasil sig lebih besar dari 0.05 maka komponen kepuasan hidup, afek positif, maupun afek negatif tidak berpengaruh signifikan terhadap *benign disinhibition effect*. Sedangkan pada model 4 sampai 6, juga didapatkan hasil sig lebih besar dari

0.05, artinya pengaruh kepuasan hidup, afek positif maupun negatif terhadap *toxic disinhibition effect* tidak signifikan.

Berdasarkan hasil pada Tabel 3, terlihat bahwa pada komponen SWB kepuasan hidup dan afek positif, persentase mahasiswa yang memiliki derajat tinggi dan rendah berimbang. Pada komponen afek negatif, lebih banyak mahasiswa dengan derajat afek negatif rendah. Pada dimensi *benign disinhibition*, lebih banyak mahasiswa memiliki derajat tinggi, sedangkan pada dimensi *toxic*, lebih banyak mahasiswa dengan derajat rendah.

Tabel 2. Pengaruh Komponen SWB terhadap Dimensi-dimensi Disinhibition Effect

Model	R	R ²	ΔR ²	SE	sig.
1	.024	.001	-.004	3.933	.720
2	.056	.003	-.001	3.928	.403
3	.085	.007	.003	3.920	.203
4	.018	.000	-.004	1.776	.791
5	.063	.004	.000	1.773	.344
6	.037	.001	-.003	1.775	.584

Keterangan:

- 1 Pengaruh kepuasan hidup terhadap *benign disinhibition effect*
- 2 Pengaruh afek positif terhadap *benign disinhibition effect*
- 3 Pengaruh afek negatif terhadap *benign disinhibition effect*
- 4 Pengaruh kepuasan hidup terhadap *toxic disinhibition effect*
- 5 Pengaruh afek positif terhadap *toxic disinhibition effect*
- 6 Pengaruh afek negatif terhadap *toxic disinhibition effect*

Tabel 3. Persentase Derajat Komponen SWB dan Dimensi ODE

	Tinggi		Rendah	
	n	%	n	%
Komponen SWB				
Kepuasan Hidup	111	48.89	116	51.10
Afek Positif	118	51.98	109	48.01
Afek Negatif	101	44.49	126	55.50
Dimensi ODE				
<i>Benign Disinhibition</i>	122	53.74	105	46.25
<i>Toxic Disinhibition</i>	83	36.56	144	63.43

Hasil pada Tabel 2 menunjukkan, bahwa ternyata semua komponen SWB tidak berpengaruh terhadap terhadap *online disinhibition effect* (ODE) pada kedua dimensinya. Dapat dikatakan bahwa SWB bukan merupakan prediktor bagi ODE. Mahasiswa dengan kesejahteraan subjektif tinggi, ketika berkomunikasi di dunia maya, belum tentu akan lebih terbuka, mau berbagi (*sharing*), menggunakan kata-kata positif untuk memotivasi orang lain, ataupun berdonasi secara daring. Sebaliknya, mahasiswa dengan kesejahteraan subjektif rendah belum tentu pula akan menggunakan kata-kata kasar dalam berkomunikasi di dunia maya, belum tentu melakukan *cyberbullying* maupun *cyberharrashment*, ataupun aktivitas negatif lainnya.

Kesejahteraan subjektif menurut Diener adalah adalah evaluasi atau penilaian individu atas hidupnya sendiri (Diener dkk., 2017). Kesejahteraan subjektif mendasarkan pada ukuran diri sendiri (*self assesment*), merupakan keyakinan diri individu tentang kesejahteraannya sendiri, berdasarkan sudut pandangannya sendiri (Ates, Kaya & Tunc, 2018). Menurut Shin dan Johnson (dalam Diener, 1985), kepuasan hidup sebagai komponen kognitif kesejahteraan subjektif adalah penilaian global tentang kualitas hidup seseorang sesuai dengan kriteria yang dipilihnya. Pertimbangan kepuasan hidup bergantung pada perbandingan antara kriteria yang ditetapkan, dan situasi lingkungan yang dihadapi. Jadi pertimbangan seseorang puas atau tidak puas, merupakan

hasil perbandingan individu dengan standarnya masing-masing. Penghayatan seseorang mengenai afek positif dan negatif, juga berdasar pada pengalaman pribadinya sendiri. Jadi, di dalam SWB terdapat standar pribadi dan batasan yang jelas yang ditetapkan untuk dirinya sendiri sebagai patokan kesejahteraan dirinya.

