Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan
Volume: 5 | Nomor 03 | Desember 2025 |
DOI: 10.47709/educendikia.v5i03.7901

Analisis *Online Disinhibition Effect* pada Perilaku Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling di Media Sosial X

Author:
Nur Amalia Putri[1]
Ali Rachman[2]
Muhammad Andri Setiawan[3]

Afiliation:
Universitas Lambung Mangkurat[1,2,3]

Corresponding email
namaliap.08@gmail.com

Histori Naskah:
Submit: 2026-01-26
Accepted: 2026-02-04
Published: 2026-02-05

This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Abstrak:
Media sosial X menjadi salah satu ruang interaksi mahasiswa dalam mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pendapat secara relatif bebas. Kondisi tersebut berpotensi memunculkan *Online Disinhibition Effect* (ODE), yaitu kecenderungan individu menunjukkan perilaku yang lebih terbuka, impulsif, atau kurang terkontrol di dunia *online* dibandingkan dengan interaksi tatap muka. Fenomena ini penting dikaji pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling (BK) yang dituntut memiliki etika komunikasi, kontrol diri, dan profesionalisme dalam berbagai konteks interaksi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis *Online Disinhibition Effect* pada perilaku mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Lambung Mangkurat di media sosial X. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian berjumlah 164 mahasiswa angkatan 2022, 2023, dan 2024 yang dipilih melalui teknik *simple random sampling* dari populasi sebanyak 279 mahasiswa. Data dikumpulkan menggunakan angket skala Likert lima poin yang disusun berdasarkan enam aspek ODE menurut Suler, yang terbagi ke dalam *benign disinhibition* dan *toxic disinhibition*. Instrumen penelitian dinyatakan valid dengan 30 butir pernyataan dan memiliki reliabilitas tinggi dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,940. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *Online Disinhibition Effect* mahasiswa berada pada kategori tinggi, dengan kecenderungan *benign disinhibition* lebih dominan dibandingkan *toxic disinhibition*. Aspek *solipsistic introjection* dan *dissociative imagination* menjadi indikator yang paling menonjol. Temuan ini memberikan kontribusi empiris dalam memperkaya kajian perilaku *online* mahasiswa BK serta memiliki implikasi praktis bagi pengembangan pendidikan Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam penguatan literasi digital, etika komunikasi *online*, dan regulasi diri calon konselor.

Kata kunci: Mahasiswa BK; Media Sosial X; *Online Disinhibition Effect*; Perilaku Mahasiswa

Pendahuluan

Transformasi pola interaksi di era digital menunjukkan bahwa ruang *online* membentuk dinamika komunikasi yang berbeda dari interaksi tatap muka, baik dalam cara individu mengekspresikan diri maupun dalam mengendalikan perilaku (Muharromah et al., 2024). Pada generasi muda, khususnya mahasiswa sebagai pengguna aktif media sosial, perubahan ini berkaitan dengan pembentukan persona *online* yang

Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan
Volume: 5 | Nomor 03 | Desember 2025 |
DOI: 10.47709/educendikia.v5i03.7901

tidak selalu selaras dengan identitas di dunia nyata (Chavia et al., 2024). Kondisi tersebut menjadikan media sosial sebagai ruang yang memungkinkan ekspresi diri berlangsung lebih bebas dibandingkan interaksi langsung. Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara mahasiswa berkomunikasi dan berinteraksi. Interaksi yang sebelumnya banyak terjadi secara langsung kini semakin sering berlangsung melalui media sosial. Dalam konteks komunikasi *online*, keterbatasan isyarat sosial seperti ekspresi wajah dan nada suara dapat melemahkan norma sosial serta kontrol diri yang biasanya berfungsi sebagai penghambat perilaku impulsif. Akibatnya, individu cenderung lebih berani mengekspresikan emosi, pikiran, dan pendapat secara spontan dibandingkan saat berinteraksi tatap muka (Joinson, 2007; Suler, 2004).

Media sosial X (sebelumnya Twitter) merupakan salah satu platform yang memiliki karakter komunikasi cepat, terbuka, dan berbasis teks singkat. Karakteristik ini membuat interaksi berlangsung intens dan sering kali minim jeda refleksi sebelum merespons. Keterbatasan isyarat nonverbal serta sifat komunikasi yang terbuka ke publik dapat mengurangi rasa pengawasan sosial, sehingga sebagian pengguna lebih mudah bereaksi emosional atau menyampaikan komentar yang kurang terkontrol. Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan *online* berpotensi mendorong perilaku tidak santun melalui pelemahan kontrol moral dalam interaksi *online* (Gumelar, 2024). Dengan demikian, media sosial X bukan hanya berfungsi sebagai sarana berbagi informasi, tetapi juga sebagai konteks yang memengaruhi perilaku komunikasi penggunanya.

