

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN *TOXIC
ONLINE DISINHIBITION* PADA GENERASI Z PENGGUNA
*TWITTER (X)***



Oleh:

Amelia Nabilla

1801622033

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JUNI 2026**

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN *TOXIC
ONLINE DISINHIBITION* PADA GENERASI Z PENGGUNA
*TWITTER (X)***



Amelia Nabilla

1801622033

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI Jakarta

JUNI 2026

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGUJI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING DAN PENGUJI

"Hubungan Antara Kontrol Diri dengan *Toxic Online Disinhibition* pada Generasi Z Pengguna Twitter (X)"

Nama Mahasiswa : Amelia Nabilla

NIM : 1801622033

Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 10 Juni 2026

Pembimbing I

Reny Rustyawati, S.Pd., M.A.

NIP. 199206082022032013

Pembimbing II

Syahid Izharuddin, M.Si

NIP. 198806192022042001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Dekan/Penangungjawab)		15 Juli 2026
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil Dekan/ Wakil Penangungjawab)		15 Juli 2026
Herdyan Maulana, PhD (Ketua Sidang)		15 Juli 2026
Fildzah Rudyah Putri, S.Psi., M.Si (Dosen Penguji I)		3 Juli 2026
Adhissa Qonita, M.Psi., Psikolog (Dosen Penguji II)		3 Juli 2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Amelia Nabilla
NIM : 1801622033
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Hubungan Antara Kontrol Diri dengan *Toxic Online Disinhibition* pada Generasi Z Pengguna *Twitter (X)*" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2026
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 10 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan



Amelia Nabilla

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

Hasbunallah wani mal wakil ni mal maula wani'man nasir

“Cukuplah Allah (menjadi penolong) bagi kami, dan Dia sebaik-baik pelindung.
Dia sebaik-baik pelindung dan sebaik-baik penolong.”

*Kau bisa patahkan kakiku
Patah tanganku, rebut senyumku
Hitamkan putihnya hatiku
Tapi tidak mimpi-mimpiku
(Manusia Kuat - Tulus)*

“If what you want to do doesn't work out. Keep going until you can” - Na Jaemin

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini penulis persembahkan untuk diri sendiri yang telah berjuang, bertahan, dan menyelesaikan setiap proses hingga mencapai titik ini, serta kepada kedua orang tua penulis yang senantiasa memberikan doa, dukungan, kasih sayang, dan segala upaya terbaik dalam setiap langkah kehidupan.

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Amelia Nabilla
NIM : 1801622033
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : amelianabilla2083@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (... ..)

yang berjudul :

Hubungan Antara Kontrol Diri dengan *Toxic Online Disinhibition* pada Generasi Z Pengguna
Twitter (X)

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 5 Agustus 2026

Penulis

(Amelia Nabilla)

AMELIA NABILLA

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN *TOXIC ONLINE DISINHIBITION* PADA GENERASI Z PENGGUNA *TWITTER (X)*

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan *toxic online disinhibition* pada Generasi Z pengguna *Twitter (X)* di Pulau Jawa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 308. Pengukuran kontrol diri dilakukan menggunakan instrumen *Brief Self-Control Scale* (BSCS) oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) yang diadaptasi dari hasil adaptasi bahasa Indonesia oleh Arifin dan Milla (2020). *Toxic online disinhibition* diukur menggunakan instrumen *Online Disinhibition Scale* (ODS) oleh Udris (2004), dan diadaptasi dari hasil adaptasi Mantara (2023), dengan menggunakan skor pada dimensi *toxic disinhibition*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan *toxic online disinhibition* pada Generasi Z pengguna *Twitter (X)* di Pulau Jawa ($r = -0,376$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki individu, maka semakin rendah kecenderungan *toxic online disinhibition* yang ditampilkan dalam interaksi di ruang digital. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri, semakin tinggi kecenderungan *toxic online disinhibition* pada individu.

Kata Kunci: Kontrol Diri, *Toxic Online Disinhibition*, Disinhibisi Daring, Generasi Z, Pengguna *Twitter (X)*

AMELIA NABILLA

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND TOXIC ONLINE
DISINHIBITION AMONG GENERATION Z USERS OF TWITTER (X)**

Thesis

Jakarta: Major of Psychology

Faculty of Psychology, State University of Jakarta

2026

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-control and toxic online disinhibition among Generation Z Twitter (X) users on the island of Java. This study employed a quantitative approach with a correlational design. The sampling technique used was purposive sampling, with a sample size of 308. Self-control was measured using the Brief Self-Control Scale (BSCS) by Tangney, Baumeister, and Boone (2004), adapted into Indonesian by Arifin and Milla (2020). Toxic online disinhibition was measured using the Online Disinhibition Scale (ODS) by Udris (2004), adapted from the adaptation by Mantara (2023), using scores on the toxic disinhibition dimension. The results indicate a significant negative relationship between self-control and toxic online disinhibition among Generation Z Twitter users (X) on Java Island ($r = -0.376$; $p < 0.001$). This finding suggests that the higher an individual's level of self-control, the lower their tendency toward toxic online disinhibition in digital interactions. Conversely, the lower the level of self-control, the higher the tendency for toxic online disinhibition in individuals.

