

Hubungan *Online Disinhibition Effect* dengan *Self-Disclosure* Generasi Z di Media Sosial X

The Relationship Between Online Disinhibition Effect and Self-Disclosure Among Generation Z on Social Media X

Yuvita Mulya Dwi Putriyani*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: yuvita.22186@mhs.unesa.ac.id

Vania Ardedia

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: vaniaardedia@unesa.ac.id

Abstrak

Online Disinhibition Effect (ODE) merupakan perilaku seseorang yang berbeda di dunia nyata dengan di dunia maya. Hal ini dipengaruhi oleh anonimitas, *lack of eye contact*, minimnya otoritas, serta faktor lain dalam interaksi daring. Kondisi ini berpotensi meningkatkan keterbukaan diri (*self-disclosure*), khususnya pada generasi Z sebagai pengguna aktif media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *online disinhibition effect* dan *self-disclosure* pada partisipan generasi Z pengguna media sosial X. Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan melibatkan 210 partisipan generasi Z yang berusia 13-28 tahun serta pengguna media sosial X. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner menggunakan *Online Disinhibition Scale* (ODS) dan *Self-Disclosure Scale*. Analisis data menggunakan *pearson's correlation* yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan positif antara ODE dengan *Self-disclosure* pada partisipan generasi Z pengguna sosial media X ($r = 0.385$ dan $p < .001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi ODE, semakin tinggi pula tingkat *self-disclosure* yang ditampilkan oleh partisipan di media sosial X. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan literasi digital serta perancangan intervensi preventif untuk mendorong perilaku komunikasi daring yang lebih aman dan bertanggung jawab pada pengguna media sosial.


Kata kunci : *Online disinhibition*; *self-disclosure*; media sosial x; generasi z

Abstract

Online Disinhibition Effect (ODE) refers to differences in individuals' behavior between offline and online contexts. These differences are influenced by anonymity, lack of eye contact, minimal authority, and other factors inherent in online interactions. Such conditions may increase self-disclosure, particularly among Generation Z as active users of social media. This study aims to examine the relationship between online disinhibition effect and self-disclosure among Generation Z participants who use social media X. This research employed a quantitative correlational design involving 210 Generation Z participants aged 13–28 years who were active users of social media X. Data were collected through questionnaires using the *Online Disinhibition Scale* (ODS) and the *Self-Disclosure Scale*. Data analysis using Pearson's correlation revealed a significant positive relationship between online disinhibition effect and self-disclosure among Generation Z participants who use social media X ($r = 0.385$, $p < .001$). These findings indicate that higher levels of online disinhibition effect are associated with higher levels of self-disclosure displayed by participants on social media X. The results of this study provide a basis for the development of digital literacy initiatives and preventive

interventions aimed at promoting safer and more responsible online communication behavior among social media users..

Keywords : Online disinhibition; self-disclosure; social media x; generation z

Article History	*corresponding author
<p>Submitted : 23-12-2025</p> <p>Final Revised : 07-01-2026</p> <p>Accepted : 08-01-2026</p>	 <p>This is an open access article under the CC-BY-SA license</p> <p>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</p>

Perkembangan teknologi digital saat ini membawa perubahan besar dalam interaksi sosial masyarakat (Ardelia, 2024). Salah satu bentuk dari perkembangan teknologi adalah meningkatnya pengguna media sosial (*We Are Social*, 2025). Berdasarkan survei APJII atau Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2024), jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 221 juta jiwa dari total populasi 278 juta penduduk. Berdasarkan hasil survei didapatkan penetrasi pengguna internet penduduk Indonesia mencapai 79,5%. Media sosial merupakan sarana daring yang memungkinkan penggunaanya untuk berpartisipasi, berbagi, membuat konten, jejaring sosial, serta forum yang dapat digunakan untuk membentuk pertemanan di berbagai wilayah (Auliya dkk., 2023).

Media sosial memiliki beragam karakteristik yang dirancang untuk memberikan manfaat bagi penggunaanya. Salah satu *platform* yang menyediakan manfaat dalam mendukung komunikasi dan penyebaran informasi adalah X (twitter), hal ini dikarenakan media sosial X memiliki fitur *thread* dan *autobase* yang memudahkan penggunaanya untuk berbagi informasi, berdiskusi, serta mencari topik yang mereka minati (Arsyanda dkk., 2025; Rizqi & Heriyanto, 2023). Berdasarkan laporan dari *We Are Social* (2025), pengguna X didominasi oleh kelompok usia 25-34 tahun (36,6%), diikuti oleh usia 18-24 tahun (34,2%). Komposisi ini menunjukkan bahwa pengguna aktif X sebagian besar berasal dari kelompok usia muda, yang termasuk dalam kategori generasi Z dan milenial awal. Dengan demikian, dapat diinterpretasikan bahwa generasi Z menjadi salah satu kelompok pengguna dominan platform X. Selain itu, generasi Z lebih banyak terlibat dalam kegiatan di media sosial X untuk melakukan aktivisme, mencari berita dan bersuara lewat media sosial (Setianingsih, 2025; Wisesa, 2023).

