



Studi tentang Perilaku Agresi Verbal pada Anggota Komunitas Marah-Marah di X

Shella Khansa Nabila*, Eka Riyanti Purboningsih, dan Zainal Abidin

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran

Jl. Raya Bandung Sumedang KM. 21, Sumedang, Jawa Barat 45363, Indonesia

*E-mail: shellakhansan@gmail.com

Abstrak

Fitur komunitas dalam media sosial X (Twitter) memungkinkan penggunaanya berkumpul berdasarkan kesamaan minat atau tujuan tertentu, salah satunya adalah Komunitas Marah-Marah yang memiliki lebih dari satu juta anggota. Komunitas ini menjadi ruang bagi pengguna untuk mengekspresikan kemarahan dan perasaan negatif lainnya, yang sering disampaikan secara terang-terangan melalui kata-kata kasar atau ungkapan sensitif. Meskipun tergolong sebagai agresi verbal, ekspresi semacam ini kerap dianggap wajar dalam komunitas tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dinamika proses terjadinya perilaku agresi verbal pada anggota Komunitas Marah-Marah di X. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan rancangan studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara dan dokumentasi terhadap tiga partisipan yang dipilih dengan teknik *maximum variation sampling* dan dianalisis dengan *thematic analysis*. Hasil penelitian menghasilkan tujuh tema utama: (1) komunitas menyediakan wadah aman untuk marah, (2) faktor internal menjadi pemicu kemarahan, (3) perasaan dipenuhi oleh kemarahan, (4) pikiran ikut memproses kemarahan, (5) tubuh ikut merasakan kemarahan, (6) kemarahan akhirnya diungkapkan, dan (7) dampak setelah mengungkapkan kemarahan. Temuan ini diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai dinamika agresi verbal di Komunitas Marah-Marah dan menjadi landasan bagi penelitian lanjutan.

Kata kunci: agresi verbal, komunitas virtual, Komunitas Marah-Marah, *general aggression model*

A Study on Verbal Aggression Behavior Among Members of Komunitas Marah-Marah on X

Abstract

The community feature on X (Twitter) enables users to gather based on shared interests or purposes, one of which is the Komunitas Marah-Marah, which has more than one million members. This community serves as a space for users to express anger and other negative emotions, often conveyed openly through harsh language or sensitive expressions. Although classified as verbal aggression, such expressions are often considered acceptable within the community. This study aims to describe the dynamics of the process leading to verbal aggression among members of the Komunitas Marah-Marah on X. The research employed a qualitative approach with a case study design. Data were collected through interviews and documentation involving three participants selected using the maximum variation sampling technique and analyzed using thematic analysis. The results revealed seven main themes: (1) the community provides a safe space to express anger, (2) internal factors as a trigger of anger, (3) feelings filled with anger, (4) thoughts processing anger, (5) the body experiencing to anger, (6) anger ultimately being expressed, and (7) the impacts after expressing anger. These findings are expected to broaden the understanding of verbal aggression dynamics in the Komunitas Marah-Marah and serve as a foundation for future research.

Keywords: verbal aggression, virtual community, Komunitas Marah-Marah, *general aggression model*

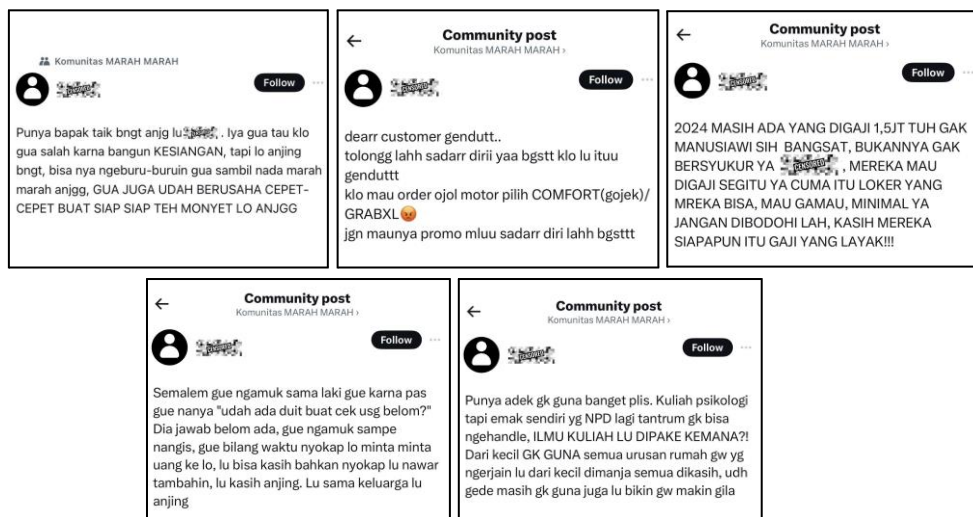
Pendahuluan

Media sosial kini telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari dan dimanfaatkan untuk berbagai kebutuhan, mulai dari berkomunikasi hingga mencari hiburan dan mengekspresikan emosi. Di Indonesia, salah satu platform yang banyak digunakan adalah X (sebelumnya Twitter), yang menyediakan fitur komunitas sebagai wadah bagi pengguna untuk berinteraksi berdasarkan minat atau tujuan tertentu (Nurhaliza & Fauziah, 2020).

Salah satu komunitas yang menarik perhatian adalah Komunitas Marah-Marah, yang hingga Oktober 2024 memiliki lebih dari 700.000 anggota. Komunitas ini berfungsi sebagai ruang terbuka bagi anggotanya untuk mengekspresikan kemarahan, frustrasi, dan perasaan negatif lainnya (Hani & Ratnasari, 2023). Melalui komunitas ini, anggota dapat membagikan pengalaman serta sumber ketidakpuasan mereka, termasuk situasi yang memicu kemarahan atau tekanan emosional. Fenomena ini menunjukkan bahwa media sosial dapat berperan sebagai wadah bagi individu untuk meluapkan emosi yang sebelumnya mungkin sulit diungkapkan dalam kehidupan nyata.

