



PERAN REGULASI EMOSI TERHADAP *TOXIC ONLINE DISINHIBITION* PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Tsara Nafisah Azzahra¹, & Kamalia^{2*}

^{1&2*}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul, Indonesia
e-Mail: tsaranfh@student.esaunggul.ac.id, kamalia@esaunggul.ac.id*

Submit Tgl: 25-Agustus-2026

Diterima Tgl: 26-September-2026

Diterbitkan Tgl: 01-Oktober-2026

Abstrak: Penggunaan media sosial yang tinggi pada remaja dapat mendorong munculnya *toxic online disinhibition*, yaitu kecenderungan individu menunjukkan perilaku negatif, agresif, impulsif, dan kurang terkontrol ketika berinteraksi di ruang media sosial. Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan terhadap perilaku tersebut adalah regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran regulasi emosi yang terdiri atas *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* terhadap *toxic online disinhibition* pada remaja pengguna media sosial. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 389 remaja berusia 13–18 tahun yang aktif menggunakan media sosial. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling. Regulasi emosi diukur menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), sedangkan *toxic online disinhibition* diukur menggunakan skala *Toxic Online Disinhibition*. Data dianalisis menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* secara simultan berperan signifikan terhadap *toxic online disinhibition*, dengan nilai $F(2,386) = 33,752$; $p < 0,001$ dan $R^2 = 0,149$. Hal ini menunjukkan bahwa kedua strategi regulasi emosi secara bersama-sama mampu menjelaskan 14,9% variasi *toxic online disinhibition*. Secara parsial, *cognitive reappraisal* tidak berperan signifikan terhadap *toxic online disinhibition* ($\beta = -0,089$; $p = 0,133$), sedangkan *expressive suppression* berperan positif dan signifikan ($\beta = 0,433$; $p < 0,001$). Dengan demikian, semakin tinggi kecenderungan remaja menggunakan *expressive suppression*, semakin tinggi pula kecenderungan munculnya *toxic online disinhibition*.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, *Cognitive Reappraisal*, *Expressive Suppression*, *Toxic Online Disinhibition*, Remaja, Media Sosial.

Abstract: The high use of social media among adolescents may contribute to the emergence of *toxic online disinhibition*, which refers to the tendency to display negative, aggressive, impulsive, and less controlled behaviors during online interactions. One psychological factor assumed to contribute to such behavior is emotion regulation. This study aimed to examine the role of emotion regulation, consisting of *cognitive reappraisal* and *expressive suppression*, in *toxic online disinhibition* among adolescent social media users. This study employed a quantitative approach involving 389 adolescents aged 13–18 years who actively used social media. Participants were selected using a purposive sampling technique. Emotion regulation was measured using the *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), while *toxic online disinhibition* was measured using the *Toxic Online Disinhibition* scale. Data were analyzed using multiple linear regression. The results showed that *cognitive reappraisal* and *expressive suppression* simultaneously played a significant role in *toxic online disinhibition*, $F(2,386) = 33.752$, $p < .001$, with $R^2 = .149$. This indicates that both emotion regulation strategies jointly explained 14.9% of the variance in *toxic online disinhibition*. Partially, *cognitive reappraisal* did not significantly predict *toxic online disinhibition* ($\beta = -.089$, $p = .133$), whereas *expressive*

suppression was a positive and significant predictor ($\beta = .433, p < .001$). Therefore, a higher tendency among adolescents to use expressive suppression is associated with a higher tendency to exhibit toxic online disinhibition.