Generasi Z juga disebut sebagai *iGeneration* atau generasi internet, karena mereka dianggap ahli dalam mengoperasikan berbagai media teknologi serta terbiasa mengakses *platform* media sosial (Christiani & Ikasari, 2020). Generasi Z tidak hanya memanfaatkan media sosial sebagai sarana berkomunikasi, tetapi juga menjadikan ruang bagi seseorang untuk mengekspresikan diri, membentuk identitas, serta mengungkapkan diri secara terbuka (Auliya dkk., 2023).

Pengungkapan diri atau *self-disclosure* merupakan kegiatan membagikan informasi dirinya kepada orang lain mengenai perasaan, perilaku, atau kegiatan yang dilakukan (Cahyani dkk., 2022). Pengungkapan diri lebih mungkin terjadi melalui media sosial dikarenakan adanya anonimitas dan tidak adanya interaksi secara langsung dengan bertatap muka dalam proses pengungkapannya (Haqie dkk., 2024). Tidak adanya batasan dalam berkomunikasi dan mengungkapkan dirinya membuat seseorang memiliki perasaan semakin dekat dengan pengguna lainnya (Karna & Ediati, 2023). Batasan yang semakin buram ini bisa memunculkan beberapa dampak, salah satunya adalah *online disinhibition effect*.

Fenomena *online disinhibition effect* mengacu pada kecenderungan individu untuk lebih terbuka, jujur, bahkan ekstrem ketika berkomunikasi di ruang *online* dibandingkan dalam interaksi tatap muka (Suler, 2004). Kondisi ini disebabkan oleh faktor anonimitas, invisibilitas, minimnya otoritas, serta keterpisahan ruang dan waktu yang membuat individu merasa lebih aman dalam mengungkapkan dirinya (Lapidot-Lefler & Barak, 2012). Pengungkapan diri yang dipengaruhi oleh *online disinhibition* tidak hanya menimbulkan dampak positif seperti memperkuat kedekatan hubungan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Schouten et al., 2007), tetapi juga bisa berakibat negatif seperti *oversharing*, *cyberbullying*, serta pelanggaran privasi (Chavia et al., 2024). Berdasarkan laporan dari Teknologi Bisnis, terdapat sekitar 72% generasi Z kesulitan dalam mengidentifikasi *phishing*, yang menunjukkan kurangnya kesadaran dalam menjaga informasi pribadi di dunia digital (Jatmiko, 2023). Kondisi ini meningkatkan risiko *oversharing* yang tidak disadari, sehingga informasi sensitif dapat disalahgunakan.

Dampak negatif lainnya terlihat pada praktik *cyberbullying* yang menimpa hampir 45% remaja Indonesia. Tidak jarang ditemukan kasus *cyberbullying* muncul karena remaja mengungkapkan hal-hal pribadi di media sosial sebagai bagian dari *self-disclosure* mereka, tetapi hal ini malah disalahgunakan. Data menunjukkan 45% individu mengalami pelecehan melalui aplikasi *chatting*, 41% menyebarkan foto atau video tanpa izin, dan sisanya *cyberbullying* dalam bentuk lain. Kasus-kasus ini menimbulkan luka psikologis yang signifikan bagi korban, sehingga menegaskan pentingnya kesadaran dalam penggunaan media sosial (Akmal, 2025).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *online disinhibition* memengaruhi berbagai variabel lain, salah satunya *self-disclosure*. Chan, (2021) menemukan bahwa *self-disclosure* berhubungan signifikan dengan *online disinhibition* yang berperan sebagai variabel moderator dalam hubungan kecemasan sosial dan keterbukaan diri. Penelitian (Lapidot-Lefler & Barak, 2012; Lapidot-Lefler & Barak, 2015) menegaskan bahwa faktor situasional seperti anonimitas, *invisibility*, dan kurangnya kontak tatap muka berkontribusi signifikan terhadap *online disinhibition* dan berdampak pada *self-disclosure*. Namun, penelitian lain lebih banyak mengaitkan *online disinhibition* dengan variabel seperti *self-esteem*, kesepian, dan *cyberbullying* (Kristanti & Eva, 2022; Asari & Mukhoyyaroh, 2024; Shafira & Ardelia, 2025; Julianti dkk., 2025). Dengan demikian, kajian yang secara langsung meneliti hubungan *online disinhibition* dan *self-disclosure* pada generasi Z pengguna media sosial X masih terbatas, sehingga penelitian ini menjadi relevan untuk dilakukan.

Berdasarkan permasalahan dan juga kajian yang telah dijelaskan di atas, maka penelitian ini dirasa perlu untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengungkapan diri partisipan generasi Z berkorelasi dengan adanya *online disinhibition effect*. Hal ini dikarenakan generasi Z merupakan kelompok aktif pengguna media sosial, salah satunya adalah media sosial X. Jika hubungan *online disinhibition* dan *self-disclosure* tidak dipahami dengan baik, keterbukaan atau *self-disclosure* dapat berpotensi menjadi pisau bermata dua bagi generasi Z (Schouten dkk., 2007). Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami perilaku komunikasi generasi Z di media sosial serta menjadi acuan dalam pengembangan literasi digital dan upaya pencegahan risiko keterbukaan diri yang berlebihan.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional untuk melihat hubungan antar variabel. Metode kuantitatif merupakan metode dalam penelitian dengan cara mengumpulkan dan menganalisis data dalam bentuk angka (Jannah, 2018). Data yang sudah dikumpulkan, kemudian diolah menggunakan perhitungan statistik tertentu, selanjutnya perhitungan tersebut digunakan untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan.