Ungkapan kemarahan yang muncul di komunitas ini sering kali berbentuk agresi verbal, yakni komunikasi yang bertujuan menyakiti melalui kata-kata, nada bicara, atau cara berbicara, terlepas dari apakah hal itu benar-benar menyakiti atau tidak (McLaughlin et al., 2010). Bentuk agresi verbal dapat berupa ancaman, ejekan, kritik berlebihan, atau ungkapan bernada permusuhan. Namun, berbeda dengan penelitian agresi pada umumnya yang berfokus pada tindakan agresif yang ditujukan langsung kepada target tertentu (Harefa, 2024), ungkapan agresi verbal dalam Komunitas Marah-Marah tidak selalu ditujukan langsung kepada target. Ekspresi kemarahan tersebut lebih bersifat sebagai luapan emosi di dalam komunitas, sehingga dapat digolongkan sebagai *indirect aggression*, yaitu agresi tidak langsung yang disampaikan melalui orang lain atau objek sehingga pelaku dapat menghindari identifikasi (Richardson & Green, 2006).

Hingga saat ini, penelitian mengenai Komunitas Marah-Marah masih terbatas. Hani dan Ratnasari (2023) mengklasifikasikan unggahan anggota komunitas ke dalam enam kategori permasalahan, yaitu studi, percintaan, keluarga, karier, personal, dan umpatan. Sementara itu, Amellia et al. (2024) membahas pola interaksi daring (dalam jaringan) pengguna X terhadap komunitas tersebut dan menyoroti adanya interaksi positif dan negatif dalam interaksi sosial virtual di komunitas tersebut. Namun, kedua penelitian tersebut belum menjelaskan bagaimana dinamika proses terjadinya perilaku agresi verbal, seperti bagaimana emosi berkembang menjadi ungkapan agresif, bagaimana anggota mengekspresikannya, serta pengalaman atau kondisi yang melatarbelakangi perilaku tersebut.



Figur 1. Contoh ungkapan kemarahan dalam Komunitas Marah-Marah di X

Keterbatasan penelitian sebelumnya menunjukkan adanya kebutuhan untuk memahami dinamika proses terjadinya agresi verbal dalam komunitas ini. Perilaku agresi verbal dalam Komunitas Marah-Marah memiliki karakteristik yang berbeda dari bentuk agresi yang umum diteliti, terutama karena tidak diarahkan secara langsung kepada target. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menggambarkan dinamika proses terjadinya perilaku agresi verbal pada anggota Komunitas Marah-Marah di X. Secara teoretis, penelitian ini penting karena dapat memperluas pemahaman mengenai gambaran dinamika proses terjadinya perilaku agresi verbal, khususnya agresi verbal tidak langsung yang muncul di ruang komunitas virtual seperti Komunitas Marah-Marah di X. Secara praktis, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya, mengingat kajian mengenai komunitas ini masih terbatas. Selain itu, temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi penyedia layanan kesehatan mental mengenai bagaimana individu mengekspresikan kemarahan di media sosial sehingga mereka dapat merancang pendekatan pendampingan atau intervensi yang lebih sensitif terhadap dinamika agresi verbal di ruang daring.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan rancangan studi kasus karena bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami suatu kasus secara mendalam (Creswell & Creswell, 2018). Jenis studi kasus yang digunakan adalah *intrinsic case study*, yaitu studi kasus yang berfokus pada suatu kasus yang dipandang unik atau tidak biasa (Creswell & Poth, 2018).

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota Komunitas Marah-Marah di X. Sampel ditentukan dengan teknik *maximum variation sampling*, yaitu metode yang diawali dengan menentukan beberapa kriteria yang membedakan partisipan, kemudian memilih partisipan yang sangat berbeda berdasarkan kriteria tersebut (Creswell & Poth, 2018). Kriteria partisipan yakni: (1) merupakan anggota aktif Komunitas Marah-Marah; (2) pernah mengekspresikan kemarahan dalam bentuk agresi verbal di komunitas dengan unggahan yang memenuhi kategori menarik (misalnya memiliki target agresi yang menarik, mengandung banyak ungkapan agresif, mendapatkan banyak komentar, memicu perdebatan, atau melampirkan media); (3) berusia di atas 17 tahun; dan (4) bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, sebanyak tiga partisipan terlibat dalam penelitian ini.

Sesuai dengan karakteristik studi kasus yang menganjurkan penggunaan berbagai sumber bukti (Yin, 2018), penelitian ini menggunakan dua sumber data utama, yaitu wawancara dan dokumentasi. Data wawancara diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur yang dilakukan secara daring menggunakan Zoom Meeting dengan durasi sekitar 15–30 menit. Panduan wawancara disusun berdasarkan kerangka teoretis *general aggression model* (GAM), yang menjelaskan bahwa perilaku agresif muncul melalui interaksi antara faktor situasional dan faktor personal, yang kemudian mengaktifasi keadaan internal individu berupa *affect* (emosi), *cognition* (pikiran), dan *arousal* (rangsangan fisiologis), serta diikuti dengan *appraisal* (proses penilaian) yang menghasilkan suatu perilaku, baik agresif maupun tidak (Allen et al., 2018). Data dokumentasi diperoleh dengan mengumpulkan dan menganalisis unggahan serta komentar di Komunitas Marah-Marah selama tiga hari. Dokumentasi ini digunakan untuk melengkapi dan memperkuat bukti dari sumber lain (Yin, 2018).

Untuk menjaga validitas, penelitian ini menerapkan beberapa strategi yang disarankan Creswell dan Creswell (2018), yaitu triangulasi data, *member checking*, deskripsi yang kaya, serta penjelasan bias peneliti. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan temuan dari wawancara dan dokumentasi komunitas. *Member checking* dilakukan dengan meminta partisipan meninjau tema, subtema, dan deskripsi makna yang telah disusun, serta memberikan umpan balik terkait kesesuaian temuan dengan pengalaman mereka. Deskripsi yang kaya disajikan melalui pemaparan hasil secara rinci dan disertai kutipan langsung dari partisipan. Peneliti juga menuliskan bagian khusus mengenai *reflexivity* untuk menjelaskan bagaimana latar belakang dan pengalaman pribadi dapat memengaruhi proses interpretasi data.