Perubahan perilaku dalam interaksi *online* tersebut dapat dijelaskan melalui konsep *Online Disinhibition Effect (ODE).* Menurut Suler (2004), ODE dipengaruhi oleh enam faktor, yaitu *dissociative anonymity, invisibility, asynchronicity, solipsistic introjection, dissociative imagination,* serta *minimization of status and authority.* Keenam faktor tersebut dapat memunculkan dua bentuk disinhibisi, yaitu *benign disinhibition* yang bersifat adaptif, seperti keterbukaan diri dan empati, serta *toxic disinhibition* yang bersifat maladaptif, seperti penggunaan bahasa kasar dan respons impulsif. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kemunculan ODE dipengaruhi oleh karakteristik platform media sosial serta faktor personal pengguna, seperti kontrol diri dan konsep diri (Akyun et al., 2025; Anggarani & Amalia, 2021; Haqie et al., 2024; Nugraha et al., 2023). Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Solihin & Basti (2023) yang menunjukkan adanya hubungan antara anonimitas dengan disinhibisi *online* pada mahasiswa. Anonimitas dalam interaksi *online* membuat individu merasa lebih bebas dari pengawasan sosial, sehingga batasan norma sosial menjadi lebih lemah dan mendorong munculnya perilaku yang lebih terbuka dibandingkan interaksi tatap muka. Hal ini menegaskan bahwa anonimitas merupakan salah satu faktor kunci dalam kemunculan *Online Disinhibition Effect* pada mahasiswa sebagai pengguna aktif media sosial.

Tabel. 1 Faktor *Online Disinhibition Effect*

Item	***Indikator Benign***	***Aspek/Faktor***	***Indikator Toxic***	***Item***
3	Meningkatkan keberanian dan keterbukaan karena identitas tidak diketahui	*Dissociative Anonymity*	Memicu perilaku kasar karena merasa tidak akan dikenali	3
2	Meningkatkan kepercayaan diri dan kebebasan berekspresi karena tidak ada kontak langsung	*Invisibility*	Mendorong penghinaan atau sindiran karena tidak ada tatap muka langsung	3
3	Memberi waktu berpikir sebelum merespons sehingga interaksi terasa lebih tenang	*Asynchronicity*	Menyebabkan tindakan impulsif karena tidak perlu memberi respons seketika	3

3	Mendorong perasaan dekat dan imajinasi terhadap lawan bicara online	*Solipsistic Introjection*	Menyebabkan salah tafsir dan respons emosional berlebihan	2
2	Memisahkan identitas daring dari identitas nyata sehingga merasa bebas berpendapat	*Dissociative Imagination*	Menganggap dunia maya tidak nyata sehingga tidak merasa bersalah atas perilaku buruk	3
2	Menumbuhkan perasaan setara tanpa tekanan dari otoritas sosial	*Minimization of status and Authority*	Memicu keberanian melanggar norma atau mengkritik tokoh tanpa rasa takut akibat tiadanya otoritas yang dirasakan	1
15	***Jumlah***			15

Penelitian terdahulu menemukan bahwa *Online Disinhibition Effect* berkaitan dengan berbagai perilaku bermasalah di ruang digital, seperti agresivitas verbal dan *cyberbullying* (Anggarani & Amalia, 2021; Zakiah & Iswari, 2022), serta dipengaruhi oleh rendahnya kontrol diri dan kuatnya persepsi anonimitas dalam interaksi *online* (Khairani & Guspa, 2025; Nugraha et al., 2023). Di sisi lain, ODE juga dapat berdampak positif, misalnya mendorong pengungkapan diri dan membangun relasi sosial yang lebih terbuka (Firlizza & Qodariah, 2025). Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih menyoroti salah satu bentuk disinhibisi atau menguji hubungan ODE dengan faktor tertentu, sehingga belum memberikan gambaran yang utuh mengenai profil ODE secara keseluruhan.