Di sisi lain, *online disinhibition effect* terjadi ketika individu mengalami perasaan berkurang atau hilangnya batasan ketika berkomunikasi secara daring, sehingga mereka merasa lebih longgar dan bebas dalam mengekspresikan dirinya (Suler, 2004). Di dalam dunia maya, individu tidak memiliki standar atau batasan yang jelas dalam berinteraksi seperti ketika berada di dunia nyata. Menurut Suler (2004) dan Amichai-Hamburger (2018), ketika berkomunikasi secara daring, ada karakteristik yang menyebabkan individu merasa tidak ada hambatan atau batasan, sehingga dapat lebih mengekspresikan bagian dirinya secara bebas, yang tidak bisa ia tampilkan di dunia nyata. Karakteristik tersebut antara lain adalah individu dapat menyembunyikan identitas aslinya atau menggunakan identitas lain (*anonymity*), tidak harus menampakkan diri secara nyata dan tidak terlihat langsung (*invisibility*), tidak perlu merespon langsung pada *real time* (*asynchronity*). Dengan karakteristik seperti itu, internet menciptakan lingkungan yang memungkinkan adanya implikasi positif terhadap kesejahteraan individu (Amichai-Hamburger, 2018).

Tidak adanya pengaruh kesejahteraan subjektif terhadap ODE, dapat terjadi karena orang dengan kesejahteraan subjektif tinggi, sudah memiliki batasan sendiri tentang hal-hal yang dapat membuatnya mengalami kepuasan hidup dan lebih mengalami afek positif daripada negatif (Ates, Kaya, & Tunc, 2018; Diener dkk., 2017). Hal ini berarti, saat berinteraksi di dunia maya, mereka pun sudah memiliki batasan sendiri mengenai hal yang dapat memberi kepuasan hidup dan mengalami afek positif, tidak tergantung pada karakteristik dunia maya yang bebas seperti dikemukakan oleh Suler (2004). Oleh sebab itu ketika masuk ke dunia maya, orang dengan SWB tinggi belum tentu mengalami ODE, atau kehilangan batasan yang membuatnya lebih bebas mengekspresikan dirinya secara positif (*benign disinhibition effect*).

Sebaliknya, orang dengan kesejahteraan subjektif rendah, juga memiliki batasan pribadi mengenai hal-hal yang belum dirinya capai dan membuat dia tidak puas dalam hidupnya (Ates, Kaya, & Tunc, 2018; Diener dkk., 2017). Artinya termasuk dalam berkomunikasi di dunia maya pun, mereka juga sudah memiliki batasan sendiri mengenai hal yang membuatnya tidak puas dalam hidup dan mengalami afek negatif. Maka ketika dia masuk ke dunia maya, belum tentu orang dengan kesejahteraan subjektif rendah mengalami kehilangan batasan, dan lebih berani mengekspresikan dirinya dengan kata-kata negatif (*toxic disinhibition effect*). Dapat dikatakan bahwa karakteristik dunia maya yang

bebas (*anonymity, invisibility, asynchronity*) yang dikemukakan oleh Suler (2004) tidak membuat individu dengan kesejahteraan subjektif rendah melakukan *toxic disinhibition*.

Selain itu, tidak berpengaruhnya kepuasan hidup terhadap *online disinhibition effect*, kemungkinan disebabkan adanya faktor-faktor lain yang signifikan memengaruhi *online disinhibition effect*. Stuart dan Scott (2021) menemukan bahwa peningkatan waktu daring memprediksi peningkatan *online disinhibition effect*. Jadi tidak selalu kepuasan hidup mahasiswa langsung berpengaruh terhadap ODE, karena ternyata faktor jumlah waktu selama daring turut mempengaruhi ODE.

