

# **Hubungan *Subjective Well-Being* dengan Kecenderungan Agresivitas Verbal pada Pengguna Media Sosial**

**Aisyah Karunia Liza**

ninabaktir@gmail.com

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

## **Abstract**

*The development of digital communication cannot be separated from the existence of communication facilities in the form of gadgets and also social media that can be accessed by all users. There are many positive things that can be obtained from all the available facilities, but it cannot be denied on the other hand the phenomenon of verbal aggressiveness that is often found on social media even becomes cyberbullying. Based on this phenomenon researchers suspect the emergence of verbal aggressiveness on social media is influenced by subjective well-being levels on social media users. This study aims to determine whether subjective well-being has a relationship with verbal aggression, so that it can be a means of education for users of social media. The study was conducted with a quantitative method using a scale of measurement of verbal aggressiveness and subjective well-being involving 100 respondents with a purposive sampling technique. Data analysis was performed using the Spearman Product Moment method. The results of the study indicate that there is a strong negative relationship between subjective well-being and verbal aggressiveness. The higher the level of subjective well-being of a person, the lower the tendency of a person to do verbal aggressiveness on social media.*

**Keyword : subjective well-being, verbal aggressiveness, Social media users**

## **Abstrak**

*Perkembangan komunikasi digital tidak dapat dilepaskan dari keberadaan sarana komunikasi berupa gadget dan media sosial yang dapat diakses oleh semua penggunanya. Banyak hal positif yang mampu didapatkan dari semua sarana yang tersedia ini, namun*

tidak dapat dipungkiri disisi lain muncul fenomena agresivitas verbal yang sering dijumpai di media sosial bahkan sampai menjadi cyberbullying. Berdasarkan fenomena ini peneliti menduga munculnya agresivitas verbal di media sosial dipengaruhi oleh tingkat subjective well-being pada pengguna media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah subjective well-being memiliki hubungan dengan agresivitas verbal, sehingga dapat menjadi salah satu sarana edukasi pada pengguna media sosial. Penelitian dilakukan dengan metode kuantitatif dengan menggunakan skala pengukuran agresivitas verbal dan subjective well-being melibatkan 100 responden dengan teknik pengambilan sampling purposive. Analisis data dilakukan menggunakan metode Spearman Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat antara subjective well-being dengan agresivitas verbal. Semakin tinggi tingkat subjective well-being seseorang, maka semakin rendah kecenderungan seseorang untuk melakukan agresivitas verbal pada media sosial.

**Kata Kunci : subjective well-being, agresivitas verbal, media sosial**

## **Pendahuluan**

Era digital merupakan era dimana setiap orang menjalani aktivitas bersama dengan gadget. Sudah menjadi hal yang wajib bagi setiap orang untuk memiliki sebuah gadget. Gadget memberikan kemudahan yang sangat banyak terutama dalam hal komunikasi. Ditambah lagi dengan keberadaan berbagai aplikasi media sosial membuat penggunaanya lebih mudah melakukan aktivitas komunikasi dengan berbagai fitur yang disediakan. Jenis media sosial yang banyak digunakan, antara lain : (1) facebook; (2) instagram; (3) whatsapp; (4) line; (5) twitter; (6) Telegram; dsb.

Media sosial dapat diakses dengan mudah oleh masyarakat kapanpun dan dimanapun, sehingga masyarakat sering menggunakan media sosial untuk mengisi waktu kosong. Berbagai aktivitas dapat dilakukan mulai dari mengunggah, melihat, memberi komentar foto atau video serta membuat status pada kontent yang diakses. Berbagai fitur yang disediakan membuat banyak orang rutin mengakses media sosial setiap hari.