Kondisi ini menjadi penting dalam konteks mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling (BK). Mahasiswa BK dipersiapkan sebagai calon konselor yang dituntut memiliki etika komunikasi, kemampuan mengelola emosi, serta sikap profesional, termasuk dalam interaksi di ruang digital. Karakter media sosial X yang cepat dan terbuka berpotensi memunculkan perbedaan antara nilai profesional yang dipelajari di lingkungan akademik dengan perilaku komunikasi yang ditampilkan di media sosial. Hingga saat ini, masih terbatas bukti empiris yang secara khusus memetakan bagaimana *Online Disinhibition Effect* muncul pada mahasiswa BK di media sosial X, termasuk aspek ODE yang paling menonjol serta kecenderungannya, apakah lebih bersifat benign atau toxic.

Berdasarkan celah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis *Online Disinhibition Effect* pada mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling pengguna media sosial X berdasarkan enam aspek ODE menurut Suler, dengan membedakan profil *benign disinhibition* dan *toxic disinhibition*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris sebagai dasar pengembangan literasi *online*, penguatan regulasi diri, serta perancangan layanan Bimbingan dan Konseling yang relevan dengan dinamika perilaku komunikasi *online* mahasiswa.

Studi Literatur

Online Disinhibition Effect (ODE) menjelaskan kecenderungan individu untuk berperilaku lebih terbuka dan kurang terkontrol di media sosial dibandingkan dalam interaksi tatap muka. Menurut Suler (2004), ODE dipengaruhi oleh enam faktor, yaitu *dissociative anonymity, invisibility, asynchronicity, solipsistic introjection, dissociative imagination,* serta *minimization of status and authority.* ODE dapat muncul dalam dua bentuk, yaitu *benign disinhibition* yang bersifat adaptif, serta *toxic disinhibition* yang bersifat maladaptive. Dalam konteks media sosial, kemunculan kedua bentuk ini dipengaruhi oleh interaksi antara karakteristik platform dan faktor personal pengguna, seperti kontrol diri dan konsep diri (Anggarani & Amalia, 2021; Haqie et al., 2024; Nugraha et al., 2023). Penelitian deskriptif mengenai *Online Disinhibition Effect* pada platform media sosial X dilakukan oleh Julianti et al. (2025). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa karakteristik komunikasi di media sosial X yang cepat, terbuka, dan minim isyarat

Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan
Volume: 5 | Nomor 03 | Desember 2025 |
DOI: 10.47709/educendikia.v5i03.7901

nonverbal mendorong pengguna untuk mengekspresikan emosi dan pendapat secara lebih spontan. Temuan ini menguatkan pandangan bahwa media sosial X merupakan konteks yang relevan untuk mengkaji dinamika disinhibisi *online*, khususnya pada kelompok pengguna yang aktif berinteraksi secara *online.*

Sejumlah penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa ODE memiliki dampak yang beragam terhadap perilaku pengguna media sosial. Firlizza & Qodariah (2025) menemukan bahwa ODE berpengaruh terhadap meningkatnya *online self-disclosure* pada pengguna media sosial X, yang menunjukkan bahwa disinhibisi *online* tidak selalu berdampak negatif dan dapat bersifat adaptif. Di sisi lain, Nugraha et al. (2023) menunjukkan bahwa rendahnya *self-control* berkaitan dengan meningkatnya *toxic online disinhibition* pada mahasiswa pengguna media sosial. Temuan serupa juga ditunjukkan oleh Khairani & Guspa (2025) yang menyimpulkan bahwa rendahnya kontrol diri berkontribusi terhadap meningkatnya *toxic disinhibition* pada Generasi Z pengguna aplikasi X. Selain itu, Haqie et al. (2024) menegaskan bahwa anonimitas dan konsep diri turut berperan dalam memperkuat kecenderungan disinhibisi *online*.

Secara umum, temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa ODE dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara kondisi situasional media sosial (misalnya anonimitas dan minimnya isyarat sosial) dan karakteristik personal pengguna (misalnya kontrol diri dan konsep diri). Namun, fokus penelitian terdahulu masih terbagi, sebagian menekankan dampak ODE terhadap perilaku tertentu seperti *self-disclosure* atau *agresivitas*, sementara yang lain menyoroti peran faktor personal sebagai prediktor ODE. Perbandingan fokus dan temuan penelitian terdahulu dapat dilihat pada Tabel berikut.