Penjelasan lain mengenai tidak adanya pengaruh kepuasan hidup terhadap ODE juga kemungkinan berkaitan dengan perbedaan individual selain kesejahteraan subjektif. Faktor lain yang juga memengaruhi *online disinhibition effect* adalah faktor kepribadian (Suler, 2004). Menurut D'Agata & Kwantes (2020), HEXACO *six factor model of personality* menjadi prediktor bagi *online disinhibition*, yaitu *lower honesty-humility, higher emotionality*, dan *higher stimulating risk-taking* merupakan prediktor bagi perilaku *online disinhibition* dan perilaku *online* yang beresiko. Sedangkan *lower extraversion dan lower conscientiousness* merupakan prediktor bagi *online disinhibition*, namun bukan prediktor bagi perilaku *online* yang beresiko. Sementara itu, menurut penelitian Kiswantomo dan Theofanny (2021), *trait* kepribadian juga

berpengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup seseorang. Secara simultan, *trait* kepribadian berpengaruh terhadap kepuasan hidup. Hasil analisis pada setiap *trait* menunjukkan bahwa hanya *trait openness* yang bukan merupakan prediktor signifikan kepuasan hidup, sedangkan ke-empat *trait* lainnya merupakan prediktor signifikan, dengan *trait agreeableness* yang merupakan prediktor terkuat. Artinya, kemungkinan kepuasan hidup tidak langsung memengaruhi *online disinhibition effect*, namun bergantung pada tipe atau *trait* kepribadiannya.

Selain kepuasan hidup, afek positif dan negatif juga tidak berpengaruh terhadap kedua dimensi ODE. Hal ini berarti bahwa afek positif belum tentu meningkatkan *benign disinhibition*; dan afek negatif juga tidak selalu menurunkan *benign disinhibition*. Demikian pula afek positif belum tentu menurunkan *toxic disinhibition*, dan afek negatif belum tentu meningkatkan *toxic disinhibition*. Penjelasan tidak adanya pengaruh afek terhadap *benign disinhibition* adalah sebagai berikut. Penelitian ini dilakukan pada masa pandemi awal COVID-19, seperti yang dilakukan oleh Ye dkk. (2020).

Menurut Ye dkk. (2020), pada masa pandemi, tingkat keparahan pandemi menjadi mediator antara jenis-jenis emosi dan kecenderungan prososial. Emosi marah (*anger*) dapat meningkatkan kecenderungan prososial dalam kondisi pandemi yang parah. Dalam kondisi marah akibat banyak terkonfirmasi kasus kematian, individu merasa

terancam, sehingga justru ia terbangkitkan untuk berempati terhadap situasi kondisi yang dialami orang lain, dan tergerak untuk memberi pertolongan (Silk & House, 2011). Sebaliknya, kesedihan (*sadness*), ketakutan (*fear*) justru dapat menurunkan kecenderungan prososial dalam kondisi pandemi yang parah. Penjelasmnya adalah, orang dalam kondisi sedih dan takut, perhatiannya bisa lebih terpusat pada kondisi internalnya, sehingga kecenderungan untuk menolong orang lain menjadi terhambat (Ye dkk., 2020).

Happiness dan *surprise* (afek positif) yang diduga dapat meningkatkan prososial, justru tidak berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan prososial. Meskipun individu memiliki emosi yang positif, ketidakmampuan mengendalikan situasi yang tidak pasti, membuat individu lebih fokus terhadap dirinya sendiri, daripada terhadap orang lain (Ye dkk., 2020). Artinya, dalam kondisi pandemi, pengaruh afek terhadap prososial bisa saja berbeda dengan dalam kondisi normal. Keparahan kondisi pandemi menjadi faktor yang perlu diperhitungkan dalam meninjau keterkaitan antara afek dengan *benign disinhibition effect*.

Tidak adanya pengaruh afek terhadap *toxic disinhibition* dapat dijelaskan melalui adanya mediator regulasi emosi sebagai berikut. Penelitian Martínez-Monteagudo dkk. (2019), menemukan bahwa peluang agresivitas dan kemarahan (afek negatif) terhadap *cyber-bullying* menurun sejalan dengan meningkatnya kemampuan regulasi emosi. Menurut

Martínez-Monteaudo dkk. (2019), orang dengan kemarahan dan tingkat agresivitas tinggi belum tentu akan melakukan *cyberbullying*, jika dia memiliki kemampuan memahami dan meregulasi emosinya. Regulator emosi kemungkinan menjadi mediator antara afek dan *toxic disinhibition*. Ketika seseorang memiliki afek positif, belum tentu dia tidak melakukan *toxic disinhibition*, misalnya *cyberbullying* atau *cyberharrasment*, jika dia tidak mampu meregulasi emosi yang muncul. Demikian pula jika dia memiliki afek negatif, belum tentu dia melakukan *cyberbullying* atau *cyberharrasment*, asalkan ia memiliki kemampuan meregulasi emosinya. Penelitian Sitasari dkk. (2021) juga mengkonfirmasi, bahwa regulasi emosi berkontribusi terhadap menurunnya perilaku *cyberbullying*.

