

Pengaruh *Self Control* terhadap *Toxic Online Disinhibition Effect* pada Generasi Z Pengguna Aplikasi X

Alya Khairani^{1*}, Anindra Guspa²

^{1,2} Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

E-mail: khairaniyaya09@gmail.com

ABSTRAK

Toxic online disinhibition effect ialah kecenderungan negatif dari fenomena *online disinhibition effect*, yakni kondisi di mana individu berperilaku yang tidak sesuai dengan dirinya yang biasa di dunia nyata ketika *online*. Generasi Z merupakan kategori usia yang memiliki keaktifan tinggi dalam menggunakan internet dan media sosial dengan rata-rata penggunaan lebih dari empat jam sehari. Tingginya intensitas penggunaan ini berpotensi dapat menyebabkan individu mengalami penurunan *self control* ketika berinteraksi di dunia maya. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana *self control* berpengaruh terhadap *toxic online disinhibition effect* pada generasi Z pengguna aplikasi X. *Self control* merupakan salah satu prediktor terhadap munculnya *toxic online disinhibition effect*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan 478 subjek generasi Z pengguna aktif aplikasi X. Pengukuran variabel dalam penelitian ini menggunakan dua instrumen penelitian, yaitu Skala Kontrol Diri Singkat Versi Indonesia (Operasionalisasi De Ridder *et al.*, 2011) yang dikembangkan oleh Arifin dan Milla (2020) dan *Online Disinhibition Scale-Toxic* (ODS-T) yang telah dikembangkan oleh Udris (2014) berdasarkan dimensi *online disinhibition effect* yang digagas oleh Suler (2004) dan telah diadaptasi oleh Kiswantomo *et al.* (2022) ke dalam bahasa Indonesia. Hasil analisis data penelitian menemukan bahwa *self control* berpengaruh negatif signifikan terhadap *toxic online disinhibition effect* sebesar 3.4% (R^2), di mana semakin meningkat *self control*, maka semakin menurun *toxic online disinhibition effect*-nya dan begitu pula sebaliknya. Penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan *self control* dalam membentuk interaksi digital yang lebih aman dan sehat, terutama bagi generasi muda seperti generasi Z.

Kata kunci: aplikasi X, efek disinhibisi online-toxic, generasi Z, kontrol diri

ABSTRACT

The *toxic online disinhibition effect* refers to the negative tendency of the *online disinhibition phenomenon*, where individuals behave in ways inconsistent with their offline persona while interacting online. Generation Z, known for their high engagement with the internet and social media averaging more than four hours of daily use is particularly vulnerable to diminished *self control* in online interactions. This study aims to examine the extent to which *self control* influences the *toxic online disinhibition effect* among generation Z users of application X. *Self control* is considered a key predictor of *toxic online disinhibition*. This correlational quantitative study involved 478 active Gen Z users of application X. The variables were measured using two instruments: The Indonesian version of The Brief Self-Control Scale (adapted from De Ridder *et al.*, 2011, by Arifin & Milla, 2020) and The Online Disinhibition Scale-Toxic (ODS-T), developed by Udris (2014) based on Suler's (2004) concept and adapted into Indonesian by Kiswantomo *et al.* (2022). Data analysis revealed a significant negative effect of *self control* on *toxic online disinhibition*, accounting for 3.4% of the variance (R^2). Higher *self control* was associated with lower levels of *toxic online disinhibition*, and vice versa. These findings highlight the importance of fostering *self control* as a strategy to promote safer and healthier digital interactions, particularly among younger generations such as Gen Z.

Kata kunci: application X, toxic online disinhibition effect, generation Z, self control

PENDAHULUAN

Generasi Z atau Gen Z ialah sekelompok individu yang terlahir dalam rentang tahun 1997-2012 (Dimock, 2019). Berbeda dari generasi sebelumnya, yaitu generasi Y atau generasi *millennial*, generasi Z tumbuh seiring dengan adanya perkembangan teknologi (Arum *et al.*, 2023). Menurut Nanda (2024), generasi Z merupakan generasi yang terikat dengan teknologi, terutama internet dan media sosial. Internet merupakan gabungan dari dua kata yang kemudian disingkat, yakni

interconnected networking yang merupakan jaringan global komputer yang saling terintegrasi di seluruh dunia (Nurbaiti & Alfariysi, 2023). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada 18 Desember 2023-19 Januari 2024, ditemukan bahwa individu yang menggunakan internet di Indonesia menyentuh angka 221 juta dari total 278 juta jiwa populasi penduduk Indonesia tahun 2023. Mayoritas yang menjadi pengguna adalah generasi Z (kelahiran 1997-2012) dengan persentase 34.40%, kemudian diikuti dengan generasi Y atau *millennial* (kelahiran 1981-1996) sebanyak 30.62%, selanjutnya generasi X (kelahiran 1965-1980) sebanyak 18.98%, *post gen Z* (kelahiran kurang dari 2023) sebanyak 9.17%, *baby boomers* (kelahiran 1946-1964) sebanyak 6.58%, dan *pre boomer* (kelahiran 1945) sebanyak 0.24%.

Berbicara tentang internet pada saat ini tentu saja tidak terlepas dari apa itu media sosial. Media sosial ialah suatu perangkat di internet yang memberikan peluang bagi pengguna untuk dapat berhubungan, berbincang, bergaul, berkolaborasi, dan membangun hubungan virtual dengan sesama pengguna (Kartini *et al.*, 2020). Adanya internet memudahkan para pengguna karena mereka dapat mengakses media sosial di mana pun dan kapan pun. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) dalam tulisan yang dimuat di *website databoks.katadata.co.id* yang ditulis oleh Muhammad (2024), pada Maret tahun 2023 terdapat 94.16% generasi muda Indonesia yang berusia 16-30 tahun yang menggunakan internet. Mayoritas dari mereka memanfaatkannya untuk bermain media sosial (84.37%), melihat berita (84.28%), atau mencari hiburan (83.78%).

