

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN
ONLINE DISINHIBITION EFFECT PADA MAHASISWA
DI UNIVERSITAS CENDEKIA MITRA INDONESIA**

TUGAS AKHIR

Diajukan Kepada Program Studi Psikologi Universitas Cendekia Mitra Indonesia
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi



OLEH:
ALMAIDA MELATI
NIM: 200100233

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS CENDEKIA MITRA INDONESIA
YOGYAKARTA
2024**

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN ONLINE DISINHIBITION EFFECT PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS CENDEKIA MITRA INDONESIA

Almaida Melati

Universitas Cendekia Mitra Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *online disinhibition effect* pada mahasiswa di Universitas Cendekia Mitra Indonesia. Sampel pada penelitian ini yaitu mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Cendekia Mitra Indonesia yang berjumlah 138 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan dua skala yaitu, skala kontrol diri yang dimodifikasi dari penelitian Tangney (2004) dan skala *online disinhibition effect* yang dimodifikasi dari penelitian Suler (2004). Skala kontrol diri memiliki *Cronbach Alpha (a)* sebesar 0,906 dengan jumlah 32 aitem yang valid dan skala *online disinhibition effect* memiliki nilai *Cronbach Alpha (a)* sebesar 0,873 dengan jumlah 25 aitem yang valid. Hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi negatif sebesar -0,551 dengan taraf signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Hal tersebut bermakna bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan *online disinhibition effect*. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah *online disinhibition effect* begitu pula sebaliknya. Rata-rata subjek memiliki kontrol diri yang sedang dan *online disinhibition effect* yang rendah. Sumbangan efektif yang diberikan dari kontrol diri dengan *online disinhibition effect* sebesar 30,4% dan 69,6% *online disinhibition effect* dipengaruhi faktor-faktor lain seperti anonimitas, konsep diri, harga diri, dan *cyberbullying* yang tidak diukur dalam penelitian ini.

Kata Kunci: *Online Disinhibition Effect*, Kontrol Diri, Mahasiswa

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL WITH
ONLINE DISINHIBITION EFFECT IN STUDENTS
AT CENDEKIA MITRA INDONESIA UNIVERSITY***

Almaida Melati
Cendekia Mitra Indonesia University

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-control and the online disinhibition effect in students at Cendekia Mitra Indonesia University. The sample in this study consisted of 138 students from the Psychology Department at Cendekia Mitra Indonesia University. Sampling used purposive sampling technique. Data collection in this study used two scales, namely the self-control scale modified from Tangney (2004) research and the online disinhibition effect scale modified from Suler (2004) research. The self-control scale has a Cronbach Alpha (α) of 0,906 with 32 valid items, while the online disinhibition effect scale has a Cronbach Alpha (α) of 0,873 with 25 valid items. The research results show a negative correlation value of -0,551 with a significance level of 0,001 ($p < 0,05$). This means that there is a negative relationship between self-control and the online disinhibition effect. The higher the self-control, the lower the online disinhibition effect, and vice versa. On average, the subjects have moderate self-control and a low online disinhibition effect. The effective contribution of self-control to the online disinhibition effect is 30,4%, while 69,6% of the online disinhibition effect was influenced by other factors such as anonymity, self-concept, self-esteem, and cyberbullying which were not measured in this study.

Keywords: Online Disinhibition Effect, Self-Control, Students

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Online Disinhibition Effect*

1. Definisi *Online Disinhibition Effect*

Online disinhibition effect adalah diabaikannya atau hilangnya aturan sosial serta hambatan yang muncul ketika berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain di internet. *Online disinhibition effect* juga didefinisikan sebagai ketidakmampuan individu untuk mengendalikan perilaku, pikiran, dan perasaan ketika berinteraksi secara *online* serta berkomunikasi dengan cara yang tidak mereka lakukan ketika *offline* (Suler, 2004).

