



**BATANANG: Jurnal Psikologi**  
Vol. 03, No. 01 (2024, 30-06)  
ISSN. 3031-5808  
DOI:  
Homepage:

XX - XXXX

## **FENOMENA *ONLINE DISINHIBITION EFFECT* PADA INDIVIDU INTROVERT**

**<sup>1</sup>Siti Rahmalita Muharromah, <sup>2</sup>Mutia Aini Ahmad, Vannyora Okditazeini**

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus  
Batusangkar, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus  
Batusangkar, Indonesia

\*E-mail: [sitirahmalita1@gmail.com](mailto:sitirahmalita1@gmail.com)

[mutiaainiahamd@uinmybatusangkar.ac.id](mailto:mutiaainiahamd@uinmybatusangkar.ac.id)

[vannyora@uinmybatusangkar.ac.id](mailto:vannyora@uinmybatusangkar.ac.id)

Received: 10 Februari 2024

Revised: 12 Maret 2024

Accepted: 30 Juni 2024

### **Abstract**

*This research aims to understand how the online disinhibition effect phenomenon can occur in individuals with introverted personalities. Individuals with introverted personalities tend to be closed, aloof and withdrawn and also limit direct social interactions. So people who have introverted personalities can experience the online disinhibition effect phenomenon because they think that this happens indirectly, with more aggressive and open behavior carried out anonymously. This research used an interview method with seven participants with the criteria of having taken the MBTI test. The sampling technique uses purposive sampling technique. The results of the interviews were strengthened by literature studies and a qualitative-descriptive approach from the results of reviews of research journals and other relevant data sources.*

*Keywords: Online Disinhibition Effect, introvert, cyberspace*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana fenomena *online disinhibition effect* dapat terjadi terhadap individu yang berkepribadian introvert. Individu yang berkepribadian introvert cenderung bersikap tertutup, menyendiri, dan menarik diri juga membatasi dalam interaksi sosial secara langsung. Sehingga orang yang memiliki kepribadian introvert dapat mengalami fenomena *online disinhibition effect* karena beranggapan bahwa ini terjadi secara tidak langsung, dengan perilaku yang lebih agresif dan terbuka yang dilakukan secara anonymous. Penelitian ini menggunakan metode wawancara terhadap tujuh orang partisipan dengan kriteria pernah melakukan tes MBTI (*Myer Briggs Type Indicator*). Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil wawancara diperkuat dengan studi pustaka dan pendekatan kualitatif-deskriptif dari hasil review terhadap jurnal penelitian, dan sumber data lainnya yang relevan.

Kata kunci: Efek disinhibisi online, introvert, dunia maya

## Pendahuluan

Dewasa ini, zaman semakin maju dan berkembang. Dan perkembangan ini tentunya dimaksudkan untuk membantu manusia dalam melakukan berbagai macam aktivitas sehari-hari supaya menjadi lebih mudah dan praktis. Salah satu yang paling berkembang saat ini adalah ilmu pengetahuan dan teknologi digital khususnya teknologi di bidang informasi dan komunikasi internet. Melalui pemanfaatan teknologi internet, aplikasi semakin banyak yang bisa diakses dan pemanfaatan media sosial pun untuk berkomunikasi semakin meningkat (Nugraha, dkk. 2022). Penggunaan teknologi internet yang terus meningkat tersebut ternyata paling banyak dimanfaatkan untuk mengakses media sosial. Pilihan untuk berkomunikasi melalui internet dan media sosial terus meningkat karena memudahkan pengguna untuk berkomunikasi dan berinteraksi tanpa batas (Harahap & Adeni, 2020).

Saat ini media sosial tidak hanya digunakan sebagai alat untuk berkomunikasi, namun seiring dengan perkembangan zamannya media sosial ini juga digunakan untuk berbagi, mencari, dan menerima berbagai macam informasi. Media sosial juga bisa digunakan untuk media hiburan, jual beli barang, dan aktivitas sosial lainnya.

Menurut hasil dari survey WeAreSosial.net dan Hootsuite dalam (Muhammad, Erliana, dkk. 2021), dikatakan bahwa salah satu media sosial yang paling banyak digunakan adalah Instagram. Dalam aplikasi ini, selain dikenal sebagai media berbagi foto, instagram juga digunakan sebagai media komunikasi, jual beli barang, pemasaran produk atau jasa, dan lainnya. Aplikasi ini juga kerap digunakan sebagai media pengungkapan diri.

