

Hubungan antara *Self-Control* dan *Toxic Disinhibition Online Effect* pada Mahasiswa yang Menggunakan Sosial Media

Ruli Gustian Nugraha, Kristin Rahmani, Helianny Kiswantomo, Dinta Nurannisa Aliifah, Alryami Rahma Pusti

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung, Indonesia

Korespondensi: rgustiannugraha@gmail.com

Abstract

The emergence of the internet in the current era has transformed the paradigm of students in their interactions, learning, and even coordinating collective actions. The Internet provides convenience in the exchange of ideas and information, as well as facilitating fast, easy, and accessible communication for various segments of society. New forms of social interaction through the internet have enriched both personal and social life on a broader scale. However, despite the significant constructive potential of the internet, there is another aspect that needs attention. The internet has the potential to reinforce communication behaviors that are inappropriate, less suitable, or even unrestricted, often referred to as the "toxic disinhibition online effect" (Suler, 2004; Lapidot-lefler & Barak, 2012). When students interact in social media connected to the internet, they may exhibit signs of a lack of self-control, where a lack of understanding of relevant social signals and disregard for rules and barriers in online interactions become the main factors in the emergence of this effect. This finding is reinforced by Joinson's research (2004), which revealed differences in individual behavior in the online and offline worlds, even in similar situations. This research was conducted to explore the relationship between the level of self-control and the "toxic disinhibition online" effect on students who actively use social media. Measurement was carried out using the Toxic disinhibition online effect scale and the Self-control scale. The research involved 154 student respondents, with the majority (86%) of them being female. A total of 50.6% of the respondents had a high level of self-control. However, the results of statistical analysis showed that there was no significant relationship between self-control and the "toxic disinhibition online" effect ($p = 0.604$, $r = -0.042$), with the significance value exceeding the 95% confidence level. In conclusion, this research did not find a significant relationship between self-control and the "toxic disinhibition online" effect among students using social media. These findings provide additional insights into student online behavior and its implications for self-control in the digital context. All of these findings contribute to understanding the role of the internet in the development of social and individual behavior in the digital age.

Keywords: toxic disinhibition online effect, self-control, social media, college students.

Abstrak

Kemunculan internet dalam era saat ini telah mengubah paradigma mahasiswa dalam berinteraksi, belajar, dan bahkan mengoordinasikan tindakan kolektif. Internet memberikan kemudahan dalam pertukaran ide dan informasi, serta memfasilitasi komunikasi yang cepat, mudah, dan dapat diakses oleh berbagai kalangan. Bentuk-bentuk baru interaksi sosial melalui internet telah memberi beragam pengayaan dalam kehidupan personal dan sosial masyarakat secara luas. Namun, meskipun internet memberikan potensi konstruktif yang besar, juga ada sisi lain yang perlu diperhatikan. Internet memiliki potensi untuk memperkuat perilaku komunikasi yang tidak tepat, kurang pantas, atau bahkan bebas hambatan, yang sering disebut sebagai "toxic disinhibition online effect" (Suler, 2004; Lapidot-lefler & Barak, 2012). Mahasiswa, saat berinteraksi dalam media sosial yang terhubung dengan internet, dapat menunjukkan tanda-tanda kegagalan dalam pengendalian diri, di mana kurangnya pemahaman terhadap sinyal sosial yang relevan dan pengabaian terhadap aturan serta hambatan dalam interaksi online menjadi faktor utama dalam munculnya efek ini. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Joinson (2004) yang mengungkap perbedaan perilaku individu dalam dunia online dan offline, bahkan dalam situasi yang serupa. Penelitian ini dilaksanakan untuk menjelajahi hubungan antara tingkat self-control dan efek "toxic disinhibition online" pada mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan skala Toxic disinhibition online effect dan skala Self-control. Hasil penelitian melibatkan 154 responden mahasiswa, dengan mayoritas (86%) di antaranya adalah perempuan. Sebanyak 50,6% dari responden memiliki tingkat self-control yang tinggi. Namun, hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara self-control dan efek "toxic disinhibition online" ($p = 0,604$, $r = -0,042$), dengan nilai signifikansi melebihi tingkat kepercayaan 95%. Dalam kesimpulan, penelitian ini tidak

menemukan hubungan yang signifikan antara *self-control* dan efek "toxic disinhibition online" pada mahasiswa yang menggunakan media sosial. Temuan ini memberikan wawasan tambahan tentang perilaku online mahasiswa dan implikasinya terhadap pengendalian diri dalam konteks digital. Semua temuan ini berkontribusi dalam pemahaman peran internet dalam perkembangan perilaku sosial dan individu di era digital.