Tabel. 2 Perbandingan Penelitian Terdahulu Terkait Online Disinhibition Effect

Peneliti	Fokus Penelitian	Temuan Utama	*Gap*/Keterbatasan
Nugraha et al. (2023)	Hubungan *self-control* dengan *toxic online disinhibition* pada mahasiswa	*Self-control* rendah berkaitan dengan meningkatnya *toxic disinhibition*	Fokus pada satu faktor personal dan satu bentuk disinhibisi *(toxic)*
Khairani & Guspa (2025	Pengaruh *self-control* terhadap *toxic disinhibition* pada Generasi Z pengguna X	Rendahnya kontrol diri meningkatkan kecenderungan *toxic disinhibition*	Tidak memetakan *benign* dan *toxic disinhibition* secara bersamaan
Haqie et al. (2024)	Peran anonimitas dan konsep diri terhadap ODE	Anonimitas dan konsep diri berkontribusi pada meningkatnya disinhibisi *online*	Tidak fokus pada platform tertentu dan tidak mengkaji konteks profesi-spesifik
Firlizza & Qodariah (2025)	Pengaruh ODE terhadap *online self-disclosure* di media sosial X	ODE meningkatkan kecenderungan pengungkapan diri	Menekankan dampak adaptif, belum memetakan profil ODE secara komprehensif

Berdasarkan perbandingan tersebut, terlihat bahwa penelitian-penelitian terdahulu belum memberikan gambaran yang utuh mengenai *Online Disinhibition Effect*, khususnya dengan membedakan secara seimbang antara *benign disinhibition* dan *toxic disinhibition* dalam satu kajian. Selain itu, sebagian besar

Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan
Volume: 5 | Nomor 03 | Desember 2025 |
DOI: 10.47709/educendikia.v5i03.7901

penelitian masih berfokus pada pengguna media sosial secara umum atau kelompok usia tertentu, tanpa mempertimbangkan konteks profesi-spesifik.

Dalam konteks mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling, hal ini menjadi penting karena mereka dipersiapkan sebagai calon konselor yang dituntut memiliki regulasi diri, etika komunikasi, dan sensitivitas *interpersonal* yang baik, termasuk di ruang digital. Namun, hingga saat ini belum banyak penelitian yang secara khusus memetakan bagaimana profil ODE muncul pada mahasiswa BK di media sosial X serta aspek ODE mana yang paling menonjol. Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa gap penelitian terletak pada belum adanya pemetaan komprehensif ODE*, benign* dan *toxic*, pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam konteks penggunaan media sosial X. Penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan memberikan gambaran empiris yang lebih menyeluruh dan relevan dengan tuntutan profesional calon konselor.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan penelitian deskriptif. penelitian deskriptif dipilih untuk memberikan gambaran empiris mengenai tingkat dan profil *Online Disinhibition Effect (ODE)* pada mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling pengguna media sosial X. Penelitian ini tidak bertujuan menguji hubungan antarvariabel maupun menjelaskan faktor penyebab munculnya ODE, melainkan memetakan kecenderungan ODE berdasarkan enam aspek yang dikemukakan oleh Suler (Sugiyono, 2024).

Subjek penelitian adalah mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Lambung Mangkurat yang aktif menggunakan media sosial X. Populasi penelitian berjumlah 279 mahasiswa, dengan sampel sebanyak 164 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Teknik ini digunakan agar setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai responden, sehingga hasil penelitian dapat merepresentasikan kondisi populasi secara lebih objektif (Sugiyono, 2024)

Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket skala Likert lima poin, yang disusun berdasarkan enam aspek *Online Disinhibition Effect* menurut Suler, mencakup *benign disinhibition* dan *toxic disinhibition*. Instrumen terdiri atas 30 butir pernyataan yang telah diuji validitasnya menggunakan uji *product moment*, dengan seluruh item dinyatakan valid. Uji reliabilitas instrumen dilakukan menggunakan *Cronbach's Alpha* dan menunjukkan nilai sebesar 0,940, yang mengindikasikan tingkat reliabilitas sangat tinggi sehingga instrumen layak digunakan untuk mengukur kecenderungan ODE pada responden (Mantara et al., 2023; Sugiyono, 2024)