Keywords: *Self-Control, Toxic Online Disinhibition, Online Disinhibition, Generation Z, Twitter (X) Users*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri dan *Toxic Online Disinhibition* pada Generasi Z Pengguna *Twitter (X)*” dengan baik dan tepat waktu. Penulisan skripsi ini disusun sebagai salah satu bentuk pertanggungjawaban akademik tugas akhir dari perkuliahan untuk menyelesaikan masa studi S1 Psikologi dan mendapatkan gelar.

Penulis menyadari bahwa selesainya penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar F.R., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan I, Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd, selaku Wakil Dekan II, dan Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog. selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Mba Reny Rustyawati, S.Pd., M.A selaku dosen pembimbing pertama penulis. Terima kasih telah membimbing, mengarahkan, dan mendukung proses penulisan skripsi ini dari awal hingga akhir sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
5. Mas Syahid Izharuddin, M.Si selaku dosen pembimbing kedua penulis. Terima kasih telah memberikan arahan, masukan, dan saran selama proses penulisan skripsi ini.
6. Kedua orang tua penulis, Mama Lia E. dan Ayah Wasis A.F. Terima kasih telah menjadi salah satu kekuatan penulis untuk menyelesaikan perkuliahan ini dari awal hingga akhir. Terima kasih untuk semua doa-doa yang tidak pernah terputus yang dipanjatkan untuk anaknya. Penulis memahami dan merasakan bahwa dukungan yang kalian berikan selama ini hadir dalam bentuk berbeda, kalian mungkin tidak selalu mengucapkannya, tetapi

tindakan dan keberadaan kalian adalah bukti kasih sayang yang tak terhingga. Terima kasih untuk segala perjuangan yang tidak pernah lelah untuk memberikan yang terbaik untuk anak-anaknya.

7. Untuk kedua adik laki-laki penulis, Dhamar dan Arka. Terima kasih atas tawa, kehangatan, serta keributan kecil yang menjadi warna dalam kehidupan penulis.
8. Kepada tante penulis, Po Yeyen, terima kasih atas dukungan yang begitu besar, khususnya secara materiil, selama penulis menjalani perkuliahan dari semester awal hingga akhir.
9. Untuk almarhum kakek dan nenek penulis, terima kasih atas segala doa dan kasih sayang yang diberikan. Kepada kakek, terima kasih karena masih sempat menyaksikan dan mendampingi perjalanan perkuliahan penulis hingga semester tujuh, serta selalu memberikan dukungan dan harapan agar penulis dapat menyelesaikan pendidikan hingga wisuda. Dukungan tersebut menjadi kenangan dan kekuatan yang sangat berarti bagi penulis.
10. Kepada teman-teman 'Sadess'; Eca, Dyah, Eliana, dan Salsa. Terima kasih sudah menjadi teman yang baik selama perkuliahan ini. Terima kasih atas segala cerita, kebersamaan dalam segala penugasan kelompok, dan berbagai momen yang membuat perjalanan kuliah menjadi jauh lebih menyenangkan. Terima kasih karena selalu mengusahakan yang terbaik untuk menjaga pertemanan ini dan telah bertahan bersama hingga saat ini, *i'm proud of you guys*. Kalian bukan sekedar teman, tetapi juga bagian dari perjalanan yang akan selalu hidup dalam ingatan penulis.
11. Untuk Ara Fatim, teman sekaligus adik kecil penulis. Terima kasih atas segala dukungan, bantuan, serta hal-hal baru yang dibagikan kepada penulis. Terima kasih sudah membuat masa perkuliahan penulis menjadi lebih berwarna.
12. Kepada seluruh teman-teman kelas A angkatan 2022, yang namanya tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih sudah menjadi teman kelas yang baik, kooperatif, dan suportif selama empat tahun perkuliahan ini.
13. Kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini serta teman-teman yang telah membantu menyebarkan kuesioner, penulis

mengucapkan terima kasih atas waktu, bantuan, dan kesediaannya sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

14. 7Dream; Na Jaemin, Lee Haechan, Mark Lee, Lee Jen, Zhong Chenle, Huang Renjun, Park Jisung. Terima kasih telah hadir dan memberikan hiburan serta dukungan melalui karya dan penampilan kalian. Kehadiran kalian menjadi salah satu alasan penulis tetap bertahan dan merasa terhibur di tengah proses penulisan skripsi yang penuh tantangan.
15. Kepada *universe "Geng OVJ"* dari cerita *author 1106pages*, terima kasih atas kehadiran tokoh-tokoh fiksi yang telah menemani, menghibur, dan memberikan warna selama proses pengerjaan skripsi ini.
16. *Last but not least*, untuk diri penulis sendiri, Amelia Nabilla. Terima kasih atas setiap usaha, pengorbanan, air mata, dan perjuangan hingga berhasil bertahan selama empat tahun perkuliahan ini. Terima kasih sudah selalu mencoba untuk keluar dari zona nyaman, memberanikan diri mencoba hal-hal baru. Terima kasih karena tidak pernah menyerah, meskipun banyak hal-hal yang terasa menyakitkan dan membuatmu ragu pada diri sendiri. Terima kasih karena selalu berusaha meyakinkan diri sendiri bahwa *'it will pass and everything is gonna be okay'*. Setiap langkah yang telah kamu jalani hingga saat ini adalah bukti kalau kamu mampu, *i am proud of you and everything you have achieved*.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan penulis di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memenuhi syarat sebagai tugas akhir dari perkuliahan S1 Psikologi sebagaimana mestinya. Akhir kata, penulis berharap tulisan ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membaca.