Menurut Badri (2022), generasi Z merupakan pengguna berat media sosial karena memainkannya dengan rata-rata waktu lebih dari empat jam sehari. Berdasarkan jangka waktu tersebut, penggunaan media sosial dapat membuat individu kehilangan *self control* saat berinteraksi dengan orang lain (Mantara *et al.*, 2023). Pendapat ini selaras dengan hasil temuan Wilcox dan Stephen (2013; dalam Ramadhani & Merida, 2024) yang mengatakan bahwa adanya media sosial yang dapat diakses di mana saja dapat mengurangi *self control* dan memberikan dampak yang luas, terutama bagi generasi muda yang adalah pengguna terberat media sosial. Individu yang mengakses internet seharusnya bisa untuk mengontrol dirinya supaya tidak berlebihan agar dapat berinteraksi secara positif, baik itu di kehidupan nyata ataupun secara *online* (Azzahra *et al.*, 2022).

Dalam dunia psikologi siber, penggunaan internet dapat memunculkan suatu fenomena yang dikenal sebagai *online disinhibition effect*. *Online disinhibition effect* atau ODE ialah kurangnya kemampuan individu untuk mengendalikan perasaan, pikiran, dan perilakunya saat sedang *online* (Suler, 2004). Dengan kata lain, *online disinhibition effect* adalah keadaan saat individu berperilaku berbeda dari dirinya yang biasa di dunia nyata. *Online disinhibition effect* ini muncul sebagai manifestasi dari individu yang mengatakan atau melakukan suatu hal ketika *online* yang biasanya tidak ia katakan atau lakukan di dunia nyatanya atau ketika *offline*.

Online disinhibition effect sendiri dapat muncul dalam dua bentuk yang berlawanan, yakni *benign disinhibition* dan *toxic disinhibition*. Ketika ada individu yang membagikan hal-hal pribadi tentang dirinya, seperti dengan mengungkapkan emosi, perasaannya, atau bahkan rahasianya, menunjukkan hal-hal kebaikan yang tidak biasa, dan terkadang melakukan yang terbaik untuk orang lain di dunia maya, hal ini disebut dengan *benign disinhibition*. Di sisi lain, ada juga individu yang melontarkan kata-kata kasar, kemarahan, kebencian, dan bahkan ancaman untuk orang lain. Atau individu yang mengunjungi dunia gelap internet seperti untuk mengakses pornografi, melakukan kejahatan secara *online*, dan sebagainya yang mereka tidak akan lakukan di dunia nyata, kondisi ini disebut dengan *toxic disinhibition* (Suler, 2004). Menurut Cheung *et al.* (2016), *online disinhibition effect* membuat beberapa orang di dunia maya cenderung berperilaku lebih agresif, misalnya dengan memposting pesan yang melecehkan secara *online*, sementara mereka bersikap lembut dan ramah di lingkungan *offline* atau di dunia nyata. Pada generasi Z, terdapat beberapa kebiasaan yang sering dilakukan ketika menggunakan media sosial, yaitu memalsukan identitas dan melakukan *cyberbullying*, misalnya dengan menuliskan komentar negatif atau terlibat perdebatan di suatu konten di media sosial (Dewi *et al.*, 2022).

Menurut Suler (2004), ada enam komponen yang dapat menjadi sebab terjadinya *online disinhibition effect*, yaitu: (1) *dissociative anonymity*: ketidakpastian identitas individu dalam kondisi *online* di mana identitas aslinya tidak dapat diverifikasi, (2) *invisibility*: kondisi di mana individu yang satu dan yang lainnya tidak dapat saling mengamati, (3) *asynchronicity*: komunikasi yang terjadi secara tidak *real-time*, antara stimulus dan respon sehingga individu dapat mengontrol pesan

yang disampaikan, (4) *solipsistic introjection*: kemampuan membayangkan ekspresi, emosi, atau hal-hal lain yang berhubungan dengan komunikasi lawan bicara, (5) *dissociative imagination*: kecenderungan individu untuk membayangkan dirinya terpisah antara identitas kehidupan nyata dan identitas virtualnya, dan (6) *minimization of status and authority*: kondisi minimnya peran otoritas yang dapat mengendalikan perilaku atau bahkan tidak mempunyai kendali atas perilaku individu. Untuk sebagian orang, satu atau dua faktor tersebut sudah dapat memberikan efek disinhibisi yang besar. Namun, dalam kebanyakan kasus, faktor-faktor tersebut saling bersinggungan dan melengkapi satu sama lain sehingga akan menghasilkan efek disinhibisi yang lebih kuat dan kompleks.

Penelitian yang dilakukan oleh Wright MF (2013; dalam Febriana & Fajrianti, 2019) menjelaskan bahwa dalam keadaan anonim, individu mengalami penurunan *self control* sehingga merasa bebas dalam berperilaku dan mengatakan hal-hal yang agresif. Sejalan dengan hal tersebut, dikatakan juga jika lingkungan *online* yang dicirikan dengan *anonymity*, *invisibility*, dan *lack of face to face contact* dapat menurunkan kemampuan empati, mengenali isyarat sosial, dan *self control* (Suler, 2004; Voggeser *et al.*, 2018; Wachs & Wright, 2019). Pendapat ini didukung oleh penelitian-penelitian sebelumnya dengan temuan bahwa *online disinhibition* terkait dengan *cyberbullying*, *cyber aggression*, *cyberhate*, dan *cyber victimization* yang lebih besar (Udris, 2014; Wachs & Wright, 2019; Stuart & Scott, 2021).