Banyaknya aktivitas di media sosial akhir-akhir ini memunculkan sebuah fenomena baru yang meresahkan masyarakat. Orang sudah tidak segan lagi untuk mengungkapkan kebencian, kemarahan, aib orang lain, merendahkan orang lain dan kalimat-kalimat

negatif di setiap akun yang beredar di media sosial. bahkan sampai bermunculan beberapa akun khusus, untuk membicarakan kehidupan orang lain (para artis atau orang-orang terkenal) dan juga akun *heaters* yang khusus digunakan untuk memposting berita-berita negatif mengenai orang atau kelompok yang tidak disukai.

Perilaku semacam itu dapat dikategorikan sebagai agresi verbal. Agresi merupakan sebuah perilaku yang dilakukan untuk melukai orang lain baik secara fisik maupun psikis. Menurut Baron dan Byrne (1997) perilaku agresi adalah suatu perilaku yang ditujukan untuk membahayakan orang lain. Berdasarkan bentuk perilakunya agresi dibedakan menjadi tiga, yaitu : (1) agresi langsung atau tidak langsung; (2) agresi aktif atau pasif; (3) agresi verbal atau non verbal. Agresi verbal merupakan agresi yang dilakukan melalui kata-kata yang dilontarkan kepada orang lain, seperti halnya memberikan komentar negatif di laman media sosial.

*Excitation transfer theory (ETT)* adalah sebuah teori tentang agresi yang dicetuskan oleh Zillmann (1988). Menurut Zillmann agresi terjadi karena bangkitnya dorongan emosi dan kognisi dari diri seseorang. Kognisi mampu mengevaluasi emosi seseorang sehingga dapat menginterpretasi situasi apakah perlu melakukan agresi atau tidak. Emosi juga mampu menghambat kognitif sehingga tidak bisa berfikir komperhensif dan antisipatif. Dari teori ini dapat disimpulkan bahwa emosi seseorang memiliki peran dalam munculnya sebuah perilaku agresi. Orang-orang yang cenderung memiliki emosi negatif akan memiliki kecenderungan untuk melakukan tindakan agresi.

Emosi negatif biasanya muncul akibat keadaan diri yang kurang puas atau tidak bahagia terhadap kehidupannya. Variabel-variabel yang bersangkutan dengan kepuasan hidup seseorang dapat dilihat melalui *subjective well-being* yang dimilikinya. *Subjective-well being* adalah sebuah upaya seseorang untuk melakukan penilaian diri terhadap kehidupannya. *Subjective-well being* memiliki dua aspek penting yaitu kognitif dan afektif. Aspek kognitif merupakan penilaian diri terhadap kepuasan hidup, sedangkan aspek afektif merupakan peniaian suasana hati dan emosi yang sering dirasakan dalam kehidupan. Penilaian terhadap *Subjective-well being* sangat tergantung pada respon individu terhadap kesejahteraan yang dirasakannya.

Tingkat *Subjective-well being* yang dimiliki oleh seseorang sangatlah bergantung pada tingkat kepuasan dan kebahagiaan yang dirasakan. Semakin tinggi tingkat kepuasan dan kebahagiaan seseorang maka semakin tinggi tingkat *Subjective-well being* yang

dimiliki. Setiap orang pasti pernah merasa senang ataupun tidak senang, maka untuk menentukan tingkat *Subjective-well being* dapat dilihat dari konsistensi perasaan yang sering muncul dari berbagai momen kehidupannya.

Orang-orang dengan tingkat *subjective well-being* yang baik akan cenderung menunjukkan emosi yang positif, rasa bahagia, berfikir positif, serta kepuasan terhadap kehidupannya, namun orang-orang dengan tingkat *subjective well-being* yang rendah cenderung memiliki emosi yang negatif, pesimis, kurang bahagia, serta kurang puas dengan kehidupan yang dijalani. Perilaku yang dimunculkan oleh seseorang dipengaruhi oleh bagaimana keadaannya secara kognitif dan afektif, sehingga jika seseorang memiliki pemikiran, emosi, dan suasana hati yang baik dalam menjalani kehidupannya maka kecenderungannya untuk berperilaku positif lebih tinggi dibandingkan dengan seseorang yang memiliki pemikiran, emosi, dan suasana hati yang kurang baik. Keterangan diatas menggambarkan bahwa tingkat *subjective well-being* seseorang mempengaruhi perilaku yang dilakukan dalam kesehariannya.