Keywords: *Emotion Regulation, Cognitive Reappraisal, Expressive Suppression, Toxic Online Disinhibition, Adolescents, Social Media.*

Cara mengutip Azzahra, T. N., & Kamalia. (2026). Peran Regulasi Emosi terhadap Toxic Online Disinhibition pada Remaja Pengguna Media Sosial. *JIKES : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 1124–1132.
<https://doi.org/10.71456/jik.v5i1.2621>

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosional dan kondisi emosi yang belum sepenuhnya stabil sehingga remaja lebih rentan menunjukkan perilaku impulsif. Kondisi tersebut menjadi semakin kompleks dengan tingginya penggunaan media sosial yang memungkinkan remaja berkomunikasi dan mengekspresikan diri secara bebas. Namun, kebebasan dalam interaksi online juga dapat memunculkan berbagai perilaku negatif seperti komentar kasar, ujaran kebencian, *cyberbullying*, dan agresi verbal. Fenomena tersebut berkaitan dengan *toxic online disinhibition*, yaitu kecenderungan individu untuk berperilaku lebih bebas dan kurang terkontrol dalam interaksi online akibat berkurangnya hambatan sosial (Suler, 2004). Dalam konteks ini, regulasi emosi menjadi salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi bagaimana remaja mengendalikan respons emosionalnya ketika menghadapi situasi di media sosial. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola dan mengubah respons emosional sesuai dengan tuntutan situasi (Gross, 2015), dengan strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* (Gross & John, 2003). Remaja yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih mampu mengendalikan dorongan negatif ketika menghadapi provokasi atau konflik di media sosial, sedangkan kesulitan dalam regulasi emosi dapat meningkatkan kecenderungan munculnya perilaku impulsif dan agresif. Penelitian sebelumnya lebih banyak mengkaji regulasi emosi dalam kaitannya dengan perilaku agresif, *cyberbullying*, atau *online disinhibition* secara umum, sementara penelitian yang secara khusus menguji peran regulasi emosi terhadap *toxic online disinhibition* pada remaja pengguna media sosial di Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian peran regulasi emosi melalui strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* terhadap *toxic online disinhibition* secara khusus pada remaja pengguna media sosial di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan non-eksperimental *cross-sectional*. Subjek penelitian adalah remaja berusia 13–18 tahun di Indonesia yang menggunakan media sosial, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan secara online melalui Google Form dengan menggunakan skala Likert. Instrumen penelitian terdiri dari skala *Toxic Online Disinhibition* yang disusun berdasarkan teori Suler (2004) dan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dari Gross dan John (2003) yang mengukur strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Data dianalisis menggunakan IBM SPSS melalui analisis deskriptif dan regresi

linear berganda untuk mengetahui peran *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* terhadap *toxic online disinhibition*, baik secara parsial maupun simultan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Deskripsi Responden

Penelitian melibatkan 389 responden remaja. Sebagian besar responden berdomisili di Jabodetabek, yaitu 278 orang (71,5%), sedangkan 111 orang (28,5%) berdomisili di luar Jabodetabek. Responden terbanyak berada pada jenjang SMA/SMK/MA/ sederajat sebanyak 212 orang (54,50%). Kelompok usia terbanyak adalah 17 tahun sebanyak 88 orang (22,62%), diikuti usia 18 tahun sebanyak 85 orang (21,85%).

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Regulasi Emosi	389	29	63	50,06	7,046
Toxic Online Disinhibition	389	10	48	36,49	8,629

WhatsApp merupakan aplikasi yang paling banyak digunakan oleh responden, yaitu 148 orang, diikuti Instagram sebanyak 142 orang dan TikTok sebanyak 102 orang. Seluruh responden memenuhi kriteria penggunaan media sosial minimal tiga jam per hari.

2. Hasil Regresi Linear Berganda Secara Simultan

Hasil uji regresi linear berganda menunjukkan bahwa *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* secara simultan berperan signifikan terhadap *toxic online disinhibition*, dengan nilai $F(2,386) = 33,752$; $p < 0,001$ dan $R^2 = 0,149$. Kedua strategi regulasi emosi secara bersama-sama menjelaskan 14,9% variasi *toxic online disinhibition*, sedangkan 85,1% lainnya dijelaskan oleh faktor di luar model penelitian.