Self control secara umum merupakan kemampuan individu untuk mengubah atau beradaptasi sehingga memperoleh penyesuaian yang lebih baik dan optimal antara dirinya dan lingkungan (Rothbaum *et al.*, 1982; dalam Tangney *et al.*, 2004). Inti dari konsep *self control* yang dimaksud ialah kemampuan individu untuk menghentikan diri dari kecenderungan berperilaku yang kurang diinginkan serta menahan diri untuk tetap tidak melakukannya sehingga dapat mengarah ke hal yang positif dalam hidup (Tangney *et al.*, 2004). Menurut Bossler dan Holt (2010; dalam Bulan & Wulandari, 2021), rendahnya *self control* memiliki keterkaitan dengan kejahatan di dunia maya (*cyber crime*). Menurut Khairunnisa (2013; dalam Bulan & Wulandari, 2021), *self control* yang baik memungkinkan individu untuk lebih menghindari perilaku yang negatif karena ia dapat menahan dorongan untuk berperilaku yang melanggar norma sosial yang ada.

Menurut Ramadhani dan Merida (2024), *self control* dalam kaitannya dengan penggunaan media sosial digunakan untuk membatasi perilaku agar tidak berlebihan dan tidak melewati batas norma yang berlaku di masyarakat. Pada aplikasi X, *toxic disinhibition* ditunjukkan melalui perilaku di mana individu memperlihatkan kekesalan, komentar atau kritik pedas, atau bahkan celaan terhadap konten yang diposting oleh seseorang (Teniwut, 2023; Ramadhani & Merida, 2024). Dalam kaitannya dengan *self control*, dalam penelitiannya, Ramadhani dan Merida (2024) menyimpulkan bahwa tingkat *self control* yang lebih tinggi berkaitan dengan rendahnya atau berkurangnya perilaku-perilaku negatif seperti perilaku agresif di dunia *online*, ujaran kebencian, dan *cyberbullying* yang biasanya dapat terjadi di media sosial termasuk aplikasi X.

Pada penelitian sebelumnya yang meneliti tentang variabel *toxic online disinhibition effect* masih terdapat inkonsistensi, yakni pada penelitian Ramadhani dan Merida (2024) yang menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self control* dan *toxic online disinhibition effect* pada remaja yang memiliki Twitter, yang mana semakin tinggi *self control*, maka semakin rendah tingkat *toxic online disinhibition effect*-nya. Penelitian yang dilakukan oleh Naibaho *et al.* (2023) juga menemukan terdapat hubungan negatif signifikan antara *self control* dengan *online disinhibition effect*, di mana semakin meningkat *self control* individu, maka akan semakin rendah tingkat *online disinhibition effect*-nya. Namun, penelitian Nugraha *et al.* (2023) yang meneliti variabel yang sama dengan penelitian Ramadhani dan Merida (2024) menemukan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *self control* dan *toxic online disinhibition effect* pada mahasiswa yang menggunakan media sosial. Artinya, tingkat *self control* yang tinggi tidak secara signifikan mempengaruhi munculnya *toxic online disinhibition effect*.

Dalam hasil penelitiannya, Nugraha *et al.* (2023) menjelaskan bahwa mayoritas respondennya adalah perempuan dan menduga adanya peran jenis kelamin dalam kaitannya dengan tingkat *self control* individu dan dampaknya terhadap munculnya *toxic online disinhibition effect*. Masih minimnya penelitian terkait yang juga mengkaji faktor-faktor tersebut yang dapat dihubungkan dengan variabel *self control* dan variabel *toxic online disinhibition effect* untuk dapat dibandingkan hasil penelitiannya membuat penelitian ini layak untuk dilakukan. Tujuan dari

penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self control* terhadap *toxic online disinhibition effect* pada generasi Z pengguna aplikasi X.

Dengan pertimbangan saran yang ada pada penelitian-penelitian sebelumnya dan didukung dengan data-data yang telah dipaparkan, penelitian ini akan menggunakan populasi yang berbeda dan lebih luas, yakni generasi Z sebagai mayoritas pengguna internet dan pengguna aplikasi X. Aplikasi X dipilih karena merupakan media sosial yang paling banyak menghadirkan ketoksikan dibandingkan aplikasi media sosial lainnya berdasarkan suatu survei yang telah dilakukan oleh perusahaan konsultan pemasaran *SimpleTexting* pada Maret 2022 di Amerika (Tirtana, 2022). Penelitian ini diharapkan nantinya juga dapat mengeksplorasi faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi munculnya *toxic online disinhibition effect*, seperti faktor jenis kelamin.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini desain yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh *self control* terhadap *toxic online disinhibition effect*. Penelitian kuantitatif ialah jenis penelitian investigasi sistematis terhadap fenomena penelitian dengan mengumpulkan data yang terukur melalui teknik statistik, matematika, atau komputasi. Pada penelitian ini, tujuannya adalah mengetahui sejauh mana variabel *self control* (X) mempengaruhi variabel *toxic online disinhibition effect* (Y) berdasarkan data yang diukur melalui teknik statistik. Desain penelitian kuantitatif dipilih karena lebih sesuai dengan jumlah populasi yang besar dan tidak diketahui berapa jumlah pastinya.

Partisipan pada penelitian ini berjumlah 478 generasi Z yang aktif menggunakan aplikasi X. Keaktifan partisipan ditentukan berdasarkan dua kategori, yakni seberapa sering partisipan menggunakan aplikasi X dan aktivitas apa saja yang partisipan lakukan di aplikasi X. Untuk aktivitas tersebut, peneliti memberikan bobot skor untuk masing-masingnya yang kemudian menghasilkan jumlah skor total untuk dapat mengkategorikan apakah partisipan termasuk pengguna yang tidak aktif, pasif, cukup aktif, dan sangat aktif dalam menggunakan aplikasi X.

