



The impact of loneliness and anonymity on self-disclosure among social media X users

Maindah NurLaili Asari*¹ & Tatik Mukhooyaroh² 

^{1,2} Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, 60237, Indonesia

*Corresponding Author: maindahn9@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received 03 January 2024

Revised 17 April 2024

Accepted 23 April 2024

Available online 30 May 2024

E-ISSN: 1858-0327

P-ISSN: 2549-2136

How to cite:

Asari, M. N., & Mukhooyaroh, T. (2024). The impact of loneliness and anonymity on self-disclosure among social media X users. *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 19(1), 32-41.

ABSTRACT

The rapid development of social media enables individuals to self-disclose on communication sites within social media. This study examines the influence of loneliness and anonymity on self-disclosure among users X (Twitter). The subjects of this research are X users with anonymous accounts ranging from 17 to 40 years old, totaling 356 participants. Employing a quantitative approach, the researcher adopted the Revised Self-Disclosure Scale (RSDS) to measure the self-disclosure variable, the UCLA Loneliness version 3 to measure loneliness, and the Lee, Choi, and Kim anonymity scale to measure anonymity. The research results indicate that both loneliness and anonymity, both partially and simultaneously, impact the self-disclosure of social media X users.

Keywords: self-disclosure, loneliness, anonymity

ABSTRAK

Perkembangan media sosial begitu pesat memungkinkan individu melakukan self-disclosure pada situs-situs komunikasi di media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kesepian dan anonimitas terhadap self-disclosure pada pengguna X (Twitter). Subjek penelitian ini adalah pengguna X dengan akun anonim pada rentang usia 17-40 tahun yang berjumlah 356. Menggunakan penelitian kuantitatif, peneliti mengadaptasi instrumen Revised Self-Disclosure Scale (RSDS) untuk mengukur variabel self-disclosure, UCLA Loneliness version 3 untuk mengukur variabel kesepian, serta skala anonimitas Lee, Choi, dan Kim untuk mengukur variabel anonimitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesepian dan anonimitas secara parsial serta simultan berpengaruh terhadap self-disclosure pengguna media sosial X.

Kata kunci: self-disclosure, kesepian, anonimitas



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International.

<http://doi.org/10.32734/psikologia.v19i1.15271>

1. Pendahuluan

Beriringan dengan kemajuan teknologi yang semakin pesat, *self-disclosure* dalam konteks *online* mendapat banyak perhatian belakangan ini. Bazarova & Choi (dalam Luo & Hancock, 2020) menyebutkan bahwa teknologi media sosial memiliki fungsi baru bagi individu untuk membagikan informasi-informasi pribadi dalam jaringan *virtual*. *Self-disclosure* menurut Wheless & Grotz (1976) (dalam Luo & Hancock, 2020) adalah informasi tentang diri individu yang disampaikan pada individu lain. Aktivitas *self-disclosure* dalam bentuk *online* dan *offline* memiliki perbedaan. *Self-disclosure* secara *offline* cenderung dilakukan kepada orang terdekat saja. Namun, perkembangan teknologi memungkinkan individu bertemu dengan individu lain di segala penjuru dunia secara *online*. Hal tersebut membuat individu dapat melakukan *self-disclosure* kepada individu lain yang belum dekat atau belum bertemu secara fisik atau tatap maya dalam *platform* media sosial (Arnus, 2020).

Individu dengan *self-disclosure* yang tinggi merasa mampu menarik minat orang lain terhadap dirinya dengan menceritakan hal pribadinya pada batasan tertentu (Widiyanti, 2021). Banyak generasi muda saat ini, dalam menghadapi permasalahan pribadi memilih untuk mencari dukungan dalam komunitas *online*. Beberapa di antaranya memutuskan untuk berbicara dengan teman dekat melalui grup obrolan untuk meminta masukan.

Sementara yang lain cenderung mencari bantuan dari individu asing di penjuru dunia lain melalui forum dukungan anonim, contohnya website r/Anxiety milik Reddit yang sering kali memiliki lebih dari seribu anggota online pada saat-saat tertentu (Kaveladze, 2021).

WHO (2023) menyebutkan bahwa lebih dari 700.000 jiwa menjadi pelaku bunuh diri setiap tahunnya. Hal tersebut menjadi penyebab kematian keempat terbesar pada kelompok usia 15-29 tahun. Berdasarkan data dari Pusat Informasi Kriminal Nasional (PUSIKNAS), kasus bunuh diri di Indonesia mencapai angka 971 sepanjang Januari hingga Oktober 2023 (Muhamad, 2023). Probowati Tjondronegoro, seorang dosen psikologi di Semarang menyebutkan bahwa kasus bunuh diri 2 mahasiswa di Semarang pada bulan oktober 2023 dipicu oleh kurangnya komunikasi antara korban dengan orang sekitarnya (Safuan, 2023). Tidak hanya itu, Survey yang dilakukan pada sejumlah mahasiswa dengan kecenderungan bunuh diri menyebutkan bahwa tidak adanya peluang untuk mengungkapkan diri berupa keluh kesah atau cerita semakin mendukung rencana mereka untuk melakukan bunuh diri (Iskandar, 2023). Fenomena lain dijelaskan oleh Firdia (2023) dalam Kompasiana.com, bahwa banyak dari remaja yang memiliki masalah namun tidak memiliki tempat untuk mencurahkan isi hati dan pikiran, memilih untuk melampiaskannya pada hal negatif seperti minum minuman keras, seks bebas, hingga tawuran.

Mendukung fenomena tersebut, beberapa peneliti yang melakukan riset tentang *self-disclosure* menyebutkan bahwa *self-disclosure* merupakan aspek penting dalam kehidupan yang menjadi salah satu penentu tingkat *well-being* individu (Luo & Hancock, 2020). *Self-disclosure* ditemukan memiliki interaksi yang signifikan dengan *stress-related growth* (SGR) pada pelaku rencana bunuh diri. Berbagi informasi intim dapat bermanfaat dalam mengatasi situasi bunuh diri dalam keluarga serta membantu pemulihan dari pengalaman stress atau traumatis (Levi-Belz, 2016).