Tabel 3 Kelas Interval

Kategori	Skor	Standar Deviasi	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	X > 120	M + 1,5 SD < X	13	8 %
Tinggi	100 < X ≤ 120	M + 0,5 SD < X ≤ M 1,5 SD	48	29 %
Sedang	80 < X ≤ 100	M – 0,5 SD < X ≤ M + 0,5 SD	45	27 %
Rendah	60 < X ≤ 80	M – 1,5 SD < X ≤ M – 0,5 SD	38	23 %
Sangat Rendah	X < 60	X < M – 1,5 SD	20	12 %
Jumlah			**164**	**100 %**

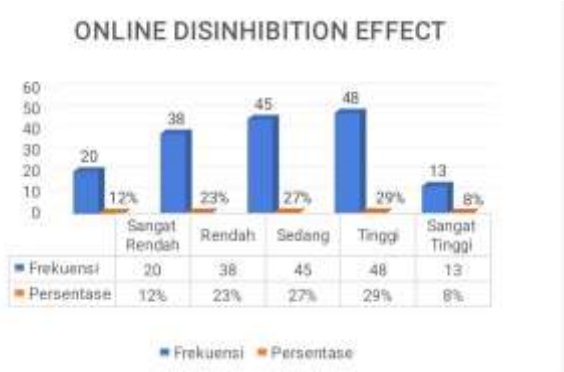
Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata, persentase, dan pengelompokan skor ke dalam kategori tingkat ODE (sangat rendah hingga sangat tinggi). Analisis

Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan
Volume: 5 | Nomor 03 | Desember 2025 |
DOI: 10.47709/educendikia.v5i03.7901

deskriptif digunakan untuk menggambarkan sebaran tingkat ODE secara umum serta kecenderungan masing-masing aspek ODE pada mahasiswa. Hasil analisis ini memberikan data empiris mengenai profil *Online Disinhibition Effect* mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling di media sosial X.

Keterbatasan penelitian deskriptif adalah tidak memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan mengenai hubungan antarvariabel maupun faktor penyebab munculnya ODE. Oleh karena itu, temuan penelitian ini diposisikan sebagai dasar pemetaan awal (baseline data) yang dapat digunakan sebagai rujukan bagi penelitian lanjutan dengan desain korelasional atau eksplanatori untuk menguji faktor-faktor yang memengaruhi *Online Disinhibition Effect* pada mahasiswa.

Hasil



Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *Online Disinhibition Effect (ODE)* pada mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Lambung Mangkurat tersebar ke dalam lima kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Mayoritas responden berada pada kategori tinggi sebanyak 48 mahasiswa (29%) dan kategori sedang sebanyak 45 mahasiswa (27%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami perubahan perilaku komunikasi pada tingkat sedang hingga relatif tinggi ketika berinteraksi di media sosial X.

Kategori rendah ditemukan pada 38 mahasiswa (23%), sedangkan kategori sangat rendah pada 20 mahasiswa (12%). Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa masih mampu menjaga konsistensi perilaku komunikasi antara interaksi *online* dan tatap muka. Sementara itu, kategori sangat tinggi ditemukan pada 13 mahasiswa (8%), yang menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil mahasiswa mengalami *Online Disinhibition Effect* pada tingkat yang sangat kuat.

Selain ditinjau dari tingkat keseluruhan, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kecenderungan *benign disinhibition* lebih dominan dibandingkan *toxic disinhibition*. Aspek *solipsistic introjection* dan *dissociative imagination* menjadi indikator yang paling menonjol. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung membangun kedekatan psikologis dengan lawan bicara secara *online* serta memisahkan identitas di dunia *online* dari identitas di dunia nyata.

Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk gambaran umum tingkat *Online Disinhibition Effect* pada mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling pengguna media sosial X. Penelitian ini belum melakukan analisis perbedaan tingkat *Online Disinhibition Effect* berdasarkan karakteristik responden, seperti angkatan, gender, dan intensitas penggunaan media sosial. Oleh karena itu, temuan yang diperoleh difokuskan pada pemetaan tingkat ODE secara keseluruhan, sesuai dengan desain penelitian kuantitatif deskriptif yang digunakan (Sugiyono, 2024). Keterbatasan ini menunjukkan bahwa penelitian belum dapat menggambarkan variasi kecenderungan ODE antar kelompok responden. Penelitian selanjutnya disarankan

untuk memasukkan variabel karakteristik responden serta menggunakan desain komparatif atau korelasional agar perbedaan antar kelompok dan faktor-faktor yang berkaitan dengan ODE dapat dianalisis secara lebih mendalam (Sugiyono, 2024).