Dengan jumlah populasi yang tidak diketahui, jumlah sampel ditentukan berdasarkan rumus *Cochran* yang menghasilkan jumlah sampel yang diperlukan sebanyak 384 partisipan. Teknik sampling yang digunakan ialah *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Artinya, setiap anggota populasi tidak memiliki peluang untuk dapat menjadi sampel penelitian dan *purposive sampling* artinya sampel ditentukan berdasarkan kriteria penelitian tertentu, yakni generasi Z dan aktif menggunakan aplikasi X.

Self control ialah kapasitas individu untuk mengubah atau mengendalikan impuls, menghentikan dan menahan diri dari dorongan atau godaan berperilaku yang tidak diinginkan, yang meliputi pengaturan pikiran, emosi, serta impuls yang akhirnya memungkinkan individu untuk mencapai penyesuaian yang lebih baik dengan lingkungannya dan dapat mendukung tujuan jangka panjang. *Self control* dalam penelitian ini didasarkan pada teori Tangney *et al.* (2004) yang diukur berdasarkan dimensi pada model skala De Ridder *et al.* (2011) yang telah dikembangkan oleh Arifin dan Milla (2020) dengan dua dimensi, yakni *inhibition* dan *initiation*. Skala Kontrol Diri Singkat Versi Indonesia (Operasionalisasi De Ridder *et al.*, 2011) yang dikembangkan oleh Arifin dan Milla (2020) berdasarkan *Brief Self Control Scale* yang digagas oleh Tangney *et al.* (2004) memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.81. Instrumen ini menggunakan skala *Likert* dengan 7 alternatif pilihan jawaban, yakni 1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3 = Agak Tidak Setuju, 4 = Netral, 5 = Agak Setuju, 6 = Setuju, dan 7 = Sangat Setuju. Skala ini memuat item *favorable* dan item *unfavorable* yang berjumlah total 10 item. Contoh itemnya yakni: "Secara umum, saya dapat menahan godaan apa pun dengan baik."

Toxic online disinhibition effect adalah kecenderungan negatif dari fenomena *online disinhibition effect*, yaitu suatu kondisi di mana individu berperilaku yang tidak sesuai dengan dirinya yang biasa di dunia nyata ketika sedang *online*. Dengan kata lain, individu mengekspresikan dirinya secara negatif dan agresif ketika sedang *online* yang biasanya ditunjukkan melalui perilaku penggunaan bahasa yang kasar dan tidak pantas, memberikan kritik yang tajam, menunjukkan kebencian dan kemarahan, bahkan memberikan ancaman terhadap orang lain. *Toxic online disinhibition effect* dalam penelitian ini didasarkan pada teori Suler (2004) yang diukur menggunakan skala *online disinhibition effect-toxic* yang dikembangkan oleh Udris (2014) dengan nilai *Cronbach's*

Alpha sebesar 0.85 dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Kiswantomo *et al.* (2022). Instrumen ini menggunakan skala *Likert* dengan 4 alternatif pilihan jawaban, yakni 0 = Tidak Setuju, 1 = Agak Tidak Setuju, 2 = Agak Setuju, dan 3 = Setuju. Skala ini berjumlah total 4 item. Contoh itemnya yakni: “*Saya tidak keberatan harus menulis hinaan tentang orang lain karena anonim.*”

Berikutnya untuk analisis data peneliti menggunakan program aplikasi *SPSS versi 29 for Windows* untuk menganalisis data penelitian. Dalam penelitian ini, data dianalisis menggunakan analisis regresi linear sederhana. Analisis regresi merupakan pendekatan statistik dengan tujuan antara lain: 1) memprediksi seberapa besar perubahan Y karena adanya X, 2) mengidentifikasi pola korelasi antara X dan Y, dan 3) mengukur arah hubungan dan nilai koefisien korelasi antara variabel X dengan variabel Y (Winarsunu, 2009).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, terdapat 203 partisipan laki-laki (42.47%) dan 275 partisipan perempuan (57.53%). Berdasarkan data yang ada, sebanyak 351 partisipan (73.74%) telah menjadi pengguna aplikasi X selama 1-5 tahun, diikuti dengan 109 partisipan yang telah menjadi pengguna aplikasi X selama 6-10 tahun. Sementara sisanya sebanyak 14 partisipan (2.94%) telah menjadi pengguna selama 11-15 tahun dan sebanyak 2 partisipan (0.42%) telah menjadi pengguna selama 5-6 bulan. Selain itu, berdasarkan data yang telah dikumpulkan, sebagian besar partisipan menggunakan aplikasi X secara anonim, yakni sebanyak 363 partisipan (75.94%) dan sisanya sebanyak 115 partisipan (24.06%) menggunakan aplikasi X non anonim. Data juga menunjukkan jika sebanyak 293 partisipan (61.31%) menggunakan aplikasi X setiap hari (beberapa kali dalam sehari) sementara sisanya sebanyak 185 partisipan (38.69%) menggunakan aplikasi X beberapa kali dalam seminggu. Sebelum ke tahapan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik sebagai berikut:

Tabel 1. Uji Normalitas

N		478
Normal Parameters	Mean	0.0000000
	Std. Deviation	2.14390350
Test Statistic		0.040
Asymp. Sig. (2-tailed)		0.072

Uji normalitas bertujuan untuk melihat apakah nilai residual data berdistribusi dengan normal atau tidak. Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Idealnya, pada model regresi residual data harus terdistribusi normal dengan nilai signifikansi yang menunjukkan hasil uji > 0.05 (Shadiqi, 2024). Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) > 0.05 , yakni sebesar 0.072 yang dapat diartikan bahwa residual data terdistribusi dengan normal dan telah memenuhi asumsi normalitas untuk analisis regresi.