Menurut Anggraeni & Zulfiana (2018) pengungkapan diri yang dilakukan di media sosial terutama Instagram memiliki kesamaan dengan jenis media sosial yang lain. Seseorang akan membangun citra tertentu sesuai dengan keinginan dan kepribadiannya. Seiring dengan penelitian yang dilakukan oleh Cut Nozan (Widiyastuti, 2016), disebutkan bahwa salah satu faktor yang membedakan karakteristik pengguna media sosial terutama instagram yaitu jenis kepribadian.

Menurut Eysenck dalam (Muhammad, Erliana, dkk. 2021) kepribadian manusia bisa dikelompokkan dalam dua jenis, yaitu ekstrovert dan introvert. Oleh karena itu, dengan adanya keadaan yang beragam ini sulit untuk melihat bagaimana kepribadian asli seseorang antara dunia media sosial dan kehidupan nyata. Seperti halnya individu yang berkepribadian introvert. Individu yang introvert dikenal memiliki kepribadian yang tertutup, suka menyendiri, tidak mudah membuka informasi pribadinya, dan juga sering menarik diri dari lingkungan.

Dalam sebuah penelitian, dijelaskan bahwa seseorang sering berperilaku berbeda ketika online dengan pada saat offline dalam situasi serupa. Sebagai contoh seorang pengguna Internet bisa menjadi terbuka saat online, sementara menjadi tertutup pada saat offline, atau mereka mungkin mencari informasi secara online seperti informasi kesehatan dan pornografi yang tidak mungkin mereka lakukan pada saat offline (Johnson) dalam (Nugraha, dkk. 2022).

Studi lain juga menemukan bahwa saat menggunakan media sosial seseorang akan lebih rentan melakukan tindakan agresi secara verbal. Perbedaan mendasar ini disebut *online disinhibition effect*. *Online disinhibition effect* adalah kondisi dimana seseorang memiliki perilaku yang bertolak belakang di dunia maya dengan perilakunya saat berinteraksi secara langsung di dunia nyata (Suler, 2004). Hal ini disebabkan karena saat berada di dunia maya, seseorang merasa sangat bebas untuk mengekspresikan diri karena mereka menjadi anonim. Tidak ada orang yang mengetahui identitas pribadi mereka (Wu et al., 2017). Adapun cara yang dilakukan seperti membuat akun kedua atau *second account* yang sengaja dibuat untuk melakukan aktivitas online dengan tujuan agar tidak diketahui dan tidak dikenali oleh orang lain bagaimana aktivitas nya individu tersebut di dunia online.

## Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode wawancara dan diperkuat oleh *Library Research* (studi pustaka) dimana penulis mencari informasi tentang topik

pembahasan dari jurnal penelitian. Wawancara dilakukan pada tujuh partisipan dengan kriteria kemiripan latar belakang atau karakteristik. Setiap partisipan setidaknya pernah melakukan tes MBTI (*Myer Briggs Type Indicator*) dengan hasil yang menyatakan sebagai individu yang memiliki kepribadian introvert. Wawancara dilakukan selama dua hari, yaitu pada tanggal 31 Mei 2024 dan tanggal 1 Juni 2024. Wawancara dilakukan secara online dalam jangka waktu 30-60 menit. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *purposive sampling*, teknik pemilihan sampel ini dilakukan berdasarkan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Seluruh literatur dan bahan lainnya didapatkan dengan hasil review dari jurnal-jurnal penelitian dan metode lainnya yang relevan dan masih dalam pemahaman dengan tujuan untuk memberikan gambaran yang menyeluruh mengenai fenomena *online disinhibition effect* pada individu introvert. Media review, berfungsi sebagai sumber data yang dikumpulkan dan dianalisis untuk penelitian ini. Dengan melalui berbagai tahapan penelitian, maka diperoleh sebuah hasil kajian yang relevan untuk disajikan.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Faktor Penyebab Terjadinya *Online Disinhibition Effect*

*Online disinhibition effect* ini mengacu pada kecenderungan individu untuk berperilaku lebih bebas dalam dunia maya dibandingkan dengan dunia nyata. Fenomena ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik itu faktor internal maupun eksternal.