Sampel / Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek atau objek dengan karakteristik tertentu yang sudah ditetapkan oleh peneliti untuk dianalisis (Sugiyono, 2023). Populasi pada penelitian ini adalah generasi Z dengan tahun kelahiran 1997-2012 serta pengguna aktif media sosial X di Indonesia. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah individu generasi Z (1997–2012), yang merupakan kelompok usia 13-28 tahun pada tahun 2025, serta pengguna aktif media sosial X di Indonesia. Berdasarkan perhitungan menggunakan perangkat *G*Power*, untuk mendapatkan power 0,80 dan asumsi *effect size* moderat, jumlah sampel minimal yang dibutuhkan adalah 82 partisipan. Dalam pelaksanaannya, penelitian ini berhasil memperoleh 210 partisipan.

Tabel 1. Jenis kelamin partisipan

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	85	40.48 %
Perempuan	125	59.52%
Total	210	100%

Jenis kelamin partisipan pada penelitian ini mayoritas adalah perempuan dengan jumlah 125 partisipan (59.52%). Partisipan laki-laki berjumlah 85 partisipan (40.48%).

Tabel 2. Rentang usia generasi Z

Usia	Jumlah	Presentase
13-16	0	0%
17-20	55	26.19%
21-24	133	63.33%
25-28	22	10.48%
Total	210	100%

Partisipan pengguna media sosial X didominasi oleh usia 21-24 tahun dengan jumlah 133 partisipan (63.33%), kemudian usia 17-20 tahun menempati jumlah ke dua dengan total 55 partisipan (26.19%), usia 25-28 tahun berjumlah 22 partisipan (10.48%), sedangkan pengguna X dengan usia 13-16 tahun tidak memiliki partisipan sama sekali.

Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner atau angket. Sugiyono (2023) menjelaskan bahwa teknik pengumpulan data kuesioner digunakan jika peneliti memiliki variabel yang akan diukur dan jumlah responden besar tersebar di berbagai jangkauan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dalam bentuk *google form* yang berisi aitem-aitem pertanyaan. Pengukuran *Online Disinhibition Effect* dilakukan menggunakan *Online Disinhibition Scale* (ODS) yang diadopsi dari Shafira dan Ardelia (2025), dengan skala *likert* 4 poin (0 = tidak setuju hingga 3 = setuju). Sementara itu, *self-disclosure* diukur menggunakan *Self-Disclosure Scale* dari Gruzd & Hernández-García, (2018) yang telah diadaptasi dan dimodifikasi sesuai dengan konteks penggunaan media sosial X, dengan skala *likert* 7 poin (1 = sangat tidak setuju hingga 7 = sangat setuju).

Seluruh aitem yang digunakan dalam penelitian telah melalui tahapan uji validitas dan reliabilitas dengan bantuan *software* JASP versi 0.95.4.0 *for Windows*. Hasil dari uji validitas variabel *online disinhibition effect* diperoleh 1 aitem gugur dari 11 aitem, sehingga diperoleh

10 aitem valid. Sedangkan uji reliabilitas menggunakan *cronbach alpha* diperoleh nilai sebesar 0.906 yang dinyatakan reliabel. Pada uji validitas variabel *self-disclosure* juga diperoleh hasil 1 aitem gugur dari 18 total aitem, sehingga hasil setelah uji validitas terdapat 17 aitem valid. Uji reliabilitas pada variabel *self-disclosure* juga dinilai konsisten dengan nilai perolehan *Cronbach alpha* 0.923.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober 2025 dengan menyebarkan tautan kuesioner secara *online* melalui berbagai *platform* media sosial, dengan fokus utama pada media sosial X. Proses pengumpulan data dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip kode etik penelitian, di mana partisipan diberikan *informed consent* sebelum pengisian kuesioner.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan *software* JASP versi 0.95.4.0 *for Windows*. Proses analisis data yang dilakukan dalam penelitian menggunakan uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dengan ketentuan nilai *sig.* > 0.05 sehingga data dapat dikatakan normal (Sugiyono, 2023). Kemudian uji asumsi linearitas menggunakan visual dari *scatter plot residual vs predicted*, jika titik menyebar disekitar garis 0 dan tidak membentuk pola tertentu maka data dapat dikatakan linear. Uji terakhir yang dilakukan adalah uji hipotesis untuk melihat hubungan antara kedua variabel, pada penelitian ini, uji hipotesis menggunakan korelasi *Pearson's Product Moment*.

