

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Media sosial dipandang sebagai salah satu dimensi terbaru dan paling dinamis dalam budaya pascamodern (Elkatmis, 2024). Individu dari berbagai kelompok usia dapat mengekspresikan perasaan dan gagasan dalam beragam format, seperti teks, gambar, audio, maupun video. Media sosial merupakan platform daring yang memfasilitasi individu untuk berkomunikasi dan mengakses informasi, serta menghubungkan pengguna satu sama lain (Ainah et al., 2023). Berbagai aplikasi media sosial, seperti *Instagram*, *Twitter (X)*, *Facebook*, *Tiktok*, dan lainnya, sudah menjadi komponen penting dari kemajuan internet (Haqie et al., 2024).

Indonesia memiliki jumlah pengguna internet yang terus meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan laporan *Digital 2026: Indonesia* yang dibuat oleh Kemp (2025) pada bulan November 2025, dilaporkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia sekitar 230 juta, dengan tingkat penetrasi internet 80,5% dari total populasi. Jumlah pengguna internet ini dilaporkan bertambah 18 juta (naik 8,7%) dibandingkan Oktober 2024. Pada periode yang sama, Indonesia tercatat memiliki 180 juta identitas pengguna aktif media sosial atau setara dengan 62,9% populasi, dan jumlahnya meningkat 37 juta (+26,0%) dari akhir 2024 ke akhir 2025. Data ini menunjukkan bahwa ekosistem digital Indonesia terus berkembang. Perkembangan ini menjadikan media sosial sebagai bagian yang sudah terintegrasi dalam kehidupan masyarakat Indonesia, khususnya di kelompok usia muda yang paling aktif berinteraksi di ruang digital, termasuk Generasi Z (Hayani et al., 2025).

Generasi Z merupakan kelompok yang lahir pada rentang tahun 1997-2012 dan kerap disebut sebagai generasi pertama yang tumbuh dan berkembang dalam dunia serba digital (Adiarsi et al., 2024; Hayani et al., 2025). Generasi Z sangat terbiasa menggunakan teknologi dalam kehidupannya karena mereka tumbuh di era ketika internet, *smartphone*, dan media sosial mulai berkembang pesat (Pohan & Rialdy, 2024). Bagi Generasi Z, memiliki akun media sosial tidak hanya sebagai sarana untuk mendapatkan informasi dan pengetahuan, tetapi juga sebagai sarana

untuk mengekspresikan eksistensi diri di ruang digital (Pranata et al., 2023). Dorongan untuk menunjukkan eksistensi ini muncul karena Generasi Z hidup dalam arus informasi yang cepat dan luas, serta terbiasa mengekspresikan diri melalui beragam aplikasi berbasis teknologi, seperti *Instagram*, *Tiktok*, *Twitter*, dan *Youtube* (Hayani et al., 2025).

Berdasarkan laporan survei Jakpat 2024 mengenai “*Gen Z Characteristic and Behaviors*” yang mengikutsertakan 1.155 responden dari Generasi Z, menunjukkan bahwa 63% responden memilih untuk menghabiskan waktu luang dengan *scrolling* (menggulir) media sosial. Selain itu, berdasarkan Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2025, media sosial menempati urutan kedua sebagai konten hiburan yang paling sering diakses oleh Generasi Z, dengan persentase sebesar 27,45%. Sejalan dengan hal tersebut, Tonis et al. (2022) mengungkapkan bahwa 33% Generasi Z menghabiskan lebih dari 6 jam setiap hari untuk menggunakan ponsel dan bermain media sosial. Hal ini menunjukkan keterlibatan yang kuat oleh Generasi Z dalam ruang digital.

Tingginya intensitas penggunaan media sosial pada Generasi Z turut berperan dalam perubahan cara berkomunikasi, pola pikir, dan perilaku di ruang digital. Hayani et al. (2025) menyampaikan bahwa paparan terhadap internet, *smarthpone*, dan media sosial berperan dalam membentuk sudut pandang serta perilaku Generasi Z. Platform digital juga membuat mereka lebih aktif untuk menyampaikan opini dan membangun komunitas berdasarkan minat maupun nilai masing-masing. Ainah et al. (2023) mengungkapkan bahwa kesalahan dalam penggunaan media sosial mulai banyak muncul di kalangan Generasi Z, termasuk menggiring opini secara negatif karena kurangnya kontrol dalam berinteraksi di dunia maya.