Aplikasi X adalah salah satu media sosial yang cukup banyak digunakan untuk mengungkapkan diri. Aplikasi X adalah hasil rebranding dari aplikasi yang sebelumnya lebih dikenal dengan sebutan Twitter. Berdasarkan data dalam We Are Social, jumlah pengguna X di Indonesia berada di angka 24 juta pada awal tahun 2023. Angka tersebut membuat Indonesia berada di peringkat 5 pengguna X terbesar di seluruh dunia (Annur, 2023). Pengguna X kerap memanfaatkan fitur autobase untuk mengirim pesan dengan sebutan *menfess* (*mention confess*). Melalui fitur tersebut individu dapat dengan mudah berbagi perasaan dan pemikiran dengan mengirimkan pesan langsung ke autobase, selanjutnya akun *autobase* akan mempublikasikan pesan sebagai cuitan tanpa mengungkap identitas pengirimnya (anonim). Cuitan tersebut secara otomatis akan tampil dalam feed pengguna lainnya, terutama para *followers autobase* tersebut. Pengirim pesan anonim pun akan menerima tanggapan dari pengikut yang memberikan komentar pada unggahan tersebut (Ratih, 2021). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Purnama Sari & Irena (2023) mengungkap bahwa aplikasi X lebih banyak dipilih untuk mengungkapkan diri dibanding aplikasi Instagram yang menempati peringkat pertama pengguna terbanyak. Pengguna X melakukan pengungkapan diri sebanyak 10-12 kali dalam sehari, yang mana angka tersebut lebih tinggi 1,5% dibanding Instagram.

Menurut Deters & Mehl (2013) salah satu faktor yang menjadi pengaruh tingkat *self-disclosure* dalam setting *online* yakni kondisi kesepian yang dirasakan oleh individu. Salah satu teori psikologi sosial menyebutkan bahwa kesepian adalah kondisi emosional yang dihasilkan dari keinginan untuk menjalin hubungan interpersonal yang dekat namun tidak tercapai (Baron & Byrne, 1997; Sari, 2020). Individu yang merasa kesepian akan berusaha mencari upaya untuk terhubung dengan orang lain. Disini media sosial berperan menjadi alternatif dalam menyampaikan apa yang dirasakan individu sehingga individu yang membutuhkan sosial support namun tidak mendapatkannya dari orang di sekitar cenderung melakukan *self-disclosure* di media sosial.

Anonimitas menjadi faktor lain yang juga mempengaruhi *self-disclosure* (Ma, Hancock & Naaman, 2016). Anonimitas (*anonymity*) sendiri merupakan kondisi ketika individu tidak dapat diidentifikasi identitas aslinya (Kang, Brown & Kiesler, 2013). Anonimitas terbagi menjadi dua tingkat, yaitu anonim pada tingkat menyeluruh (*fully anonymity*) hingga pada tingkat dapat diidentifikasi (*identifiable*). Fitur sosial media menyediakan pilihan untuk menjadi anonim membuat individu dapat menggunakan akun dengan tingkat pengekanan dari dunia nyata yang sangat rendah. Dengan bersembunyi di balik layar, individu menemukan media lain untuk menyuarakan hal-hal terkait dirinya dengan bebas dan terbuka tanpa menunjukkan identitas aslinya (Hu, Kumar, Huang & Ratnavelu, 2017).

Dari penjelasan dan penjabaran terkait fenomena *self-disclosure* di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-disclosure* pada arah yang positif perlu dimiliki oleh tiap individu. *Self-disclosure* dapat menjadi salah satu strategi *coping* dengan membagikan keluh kesah sehingga dapat mengurangi stress, kecenderungan untuk bunuh diri serta meningkatkan *well-being* individu. Dalam hubungan interpersonal, *self-disclosure* menjadi unsur inti yang menentukan keberhasilan suatu hubungan. Namun, terdapat batasan yang perlu dipahami oleh individu dalam melakukan *self-disclosure*, terutama dalam setting *online*. Oleh karena itu, penelitian yang

mengkaji *self-disclosure* pada setting online perlu dilakukan guna mengetahui faktor-faktor yang mendorong *self-disclosure* individu serta meminimalisir dampak negatif dari *self-disclosure* yang dilakukan di media sosial. Selain itu, mayoritas penelitian sebelumnya mengkaji *self-disclosure* dalam *setting offline* yang tentunya memiliki variabel-variabel prediktor yang berbeda. Penelitian lain yang meneliti *self-disclosure* dalam *setting online* lebih banyak dilakukan pada sosial media Instagram dalam konteks *second account* yang mana di dalamnya berisi orang-orang yang sudah saling mengenal di dunia nyata.

Melalui latar belakang yang telah dijelaskan peneliti mengajukan tiga hipotesis penelitian, yakni terdapat pengaruh kesepian terhadap *self-disclosure* pada pengguna media sosial X, terdapat pengaruh anonimitas terhadap *self-disclosure* pada pengguna media sosial X, dan terdapat pengaruh kesepian dan anonimitas terhadap *self-disclosure* pada pengguna media sosial X.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui pengaruh kesepian dan anonimitas terhadap *self-disclosure*.