Agresivitas verbal di media sosial ini mungkin terjadi karena rendahnya *subjective well-being* yang dimiliki oleh penggunanya. Seseorang dengan tingkat *subjective well-being* yang rendah akan merasa kurang puas, kurang bahagia, suasana hati yang kurang baik, dan emosi yang cenderung negatif. Ketika pengguna melakukan aktivitas di media sosialnya dan menemukan berbagai macam konten yang tidak sesuai dengan nilai-nilai yang mereka terima atau tidak disukainya maka akan cenderung melakukan agresivitas verbal dengan melontarkan perkataan-perkataan yang negatif. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *subjective well-being* dengan kecenderungan agresivitas verbal pada sosial media.

## **Metode**

### **Partisipan**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif. Peneliti menentukan syarat untuk populasi yang dilibatkan yaitu, pengguna aktif media sosial dan memiliki rentan usia 13 sampai dengan 40 tahun. Teknik pemilihan sampel penelitian

menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan pada 100 responden yang memenuhi kriteria sampel yang telah ditentukan oleh peneliti.

## Pengukuran

*Subjective well-being* merupakan sebuah proses evaluasi yang dilakukan oleh seseorang untuk memberikan penilaian terhadap kepuasan hidupnya yang dinilai melalui aspek kognitif dan afektif dan dapat dilihat dari kecenderungan emosi yang muncul dalam keseluruhan rentan kehidupannya. Untuk mampu mengukur tingkat *Subjective well-being* sampel peneliti menggunakan skala pengukuran *Subjective well-being*. Skala terdiri 54 item namun setelah melalui uji validitas 12 item dinyatakan gugur sehingga tersisa 42 item pernyataan yang terbagi menjadi pernyataan favorable dan pernyataan unfavorable. Skala pengukuran ini mengukur empat indikator *subjective well-being*, antara lain : (1) evaluasi terhadap kepuasan hidup secara keseluruhan (*life satisfaction*); (2) evaluasi kepuasan terhadap lingkungan sekitar; (3) afek positif; (4) afek negatif. Skala pengukuran ini menggunakan skala likert dengan lima pilihan jawaban, antara lain : sangat setuju (SS), setuju (S), ragu-ragu (R), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Setelah dilakukan uji reliabilitas dengan menggunakan bantuan *Program Statistic Package for Social (SPSS) versi 20 IBM for Windows* diperoleh nilai koefisien reliabilitas cronbach's alpha sebesar 0,936.

**Tabel 1 Pemberian Skor pada Skala *Subjective Well-Being***

<b>Alternatif Jawaban</b>	<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Ragu-Ragu	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

**Tabel 2 Blue Print Skala Subjective Well-Being Setelah Uji Validitas**

No	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		Sahih	Gugur	
1	Evaluasi terhadap kepuasan hidup secara keseluruhan ( <i>life satisfaction</i> )	4, 16, 22, 30, 43, 49, 9, 26, 33, 40	37, 54	12
2	Evaluasi kepuasan terhadap lingkungan sekitarnya yang meliputi : (1) kesehatan fisik dan mental, (2) pekerjaan, (3) rekreasi, (4) hubungan sosial, (5) keluarga	11, 13, 24, 35, 46, 7, 14, 17, 39, 42, 47, 51	1, 2, 6, 19, 21, 28, 32, 52	20
3	Afek positif	12, 23, 25, 41, 45, 53, 8, 18, 29, 36, 44	3	12
4	Afek negatif	5, 10, 15, 27, 20, 34, 38, 48, 50	31	10
<b>Jumlah</b>		42	12	54