Situasi tersebut dapat terjadi karena karakteristik penggunaan media sosial pada Generasi Z yang menunjukkan kecenderungan terhadap interaksi yang bersifat spontan, seperti berkomentar pada unggahan publik serta terlibat dalam tren atau diskursus global di platform digital (Ramdani & Sudarto, 2024). Selain itu, media sosial juga menyediakan ruang bagi individu untuk mengungkapkan pendapat, pandangan, gagasan, maupun keluhan secara lebih bebas (Wahyuni, 2018, dalam Febrianty, 2024). Kebebasan tersebut dapat meningkatkan kecenderungan individu

untuk berperilaku kurang bijak dalam ruang digital. Hal ini didukung oleh Nugraha et al. (2023) yang menyampaikan bahwa individu cenderung lebih mudah mengekspresikan agresi verbal melalui media sosial.

Salah satu platform yang merepresentasikan dinamika tersebut adalah *Twitter (X)*. *Twitter (X)* merupakan platform jejaring sosial sekaligus *microblogging* berbasis daring yang memberikan kesempatan kepada penggunanya untuk menulis dan melihat pesan teks singkat (Zukhrufillah, 2018). Pada akhir tahun 2025, jumlah pengguna *Twitter (X)* di Indonesia mencapai 22,9 juta pengguna, setara dengan sekitar 8,0% dari total populasi Indonesia di periode yang sama (Kemp, 2025). Jumlah ini lebih rendah dibandingkan beberapa aplikasi media sosial lainnya, seperti *Tiktok* yang memiliki sekitar 180 juta pengguna, *Facebook* sebanyak 121 juta pengguna, dan *Instagram* sebanyak 108 juta pengguna.

Terlepas dari perbedaan jumlah pengguna berbagai sosial media, *Twitter (X)* tetap menjadi salah satu ruang interaksi digital yang relevan untuk diteliti karena karakteristik platformnya yang memberikan ruang bagi pengguna untuk mengekspresikan berbagai bentuk komunikasi di ruang digital. Gustam (2015, dalam Ramadhani dan Merida, 2024) mengemukakan bahwa banyak pengguna memandang aplikasi *Twitter (X)* sebagai sarana untuk melakukan diskusi dan berbagi berbagai topik melalui cuitan-cuitan (*tweet*). Melalui fitur seperti *retweet*, *quote tweet*, dan *trending topic*, pengguna dapat menyampaikan opini, pengalaman personal, maupun respons terhadap isu tertentu secara cepat dan menjangkau audiensi luas (Rakatiwi et al., 2024).

Berdasarkan data survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2025), kelompok yang mendominasi penggunaan *Twitter (X)* di Indonesia adalah Generasi Z. Mereka menggunakan *Twitter (X)* sebagai wadah untuk menunjukkan eksistensi diri, dengan membagikan berbagai hal yang bersifat personal atau sederhana sehingga menjadi konsumsi umum (Zukhrufillah, 2018). Kondisi ini memberikan kesempatan bagi pengguna untuk lebih bebas mengekspresikan diri di ruang digital. Namun, keterbukaan tersebut turut memunculkan dinamika interaksi yang kompleks. Kebebasan dalam menyampaikan opini atau pengalaman pribadi tidak jarang menimbulkan konflik, terutama ketika kicauan yang disampaikan tidak mempertimbangkan konteks dan dampaknya terhadap orang lain.

Anhar (2025) mengungkapkan bahwa banyak pengguna di *Twitter (X)* yang mengekspresikan kemarahan dan emosi dengan lebih bebas melalui penggunaan kata-kata yang mengandung kekerasan verbal, penghinaan, serta ujaran bernada negatif yang ditunjukkan kepada individu maupun kelompok tertentu. Andini et al., (2025) juga menunjukkan bahwa kalimat sarkasme yang disertai dengan ekspresi sindiran, ejekan, merendahkan dan mempermalukan pengguna lain, hingga mengarah pada *cyberbullying* masih banyak ditemukan di *Twitter (X)*. Sebagai contoh pada kasus meninggalnya seorang figur publik, sejumlah pengguna *Twitter (X)* memberikan komentar yang berisi doa buruk, merendahkan, penghakiman moral, serta ungkapan yang menunjukkan kurangnya empati. Selain itu, ditemukan pada unggahan yang awalnya bertujuan memberikan apresiasi kepada seseorang, tetapi berkembang menjadi rangkaian komentar negatif melalui fitur *quote tweet* yang diikuti oleh pengguna lainnya.