Online Disinhibition effect merupakan bagaimana individu berbicara dan berperilaku di media sosial atau dalam keadaan *online* berbeda dan cenderung bertolak belakang dengan perilaku mereka ketika di dunia nyata. Saat dalam keadaan *online*, beberapa orang berekspresi atau bertindak lebih sering atau lebih intens daripada yang mereka lakukan secara langsung dalam kehidupan nyata (Suler, 2004).

Menurut Joinson (2001) *inhibition* adalah ketika perilaku individu dibatasi oleh kesadaran diri, kecemasan akan keadaan sosial, kekhawatiran akan evaluasi diri dari lingkungan sekitar. *Online disinhibition effect* adalah perilaku khusus yang diperlihatkan individu hanya ketika *online*. Individu jadi merasa aman, bebas lebih terbuka dan kurang mengendalikan diri dalam berperilaku yang terkadang

memunculkan kecenderungan perilaku agresi (Satriawan, Hardjono, & Karyanta, 2016).

Online disinhibition effect adalah sebuah konsep yang mengacu pada dampak negatif dari hilangnya *inhibition*, yang seringkali merupakan manifestasi dari perilaku agresif yang tidak akan ditunjukkan individu di kehidupan nyata dan hanya terjadi ketika individu dalam keadaan *online* (Lapidot dan Barak, 2012). *Online disinhibition effect* adalah kondisi dimana individu mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilakunya saat berada di internet. *Online disinhibition effect* menggambarkan ketidakmampuan seseorang untuk mempertahankan kendali atas tindakan dan reaksi mereka di dunia maya, yang sering kali mengakibatkan perilaku impulsif, agresif, atau tidak sesuai dengan norma sosial yang berlaku (Voggeser, Singh, dan Goritz, 2018).

Para peneliti menjelaskan bahwa *online disinhibition effect* adalah kondisi psikologis dimana individu merasa lebih santai dan bebas untuk melakukan perilaku tertentu di media sosial. Perilaku tersebut bisa berupa perilaku menyimpang yang disengaja, antisosial, dan provokatif dengan tujuan untuk memusuhi dan mengganggu pengguna media sosial lainnya (Wright dkk., 2019).

Berdasarkan definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa, *online disinhibition effect* merupakan kegagalan individu untuk mengendalikan perilaku pada saat *online* dimana individu bertindak

lebih intens dan lebih terbuka ketika *online* daripada ketika *offline* sehingga, perilaku individu pada saat *online* cenderung berbeda dan bertolak belakang dengan perilaku individu ketika *offline*.

2. Aspek-aspek *Online Disinhibition Effect*

Aspek-aspek disinhibisi *online* menurut Suler (2004) ada dua yaitu:

a. *Benign online disinhibition effect*

Suatu keadaan dimana individu merasa termotivasi untuk membagikan informasi atau pengalaman pribadi, mengekspresikan emosi tersembunyi, ketakutan, dan keinginan, serta melakukan tindakan positif di lingkungan *online*.

b. *Toxic online disinhibition effect*

Suatu keadaan dimana individu mengeluarkan bahasa kasar, kritik keras, kemarahan, kebencian, ataupun ancaman serta melakukan kejahatan di lingkungan *online* dimana tindakannya tersebut tidak ditunjukkan di lingkungan *offline*.

Menurut Joinson (2001) terdapat dua aspek perilaku *online disinhibition effect* adalah sebagai berikut:

a. Keterbukaan diri (*self-disclosure*)

Keterbukaan diri merupakan kegiatan membagi perasaan dan informasi yang akrab dengan orang lain.

b. *Flaming*

Berbicara tidak penting dan berperilaku negatif atau anti-sosial (perilaku yang menyimpang dari norma-norma yang berlaku) dalam komunikasi secara *online*.

Berdasarkan penjabaran aspek-aspek *online disinhibition effect* diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa aspek *online disinhibition effect* menurut Suler (2004) yaitu terdiri dari: *benign online disinhibition effect* dan *toxic online disinhibition effect*. Aspek *online disinhibition effect* menurut Joinson (2001) yaitu keterbukaan diri dan *flaming*.