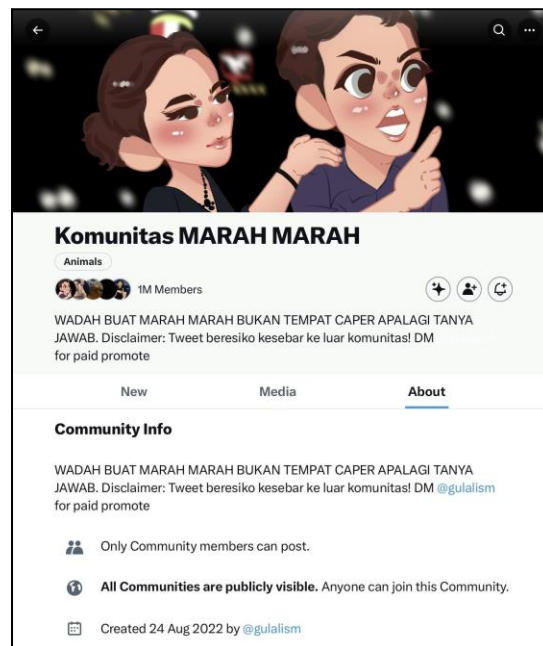
Reliabilitas dijaga melalui pemeriksaan transkrip dengan cara mencocokkan hasil transkripsi dengan rekaman wawancara, pemantauan konsistensi kode dengan membandingkan kode dan kutipan sumbernya secara berkala, serta diskusi dengan dosen pembimbing pada berbagai tahapan penelitian (Creswell & Creswell, 2018).

Prosedur penelitian dibagi ke dalam tiga tahap, yaitu pra-pengambilan data, pengambilan data, dan pasca-pengambilan data. Tahap pra-pengambilan data mencakup kajian literatur, penetapan kerangka teori (GAM), penetapan pendekatan dan rancangan penelitian, penyusunan panduan wawancara dan rancangan dokumentasi, *expert review* panduan wawancara oleh dosen pembimbing, pengurusan izin etik penelitian, serta identifikasi dan seleksi partisipan. Tahap pengambilan data meliputi pelaksanaan wawancara semi-terstruktur dan dokumentasi unggahan komunitas. Tahap pasca-pengambilan data mencakup pemberian insentif kepada partisipan, wawancara lanjutan jika diperlukan untuk klarifikasi, serta *member checking* terhadap hasil analisis.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan *thematic analysis* dan *explanation building*. *Thematic analysis* digunakan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan tema-tema yang muncul dari data kualitatif melalui enam langkah, yaitu familiarisasi dengan data, pemberian kode awal, pencarian tema, peninjauan tema, pendefinisian dan penamaan tema, serta penyusunan laporan (Braun & Clarke, 2006). Selanjutnya, *explanation building* digunakan untuk mengembangkan penjelasan mengenai suatu peristiwa berdasarkan data yang telah dikumpulkan (Yin, 2018). Peneliti menyusun proposisi awal berdasarkan teori, membandingkannya dengan data empiris, merevisi proposisi jika diperlukan, dan akhirnya menyusun narasi akhir.

Hasil

Hasil penelitian diperoleh melalui dua sumber data, yaitu dokumentasi unggahan di Komunitas Marah-Marah dan wawancara dengan tiga orang partisipan. Dokumentasi digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai pola ekspresi kemarahan dalam komunitas, sedangkan wawancara memberikan pemahaman mendalam mengenai dinamika proses terjadinya perilaku agresi verbal pada individu.



Figur 2. Profil Komunitas Marah-Marah

Gambaran Umum Komunitas Marah-Marah

Komunitas Marah-Marah merupakan ruang di platform X bagi pengguna untuk mengekspresikan kemarahan. Hingga Mei 2025, jumlah anggotanya telah melebihi satu juta. Gaya komunikasi komunitas ini sangat ekspresif, ditandai dengan penggunaan huruf kapital serta kata-kata kasar, eksplisit, dan vulgar. Unggahan anggota mencakup beragam topik, mulai dari keluarga, percintaan, pekerjaan, pendidikan, layanan publik, lingkungan sekitar, diri sendiri, hingga luapan emosi tanpa target yang jelas. Contoh unggahan yang ditemukan dalam dokumentasi menunjukkan intensitas ekspresi kemarahan, misalnya:

“GW SELALU DOAIN IBU GW MATI DEMI APAPUNNNNN...”

“AJG EMG PUNYA TETANGGA ... GUE SUMPAHIN REJEKI LU PADA SERET...”

“ASUUUU PAKET GUE DAH SEMINGGU GK NYAMPE NYAMPE ANJINGGGGG.”

Sebagian besar unggahan tidak banyak mendapat komentar. Namun, ketika komentar muncul, bentuknya beragam, mulai dari ekspresi ikut marah, dukungan emosional, saran, pertanyaan, pendapat atau informasi tambahan, cerita pengalaman serupa, hingga candaan. Hal ini menunjukkan bahwa komunitas berfungsi bukan hanya sebagai tempat pelampiasan emosi, tetapi juga ruang interaksi sosial.

Deskripsi Partisipan Penelitian

Tiga orang partisipan dipilih berdasarkan unggahan mereka yang memenuhi kriteria penelitian. Meskipun gender bukan merupakan kriteria seleksi, ketiga partisipan yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini semuanya berjenis kelamin perempuan. Ketiganya menunjukkan konteks kemarahan yang berbeda-beda sesuai pengalaman masing-masing.

Partisipan 1 (kemarahan terhadap pungutan liar):

“BANGSAT PUNGLI ANJINGGG... ABIS MINTA DUIT LANGSUNG PERGI &&&& GADA YANG BEBERSIH...”

Partisipan 2 (kemarahan terhadap kasus pencurian):

“ANJING BANGET BANGSAT, CD CEWE CEWE DI RUMAH GW PADA ILANG... DARI TAHUN 2015 ANJINGGG!”

Partisipan 3 (kemarahan terhadap ibunya):

“KOK BISA AKU MAU LAHIR KE DUNIA SETELAH TAU PUNYA IBU BANGSAAAAAAT... TUKANG SELINGKUH.. TUKANG NGUTANG...”

Hasil Analisis Tematik

Berdasarkan analisis tematik terhadap transkrip wawancara, diperoleh tujuh tema yang merepresentasikan dinamika proses terjadinya perilaku agresi verbal pada partisipan.

Tema 1: Komunitas Menyediakan Wadah Aman untuk Marah

Tema ini menjelaskan bagaimana keberadaan Komunitas Marah-Marah mendorong partisipan untuk mengekspresikan kemarahan. Tema ini terdiri dari empat subtema.

1) Komunitas sebagai tempat aman untuk marah

Partisipan memandang komunitas ini sebagai ruang khusus untuk mengekspresikan kemarahan sehingga mereka merasa wajar dan bebas untuk marah di sana.