Hasil

Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan karakteristik suatu data yang telah dikumpulkan dari partisipan, diperoleh hasil analisis sebagai berikut:

Tabel 3. Analisis deskriptif

	ODE	<i>Self-Disclosure</i>
N	210	210
Mean	16.97	80.06
Std. Deviation	5.839	16.18
Minimum	3	17
Maximum	30	110

Berdasarkan analisis deskriptif di atas diperoleh nilai mean *online disinhibition effect* (ODE) sebesar 16.97 dan *self-disclosure* 80.06. Standar deviasi untuk variabel ODE yaitu 5.839 sementara *self-disclosure* 16.18. Selain itu, diperoleh nilai minimum variabel ODE adalah 3 dan nilai minimum *self-disclosure* adalah 17. Nilai maksimum variabel ODE adalah 30 dan nilai maksimum variabel *self-disclosure* adalah 110.

Peneliti mengelompokkan variabel *Online Disinhibition Effect* ke dalam dua dimensinya, yaitu *benign disinhibition* dan *toxic disinhibition*. Pengelompokan ini bertujuan untuk mengetahui apakah perilaku disinhibisi yang muncul pada partisipan lebih banyak mengarah pada bentuk positif (*benign*), negatif (*toxic*), atau seimbang.

Tabel 4. Perilaku ODE

	Jumlah	Presentase
Dominan <i>Benign</i>	154	73.33%
Dominan <i>Toxic</i>	49	23.33%
Seimbang	7	3.33%
Total	210	100%

Berdasarkan tabel 4, mayoritas partisipan generasi Z menunjukkan perilaku *benign disinhibition* dengan jumlah 154 partisipan (73.33%), kemudian hanya 49 partisipan yang menunjukkan perilaku *toxic disinhibition*, sisanya menunjukkan kedua perilaku tersebut.

Selain melihat distribusi dominasi perilaku *benign*, *toxic*, dan seimbang secara keseluruhan, peneliti juga melakukan analisis lebih lanjut untuk mengetahui bagaimana dominasi perilaku tersebut jika ditinjau berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan partisipan generasi Z, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 5. Dominasi berdasarkan jenis kelamin

Jenis	Laki-laki		Perempuan	
<i>Benign</i>	49	57.65%	105	84%
<i>Toxic</i>	32	37.65%	17	13.6%
Seimbang	4	4.71%	3	2.4%
Total	85	100%	125	100%

Tabel menunjukkan bahwa perilaku *benign disinhibition* lebih tinggi terjadi pada partisipan perempuan, yaitu sebanyak 105 orang (84%), sedangkan partisipan laki-laki berjumlah 49 orang (57.65%) dari total 85 partisipan laki-laki yang mengisi. Sejalan dengan ini, perilaku *toxic disinhibition* lebih banyak ditunjukkan oleh partisipan laki-laki dengan total 32 orang (37.65%), sedangkan pada perempuan hanya sebesar 17 orang (13.6%). Pada jenis seimbang, laki-laki dan perempuan memiliki jumlah yang sama-sama relatif kecil, yaitu 4 orang (4.71%) dan 3 orang (2.4%).

Berikutnya peneliti mengkategorisasikan *self-disclosure* partisipan berdasarkan pedoman dari Azwar (2021), sebagai berikut:

Tabel 6. Kategorisasi *self-disclosure*

Kategori	Rentang Nilai	Jumlah	Presentase
Rendah	≤ 63.88	34	16.19%
Sedang	$\leq 63.88 - 96.24$	144	68.57%
Tinggi	≥ 96.24	32	15.24%
Total		210	100%

Mayoritas partisipan generasi Z menunjukkan tingkat *self-disclosure* pada kategori sedang, yaitu 144 partisipan (68.57%), selanjutnya kategori rendah dengan 34 partisipan, dan yang terakhir kategori tinggi dengan jumlah 32 partisipan (15.42%).

Peneliti ingin melihat lebih jauh bagaimana *self-disclosure* muncul jika ditinjau dari jenis kelamin partisipan, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 7. Self-disclosure berdasarkan jenis kelamin

Kategori	Laki-laki		Perempuan	
Rendah	13	15.29%	21	16.8%
Sedang	57	67.06%	87	69.6%
Tinggi	15	17.65%	17	13.6%
Total	85	100%	125	100%

Kategori *self-disclosure* tinggi ditemukan pada partisipan laki-laki dengan presentase 17.65% dari total keseluruhan partisipan sedangkan perempuan memperoleh nilai 13.6% dari

keseluruhan partisipannya. Mayoritas partisipan berada pada kategori sedang dengan nilai 67.06% pada laki-laki dan 69.6% pada perempuan. Untuk kategorisasi rendah nilai dari kedua jenis kelamin yaitu 15.29% dan 16.8%.