2.1 Partisipan

Peneliti menentukan populasi penelitian yakni pengguna media sosial X. Data yang dilaporkan dari We Are Social dan Hootsuite, pengguna X di Indonesia secara keseluruhan mencapai angka 24 juta pada tahun 2023 (Annur, 2023). Peneliti menggunakan teknik purposive sampling dengan memilih sample sesuai dengan karakteristik yang diperlukan (Sugiyono, 2013). Karakteristik tersebut yakni pengguna media sosial X yang menggunakan akun anonim, pernah membagikan cuitan yang sesuai dengan realita tanpa mengungkapkan identitas pribadi atau pernah membagikan informasi melalui *autobase*/akun menfess, dan berusia 17-40 tahun. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan teori Isaac dan Michael dengan *margin of error* sebesar 5%. Apabila jumlah populasi lebih dari 1 juta diperoleh jumlah sample sebanyak 349 partisipan.

2.2 Prosedur

Prosedur pelaksanaan penelitian dimulai dengan observasi untuk menemukan suatu permasalahan. Selanjutnya peneliti melakukan tinjauan literatur, menetapkan subjek serta kriteria, dan menyiapkan alat ukur penelitian. Proses pengumpulan data dilakukan melalui google formulir untuk menyebarkan kuisioner secara daring melalui aplikasi X. Proses seleksi partisipan untuk memastikan kesesuaian dengan kriteria dilakukan melalui dua cara, yakni dengan melampirkan *checklist* kriteria pada awal kuisioner dan pengecekan akun yang bersedia mengisi kuisioner untuk memastikan anonimitas akun. Penyebaran kuisioner dilaksanakan dalam rentang waktu 25 hingga 28 November 2023. Data yang terkumpul kemudian diolah dan dianalisis guna menyusun laporan penelitian. Proses analisis data yang dilakukan mencakup pengolahan item berupa uji validitas dan uji reliabilitas, uji asumsi, hingga uji hipotesis. Melalui alat ukur yang telah diadaptasi, peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas ulang setelah data diperoleh. Item-item yang tidak valid tidak diikutsertakan dalam pengolahan data selanjutnya. Berikutnya uji asumsi dilakukan sebagai prasyarat sebelum melakukan uji hipotesis. Setelah data memenuhi syarat, uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis regresi berganda.

2.3 Alat ukur

Dalam penelitian ini, instrumen psikologi digunakan sebagai metode pengumpulan data. Instrumen tersebut berisi item pernyataan atau pertanyaan yang menunjukkan indikator perilaku subjek (Azwar, 2013). Tiga instrumen yang digunakan yakni skala *self-disclosure*, skala kesepian, dan skala anonimitas.

2.3.1. Skala Self-Disclosure

Dalam mengukur variabel *self-disclosure* digunakan instrument *Revised Self-Disclosure Scale* (RSDS) oleh Wheelless & Grotz (1976) yang diadaptasi dari penelitian Rahmadina (2019). Dalam skala ini *self-disclosure* diukur melalui aspek *intended disclosure*, *amount disclosure*, *positive/negative disclosure*, *control of depth disclose*, dan *honesty and accuracy disclose*. RSDS memiliki 14 item yang dibedakan dalam item *favorable* dan *unfavorable* dengan pilihan jawaban berbentuk skala likert empat tingkatan, yakni sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Salah satu contoh item pada instrumen *self-disclosure* yakni “Saya sadar dan sengaja ketika membuat cuitan tentang diri saya di aplikasi X”. Nilai coefficient Chronbach’s Alpha sebesar .615 menunjukkan bahwa instrumen *self-disclosure* memiliki reliabilitas dalam kategori tinggi (Arikunto, 2002).

2.3.2. Skala Kesepian

Untuk mengukur variabel kesepian digunakan University of California Los Angeles (UCLA) *Loneliness* version 3 oleh Russel (1996) yang diadaptasi dari penelitian Pertiwi (2016). Dalam skala ini kesepian diukur melalui aspek *personality*, *social desirability*, dan *depression*. UCLA Loneliness version 3 memiliki 20 item yang dibedakan dalam item *favorable* dan *unfavorable* dengan dengan pilihan jawaban berupa frekuensi waktu berbentuk skala likert empat tingkatan, yakni selalu, kadang-kadang, jarang, dan tidak pernah. Salah satu contoh item pada instrumen kesepian yakni “Saya merasa kecewa karena tidak ada satu orang pun yang dapat menjadi tempat untuk curahan hati (curhat)”. Nilai coefficient Chronbach’s Alpha sebesar .850 menunjukkan bahwa intrumen kesepian memiliki reliabilitas dalam kategori sangat tinggi.

2.3.3. Skala Anonimitas

Untuk mengukur variabel anonimitas peneliti menggunakan skala anonimitas yang dikembangkan oleh Lee, Choi, dan Kim (2013) yang diadaptasi dari penelitian Chairunnisa (2018). Dalam skala ini anonimitas diukur melalui aspek *unlinkability*, *unobservability*, dan *pseudonymity*. Skala ini memiliki 18 item yang dibedakan dalam item *favorable* dan *unfavorable* dengan dengan pilihan jawaban berbentuk skala likert empat tingkatan, yakni sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Salah satu contoh item pada instrumen anonimitas yakni “Sulit bagi orang lain untuk dapat mengetahui identitas asli saya melalui identitas online yang saya bagikan”. Nilai coefficient Chronbach’s Alpha sebesar .823 menunjukkan bahwa intrumen anonimitas memiliki reliabilitas dalam kategori sangat tinggi.

3. Hasil

Teknik analisis data yang digunakan untuk mengukur pengaruh variabel kesepian dan variabel anonimitas terhadap variabel *self-disclosure* yakni analisis regresi berganda dengan menggunakan *software* SPSS Statistic versi 25.