Aspek utama yang digunakan dalam penelitian ini yaitu aspek *online disinhibition effect* menurut Suler (2004) karena dalam penjelasan setiap aspeknya lebih rinci sehingga mampu menjelaskan variabel yang akan diteliti.

3. Faktor-faktor yang Memengaruhi *Online Disinhibition Effect*

Menurut Suler (2004) faktor-faktor yang dapat memengaruhi *online disinhibition effect* yaitu sebagai berikut:

a. Disosiatif anonimitas (*Dissociative anonymity*)

Individu memiliki kesempatan untuk memisahkan tindakan mereka di lingkungan *online* dan *offline*. Individu akan merasa lebih aman karena tidak terungkapnya identitas asli mereka karena individu dapat menyembunyikan beberapa atau keseluruhan identitas atau bahkan mengubah identitas mereka menjadi orang yang berbeda di dunia maya.

b. Tidak terlihat (*Invisibility*)

Sejauh mana individu merasa bahwa orang lain tidak melihatnya secara fisik di lingkungan *online*, begitupun sebaliknya. Dalam komunikasi *online*, orang tidak dapat melihat satu sama lain. Ketidakhadiran isyarat non-verbal seperti ekspresi wajah dan bahasa tubuh dapat membuat individu merasa lebih bebas untuk mengekspresikan diri mereka tanpa takut dihakimi secara langsung.

c. Asinkronisitas (*Asynchronicity*)

Orang tidak berinteraksi di waktu yang sama. Orang lain mungkin perlu waktu beberapa menit, jam, hari, atau bahkan berbulan-bulan untuk membalas suatu respon di lingkungan *online*.

d. Introjeksi solipsistik (*Solipsistic introjection*)

Keadaan dimana seseorang membaca komentar atau pesan dengan membayangkan ekspresi atau suara orang lain.

e. Imajinasi disosiatif (*Dissociative imagination*)

Keadaan dimana seseorang menciptakan kepribadian yang berbeda ketika di lingkungan online dan di lingkungan nyata.

f. Minimalisasi otoritas (*Minimization of authority*)

Minimalisasi otoritas dianggap sebagai sejauh mana individu merasakan tidak adanya atau berkurangnya pengaruh figur otoritas lingkungan *online*. Kurangnya otoritas yang terlihat membuat individu merasa lebih bebas untuk berbicara atau bertindak tanpa takut akan konsekuensi langsung dari otoritas yang berwenang.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat memengaruhi *online disinhibition effect* menurut Suler (2004) yaitu: a. disosiatif anonimitas; b. tidak terlihat; c. asinkronisitas; d. interjeksi solipsistik; e. imajinasi disosiatif; dan f. minimalisasi otoritas.

B. Kontrol Diri

1. Definisi Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam membaca situasi diri dan lingkungannya secara peka. Kontrol diri dapat membantu mengendalikan dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai dengan orang lain, menyenangkan orang lain, selalu menyesuaikan diri dengan orang lain, dan menutupi perasaannya (Ghufron & Risnawita, 2010).

Kontrol diri merupakan suatu kemampuan yang dapat membantu individu dalam menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan sebuah bentuk perilaku sehingga dapat membawa individu kearah yang lebih positif (Goldfried & Merbaum, dalam Ghufron & Risnawita, 2010). Menurut Chaplin (dalam Faradilla, 2020) kontrol diri adalah kemampuan mengendalikan perilaku diri sendiri, yaitu kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan atau perilaku positif.

Menurut Tangney, Baumeister, & Boone (2004) kontrol diri adalah kemampuan menahan diri serta mengesampingkan atau merubah respon dari kecenderungan perilaku yang negatif atau tidak diinginkan sehingga memunculkan perilaku yang positif. Menurut Averill (dalam Marsela & Supriatna, 2019) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini.

Wolfe dan Higgins (2008) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kecenderungan individu dalam mempertimbangkan berbagai konsekuensi terhadap perilaku yang akan dipilihnya. Menurut DeWall dkk. (2007) kontrol diri dikatakan sebagai kemampuan manusia untuk menahan dan mengendalikan perilaku sosial yang tidak pantas.