Uji Asumsi

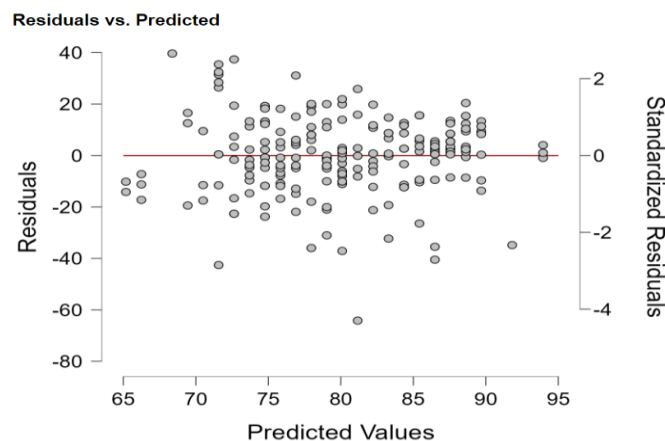
Uji normalitas dilakukan dengan *Kolmogorov-Smirnov* untuk menguji apakah data penelitian berdistribusi normal. Berdasarkan uji normalitas, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 6. Uji normalitas

Skala	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	Keterangan
<i>Online Disinhibition Effect</i>	0.115	Normal
<i>Self-Disclosure</i>	0.130	Normal

Hasil uji *Kolmogorov-smirnov* pada variabel *Online Disinhibition Effect* diperoleh nilai 0.115, sedangkan variabel *Self-Disclosure* diperoleh nilai 0.130. Hal ini menunjukkan kedua variabel tersebut berdistribusi normal karena > 0.05 .

Uji linearitas dilakukan dengan melihat sebaran titik-titik residual pada grafik *residual vs predicted* secara visual. Jika titik-titik tersebut menyebar secara acak di sekitar garis horizontal tanpa membentuk pola atau gelombang tertentu, dapat disimpulkan bahwa uji linearitas terpenuhi.



Gambar 1. Scatter Plot

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis *pearson product moment* untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara variabel *online disinhibition effect* dengan *self-disclosure*. Uji hipotesis ini menggunakan bantuan *software* JASP versi 0.95.4 untuk mengetahui apakah hipotesis alternatif atau hipotesis null yang diterima. Hasil yang diperoleh dikategorisasikan berdasarkan jenis kategorisasi sebagai berikut (Sugiyono, 2023):

Tabel 7. Kategorisasi koefisien korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Berdasarkan uji hipotesis, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 8. Pearson's correlation

			Pearson's <i>r</i>	<i>p</i>
ODE	-	SD	0.385***	< .001

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa *online disinhibition effect* dan *self-disclosure* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kategori hubungan lemah, dengan nilai $r = 0.385$ dan $p < .001$. Artinya, semakin tinggi tingkat *online disinhibition* seseorang, semakin tinggi pula kecenderungannya untuk membagikan informasi pribadi di media sosial.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan yang signifikan antara *online disinhibition effect* dengan *self-disclosure* generasi Z di media sosial X. Hasil hipotesis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan lemah antara kedua variabel tersebut, yang berarti peningkatan *Online Disinhibition Effect* diikuti oleh peningkatan kecenderungan partisipan untuk mengungkapkan informasi pribadi, namun kekuatan hubungannya tidak terlalu besar. Dengan kata lain hipotesis alternatif diterima dan hipotesis null ditolak ($r = 0.385$, $p < 0.001$).

Secara demografis, ditemukan bahwa tidak terdapat partisipan berusia 13–16 tahun dalam penelitian ini. Hal ini dikarenakan adanya asumsi kemungkinan kontrol dari orang tua dan akses pengisian yang terbatas pada partisipan pengguna media sosial X. Asumsi ini didukung oleh laporan dari *ExplodingTopics* yang menyatakan bahwa mayoritas pengguna media sosial X, atau sekitar 51.95% pengguna berusia 18-34 tahun. Dalam satu bulan terakhir, pengguna di atas usia 16 tahun melaporkan bahwa mereka aktif menggunakan media sosial X (Duarte, 2025). Selain itu, usia 13-16 tahun dikategorikan sebagai anak di bawah umur, sehingga beberapa dari mereka masih membutuhkan izin dan pengawasan orang tua. Rentang usia tersebut cenderung tidak ingin berpartisipasi jika mereka harus melibatkan orang tua, terutama ketika topik penelitian berkaitan dengan perilaku *online*, psikologis, atau informasi personal (Cavazos-rehg dkk., 2020).

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa partisipan memiliki kecenderungan untuk melakukan *self-disclosure*, yang mengindikasikan adanya hubungan antara *online disinhibition effect* dan *self-disclosure*. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Chan, 2021), meskipun tidak secara langsung membahas mengenai hubungan *online disinhibition effect* dengan *self-disclosure*, Chan menjelaskan bahwa *online disinhibition* berpengaruh secara tidak langsung terhadap *self-disclosure* seseorang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang mengalami *online disinhibition* cenderung merasa lebih bebas ketika berkomunikasi di dunia maya. Faktor seperti anonimitas, tidak adanya kontak mata, serta jarak fisik membuat seseorang merasa lebih aman dan tidak mudah dihakimi. Kondisi ini kemudian mendorong seseorang untuk lebih nyaman, lebih berani, dan lebih terbuka dalam menyampaikan pikiran atau informasi pribadi (Asari & Mukhooyaroh, 2024).