“Karena kan ini kan namanya Komunitas Marah-Marah, jadi kalau misalkan kita marah-marah, ya ... emang itu tempatnya di situ.” (P1)

“Aku pribadi ngerasa Komunitas Marah-Marah itu ya kita bebas aja mau ngomong apapun, mau marah soal apapun.” (P3)

Mereka juga merasakan komunitas sebagai tempat yang aman dari penilaian negatif:

“Nggak ada yang nge-judge, kalau di platform lain tuh takut ... takut banyak yang nge-judge juga, kan.” (P1)

2) Terinspirasi oleh kemarahan anggota komunitas

Paparan terhadap unggahan anggota lain membuat partisipan ikut tergerak secara emosional dan perilaku.

“Kalau tahu Komunitas Marah-Marah itu lewat di timeline.” (P1)

“Aku cuman baca-baca yang lewat di timeline, kadang ikut bersedih sama yang terjadi ke mereka, kadang juga marah.” (P3)

Unggahan yang dianggap menarik atau memicu perdebatan mendorong partisipan untuk ikut membalas:

“Kalau tweet seperti apa yang aku reply itu ... kalau menurut aku menarik untuk aku reply, atau juga banyak yang diperdebatin, itu aku reply.” (P1)

3) Didengar dan didukung saat marah

Kemarahan yang diungkapkan partisipan umumnya diterima dan divalidasi oleh anggota komunitas.

“Marah-marah aku diterima atau valid buat kebanyakan orang.” (P1)

Selain dukungan emosional, partisipan juga mendapatkan saran atau sudut pandang baru:

“Kalau misalnya ada yang komen juga ada kayak ... insight baru, pengetahuan baru, terus cara nge-handle yang aku permasalahan itu ada jawabannya.” (P1)

4) Bebas marah karena tidak dikenali

Anonimitas membuat partisipan merasa lebih aman untuk mengekspresikan kemarahan.

"... Aku gak mutualan sama semua tulis aku di sini ... Kan akun aku gak terlalu akun pribadi banget." (P1)

"Gak ada orang yang aku kenal di Twitter ... jadi aku ngerasa lebih bebas tulis, makannya aku tulis di sana." (P3)

Tema 2: Faktor Internal Menjadi Pemicu Kemarahan

Tema ini menjelaskan bagaimana sikap, nilai, dan pengalaman hidup membentuk kecenderungan partisipan dalam mengekspresikan kemarahan. Tema ini terdiri dari tiga subtema.

1) Pandangan tentang kemarahan yang layak diungkapkan

Beberapa partisipan merasa kemarahan layak diungkapkan terutama jika terkait isu penting seperti ketidakadilan atau kekerasan.

"Waktu aku terakhir post kan itu kan pencurian Kalau masalah pribadi, sangat jarang aku untuk cerita" (P2)

Platform X juga dipandang sebagai tempat yang tepat untuk mengkritik atau menyuarakan isu:

"Di Twitter kan hmm ... mengkritik pemerintah itu kan kayak nggak hmm ... nggak apa-apa, ya." (P1)

"Alasannya kadang harus ... harus meluap dan gede begitu. Biasanya aku post itu harus diviralkan gitu." (P2)

2) Tidak bisa mengungkapkan kemarahan di dunia nyata

Partisipan merasa tidak leluasa marah di dunia nyata karena takut tidak diterima atau dianggap negatif.

"... Kan orang beda-beda ya nanggung. Kalau kita ngomong ini, takut gak diterima gitu." (P1)

Bagi sebagian partisipan, kemarahan terhadap orang tua, misalnya, tidak bisa diungkapkan secara langsung:

"Aku bisa seenaknya ngatain orang, ngatain ibuku Karena kalau di rumah, aku selalu dianggap jadi anak yang durhaka" (P3)

3) Kemarahan dibentuk oleh pengalaman sebelumnya

Pola mengekspresikan kemarahan dipengaruhi pengalaman masa lalu, termasuk cara lingkungan memperlakukan ekspresi emosi.

"... Dulu kalau nangis gak boleh, marah sama yang tua katanya gak sopan. Jadi, marah aja, deh, di Twitter." (P3)

Tema 3: Perasaan Dipenuhi oleh Kemarahan

Tema ini menjelaskan bagaimana emosi yang kuat dan menumpuk mendorong partisipan untuk meluapkan kemarahan

di komunitas. Tema ini terdiri dari dua subtema.

1) Merasa berada di puncak kemarahan

Partisipan menggambarkan kondisi emosional yang intens, seperti marah, jengkel, dan kesal.

“Perasaannya kesal, marah, gitu. Apa ya, jengkel juga Pokoknya semuanya lah.” (P1)

“... Marah, marah banget, ya. Hmm ... ngerasa kayak kenapa sih ... kok kenapa sih harus aku” (P3)

2) Tidak bisa lagi menahan kemarahan

Dalam kondisi tertentu, kemarahan dirasakan seperti sesuatu yang harus segera dilampiaskan.

“Sering juga nge-tweet marah-marah karena emang harus dilampiasin marah-marahnya.” (P1)

“Gak ada sesuatu yang bisa aku alirin kemana gitu, jadi gak tau ini mau dialirin kemana.” (P3)

Tema 4: Pikiran Ikut Memproses Kemarahan

Tema ini menjelaskan peran proses berpikir dan pertimbangan kognitif dalam mengekspresikan kemarahan. Tema ini terdiri dari dua subtema.

1) Mempelajari kemarahan orang lain

Partisipan mengamati bagaimana orang lain marah dan bagaimana respons komunitas, lalu menggunakan pengamatan itu sebagai bahan pertimbangan.

“Kalau orangnya kayak mencari ketenangan diri dengan marah-marah di situ, yang diannya sendiri jadi korban, bukan jadi pelaku ya terutama, itu saran yang tepat sih memang cerita di situ.” (P2)

2) Memikirkan risiko mengungkapkan kemarahan

Partisipan menyadari adanya risiko penilaian sosial dan jejak digital ketika mereka menulis di komunitas.

“Pasti kan kayak pertama-tama tuh kita takut di-judge kan.” (P1)

“Tapi dengan satu syarat, kalau sudah cerita jangan lupa sama jejak digital.” (P2)

Tema 5: Tubuh Ikut Merasakan Kemarahan

Tema ini menjelaskan bagaimana sebagian partisipan mengalami respons fisik ketika marah, sedangkan yang lain tidak.