Tidak hanya itu, pola interaksi negatif di aplikasi *Twitter (X)* juga dapat dilihat dari maraknya praktik *cancel culture*. Fenomena *cancel culture* terjadi ketika sejumlah pengguna media sosial secara kolektif mengkritik, menghakimi, atau bahkan memboikot individu maupun kelompok yang dianggap melakukan pelanggaran terhadap norma sosial (Fadhilah, 2024). Beberapa kasus yang sempat menjadi perhatian publik antara lain kasus seorang publik figur berinisial AS dan J yang menerima berbagai komentar negatif setelah terlibat dalam isu perselingkuhan. Selain itu, fenomena *cancel culture* terhadap pendukung pasangan calon tertentu pada pemilihan umum presiden. Situasi tersebut muncul akibat perbedaan pandangan politik yang semakin menguat seiring dengan ketidakpuasan sebagai masyarakat terhadap berbagai kebijakan pasca pemilu sehingga memicu perdebatan, sindiran, hingga serangan verbal antarapengguna *Twitter (X)*.

Laporan Kementerian Komunikasi dan Digital (Komdigi) yang dipublikasikan oleh *Databoks* juga menunjukkan bahwa hingga 16 November 2025, platform *Twitter (X)* menjadi media sosial dengan jumlah konten negatif terbanyak yang diblokir pemerintah, yaitu sebanyak 1.469.447 konten atau sekitar 54% dari total konten negatif yang diblokir pada kategori media sosial (Ridwan, 2025). Temuan tersebut menunjukkan bahwa *Twitter (X)* masih menghadapi berbagai permasalahan terkait konten dan dinamika interaksi di ruang digital. Pada

awal tahun 2026, sejumlah unggahan di platform *Twitter (X)* ramai memperbincangkan nostalgia terhadap era awal *Twitter (X)* yang dianggap lebih santai dan menyenangkan, sedangkan kini kerap dipersepsikan pengguna sebagai platform yang semakin keras dan penuh konflik. Pengguna lain juga menilai bahwa diskursus di *Twitter (X)* sudah cukup mengkhawatirkan karena hampir segala hal dapat menjadi sumber permasalahan dan perdebatan dengan dipenuhi kata-kata kasar dan memicu emosi. Karakteristik *Twitter (X)* yang didukung fitur komentar, *retweet*, *quote tweet*, *trending* dan *hashtag* membuat konten maupun interaksi negatif mudah menyebar secara luas dan mendorong munculnya berbagai bentuk ekspresi negatif (Fadhilah, 2024).

Munculnya bentuk komunikasi yang merugikan tersebut terjadi karena karakter *Twitter (X)* yang bersifat terbuka dan serba cepat (Rakatiwi et al., 2024). Format pesan yang ringkas dan laju percakapan yang cepat membuat konteks mudah hilang dan kesalahpahaman lebih cepat berkembang menjadi pertikaian. Selain itu, terdapat akun-akun otomatis yang dikenal sebagai *autobase*, yang memfasilitasi pesan dikirim melalui akun perantara sehingga identitas pengirim tidak ditampilkan secara langsung (Syafitri et al., 2020). Mekanisme ini membuat pengguna dapat menyampaikan pendapat atau pengalaman secara anonim. Mekanisme tersebut berpotensi menurunkan hambatan sosial dalam berkomunikasi sehingga individu lebih leluasa mengekspresikan emosi negatif. Dengan demikian, kondisi tersebut tidak hanya mencerminkan dinamika interaksi digital, tetapi juga berkaitan dengan konsep *Toxic Online Disinhibition (TOD)*.