Pada Tabel 3, persentase mahasiswa yang memiliki afek positif tinggi cenderung berimbang dengan yang memiliki afek positif rendah, artinya dalam kondisi pandemi ini, mahasiswa yang menghayati kebahagiaan, kesenangan, dan sukacita jumlahnya berimbang dengan mahasiswa yang menghayati kesedihan, kemarahan, kebencian, maupun kecemasan. Uniknya, pada Tabel 3 tersebut juga tampak bahwa persentase mahasiswa dengan derajat afek negatif rendah lebih besar daripada yang memiliki afek negatif tinggi. Artinya dalam kondisi pandemi, tidak banyak mahasiswa menghayati kemarahan, frustrasi, kesedihan, kebencian, kecemasan dan afek negatif lainnya.

Temuan ini sejalan dengan Israelashvili

(2021) yang menyatakan bahwa pada responden di UK maupun US, responden memiliki level emosi positif lebih tinggi daripada negatif. Lain lagi dengan yang ditemukan oleh Zacher dan Rudolph (2020) di Belanda, rata-rata kepuasan hidup, afek positif dan afek negatif tidak berubah secara signifikan pada periode Desember 2019 sampai Maret 2020, namun memburuk pada periode Maret sampai Mei 2020. Foa dkk. (2022) menemukan bahwa penderitaan akibat pandemi di negara tertentu adalah kontributor utama meningkatnya afek negatif. Sedangkan Recchi dkk. (2020) di Paris memperoleh hasil yang berbeda, yaitu efek pandemi tidak terlalu membahayakan kesejahteraan subjektif responden. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya kondisi SWB yang berbeda-beda pada masa pandemi di beberapa negara.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, ternyata pada mahasiswa, kesejahteraan subjektif dalam ketiga komponennya, bukan merupakan prediktor bagi *online disinhibition effect*, pada dimensi *benign* maupun *toxic*. Kesejahteraan subjektif bersifat pribadi dengan batasan dan standar pribadi dalam mengevaluasi kehidupan, sehingga tidak membuat seseorang mudah kehilangan batasan saat berinteraksi secara daring. Diduga, dalam kondisi pandemi saat ini, pengaruh kesejahteraan subjektif terhadap *online disinhibition effect* tidak terjadi secara langsung, melainkan terjadi melalui mediator,

misalnya regulasi emosi. Kondisi keparahan pandemi juga menjadi salah satu faktor yang patut diperhitungkan, yang diduga juga menjadi mediator kesejahteraan subjektif dan *online disinhibition effect*. Selain itu, faktor kepribadian individu juga diduga turut berperan dalam *online disinhibition effect* pada penelitian ini. Keterbatasan penelitian ini adalah kurang memperhitungkan pengaruh faktor mediator, yaitu faktor kepribadian, kemampuan meregulasi emosi, dan tingkat keparahan pandemi.

Dari simpulan, dapat disarankan untuk penelitian selanjutnya, mengukur peranan faktor-faktor lain yang diduga menjadi mediator antara kesejahteraan subjektif dan *online disinhibition effect*, misalnya faktor kepribadian, tingkat keparahan kondisi pandemi dan kemampuan regulasi emosi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrianto, M. G. W. P. P. (2019). *Perilaku prososial online di media sosial pada generasi milenial*. Skripsi (tidak diterbitkan). Unika Soegijapranata Semarang.
- Aknin, L. B., Dunn, E. W., & Norton, M. I. (2012). Happiness runs in a circular motion: Evidence for a positive feedback loop between prosocial spending and happiness. *Journal of Happiness Studies*, *13* (2), 347-355. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9267-5>
- Amichai-Hamburger, Y. (2018). Personality, individual differences and internet use. In Joinson, A.N., Mc Kenna, K.Y.A., Postmes, T. & Reips, U.D. (Eds). *Oxford Handbook of Internet Psychology*. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199561803.013.0013>
- Ates, B., Kaya, A. & Tunc, E. (2018). The investigation of predictors of cyberbullying and cyber victimization in adolescents. *International Journal of Progressive Education*, *14*(5), 103-118. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2018.1579>
- Blose, T., Umar, P., Squicciarini, A., & Rajtmajer, S. (2020). Privacy in crisis: A study of self-disclosure during the Coronavirus pandemic. *ArXiv*. <https://arxiv.org/abs/2004.09717v2>
- Bornstein, M. H., Jager, J., & Putnick, D. L. (2013). Sampling in developmental science: Situations, shortcomings, solutions, and standards. *Developmental review: DR*, *33*(4), 357-370. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2013.08.003>
- Canale, N., Marino, C., Lenzi, M., Vieno, A., Griffiths, M., Gaboardi, M., ... Santinello, M. (2020). How communication technology helps mitigating the impact of COVID-19 pandemic on individual and social wellbeing: Preliminary support for a compensatory social interaction model. *PsyArXiv*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/zxsra>