Bentuk dari *online disinhibition* dapat muncul sebagai *benign disinhibition*, yaitu perilaku positif seperti lebih ramah, terbuka, jujur, atau suportif. Selain itu, juga dapat muncul dalam bentuk *toxic disinhibition*, yang berkaitan dengan perilaku negatif seperti menyerang, kasar, atau impulsif (Suler, 2004). Pada penelitian ini, sebagian besar partisipan menunjukkan dominansi pada *benign disinhibition*, yang berarti mayoritas pengguna media sosial X lebih cenderung menunjukkan perilaku positif ketika berinteraksi di media sosial X. Perilaku *benign disinhibition* ini lebih banyak terjadi pada perempuan, dengan kata lain perempuan lebih menunjukkan perilaku positif selama berinteraksi di media sosial X dibandingkan laki-laki. Sejalan dengan hal itu, perilaku *toxic disinhibition* pada penelitian ini cenderung mengarah pada laki-laki. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ningrum & Amna, 2020), yang menyatakan bahwa laki-laki lebih banyak memiliki kecenderungan untuk menjadi pelaku *cyberbullying*.

Berdasarkan hasil analisis data, mayoritas partisipan memiliki tingkat *self-disclosure* yang sedang. Menurut Wheelless & Grotz, (1976), *self-disclosure* tidak hanya berkaitan dengan seberapa sering seseorang mengungkapkan diri, tetapi juga berkaitan dengan dimensi kedalaman informasi, valensi emosi, kejujuran, serta kesadaran ketika melakukan pengungkapan diri. Tingkat *self-disclosure* sedang pada generasi Z menunjukkan bahwa individu cenderung mengungkapkan informasi dalam jumlah yang cukup, tanpa melibatkan informasi yang terlalu mendalam atau bersifat sangat pribadi. Pada dimensi kesadaran dan kejujuran pengungkapan diri di media sosial X, berada pada batas yang wajar. Generasi Z tetap dapat menyampaikan pikiran dan perasaannya di media sosial, namun dilakukan dengan mempertimbangkan risiko dan tidak secara berlebihan.

Penelitian ini juga menunjukkan tingkat *self-disclosure* yang lebih tinggi pada laki-laki. Perilaku *self-disclosure* dipengaruhi oleh berbagai faktor di media sosial, salah satunya adalah pengalaman gender yang berbeda dalam menghadapi permasalahan *online* (Enock dkk., 2022). Perempuan lebih rentan terhadap berbagai bentuk ancaman di media sosial seperti *cyberstalking*, pelecehan berbasis gender, serta berbagai ancaman lain yang hanya terjadi pada perempuan. Penelitian yang dilakukan Enock dan rekan-rekannya menemukan adanya ketakutan pada perempuan mengenai sasaran ancaman yang ada di media sosial. Mereka mengungkapkan bahwa hanya ada 23% perempuan yang merasa nyaman mengekspresikan pandangan politik yang dimiliki dibandingkan 40% laki-laki yang dengan nyaman melakukannya. Hal ini menunjukkan bahwa laki-laki cenderung memiliki kebebasan psikologis dan rasa aman yang lebih besar dalam berinteraksi di media sosial (Enock dkk., 2022).

Walaupun generasi Z lebih terbuka dalam mengungkapkan informasi, tingkat *self-disclosure* mayoritas partisipan pengguna media sosial X berada pada kategori sedang. *Self-disclosure* sedang di sini dapat dimaknai bahwa partisipan generasi Z cukup membuka diri, namun tetap memperhatikan batasan tertentu dalam membagikan informasi pribadi. Hal ini menunjukkan keseimbangan yang positif antara keterbukaan diri dan kesadaran privasi di mana mereka mampu mengekspresikan diri tanpa harus mengungkapkan seluruh aspek kehidupan pribadi secara berlebihan. Kesadaran ini memungkinkan partisipan generasi Z tetap menjaga batasan pribadi, berpikir lebih selektif mengenai apa yang layak dibagikan, sekaligus tetap aktif mengekspresikan diri secara terbuka di ruang digital (Natasyah & Nasution, 2024).

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *online disinhibition effect* berperan dalam mendorong *self-disclosure* pada generasi Z yang menjadi partisipan, terutama dalam bentuk *benign disinhibition* yang menonjolkan perilaku positif. Selain *benign disinhibition*, perilaku *toxic disinhibition* juga ditemukan dalam penelitian ini, sehingga *online disinhibition effect* dan *self-disclosure* berkorelasi satu sama lain. Beberapa kondisi yang mendorong terjadinya *online disinhibition*, seperti anonimitas juga berperan dalam meningkatkan kecenderungan individu untuk melakukan *self-disclosure* di media sosial. Selain dipengaruhi oleh *online disinhibition*, *self-disclosure* juga dapat memperkuat efek *disinhibition* daring. Individu yang terbiasa mengungkapkan pikiran dan perasaan di media sosial cenderung mengalami penurunan hambatan psikologis dalam berinteraksi secara daring (Nugrahani, 2021).