3.1. Deskripsi Subjek

Subjek penelitian ini adalah pengguna aplikasi X dengan akun anonim, pernah melakukan aktivitas *self-disclosure*, dan berusia 17-40 tahun yang berjumlah 356 partisipan. Gambaran umum subjek dalam penelitian ini dijelaskan dalam tabel 2 berikut:

Tabel 1 : Gambaran umum subjek penelitian

Data Demografis	Jumlah (N)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	12	3,4%
Perempuan	344	96,6%
Usia		
17-21	231	65%
22-34	125	35%
Frekuensi Penggunaan X		
<1 jam	5	2%
1-4 jam	173	48%
5 jam	95	27%
>5 jam	83	23%
Cara Melakukan Self-Disclosure		
Melalui cuitan pada akun pribadi X	341	95%
Melalui <i>autobase</i> X	83	23,3%
Melalui DM pribadi/grup	42	11,8%
Melalui kolom komentar	242	68%
Bentuk Aktivitas Self-Disclosure		
Menulis status berupa teks	345	96,9%
Mengupload foto/video diri sendiri	67	18,8%
Mengupload foto/video bersama orang lain	22	6,2%
Mengupload gambar meme	229	64,3%
Memposting lelucon/jokes	185	52%

Aplikasi yang Digunakan untuk *Self-Disclosure* Selain X

WhatsApp	156	43,8%
Instagram (akun utama)	71	19,9%
Instagram (second account)	241	67,7%
Facebook	10	2,8%
Telegram	46	12,9%
Lainnya	14	4%

3.2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif diperlukan guna mendeskripsikan persentase data subjek yang telah didapatkan dengan mengklasifikasi skor subjek sesuai dengan norma kelompok. Dalam penelitian ini dijelaskan mengenai analisis deskriptif dari tiga variabel yang diteliti yakni self-disclosure, kesepian, dan anonimitas yang dijelaskan dalam tabel 3 berikut:

Tabel 2 : Deskripsi data statistik

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
<i>Self-Disclosure</i>		35	43	39.11	1.468
Kesepian	356	20	77	48.92	9.787
Anonimitas		38	72	59.46	7.397

Selanjutnya kategorisasi variabel self-disclosure, kesepian, dan anonimitas dilakukan guna mengetahui jumlah subjek yang ada pada kategori rendah, sedang, dan tinggi. Hasil kategorisasi dapat dilihat dalam tabel 4 berikut:

Tabel 3 : Kategorisasi variabel

Variabel	Kategori	Jumlah (N)	Persentase (%)
<i>Self-Disclosure</i>	Rendah	11	3%
	Sedang	141	40%
	Tinggi	204	57%
Kesepian	Rendah	51	14%
	Sedang	244	69%
	Tinggi	61	17%
Anonimitas	Rendah	55	16%
	Sedang	87	24%
	Tinggi	214	60%

3.3.1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan agar peneliti menemukan apakah data yang diperoleh telah berdistribusi normal. Parameter probabilitas (sig) yang menjadi acuan yakni apabila nilai p (sig) $> .05$, maka diartikan bahwa data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas menunjukkan skor signifikansi adalah sebesar .200. Maknanya perolehan data pada penelitian ini berdistribusi normal. Peneliti dapat melanjutkan tahap uji berikutnya.

3.3.2. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas dilakukan agar peneliti dapat mendeteksi hubungan antar variabel bebas. Multikolinieritas dikatakan terjadi apabila nilai *tolerance* $> .01$ dan nilai VIF < 10 . Berdasarkan hasil uji multikolinieritas, diperoleh nilai VIF sebesar 1.011 ($1.011 < 10$) atau nilai *tolerance* sebesar .990. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat multikolinieritas antara variabel kesepian dan anonimitas pada penelitian ini.

3.3.3. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan dengan tujuan melihat ada atau tidaknya kesamaan variasi residual antara tiap pengamatan. Residual yang dimaksud yakni selisih nilai observasi dengan nilai prediksi. Heteroskedastisitas dapat dianggap tidak terjadi jika signifikansi model regresi lebih dari .05, begitu sebaliknya heteroskedastisitas dikatakan muncul jika signifikansinya dari .05. Pada penelitian ini variabel kesepian

memperoleh nilai signifikansi sebesar .869 dan variabel anonimitas memperoleh nilai signifikansi sebesar .090. Berdasarkan nilai signifikansi tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas pada variabel kesepian dan anonimitas.

3.3.4. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Variabel bebas dan variabel terikat dikatakan memiliki hubungan yang linier apabila nilai *Sig. deviation from linearity* > .05. Pada penelitian ini variabel kesepian dan *self-disclosure* memperoleh nilai signifikansi sebesar .56. Kemudian variabel anonimitas dan *self-disclosure* memperoleh nilai signifikansi sebesar .83, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel bebas memiliki hubungan yang linier dengan variabel terikat.

3.5. Uji Hipotesis

Setelah uji prasyarat terpenuhi, uji hipotesis menggunakan analisis regresi berganda dengan menggunakan *software* SPSS Statistic versi 25. Analisis regresi dilakukan untuk melihat tiga hal, yakni pertama, menemukan nilai signifikansi pengaruh variabel kesepian dan anonimitas secara parsial (uji T). Kedua, untuk menemukan signifikansi pengaruh variabel kesepian dan anonimitas secara simultan (uji F). Ketiga, mengetahui skor R-Square untuk melihat persentase variabel *self-disclosure* yang dijelaskan oleh variabel kesepian dan anonimitas. Terakhir, untuk mengetahui sumbangan efektif dari masing-masing variabel kesepian dan anonimitas terhadap variabel *self-disclosure*.