Menurut Suler (2004), terdapat 6 faktor yang melatarbelakangi terjadinya fenomena *online disinhibition effect*, yaitu:

- a. *Invisibility*. Saat berada di dunia maya, tidak adanya interaksi secara langsung antar individu sehingga seseorang akan merasa bahwa mereka tidak terlihat oleh orang lain yang menjadi lawan bicaranya. Invisibilitas inilah yang membuat

seseorang berani untuk melakukan hal-hal yang biasanya tidak mereka lakukan di dunia nyata.

- b. *Dissociative anonymity*. Seseorang merasa aman akan terungkapnya identitas asli diri mereka di dunia maya, sehingga mereka merasa memiliki kesempatan untuk menunjukkan perilaku yang berbeda dan memisahkan diri mereka di kehidupan nyata dengan diri mereka di dunia maya.
- c. *Asynchronity*. Percakapan di dunia maya tidak selalu sinkron dengan waktu di dunia nyata. Bisa jadi ada jeda beberapa menit atau jam untuk seseorang membalas percakapan. Hal inilah yang membuat seseorang dapat mengubah arah berpikirnya.
- d. *Solipsistic introjection*. Interaksi yang tidak terjadi secara nyata di dunia maya membuat seseorang mengimajinasikan bagaimana wujud lawan bicaranya menyampaikan pesan tersebut secara langsung.
- e. *Dissociative imagination*. Seseorang akan mengimajinasikan dirinya yang di dunia maya berbeda dengan dirinya yang berada di dunia nyata, sehingga norma yang diterapkan di dunia maya juga berbeda dengan yang diterapkan di dunia nyata.
- f. *Minimization of status and authority*. Saat berada di dunia maya, perbedaan akan ciri fisik, lingkungan, maupun status sosial seseorang menjadi minim atau bahkan tidak terlihat karena anonimitas yang ada. Oleh karena itu, semua orang memiliki kesempatan yang sama untuk dapat mengekspresikan diri.

*Online disinhibition effect* terjadi ketika seseorang berperilaku berbeda antara dunia nyata dan dunia maya. Contohnya apabila seseorang dalam dunia nyata memiliki kepribadian yang sopan, dengan tutur kata yang lembut, namun ini tidak

menjamin seseorang tersebut akan berperilaku sama dalam dunia maya. Seseorang tersebut bisa melakukan perilaku yang kasar, memberikan ujaran kebencian terhadap orang lain.

*Online disinhibition effect* tidak hanya mengarah pada agresivitas dan hal-hal negatif. *Online disinhibition effect* memiliki dua arah yang berlawanan yaitu *Toxic disinhibition* dan *benign disinhibition*. *Toxic disinhibition online effect* merupakan suatu bentuk tindakan atau perilaku dimana individu bersikap agresif yang hanya diperlihatkan oleh individu tersebut pada saat online (Gackenbach, 2007). Contohnya seperti *cyberbullying*, kecanduan pornografi, penipuan, dan aktivitas negatif lainnya.

*Benign disinhibition* terjadi ketika seseorang berbagi hal-hal yang sangat pribadi (*disclosure*), mengungkapkan emosi yang rahasia, ketakutan, harapan, kadang menunjukkan kebaikan dan kemurahan hati, kadang dengan caranya sendiri melalui daring untuk menolong orang lain (perilaku prososial) (Suler, 2004). Oleh karena itu, *benign disinhibition* bisa dikatakan bukan hal yang negatif dikarenakan ini tidak menyangkut akan orang lain seperti menyinggung. *Benign disinhibition* berfokus pada pengungkapan diri tanpa merugikan orang lain.

## 2. Fenomena Terjadi Pada Individu Introvert

Individu introvert cenderung melakukan tindakan menarik diri dari lingkungan sosial, juga menutup akses dalam membagikan hal-hal pribadi terhadap orang lain. Seseorang yang introvert lebih menyukai hal-hal yang bersifat minim interaksi, namun dengan adanya dunia maya bisa membuat seorang introvert melakukan tindakan-tindakan diluar dari kebiasaannya. Ini terjadi dikarenakan interaksi dalam dunia maya tidak terjadi secara langsung, sehingga merasa lebih aman akan terungkapnya identitas asli mereka di dunia maya.

Menurut Jung dalam (Mirsanti, 2019), pada jurnal riset sebelumnya menyatakan bahwa individu yang tertutup, suka menyendiri, tidak mudah membuka informasi

pribadinya, menarik diri dari lingkungan, dan pendiam cenderung dalam tipe kepribadian introvert dan ada tipe kepribadian introvert yaitu menarik diri dan tenggelam dalam pengalaman-pengalaman batinnya sendiri. Sehingga ini bisa dikatakan bahwa Introvert akan dengan mudah mengekspresikan dan menyatakan pikiran dan perasaannya di media sosial.