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *Online Disinhibition Effect (ODE)* pada mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan kecenderungan *benign disinhibition* lebih dominan dibandingkan *toxic disinhibition*. Temuan ini menguatkan pandangan Suler (2004) bahwa lingkungan *online* tidak semata-mata memfasilitasi perilaku negatif, tetapi juga dapat mendorong ekspresi diri yang lebih terbuka. Dominannya *benign disinhibition* pada mahasiswa BK menunjukkan bahwa media sosial X lebih banyak dimanfaatkan sebagai ruang untuk menyampaikan pikiran dan perasaan secara bebas, meskipun tetap terdapat potensi munculnya respons impulsif dalam kondisi tertentu.

Aspek *solipsistic introjection* dan *dissociative imagination* yang menonjol mengindikasikan bahwa mahasiswa cenderung membangun kedekatan psikologis secara subjektif dengan lawan bicara *online* serta memisahkan identitas *online* dari identitas di dunia nyata. Kondisi ini sejalan dengan karakteristik komunikasi *online* yang minim kehadiran sosial dan isyarat nonverbal, sehingga individu lebih mengandalkan imajinasi dalam memaknai interaksi *online* (Joinson, 2007; Suler, 2004). Dalam konteks ini, media sosial X memungkinkan terbentuknya persepsi kedekatan emosional meskipun interaksi berlangsung secara tidak langsung dan berbasis teks singkat.

Meskipun *benign disinhibition* lebih dominan, keberadaan *toxic disinhibition* tetap terlihat pada sebagian responden. Hal ini menunjukkan bahwa mekanisme regulasi diri tidak selalu berfungsi optimal dalam interaksi *online* yang cepat dan terbuka. Selain faktor regulasi diri dan pola penggunaan media sosial, kondisi psikologis individu juga berperan dalam memperkuat *Online Disinhibition Effect*. Yutong (2025) menunjukkan bahwa perasaan kesendirian *(solitude)* dapat meningkatkan kecenderungan disinhibisi dalam perilaku berkomentar di media sosial. Dalam konteks mahasiswa, kondisi psikologis seperti kesepian atau kebutuhan akan afiliasi sosial dapat mendorong individu mengekspresikan diri secara lebih bebas di ruang digital, termasuk melalui media sosial X.

Temuan ini selaras dengan penelitian Nugraha et al. (2023) serta Khairani & Guspa (2025) yang menunjukkan bahwa rendahnya kontrol diri berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan *toxic disinhibition*. Selain kontrol diri, pada penelitian Tasya et al. (2025) menemukan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan dengan kecenderungan disinhibisi *online* pada *emerging adult* pengguna media sosial X. Individu dengan tingkat *self-esteem* tertentu cenderung lebih berani mengekspresikan diri di ruang digital, baik dalam bentuk *benign disinhibition* maupun *toxic disinhibition*. Temuan ini menunjukkan bahwa *Online Disinhibition Effect* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor situasional media sosial, tetapi juga oleh karakteristik psikologis individu.

Selain itu, Shabira & Lestari (2024) menjelaskan bahwa *Online Disinhibition Effect* dapat berperan sebagai mediator dalam agresivitas verbal di ruang digital, yang memperkuat ekspresi emosi negatif ketika individu merasa bebas dari hambatan sosial. Dari sudut pandang perilaku *online*, kecenderungan *toxic disinhibition* juga dapat berkaitan dengan pola penggunaan media sosial yang bermasalah. Sumanti (2023) menemukan bahwa perilaku *online* seperti *phubbing (phone snubbing)* berkontribusi terhadap meningkatnya *toxic disinhibition* dalam interaksi *online*. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas dan kualitas penggunaan media sosial turut memengaruhi munculnya perilaku kurang terkontrol, terutama ketika perhatian individu terfragmentasi dan interaksi dilakukan secara impulsif.

Dalam konteks mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling, temuan ini memiliki makna yang penting. Sebagai calon konselor, mahasiswa BK dituntut memiliki kemampuan regulasi diri, etika komunikasi, dan sensitivitas interpersonal yang baik. Dominannya *benign disinhibition* dapat dipahami sebagai potensi positif dalam pengembangan keterampilan komunikasi dan empati di ruang digital. Namun, keberadaan *toxic disinhibition*, meskipun tidak dominan, menunjukkan adanya potensi ketidaksinambungan antara nilai profesional yang dipelajari di lingkungan akademik dan praktik komunikasi di media sosial. Temuan ini sejalan dengan literatur yang mengaitkan *Online Disinhibition Effect* dengan pelanggaran etika komunikasi dan agresivitas verbal di ruang digital (Anggarani & Amalia, 2021; Zakiah & Iswari, 2022).