Peneliti berasumsi bahwa kesepian (hipotesis 1) dan anonimitas (hipotesis 2) berpengaruh secara parsial terhadap *self-disclosure*. Untuk menguji hipotesis tersebut, peneliti melakukan uji T dengan hasil sebagai berikut:

- 1) Variabel kesepian memperoleh signifikansi .003 dengan nilai T hitung $3.025 > T$ tabel 1.967. Maka hipotesis pertama (H1) diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel kesepian terhadap *self-disclosure* pengguna media sosial X. nilai koefisien regresi sebesar 3.025 menunjukkan kesepian memiliki arah pengaruh positif terhadap *self-disclosure*. Jadi semakin tinggi tingkat kesepian, maka semakin tinggi pula tingkat *self-disclosure*.
- 2) Variabel anonimitas memperoleh signifikansi 0.001 dengan nilai T hitung $4.796 > T$ tabel 1.967. Maka hipotesis kedua (H2) diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel anonimitas terhadap *self-disclosure* pengguna media sosial X. nilai koefisien regresi sebesar 4.796 menunjukkan anonimitas memiliki arah pengaruh positif terhadap *self-disclosure*. Jadi semakin tinggi tingkat anonimitas, maka semakin tinggi pula tingkat *self-disclosure*.

Selanjutnya peneliti berasumsi bahwa kesepian dan anonimitas berpengaruh secara simultan terhadap *self-disclosure* (Hipotesis 3). Untuk menguji hipotesis tersebut, peneliti melakukan uji F dan memperoleh nilai signifikansi sebesar .001 dan nilai F hitung $17.534 > F$ tabel 3.032. Artinya, hipotesis ketiga (H3) diterima atau dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kesepian dan anonimitas secara simultan terhadap *self-disclosure* pengguna media sosial X. Adapun penjabaran nilai koefisien determinasi yang menggambarkan besarnya nilai sumbangan variabel *independent* terhadap variabel dependen secara simultan diketahui melalui hasil R-Square. Pada penelitian ini perolehan R-Square adalah sebesar .275 atau 27,5%. Artinya, proporsi dari *self-disclosure* yang dijelaskan oleh variabel kesepian dan anonimitas adalah sebesar 27,5%, sedangkan 72,5% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

Terakhir, berdasarkan analisis regresi dan perhitungan sumbangan efektif (SE) masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen diketahui bahwa sumbangan efektif terbesar terhadap *self-disclosure* adalah variabel anonimitas, yakni sebesar 19,28%. Selanjutnya variabel kesepian memberikan sumbangan sebesar 8,25%.

4. Hasil

Melalui hasil uji hipotesis yang telah dijelaskan dalam bab sebelumnya, diketahui bahwa kesepian dan anonimitas berpengaruh terhadap *self-disclosure* pada pengguna media sosial X, baik secara parsial maupun simultan. Secara parsial kesepian berpengaruh terhadap *self-disclosure* dengan sumbangan efektif sebesar 8,25%. Hasil ini didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yang juga menyatakan bahwa kesepian dapat mempengaruhi tingkat *self-disclosure* di sosial media. Temuan Akbar & Abdullah (2021) menyebutkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin tinggi pula *self-disclosure* yang dilakukan di sosial media. Diperkuat oleh penelitian Zahrabella & Herdajani (2023) yang menyebutkan hasil serupa, yakni hubungan pada arah positif antara kesepian dengan *self-disclosure*, sehingga semakin tinggi kesepian semakin tinggi pula *self-disclosure*. Penelitian lain menunjukkan bahwa di samping kecemasan sosial, kesepian juga menjadi variabel yang juga berpengaruh terhadap *self-disclosure* di media sosial (Mailanda, 2022).

Pengaruh yang diberikan oleh kesepian terhadap *self-disclosure* di media sosial X dapat terjadi karena upaya individu untuk mengurangi perasaan kesepian di dunia nyata. Kesepian terjadi karena adanya perasaan tidak puas dengan hubungan sosial, baik secara kualitatif, yakni individu merasa bahwa hubungan yang dijalin kurang memuaskan harapannya, maupun kuantitatif, yakni individu kurang atau tidak memiliki relasi dengan individu lain (Ernst dkk., 2022). Interaksi yang muncul dalam menggunakan media sosial X memicu adanya komunikasi yang bersifat timbal balik. Hal tersebut dapat memenuhi kebutuhan afiliasi yang dirasakan oleh individu yang kesepian (Putra & Marheni, 2015). Dengan memperluas pertemanan di media sosial, untuk terlibat dalam aktivitas *self-disclosure* juga akan meningkat.

Subjek pada studi kualitatif yang dilakukan oleh Maulidina (2023) menyebutkan bahwa akun X miliknya menjadi catatan harian untuk meluapkan emosi positif maupun negatif. Subjek mengaku peluapan emosi dilakukan secara *online* karena dirinya tidak memiliki teman untuk bercerita di dunia nyata. Selain itu, penelitian Harianto (2018) menyebutkan bahwa kesepian berhubungan dengan intensitas penggunaan media sosial. Individu yang merasa kesepian di dunia nyata akan cenderung berlebihan dalam menggunakan media sosial. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu yang merasa kesepian di dunia nyata cenderung mencari alternatif hubungan di dalam media sosial.

Selanjutnya, diketahui pula bahwa anonimitas berpengaruh secara parsial terhadap *self-disclosure* dengan sumbangan efektif sebesar 19,28%. Hasil ini juga didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya. Saputra (2023) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa anonimitas berhubungan dengan tingkat *self-disclosure* individu. Dimana semakin tinggi anonimitas akan semakin tinggi pula *self-disclosure* yang dilakukan individu tersebut. Selanjutnya Pramesti & Dewi (2022) dengan penelitian sejenis, menyebutkan bahwa anonimitas berpengaruh secara signifikan terhadap *self-disclosure* pada kalangan generasi Z yang menggunakan X.

Didukung oleh model teori disonansi kognitif yang dicetuskan oleh Festinger (1957), diketahui bahwa kesepian dan anonimitas dapat mempengaruhi *self-disclosure* di media sosial X. Dimana pada penelitian ini pengaruh yang diberikan yakni sebesar 27,5%. Festinger (1957) menyebutkan bahwa disonansi kognitif terbentuk dari ketidaknyamanan yang membuat individu termotivasi untuk melakukan perubahan atas ketidaknyamanan tersebut. Pada penelitian yang dikemukakan oleh Noviyanti (2008), disonansi dapat memprediksi kecenderungan individu dalam merubah perilaku dan sikapnya untuk menurunkan disonansi. Dimana dalam mengambil tindakan, individu akan mempertimbangkan strategi serta beberapa dampak yang dapat terjadi.