- Canas, E., Estévez, E., Martínez-Monteaudo, M. C., & Delgado, B. (2020). Emotional adjustment in victims and perpetrators of cyberbullying and traditional bullying. *Soc Psychol Educ*, 23, 917–942. <https://doi.org/10.1007/s11218-020-09565-z>.
- Chen, L., Wang, Y., Yang, H., & Sun, X. (2020). Emotional warmth and cyberbullying perpetration attitudes in college students: Mediation of trait gratitude and empathy. *PLoS ONE*, 15(7): e0235477. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235477>
- Cheung, C.M., Wong, R.Y., & Chan, T.K. (2016). Online disinhibition: Conceptualization, measurement, and relation to aggressive behaviors. *Proceedings of the 37th International Conference on Information Systems (ICIS)*, Dublin, Ireland. <https://doi.org/10.1108/IMDS-08-2020-0509>.
- D'Agata, M. & Kwantes, P. (2020). Personality factors predicting disinhibited and risky online behaviors. *Journal of Individual Differences*, 41, 1-8. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000321>.
- De Neve, J. E., Diener, E., Tay, L., & Xuereb, C. (2013). The objective benefits of subjective well-being. In J. F. Helliwell, R. Layard, & J. Sachs (Eds.), *World happiness report* (pp. 54-79). New York: UN Sustainable Network Development Solutions Network. <https://ssrn.com/abstract=2306651>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E. (2009). Social indicators research series 37: *The science of well-being*. Springer: Netherlands.
- Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J., & Delgado-Chase, D. (2017). If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied psychology. Health and Well-Being*, 9(2), 133-167. <https://doi.org/10.1111/aphw.12090>
- Field, A. (2017). *Discovering statistics using SPSS*. 5th edition. New Delhi: Sage Publications India Pvt Ltd.
- Foa, R., Fabian, M. O., & Gilbert, S. (2022). Subjective well-being during the 2020-21 global coronavirus pandemic: Evidence from high frequency time series data. *PLoS ONE*, 17(2), e0263570. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263570>
- Graziano, A. M., & Raulin, M. L. (2014). *Research methods: A process of inquiry (8th edition)*. Harlow: Pearson Education Limited.
- Jain, O., Gupta, M., Satam, S. & Panda, S. (2020) Has the COVID-19 pandemic