“Kalau jantung berdebar iya. Berkeringat, benar. Tangan yang dingin, iya.” (P3)

Sebaliknya, ada partisipan yang tidak merasakan perubahan fisik yang mencolok:

“Tidak ada. Aku tergolong orangnya santai, mau di apa pun, enggak cuma di situ, sih.” (P2)

Tema 6: Kemarahan Akhirnya Diungkapkan

Tema ini menjelaskan alasan di balik keputusan untuk benar-benar mengekspresikan kemarahan di komunitas. Tema ini terdiri dari dua subtema.

1) Mengungkapkan kemarahan agar merasa lega

Bagi sebagian partisipan, menulis di Komunitas Marah-Marah menjadi cara untuk meringankan beban perasaan.

“Postingan aku yang lain di Komunitas Marah-Marah, sebenarnya ya biar lega aja gitu.” (P1)

“Nggak ada alasan khusus untuk kenapa aku nulis di Komunitas Marah-Marah selain biar aku lega aja.” (P3)

2) Mengungkapkan kemarahan untuk mencapai tujuan

Bagi partisipan lain, ekspresi kemarahan juga memiliki tujuan tertentu, seperti menyuarakan isu atau menarik perhatian publik.

“Kan itu aku nge-tag si Dedi Mulyadi ya, itu ... biar di-notice sama dia juga, biar ke-up juga yang soal pungli-pungli itu.” (P1)

“Jadi kayak harus di-viral-kan, orang-orang bisa lebih tahu ini oh ini orangnya Bentukkan kasusnya, seperti ini orangnya, pelakunya seperti ini.” (P2)

Tema 7: Dampak Setelah Mengungkapkan Kemarahan

Tema ini menggambarkan dampak yang dirasakan partisipan setelah meluapkan kemarahan di komunitas. Sebagian partisipan merasakan manfaat emosional berupa kelegaan:

“Kalau udah dikeluarin di Twitter di komunitas ini, jadi ada sedikit lega.” (P1)

“Manfaat secara kebatinan mungkin ya, lebih lega gitu aja. Itu sih, yang aku rasakan.” (P2)

Ada juga yang mengalami refleksi diri setelah menerima perspektif lain atau kritik:

“Perasaan sadar gitu sih ... kayak fase acceptance kalau ada perspective lain dari orang gitu.” (P1)

Sebagian partisipan menyadari adanya penyesalan atau perubahan cara menyikapi kemarahan:

“... Meskipun pada akhirnya penyesalan misal menggunakan kata kasar.” (P2)

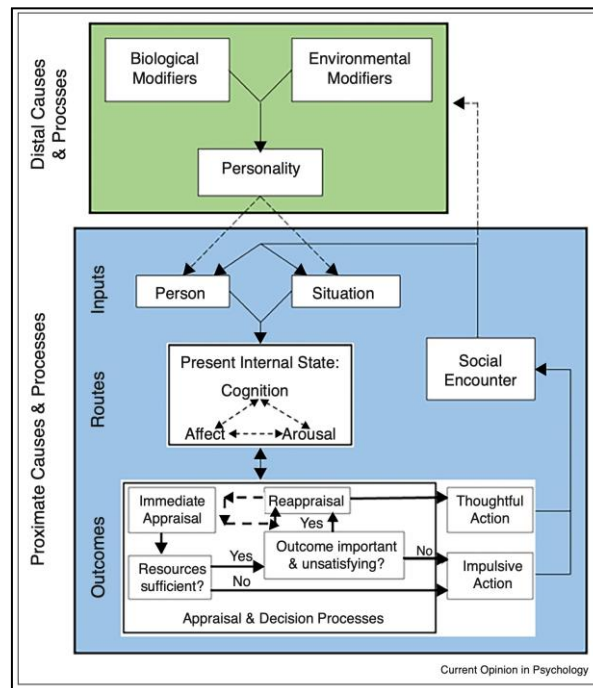
“Aku ... lebih milih nulis di Twitter daripada cerita ke orangnya ... ya jadi lebih suka mendem, lah, daripada diskusi secara langsung.” (P3)

Di sisi lain, ada partisipan yang tidak terlalu mengharapkan respons dari anggota komunitas:

“Aku gak peduli apa tanggapan orang. Kalaupun ada, ya silahkan, kalaupun gak ada juga gak apa-apa.” (P3)