Pada sebuah penelitian dalam (Muhammad, Erliana, dkk. 2021) dinyatakan bahwa individu introvert tidak memiliki perbedaan yang signifikan antara kepribadiannya dalam dunia nyata maupun dunia maya. Individu introvert dalam bermedia sosial cenderung kurang mampu mengekspresikan emosinya, tidak banyak teman, dan tidak nyaman dalam melakukan pengungkapan diri. Dikarenakan orang yang berkepribadian introvert ingin dipandang baik meskipun itu di media sosial.

Sedangkan menurut Suller dalam (Hanifah & Rozi, 2022) menerangkan bahwa anonimitas dalam bermedia sosial juga dapat mengakibatkan *online disinhibition*, yang membuat individu tidak mampu mengontrol dirinya dan kehilangan kesadaran diri sehingga merasa lebih bebas dalam berperilaku di dunia online. Ini artinya bahwa, orang yang berkepribadian introvert juga terkena fenomena online disinhibition effect, namun ini dilakukan dengan cara anonymous sehingga merasa aman karena tidak dikenali sebagaimana aslinya di dunia nyata.

Perasaan anonimitas dan ketidaktampakan yang mungkin dialami seseorang saat berkomunikasi melalui internet dapat memberikan orang keberanian untuk mengatakan atau melakukan hal-hal yang tidak akan mereka lakukan dalam kehidupan nyata, yang dikenal sebagai efek disinhibisi online (Barak et al., 2008; Suler, 2004 ). Oleh karena itu, anonimitas bermedia sosial ini dijadikan sebagai salah satu kesempatan individu introvert untuk lebih mengeksplor hal-hal yang tidak akan ia lakukan di dunia nyata.

Dalam keadaan anonimitas, individu introvert akan membuat sebuah citra dan kepribadian lain yang dibangun untuk kenyamanannya berbagi informasi secara online dengan bebas tanpa takut akan dikenali oleh orang lain. Contohnya seseorang

yang membuat *second account* yang mana akan melakukan aktivitas online yang berbeda dari akun utama media sosial individu tersebut.

Media sosial dapat membantu individu introvert untuk mengurangi rasa malu, gugup dan canggung dalam interaksi langsung tatap muka. Oleh karena itu, bentuk disinhibisi yang dialami oleh individu introvert tentu akan berbeda dengan bentuk disinhibisi pada individu ekstrovert. Efek disinhibisi ini dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap setiap individu, baik itu pengaruh yang positif maupun pengaruh yang negative. Pengaruh yang positif seperti meningkatkan rasa percaya diri, membangun koneksi sosial, dan kebebasan pengungkapan ekspresi. Sedangkan pengaruh negativenya yaitu, *cyberbullying*, penyebaran informasi palsu atau hoax, ataupun kecanduan media sosial.

### 3. Hasil Wawancara

Setiap individu memiliki kepribadian yang dinamis, unik, dan berbeda antara satu dan lainnya. Namun dalam kajian psikologi, kepribadian juga dapat digolongkan antara kepribadian introvert dan ekstrovert. Yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini yaitu mengenai individu yang berkepribadian introvert dengan keterlibatannya pada fenomena *online disinhibition effect*.

Penelitian ini menggunakan tujuh orang partisipan dengan kemiripan karakteristik. Semua partisipan pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan dengan rata-rata usia 19-21 tahun. Partisipan setidaknya sudah pernah mengikuti tes kepribadian MBTI (*Myer Briggs Type Indicator*) dengan hasil yang menyatakan bahwa masing-masing partisipan tersebut memiliki kepribadian introvert.

Menurut Setiawati, Triyanto, dan Gunawan (2015), tes kepribadian MBTI memiliki kredibilitas yang kuat dalam memberikan hasil yang akurat mengenai tipe-tipe kepribadian seseorang. Tes MBTI ini juga sangat efektif digunakan karena tes ini bisa dengan mudah dilakukan dan dapat diakses dimanapun dan kapanpun.