Kata Kunci: *toxic disinhibition online effect, self-control, media sosial, mahasiswa.*

I. Pendahuluan

Salah satu yang paling berkembang pada saat ini adalah ilmu pengetahuan dan teknologi khususnya teknologi di bidang informasi dan komunikasi, khususnya internet yang mudah untuk diakses, aplikasi yang semakin banyak dan media sosial untuk berkomunikasi yang semakin beragam dan individu dengan akses *internet* seperti *handphone*, laptop dan perangkat lain yang sejenis yang dapat dengan mudah digunakan. *Computer-mediated communication* (CMC) merupakan jenis komunikasi menggunakan media komputer dengan fasilitas jaringan internet, perkembangan teknologi yang begitu pesat membantu kita memiliki perangkat komputer dalam bentuk *handphone*.

Berdasarkan survei yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di Indonesia tahun 2017 mencapai 143,26 juta jiwa dari total populasi penduduk Indonesia 262 juta jiwa, persentase komposisi pengguna internet tertinggi berdasarkan usia dalam survei tersebut menunjukkan 49,52% digunakan oleh individu dengan usia 19 sampai 34 tahun, dan persentase penetrasi pengguna internet berdasarkan tingkat pendidikan terakhir menunjukkan 79,23% adalah tingkat pendidikan S1 atau diploma. Perkembangan ini didukung juga oleh banyaknya warung internet, tempat umum berfasilitas *wi-fi*, dan semakin cepatnya akses internet melalui *handphone* maupun perangkat komputer yang dimiliki oleh mahasiswa sebagai pengguna terbesar internet (APJII, 2016).

Pada situasi pandemi ini komunikasi dan relasi sosial lebih banyak dilakukan melalui dunia maya atau *online*. Mahasiswa berkiriman pesan instan dan berjejaring sosial dengan menggunakan aplikasi media sosial yang bisa diunduh melalui *application store* yang ada di gawainya. Jejaring sosial ini memberikan akses bagi penggunanya untuk berhubungan satu dengan yang lainnya tanpa ada lagi batas ruang dan batas waktu. Perkembangan media baru termasuk jejaring sosial dapat ditunjukkan dengan munculnya komunitas maya (*virtual/cyber community*). Jejaring sosial memperkuat kedudukan internet sebagai *new media communication*, dimana informasi bisa tersampaikan secara global dalam waktu singkat (Nurudin, 2012: 25-41).

Beberapa media sosial tersebut adalah *Instagram, Tik-Tok, Facebook*, dimana para penggunanya dapat dengan mudah berpartisipasi dan berbagi berbagai macam informasi bagi

semua kalangan masyarakat. Instagram, Tik-Tok, *Facebook*, juga merupakan sebuah aplikasi *microblogging* yang memiliki fungsi utama sebagai sarana mengunggah foto secara instan. Berdasarkan *survey* yang dilakukan *Hootsuite* dan *We are Social* (<https://wearesocial.com/sg/blog/2017/01/digital-in-2017-global-overview/>) terkait dengan pengguna *Instagram* di Indonesia, Malaysia, Filipina dan Singapura sepanjang awal tahun 2018. Dalam data analisis tersebut menyebutkan bahwa Indonesia memiliki 53 juta pengguna yang aktif dalam setiap bulannya, dan pengguna aktif instagram dari total populasi sekitar 20%.

Dari hasil survey awal yang dilakukan peneliti dari 50 kuesioner yang diberikan pada mahasiswa yang berada dan berkuliah di Bandung, 39 mahasiswa menyatakan bahwa temannya lebih terbuka ketika *online*, dan 11 mahasiswa menyatakan bahwa temannya terbuka baik dalam jejaring sosial dan kehidupan sehari-hari. Hasil dari survey awal juga menyatakan terdapat beberapa mahasiswa yang memiliki akun jejaring sosial instagram lebih dari 1 yaitu sekitar 14 mahasiswa.