Tabel 2. Hasil Regresi Linear Berganda Secara Simultan

Model	Df1	F	Sig
Regression	2	33,752	0,000
Residual	386		
Total	388		

3. Hasil Regresi Linear Berganda Secara Parsial

Secara parsial, *cognitive reappraisal* memiliki arah hubungan negatif tetapi tidak signifikan terhadap *toxic online disinhibition* ($\beta = -0,089$; $t = -1,506$; $p = 0,133$). Sementara itu, *expressive suppression* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *toxic online disinhibition* ($\beta = 0,433$; $t = 7,346$; $p < 0,001$).

Tabel 3. Hasil Regresi Linear Berganda Secara Parsial

Variabel	B	B	T	p
<i>Cognitive Reappraisal</i>	-0,224	-0,089	-1,506	0,133
<i>Expressive Suppression</i>	0,842	0,433	7,346	0,001

Pembahasan

1. Peran Regulasi Emosi terhadap *Toxic Online Disinhibition*

Berdasarkan hasil penelitian, regulasi emosi memiliki peran yang signifikan terhadap *toxic online disinhibition* pada remaja pengguna media sosial. Hal ini ditunjukkan melalui hasil uji regresi secara simultan dengan nilai $F(2,386) = 33,752$ dan $p < 0,001$, yang menunjukkan bahwa *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* secara bersama-sama berperan dalam memprediksi *toxic online disinhibition*. Regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 14,9% terhadap *toxic online disinhibition*, sedangkan 85,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Hasil ini menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kecenderungan remaja menampilkan perilaku *toxic online disinhibition* ketika berinteraksi di media sosial.

Regulasi emosi dalam penelitian ini terdiri dari dua strategi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* (Gross & John, 2003). Hasil analisis secara parsial menunjukkan bahwa *cognitive reappraisal* tidak memiliki peran yang signifikan, sedangkan *expressive suppression* memiliki peran positif dan signifikan terhadap *toxic online disinhibition*. Dengan demikian, tingginya regulasi emosi secara umum tidak berarti bahwa seluruh strategi regulasi emosi memberikan pengaruh yang sama. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa strategi yang digunakan remaja dalam mengelola emosinya menjadi hal penting dalam memahami munculnya *toxic online disinhibition*.

Hasil kategorisasi juga menunjukkan bahwa 83,30% responden berada pada kategori regulasi emosi tinggi dan 77,10% berada pada kategori *toxic online disinhibition* tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa tingginya skor regulasi emosi perlu dipahami berdasarkan strategi yang digunakan, karena *expressive suppression* justru menunjukkan peran positif terhadap *toxic online disinhibition*. Kontribusi regulasi emosi sebesar 14,9% juga lebih besar dibandingkan kontribusi self-control sebesar 3,4% terhadap *toxic online disinhibition* pada pengguna Generasi Z aplikasi X dalam penelitian Khairani dan Guspa (2025). Temuan ini memperlihatkan bahwa regulasi emosi, khususnya strategi yang digunakan dalam mengelola respons emosional, memiliki peran yang perlu diperhatikan dalam memahami perilaku negatif remaja di ruang digital.

2. Peran *Expressive Suppression* terhadap *Toxic Online Disinhibition*

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan peran antara *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* terhadap *toxic online disinhibition*. *Cognitive reappraisal* merupakan strategi yang dilakukan dengan mengubah cara individu memaknai suatu situasi sebelum respons emosional berkembang, sedangkan *expressive suppression* berfokus pada menekan ekspresi emosi setelah respons emosional muncul. Dalam penelitian ini, *cognitive reappraisal* tidak menunjukkan peran yang signifikan, sementara *expressive suppression*

memiliki peran positif dan signifikan. Artinya, semakin tinggi kecenderungan remaja menekan atau memendam ekspresi emosinya, semakin tinggi pula kecenderungan munculnya *toxic online disinhibition* di media sosial.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi yang berfokus pada penahanan ekspresi setelah emosi muncul dapat berkaitan dengan perilaku negatif dalam interaksi *online*. Hasil ini sejalan dengan Casale et al. (2015) yang menemukan keterkaitan antara regulasi emosi dan *online disinhibition*, serta Syrjämäki et al. (2024) yang menunjukkan bahwa kesulitan regulasi emosi berkaitan dengan komunikasi yang tidak beradab melalui mekanisme *online disinhibition*. Dalam konteks penelitian ini, remaja yang terbiasa menekan ekspresi emosinya dapat mengalami kesulitan menyalurkan emosi secara adaptif sehingga media sosial menjadi salah satu ruang untuk mengekspresikan emosi negatif secara lebih bebas.