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa *Online Disinhibition Effect* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling merupakan hasil interaksi antara faktor psikologis, karakteristik platform media sosial, serta pola perilaku *online* pengguna. Meskipun penelitian ini bersifat deskriptif, temuan yang diperoleh memberikan gambaran empiris awal mengenai dinamika perilaku komunikasi *online* mahasiswa BK di media sosial X, yang dapat menjadi dasar bagi pengembangan literasi *online* dan penguatan etika komunikasi calon konselor di ruang digital.

Implikasi dalam Bimbingan dan Konseling

Temuan penelitian menunjukkan bahwa *Online Disinhibition Effect (ODE)* pada mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan kecenderungan *benign disinhibition* lebih dominan dibandingkan *toxic disinhibition*. Kondisi ini mengindikasikan bahwa media sosial X dapat menjadi ruang yang mendukung keterbukaan diri dan ekspresi emosi mahasiswa. Dalam konteks Bimbingan dan Konseling, hal tersebut dapat dipandang sebagai potensi positif untuk pengembangan keterampilan komunikasi dan empati calon konselor, selama keterbukaan tersebut diimbangi dengan kemampuan regulasi diri dan kesadaran etis dalam berinteraksi di ruang digital.

Di sisi lain, keberadaan *toxic disinhibition*, meskipun tidak dominan, menunjukkan bahwa mahasiswa BK tetap memiliki kerentanan terhadap perilaku impulsif dan kurang terkontrol dalam komunikasi *online*. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan layanan Bimbingan dan Konseling yang berfokus pada pengembangan regulasi diri, kontrol emosi, serta etika komunikasi *online*. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penguatan *cyber-wellness* berkontribusi terhadap penurunan kecenderungan disinhibisi *online* pada mahasiswa (Sujaya et al., 2024), sehingga relevan dijadikan dasar dalam pengembangan layanan BK di perguruan tinggi.

Selain itu, hasil penelitian ini mengimplikasikan perlunya integrasi literasi *online* dan pemahaman tentang *Online Disinhibition Effect* dalam program pembinaan mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling. Karakter media sosial X yang cepat dan terbuka menuntut mahasiswa BK untuk memiliki kesadaran profesional tidak hanya dalam konteks tatap muka, tetapi juga dalam interaksi *online*. Dengan demikian, layanan Bimbingan dan Konseling dapat berperan strategis dalam membekali calon konselor dengan kemampuan berkomunikasi secara bijak, bertanggung jawab, dan sesuai dengan nilai-nilai etika profesi di ruang digital (Anggarani & Amalia, 2021; Zakiah & Iswari, 2022).

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *Online Disinhibition Effect (ODE)* merupakan fenomena yang nyata pada mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Lambung Mangkurat dalam penggunaan media sosial X, dengan mayoritas responden berada pada kategori sedang hingga tinggi. Kecenderungan *benign disinhibition* lebih dominan dibandingkan *toxic disinhibition*, dengan aspek *solipsistic introjection* dan *dissociative imagination* sebagai indikator yang paling menonjol. Temuan ini menunjukkan bahwa

media sosial X menjadi ruang ekspresi yang relatif terbuka bagi mahasiswa BK, namun tetap menyisakan potensi munculnya perilaku impulsif dalam situasi tertentu. Generalisasi hasil penelitian ini terbatas pada konteks subjek yang diteliti, yaitu mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling di satu perguruan tinggi, sehingga temuan tidak dapat langsung digeneralisasikan pada populasi mahasiswa secara luas atau konteks institusi lain.

Rekomendasi penelitian lanjutan diarahkan secara metodologis dengan mendorong penggunaan penelitian korelasional atau eksplanatori untuk menguji peran faktor-faktor yang diduga berkaitan dengan ODE, seperti kontrol diri, anonimitas yang dirasakan, konsep diri, serta intensitas penggunaan media sosial. Penelitian selanjutnya juga disarankan melibatkan subjek lintas jurusan dan lintas perguruan tinggi untuk memperluas generalisasi temuan, serta mempertimbangkan pendekatan metode campuran *(mixed methods)* agar pemetaan tingkat ODE dapat diperkaya dengan penjelasan kualitatif mengenai dinamika perilaku komunikasi *online* mahasiswa.