Sumber : Hasil Uji Validitas Skala Subjective Well-Being

**Tabel 3 Reliabilitas Skala Subjective Well-Being**

Cronbach's Alpha	Jumlah N
0,936	42

Sumber : Hasil Uji Reliabilitas Skala Subjective Well-Being

Agresivitas verbal merupakan salah satu bentuk dari perilaku agresi yang menggunakan kemampuan verbal berupa kata-kata yang kasar, mengejek, melukai, melecehkan, ataupun mengancam orang lain dengan tujuan untuk menyerang atau menyakiti orang lain. Untuk mampu mengukur tingkat agresivitas sampel peneliti menggunakan bantuan skala pengukuran agresivitas verbal. Skala terdiri dari Skala terdiri 54 item namun setelah melalui uji validitas 19 item dinyatakan gugur sehingga tersisa 35 pernyataan yang terbagi menjadi pernyataan favorable dan pernyataan unfavorable. Skala pengukuran ini mengukur 7egative indikator, antara lain : (1) menuliskan kata-kata kasar di media sosial; (2) menuliskan kata-kata yang melecehkan di media sosial; (3) menuliskan kata-kata yang mengancam di media sosial; (4) menuliskan kata-kata yang mengejek di media sosial; (5) menuliskan kata-kata untuk menyerang di media sosial; (6) menuliskan kata-kata yang dapat menyakiti perasaan orang lain di media sosial; (7) menuliskan kata-kata yang kurang menyenangkan di media sosial; (8) merasa dirinya yang paling benar, memberikan komentar 7egative saat mendapati sesuatu yang kurang sesuai dengan pendapatnya di media sosial; (9) memberikan komentar yang 7egative saat mendapat kritik atau saran dari orang lain. Skala pengukuran ini menggunakan skala likert dengan lima pilihan jawaban, antara lain : sangat setuju (SS), setuju (S), ragu-ragu , tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Setelah dilakukan uji reliabilitas dengan menggunakan bantuan *Program Stastitic Package for Social (SPSS) versi 20 IBM for Windows* diperoleh nilai koefisien reliabilitas cronbach's alpha sebesar 0,938.

**Tabel 4 Pemberian Skor pada Skala Agresivitas Verbal**

<b>Alternatif Jawaban</b>	<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Ragu-Ragu	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

**Tabel 5 Blue Print Skala Agresivitas Verbal Setelah Uji Validitas**

Variabel	Indikator	Item		Jumlah
		Shahih	Gugur	
Agresivitas verbal merupakan salah satu bentuk dari perilaku agresi yang menggunakan kemampuan verbal berupa kata-kata yang kasar, mengejek, melukai, melecehkan, ataupun mengancam orang lain dengan tujuan untuk menyerang atau menyakiti orang lain.	(1) Menulis kata-kata kasar di media sosial	17, 33, 54, 48	38, 4	6
	(2) Menulis kata-kata yang melecehkan di media sosial	6, 14, 29, 51, 9	24, 43, 20	8
	(3) Menulis kata-kata yang mengancam di media sosial	12, 41	2, 46	4
	(4) Menulis kata-kata yang mengejek di media sosial	30, 27	8, 35	4
	(5) Menulis kata-kata untuk menyerang orang lain di media sosial	40, 53	22, 37	4
	(6) Menulis kata-kata yang dapat menyakiti perasaan orang lain di media sosial	11, 31, 36, 52, 15, 44, 49	1	8
Kartolo (dalam Ariesti, 2016) agresi verbal merupakan sebuah dorongan untuk memarahi, menghina, melecehkan dan mengancam yang	(7) Menulis kata-kata yang kurang menyenangkan	13, 18, 21, 47	5, 25	6
	(8) Merasa dirinya yang paling benar,	10, 23, 50, 42	26, 32	6



menyebabkan luka mental, spiritual, dan pertumbuhan sosial orang lain dengan karakter sebagai berikut : (1) terbiasa dengan ucapan kasar, keras, dan kurang menyenangkan; (2) mudah marah atau tersinggung; (3) selalu merasa dirinya benar dan sulit menerima kritik atau masukan dari orang lain; (4) tidak memiliki kepekaan sosial.	memberikan komentar negative saat mendapati sesuatu yang kurang sesuai dengan pendapatnya di media sosial			
	(9) Memberikan komentar yang negative saat mendapat kritik atau saran dari orang lain	16, 19, 34, 39, 45	3, 7, 28	8
<b>Jumlah</b>		35	19	54