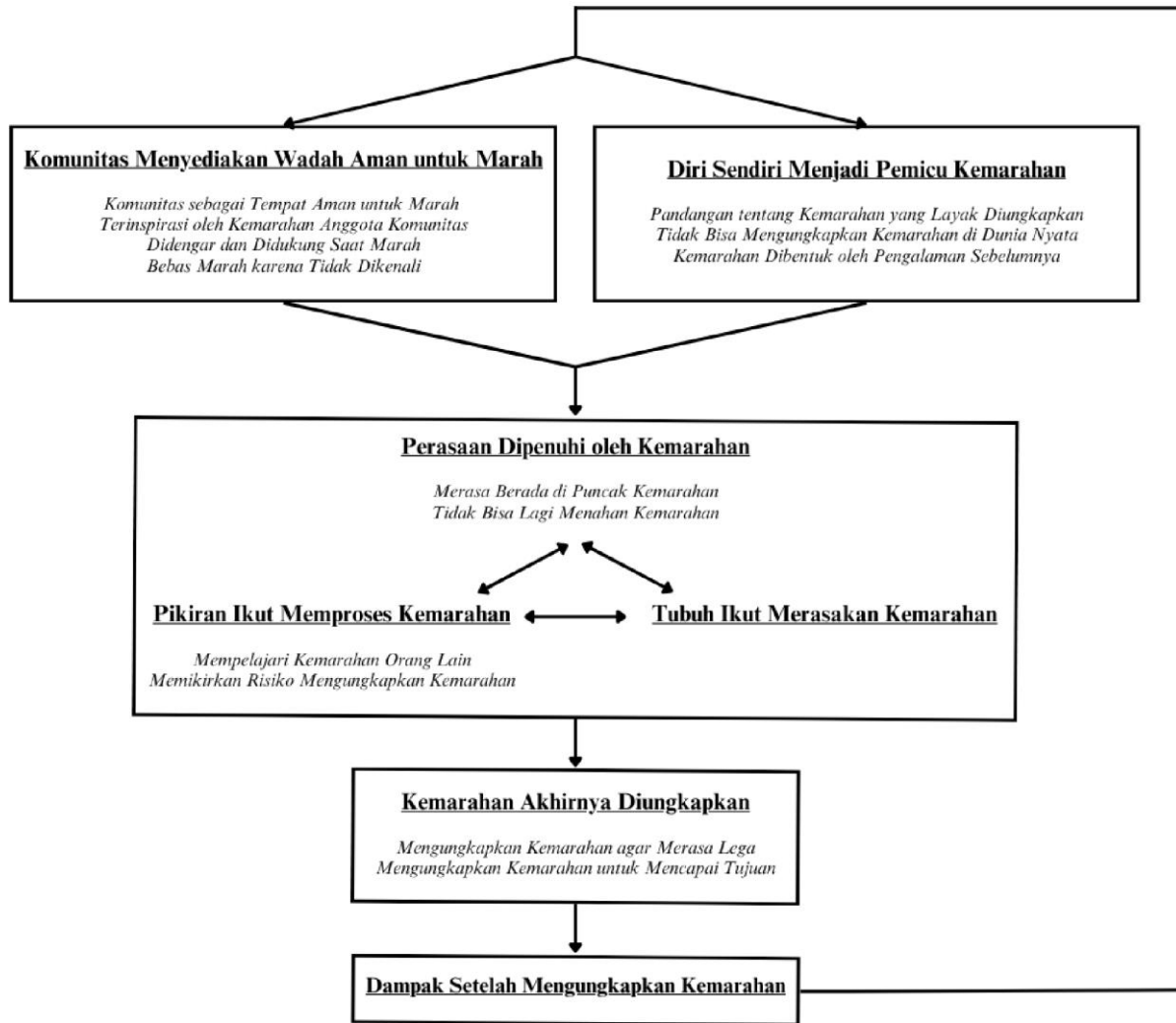
Pembahasan

Temuan penelitian ini dapat dijelaskan melalui kerangka *general aggression model* (GAM). GAM merupakan suatu kerangka kerja teoretis yang komprehensif dan integratif dalam memahami perilaku agresi pada manusia. GAM mengintegrasikan elemen-elemen dari sejumlah teori agresi yang lebih spesifik, seperti *cognitive neoassociation theory*, *social learning theory*, *script theory*, *excitation transfer theory*, dan *social interaction theory*. Melalui integrasi berbagai perspektif ini, GAM menyediakan kerangka kerja yang luas untuk memahami agresi dalam berbagai konteks. GAM memandang perilaku agresif sebagai hasil interaksi dinamis antara faktor situasional dan personal, yang kemudian memengaruhi keadaan internal individu, diproses melalui mekanisme penilaian, hingga akhirnya menghasilkan suatu respons perilaku (Allen et al., 2018). Dalam konteks Komunitas Marah-Marah di X, agresi verbal yang ditunjukkan anggota komunitas dapat dipahami sebagai bagian dari rangkaian proses tersebut.



Figur 3. *General aggression model* (Allen et al., 2018)

Visualisasi tema kemudian dipetakan ke dalam tahapan GAM untuk menunjukkan bagaimana dinamika proses terjadinya perilaku agresi verbal partisipan berlangsung. Penelitian ini memusatkan perhatian pada proses proksimal dalam GAM yang mencakup tahap *inputs* yang terdiri dari faktor pemicu (situasional dan personal), tahap *routes* yang terdiri dari proses internal (*affect*, *cognition*, dan *arousal*), tahap *outcomes* berupa perilaku agresif yang ditampilkan di komunitas, dan dampak yang dirasakan oleh individu setelah meluapkan kemarahan dalam bentuk agresi verbal (*social encounter*). Penelitian ini tidak menyoroti proses distal dalam GAM karena tidak menelusuri asal-usul kepribadian agresif partisipan.



Figur 4. Visualisasi tema

Tahap Inputs

Tahap pertama dalam proses terjadinya agresi menurut GAM adalah *inputs*, yang mencakup faktor situasional dan personal. Faktor situasional meliputi elemen lingkungan yang memicu atau memperkuat kecenderungan berperilaku agresif. Keberadaan komunitas ini dipersepsikan sebagai ruang yang aman untuk meluapkan emosi negatif tanpa risiko penilaian sosial langsung. Temuan ini sejalan dengan Amellia et al. (2024) yang menemukan bahwa Komunitas Marah-Marah dipandang positif karena memberi kebebasan untuk mengungkapkan isi hati. Lingkungan komunitas yang dipenuhi unggahan kemarahan menciptakan isyarat agresif, yaitu objek, gambar, atau kata yang mengaktifkan konsep agresi dalam memori yang meningkatkan kemungkinan munculnya perilaku agresif (Anderson & Bushman, 2002). Paparan terhadap unggahan kemarahan juga memunculkan provokasi, yaitu pemicu utama perilaku agresif seperti hinaan, agresi verbal, atau perlakuan merendahkan (Anderson & Bushman, 2002). Sebagaimana ditegaskan Handoko & Ali (2021), provokasi dapat menjadi pemicu kuat munculnya agresi, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Selain itu, terdapat insentif yang diperoleh setelah meluapkan kemarahan, seperti dukungan emosional, validasi, saran, dan solusi yang memperkuat dorongan agresif. Insentif didefinisikan sebagai objek atau kondisi yang

meningkatkan kemungkinan terjadinya agresi dengan memengaruhi persepsi individu terhadap nilai, keuntungan, atau hasil yang dapat diperoleh dari tindakan tersebut (Anderson & Bushman, 2002). Darwis dan Harsono (2022) juga menegaskan bahwa agresi kerap dipicu oleh imbalan yang dianggap bernilai. Faktor lain yang berperan adalah anonimitas, yaitu kondisi ketika identitas individu tidak dapat teridentifikasi (Mukhoyyaroh, 2020) sehingga individu bisa mengekspresikan diri tanpa takut dikenali. Hal ini sejalan dengan Bisri dan Saputra (2022) yang menemukan bahwa anonimitas tinggi berkorelasi dengan meningkatnya kecenderungan melakukan agresi verbal.