Dalam komunikasi *online*, kurangnya isyarat visual, membuat kita bisa berhubungan dengan orang lain tanpa mendapat penilaian akan penampilan luar atau secara langsung yang dapat terjadi dalam proses komunikasi secara *face-to-face*. Internet sering disebut sebagai *cyberspace* atau *virtual world* (dunia maya). Karena sifat internet yang mirip dengan dunia nyata banyak pengguna internet menggunakannya untuk berkomunikasi, mencari informasi dan sebagainya, ini (Gakenberg, 2007). Meskipun demikian banyak individu yang menyadari dirinya berperilaku berbeda saat *online*. Komunikasi menggunakan media komputer yang difasilitasi dengan *handphone* ini dapat berdampak positif atau negatif, misal keterbukaan diri (*self-disclosure*) saat individu *online*. *Self-disclosure* dapat berdampak positif apabila timbulnya hubungan yang lebih dalam dengan pengguna internet dan media sosial yang lainnya atau sebaliknya yaitu negatif.

Terdapat penelitian bahwa orang sering berperilaku berbeda ketika *online* dibandingkan pada saat *offline* jika dalam situasi serupa (Johnson, 2001). Sebagai contoh seorang pengguna internet bisa menjadi terbuka saat *online*, sementara menjadi tertutup pada saat *offline*, atau mereka mungkin mencari informasi secara *online* seperti informasi kesehatan dan pornografi yang tidak mungkin mereka lakukan pada saat *offline*, perbedaan mendasar ini disebut *disinhibition online effect*. Kemudian terlebih lagi internet sendiri menyediakan akses yang mudah bagi banyak potensi negatif, seperti *cyber-bullying*, penculikan, penipuan, kecanduan pornografi dan lain sebagainya. Hal ini menyebabkan munculnya *toxic disinhibition online effect*.

Gackenbach (2007) menjelaskan bahwa *toxic disinhibition online effect* merupakan

suatu bentuk tindakan atau perilaku dimana individu bersikap agresi yang hanya diperlihatkan oleh individu tersebut pada saat *online*. Individu dengan *toxic disinhibition online effect* mengungkapkan bahasa kasar dan kritik keras, kemarahan, kebencian, bahkan ancaman, atau individu tersebut menjelajahi sisi gelap dari internet, tempat atau konten pornografi dan kekerasan yang tidak pernah mereka kunjungi di dunia nyata (Suler, 2001).

Melihat *toxic disinhibition online effect* yang dilakukan individu pada saat berinteraksi dengan orang lain dalam media sosial yang terkoneksi dengan internet berkaitan dengan kegagalan dalam *self-control* yang sulit dipahami yang dimana *self-control* tersebut tampak seperti berperan penting dalam *online disinhibition effect*: kegagalan dalam mengenali isyarat sosial yang relevan dan diabaikannya aturan-aturan dan hambatan pada saat individu berinteraksi. Hal ini diperkuat dengan penelitian Joinson (2004) yang menjelaskan bahwa individu berperilaku berbeda pada saat mereka *online* dibandingkan pada saat *offline* bahkan dalam situasi yang serupa.

Berdasarkan penjelasan tersebut *online disinhibition effect* dapat terjadi pada pengguna media sosial. Jika berfokus pada istilah "*disinhibition*", Suler (2004) menjelaskan bahwa "*disinhibition*" adalah suatu bentuk dari *self-control* yang gagal. *Disinhibition* juga didefinisikan sebagai ketidakmampuan individu untuk mengendalikan perilaku impulsif, pikiran, atau perasaan dan manifestasi *online* selama seseorang berkomunikasi dengan cara yang tidak mereka lakukan ketika *offline* (Suler, 2004).

Vohs et al., (2008) mendefinisikan *self-control* sebagai kontrol yang mengarahkan diri untuk mengesampingkan respons yang masuk akal dengan asumsi bahwa mengganti satu respons dengan yang lain dilakukan untuk mencapai tujuan dan menyesuaikan diri dengan *standard*. Baumeister, Vohs, dan Tice (2007) menjelaskan bahwa *self-control* merupakan kapasitas manusia untuk mengendalikan respon terutama dalam fungsinya untuk beradaptasi dengan norma ideal, moral, ekspektasi sosial, dan pencapaian dalam jangka panjang.

Adanya *self-control* tersebut membuat individu dalam hal ini adalah mahasiswa mampu untuk mengendalikan agresi atau perilaku sosial lainnya yang dianggap dapat merugikan, sehingga manusia dapat hidup dan bekerja sama dalam sistem sosial yang ada serta memberikan manfaat yang bervariasi bagi lingkungan sosialnya (DeWall, Baumeister, Stillman, Gailliot, 2007). Namun dalam penelitian sebelumnya mengatakan bahwa *self-control* mengacu pada perilaku yang disadari dan dibutuhkan usaha untuk melakukan *self-control* tersebut (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007).