Berdasarkan jawaban dari ketujuh partisipan yang telah mengikuti serangkaian wawancara, didapatkan hasil yang dapat menggambarkan dan memberikan



pemahaman mengenai keterlibatan individu yang memiliki kepribadian introvert terhadap fenomena *online disinhibition effect*.

Terdapat beberapa pertanyaan yang menjadi fokus utama pada tahapan wawancara dan telah disesuaikan dengan teori juga kebutuhan penelitian, seperti berikut ini.

Tabel 1  
[Panduan Wawancara]

No.	Tema	Pertanyaan
1.	Pengekspresian diri secara online	Pernahkah anda merasa lebih nyaman dalam mengekspresikan diri secara online dibandingkan dengan secara langsung?
2.	Keterlibatan berperilaku negative secara online	Apakah anda pernah terlibat dalam perilaku negative online, seperti <i>cyberbullying</i> atau <i>flaming</i> ?
3.	Perbedaan perilaku antara online dan offline	Apa yang menyebabkan anda berperilaku berbeda secara online dibandingkan secara langsung?
4.	Perilaku anonimitas	Apa saja manfaat dan risiko dari berperilaku anonimitas secara online?
5.	Tanggapan terhadap perilaku negative online	Bagaimana anda biasanya menanggapi perilaku negative online?

Dari hasil wawancara tersebut didapatkan bahwa ketujuh partisipan memiliki kemiripan dalam menanggapi pertanyaan yang pertama. Setiap partisipan merasa lebih nyaman dalam melakukan aktivitas di media online daripada aktivitas offline atau secara langsung. Dalam dunia online, mereka lebih suka mengekspresikan diri dengan nyaman tanpa harus takut akan respon yang diberikan oleh orang lain. Aktivitas

partisipan dalam media online dilakukan secara anonim, sehingga dapat meminimalisir orang lain dalam mengetahui identitas partisipan.

Pada partisipan ketiga, keempat dan keenam, mereka sering merasakan gugup dan tidak percaya diri disaat melakukan interaksi sosial secara langsung. Perasaan takut akan pengabaian dan juga *gesture* tubuh lawan bicara yang terlihat sinis akan membuat partisipan tersebut merasakan *overthinking*, sehingga dengan adanya media online ini dapat membantu partisipan untuk lebih leluasa dalam mengungkapkan jati dirinya dengan aman dan nyaman.

Pada pertanyaan kedua dalam sesi wawancara ini, jawaban setiap partisipan yaitu mereka tidak pernah melakukan aktivitas negative seperti *cyberbullying* maupun *flaming*. Mereka secara sadar menyatakan bahwa perilaku tersebut merupakan perilaku yang buruk dan tidak bermanfaat, yang mungkin juga dapat memberikan efek negative terhadap orang lain.

Partisipan mengetahui adanya aktivitas negative tersebut di media online, hanya saja partisipan cukup menjadi pengamat tanpa ikut jadi pelaku. Berbeda halnya dengan partisipan yang ketiga, partisipan ketiga menyatakan bahwa pernah terlibat dalam aktivitas pembelaan terhadap sang idola yang mendapatkan ujaran kebencian, yang mana aktivitas tersebut tidak akan pernah dilakukannya secara offline atau secara langsung.

Pada pertanyaan yang ketiga mengenai alasan terhadap perilaku yang berbeda antara situasi online dan offline, partisipan pertama sering merasakan kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain secara langsung sehingga lebih memilih untuk banyak melakukan interaksi secara online saja.

Sedangkan pada partisipan yang kedua, ketiga, keenam dan ketujuh disaat melakukan interaksi sosial secara langsung dapat membuat partisipan merasakan gugup dan kehilangan topik pembicaraan yang mana hal tersebut mungkin saja dapat membuat orang lain merasakan ketidaknyamanan terhadap partisipan. Sedangkan dalam interaksi sosial secara online, partisipan dapat mengekspresikan dirinya dengan lebih baik tanpa harus membebani pikirannya dengan hal-hal yang negative.

Pada partisipan yang keempat dan kelima mengenai tanggapannya terhadap pertanyaan yang ketiga ini yaitu, kedua partisipan tersebut lebih menyukai perasaan anonimitas, perasaan tidak dikenali oleh orang lain tanpa perlu melakukan adaptasi langsung terhadap orang baru. Dan juga pada kegiatan anonimitas ini, partisipan tidak perlu melakukan isyarat sosial seperti ekspresi wajah yang dapat dilihat oleh orang lain.