Karakteristik responden turut memberikan konteks terhadap temuan tersebut. Sebagian besar responden berdomisili di Jabodetabek sebanyak 278 orang (71,5%), berada pada jenjang SMA/SMK/MA/ sederajat sebanyak 212 orang (54,50%), serta didominasi usia 17 tahun sebanyak 88 orang (22,62%) dan 18 tahun sebanyak 85 orang (21,85%). Seluruh responden juga menggunakan media sosial minimal tiga jam per hari. WhatsApp menjadi aplikasi yang paling banyak digunakan dengan 148 responden, diikuti Instagram sebanyak 142 responden dan TikTok sebanyak 102 responden. Tingginya keterlibatan responden dalam penggunaan media sosial membuat mereka lebih sering berhadapan dengan berbagai stimulus sosial dan emosional, seperti perbedaan pendapat, komentar, maupun konflik dalam interaksi *online*.

Selain itu, responden dalam penelitian ini didominasi laki-laki sebanyak 222 orang (57,07%). Temuan ini relevan dengan penelitian Gullone et al. (2010) yang menunjukkan bahwa laki-laki cenderung lebih banyak menggunakan *expressive suppression* dibandingkan perempuan. Dalam konteks sosial, remaja dapat menekan emosi untuk menghindari konflik dan mempertahankan penerimaan dari kelompok sebaya. Hal tersebut juga dapat dipahami dalam konteks budaya yang menekankan keharmonisan dan kesopanan dalam hubungan sosial. Namun, *expressive suppression* hanya menekan tampilan emosi dan tidak selalu mengurangi pengalaman emosional yang dirasakan individu (Gross, 2015). Ketika remaja kemudian berada di lingkungan media sosial yang memberikan jarak psikologis dan mengurangi konsekuensi sosial secara langsung, emosi yang sebelumnya ditekan dapat lebih mudah diekspresikan dalam bentuk *perilaku toxic online disinhibition*.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Samodra dkk. (2022) yang menunjukkan adanya keterkaitan regulasi emosi dengan perundungan siber pada remaja pengguna media sosial. Hasanah dan Latifah (2021) juga menunjukkan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan *online resilience*, yaitu kemampuan remaja menghadapi berbagai tantangan selama menggunakan media sosial. Selain itu, penggunaan media sosial dalam durasi yang lebih lama dapat meningkatkan paparan terhadap stimulus sosial, perbandingan sosial, dan masalah emosional yang berpotensi berkaitan dengan perilaku negatif di media sosial (Arini & Nur, 2025). Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bahwa bukan hanya kemampuan regulasi emosi secara umum yang penting, tetapi juga strategi regulasi emosi yang digunakan remaja ketika menghadapi situasi emosional di media sosial.

3. Kontribusi dan Implikasi Penelitian

Regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 14,9% terhadap *toxic online disinhibition*, sedangkan 85,1% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Temuan ini memberikan kontribusi teoretis dengan memperluas kajian regulasi emosi yang sebelumnya banyak membahas dinamika internal individu ke dalam konteks perilaku remaja di media sosial. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa regulasi emosi perlu dipahami berdasarkan strategi yang digunakan, karena *cognitive reappraisal* tidak menunjukkan peran yang signifikan, sedangkan *expressive suppression* justru memiliki peran positif dan signifikan terhadap *toxic online disinhibition*.