Toxic online disinhibition merupakan bagian dari *Online Disinhibition Effect (ODE)* yang menjelaskan kecenderungan individu merasa lebih bebas untuk mengekspresikan kata-kata kasar, kritik tajam, kemarahan, kebencian, bahkan ancaman yang dilakukan di ruang daring (Suler, 2004). *Online Disinhibition Effect (ODE)* diperkenalkan oleh John Suler merujuk pada interaksi *online* dapat membuat individu merasa lebih bebas bertindak di ruang digital dibandingkan saat berinteraksi tatap muka. Batasan sosial dapat melemah sehingga individu menjadi lebih santai, tidak terlalu terikat norma, dan lebih terbuka untuk mengekspresikan diri. Ketika *online disinhibition effect* mengambil bentuk yang *toxic*, maka yang muncul adalah perilaku bermasalah seperti *flaming* atau pertengkaran verbal yang

agresif, *trolling* atau provokasi yang disengaja, *cyberbullying*, ujaran kebencian, hingga *doxxing* atau pengungkapan informasi pribadi seseorang tanpa izin.

Toxic online disinhibition terjadi karena beberapa faktor yang saling berkaitan, yaitu anonimitas disosiatif, ketidaktampakan, asinkronitas, introyeksi solipsistik, imajinasi disosiatif, dan minimasi status dan otoritas (Suler, 2004). Faktor-faktor tersebut dapat ditemukan dalam berbagai fitur dan pola interaksi yang terjadi di platform *Twitter (X)*. Keberadaan akun dengan identitas samaran, tidak adanya kontak tatap muka, serta komunikasi yang berlangsung secara asinkron menciptakan kondisi yang mendukung terjadinya penurunan hambatan sosial. Selain itu, fitur seperti *retweet* dan *mention* dapat memperluas jangkauan pesan tanpa harus menghadapi respons langsung dari lawan bicara. Aspek *dissociative anonymity* dan *invisibility* semakin kuat dengan adanya fitur akun *autobase* untuk mengirimkan pesan secara anonim.

Menurut Lapidot-Lefler dan Barak (2012), anonimitas berperan dalam menurunkan rasa tanggung jawab individu terhadap perilaku yang dilakukan di ruang digital. Ketika identitas pengguna tidak dikenali, individu cenderung merasa tidak dapat dimintai pertanggungjawaban atas tindakan negatif yang dilakukan. Sejalan dengan itu, Wachs dan Wright (2018) mengatakan bahwa *toxic online disinhibition* dapat menurunkan kemampuan individu untuk berempati, mengendalikan diri, dan mengenali isyarat sosial. Situasi tersebut menunjukkan bahwa *toxic online disinhibition* tidak hanya sekadar sebuah fenomena perilaku, tetapi juga mencerminkan rendahnya empati dan kontrol diri dalam interaksi di ruang digital (Nurcholiq et al., 2025).

Setiap individu menunjukkan kecenderungan *toxic online disinhibition* pada tingkat yang berbeda. Suler (2004) menjelaskan bahwa perbedaan tersebut berkaitan dengan karakteristik individu yang beragam, seperti intensitas emosi, kebutuhan pribadi, serta tingkat dorongan internal yang dimiliki individu. Perbedaan karakteristik tersebut menunjukkan bahwa setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda dalam mengelola emosi, dorongan, dan perilakunya ketika berinteraksi di ruang digital. Sejalan dengan itu, Voggeser et al. (2018) menjelaskan bahwa kapasitas kontrol diri pada individu berperan dalam proses pengendalian perilaku selama interaksi di ruang digital. Oleh karena itu, perbedaan

tingkat kontrol diri antarindividu menjadi salah satu aspek yang relevan untuk diteliti dalam kaitannya dengan *toxic online disinhibition*.

Gufron dan Risnawati (2010) mendefinisikan kontrol diri sebagai proses pengendalian perilaku yang melibatkan pertimbangan matang sebelum individu melakukan suatu tindakan. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk memodifikasi respons internal, menghentikan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan, serta menahan diri agar tidak bertindak berdasarkan dorongan tersebut (Tangney et al., 2004). Baumeister et al. (1994) menjelaskan kontrol diri sebagai kapasitas individu untuk mengubah respons agar selaras dengan standar tertentu, seperti nilai, moral, dan ekspektasi sosial, serta berperan dalam mendukung pencapaian tujuan jangka panjang. Definisi ini menegaskan bahwa kontrol diri tidak hanya kemampuan pasif untuk tidak melakukan sesuatu, tetapi juga proses aktif yang melibatkan pengelolaan pikiran, emosi, dorongan, dan perilaku dalam berbagai situasi kehidupan sehari-hari.