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri dan mempertimbangkan konsekuensi dalam berperilaku, serta kemampuan yang dapat membantu dalam mengatur dan mengarahkan individu kearah yang lebih positif.

2. Aspek-aspek yang Memengaruhi Kontrol Diri

Menurut Tangney, Baumeister, & Boone (2004) menjelaskan bahwa terdapat 5 aspek kontrol diri yaitu:

a. Disiplin diri (*Self-discipline*)

Kemampuan individu untuk melakukan disiplin diri dan mampu fokus terhadap tugas yang dilakukannya. Individu yang memiliki disiplin diri mampu menahan dirinya dari hal-hal yang dapat mengganggu konsentrasinya.

b. Tindakan atau aksi yang tidak impulsif (*Deliberate/non-impulsive*)

Kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan yang matang dan terencana, sehingga memiliki sifat hati-hati dan tidak tergesa-gesa. Individu yang memiliki *non impulsive* mampu bersikap tenang dalam bertindak atau mengambil keputusan.

c. Kebiasaan baik (*Healthy habits*)

Kemampuan individu untuk mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang menyehatkan, biasanya individu yang memiliki kebiasaan baik cenderung akan menolak hal-hal yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan dan akan memprioritaskan hal-hal yang berdampak positif bagi dirinya.

d. Etika kerja (*Work ethic*)

Berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri di dalam layanan etika kerja. Individu dengan *work ethic* yang baik mampu memberikan perhatian penuh pada pekerjaan yang dilakukan dan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik tanpa dipengaruhi oleh faktor luar.

e. Keterandalan atau keajegan (*reliability*)

Terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya untuk konsisten melaksanakan perencanaan jangka panjang demi mencapai tujuan tertentu.

Berdasarkan penjabaran aspek-aspek kontrol diri diatas peneliti menyimpulkan bahwa terdapat lima aspek kontrol diri menurut Tangney, Baumeister, & Boone (2004) yaitu; a. disiplin diri; b. tindakan atau aksi yang tidak impulsif; c. kebiasaan baik; d. etika kerja; dan e. keterandalan atau keajegan.

3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kontrol Diri

Kontrol diri dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis, terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal (Ghufron & Risnawita, 2010).

a. Faktor internal

Faktor internal termasuk usia, dimana kemampuan kontrol diri cenderung meningkat seiring bertambahnya usia.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal mencakup lingkungan keluarga. Khususnya peran orang tua dalam membentuk kemampuan kontrol diri seseorang. Penelitian Nasichah (dalam Ghufon & Risnawita, 2010) menunjukkan bahwa pengalaman disiplin yang konsisten dari orang tua, terutama dengan menerapkan aturan yang demokratis, berpotensi meningkatkan kemampuan kontrol diri anak di masa dewasa.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kontrol diri menurut Ghufon & Risnawita (2020) yaitu terdapat faktor internal yang meliputi usia dan faktor eksternal yang meliputi orang tua.

C. Hubungan antara Kontrol Diri dengan *Online Disinhibition Effect*

Internet telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, mengubah cara kita berkomunikasi, bermain, dan mencari pasangan. Berbagai aktivitas yang dulunya terbatas pada dunia nyata kini tersedia secara menarik melalui internet. Penggunaan internet memungkinkan akses informasi global yang luas, memungkinkan individu untuk mencari informasi dari berbagai penjuru dunia. Lebih dari itu, internet berfungsi sebagai media komunikasi tanpa batas jarak dan waktu, memungkinkan pengguna untuk berinteraksi dimana saja, kapan saja, dan dengan siapa saja (Bulan & Wulandari, 2021).