Disonansi kognitif dalam penelitian ini mengacu pada perasaan kesepian yang dirasakan individu. Dimana individu yang merasa kesepian di dunia nyata akan mencari alternatif hubungan dengan melakukan *self-disclosure* di sosial media. Dengan mempertimbangkan dampak yang di dapatkan melalui media sosial, individu dapat menjadikan anonimitas sebagai strategi dalam melakukan *self-disclosure*. Dapat disimpulkan bahwa variabel kesepian dan anonimitas berpengaruh baik secara parsial maupun simultan terhadap variabel *self-disclosure*.

Pada pengumpulan data berdasarkan usia, diketahui bahwa subjek penelitian ini didominasi oleh usia remaja, yakni pada rentang 17-21 tahun sebesar 65%. 35% sisanya diisi oleh usia dewasa awal pada rentang usia 22-34 tahun. Diketahui bahwa remaja memiliki kebutuhan untuk berteman dan mengungkapkan diri dalam perkembangan sosioemosinya. Kebutuhan intimasi yang meningkat membuat remaja cenderung bergantung pada teman-temannya. Hal tersebut membuat remaja lebih sering membagikan informasi yang berkaitan dengan hal-hal intim dan pribadi kepada teman-temannya (Santrock, 2012).

Sementara individu dewasa cenderung memilah individu lain dengan jumlah yang tidak banyak ketika membangun komitmen, misalnya dalam hubungan romantis. Relasi intim inilah yang membedakan antara remaja dengan dewasa awal. Intimasi pada dewasa awal lebih mengarah pada komitmen menuju ikatan pernikahan (Maradoni & Rozali, 2022). Hal tersebut juga didukung dengan pendapat Havighurst (Dalam Hurlock, 2009) yang menyebutkan bahwa pada fase dewasa awal individu memiliki kebutuhan untuk memilih pasangan hidup dan mengelola rumah tangga.

Dalam konteks online, remaja sebagai generasi Z lebih familiar dan memahami teknologi dalam media sosial dibanding generasi sebelumnya. Dibandingkan dengan individu dewasa, remaja lebih banyak menghabiskan waktu untuk membangun interaksi sosial dalam cyberspace (Rahardjo dkk., 2020), terutama dalam akun media sosialnya. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat dikatakan relevan dengan kebutuhan sosial pada rentang usia remaja dan dewasa awal.

Proses *self-disclosure* pada pemilik akun anonim/pseudonim berkaitan dengan niat pengguna akun untuk membagikan informasi atau cerita pribadi serta meluapkan emosi kepada pengguna lain yang mungkin juga merupakan sesama anonim/pseudonim. Kelanjutan dari hubungan akan ditentukan oleh sejauh mana masing-masing pengguna dapat membuka dirinya. Tiga pola *self-disclosure* dapat ditemukan dalam penggunaan akun anonim pada penelitian ini. Pola pertama berbentuk pengungkapan diri dalam cuitan akun X yang tidak

diarahkan kepada individu lain. Pola kedua berbentuk pengungkapan diri yang mengharapkan tanggapan dalam kolom komentar maupun melalui pesan pribadi. Pola ketiga berbentuk komunikasi dengan banyak arah yang dilakukan oleh beberapa individu di dalam group chatting (Cahyani & Syaikhah, 2023).

Walaupun pengguna mengatur akunnya sebagai akun anonim, pengguna tetap dapat membagikan informasi-informasi pribadi dengan batas tertentu dalam akun pribadinya. Mayoritas pengguna anonim tidak berteman secara *online* pada aplikasi X dengan kenalan di dunia nyata. Kontrol privasi juga dilakukan dengan melakukan sortir pengikut di akun media sosial Xnya. Hal tersebut membuat aktivitas *self-disclosure* yang dilakukan tidak mudah teridentifikasi. Rini & Manalu (2020) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa anonimitas pada akun remaja bukanlah anonimitas penuh. Remaja banyak menggunakan nickname atau samaran tetapi tetap membagikan hal-hal yang berkaitan dengan dunia nyata. Selain itu, diketahui bahwa alasan remaja menjadikan akunnya sebagai akun anonim adalah keberanian dan kebebasan untuk berekspresi, termasuk *self-disclosure* yang lebih baik, menghindari percampuran konten yang ditampilkan oleh algoritma media sosial, melindungi privasi pada akun dengan identitas asli, dan sebagai peluang untuk *cyberstalking* kepada pengguna lain.

Dalam setting online, Valkenburg & Peter (2009) mengemukakan Teori *Internet-enhanced self-disclosure* (IESD) yang merupakan teori pertama yang memperluas penelitian terkait *online self-disclosure* dengan kesejahteraan individu. Teori ini berpendapat bahwa pengungkapan diri secara *online* meningkatkan kualitas hubungan ke tingkat yang lebih besar dibandingkan pengungkapan diri secara tatap muka. Hal tersebut terjadi karena dampak negatif keterbukaan diri dalam komunikasi cenderung meningkat dalam *self-disclosure* tatap muka (Luo & Hancock, 2020). Namun, bertentangan dengan hasil tersebut, penelitian yang membandingkan antara *offline* dan *online self-disclosure* pada remaja menyebutkan bahwa pengungkapan diri tidak selalu lebih banyak dilakukan secara *online*. Terdapat faktor lain yang memoderasi tingkat pengungkapan seperti hubungan antara individu yang berkomunikasi, metode komunikasi yang digunakan serta konteks interaksi (Nguyen, 2012).