Menurut Tangney et al. (2004) individu dengan tingkat kontrol diri yang tinggi memiliki kecenderungan lebih rendah terhadap niat jahat, kemarahan impulsif, serta agresi yang diarahkan kepada orang lain. Mereka juga lebih mampu mengelola emosi dengan baik, seperti melalui diskusi yang rasional, dibandingkan melampiaskan kemarahan kepada orang lain. Selain itu, mereka cenderung mampu mengambil tanggung jawab atas perilaku yang dilakukan dan mempertimbangkan dampak jangka panjang dari tindakannya. Sebaliknya, rendahnya kontrol diri dapat memicu ledakan emosi, perilaku agresif, serta kesulitan dalam mengelola kemarahan dalam relasi interpersonal.

Baumeister (2014) menyebutkan bahwa sebagian besar kontrol diri pada individu melibatkan kemampuan untuk menahan dorongan dan respons yang muncul secara impulsif. Ketika kemampuan inhibisi melemah, individu menjadi lebih sulit untuk menahan impuls dan mengendalikan respons emosional yang dirasakan. Kondisi ini dapat lebih mudah terjadi dalam interaksi di ruang digital yang memiliki lebih sedikit isyarat sosial dibandingkan interaksi tatap muka. Voggeser et al. (2018) menjelaskan bahwa keterbatasan isyarat sosial tersebut dapat mengurangi kemampuan individu untuk mengenali kapan suatu situasi memerlukan pengendalian diri. Hal ini dapat membuat individu lebih mudah mengekspresikan

respons yang impulsif, seperti kemarahan, penghinaan, ataupun agresi verbal di ruang digital, yang mencerminkan *toxic online disinhibition*.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan hasil yang bervariasi mengenai hubungan antara kontrol diri dengan *online disinhibition effect*, terutama pada bentuk *toxic online disinhibition*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Firmansyah dan Ningsih (2026) ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan *toxic online disinhibition* pada remaja pengguna Instagram di Sumatera Barat. Temuan searah juga ditunjukkan oleh Ramadhani dan Merida (2024) pada remaja pengguna *Twitter* di Bekasi, yang menunjukkan terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan *toxic online disinhibition*. Namun, Nugraha et al. (2023) menunjukkan hasil yang berbeda, yaitu tidak ditemukannya hubungan antara kontrol diri dan *toxic online disinhibition* pada pengguna media sosial. Hal tersebut menunjukkan adanya perbedaan temuan penelitian mengenai hubungan antara kontrol diri dan *toxic online disinhibition*.

Berdasarkan temuan penelitian-penelitian terdahulu, terdapat sejumlah kesenjangan yang relevan untuk diteliti lebih lanjut. Pertama, penelitian yang berfokus pada Generasi Z sebagai pengguna *Twitter (X)* masih relatif terbatas. Generasi Z dipilih sebagai subjek penelitian karena kelompok ini merupakan salah satu generasi dengan tingkat penggunaan *Twitter (X)* paling banyak di Indonesia dan memiliki karakteristik yang unik dalam interaksi di ruang digital. Kedua, penelitian yang secara khusus mengambil sampel Generasi Z berdomisili di Pulau Jawa masih terbatas, padahal wilayah ini memiliki kontribusi pengguna internet terbesar di Indonesia (58,14%) dengan tingkat penetrasi mencapai 84,69% (APJII, 2025). Ketiga, terdapat salah satu temuan yang menunjukkan hasil tidak signifikan sehingga mengindikasikan adanya inkonsistensi dalam hasil penelitian. Hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan antar variabel tersebut belum sepenuhnya konklusif dan masih memerlukan pengujian lebih lanjut. Hasil penelitian-penelitian sebelumnya juga belum dapat digeneralisasikan secara luas karena adanya perbedaan konteks populasi dan latar belakang sosial budaya yang diteliti. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut yang menguji hubungan tersebut pada konteks yang lebih spesifik dan relevan.