**Sumber : Hasil Uji Validitas Skala Agresivitas Verbal**

**Tabel 6 Reliabilitas Skala Agresivitas Verbal**

Cronbach's Alpha	Jumlah N
0,938	35

**Sumber : Hasil Uji Reliabilitas Skala Agresivitas Verbal**

### **Analisis Data**

Penelitian ini dilakukan menggunakan teknik analisis non parametric dengan metode korelasi Spearman. Analisa data dilakukan dengan bantuan *Program Stastitic Package for Social (SPSS) versi 20 IBM for Windows*. Metode ini peneliti gunakan dalam pengujian data untuk mengetahui hubungan antara variabel *subjective well-being* dan agresivitas verbal.

## Hasil

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan analisa korelasi Spearman dengan bantuan *Program Stastitic Package for Social (SPSS) versi 20 IBM for Windows* diperoleh hasil analisa berupa koefisien korelasi sebesar  $r = -0,624$  dengan taraf signifikansi sebesar  $0,000$  ( $p < 0,01$ ). Dari nilai tersebut dapat dikatakan bahwa variabel *subjective well-being* memiliki hubungan yang kuat dengan variabel agresivitas verbal. Nilai negatif (-) yang ditunjukkan oleh koefisien korelasi menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel ini bertolak belakang. Apabila tingkat *subjective well-being* tinggi, maka tingkat agresivitas verbal rendah. Begitu pula sebaliknya apabila tingkat *subjective well-being* rendah, maka tingkat agresivitas verbal tinggi. Hal ini sesuai dengan hipotesis pada penelitian ini yaitu, "Ada hubungan negatif antara *subjective well-being* dengan kecenderungan agresivitas verbal pada pengguna media sosial".

**Tabel 3. Hasil Analisa Uji Korelasi Spearman**

Koefisien Korelasi	-0,624
Sig. (2-tailed)	0,000

Sumber : Hasil SPSS Uji Korelasi Spearmen

**Tabel 4. Kategori Koefisien Korelasi**

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 - 0,199	Sangat Rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,40 - 0,599	Sedang
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 - 1,000	Sangat Kuat

Sumber : (Sugiono, 2011)

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian hipotesis terbukti bahwa *subjective well-being* memiliki korelasi negatif dengan kecenderungan agresivitas verbal pada media sosial. Seseorang yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi memiliki kecenderungan yang rendah untuk melakukan agresivitas verbal di sosial media. Hal ini bisa terjadi karena *subjective well-being* pada seseorang tampak dari bagaimana seseorang mengevaluasi dan menilai kehidupannya secara kognitif meliputi kepuasan dan kebahagiaan dirinya, dan secara afektif tampak dari kecenderungannya menunjukkan suasana hati dan emosi yang positif.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2016) bahwa seseorang dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi merasa puas terhadap hidupnya, sering merasa bahagia, dan jarang merasakan emosi yang negative. Begitu pula sebaliknya seseorang dengan tingkat *subjective well-being* yang rendah merasa kurang puas terhadap hidupnya, jarang merasa bahagia, dan lebih sering merasakan emosi yang tidak menyenangkan. Agresivitas verbal merupakan salah satu bentuk perilaku yang mengindikasikan munculnya suasana hati atau emosi yang negatif, hal ini yang menyebabkan hubungan yang bertolak belakang antara *subjective well-being* dengan kecenderungan agresivitas verbal khususnya pada sosial media.