Pada penelitian ini, terlihat bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki tingkat *self-disclosure* yang tinggi. Namun peneliti tidak melakukan pengkajian lebih lanjut terkait hubungan antar individu yang dialami subjek di dalam akun sosial media Xnya. Keterbatasan penelitian tersebut menjadi hal yang menarik untuk dikaji pada penelitian yang akan dilakukan selanjutnya. Peneliti menyarankan untuk menambahkan kajian secara kualitatif pada fenomena *self-disclosure* yang terjadi pada media sosial X. Selain itu, pada penelitian ini jumlah subjek dengan gender perempuan sangatlah mendominasi. Sehingga tingkat *self-disclosure* antara perempuan dengan laki-laki tidak bisa dibandingkan. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan teknik sampling yang sesuai agar memperoleh subjek yang lebih merata.

Bagi pengguna media sosial, dapat menjadikan sosial media sebagai alternatif untuk mencari relasi. Namun, individu juga harus memperhatikan dan mengontrol informasi yang dibagikan agar dapat mengurangi risiko dari *self-disclosure* seperti penipuan atau penyalahgunaan data dan informasi. Selain itu, pengguna yang memanfaatkan fitur anonim, disarankan untuk selalu menggunakan media sosial dengan baik dan bijak. Walaupun fitur anonim dapat menjaga identitas asli individu, diharapkan pengguna tidak memanfaatkan fitur tersebut untuk menyebarkan hal negatif dan menyakiti pengguna lain.

Referensi

- Akbar, S. K., & Abdullah, E. S. P. S. (2021). Hubungan antara kesepian (loneliness) dengan self disclosure pada mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa yang menggunakan sosial media (Instagram). *Jurnal TAMBORA*, 5(3), 40–45. <https://doi.org/10.36761/jt.v5i3.1313>
- Annur, C. M. (2023). Pengguna Twitter di Indonesia capai 24 juta hingga awal 2023, peringkat berapa di dunia? Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/02/27/pengguna-twitter-di-indonesia-capai-24-juta-hingga-awal-2023-peringkat-berapa-di-dunia>
- Arikunto, S. (2002). Metodologi penelitian suatu pendekatan proposal. PT. Rineka Cipta.
- Arnus, S. H. (2020). Self disclosure di media sosial pada mahasiswa IAIN Kendari. *Fakultas Ushuluddin, Adab, Dan Dakwah IAIN Kendari*, 11(2), 1–18.
- Azwar, S. (2013). Metode penelitian. Pustaka Belajar.
- Baron, R. A., & Byrne, D. E. (1997). *Social psychology*. Prentice Hall.
- Bazarova, N. N., & Choi, Y. H. (2014). Self-disclosure in social media: Extending the functional approach to disclosure motivations and characteristics on social network sites. *Journal of Communication*, 64(4), 635–657. <https://doi.org/10.1111/jcom.12106>

- Cahyani, I. P., & Syaikhah, H. (2023). Studi fenomenologi : Proses self-disclosure akun pseudonim di twitter (Phenomenological study : Self-disclosure process of pseudonymous accounts on Twitter). *06(02)*, 137–153.
- Chairunnisa. (2018). Pengaruh kesadaran diri dan anonimitas terhadap keterbukaan diri pengguna media sosial. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Deters, F. große, & Mehl, M. R. (2013). Does posting Facebook status updates increase or decrease loneliness? An online social networking experiment. *Social Psychological and Personality Science*, *4(5)*, 579–586. <https://doi.org/10.1177/1948550612469233>
- Ernst, M., Niederer, D., Werner, A. M., Czaja, S. J., Mikton, C., Ong, A. D., Rosen, T., Brähler, E., & Beutel, M. E. (2022). Loneliness before and during the COVID-19 pandemic: A systematic review with meta-analysis. *American Psychologist*, *77(5)*, 660–677. <https://doi.org/10.1037/amp0001005>
- Festinger, L. (1957). A theory of cognitive dissonance. IL: Row, Peterson.
- Firdia, A. (2023). Emang boleh remaja se-stres itu? Kompasiana. <https://www.kompasiana.com/safirra/6533307e110fce32f3793022/emang-boleh-remaja-se-stres-itu>
- Grady, J. S., Her, M., Moreno, G., Perez, C., & Yelinek, J. (2019). Emotions in storybooks: A comparison of storybooks that represent ethnic and racial groups in the United States. *Psychology of Popular Media Culture*, *8*, 207–217. <https://doi.org/10.1037/ppm000018>
- Harianto, K. E. (2018). Hubungan antara kesepian dan intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal. Universitas Brawijaya.
- Hu, C., Kumar, S., Huang, J., & Ratnavelu, K. (2017). Disinhibition of negative true self for identity reconstructions in cyberspace: Advancing self discrepancy theory for virtual setting. *PLoS ONE*, *12(4)*, 1–19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0175623>
- Hurlock, E. B. (2009). Psikologi perkembangan: Suatu perkembangan sepanjang rentang kehidupan. Erlangga.
- Iskandar. (2023). Banyak mahasiswa bunuh diri, peneliti: Ini penyebabnya. Jawa Pos: Radarsemarang.Id. <https://radarsemarang.jawapos.com/edukasi/723070576/banyak-mahasiswa-bunuh-diri-peneliti-ini-penyebabnya?page=2>
- Kang, R., Brown, S., & Kiesler, S. (2013). Why do people seek anonymity on the internet? Informing policy and design. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*, 2657–2666. <https://doi.org/10.1145/2470654.2481368>
- Kaveladze, B. (2021). Komunitas online memang berisiko bagi kaum muda, tapi mereka juga merupakan sumber dukungan yang penting. The Conversation. <https://theconversation.com/komunitas-online-memang-berisiko-bagi-kaum-muda-tapi-mereka-juga-merupakan-sumber-dukkungan-yang-penting-168290>
- Lee, H., Choi, J., & Kim, K. K. (2013). Impact of anonymity (unlinkability, pseudonymity, unobservability) on information sharing. *Proceedings - Pacific Asia Conference on Information Systems, PACIS 2013*.
- Levi-Belz, Y. (2016). To share or not to share? The contribution of self-disclosure to stress-related growth among suicide survivors. *Death Studies*, *40(7)*, 405–413. <https://doi.org/10.1080/07481187.2016.1160164>
- Luo, M., & Hancock, J. T. (2020). Self-disclosure and social media: Motivations, mechanisms and psychological well-being. *Current Opinion in Psychology*, *31*, 110–115. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.019>
- Ma, X., Hancock, J., & Naaman, M. (2016). Anonymity, intimacy, and self-disclosure in social media. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*, 3857–3869. <https://doi.org/10.1145/2858036.2858414>
- Mailanda, D. (2022). Hubungan antara kecemasan sosial dan kesepian dengan self-disclosure pada remaja pengguna Instagram [Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/64501>
- Maradoni, & Rozali, Y. A. (2022). Komunikasi Interpersonal sebagai Pembentuk Intimacy pada Dewasa Awal yang Berpacaran. *JCA Psikologi*, *3(1)*, 73–81. <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/190%0Ahttps://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/download/190/189>
- Maulidina, A. Z. (2023). Anonimitas media sosial sebagai penyaring kedekatan dan pengungkapan diri. Universitas Sebelas Maret.
- Muhamad, N. (2023). Ada 971 kasus bunuh diri sampai Oktober 2023, terbanyak di Jawa Tengah. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/10/18/ada-971-kasus-bunuh-diri->