Mayoritas partisipan pada penelitian ini menunjukkan tingkat *self-disclosure* sedang, hal ini mencerminkan keseimbangan antara keterbukaan dan kesadaran privasi, di mana partisipan generasi Z tetap mampu mengekspresikan diri secara terbuka di media sosial tanpa mengabaikan batasan pribadi (Natasyah & Nasution, 2024). Temuan ini menegaskan bahwa interaksi daring yang didukung oleh rasa aman dan faktor-faktor seperti anonimitas maupun *invisibility* dapat menciptakan ruang yang kondusif

bagi pengembangan perilaku positif dan ekspresi diri yang sehat di kalangan generasi Z yang menjadi partisipan.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu tidak terwakilinya partisipan berusia 13–16 tahun. Oleh karena itu, hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan sepenuhnya pada seluruh rentang usia generasi Z. Meskipun demikian, temuan penelitian ini tetap memberikan gambaran empiris yang relevan mengenai hubungan antara *online disinhibition effect* dan *self-disclosure* pada generasi Z dengan rentang usia partisipan yang terlibat dalam penelitian ini, khususnya pengguna aktif media sosial X di Indonesia.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 210 partisipan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif diterima. Adanya hubungan signifikan antara *online disinhibition effect* dengan *self-disclosure* Generasi Z yang menjadi partisipan di media sosial X, meskipun tingkat kekuatan hubungannya tergolong lemah. Mayoritas partisipan menunjukkan dominasi *benign disinhibition*, yang mencerminkan perilaku positif seperti keterbukaan, kejujuran, dan sikap suportif dalam interaksi daring.

Selain itu, sebagian besar partisipan memiliki tingkat *self-disclosure* sedang, yang menunjukkan bahwa meskipun generasi Z cukup terbuka dalam berbagi informasi, mereka tetap memperhatikan batasan privasi. Hal ini menegaskan bahwa kesadaran terhadap privasi memengaruhi cara Generasi Z mengekspresikan diri secara *online*, sehingga mereka dapat menyeimbangkan antara keterbukaan dan keamanan data pribadi.

Saran

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan partisipan generasi Z, khususnya pada rentang usia di bawah 17 tahun, dengan mempertimbangkan pengambilan data secara langsung di sekolah atau institusi pendidikan agar partisipasi kelompok usia tersebut dapat terlibat dalam penelitian. Selain itu, penelitian mendatang dapat mengembangkan kajian dengan mengeksplorasi faktor-faktor dalam *online disinhibition effect* yang relevan dengan *self-disclosure* atau variabel psikologis lainnya, serta menggunakan pendekatan metodologis yang berbeda seperti kualitatif atau *mixed method*. Mengingat dimensi *online disinhibition effect* yang lebih dominan dalam penelitian ini adalah *benign disinhibition*, fokus penelitian selanjutnya juga dapat diarahkan pada dimensi tersebut.

Daftar Pustaka

- Akmal, F. (2025). 45 Persen Remaja di Indonesia Jadi Korban Cyberbullying. *Radar Solo*. <https://radarsolo.jawapos.com/pendidikan/844678168/45-persen-remaja-di-indonesia-jadi-korban-cyberbullying-ini-contoh-kasus-yang-terjadi>
- APJII. (2024). *Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Ardelia, V. (2024). Exploring problematic internet use tendency among emerging adults : An overview. *Proceeding of International Conference on Healthy Living (INCOHELIV)*, 1, 273–279. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/incoheliv/article/view/6548/4175>
- Arsyanda, D., Rodiah, S., & Rohman, A. S. (2025). Peran akun autobase X (twitter) dalam memenuhi kebutuhan informasi followers. *Pustaka Karya : Jurnal Ilmiah Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 13(1), 233–241.

- <https://doi.org/10.18592/pk.v13i1.15927>
- Asari, M. N., & Mukhoyyaroh, T. (2024). The impact of loneliness and anonymity on self-disclosure among social media X users. *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 19(1), 32–41. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v19i1.15271>
- Auliya, A. A., Yahya, A. B., & Hurryos, F. K. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja di Indonesia. *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa*, 1(1), 57. <https://doi.org/10.47256/jhnb.v1i1.297>
- Cahyani, I. P., Syaikhah, H., & Irawatie, A. (2022). Memahami Pemaknaan Self Disclosure Melalui Pengalaman Para Pengguna Akun Pseudonim di Twitter. *Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Infromasi*, 14(2), 146–164. <https://doi.org/https://doi.org/10.23917/komuniti.v14i2.18012>
- Cavazos-rehg, P., Min, C., Fitzsimmons-craft, E. E., Savoy, B., Kaiser, N., Riordan, R., Krauss, M., Costello, S., & Wilfley, D. (2020). Parental consent : A potential barrier for underage teens ' participation in an mHealth mental health intervention. *Internet Interventions*, 21(May), 100328. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100328>
- Chan, T. K. H. (2021). Does Self-Disclosure on Social Networking Sites Enhance Well-Being? The Role of Social Anxiety, Online Disinhibition, and Psychological Stress. *Northumbria University Newcastle*, 51, 1–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.1108/978-1-83909-812-320211007>
- Chavia, O., Angrainy, M. P., Reza, M., Andrian, R. M. P., Putri, D., & Lestari, A. F. (2024). Dampak Disinhibisi Online Pada Gen Z Dalam Membangun Persona Online. *ARUNIKA: Bunga Rampai Ilmu Komunikasi*, 03(01), 1–13. <https://doi.org/10.36782/aronika.v3i01.387>
- Christiani, L. ., & Ikasari, P. . (2020). Generasi z dan pemeliharaan relasi antar generasi dalam perspektif budaya jawa. *Jurnal Komunikasi Dan Kajian Media*, 4(2), 84–105. <https://jurnal.untidar.ac.id/index.php/komunikasi/article/view/3326/1604>
- Duarte, F. (2025). *X (Formerly Twitter) User Age, Gender, & Demographic Stats (2025)*. <https://explodingtopics.com/blog/x-user-stats>
- Enock, F. E., Stevens, F., Sippy, T., Bright, J., Cross, M., Johansson, P., Wajcman, J., & Margetts, H. Z. (2022). *Gendered Inequalities in Online Harms: Fear, Safety Work, and Online Participation*.
- Gruzd, A., & Hernández-García, Á. (2018). Privacy Concerns and Self-Disclosure in Private and Public Uses of Social Media. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(7), 418–428. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0709>
- Haqie, D. A., Hapsari, W., & Karsiyati. (2024). Peran Anonimitas Dan Konsep Diri Terhadap Online Disinhibition Effect Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(16), 238–252. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.13761862>
- Jannah, M. (2018). Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). Unesa University Press.
- Jatmiko, L. (2023). 72 Persen Gen Z Gagal Identifikasi Phising, Ini yang Harus Dilakukan Orang Tua! *Bisnis Tekno*. <https://teknologi.bisnis.com/read/20230821/84/1686647/72-persen-gen-z-gagal-identifikasi-phising-ini-yang-harus-dilakukan-orang-tua>
- Julianti, K., Nugroho, S., & Qorifah, N. N. (2025). Online Disinhibition and Anonymity