Tabel 2. Uji Linearitas

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Linearity	77.017	1	77.017	17.834	<0.001

Tujuan dari uji linearitas ialah untuk mengetahui apakah variabel X (*self control*) dan variabel Y (*toxic online disinhibition effect*) memiliki hubungan yang linear secara signifikan. Kedua variabel dikatakan memiliki hubungan yang linear apabila nilai signifikansinya < 0.05 (Priyatno, 2010; dalam Shadiqi, 2024). Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi < 0.05 (Sig. < 0.001), artinya hubungan kedua variabel linear secara signifikan.

Tabel 3. Uji Heteroskedastisitas

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
	B	Std. Error	Beta	T	
1 (Constant)	2.096	0.366		5.726	<0.001
X.TOTAL	-0.010	0.009	-0.48	-1.054	0.293

a. Dependent Variable: abs

Tujuan dari uji heteroskedastisitas adalah mengetahui apakah ada ketidaksamaan varian residual data. Idealnya, untuk model regresi tidak terdapat masalah heteroskedastisitas atau dengan kata lain terjadi homoskedastisitas. Jika nilai signifikansi > 0.05 , maka disimpulkan tidak terjadi masalah heteroskedastisitas dan begitu pula sebaliknya (Shadiqi, 2024). Pada penelitian ini, uji heteroskedastisitas dilakukan dengan menggunakan uji Glejser. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi > 0.05 (Sig. 0.293) yang dapat diartikan tidak terjadi masalah heteroskedastisitas pada data penelitian.

Tabel 4. Uji Hipotesis

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	T	Sig.
1 (Constant)	4.050	0.426		9.517	<0.001
Self Control (X)	-0.035	0.009	-0.186	-4.121	<0.001

a. Dependent Variable: Toxic Online Disinhibition Effect (Y)

Mengacu pada tabel 4 di atas, diketahui jika nilai signifikansi < 0.05 (Sig. < 0.001) yang artinya H^0 ditolak dan H^1 diterima, yakni terdapat pengaruh *self control* terhadap *toxic online disinhibition effect* pada generasi Z pengguna aplikasi X. Nilai B yang bernilai negatif ($B = -0.035$) menandakan arah regresi yang terbalik. Pada tabel, nilai a diperoleh sebesar 4.050 dan nilai b sebesar -0.035 yang membentuk model regresi linear sederhananya sebagai berikut:

$$Y = a + bx$$

$$Y = 4.050 - 0.035x$$

Model regresi di atas diartikan bahwa jika nilai *self control* = 0, maka nilai *toxic online disinhibition effect* diperkirakan sebesar 4.050. Apabila *self control* mengalami kenaikan satu poin, maka *toxic online disinhibition effect* akan menurun sebanyak 0.035 satuan. Koefisien dengan nilai negatif berarti semakin tinggi *self control*, maka semakin rendah *toxic online disinhibition effect*-nya dan begitu pula sebaliknya.

Kemudian, untuk mengetahui apakah model regresi signifikan secara keseluruhan, dilakukan uji signifikansi dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Signifikansi

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	77.017	1	77.017	16.982	<0.001
Residual	2158.716	476	4.535		
Total	2235.732	477			

Mengacu pada tabel 5 di atas, terlihat bahwa nilai signifikansi < 0.05 (Sig. < 0.001) yang menunjukkan bahwa besarnya proporsi perubahan nilai Y karena adanya peranan X adalah signifikan. Artinya, *self control* secara bersama-sama mampu memprediksi variabel *toxic online disinhibition effect*. Selanjutnya, untuk melihat besarnya pengaruh *self control* terhadap *toxic online disinhibition effect* dilakukan uji koefisien determinasi dengan hasil di bawah ini:

Tabel 6. Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.186 ^a	0.034	0.032	2.130

Mengacu pada tabel 6 di atas, dapat diketahui jika nilai R^2 atau R Square bernilai 0.034 yang menunjukkan varians dari *self control* terhadap *toxic online disinhibition effect* sebesar 3.4%, sedangkan selebihnya yakni 96.6% merupakan varians dari variabel lain di luar ruang lingkup penelitian.

Penelitian ini dimaksudkan untuk menguji pengaruh *self control* terhadap *toxic online disinhibition effect* pada generasi Z pengguna aplikasi X. Sebagaimana telah diuraikan sebelumnya, hasil penelitian mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh *self control* terhadap *toxic online*

disinhibition effect pada generasi Z pengguna aplikasi X. Dengan kata lain, H^0 ditolak dan H^1 diterima. Temuan dari hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat *self control* generasi Z pengguna aplikasi X dominan berada pada kategori sedang dan cenderung tinggi sedangkan tingkat *toxic online disinhibition effect*-nya dominan berada pada kategori rendah. Temuan ini sejalan dengan pendapat dari Lee (2019), yakni kekerasan siber akan meningkat jika *self control* rendah dan begitu juga sebaliknya. Kekerasan siber dalam hal ini merupakan bentuk dari terjadinya *toxic online disinhibition effect*. Menurut Azzahra *et al.* (2022), individu yang mengakses internet seharusnya bisa untuk mengontrol dirinya agar tidak berlebihan sehingga dapat berinteraksi dengan baik, baik secara *online* ataupun ketika di dunia nyata.

Hasil penelitian juga turut mendukung pendapat dari Voggeser *et al.* (2018) yang mengatakan jika *toxic online disinhibition* adalah bentuk dari kegagalan dalam pengendalian diri individu. Dalam hal ini, rendahnya tingkat *toxic online disinhibition effect* pada subjek menunjukkan bahwa subjek memiliki pengendalian diri yang baik, yakni subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat *inhibition* atau kemampuan diri menahan godaan atau mengendalikan impuls yang lebih baik daripada yang diasumsikan. Begitu pula pada dimensi *initiation*, subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat *initiation* atau kemampuan untuk memulai perilaku terencana atau bertindak berdasarkan tujuan jangka panjang (*goal-directed behavior*) yang lebih baik daripada yang diasumsikan. Dapat dikatakan bahwa subjek dalam penelitian ini mampu untuk mengendalikan impuls yang meliputi pengaturan pikiran dan emosi yang memungkinkan individu mencapai penyesuaian yang lebih baik dengan lingkungan dengan tidak melakukan perbuatan yang memberikan konsekuensi negatif bagi individu dan dapat mendukung tujuan jangka panjang.