Kehadiran internet yang digunakan sebagai media komunikasi, ternyata tidak selalu mencerminkan komunikasi tersebut bersifat apa adanya seperti dalam komunikasi tatap muka. Terdapat penelitian yang menjelaskan bahwa individu sering kali menunjukkan perilaku berbeda ketika di dunia nyata dan dunia maya bila dalam situasi serupa. Contohnya, seseorang bisa lebih terbuka saat *online* tetapi tertutup pada saat *offline* atau bisa juga seseorang melakukan tindakan agresi secara verbal ketika *online* dimana tindakan tersebut tidak akan ditunjukkannya ketika *offline*. Perbedaan perilaku tersebut disebut dengan fenomena *online disinhibition effect* (Johnson, dalam Nugraha dkk., 2022).

Online disinhibition effect merujuk pada fenomena dimana individu cenderung mengabaikan atau kehilangan aturan sosial dan hambatan yang biasanya muncul saat berkomunikasi dengan orang lain di internet. Dalam konteks ini, individu mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku, pikiran, dan perasaan ketika berinteraksi *online*, yang mungkin berbeda dengan cara mereka berkomunikasi ketika berada di dunia *offline* (Suler, 2004).

Suler (2004) menjelaskan bahwa *online disinhibition effect* terbagi menjadi dua, yaitu *benign online disinhibition effect* menggambarkan perilaku individu yang lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi harapan, dan keinginan positif serta bertindak baik di lingkungan *online*, dan *toxic online disinhibition effect* merujuk pada perilaku yang melibatkan penggunaan kalimat kasar, ancaman, kebencian, kemarahan dan kritikan

bahkan kejahatan di lingkungan *online* dimana tindakannya tersebut tidak ditunjukkan di lingkungan *offline*.

Penelitian menunjukan bahwa seorang dewasa muda yang masih berstatus sebagai mahasiswa ketika menggunakan media sosial sering kali menggunakan kata-kata tanpa pertimbangan yang matang. Hal ini mengakibatkan kata-kata yang dituliskan kurang pantas dan cenderung mengarah pada agresi (Abaido, 2020 dalam Nugraha dkk., 2022). Penggunaan media sosial saat ini banyak memberikan efek kepada penggunanya, efek yang terlihat dari penggunaan media sosial adalah *online disinhibition effect* yang berpengaruh terhadap kontrol diri pengguna media sosial.

Dalam penggunaan media sosial, kemampuan kontrol diri sangat penting untuk mengendalikan perilaku individu dalam bermain media sosial agar dapat berinteraksi dengan baik dan tidak berlebihan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat (Azzahra, Muti'ah dan Budiarto, 2022). Individu yang tidak dapat mengontrol dirinya ketika bermain sosial media akan kehilangan kesadaran diri sehingga cenderung bebas dalam berperilaku di dunia maya (Hanifah & Rozi, 2022).

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam membaca situasi diri dan lingkungannya secara peka. Kontrol diri dapat membantu mengendalikan dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik

perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai dengan orang lain, menyenangkan orang lain, selalu menyesuaikan diri dengan orang lain, dan menutupi perasaannya (Ghufron & Risnawita, 2010).