- In Adolescent Tiktok Discourse : Implications For Cyberbullying and Digital Education. *Journal of Pragmatics and Discourse Research*, 5(2), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.51817/jpdr.v5.i2.1357>
- Karna, M. A., & Ediati, A. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Online Self-Disclosure pada Remaja: Kajian Literatur Sistematis. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(2), 382. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7620>
- Kristanti, S. A., & Eva, N. (2022). Self-esteem dan Self-disclosure Generasi Z Pengguna Instagram. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(1), 25–30. <https://doi.org/http://doi.org/10.29080/jpp.v13i1.697> Abstract
- Lapidot-Lefler, N., & Barak, A. (2012). Effects of Anonymity, Insivibility, and Lack of Eye-Contact On Toxic Online Disinhibition. *Computers in Human Behavior*, 28, 434–443. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.10.014>
- Lapidot-Lefler, N., & Barak, A. (2015). The benign online disinhibition effect: Could situational factors induce self-disclosure and prosocial behaviors? *Cyberpsychology*, 9(2). <https://doi.org/10.5817/CP2015-2-3>
- Natasyah, & Nasution, M. I. P. (2024). Kesadaran dan Sikap Pengguna Terhadap Privasi Data dalam Penggunaan Aplikasi Sosial Media Tiktok : Studi Kasus Generasi Z. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 1(4), 679–685. <https://doi.org/https://doi.org/10.61722/jinu.v1i4.1886>
- Ningrum, F. S., & Amna, Z. (2020). Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental Cyberbullying Victimization dan Kesehatan Mental pada Remaja. *INSAN : Juenal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(1), 35–48. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.35-48>
- Nugrahani, A. D. (2021). Hubungan antara Anonimitas dengan Self-Disclosure pada Pengguna Twitter. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1427–1434. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.29737>
- Rizqi, B. R. T., & Heriyanto, H. (2023). Penyebaran Informasi melalui Thread Berita di Twitter oleh Mahasiswa S-1 Program Studi Ilmu Perpustakaan Universitas Diponegoro. *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, Dan Informasi*, 7(3), 515–528. <https://doi.org/10.14710/anuva.7.3.515-528>
- Schouten, A. P., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Precursors and underlying processes of adolescents' online self-disclosure: Developing and testing an “internet-attribute-perception” model. *Media Psychology*, 10(2), 292–315. <https://doi.org/10.1080/15213260701375686>
- Setianingsih, D. A. (2025). *Aktivisme Media Sosial ala Gen Z*. Kompas.Id. <https://www.kompas.id/artikel/aktivisme-media-sosial-ala-gen-z>
- Shafira, M. T. I., & Ardelia, V. (2025). Hubungan Self-Esteem dengan Online Disinhibition pada Emerging Adult Pengguna Media Sosial X. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(01), 563–578. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n1.p563-578>
- Social, W. A. (2025). *Digital 2025: The essential guide to the global state of digital*. <https://wearesocial.com/id/blog/2025/02/digital-2025-the-essential-guide-to-the-global-state-of-digital/>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Sutopo (ed.); 2nd ed.). ALFABETA.

- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology and Behavior*, 7(3), 321–326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>
- Wheeless, L. R., & Grotz, J. (1976). Conceptualization and Measurement of Reported Self-Disclosure. *Human Communication Research*, 2(4), 338–346. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00494.x>
- Wisesa, Y. D. B. (2023). *Gen Z Lebih Suka Cari Berita di Medsos dan Dunia Digital*. IDN Times. <https://www.idntimes.com/news/indonesia/imgr-2024-gen-z-lebih-suka-cari-berita-di-medsos-dan-digital-00-jkxzp-tk3xm6?utm>