Secara praktis, temuan ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan *toxic online disinhibition* tidak cukup dilakukan dengan mengajarkan remaja untuk menahan atau menyembunyikan emosinya. Penekanan emosi melalui *expressive suppression* justru dapat berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan perilaku negatif di media sosial. Oleh karena itu, pendekatan yang lebih adaptif dapat diarahkan pada kemampuan *cognitive reappraisal*, *emotional awareness*, serta penyediaan ruang komunikasi dan ekspresi emosi yang terbuka, aman, dan suportif di lingkungan keluarga, sekolah, maupun media sosial.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain *cross-sectional*, sehingga hasil hanya menggambarkan kondisi regulasi emosi dan *toxic online disinhibition* pada satu waktu pengukuran dan belum dapat menjelaskan perubahan kedua variabel dari waktu ke waktu. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal untuk melihat dinamika regulasi emosi dan *toxic online disinhibition* secara lebih mendalam. Metode kualitatif juga dapat digunakan untuk memahami pengalaman subjektif remaja dalam mengelola emosi serta proses munculnya perilaku *toxic online disinhibition* dalam interaksi di media sosial.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi berperan terhadap *toxic online disinhibition* pada remaja pengguna media sosial. Secara signifikan strategi *expressive suppression* memiliki peran terhadap *toxic online disinhibition*. Sementara, strategi lainnya yaitu *cognitive reappraisal* tidak berperan secara signifikan terhadap *toxic online disinhibition* pada remaja pengguna media sosial. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja memiliki kemampuan dalam mengelola emosi. *Expressive suppression* yang signifikan dan memiliki hubungan positif, membuktikan bahwa semakin tinggi kecenderungan remaja untuk menekan emosi yang dirasakan, semakin tinggi pula kecenderungan remaja untuk melakukan kecenderungan perilaku *toxic online disinhibition* di media sosial. Regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 14,9% terhadap *toxic online disinhibition*, dan 85,1% dipengaruhi oleh faktor lain, di luar penelitian ini. *Toxic online disinhibition* yang bersifat multistrategional dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis maupun lingkungan media sosial. Penelitian ini telah memberikan bukti empiris bahwa strategi regulasi emosi, khususnya *expressive suppression*, merupakan salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya memahami serta mencegah munculnya perilaku *toxic online disinhibition* pada remaja pengguna media sosial. Penelitian ini diharapkan dapat membantu perkembangan ilmu psikologis untuk membantu dalam memahami keterkaitan regulasi emosi terhadap *toxic online disinhibition* pada remaja pengguna media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldao, A., & Dixon-Gordon, K. L. (2014). Broadening the scope of research on emotion regulation strategies and psychopathology. *Cognitive Behaviour Therapy*, 43(1), 22–33. <https://doi.org/10.1080/16506073.2013.816769>
- Ardra, O., & Hendrawan, D. (2025). Cognitive Flexibility Scale for Indonesian adolescents: Reliability and validity. *Sains Humanika*, 17(3-2). <https://doi.org/10.11113/sh.v17n3-2.2266>
- Arini, N. Y., & Nur, H. (2025). Scroll dan suasana hati: Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap regulasi emosi remaja. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 4(4), 6527–6537. <https://doi.org/10.56799/peshum.v4i4.9578>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). Pengguna internet di Indonesia meningkat di 2024. APJII.
- Azwar, S. (2017). Penyusunan skala psikologi (Edisi ke-2). Pustaka Pelajar.
- Breusch, T. S., & Pagan, A. R. (1979). A simple test for heteroscedasticity and random coefficient variation. *Econometrica*, 47(5), 1287–1294. <https://doi.org/10.2307/1911963>
- Casale, S., Fioravanti, G., & Caplan, S. (2015). Online disinhibition: The mediating role of emotion regulation. *Journal of Media Psychology*, 27(4), 170–177. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000136>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gullone, E., Hughes, E. K., King, N. J., & Tonge, B. (2010). The normative development of emotion regulation strategy use in children and adolescents: A 2-year follow-up study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(5), 567–574. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2009.02183.x>
- Haag, A.-C., Bagrodia, R., & Bonanno, G. A. (2024). Emotion regulation flexibility in adolescents: A systematic review from conceptualization to methodology. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 27(3), 697–713. <https://doi.org/10.1007/s10567-024-00483-6>
- Hasanah, R. A., & Latifah, M. (2021). Investigasi online resilience remaja: Eksplanasi peranan karakteristik remaja, karakteristik keluarga, kelekatan remaja-orang tua, regulasi emosi, dan hubungan persahabatan. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 14(3), 270–281. <https://doi.org/10.24156/jikk.2021.14.3.270>
- Hollenstein, T., & Faulkner, K. (2024). Adolescent digital emotion regulation. *Journal of Research on Adolescence*, 34(4), 1341–1351. <https://doi.org/10.1111/jora.13009>