Pendapat lain yang mendukung hasil penelitian ini dikemukakan oleh Myers dan Diener (dalam Pratiwi, 2016) seseorang dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi mampu mengontrol emosinya dalam menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup dengan lebih baik, sehingga seseorang cenderung memiliki emosi yang selalu positif dalam segala situasi dan keadaan. Apabila seseorang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi akan mampu mengontrol emosinya saat melakukan aktivitas di media sosial dengan berbagai fenomena yang terjadi didalamnya. Ketika emosi terkontrol dengan baik maka seseorang tidak akan dengan mudah melakukan agresivitas verbal di media sosial.

Rahayu menyatakan (dalam Guswani,dkk 2011) bahwa suatu perilaku agresi terjadi karena adanya pengaruh dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, salah satunya adalah

kematangan emosi. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar, seperti frustrasi dan provokasi. Munculnya emosi marah yang bersifat negatif dan meledak-ledak yang disertai faktor eksternal dapat menyebabkan penyaluran energi berupa dorongan agresi yang akan mempengaruhi perilaku seseorang. Seseorang yang memiliki kematangan emosi yang baik mampu mengontrol emosinya, sehingga mampu meredam dorongan agresi agar tidak muncul perilaku agresi. Seperti yang telah dibahas sebelumnya, seseorang dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi mampu untuk mengendalikan emosinya sehingga kecenderungan agresivitas pada media sosial menjadi rendah.

*Subjective well-being* merupakan sebuah evaluasi yang dilakukan seseorang untuk menilai kepuasan dan kebahagiaan hidupnya. Seseorang dengan tingkat *subjective well-being* yang baik akan merasa puas dan bahagia dengan kehidupan yang dijalani. Tingkat *subjective well-being* yang dimiliki seseorang akan sangat berpengaruh pada tindakan atau perilaku yang dilakukannya. *Subjective well-being* pada diri seseorang bisa dilihat dari penilaian mereka terhadap kebahagiaan atau kepuasan hidupnya serta dari ekspresi emosi yang sering mereka rasakan.

Penilaian atau evaluasi diri seseorang saling terikat dengan reaksi emosi yang dimunculkan. Seseorang yang merasa puas dengan kehidupannya akan cenderung merasakan dan memperlihatkan emosi yang positif, namun sebaliknya seseorang yang memiliki penilaian negatif atau merasa kurang puas dengan kehidupannya maka akan cenderung merasakan dan memperlihatkan emosi yang negatif. Dapat dikatakan bahwa seseorang dengan tingkat *subjective well-being* yang rendah akan cenderung merasakan dan memperlihatkan emosi yang negatif pada dirinya.

Emosi negatif meliputi rasa sedih, marah, takut, merendahkan orang lain (*contem*), dsb. Setiap orang memiliki berbagai macam cara yang berbeda untuk memperlihatkan emosi yang sedang dirasakan. Agresivitas verbal merupakan salah satu cara yang digunakan oleh seseorang untuk memperlihatkan perasaan dan emosi yang sedang dialaminya. Agresivitas verbal memperlihatkan bahwa seseorang sedang merasakan emosi negatif, sehingga dapat ditunjukkan dengan menuliskan atau

mengucapkan perkataan yang kasar, mengejek, melukai perasaan, melecehkan, ataupun mengancam orang lain melalui sosial media.

Seseorang dengan tingkat *subjective well-being* yang baik akan memperlihatkan emosi yang positif, sehingga tidak akan muncul agresivitas verbal seperti berkata-kata kasar, mengejek, melukai perasaan, melecehkan maupun mengancam orang lain pada dirinya. Berbeda dengan seseorang yang memiliki tingkat *subjective well-being* rendah. Seseorang dengan tingkat *subjective well-being* yang rendah akan cenderung merasakan emosi yang negatif. Emosi negatif yang dirasakan oleh seseorang mampu menjadi salah satu penyebab munculnya agresivitas verbal berupa perkataan kasar, mengejek, melukai perasaan, melecehkan, maupun mengancam orang lain. Sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Rahman (2014) bahwa perilaku agresi muncul karena stimulus dari luar yang membangkitkan motif atau dorongan untuk melukai orang lain. Emosi negatif disini menjadi sebuah dorongan atau motif untuk melakukan agresivitas verbal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa seseorang dengan tingkat *subjective well-being* yang rendah seringkali merasakan emosi negatif yang muncul menjadi pendorong seseorang untuk melakukan agresivitas verbal.