Kemampuan individu dalam *self-control* berperan penting dalam mengendalikan impuls dan respon terhadap provokasi (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007). Hal tersebut

menunjukkan bahwa *self-control* yang tinggi akan membuat seseorang mampu mengendalikan impuls. Namun disisi lain, seseorang yang memiliki *self-control* yang rendah membuat individu mudah untuk bertindak impulsif. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa *self-control* adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan dirinya sendiri secara sadar agar menghasilkan perilaku yang tidak merugikan orang lain, sehingga sesuai dengan norma sosial dan diterima oleh lingkungan.

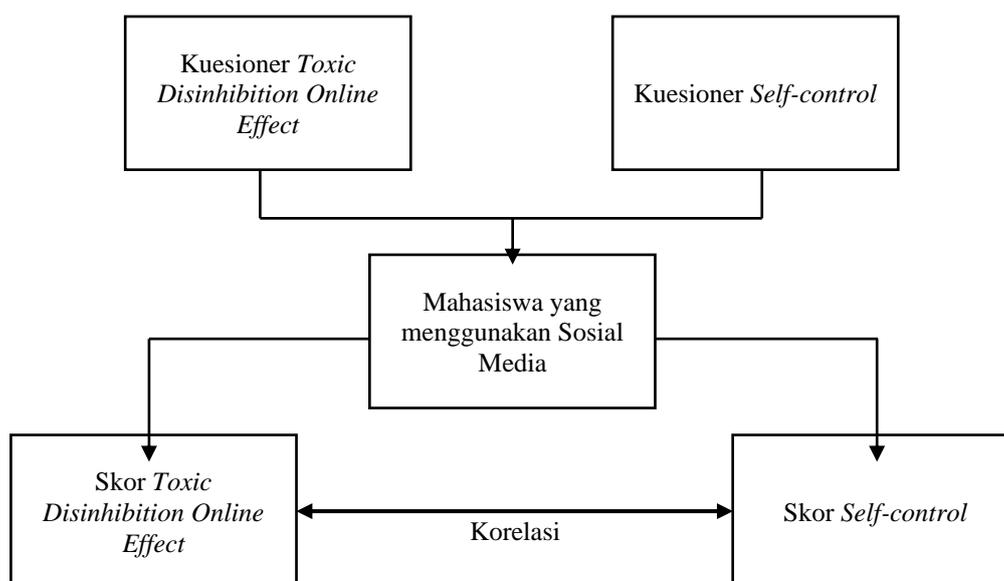
Penelitian ini sangat mendesak dan penting mengingat dampak yang signifikan dari interaksi online pada kehidupan mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa saat ini memiliki akun di jejaring sosial, seperti Instagram, Tik-Tok, dan Facebook, yang menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan mereka. Jejaring sosial ini digunakan untuk berbagai tujuan, termasuk memperluas jaringan sosial, berbagi cerita, dan terlibat dalam interaksi online dengan orang lain.

Namun, urgensi penelitian ini terletak pada potensi risiko yang terkait dengan interaksi online ini, yang dapat mengarah pada fenomena "toxic disinhibition online." Fenomena ini bisa mengakibatkan perilaku yang tidak sesuai atau merugikan dalam konteks online. Dengan mahasiswa menjadi bagian yang signifikan dari pengguna jejaring sosial, penting untuk memahami hubungan antara tingkat kendali diri (*self-control*) dan risiko terkena efek "toxic disinhibition online."

Dengan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan ini, institusi pendidikan dan mahasiswa sendiri dapat mengambil langkah-langkah yang lebih efektif dalam meningkatkan kesadaran tentang risiko perilaku negatif online dan mengembangkan strategi untuk mengendalikannya. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya memberikan wawasan tentang perilaku online mahasiswa, tetapi juga memiliki implikasi yang signifikan dalam meningkatkan keselamatan, etika, dan penggunaan yang bertanggung jawab dari media sosial dalam lingkungan akademik dan masyarakat secara umum. Berdasarkan paparan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui "Hubungan *Self-control* dengan *Toxic disinhibition online effect* pada mahasiswa yang menggunakan Sosial Media".

II. Metode Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Peneliti bermaksud untuk melihat hubungan antara kedua variabel namun tidak melakukan kontrol (Bhandari, 2021). Penelitian ini ingin mengetahui hubungan antara *self-control* dengan *toxic disinhibition online effect* pada mahasiswa yang menggunakan sosial media.