Jakarta, 4 Juni 2026

Penulis,
Amelia Nabilla

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGUJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	9
1.3. Pembatasan Masalah	10
1.4. Rumusan Masalah.....	10
1.5. Tujuan Penelitian	10
1.6. Manfaat Penelitian.....	10
1.6.1. Manfaat Teoritis	10
1.6.2. Manfaat Praktis	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1. Variabel <i>Toxic Online Disinhibition</i>	12
2.1.1. Definisi Variabel	12
2.1.2. Faktor yang Memengaruhi <i>Toxic Online Disinhibition</i>	13
2.2. Variabel Kontrol Diri.....	15
2.2.1. Definisi Variabel	15
2.2.2. Aspek Kontrol Diri	16
2.2.3. Faktor yang Memengaruhi Kontrol Diri	17
2.3. Generasi Z	18
2.4. Dinamika Antar Variabel	19
2.5. Kerangka Konseptual / Kerangka Pemikiran	21
2.6. Hipotesis Penelitian	22
2.7. Hasil Penelitian yang Relevan	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
3.1. Tipe Penelitian.....	24
3.2. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	24
3.2.1. Definisi Konseptual	24
3.2.2. Definisi Operasional	25
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian	25
3.3.1. Populasi Penelitian.....	25
3.3.2. Sampel Penelitian	25
3.3.3. Teknik Sampling	26
3.4. Teknik Pengumpulan Data	27

3.4.1. Teknik Pengambilan Data	27
3.4.2. Instrumen Penelitian	28
3.5. Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1. Gambaran Partisipan Penelitian	38
4.1.1. Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	38
4.2. Prosedur Penelitian.....	40
4.2.1. Persiapan Penelitian.....	40
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian.....	41
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian	42
4.3.1. Hasil Uji Deskriptif.....	42
4.3.2. Hasil Uji Asumsi	44
4.3.3. Hasil Uji Hipotesis.....	45
4.3.4. Hasil Analisis Pendukung	45
4.4. Pembahasan	48
4.5. Keterbatasan Penelitian	52
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	54
5.1. Kesimpulan	54
5.2. Implikasi.....	54
5.3. Saran dan Rekomendasi	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	61
RIWAYAT HIDUP	73



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Online Disinhibition Scale</i>	29
Tabel 3.2 Hasil Uji Analisis Item Dimensi <i>Toxic Disinhibition</i>	30
Tabel 3.3 Hasil Uji Reliabilitas Dimensi <i>Toxic Disinhibition</i>	31
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Brief Self-Control Scale</i>	33
Tabel 3.5 Hasil Uji Analisis Item Instrumen <i>Brief Self-Control Scale</i>	34
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>Brief Self-Control Scale</i>	35
Tabel 3.7 Tabel Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	37
Tabel 4.1 Gambaran Jenis Kelamin Partisipan	38
Tabel 4.2 Gambaran Usia Partisipan	38
Tabel 4.3 Gambaran Domisili Partisipan	39
Tabel 4.4 Gambaran Durasi Penggunaan <i>Twitter (X)</i> Per/hari Partisipan	40
Tabel 4.5 Data Deskriptif Kontrol Diri	42
Tabel 4.6 Kategorisasi Kontrol Diri	43
Tabel 4.7 Data Deskriptif <i>Toxic Disinhibition</i>	43
Tabel 4.8 Kategorisasi <i>Toxic Disinhibition</i>	44
Tabel 4.9 Nilai <i>Skewness</i> dan <i>Kurtosis</i> Uji Asumsi Normalitas.....	44
Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas Variabel	45
Tabel 4.11 Hasil Uji Hipotesis	45
Tabel 4.12 Hasil Tabulasi Silang Kategorisasi Kontrol Diri dan <i>Toxic online disinhibition</i>	46
Tabel 4.13 Hasil Tabulasi Silang Kontrol Diri dan Durasi Pengguna <i>Twitter</i> Per/Hari	46
Tabel 4.14 Hasil Tabulasi Silang <i>Toxic online disinhibition</i> dan Durasi Pengguna <i>Twitter</i> Per/Hari.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	22
--------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Expert Judgement.....	61
Lampiran 2. Hasil Uji Coba Alat Ukur	63
Lampiran 3. Hasil Minimal Sampel G.Power.....	65
Lampiran 4. Hasil Uji Deskriptif	66
Lampiran 5. Hasil Uji Asumsi.....	67
Lampiran 6. Hasil Uji Hipotesis	68
Lampiran 7. Hasil Tabulasi Silang	69
Lampiran 8. Kuesioner Penelitian.....	71