Jika dikaitkan dengan penggunaan media sosial seperti aplikasi X, lingkungan *online* memberikan rasa keterbukaan dan mengurangi rasa takut individu ketika ingin mengekspresikan diri. Dampak negatif dari keterbukaan ini yakni seringkali berakibat pada hilangnya *self control* sehingga individu akhirnya baik disadari ataupun tidak disadari kemudian mengekspresikan dirinya di media sosial dengan “tanpa filter”, baik itu untuk hal positif ataupun hal negatif (Lapidot-Leffler & Barak, 2012; Wu *et al.*, 2017; dalam Sumanti & Afdal, 2023). Dalam penelitian Wachs dan Wright (2018), dikatakan bahwa dengan meningkatkan *self control*, mempelajari teknik pemantauan diri yang kritis, serta menumbuhkan kemampuan untuk mengenali isyarat sosial dan refleksi diri akan dapat mengurangi terjadinya *online disinhibition effect*. Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya, *online disinhibition effect* adalah ketidakcakapan individu untuk mengontrol pikiran, perasaan, dan perilakunya di dunia maya atau saat sedang *online* (Suler, 2004).

Meskipun dari keseluruhan generasi Z masih terdapat individu-individu yang tidak dapat mengontrol perilakunya ketika di dunia maya atau saat sedang *online*, nyatanya generasi Z juga adalah generasi yang seringkali melibatkan diri dalam isu-isu lingkungan dan sosial yang ada termasuk yang ada di media sosial (Rizqi, 2024). Generasi Z menggunakan media sosial untuk menyuarakan pendapatnya dan menyebarkan kesadaran akan pentingnya isu tersebut. Fenomena ini dapat dilihat melalui salah satunya yakni aplikasi X. Terlepas dari hal tersebut, dikatakan jika rendah atau berkurangnya *self control* memiliki keterkaitan dengan *cyber crime* atau kejahatan di dunia maya sehingga dengan memiliki kemampuan *self control* yang memadai, maka individu dapat terhindar dari hal tersebut karena dapat menahan diri dari dorongan untuk berperilaku negatif yang berlawanan dengan norma sosial yang ada (Khairunnisa 2013; dalam Bulan dan Wulandari, 2021).

Sejalan dengan penjelasan di atas, hasil penelitian ini menunjukkan arah pengaruh yang negatif, artinya tingkat *self control* yang tinggi pada individu akan melemahkan kecenderungan *toxic online disinhibition effect*-nya. Hasil ini turut memperkuat temuan penelitian sebelumnya dari Ramadhani dan Merida (2024) yang menyatakan jika tingkat *self control* yang lebih tinggi berkaitan dengan rendahnya atau berkurangnya perilaku-perilaku negatif seperti perilaku agresif di dunia *online*, ujaran kebencian, dan *cyberbullying* yang biasanya sering terjadi di media sosial termasuk aplikasi X.

Temuan dalam penelitian ini juga membantah dugaan dari Nugraha *et al.* (2023) dalam penelitiannya yang mengatakan tidak ada keterkaitan *self control* dengan *toxic online disinhibition effect* yang kemungkinan dikarenakan mayoritas subjek yang adalah seorang perempuan. Dugaan ini terbantahkan karena subjek perempuan 72 orang lebih banyak daripada subjek laki-laki dan hasil penelitian menunjukkan hasil yang sebaliknya, yakni terdapat pengaruh *self control* terhadap *toxic*

online disinhibition effect pada generasi Z pengguna aplikasi X. Selain itu, hasil penelitian ini juga menguatkan pendapat dari Lapidot-Lefler dan Barak (2012) yang mengatakan jika *anonymity* bukanlah faktor krusial yang menjadi sebab munculnya *toxic online disinhibition effect*, melainkan faktor *lack of eye contact*-lah yang dapat dikatakan lebih spesifik menjadi penyebab terjadinya *toxic online disinhibition effect* karena kontak mata merupakan faktor esensial seseorang berperilaku ketika melakukan komunikasi.

Dalam penelitian ini, sebagian besar subjek menggunakan aplikasi X secara anonim, yakni sebanyak 363 orang (75.94%) dan hanya sebanyak 115 orang (24.06%) yang tidak menggunakan aplikasi X secara anonim. Meskipun begitu, tingkat *toxic online disinhibition effect* yang diperoleh dominan berada pada kategori rendah meskipun sebagian besar penggunaannya adalah pengguna anonim. Kemudian, berdasarkan nilai R^2 atau R Square yang bernilai sebesar 0.034 yang menunjukkan varians dari *self control* terhadap *toxic online disinhibition effect* sebesar 3.4%, sedangkan selebihnya yakni 96.6% merupakan varians dari faktor lain di luar variabel penelitian.

Selain *self control*, menurut Karima (2019), terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi *toxic online disinhibition effect*, yakni interaksi dalam lingkungan internet, faktor psikologis, dan faktor eksternal. Berdasarkan hasil penelitian yang ada, faktor psikologis berupa *self control* menyumbang pengaruh terhadap variabel *toxic online disinhibition effect* sebesar 3.4% sehingga faktor lain seperti interaksi dalam lingkungan internet, faktor psikologis berupa *self concept*, dan faktor eksternal berupa *controllability* (kemampuan untuk mengendalikan), *social identity* (identitas sosial), dan *punishment certainty* (kepastian hukuman) kemungkinan dapat memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap variabel *toxic online disinhibition effect*.