Bagan 1. Prosedur Rancangan Penelitian

Teknik penerapan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *convenience sampling* yang dimana pengambilan sampel pada teknik ini didasarkan pada ketersediaan elemen dan kemudahan untuk mendapatkannya. Sampel diambil atau terpilih karena sampel tersebut ada pada tempat dan waktu yang tepat (Sugiarto, dkk. 2001:38-40). Populasi sasaran dari penelitian ini adalah mahasiswa di Indonesia yang memiliki dan aktif menggunakan media sosial, dengan karakteristik populasi sebagai berikut:

- 1) Mahasiswa
- 2) Usia 18-26 tahun
- 3) Memiliki akun dan aktif menggunakan *Instagram*

Penelitian ini ditemukan bahwa perempuan memiliki kecenderungan menjadi pengguna internet yang aktif daripada laki-laki (Udris, 2014), namun tidak terdapat perbedaan yang mencolok antara laki-laki dan perempuan dalam hal akses internet sehingga peneliti tidak mempertimbangkan kategori jenis kelamin dalam subjek.

Penelitian ini menggunakan skala Likert baik dari skala *toxic disinhibition online effect* dan skala *self - control*, yaitu menggunakan distribusi respons sebagai dasar penentuan nilai skala untuk *toxic disinhibition online effect* menggunakan aitem *favorable*, dan untuk aitem skala *self - control* dari aitem *favorable* dan *unfavorable*. Penelitian ini menggunakan empat alternatif jawaban dengan menghilangkan jawaban “ragu-ragu”, hal ini dilakukan oleh peneliti dengan maksud sebagai upaya agar subjek hanya memberikan jawaban yang diyakini oleh subjek (Widhiarso, 2010).

Nilai reliabilitas kuesioner kami telah diperiksa melalui serangkaian uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa kuesioner memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi, dengan nilai koefisien alfa Cronbach sebesar 0,0878. Nilai ini menunjukkan bahwa kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini memberikan hasil yang konsisten dan dapat diandalkan.

Kuesioner ini disusun dalam bahasa Indonesia, yang sesuai dengan bahasa yang digunakan oleh responden penelitian kami. Keputusan menggunakan bahasa Indonesia dibuat dengan pertimbangan agar responden dapat memahami dan menjawab kuesioner dengan baik, sehingga data yang kami peroleh memiliki validitas yang tinggi. Meskipun skala *self-control* merujuk pada konsep yang dikemukakan oleh Baumeister (2002; 2013), kami memilih untuk menggunakan bahasa Indonesia dalam penyusunan kuesioner agar sesuai dengan konteks penelitian kami dan agar responden dapat merespons dengan lebih baik yang terdiri dari 15 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*.

Setiap aitem jawaban akan diberikan nilai. Penilaian diberikan berdasarkan jawaban setiap subjek penelitian terhadap masing-masing aitem pertanyaan kuesioner. Skor *self-control* di dapat dari hasil penjumlahan keseluruhan skor dari seluruh aitem dengan cara sebagai berikut:

- a) Menjumlahkan skor yang diperoleh responden dari setiap aitem kuesioner *self-control* sehingga memperoleh skor total
- b) Menentukan median dari skor total
- c) Membuat kriteria tinggi dan rendah untuk keseluruhan kuesioner dengan menggunakan norma mutlak. Apabila skor total partisipan lebih kecil dari median, maka derajat *self-control* yang dimiliki partisipan tergolong rendah. Apabila skor total partisipan lebih besar sama dengan median, maka derajat *self-control* yang dimiliki partisipan tinggi.
- d) Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan SPSS yang dilakukan oleh peneliti, median yang diperoleh pada *self-control* adalah 81,00. Jika skor *self-control* $<81,00$ maka dapat dikatakan *self-control* responden masuk pada kategori rendah, apabila skor *self-control* $\geq 81,00$ maka dapat dikatakan *self-control* responden masuk pada kategori tinggi.

Reliabilitas kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini telah diperiksa melalui serangkaian uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa kuesioner memiliki nilai reliabilitas yang tinggi, dengan nilai koefisien alfa Cronbach sebesar 0,885, yang menandakan bahwa kuesioner ini memberikan hasil yang konsisten dan dapat diandalkan.