Referensi

Akyun, S., Sari, K., & Sulistyani, A. (2025). *KONSEP DIRI DAN ONLINE DISINHIBITION EFFECT PADA DEWASA AWAL DI BANDA ACEH (SELF-CONCEPT AND THE ONLINE DISINHIBITION EFFECT IN EARLY ADULTHOOD IN BANDA ACEH)*. *3*(1), 87–97.

Anggarani, F. K., & Amalia, F. (2021). Disinhibisi Online sebagai Mediator Hubungan antara Kebingungan Identitas dan Cyberbullying pada Remaja. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, *11*(2), 116–127.

Chavia, O., Angrainy, M. P., Mursid, R., Andrian, P., & Putri, D. (2024). *Dampak Disinhibisi Online Pada Gen Z Dalam Membangun Persona Online*. 1–13.

Firlizza, N., & Qodariah, S. (2025). *Pengaruh Online Disinhibition Effect terhadap Online Self-Disclosure pada Pengguna Media Sosial X*. 161–170.

Gumelar, G. (2024). *How online inhibition fuels incivility through moral disengagement*. *14*(4).

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.

Joinson, A. N. (2007). *CHAPTER 4 Disinhibition and the Internet*. 63–80.

Julianti, A., Konradus, N., Susianti, D., Maharani, A., Gunadarma, U., & Barat, J. (2025). *ONLINE DISINHIBITION EFFECT PADA ANGGOTA KOMUNITAS MARAH-MARAH DI PLATFORM X (STUDI DESKRIPTIF)*. *4*(3), 34–46.

Khairani, A., & Guspa, A. (2025). *Pengaruh Self Control terhadap Toxic Online Disinhibition Effect pada Generasi Z Pengguna Aplikasi X*. *3*(1), 243–253.

Mantara, A. Y., Sa, M., Zahra, G. A., Tri, A., Febriyanti, L., & Prastika, S. B. (2023). *Adaptation of the Online Disinhibition Effect Scale*. *2023*, 317–323. https://doi.org/10.18502/kss.v8i19.14381

Muharromah, R., Ahmad, M. A., & Okditazeini, V. (2024). *Pendahuluan*. *03*(01), 30–44.

Nugraha, R. G., Rahmani, K., Kiswantomo, H., Aliifah, D. N., & Rahma, A. (2023). *Hubungan antara Self-Control dan Toxic Disinhibition Online Effect pada Mahasiswa yang Menggunakan Sosial Media Berdasarkan survei yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*. *7*(2), 259–272.

Shabira, A. M., & Lestari, A. F. (2024). *Peran Mediasi Online Disinhibition Effect Dalam Pengaruh Fanatisme Terhadap Agresif Verbal (Studi Pada Komunitas ARMY Bogor Project)*. *1*, 66–81.

Solihin, N. A., & Basti. (2023). *Hubungan Antara Anonimitas Dengan Disinhibisi Online pada Mahasiswa di Universitas*. *3*(6), 147–155.

Sugiyono. (2024). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.

Sujaya, M., Kurniawan, R., Santoso, I., & Padang, U. N. (2024). *KONTRIBUSI CYBER WELLNESS TERHADAP ONLINE DISINHIBITION PADA MAHASISWA YANG AKTIF MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL*. *4*(April), 339–353.

Suler, J. (2004). The Online Disinhibition Effect. *Cyber Psychology & Behavior*, *7*(3), 321–327.

Sumanti, V. (2023). *Examining the Impact of Phubbing Behaviors on Toxic Disinhibition in Online Social Interactions*. *12*(3), 618–635.

Tasya, M., Shafira, I., & Ardelia, V. (2025). *Hubungan Self-Esteem dengan Online Disinhibition pada Emerging Adult Pengguna Media Sosial X The Relationship between Self-Esteem and Online Disinhibition in Emerging Adult Social Media Users X Abstrak*. *12*(01), 563–578.

Zakiah, E., & Iswari, R. D. (2022). *The Role of Online Disinhibition Towards Cyberbullying on Second-Account Users on Instagram*. *4*(4), 593–601.