Nugraha *et al.* (2022) menduga dalam penelitiannya yang menemukan tidak terdapat korelasi *self concept* dengan *toxic online disinhibition effect* pada mahasiswa yang menggunakan media sosial Instagram di mana kemungkinan hanya *self concept* negatif yang berpengaruh terhadap variabel *toxic online disinhibition effect* ini. Sehubungan dengan dugaan tersebut, menurut Karima (2019), *self concept* merupakan penyaring utama dari proses diri yang menentukan bagaimana individu akan bersikap di dalam lingkungan. *Self concept* dapat menjadi salah satu prediktor terhadap tendensi munculnya *toxic online disinhibition effect*. Semakin positif *self concept* individu, maka semakin kecil kecenderungan *toxic online disinhibition effect*-nya.

Sementara menurut Akhdisholikhah (2022), terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi *toxic online disinhibition effect*, yakni keterlibatan penggunaan media sosial dan fungsi eksekutif individu. Kedua faktor ini juga diasumsikan dapat memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap variabel *toxic online disinhibition effect* dibandingkan variabel *self control*. Individu yang lebih sering terpapar dengan konten negatif di media sosial akan lebih mungkin menunjukkan tingkat *toxic online disinhibition effect* yang lebih tinggi daripada pengguna yang pasif. Sedangkan fungsi eksekutif individu dianggap dapat menjadi prediktor terhadap tendensi munculnya *toxic online disinhibition effect* dengan asumsi ketika individu berperilaku di media sosial atau di dunia maya individu cenderung akan lebih menggunakan emosi dan perasaannya dibandingkan menggunakan logikanya.

Dalam penelitian ini, keterbatasan penelitian yang ada salah satunya adalah karena hanya menggunakan satu variabel X dan Y sehingga hasil penelitian yang didapatkan menjadi kurang mendetail dan mendalam sehingga untuk studi lanjutan nantinya disarankan agar dapat menambah dan menggali peranan dari variabel yang lain misalnya seperti *self concept*, fungsi eksekutif individu, atau empati digital secara bersamaan. Penelitian ini juga dapat dikembangkan dengan meneliti efek mediasi atau moderasi, seperti bagaimana dan kapan *self control* mempengaruhi perilaku *toxic*. Lalu bagaimana jika hal tersebut dihubungkan dengan *ego depletion theory* yang mengatakan bahwa kemampuan individu dalam mengendalikan diri memiliki batas tertentu. Selain itu, penelitian lanjutan juga bisa memperluas populasi dan platform media sosial yang digunakan apakah hasilnya akan sama atau berbeda terhadap variabel *toxic online disinhibition effect*.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Dari pemaparan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel *self control* memiliki pengaruh negatif terhadap *toxic online disinhibition effect* pada

generasi Z pengguna aplikasi X dengan nilai koefisien sebesar 3.4%, sementara 96.6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Berpengaruh negatif artinya semakin meningkat *self control* individu, maka semakin menurun tingkat *toxic online disinhibition effect* generasi Z pengguna aplikasi X dan begitu pula sebaliknya.

SARAN

Saran untuk penelitian selanjutnya yakni jika memungkinkan untuk memperdalam lagi penelitian lanjutan menggunakan lebih dari satu variabel selain variabel *self control* mengingat variabel *self control* dalam penelitian ini hanya mampu menjelaskan 3.4% dari varians *toxic online disinhibition effect* sehingga penambahan variabel lain diharapkan akan dapat memberikan penjelasan yang lebih komprehensif mengenai fenomena yang diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhdisholikah, R. (2022). *Faktor-faktor disinhibisi daring toksik pada pengguna media sosial dewasa*. [Thesis, Universitas Gadjah Mada]. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/218104>
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179-195. DOI: 10.7454/jps.2020.18
- Arum, L. S., Zahrani, A., & Duha, N. A. (2023). Karakteristik Generasi Z dan Kesiapannya dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59-72. DOI: 10.62108/asrj.v2i1.5812
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024, February 07). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. <https://apji.or.id/berita/d/apji-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Azzahra, F. K., Muti'ah, T., & Budiarto, S. (2022). Kontrol Diri dalam Media Sosial Ditinjau dari Etika Digital. *Jurnal Spirits*, 12(2), 72-77. DOI: 10.30738/spirits.v12i2.12812
- Badri, M. (2022). Pribumi Digital Moderat: Profil Kecakapan Komunikasi Digital Generasi Z. *Jurnal Riset Komunikasi*, 5(2), 291-303. DOI: 10.38194/jurkom.v5i2.653
- Bulan, M. A. I. C., & Wulandari, P. Y. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja Pengguna Media Sosial Anonim. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 497-507. DOI: 10.20473/brpkm.v1i1.25127
- Cheung, C. M. K., Wong, R. Y. M., & Chan, T. K. H. (2016). Online Disinhibition: Conceptualization, Measurement, and Relation to Aggressive Behaviors. In *Thirty Seventh International Conference on Information Systems* (1-10).
- Dewi, S., Ristianti, I. W., & Widiani, S. (2022). Generasi Z dalam Memanfaatkan Media Sosial. *Kaisa: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 2(1), 1-9. DOI: 10.56633/kaisa.v2i1.497
- Dimock, M. (2019, January 17). *Defining generations: Where Millenials end and Generation Z begins*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>
- Febriana S K T., & Fajrianthi. (2019). Cyber Incivility Perpetrator: The Influenced of Dissociative Anonymity, Invisibility, Asynchronicity, and Dissociative Imagination. *Journal of Physics: Conference Series*, 1-8. DOI: 10.1088/1742-6596/1175/1/012238
- Karima, A. (2019). *Toxic online disinhibition: Sebuah studi literatur terkait faktor-faktor yang mempengaruhi, perilaku yang didorong, dan strategi yang menangani dampaknya*. [Makalah Non-Seminar]. Departemen Ilmu Komunikasi, Universitas Indonesia. <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20499139&lokasi=lokal>