Kuesioner ini disusun dalam versi bahasa Indonesia, sesuai dengan bahasa yang

digunakan oleh responden penelitian kami. Hal ini kami lakukan untuk memastikan bahwa responden dapat memahami dan menjawab kuesioner dengan baik, sehingga data yang kami peroleh memiliki validitas yang tinggi. Meskipun skala *toxic disinhibition online effect* merujuk pada konsep yang dikemukakan oleh Joinson dalam (Gackenbach, 2007), kami memutuskan untuk menggunakan bahasa Indonesia dalam penyusunan kuesioner agar sesuai dengan konteks penelitian kami dan agar responden dapat merespons dengan lebih baik yang terdiri dari 29 aitem *favorable*, yang mengukur kedua aspek yaitu *self-disclosure* dan *flaming*.

Setiap aitem jawaban akan diberikan nilai. Penilaian diberikan berdasarkan jawaban setiap subjek penelitian terhadap masing-masing aitem pertanyaan kuesioner. Skor *toxic disinhibition online effect* di dapat dari hasil penjumlahan keseluruhan skor dari seluruh aitem dengan cara sebagai berikut:

- a) Menjumlahkan skor yang diperoleh responden dari setiap aitem kuesioner *toxic disinhibition online effect* sehingga memperoleh skor total
- b) Menentukan median dari skor total
- c) Membuat kriteria tinggi dan rendah untuk keseluruhan kuesioner dengan menggunakan norma mutlak. Apabila skor total partisipan lebih kecil dari median, maka derajat *toxic disinhibition online effect* yang dimiliki partisipan tergolong rendah. Apabila skor total partisipan lebih besar sama dengan median, maka derajat *toxic disinhibition online effect* yang dimiliki partisipan tinggi.
- d) Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan SPSS yang dilakukan oleh peneliti, median yang diperoleh pada *toxic disinhibition online effect* adalah 46,50. Jika skor *toxic disinhibition online effect* $<46,50$ maka dapat dikatakan *self-control* responden masuk pada kategori rendah, apabila skor *toxic disinhibition online effect* $\geq 46,50$ maka dapat dikatakan *toxic disinhibition online effect* responden masuk pada kategori tinggi.

Selain itu, di dalam penelitian ini juga terdapat data sosiodemografis yang meliputi, identitas responden (inisial), usia, jenis kelamin, dan durasi penggunaan sosial media perhari dalam satuan jam mahasiswa yang menggunakan media sosial.

III. Hasil Penelitian dan Pembahasan

3.1 Hasil penelitian

Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa dengan total responden sejumlah 154 orang. Gambaran mengenai subjek penelitian ini dapat dilihat pada Tabel I

Tabel I. Gambaran Subjek Penelitian

Usia	Frekuensi	Persentase
18	10	6%
19	27	18%
20	45	29%
21	40	26%
22	9	6%
23	6	4%
24	6	4%
25	7	5%
26	4	3%
Total	154	100%

Berdasarkan Tabel I menunjukkan bahwa responden paling banyak dalam penelitian ini berusia 20 dan 21 tahun, dengan persentase tertinggi adalah pada usia 20 tahun dengan jumlah 45 responden atau 29% dari total responden, kemudian responden paling rendah yaitu pada usia 26 tahun dengan jumlah 4 responden atau 3% dari total responden.

Tabel II. Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	22	14%
Perempuan	132	86%
Total	154	100%

Berdasarkan Tabel II menunjukkan bahwa responden penelitian dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 22 setara dengan 14% dari total responden dan subjek perempuan berjumlah 132 setara dengan 86% dari total responden. Berdasarkan tabel tersebut dapat disimpulkan sebagian besar responden merupakan perempuan.

Tabel III. Gambaran *Self-control*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	78	50,6%
Rendah	76	49,4%
Total	154	100%

Berdasarkan Tabel III menunjukkan gambaran *self-control* dari 154 responden. Sebanyak 78 responden atau 50,6% memiliki *self-control* yang tinggi dan sebanyak 76 responden atau 49,4% memiliki *self-control* yang rendah.

Tabel IV. Gambaran *Toxic Disinhibition Online Effect*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	74	48,1%
Rendah	80	51,9%
Total	154	100%

Berdasarkan Tabel IV menunjukkan *toxic disinhibition online effect* dari 154 responden. Sebanyak 74 responden atau 48,1% memiliki *toxic disinhibition online effect* yang tinggi dan sebanyak 80 responden atau 51,9% memiliki *toxic disinhibition online effect* yang rendah.

Tabel V. Korelasi *Self-control* dan *Toxic Disinhibition Online Effect*

	Nilai Korelasi	Signifikasi (2-tailed)	Simpulan
Hubungan antara <i>Self Control</i> dan <i>Online Disinhibition Effect</i>	-0,042	0,604	H0 diterima

Berdasarkan hasil uji statistic pada Tabel 4.3 dapat dilihat bahwa nilai signifikansi adalah 0,604. Nilai signifikansi pada penelitian ini lebih besar dari pada 0,05 dengan nilai korelasi -0,042. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kedua variabel yaitu *self-control* dan *toxic disinhibition online effect*.