- Hurlock, E. B. (2004). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Edisi ke-5). Erlangga.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. (2024). Ringkasan Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja (SNPHAR) 2024. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia.
- Kompas.com. (2021, February 26). Netizen Indonesia paling tidak sopan se-Asia Tenggara, pengamat sebut ada 3 penyebab. Kompas.com.
- Kompas.com. (2021, March 3). Orang Indonesia dikenal ramah, mengapa dinilai tidak sopan di dunia maya? Kompas.com.
- McAlister, K. L., Beatty, C. C., Smith-Caswell, J. E., Yourell, J. L., & Huberty, J. L. (2024). Social media use in adolescents: Bans, benefits, and emotion regulation behaviors. *JMIR Mental Health*, 11, e64626. <https://doi.org/10.2196/64626>
- Microsoft. (2021, February 11). Studi terbaru dari Microsoft menunjukkan peningkatan digital civility (keadaban digital) di seluruh kawasan Asia- Pacific selama masa pandemi. Microsoft News Center Indonesia.
- Nur Amalia Putri, R., Rachman, A., & Setiawan, M. A. (2025). Analisis online disinhibition effect pada perilaku mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling di media sosial X. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 5(3), 1366–1375. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v5i03.7901>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development* (11th ed.). McGraw-Hill.
- Runions, K. C., & Bak, M. (2015). Online moral disengagement, cyberbullying, and cyber-aggression. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(7), 400–405. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0670>
- Samodra, P. B., Noviekayati, I. G. A. A., & Rina, A. P. (2022). Kecenderungan perilaku cyberbullying pada remaja pengguna media sosial: Bagaimana peran regulasi emosi? *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 122–131. <https://doi.org/10.30996/sukma.v3i2.7842>
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Shadiqi, M. A. (2023). *Statistik untuk penelitian psikologi dengan SPSS*. Rajawali Pers.
- Shafira, N., & Ardelia, V. (2025). Online disinhibition effect pada pengguna media sosial remaja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 563–578. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n1.p563-578>
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence* (11th ed.). McGraw-Hill Education.

- Stuart, J., & Scott, R. (2021). The measure of online disinhibition (MOD): Assessing perceptions of reductions in restraint in the online environment. *Computers in Human Behavior*, 114, 106534. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106534>
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321–326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>
- Syrjämäki, A. H., Ilves, M., Olsson, T., Kiskola, J., Isokoski, P., Rantasila, A., Bente, G., & Surakka, V. (2024). Online disinhibition mediates the relationship between emotion regulation difficulties and uncivil communication. *Scientific Reports*, 14, Article 30019. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-81086-7>
- Udris, R. (2014). Cyberbullying among high school students in Japan: Development and validation of the Online Disinhibition Scale. *Computers in Human Behavior*, 41, 253–261. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.09.036>
- UNICEF Indonesia. (2025). *Online knowledge and practice of children in Indonesia: A baseline study 2023*. UNICEF Indonesia.
- World Population Review. (2026). *Indonesia population 2026*.
- Wright, M. F. (2014). Predictors of anonymous cyber aggression: The role of adolescents' beliefs about anonymity and norms among peers. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(11), 710–715. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0137>