Pada pertanyaan yang keempat mengenai manfaat dan risiko dalam berperilaku anonimitas secara online, setiap partisipan dapat melakukan perilaku tersebut dengan menggunakan *second account* di media sosial. Partisipan menganggap bahwa *branding image* antara *first account* dan *second account* di media sosial ini memiliki kesenjangan yang cukup jauh.

Dalam *first account*, partisipan hanya menunjukkan jati dirinya sesuai dengan apa yang ditunjukkannya secara langsung atau offline. Namun dalam *second account* ini dijadikan sebagai akun media sosial yang dapat menunjang kegiatan partisipan dalam berperilaku anonim.

Perilaku anonimitas terjadi agar partisipan dapat melakukan interaksi dengan lebih intens tanpa harus menunjukkan identitas aslinya. Terdapat beberapa resiko yang terjadi dalam perilaku anonimitas yaitu, individu cenderung menjadi lebih agresif dan juga dapat memberikan penyebaran data palsu atau hoax.

Pada pertanyaan yang kelima dalam sesi wawancara tersebut mengenai tanggapan partisipan terhadap perilaku negative yang terjadi secara online, partisipan menyatakan bahwa dunia online ini merupakan sesuatu yang sulit kita kontrol. Media sosial yang dipenuhi dengan berbagai macam informasi baik itu dalam hitungan detik maupun menit, dapat mempengaruhi perilaku kita secara sadar maupun tidak sadar. Hal yang dapat dilakukan oleh partisipan mengenai perilaku negative online tersebut yaitu dengan cara menghindari atau mem-blok informasi yang disajikannya, dan tidak memperdulikan hal lain yang memang tidak ada kaitannya dengan partisipan.

Dari seluruh rangkaian observasi, kajian *literature*, dan wawancara, didapatkan hasil bahwa seseorang yang memiliki kepribadian introvert memiliki keterlibatan

dalam fenomena *online disinhibition effect*. Media online ini tidak membatasi individu introvert dalam mengekspresikan jati dirinya. Interaksi sosial dengan kontak yang tidak langsung dapat membuat individu introvert lebih diterima dan lebih percaya diri tanpa harus memikirkan isyarat sosial seperti ekspresi wajah yang ditunjukkan terhadap lawan bicaranya.

Dari hasil wawancara ini dapat kita simpulkan bahwa fenomena *online disinhibition effect* ini dapat terjadi karena ada faktor pemicunya yaitu faktor internal (individu) dan faktor eksternal.

Faktor internal, yaitu:

- a. Kebutuhan sosial. Individu introvert menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan sosialnya, seperti terhubung dengan orang lain secara lebih nyaman.
- b. Kepribadian. Individu introvert lebih terfokus pada pengekspresian dirinya dalam dunia online karena anonimitas, rasa aman dan nyaman.
- c. Pengalaman masa lalu. Pengalaman positif dan negatif yang dialami oleh individu introvert tersebut dalam berinteraksi sosial di dunia nyata maupun di dunia maya. Seperti yang dirasakan oleh partisipan, yang mana pengalaman diabaikan dalam interaksi sosial di dunia nyata membuat partisipan tersebut lebih memilih untuk berinteraksi sosial di dunia maya.

Faktor eksternalnya, yaitu:

- a. Anonimitas. Adanya perilaku anonimitas dalam lingkungan online memicu individu untuk ikut menyembunyikan identitasnya.
- b. Kurangnya norma sosial. Norma sosial yang berlaku di dunia nyata tidak selalu terlihat jelas di dunia online. Seperti isyarat sosial dalam menunjukkan berbagai ekspresi wajah yang mungkin tidak terlihat jika di dunia maya.
- c. Perasaan terhubung. Interaksi online dapat memberikan rasa terhubung satu sama lain dan rasa penerimaan bagi individu yang merasakan kesepian atau terisolasi di dunia nyata.

## Penutup

Kesimpulan yang bisa didapatkan dari penelitian ini yaitu, seseorang yang berkepribadian introvert juga mengalami fenomena *online disinhibition effect*, namun aktivitas nya tersebut cenderung dilakukan secara *anonymous* sehingga ini tidak akan mengganggu kenyamanan juga rasa aman akan terungkapnya identitas asli mereka. Karena seorang introvert meskipun di dunia maya, dia tidak akan dengan mudah membuka dan membagikan hal-hal pribadi mereka, juga masih mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaannya secara terbuka. Perilaku *online disinhibition effect* ini dipicu oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal (dari individu nya sendiri) maupun faktor eksternal (dari lingkungan luar). Fenomena ini juga dapat menimbulkan beberapa resiko, seperti menginginkan validitas yang lebih, perilaku agresifitas, dan juga dapat terjadi penyebaran informasi palsu atau hoax.