- Kartini., Harahap, I. A., Arwana, N. Y., & Rambe, S. W. T. Br. (2020). Teori dalam Penelitian Media. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 3(2), 136-140.
- Kiswantomo, H., Rahmani, K., & Aliifah, D. N. (2022). Subjective well-being sebagai prediktor online disinhibition effect pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 269-283. DOI: 10.35760/psi.2022.v15i2.6249
- Lapidot-Lefler, N., & Barak, A. (2012). Effects of anonymity, invisibility, and lack of eye-contact on toxic online disinhibition. *Computers in Human Behavior*, 28(2), 434-444. DOI: 10.1016/j.chb.2011.10.014
- Lee, Young-Joo. (2019). The Effect of Self-Control and Parenting Attitude on Cyberbullying: Focus on Mediating Cyber Ethics. *Medico-legal Update*, 19(2), 596-601. DOI: 10.5958/0974-1283.2019.00241.X
- Mantara, A. Y., Sa'id, M., Zahra, G. A., Rizkina, A. T., Febriyanti, L., & Prastika, S. B. (2023). Adaptation of the Online Disinhibition Effect Scale. *KnE Social Sciences*, 317-323. DOI: 10.18502/kss.v8i19.14381
- Muhamad, N. (2024, January 01). Mayoritas Anak Muda Indonesia Gunakan Internet untuk Media Sosial. *databoks*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/01/11/mayoritas-anak-muda-indonesia-gunakan-internet-untuk-media-sosial>
- Naibaho, F., Agustina, V. F., & Wijayani, M. R. (2023). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Disinhibition Online Effect di Komunitas Gereja Santo Nikodemus Ciputat. *AFEKSI Jurnal Psikologi, Filsafat dan Saintek*, 2(2), 106-113. DOI: 10.572349/afeksi.v2i2.1082
- Nanda, S. (2024, October 28). Mengenal Gen Z, Generasi yang Dianggap Manja. *BRAIN ACADEMY By Ruangguru*. <https://www.brainacademy.id/blog/gen-z>
- Nugraha, R. G., Rahmani, K., Indrianie, E., & Aliifah, D. N. (2022). Hubungan antara Self-Concept dan Toxic Disinhibition Online Effect pada Mahasiswa yang Menggunakan Media Sosial Instagram. *Humanitas*, 6(1), 37-48. DOI: 10.28932/humanitas.v6i1.4187
- Nugraha, R. G., Rahmani, K., Kiswantomo, H., Aliifah, D. N., & Pusti, A. R. (2023). Hubungan antara Self-Control dan Toxic Disinhibition Online Effect pada Mahasiswa yang Menggunakan Media Sosial. *Humanitas*, 7(2), 259-272. DOI: 10.28932/humanitas.v7i2.5661
- Nurbaiti., & Alfariysi, M. F. (2023). Sejarah Internet di Indonesia. *Jurnal Ilmu Komputer, Ekonomi dan Manajemen (JIKEM)*, 3(2), 2336-2344.
- Ramadhani, A. Z., & Merida, S. C. (2024). Self-Control and the Phenomenon of Toxic Online Disinhibition in Teenagers Who Have Twitter. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Science*, 3(2), 45-52. DOI: 10.47679/202454
- Rizqi, M. (2024, February 28). Mengungkap Misteri Generasi Z: Fakta-Fakta Menarik Tentang Gen Z. *UNESA*. <https://terapan-administrasi.vokasi.unesa.ac.id/post/mengungkap-misteri-generasi-z-fakta-fakta-menarik-tentang-gen-z>
- Shadiqi, M. A. (2024). *Statistik untuk penelitian psikologi dengan SPSS*. RAJAWALI PERS.
- 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, 1-11. DOI: 10.1016/j.chb.2020.106534
- Suler, J. (2004). The Online Disinhibition Effect. *CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR*, 7(3), 321-326. DOI: 10.1089/1094931041291295
- Sumanti, A., & Afdal. (2023). Examining the Impact of Phubbing Behaviors on Toxic Disinhibition in Online Social Interactions. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 12(3), 618-635.

- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-322. DOI: 10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x
- Teniwut, M. (2023, Maret 03). Istilah dalam Dunia Twitter dan Artinya. *MEDIA INDONESIA*. <https://mediaindonesia.com/teknologi/562841/istilah-dalam-dunia-twitter-dan-artinya>
- Tirtana, A. (2022, June 14). Twitter Jadi Media Sosial Paling Toxic. *VALIDNEWS.id*. <https://validnews.id/kultura/twitter-jadi-media-sosial-paling-toxic#>
- 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. DOI: 10.1016/j.chb.2014.09.036
- Voggeser, B. J., Singh, R. K., & Göritz, A. S. (2018). Self-control in Online Discussions: Disinhibited Online Behavior as a Failure to Recognize Social Cues. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-11. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.02372
- Wachs, S., & Wright M. F. (2018). Associations between Bystanders and Perpetrators of Online Hate: The Moderating Role of Toxic Online Disinhibition. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(2030), 1-9. DOI: 10.3390/ijerph15092030
- Wachs, S., & Wright, M. F. (2019). The Moderation of Online Disinhibition and Sex on the Relationship Between Online Hate Victimization and Perpetration. *CYBERPSYCHOLOGY, BEHAVIOR, AND SOCIAL NETWORKING*, 00(00), 1-7. DOI: 10.1089/cyber.2018.0551
- Winarsunu, T. (2009). *Statistik dalam penelitian psikologi pendidikan (cetakan keempat)*. UMM Press.