- [sampai-oktober-2023-terbanyak-di-jawa-tengah#:~:text=Berdasarkan data Pusat Informasi Kriminal Nasional %28Pusiknas%29 Kepolisian,diri sepanjang tahun 2022 yang jumlahnya 900](#)
- Nguyen, M., Bin, Y. S., & Campbell, A. (2012). Comparing online and offline self-disclosure: A systematic review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0277>
- Noviyanti, S. (2008). Skeptisisme profesional auditor dalam mendeteksi kecurangan. *Jurnal Akuntansi Dan Keuangan Indonesia*, 5(1), 102–105.
- Pertiwi, W. I. B. (2016). Pengaruh kesepian terhadap pengungkapan diri remaja di media sosial. Universitas Negeri Jakarta.
- Pramesti, C. S. L., & Dewi, D. K. (2022). Pengaruh anonimitas terhadap self disclosure pada generasi Z di Twitter. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 51–64. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47347>
- Purnama Sari, W., & Irena, L. (2023). Model self-disclosure generasi Z pengguna berat media sosial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 12(1), 146–164.
- Putra, I. P. G. D., & Marheni, A. (2015). Hubungan kebutuhan afiliasi dengan intensitas penggunaan jejaring sosial Twitter pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), 48–58. <https://doi.org/10.24843/jpu.2015.v02.i01.p05>
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Hermita, M., Suhatri, R. J., Marwan, M. A., & Andriani, I. (2020). Online adolescent's self-disclosure as social media users: The role of extraversion personality, perception of privacy risk, convenience of relationship maintenance, and self-presentation. *Jurnal Psikologi*, 19(3), 219–232. <https://doi.org/10.14710/jp.19.3.219-232>
- Rahmadina, R. M. (2019). Pengaruh needs, secure attachment, harga diri, dan jenis kelamin terhadap self-disclosure pada remaja pengguna media sosial. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Ratih, M. (2021). Curhat anonim di Twitter: Yuk, jadi pendengar yang baik. Kumparan.Com. <https://kumparan.com/maulina-ratih/curhat-anonim-di-twitter-yuk-jadi-pendengar-yang-baik-1x4AmtvLhqn/4>
- Rini, L. N., & Manalu, S. R. (2020). Memahami penggunaan dan motivasi akun anonim Instagram di kalangan remaja. *Interaksi Online*, Vol. 9, No, 1–14.
- Russel, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, Vol. 66(1).
- Safuan, A. (2023). Fenomena remaja bunuh diri di Semarang diduga masalah komunikasi. Media Indonesia. <https://m.mediaindonesia.com/nusantara/620531/fenomena-remaja-bunuh-diri-di-semarang-diduga-masalah-komunikasi>
- Santrock, J. W. (2012). Life-span development: Perkembangan masa hidup (B. Widiasinta (ed.); 13 Jilid 1). Erlangga.
- Saputra, D. B. (2023). Hubungan antara anonimitas dengan keterbukaan diri pengguna media sosial pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNINSULA. Universitas Islam Sultan Agung.
- Sari, T. T. (2020). Self-efficacy dan dukungan keluarga dalam keberhasilan belajar dari rumah di masa pandemi COVID-19. *Education Journal: Journal Educational Research and Development*, 4(2), 127–136. <https://doi.org/10.31537/ej.v4i2.346>
- Sugiyono. (2013). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r & d. In Alfabeta.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social consequences of the Internet for adolescents: A decade of research. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 1–5. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01595.x>
- Wheless, L. R., & Grotz, J. (1976). Conceptualization and measurement of reported self-disclosure. *Human Communication Research*, 2(4), 338–346. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00494.x>
- WHO. (2023). Suicide. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Widiyanti, F. A. (2021). Self disclosure: Sebuah dilematis pengungkapan diri. MediaPublica.Co. <https://mediapublica.co/2021/05/30/self-disclosure-sebuah-dilematis-pengungkapan-diri#:~:text=Pengungkapan diri dengan menggunakan media sosial sangat umum,pengaruh buruk seperti komentar jahat hingga pelecehan verbal>
- Zahrabella, S., & Herdajani, F. (2023). Hubungan harga diri dan kesepian dengan keterbukaan diri pada content creator Tiktok di Jakarta Barat. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 144–152. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/issue/archive>