Faktor personal, yang mencakup karakteristik individu, turut memengaruhi kecenderungan berperilaku agresif. Salah satunya adalah sikap, yaitu evaluasi umum terhadap diri sendiri, orang lain, objek, atau isu tertentu (Anderson & Bushman, 2002). Beberapa partisipan memandang kemarahan sebagai hal yang wajar atau bahkan perlu, terutama terkait isu sosial. Hal ini sejalan dengan pendapat Anderson & Bushman (2002) yang menyatakan bahwa evaluasi positif terhadap agresi dapat meningkatkan kecenderungan untuk mengekspresikannya. Selain itu, nilai, yaitu keyakinan mengenai apa yang seharusnya dilakukan atau dihindari dalam kehidupan sosial (Anderson & Bushman, 2002), juga membentuk cara individu merespons kemarahan. Nilai yang menekankan kepatuhan dan pengendalian emosi, sebagaimana ditemukan dalam lingkungan keluarga partisipan, membatasi ekspresi kemarahan di dunia nyata. Temuan ini sejalan dengan Amellia et al. (2024) yang menemukan bahwa komunitas ini sering dimanfaatkan oleh individu yang tidak memiliki ruang aman untuk menyuarakan isi hati secara terbuka di dunia nyata. Faktor personal lainnya adalah skrip, yaitu pola interpretasi dan tindakan yang dibawa individu ke dalam situasi sosial yang memengaruhi kesiapan mereka untuk bertindak agresif (Anderson & Bushman, 2002). Skrip yang terbentuk dari pengalaman masa lalu, misalnya larangan marah kepada orang tua, mendorong individu mencari saluran alternatif seperti komunitas.

Tahap *Routes*

Tahap kedua, *routes*, menggambarkan keadaan internal yang terdiri atas *affect*, *cognition*, dan *arousal*. *Affect* mencakup suasana hati dan emosi seperti marah yang dapat memengaruhi kecenderungan untuk bertindak agresif (Allen et al., 2018). Partisipan mengekspresikan kemarahan sebagai luapan emosi yang memuncak dan tidak lagi mampu ditahan, selaras dengan Baqi (2015) yang menyatakan bahwa ketidakmampuan mengelola kemarahan dapat berujung pada agresi. *Cognition* mencakup kesadaran akan risiko, seperti kemungkinan diserang balik atau dampak negatif jejak digital, sebagaimana diungkapkan oleh Amellia et al. (2024), meski menyadari risiko tersebut, beberapa partisipan tetap memilih meluapkannya. Partisipan juga belajar dari pola komunikasi yang dapat diterima, misalnya dengan menempatkan diri sebagai korban agar kemarahan lebih mudah diterima. *Cognition* merujuk pada pikiran yang muncul sebagai respons terhadap faktor situasional maupun personal (Allen et al., 2018). Pikiran yang bernuansa agresif dapat meningkatkan kecenderungan agresi, sedangkan pikiran yang lebih reflektif atau damai dapat menahannya (Saputra et al., 2024). *Arousal* adalah peningkatan aktivasi fisiologis yang memperkuat efek emosi dan pikiran agresif (Allen et al., 2018), seperti detak jantung meningkat atau tubuh terasa panas, yang memperkuat interpretasi situasi sebagai ancaman dan memicu respons agresif.

Tahap *Outcomes*

Tahap ketiga, *outcomes*, mencakup *immediate appraisal* dan *reappraisal*. *Immediate appraisal* adalah penilaian cepat dan impulsif tanpa pertimbangan rasional yang mendalam (Allen et al., 2018). Dalam konteks ini, kemarahan diungkapkan spontan untuk mendapatkan rasa lega, sebagaimana ditunjukkan Sitanggang et al. (2023) dan Rosalinda & Satwika (2019) bahwa meskipun menyesal, individu tetap merasa lega setelah mengeluarkan kata-kata kasar. Sementara itu, *reappraisal* adalah penilaian ulang yang diikuti pemilihan respons terencana (Allen et al., 2018), misalnya dengan tujuan

untuk menyuarakan isu agar mendapat perhatian publik (viral). Strategi ini mencerminkan agresi instrumental, yaitu perilaku agresif sebagai alat untuk mencapai tujuan tertentu (Khaira, 2023), yang umumnya dilakukan tanpa adanya hubungan pribadi antara pelaku dan target (Anggraini & Desiningrum, 2020).

Tahap *Social Encounter*

Tahap terakhir, *social encounter*, menggambarkan konsekuensi sosial dari perilaku agresif yang dapat menciptakan siklus agresi di kemudian hari (Allen et al., 2018). Ekspresi kemarahan di komunitas diikuti berbagai respons, seperti dukungan emosional, saran, persetujuan, opini, candaan, atau pengalaman serupa. Partisipan juga mengalami reaksi emosional berupa perasaan lega, penyesalan, kesadaran akan kesalahan, atau perubahan cara mengekspresikan kemarahan. Interaksi ini dapat menjadi ruang reflektif yang memengaruhi perilaku di masa depan.

Selain GAM, temuan ini relevan dengan konsep deindividuasi, yaitu hilangnya identitas pribadi dan rasa tanggung jawab dalam kelompok, yang menurunkan *self-awareness* dan meningkatkan impulsivitas (Mukhoyyaroh, 2020). Anonimitas dan interaksi daring kelompok menciptakan kondisi yang memungkinkan terjadinya *deindividuasi*. Fenomena ini juga terkait dengan *online disinhibition effect*, yaitu kecenderungan untuk mengatakan atau melakukan hal-hal yang tidak akan dilakukan dalam interaksi tatap muka (Islah & Akhdisholikhah, 2023). Faktor seperti anonimitas, ketiadaan konsekuensi langsung, dan bebas dari situasi tatap muka menurunkan hambatan sosial sehingga agresi lebih mudah muncul. Ekspresi kemarahan juga dapat dijelaskan melalui konsep katarsis, yaitu pelepasan emosi yang tertahan (Baihaqi et al., 2020), di mana menulis di komunitas menjadi sarana pelepasan tekanan emosional. Selain itu, penyesuaian bentuk ekspresi mengikuti pola anggota lain selaras dengan *social learning theory*, yang menekankan pembelajaran melalui pengamatan dan peniruan perilaku (Warini et al., 2023).

Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dinamika proses terjadinya perilaku agresi verbal pada anggota Komunitas Marah-Marah di X berlangsung melalui rangkaian tahap yang meliputi faktor pemicu, proses internal, perilaku agresi verbal, serta dampak yang ditimbulkan. Proses ini dapat dijelaskan menggunakan kerangka *general aggression model* (GAM), yang mencakup tahap *inputs*, *routes*, *outcomes*, dan *social encounter*. Pada tahap *inputs*, perilaku agresi dipengaruhi oleh faktor situasional (seperti isyarat agresif, provokasi, insentif, dan anonimitas) serta faktor personal (seperti sikap, nilai, dan skrip). Tahap *routes* mencakup *affect* (dorongan emosi marah), *cognition* (pembelajaran melalui pengamatan dan kesadaran terhadap risiko), serta *arousal* (reaksi fisiologis seperti jantung berdebar). Pada tahap *outcomes*, individu melakukan *immediate appraisal* (untuk mendapat perasaan lega) atau *reappraisal* (untuk mencapai tujuan tertentu). Perilaku agresi yang muncul kemudian dapat menimbulkan dampak (*social encounter*) seperti mendapat respons dari komunitas, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kembali faktor situasional dan personal sehingga membentuk siklus agresi yang berulang.

Penelitian ini memiliki beberapa saran yang dapat menjadi pertimbangan untuk penelitian selanjutnya. Pertama, penelitian ini berfokus pada kerangka *general aggression model* (GAM), tetapi dalam proses analisis ditemukan pula relevansi konsep-konsep teoretis lain yang muncul dalam dinamika komunitas, seperti deindividuasi, *online disinhibition effect*, katarsis, dan *social learning theory*. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan atau mengembangkan konsep-konsep teoretis tersebut guna memperkaya perspektif dan analisis terhadap perilaku agresi verbal di Komunitas Marah-Marah. Kedua, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif sehingga penelitian selanjutnya dapat mencoba pendekatan kuantitatif, misalnya menguji hubungan tingkat anonimitas dengan tingkat agresi verbal pada anggota Komunitas Marah-Marah di X. Ketiga, penelitian ini belum mencakup

keberagaman gender dalam pemilihan partisipan. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya melibatkan partisipan dengan gender yang lebih beragam untuk memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai dinamika proses terjadinya perilaku agresi verbal. Keempat, penelitian ini juga menemukan adanya ekspresi agresi verbal yang tidak ditujukan kepada individu tertentu, melainkan ditujukan kepada objek seperti hewan, makanan, cuaca, maupun benda mati lainnya. Bentuk agresi ini muncul dalam dokumentasi komunitas, tetapi tidak dapat dianalisis lebih lanjut dalam ruang lingkup studi ini karena fokus penelitian berada pada dinamika agresi verbal yang dialami dan diungkapkan oleh partisipan melalui wawancara. Dengan demikian, temuan ini dapat menjadi pijakan bagi penelitian selanjutnya yang ingin memahami variasi bentuk dan target agresi verbal di ruang daring dengan cakupan data dan pendekatan yang lebih luas.

Daftar Pustaka

- Allen, J. J., Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2018). The general aggression model. *Current Opinion in Psychology*, 19, 75-80.
- Amellia, A. R., Sari, A. E., Zulfiqor, A. A., Cahyo, N. G., & Nisa, P. K. (2024). Pola interaksi online pengguna X terhadap komunitas "Marah-Marah" di platform X. *Jurnal Akademik Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 54-67.
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 27-51.
- Anggraini, L. N. O., & Desiningrum, D. R. (2020). Hubungan antara regulasi emosi dengan intensi agresivitas verbal instrumental pada suku batak di ikatan mahasiswa Sumatera Utara Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(3), 1103-1111.
- Baihaqi, M. A., Nurjanah, D. S., & Chodijah, M. (2020). Analog shocking therapy sebagai metode katarsis terhadap ketenangan jiwa pada karyawan. *Syifa al-Qulub*, 4(2), 1-10.
- Baqi, S. A. (2015). Ekspresi emosi marah. *Buletin Psikologi*, 23(1), 22-30.
- Bisri, M., & Saputra, D. B. P. (2022). The correlation between anonymity and verbal aggression of university students social media users. *MOJPC: Malaysia Online Journal of Psychology & Counselling*, 9(2), 42-51.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry & research design: choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Darwis, A. M., & Harsono, Y. T. (2022). Hubungan antara fanatisme dengan perilaku agresi pada suporter sepak bola PSM Makassar. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (pp. 165-177).
- Handoko, A., & Ali, M. (2021). Hubungan fanatisme suporter sepakbola terhadap agresi Gubernur Cup di Provinsi Jambi. *Jurnal Pion*, 1(1), 34-43.
- Hani, D. S., & Ratnasari, C. I. (2023). Klasifikasi masalah pada komunitas marah-marah di Twitter menggunakan long short-term memory. *Jurnal Media Informatika Budidarma*, 7(4), 1829-1837.
- Harefa, S. V. N. (2024). Psikologi agresi mengungkap motivasi dan konsekuensinya. *Circle Archive*, 1(4).
- Islah, F. M., & Akhdisholikah, R. (2023). *Riset-riset dalam cyberpsychology*. Zahir Publishing.
- Khaira, W. (2023). Kemunculan perilaku agresif pada usia remaja. *Intelektualita*, 11(02)..
- McLaughlin, S., Bonner, G., Mboche, C., & Fairlie, T. (2010). A pilot study to test an intervention for dealing with verbal aggression. *British Journal of Nursing*, 19(8), 489-494.

- Mukhooyaroh, T. (2020). Anonimitas dan deindividuasi pada remaja pengguna sosial media. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 26-32.
- Nurhaliza, W. O., & Fauziah, N. (2020). Komunikasi kelompok dalam virtual community. *Komunida: Media Komunikasi dan Dakwah*, 10(01), 18-38.
- Richardson, D. S., & Green, L. R. (2006). Direct and indirect aggression: relationships as social context. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(10), 2492-2508.
- Rosalinda, R., & Satwika, Y. W. (2019). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresi verbal pada siswa kelas x smk "x" Gresik. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2).
- Saputra, W. N. E., Hanifah, N., & Widagdo, D. N. (2024). Perbedaan tingkat perilaku agresi berdasarkan jenis kelamin pada siswa sekolah menengah kejuruan Kota Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(4), 14.
- Sitanggang, Y. A., Lani, T., & Raziansyah, R. (2023). Hubungan konsep diri dengan kontrol diri dalam tindakan agresivitas di media sosial pada keluarga yang memiliki remaja di wilayah Astambul. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 7(2), 195-202.
- Warini, S., Hidayat, Y. N., & Ilmi, D. (2023). Teori belajar sosial dalam pembelajaran. *ANTHOR: Education and Learning Journal*, 2(4), 566-576.
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: design and methods* (6th ed.). SAGE Publications.