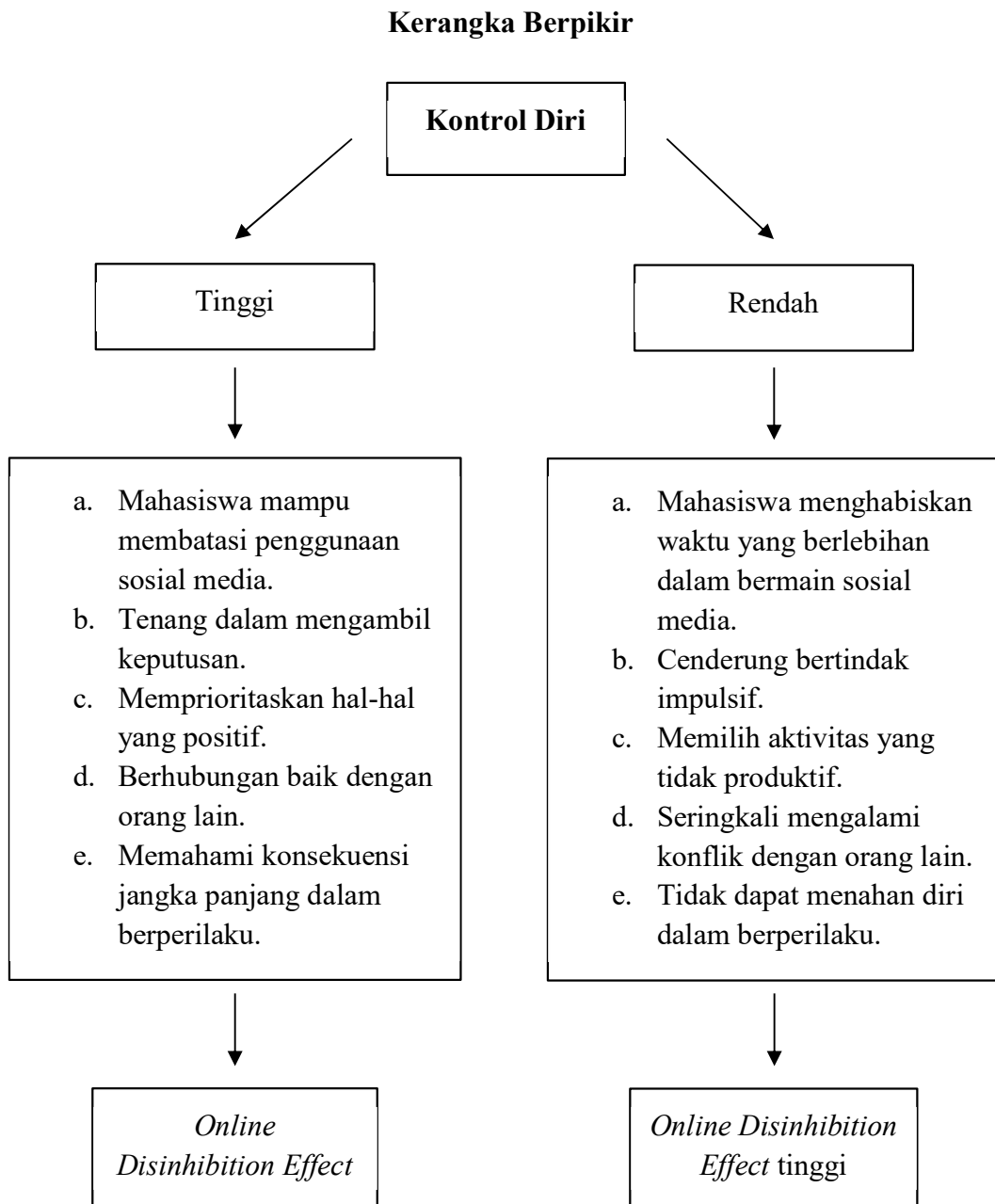
Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Naibaho, Agustina, dan Wijayani (2023) mengenai “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku *Disinhibition Online effect* di Komunitas Remaja Gereja Santo Nikodemus Ciputat” hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan *online disinhibition effect*, yang berarti bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah *online disinhibition effect* nya begitupun sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Bulan dan Wulandari (2021) mengenai “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku *Cyberbullying* pada Remaja Pengguna Media Sosial Anonim” hasilnya menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh negatif terhadap *cyberbullying* yang bermakna semakin tinggi kontrol diri maka akan menurunkan kecenderungan perilaku *cyberbullying* pada remaja pengguna sosial anonim.

Individu dengan kontrol diri rendah cenderung lebih rentan melakukan *online disinhibition effect*. Menurut Tangney, Baumeister, & Boone (2004) kontrol diri yang baik dapat mengurangi dorongan berperilaku negatif atau menyimpang, individu yang memiliki kontrol diri tinggi umumnya menunjukkan penyesuaian diri yang lebih baik, kemampuan

interpersonal yang lebih baik, hubungan sosial yang lebih kuat, dan respon emosi yang lebih terkendali.