Jika saat ini ditemukan banyak terjadi agresivitas verbal di media sosial, maka sebagian besar pengguna sosial media memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah. Untuk menanggulangi permasalahan ini maka sebagai pengguna sosial media Hendaknya berupaya untuk meningkatkan *subjective well-being* dengan berbagai cara, antara lain dengan : (1) mensyukuri setiap ketetapan yang telah Tuhan gariskan; (2) menyediakan waktu untuk beraktivitas bersama keluarga; (3) memperbanyak jaringan pertemanan; (4) mengikuti beragam aktivitas sosial atau organisasi agar bisa berinteraksi dengan banyak orang; (5) tidak menjadikan pekerjaan atau aktivitas sebagai beban; (6) selalu berpikir positif dalam segala situasi; dsb. Meningkatnya *subjective well-being* akan mampu menurunkan agresivitas verbal pada media sosial, sehingga setiap pengguna media sosial dapat melakukan aktivitas sosial di media sosial dengan lebih bijak dan bertanggung jawab.

## Simpulan

Hasil uji korelasi Spearman pada kedua variabel menunjukkan  $r_{xy}$  sebesar  $-0,624$  pada taraf signifikan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa variabel bebas agresivitas verbal (X) mempunyai hubungan yang kuat dengan variabel terikat *subjective well-being* (Y). Artinya hipotesa penelitian yang menyatakan "Ada hubungan negatif antara *subjective well-being* dengan kecenderungan agresivitas verbal pada pengguna media sosial" diterima. Semakin tinggi tingkat *subjective well-being* seseorang maka semakin rendah kecenderungan untuk melakukan agresivitas verbal pada media sosial. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah tingkat *subjective well-being* seseorang maka semakin tinggi kecenderungan untuk melakukan agresivitas verbal di media sosial.

## Referensi

- Aditya, L. D. (2017). *Hubungan Tujuan Hidup dan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Dewasa Awal*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Ariesti, F. (2016). *Hubungan Antara Tingkat Kecemburuan dengan Kecenderungan Agresi Verbal Istri pada Suami*. Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Fadliyati, R. (2015). *Penggunaan Sony Sugema Digital System dalam Meningkatkan Hasil Belajar pada SMA Alfa Centauri Bandung*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nisak, K. (2017). *Hubungan Persepsi Terhadap Profesi Guru dengan Kecenderungan Melakukan Agresivitas Verbal Siswa Terhadap Guru*. Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Zotova, O. Y., V.Tarasova, L., & Syutkina, E. N. (2016). Features of Subjective Well-Being Characteristic of Teenagers Raised in Two-Parent Families and Orphanages. *Procedia*, 160-164.
- Asep Saepul Hamdi, E. B. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Deepublish.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (1997). *Social Psychology*.

- Diener, E., & Lucas, R. E. (2008). Personality and Subjective Well-Being. In D. Kahneman, B. Diener, & N. Schwarz, *Well Being The Foundations of Hedonic Psychology* (pp. 213-229). New York: Russell Sage Foundation.
- Hadi, S. (2004). *Metodelogi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hamdin, A. S., & Bahruddin, E. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Myers, D. G. (2012). *Psikologi Sosial Jilid 1*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Rahman, A. A. (2014). *Psikologi Sosial : Integrasi Pengetahuan Wahyu dan Pengetahuan Empirik*. Jakarta: Rajawali Press.
- Robert A. Baron, D. R. (1997). *Human Aggression*. New York: Plenum Pres.
- Sugiono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiono, P. D. (2017). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Weiten, W. (2011). *Variations In Psychology*. United States: Cengage Learning Internasional.