3.2 Pembahasan

Self-control, yang merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dan mengubah respons diri, termasuk dalam hal mencegah perilaku impulsif yang tidak diinginkan dan menahan diri agar tidak terjerumus dalam perilaku semacam itu (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004), memainkan peran penting dalam konteks perilaku online. Ini juga merupakan kapasitas individu untuk mengendalikan respons mereka agar sesuai dengan norma-norma ideal, moral, dan ekspektasi sosial, serta untuk mencapai tujuan jangka panjang (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007). Menurut Lapidot & Barak (2011), *toxic disinhibition online effect* adalah konsep negatif yang mencerminkan dampak negatif dari hilangnya inhibisi, yang seringkali menghasilkan perilaku agresif atau melanggar norma-norma, termasuk dalam bentuk flaming dan perilaku yang tidak terarah. Ini melibatkan penggunaan bahasa kasar, penggunaan huruf kapital atau tanda seru secara berlebihan, serta ekspresi perasaan yang terbuka terhadap orang lain melalui jaringan komputer.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat *self-control* dan *toxic disinhibition online effect*. Meskipun demikian, temuan menarik dalam penelitian ini adalah bahwa dari 154 mahasiswa yang menjadi responden, lebih dari setengahnya (50,6%) memiliki tingkat *self-control* yang tinggi. Ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan *self-control* yang tinggi memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri dan menahan impuls dari perilaku yang tidak diinginkan, yang sesuai dengan norma, moral, dan ekspektasi sosial. Sebaliknya, penelitian yang dilakukan oleh Farel, Vella, & Mira (2023), menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara *self-control* dan perilaku *disinhibition online effect*, dimana semakin tinggi *self-control* seseorang, semakin rendah perilaku

disinhibition online effect-nya dan sebaliknya. Namun, ketika merujuk pada perilaku *toxic disinhibition online effect*, yang melibatkan perilaku agresif dan pelanggaran norma-norma online, temuan ini menunjukkan bahwa tingkat *self-control* yang tinggi tidak secara signifikan memengaruhi munculnya perilaku ini.

Selain itu, hal menarik lainnya dalam penelitian ini adalah bahwa mayoritas responden (86%) adalah perempuan, sedangkan laki-laki hanya menyumbang 14% dari responden. Meskipun penelitian ini tidak secara khusus mengeksplorasi hubungan antara jenis kelamin dan munculnya perilaku *toxic disinhibition online effect*, data ini menunjukkan perbedaan signifikan dalam partisipasi antara laki-laki dan perempuan. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk menyelidiki peran jenis kelamin dalam kaitannya dengan tingkat *self-control* dan dampaknya terhadap *toxic disinhibition online effect*.

IV. Simpulan dan Saran

4.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui data terhadap 154 mahasiswa maka dapat, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Tidak terdapat hubungan antara *self-control* dengan *toxic disinhibition online effect* pada mahasiswa
- 2) Meskipun penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *self-control* yang tinggi, tidak ada indikasi yang kuat bahwa tingkat *self-control* ini secara langsung berkaitan dengan kemunculan perilaku "toxic disinhibition online" pada konteks media sosial. Temuan ini mengindikasikan kompleksitas dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi perilaku online mahasiswa.
- 3) Lebih dari separuh mahasiswa pengguna sosial media memiliki *self-control* yang tinggi (50,6%): Data ini mengindikasikan bahwa dari seluruh sampel mahasiswa yang menggunakan media sosial dalam penelitian, sebanyak 50,6% dari mereka memiliki tingkat *self-control* yang tinggi. Hal ini bisa diartikan bahwa sebagian besar mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian memiliki kemampuan untuk mengendalikan perilaku dan tindakan mereka dalam konteks penggunaan media sosial.
- 4) Dalam penelitian ini, mayoritas responden adalah perempuan, mencapai 86% dari total responden. Hal ini mencerminkan distribusi jenis kelamin dalam sampel penelitian. Informasi ini menjadi penting dalam analisis data dan interpretasi hasil, terutama ketika perbedaan perilaku atau respons berdasarkan jenis kelamin menjadi fokus eksplorasi dalam penelitian ini.