Kontrol diri membantu individu mengatasi efek disinhibisi *online* dengan mempertimbangkan norma sosial, aturan, dan dampak negatif dari perilaku agresif atau perundungan dunia maya. Kegagalan dalam mengontrol diri dapat menyebabkan perilaku yang agresif dan kekerasan di dunia maya. Dengan kontrol diri yang baik, individu dapat mengurangi keinginan untuk menyakiti orang lain, baik secara langsung maupun melalui media sosial (Bulan & Wulandari, 2021).



Gambar 2. 1 Skema hubungan antara kontrol diri dengan *online disinhibition effect* pada mahasiswa

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan *online disinhibition effect* pada mahasiswa di Universitas Cendekia Mitra Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrelia, N. D., & Khairat, M. (2022). Hubungan antara intensitas pengguna tiktok dengan kontrol diri pada remaja. *Jurnal Spirits*, 12(2), 62-71.
- Ariesandy, S., & Ariana, A. D. (2023). Hubungan antara Self-Esteem dan Online Disinhibition Effect pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Twitter. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*. 3(1).
- Arsha, J. S. (2022). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Efek Disinhibisi Online (Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman Pengguna Media Sosial). *Skripsi*.
- Aroma, I. S., & Suminar, D. R. (2012). Hubungan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja. *Jurnal psikologi pendidikan dan perkembangan*, 1(2), 1-6.
- Aulia., dkk. (2022). Hubungan Religiusitas dengan Kontrol Diri dalam Penggunaan TikTok pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(1), 118-129.
- Aviyah, E., & Farid, M. (2014). Religiusitas, kontrol diri dan kenakalan remaja. *Persona: Jurnal psikologi Indonesia*, 3(2).
- Azwar, S. (2022). *Metode Penelitian Psikologi (Edisi II)*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi II)*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Azzahra, F. K., Muti'ah, T., & Budiarto, S. (2022). Kontrol Diri dalam Media Sosial Ditinjau dari Etika Digital. *Jurnal Spirits*, 12(2).
- APJII. (2023). Survei Internet APJII 2023. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. <https://survei.apjii.or.id/>
- 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*, 1(1), 497-507.
- Casey, B., & Caudle, K. (2013). The teenage brain: self control. *Association for psychology science*, 82-87.
- DeWall, C.N., dkk. (2007). Violence Restrained: Effects of Self-Regulation and Its Depletion on Aggression. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 62-76.

- Drakel, W. J., Pratiknjo, M. H., & Muliarti, T. (2018). Perilaku Mahasiswa dalam Menggunakan Media Sosial di Universitas Sam Ratulangi Manado. *Journal of Social and Cultural Anthropology*, (21A), 1-20.
- Faradilla, D. (2020). Kontrol Diri dengan Ketergantungan Internet Pada Remaja. *PSIKOBORNEO: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 590-599.
- Ghufron, M. Nur., & S, Risnawita. R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta. Ar-ruzz media.
- Hanifah, I., & Rozi, F. (2022). Pengaruh Anonimitas dan Online Disinhibition Terhadap Kesehatan Mental Positif pada Pengguna Media Sosial (Whatsapp, Instagram, Facebook, TikTok). *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 8(1), 44-63.
- Harahap, M. A., & Adeni, S. (2020). Tren penggunaan media sosial selama pandemi di indonesia. *Jurnal Professional FIS UNIVED*, 7(2), 13-23.
- Joinson, A. N. (2001). Self-disclosure in computer-mediated communication: The role of self-awareness and visual anonymity. *European Journal of Social Psychology*, 31(2), 177-192.
- Lapidot, L., & Barak, A. (2012) Effect of Anonymity, Invisibility, and Lack of Eye-contact on Toxic Online Disinhibition. *Computer in Human Behavior*, 28(2), 434-443.
- Khairunnisa, A. (2013). Hubungan religiusitas dan kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah remaja di MAN 1 Samarinda. *Psikoborneo*, (3), 126-131.
- Mardasari, F. (2021). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Online Disinhibition Effect Pada Remaja Pengguna Media Sosial (Skripsi, Universitas Andalas).
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65-69.
- Meodia, A. (20 Agustus 2020). 5 Media Sosial Paling Populer di Dunia Pada Q2 2020. ANTARA: Kantor Berita Indonesia. <https://www.antaranews.com/berita/1678882/5-media-sosial-paling-populer-di-dunia-pada-q2-2020>
- Meylinda, T. R. P. (2023). Hubungan Online Disinhibition Effect dengan Cyberbullying pada Remaja Penggemar K-pop (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Naibaho, F., Agustina, V. F & Wijayani, M. R. (2023). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Disinhibition Online Effect di Komunitas Remaja Gereja Santo Nikodemus Ciputat. *Afeksi: Jurnal Psikologi, Filsafat dan Saintek*. 2(2) 106-113.