Penggunaan *Twitter (X)* yang tinggi di kalangan Generasi Z memberikan ruang bagi berbagai bentuk interaksi di ruang digital, termasuk perilaku *toxic online disinhibition*. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *toxic online disinhibition* pada *Twitter (X)* muncul dalam bentuk komunikasi negatif, seperti penghinaan, penggunaan bahasa kasar, serangan terhadap individu atau kelompok, serta penghakiman publik. Fenomena tersebut dapat memengaruhi kualitas komunikasi sosial dan berpotensi menyebabkan degradasi nilai, budaya serta etika berbahasa dalam interaksi digital (Nurcholiq et al., 2025; Andini et al., 2025). Oleh karena itu, diperlukan pemahaman mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan *toxic online disinhibition* pada Generasi Z pengguna *Twitter (X)*.

Dengan mengisi kesenjangan-kesenjangan penelitian yang telah diidentifikasi dan menghasilkan data empiris yang relevan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan di Indonesia. Selain itu, dapat dijadikan bahan pembuatan intervensi atau rekomendasi praktis yang dapat mengurangi *toxic online disinhibition* dan menciptakan ekosistem digital yang lebih sehat bagi Generasi Z. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk menguji hubungan kontrol diri dengan *toxic online disinhibition* pada Generasi Z pengguna *Twitter (X)* yang berdomisili di Pulau Jawa.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut.

- a) Platform *Twitter (X)* masih menghadapi berbagai permasalahan terkait interaksi negatif di ruang digital yang ditunjukkan oleh tingginya jumlah konten negatif, praktik *cancel culture*, serta maraknya komentar bernada penghinaan, perdebatan, penghakiman publik, dan bentuk agresi verbal lainnya.
- b) Berbagai bentuk interaksi negatif yang muncul di platform *Twitter (X)* menunjukkan adanya kecenderungan pengguna untuk mengekspresikan pikiran, emosi, dan respons secara lebih bebas di ruang digital yang mencerminkan *toxic online disinhibition*.

- c) Perbedaan kecenderungan pengguna dalam menampilkan perilaku interaksi negatif di ruang digital menunjukkan adanya faktor individual yang berpotensi berkaitan dengan munculnya *toxic online disinhibition*.
- d) Tinggi atau rendahnya kontrol diri individu berkaitan dengan cara individu menampilkan perilakunya di lingkungan digital, termasuk dalam menahan atau mengekspresikan perilaku *toxic*.

1.3. Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada pengujian hubungan antara kontrol diri dan *toxic online disinhibition* pada Generasi Z pengguna media sosial *Twitter (X)* yang berdomisili di Pulau Jawa.

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a) Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *toxic online disinhibition* pada Generasi Z pengguna *Twitter (X)* di Pulau Jawa?

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kontrol diri dan *toxic online disinhibition* pada Generasi Z pengguna *Twitter (X)* yang berdomisili di Pulau Jawa.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan berkontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, terutama pada bidang psikologi sosial dengan memperdalam pemahaman mengenai hubungan antara kontrol diri dan *toxic online disinhibition* pada Generasi Z pengguna *Twitter (X)*. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman tentang bagaimana konstruk psikologis yang dikembangkan dapat diaplikasikan untuk menjelaskan perilaku manusia dalam lingkungan digital yang terus berkembang. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dimanfaatkan sebagai rujukan bagi penelitian selanjutnya yang meneliti

perilaku komunikasi di ruang digital pada konteks platform dan populasi yang serupa.

1.6.2. Manfaat Praktis

1) Bagi Generasi Z

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu Generasi Z untuk mengelola respons emosional di media sosial dan mencegah keterlibatan dalam komunikasi *toxic* di ruang digital.

2) Bagi Masyarakat Umum

Temuan penelitian ini diharapkan bisa membantu pengguna media sosial dalam memahami cara mengelola dan menghadapi konten atau komentar *toxic* di ruang digital. Selain itu, penelitian ini diharapkan bisa berkontribusi dalam menciptakan interaksi di ruang digital yang lebih aman dan kondusif.

3) Bagi Pembuat Kebijakan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai dasar penyusunan modul literasi digital yang aplikatif tentang etika diskusi, manajemen emosi, dan latihan mengatur respons saat berinteraksi di ruang digital.