4.2 Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya maka penelitian mengajukan beberapa saran yaitu:

- 1) Bagi penelitian selanjutnya sebaiknya perlu mengeksplorasi kemungkinan adanya *variable* atau faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi *toxic disinhibition online effect*, seperti faktor lingkungan, jenis kelamin, atau pengalaman penggunaan media sosial.
- 2) Penelitian ini hanya mencakup mahasiswa, sehingga penelitian selanjutnya dapat melibatkan kelompok populasi yang lebih luas untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang fenomena ini.
- 3) Penelitian ini dapat diperluas ke berbagai jenis media sosial atau platform online yang berbeda, karena perilaku online dapat bervariasi tergantung pada platform yang digunakan.
- 4) Pengembangan program atau intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan *self-control* dalam konteks digital dapat menjadi area penelitian yang berguna untuk membantu mahasiswa menghadapi potensi risiko "*toxic disinhibition online*" secara lebih efektif.
- 5) Bagi mahasiswa yang memiliki *self-control* yang tinggi, sebaiknya tetap menjaga frekuensi, durasi dan intensitas penggunaan sosial media sebagai bentuk pencegahan agar tidak terjadi *toxic disinhibition online effect*.

Daftar Pustaka

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2016). *Survey Pengguna Internet Indonesia*. Jakarta: APJII.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, Robert A., & Branscombe, Nyla R. (2012). *Social Psychology – Thirteenth Edition*. USA: Pearson Education, Inc.
- Baumeister, Vohs, & Tice. (2007). *The Strength Model of Self-control*. Psychological Science. SAGE Publications.
- Berzonsky. (1986). *Moral Development Child Development*. USA: The MacMillan Psychology Reference Series.
- Bhandari, P. (2021, 7 Juli). *Pengantar Penelitian Korelasi*. Juru Tulis.

- Brooks, M. (2009). *The Online Disinhibition Effect and Its Impact on E-Learning Environment. Library Faculty Research Paper 9.*
- Burns, R. B. (1993). *Konsep Diri: Teori Pengukuran, Perkembangan, dan Perilaku.* Jakarta: Arcan.
- Chaplin, J.P. (1995). *Kamus Lengkap Psikologi.* Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Edwina, I. P., & Handayani, V. (2014). *Pengantar Psikologi Perkembangan.* Bandung: Maranatha University Press.
- Farel, Vella, & Mira (2023). *Pengaruh Konrtol Diri terhadap Perilaku Disinhibition Online Effect di Komunitas Remaja Gereja Santo Nikodemus Ciputat.* Jurnal Psikologi, Filsafat dan Saintek. Vol. 2 No. 2, 106-113.
- Fisher, B. A. (1986). *Teori-teori Komunikasi.* Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Gackenbach, J. (2007). *Psychology, and The Internet: Interpersonal, Interpersonal and Transpersonal Implications.* San Diego: Academic Press.
- Hardy, M. & Heyes, S. (1998). *Pengantar Psikologi.* Jakarta: Erlangga.
- We Are Social and Hootsuite. (2017). *Digital in 2017 Global Overview.* New York: We Are Social Ltd.
- Joinson, A. N. (2001). *Self-Disclosure in Computer-Mediated Communication: The Role of Self-Awareness and Visual Anonymity.* *European Journal of Social Psychology, 31,* 177-192.
- Johnson, S. (2003). *Emergence: The Connected Lives of Ant, Cities, and Software.* New York: Simon & Schuster.
- Lapidot, L., & Barak, A. (2012). *Effect of Anonymity, Invisibility, and Lack of Eye-contact on Toxic Online Disinhibition.* *Computers in Human Behavior, 28,* 434-443. The University of Haifa.
- Myers, G.E., & Myers, M.T. (1992). *The Dynamic of Human Communication: A Laboratory Approach. Sixth edition.* New York: McGraw-Hill, Inc.
- Rakhmat, J. (2005). *Psikologi Komunikasi.* Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Santrock, J.W. (2012). *Life-span Development. 13th Edition.* University of Texas, Dallas: McGraw-Hill.

Straus, N. (1997). The Fourth Blow to Narcissism and The Internet. *Literature and Psychology*, 43, 96-109.

Suler, J. (2004). *The Online Disinhibition Effect*. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(3), Mary Ann Liebert Inc.

Tuhumena, H.A.B. (2006). *Upaya Membentuk Konsep Diri yang Positif dalam Rangka Menurunkan Kecenderungan Berperilaku Agresif Pada Remaja*. *Jurnal Psikologi*, 17(1).