- affected the susceptibility to cyberbullying in India?. *Computers in Human Behavior Reports*, 2, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2020.100029>.
- Jatmiko, M., Syukron, M., & Mekarsari, Y. (2020). Covid-19, harassment and social media: A study of gender-based violence facilitated by technology during the pandemic. *The Journal of Society and Media*, 4(2), 319-347. <http://dx.doi.org/10.26740/jsm.v4n2.p347>
- Jayani, H. D. (2020, Feb 26). *Orang Indonesia habiskan hampir 8 jam untuk berinternet*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/02/26/indonesia-habiskan-hampir-8-jam-untuk-berinternet#>
- Jebb, A. T., Morrison, M., Tay, L., & Diener, Ed. (2019). Subjective well-being around the world: Trends and predictors across the life span. *Psychological Science*, 31. <https://doi.org/10.1177/0956797619898826>
- Kemp, S. (2020). Report: Most important data on digital audiences during coronavirus. Growth Quarters. *The Next Web*. <https://thenextweb.com/growth-quarters/2020/04/24/report-most-important-data-on-digital-audiences-during-coronavirus/>
- Kiswantomo, H., & Theofanny, T. (2021). Kontribusi trait kepribadian terhadap kepuasan hidup mahasiswa. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(1), 20-37. <https://doi.org/10.51353/inquiry.v12i01>
- Kushlev, K., Radosic, N., Diener, E. F., & Diener, E. (2021). Subjective well-being and prosociality around the globe: Happy people give more of their time and money to others. *Social Psychological and Personality Science*, <https://doi.org/10.1177%2F19485506211043379>
- Israelashvili, J. (2021). More positive emotions during the COVID-19 pandemic are associated with better resilience, especially for those experiencing more negative emotions. *Frontiers in Psychology*, 12, 648112. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648112>
- Martínez-Monteaudo, M. C., Delgado, B., García-Fernández, J. M., & Rubio, E. (2019). Cyberbullying, aggressiveness, and emotional intelligence in adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24), 5079. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph16245079>
- Nguyen, M. H., Gruber, J., Fuchs, J., Marler, W., Hunsaker, A., & Hargittai, E. (2020). Changes in digital communication during the COVID-19 global pandemic: Implications for digital inequality and future research. *Social Media + Society*, 6(3), 1-6. <https://doi.org/10.1177/2056305120948255>.

- Papalia, D. E. (2014). *Experience human development (13th International Edition)*. New York: McGraw Hill Higher Education.
- Prabawa, N. H. (2020). Facebook sarang hoax selama pandemi Covid-19. Dalam Safri'ah, A.A (Ed). Bunga rampai kajian sosiologis pandemi Covid-19. *Journal Sosiologi Reflektif*, 15(1), 213.
- Priller, E., & Schupp, J. (2011). Social and economic characteristics of financial and blood donors in Germany. *DIW Economic Bulletin*, 1, 23-30.
- Rachmawati, A. (2016) *Hubungan keterbukaan diri dengan kesejahteraan psikologis pada usia dewasa muda yang belum menikah*. Skripsi (tidak diterbitkan). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Recchi, E., Ferragina, E., Helmeid, E., Pauly, S., Safi, M., Sauger, N., & Schradie, J. (2020). The "Eye of the Hurricane" paradox: An unexpected and unequal rise of well-being during the Covid-19 lockdown in France. *Research in Social Stratification and Mobility*, 68, 100508. <https://doi.org/10.1016/j.rssm.2020.100508>
- Sandy, O. P. (2020, November 9). *Pengguna Internet Indonesia 2019 capai 196,71 juta jiwa*. <https://cyberthreat.id/read/9141/Pengguna-Internet-Indonesia-2019-Capai-19671-Juta-Jiwa>
- Silk, J. B., & House, B. R. (2011). Evolutionary foundations of human prosocial sentiments. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108 (supplement_2), 10910-10917.
- Sitasari N. W., Andoko, M. S., & Roespinoedji, D. (2021). The relationship between emotion regulation and cyber bullying behavior among Internet users. *Review of International Geographical Education (RIGEO)*, 11(6), 1567-1576.
- Stuart, J., & Scott, R. (2021). The measure of online disinhibition (MOD): Assessing perceptions of reductions in restraint in the online environment. *Computers in Human Behavior*, 114, 106534. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106534>
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & Behavior*, 7, 321-6. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>
- Udris, R. (2014). Cyberbullying among high school students in Japan: Development and validation of the Online Disinhibition Scale. *Computers in Human Behavior*, 41, 253–261. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.chb.2014.09.036>
- Wijayanti, Y. T., Handini, H., & Attaymini, R. (2020). Empathic society di tengah pandemi Covid-19. Dalam S. Nurudin, & F. Junaedi, *Diskursus Covid-19 dalam Perspektif Komunikasi*. Yogyakarta: MBridge Press

- World Health Organization. (2020). Corona virus disease (COVID19) advice for the public. (<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>)
- Ye, Y., Long, T., Liu, C. & Xu, D. (2020) The effect of emotion on prosocial tendency: The moderating effect of epidemic severity under the outbreak of COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 11:588701. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.588701>
- Zacher, H., & Rudolph, C. W. (2020). Individual differences and changes in subjective wellbeing during the early stages of the COVID-19 pandemic. *The American Psychologist*, 76(1), 50–62. <https://doi.org/10.1037/amp0000702>