- Nugraha, R. G., dkk. (2022). Hubungan antara Self-Concept dan Toxic Disinhibition Online Effect pada Mahasiswa yang Menggunakan Media Sosial Instagram. *Humanitas: Jurnal Psikologi*, 6(1) 37-48.
- Oktaviani, H., & Ningsih, Y. T. (2021). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Agresi Verbal pada Remaja Pengguna Media Sosial Instagram. *Socio Humanus*, 3(1), 43-52.
- Rafiq, A. (2020). Dampak media sosial terhadap perubahan sosial suatu masyarakat. *Global Komunika: Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 3(1), 18-29.
- Satriawan, N., Hardjono., & Karyanta, N. A. (2016). Hubungan antara Konsep Diri dengan *Toxic Disinhibition Online Effect* pada Siswa SMK N 8 Surakarta. *Jurnal Wacana*, 8(2), 1-12.
- Sholikin, R. A. P., Hastuti, W & Wijayanti. (2019). Hubungan Antara Gambaran Diri dengan Disinhibition Effect pada Remaja. *PROFESI (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*. 15(1).
- Solihin, N. A & Basti. (2023). Hubungan Antara Anonimitas dengan Disinhibisi Online pada Mahasiswa di Universitas. *PINISI: Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 3(6), 147-155.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Sujaya, M., dkk. (2024) Kontribusi Cyber Wellness Terhadap Online Disinhibition pada Mahasiswa yang Aktif Menggunakan Media Sosial. *ARZUSIN: Jurnal Manajemen dan Pendidikan Dasar*, 4(2), 339-353.
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & behavior*, 7(3), 321-326.
- Syihab, A., Auliani, N. T., Alifah, N. H., Almanda, T. A., & Maharani, U. S. (2023). Online Disinhibition dan Cyberloafing pada Pekerja. *Jurnal Ilmiah Psikologi MINDSET*, 2(01), 44-55.
- 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), 271-324.
- Udris, R. (2017). Psychological and Social Factor as Predictors of Online and Offline Deviant Behavior Among Japanese Adolescent. *Deviant Behavior*, 38(7), 1-18.

- Voggeser, B. J., Singh, R. K., & Goritz, A. S. (2018). Self-control in online discussions: disinhibited online behavior as a failure to recognize social cues. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-11.
- Wang, Lin. (2021). Understanding the effect of personal factors and situational factors for adolescent cyberbullying perpetration: The roles of internal states and parental mediation. *Journal of Adolescent*, (89), 28-40.
- Wang, Lin., dkk. (2024). Online disinhibition and adolescent cyberbullying: A systematic review. *Children and Youth Services Review*, (156)
- Wolfe & Higginz. (2008). Self-Control and Perceived behavioral Control: An Examination of College Student Drinking. *Applied Psychology in Criminal Justice*, 4(1), 108-134.
- Wright, M. F., Harper, B. D., & Wachs, S. (2019). The associations between cyberbullying and callous-unemotional traits among adolescents: The moderating effect of online disinhibition. *Personality and Individual Differences*, 140, 41-45.
- Zahrotunnisa, A., & Hijrianti, U. (2019). Online disinhibition effect dan perilaku cyberbullying. *Prosiding Seminar Nasional & Call Paper*, 93-102. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang.