



ANALISIS PSIKOLOGIS TERHADAP PERILAKU HATE COMMENT DI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM

Zacky Akbar Saputro, Mirna Nur Alia Abdullah,

Muhammad Retsa Rizaldi Mujayapura

Program Studi Pendidikan Sosiologi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial,
Universitas Pendidikan Indonesia

Abstrak

Fenomena hate comment di media sosial, khususnya Instagram, semakin marak dan berdampak negatif bagi individu maupun masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor psikologis yang melatarbelakangi perilaku hate comment serta dampaknya terhadap kesehatan mental korban. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi literatur, yang mengkaji berbagai teori dan hasil penelitian sebelumnya terkait dengan psikologi perilaku di media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor psikologis seperti anonimitas, efek disinhibisi online, bias kognitif, serta tekanan sosial berperan dalam mendorong individu untuk melakukan hate comment. Dampaknya terhadap korban meliputi stres, kecemasan, penurunan harga diri, hingga risiko depresi dan isolasi sosial. Kesimpulan dari penelitian ini menekankan pentingnya strategi pencegahan melalui edukasi literasi digital, pengelolaan emosi, serta penguatan regulasi untuk menciptakan lingkungan media sosial yang lebih sehat dan aman.

Kata Kunci: hate comment, psikologi, media sosial, kesehatan mental, Instagram.

PENDAHULUAN

Media sosial adalah medium berbasis internet yang memungkinkan penggunaannya untuk merepresentasikan diri, berinteraksi, berbagi informasi, serta membentuk ikatan sosial secara

virtual. Keberadaan media sosial telah berkembang dari sekadar sarana hiburan menjadi platform dengan berbagai fungsi, termasuk komunikasi, promosi bisnis, dan advokasi sosial. Dengan populasi pengguna yang terus

meningkat, media sosial kini menjadi alat komunikasi yang sangat berpengaruh dalam kehidupan modern. Namun, meskipun menawarkan berbagai manfaat, media sosial juga memiliki sisi negatif, salah satunya adalah munculnya fenomena hate comment, yang semakin marak akibat kemudahan akses dan anonimitas yang diberikan oleh platform digital (Puspitarini & Nuraeni, 2019).

Hate comment adalah bentuk komunikasi yang mengandung ujaran kebencian, sering kali berupa hinaan, provokasi, atau hasutan terhadap individu maupun kelompok berdasarkan faktor seperti ras, agama, etnis, atau latar belakang sosial. Fenomena ini semakin marak di media sosial karena anonimitas yang memungkinkan pengguna mengekspresikan pendapat tanpa konsekuensi langsung, sehingga mereka merasa lebih bebas dalam mengutarakan emosi negatif. Akibatnya, hate comment tidak hanya menyebabkan gangguan psikologis bagi korban, tetapi juga memperburuk polarisasi sosial serta meningkatkan risiko konflik di dunia nyata. Selain berdampak pada individu yang menjadi target, fenomena ini juga dapat menciptakan lingkungan digital yang tidak sehat, di mana ujaran kebencian menjadi normalisasi dalam interaksi sosial (Falihatul Muslihah et al., 2022).

Dalam perspektif psikologi, hate comment dapat dijelaskan sebagai bentuk agresi verbal yang dipicu oleh kombinasi faktor kognitif, emosional, dan sosial. Anonimitas di dunia maya menciptakan efek disinhibisi online, di mana individu merasa lebih berani untuk mengekspresikan ujaran kebencian tanpa rasa takut terhadap konsekuensi sosial atau hukum. Selain itu, bias kognitif seperti bias konfirmasi dan efek Dunning-Kruger dapat membuat individu semakin yakin dengan pandangan ekstremnya, yang pada akhirnya memperkuat kecenderungan mereka untuk melakukan hate comment.

Faktor sosial seperti tekanan kelompok dan polarisasi opini yang diperkuat oleh algoritma media sosial juga turut berkontribusi dalam menyebarkan ujaran kebencian. Dampaknya tidak hanya dirasakan oleh korban yang mengalami stres, kecemasan, dan penurunan harga diri, tetapi juga terhadap masyarakat luas yang semakin terfragmentasi akibat normalisasi kebencian di ruang digital (Abdillah et al., 2023a)

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah membawa perubahan besar dalam cara individu berkomunikasi dan berinteraksi, terutama melalui media sosial. Meskipun media sosial memberikan manfaat dalam berbagai aspek kehidupan, seperti memperluas akses informasi dan memperkuat jaringan sosial, fenomena **hate comment** menjadi permasalahan yang semakin serius. Kebebasan berekspresi yang tidak terkontrol sering kali dimanfaatkan untuk menyebarkan ujaran kebencian, yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental individu serta memperburuk polarisasi sosial. **Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini** adalah bagaimana faktor psikologis memengaruhi kecenderungan individu dalam melakukan hate comment dan bagaimana dampak yang ditimbulkannya terhadap korban serta dinamika sosial di media digital. Oleh karena itu, **tujuan penelitian ini** adalah untuk menganalisis faktor psikologis yang melatarbelakangi perilaku hate comment, mengidentifikasi dampaknya terhadap kesehatan mental dan interaksi sosial, serta merumuskan strategi yang dapat digunakan untuk mengurangi penyebaran ujaran kebencian di media sosial, sehingga dapat menciptakan lingkungan digital yang lebih sehat dan aman bagi penggunanya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian kualitatif deskriptif merupakan pendekatan yang digunakan untuk menggambarkan suatu fenomena secara mendalam berdasarkan data yang dikumpulkan dari berbagai sumber dokumentasi atau literatur. Penelitian ini berfokus pada pemahaman terhadap realitas sosial yang terjadi di lingkungan tertentu, tanpa melakukan intervensi terhadap subjek yang diteliti. Metode ini sering digunakan dalam penelitian sosial, pendidikan, dan bimbingan konseling untuk menggali pola-pola interaksi dan perilaku individu atau kelompok dalam suatu konteks tertentu. Keunggulan metode kualitatif deskriptif terletak pada fleksibilitasnya dalam menangkap kompleksitas fenomena sosial, sehingga dapat memberikan wawasan yang lebih kaya terhadap permasalahan yang dikaji (Yuliani, 2018).

Pendekatan studi literatur dalam penelitian kualitatif deskriptif bertujuan untuk menganalisis berbagai referensi yang relevan guna mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai topik yang diteliti. Studi literatur dilakukan dengan meninjau teori, konsep, dan hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan fenomena yang sedang dikaji. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola, hubungan, serta kesenjangan dalam penelitian sebelumnya, yang dapat menjadi dasar dalam merumuskan kerangka teori dan perspektif analisis yang lebih tajam. Dengan menggunakan studi literatur, penelitian kualitatif deskriptif dapat menghasilkan temuan yang lebih komprehensif dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik (Habsy Ali Bakhrudin, 2017).

Penelitian ini berupaya menganalisis faktor-faktor psikologis yang melatarbelakangi munculnya komentar bernuansa kebencian di media

sosial, khususnya pada platform yang memiliki tingkat interaksi tinggi seperti Instagram. Sebagai salah satu media sosial yang memungkinkan pengguna untuk berkomentar secara bebas, Instagram sering kali menjadi ruang bagi penyebaran ujaran kebencian yang dapat berdampak negatif pada individu dan komunitas. Berbagai faktor psikologis seperti anonimitas, efek disinhibisi online, bias kognitif, serta tekanan sosial diduga berperan dalam mendorong individu untuk melakukan perilaku tersebut. Dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif dan pendekatan studi literatur, penelitian ini bertujuan untuk memahami mekanisme psikologis yang mendasari fenomena ini serta mengeksplorasi dampaknya terhadap kondisi mental individu dan dinamika sosial dalam ekosistem digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor Psikologis Penyebab Hate Comment

Faktor psikologis yang menyebabkan seseorang melakukan hate comment di media sosial meliputi kondisi emosional yang tidak stabil, tekanan sosial, serta kemudahan akses teknologi yang memungkinkan individu untuk mengekspresikan perasaan negatif tanpa konsekuensi langsung. Individu dengan tingkat emosi yang tinggi, seperti mudah marah atau frustrasi, lebih rentan untuk melontarkan ujaran kebencian karena kurangnya kontrol diri. Selain itu, pengaruh lingkungan sosial, termasuk interaksi dalam kelompok daring, dapat memperkuat perilaku hate comment ketika individu merasa mendapat dukungan dari sesama pengguna. Kemajuan teknologi dan anonimitas di dunia digital juga berperan dalam mendorong perilaku ini, karena memberikan ruang bagi individu untuk berkomentar secara agresif tanpa rasa

takut akan tanggung jawab sosial yang nyata (FIRMINA ASTUTI, 2019)

Selain faktor psikologis individu, lingkungan sosial dan kemajuan teknologi juga memiliki peran penting dalam mendorong perilaku hate comment di media sosial. Lingkungan yang permisif terhadap ujaran kebencian, di mana pengguna media sosial melihat perilaku tersebut sebagai sesuatu yang wajar atau bahkan didukung oleh kelompok tertentu, dapat memperkuat kecenderungan individu untuk berpartisipasi dalam tindakan serupa. Selain itu, teknologi digital yang semakin maju memudahkan individu untuk menyampaikan opini secara instan tanpa filter sosial, sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya ekspresi agresif atau provokatif. Kurangnya kontrol sosial serta minimnya kesadaran akan konsekuensi hukum dan moral dari hate comment juga turut berkontribusi dalam menyebarnya fenomena ini (Lailatus Sa & Evita Santi, 2021).

Dampak Psikologis Hate Comment Terhadap Korban

Dampak psikologis dari hate comment terhadap korban dapat sangat signifikan, terutama dalam aspek emosional dan mental. Individu yang menjadi sasaran ujaran kebencian di media sosial sering mengalami stres, kecemasan, hingga depresi akibat tekanan yang ditimbulkan dari komentar negatif yang diterima. Selain itu, rasa harga diri mereka juga dapat menurun, menyebabkan hilangnya kepercayaan diri serta ketakutan dalam berinteraksi di dunia digital. Paparan terus-menerus terhadap hate comment juga dapat memicu perasaan isolasi sosial, di mana korban merasa tidak aman bahkan dalam lingkungan daring. Jika tidak ditangani dengan baik, dampak psikologis ini dapat berujung pada gangguan mental yang lebih serius dan menurunkan kualitas hidup seseorang (Abdillah et al., 2023b).

Dampak psikologis dari hate comment terhadap korban tidak hanya sebatas perasaan terluka secara emosional, tetapi juga dapat menyebabkan gangguan mental yang serius jika terjadi secara terus-menerus. Korban yang sering menerima komentar kebencian di media sosial cenderung mengalami kecemasan berlebihan, depresi, bahkan dalam beberapa kasus mengalami gangguan tidur dan kesulitan berkonsentrasi dalam aktivitas sehari-hari. Paparan ujaran kebencian yang berulang dapat menurunkan harga diri korban dan membuat mereka merasa tidak berharga dalam lingkungan sosialnya. Jika tidak mendapatkan dukungan psikologis yang memadai, korban hate comment berisiko mengalami dampak jangka panjang seperti isolasi sosial dan trauma psikologis yang berkepanjangan (Oktariani et al., 2022).

Strategi Mengatasi dan Mencegah Hate Comment

Strategi mengatasi dan mencegah hate comment di media sosial Instagram dapat dilakukan melalui pendekatan teknis dan edukatif yang melibatkan berbagai pihak, termasuk platform, pengguna, dan komunitas digital. Salah satu cara efektif adalah dengan memanfaatkan fitur moderasi komentar yang telah disediakan oleh Instagram, seperti pemfilteran otomatis terhadap kata-kata kasar atau ujaran kebencian, serta opsi membatasi komentar dari akun tertentu. Selain itu, pendekatan edukatif dengan meningkatkan literasi digital pengguna sangat penting untuk membentuk budaya komunikasi yang lebih positif. Kampanye kesadaran mengenai dampak psikologis hate comment, serta mendorong perilaku yang lebih etis dalam berinteraksi di dunia maya, dapat membantu menciptakan lingkungan digital yang lebih sehat. Penggunaan algoritma oleh Instagram untuk

mendeteksi dan membatasi penyebaran konten kebencian juga menjadi langkah preventif yang signifikan dalam mengurangi hate comment di platform ini (Firstama et al., 2024)

Selain mengandalkan fitur moderasi dan kampanye literasi digital, strategi pencegahan hate comment di Instagram juga dapat diperkuat melalui penegakan kebijakan hukum yang lebih ketat terkait ujaran kebencian di platform digital. Pemerintah dan pihak Instagram dapat bekerja sama dalam mengimplementasikan regulasi yang lebih tegas, seperti pemblokiran otomatis terhadap akun yang terbukti melakukan pelanggaran berulang serta pemberian sanksi bagi pengguna yang menyebarkan ujaran kebencian. Selain itu, peningkatan sistem pelaporan yang lebih responsif dan transparan dapat mendorong pengguna untuk lebih aktif dalam melaporkan komentar negatif. Dengan adanya pendekatan hukum yang lebih tegas serta dukungan dari berbagai pihak, diharapkan hate comment di Instagram dapat diminimalkan, menciptakan lingkungan media sosial yang lebih sehat dan aman bagi penggunanya (Kapolri et al., n.d.)