### **Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini memiliki keterbatasan untuk mengetahui keberlanjutan tentang bagaimana fenomena *online disinhibition effect* ini bisa terjadi pada individu yang introvert. Saran yang bisa diberikan untuk penelitian selanjutnya, diharapkan untuk bisa melakukan penelitian ini dengan menggunakan sampel yang lebih banyak dan dengan menyertakan partisipan yang berjenis kelamin laki-laki untuk mendapatkan hasil yang lebih valid dan pemahaman yang lebih mendalam. Penelitian mengenai fenomena ini telah menjadi topik penelitian yang menarik beberapa tahun terakhir ini, hanya saja masih banyak topik yang belum dibahas yang berkaitan dengan fenomena ini, seperti mengenai efek disinhibisi online yang terjadi pada kelompok-kelompok tertentu (misalnya remaja, anak-anak, ataupun orang dewasa), dampak jangka panjang dari efek disinhibisi online pada kesehatan mental, dan juga mengenai strategi untuk mengurangi dan menciptakan lingkungan online yang lebih positif.

### **Ucapan Terima Kasih**

Diucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing jurnal penelitian ini atas kesempatannya untuk membuat sebuah penelitian. Juga atas bimbingannya dalam

membuat penelitian yang lebih baik dan terstruktur. Begitupun dengan partisipan-partisipan yang telah bersedia untuk mengikuti serangkaian wawancara dari penelitian ini.

## Daftar Pustaka

- Anggraeni dan Zulfiana. (2018). Hubungan Kesepian dan Pengungkapan Diri di Instagram pada Dewasa yang Belum Menikah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 6(2).
- Barak, A., Boniel-Nissim, M., & Suler, J. (2008). Mendorong Pemberdayaan dalam Kelompok Dukungan online. *Komputer dalam Perilaku Manusia*, 24, 1867–1883.
- Gackenbach, Jayne, E.D. (2007). Disinhibition and the Internet. *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications* (pp. 75–92). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012369425-6/50023-0>
- Hanifah & Rozi. (2022). Pengaruh Anonimitas Dan Online Disinhibition Terhadap Kesehatan Mental Positif Pada Pengguna Media Sosial (Whatsapp, Instagram, Facebook, Tik-Tok). *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non Empiris*.
- Harahap, M. A., & Adeni, S. (2020). Tren penggunaan media sosial selama pandemi di indonesia. *Jurnal Professional FIS UNIVED*, 7(2), 13–23.
- Mirsanti, N. (2019). Konsep Tafakur untuk Penguatan Efikasi Diri pada Pribadi Introvert. *SANGKÉP: Jurnal Kajian Sosial Keagamaan*, 2(2), 171–184. <https://doi.org/10.20414/sangkep.v2i2.945>

- Muhammad, Erliana, dkk. (2021). Hubungan Jenis Kepribadian (Ekstrovert & Introvert) Dengan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Pada Pengguna Media Sosial Instagram: Studi Kasus Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Teknologi Sumbawa. *Jurnal Psimawa*. 4(1), 13–18.
- Nugraha, dkk. (2022). Hubungan antara Self-Concept dan Toxic Disinhibition Online Effect pada Mahasiswa yang Menggunakan Media Sosial Instagram. *Jurnal Humanitas*. 6(1), 37–48. <http://dx.doi.org/10.28932/humanitas.v6i1.4187>
- Setiawati, F.A., Triyanto, A., dan Gunawan, N.E. (2015). Implementasi MBTI Untuk Pengembangan Karir Mahasiswa: Studi Perbedaan Tipe Kepribadian Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*. 8(2).
- Suller, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & behavior*. 7(3), 321-326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>
- Widiyastuti, A. (2016). Pengaruh Tipe Kepribadian Terhadap Self Disclosure Pada Pengguna Facebook. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul*.
- Wu, S., Lin, T., & Shih, J. (2017). Examining the antecedents of online disinhibition. *Information Technology & People*. 30(1), 189–209. <https://doi.org/10.1108/itp-07-2015-0167>