SIMPULAN

Hate comment di media sosial, khususnya Instagram, banyak dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti emosi, pola pikir, dan tekanan sosial. Anonimitas di internet membuat orang lebih berani untuk berkomentar kasar tanpa takut konsekuensi. Selain itu, orang cenderung hanya mencari pendapat yang sesuai dengan pikirannya sendiri (bias konfirmasi), sehingga semakin yakin bahwa komentar negatif yang mereka buat adalah benar. Faktor lain seperti tekanan dari lingkungan pertemanan online dan kebiasaan melihat konten serupa juga membuat seseorang lebih mudah ikut-ikutan menyebarkan ujaran kebencian.

Dampaknya bagi korban sangat besar, mulai dari stres, kecemasan, hingga kehilangan rasa percaya diri, yang bisa berujung pada depresi atau bahkan menjauhi media sosial. Oleh karena itu, memahami alasan psikologis di balik hate comment bisa membantu dalam menemukan cara yang lebih efektif untuk mengatasinya, seperti mengajarkan cara mengontrol emosi dan menumbuhkan empati dalam berkomunikasi di dunia digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, R., Aulia Ibrahim, A., Odelia Emmanuelha Sirait, N., Krissan Oktavia, N., Widyadari, R., Febriyanti Amanda, S., & Nabila Jansa, S. (2023a). STUDI PSIKOLOGI SIBER TENTANG DAMPAK HATE SPEECH BAGI PENGGUNA MEDIA SOSIAL CYBER PSYCHOLOGY STUDY ON THE IMPACT OF HATE SPEECH FOR SOCIAL MEDIA USERS. *SIBATIK JOURNAL / VOLUME*, 2(11).
<https://doi.org/10.54443/sibatik.v2i11.1478>
- Abdillah, R., Aulia Ibrahim, A., Odelia Emmanuelha Sirait, N., Krissan Oktavia, N., Widyadari, R., Febriyanti Amanda, S., & Nabila Jansa, S. (2023b). STUDI PSIKOLOGI SIBER TENTANG DAMPAK HATE SPEECH BAGI PENGGUNA MEDIA SOSIAL CYBER PSYCHOLOGY STUDY ON THE IMPACT OF HATE SPEECH FOR SOCIAL MEDIA USERS. *SIBATIK JOURNAL / VOLUME*, 2(11).
<https://doi.org/10.54443/sibatik.v2i11.1478>
- Falihatul Muslihah, S., Ismatulloh, A. M., Fahrur Rozi, A., Program Studi Ilmu Al-Qur, M., dan Tafsir, an, H Saifuddin Zuhro Purwokerto, U. K., H Saifuddin Zuhri Purwokerto, U. K., Program Studi Ilmu Al-Qur, D., & UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, A. (2022). Larangan Hate Comment di Media Sosial Kontekstualisasi Q.S. An-Nisa': 148 (Tinjauan Analisis Ma'na-Cum-Maghza). In *Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* (Vol. 22, Issue 1).
- FIRMINA ASTUTI. (2019). *PERILAKU HATE SPEECH PADA REMAJA DI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM*.
- Firstama, D., Putra, S., Wardhana, M., Evanindra, M. R., & Amalia, D. (2024). Analisis Pemanfaatan Hate Comment Netizen Sebagai Strategi Publisitas Mafia Pentol Pada Konten Tiktok. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(17),

258-268.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13854958>

Habsy All Bakhrudin. (2017). *Seni Memahami Penelitian Kualitatif dalam Bimbingan dan Konseling*. 1(2).

Kapolri, S. E., Penanganan, T., Kebencian, U., Choirul, M., Dan, A., & Hafiz, M. (n.d.). *Surat Edaran Kapolri Tentang Penanganan Ujaran Kebencian (Hate Speech) dalam Kerangka Hak Asasi Manusia*.

Lailatus Sa, F., & Evita Santi, D. (2021). Faktor Produksi Ujaran Kebencian melalui Media Sosial. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 6(1).
<http://jurnal.umk.ac.id/index.php/perseptual>

Oktariani, Mirawati, Arbana Syamantha, & Rodia Afriza. (2022). Pemberian Psikoedukasi Dampak Cyberbullying Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains Dan Teknologi*, 1(2), 189-194.
<https://doi.org/10.55123/abdikan.v1i2.281>

Puspitarini, D. S., & Nuraeni, R. (2019). PEMANFAATAN MEDIA SOSIAL SEBAGAI MEDIA PROMOSI (Studi Deskriptif pada Happy Go Lucky House). In *Jurnal Common* / (Vol. 3).

Yuliani, W. (2018). *QUANTA METODE PENELITIAN DESKRIPTIF KUALITATIF DALAM PERSPEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING*. 2(2).
<https://doi.org/10.22460/q.v2i1p21-30.642>