



Pengungkapan Diri dalam Pengelolaan Kesehatan Mental Gen Z Pasca Perceraian Orang Tua melalui Akun Anonim TikTok

Self-Disclosure in Managing the Mental Health of Generation Z Following Parental Divorce Through Anonymous TikTok Accounts

Aditya Andira Mayashifa¹⁾, Devi Wening Astarti²⁾

^{1,2} Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Amikom Yogyakarta

^{1,2} Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta, Indonesia

mayashifa@students.amikom.ac.id

Diterima: 10 May 2026 || Direvisi: 22 June 2026 || Disetujui: 23 June 2026

Abstrak – Perceraian orang tua dapat mempengaruhi kesehatan mental, komunikasi emosional, dan keterbukaan diri Generasi Z. Keterbatasan komunikasi dalam keluarga pasca perceraian mendorong remaja mencari ruang alternatif untuk mengekspresikan pengalaman emosional, salah satunya melalui akun anonim di media sosial. Penelitian ini bertujuan memahami pengalaman Generasi Z pasca perceraian orang tua dalam memanfaatkan akun anonim TikTok sebagai sarana *self-disclosure* dalam pengelolaan kesehatan mental melalui perspektif *Communication Privacy Management* (CPM). Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi interpretatif terhadap empat informan Generasi Z yang aktif menggunakan akun anonim TikTok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa akun anonim TikTok dimanfaatkan sebagai ruang untuk mengungkapkan emosi, pengalaman personal, dan tekanan psikologis yang sulit disampaikan secara langsung. Praktik *self-disclosure* berfungsi sebagai bentuk *coping mechanism* yang membantu informan memperoleh *emotional release*, sedangkan anonimitas dimanfaatkan sebagai strategi pengelolaan privasi agar tetap dapat terbuka tanpa mengungkapkan identitas personal. Temuan ini menunjukkan bahwa akun anonim TikTok memungkinkan Generasi Z pasca perceraian orang tua menegosiasikan kebutuhan untuk mengekspresikan pengalaman emosional sekaligus mempertahankan kontrol atas privasi mereka di ruang digital.

Kata Kunci: anonimitas, *communication privacy management* (CPM), generasi Z, *self-disclosure*, Tiktok.

Abstract – Parental divorce can affect Generation Z's mental health, emotional communication, and self-disclosure. Limited communication within post-divorce families encourages adolescents to seek alternative spaces to express their emotional experiences, one of which is through anonymous social media accounts. This study aims to understand the experiences of Generation Z individuals with divorced parents in utilizing anonymous TikTok accounts as a means of self-disclosure for mental health management through the perspective of *Communication Privacy Management* (CPM). This research employed a qualitative approach using *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) involving four Generation Z participants who actively use anonymous TikTok accounts. The findings reveal that anonymous TikTok accounts serve as a space for expressing emotions, personal experiences, and psychological distress that are difficult to communicate directly. Self-disclosure practices function as a coping mechanism that helps participants achieve emotional release, while anonymity is utilized as a privacy management strategy that enables them to remain open without revealing their personal identities. These findings indicate that anonymous TikTok accounts enable Generation Z individuals with divorced parents to negotiate their need to express emotional experiences while maintaining control over their privacy in digital spaces.

Keywords: anonymity, *communication privacy management* (CPM), Generation Z, *self-disclosure*, Tiktok.

PENDAHULUAN

Perceraian masih menjadi salah satu persoalan sosial yang signifikan di Indonesia dan terus menunjukkan angka yang relatif tinggi dari tahun ke tahun. Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan

bahwa pada tahun 2025 terdapat 438.168 kasus perceraian di Indonesia, meningkat sekitar 10% dibandingkan tahun sebelumnya yang mencapai 399.921 kasus (BPS, 2026). Tingginya angka perceraian tidak hanya berdampak pada hubungan

pasangan suami istri, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis dan sosial anak yang terlibat di dalamnya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perceraian orang tua dapat mengganggu komunikasi keluarga, menurunkan kualitas hubungan emosional antara anak dan orang tua, serta meningkatkan risiko munculnya kecemasan, depresi, rendahnya kepercayaan diri, hingga kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial (Khalidaziah & Yuliana, 2023; Munawwaroh, 2025; Ningsih et al., 2026). Dampak tersebut menjadi semakin kompleks ketika dialami oleh Generasi Z, yaitu generasi yang lahir pada rentang tahun 1997–2012 dan tumbuh bersamaan dengan perkembangan internet serta media sosial (Pangestu, 2026). Sebagai digital *native*, Generasi Z memiliki keterikatan yang tinggi dengan media digital dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam membangun relasi sosial dan mengekspresikan emosi. Ketika komunikasi *interpersonal* dalam keluarga mengalami keterbatasan akibat perceraian orang tua, media sosial berpotensi menjadi ruang alternatif bagi Generasi Z untuk menyalurkan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi yang sulit disampaikan secara langsung.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Abdillah dan Pratiwi menunjukkan bahwa perubahan pola komunikasi dalam keluarga pasca perceraian berpengaruh terhadap kemampuan keterbukaan diri (*self-disclosure*) remaja. Remaja dari keluarga pasca perceraian cenderung mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan, menjadi lebih tertutup, dan memiliki kedalaman komunikasi yang rendah dengan orang terdekat (Abdillah & Pratiwi, 2023). Kondisi tersebut dapat memunculkan berbagai konsekuensi psikologis maupun sosial, seperti kesepian emosional, kecemasan, hingga kesulitan membangun hubungan *interpersonal* yang sehat (Ningsih et al., 2026; Nisa & Abdullah, 2024). Situasi ini mendorong sebagian remaja mencari ruang komunikasi alternatif yang dianggap lebih aman untuk mengekspresikan pengalaman emosional mereka.

Dalam konteks perkembangan teknologi digital, media sosial tidak lagi sekadar berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga menjadi ruang komunikasi emosional dan pengungkapan diri. Salah satu fenomena yang berkembang adalah penggunaan akun anonim, yaitu akun yang memungkinkan individu menyembunyikan identitas personal sehingga dapat berinteraksi tanpa diketahui oleh lingkungan sosialnya (Pratiwi & Palupi, 2023). Anonimitas memberikan rasa

aman bagi pengguna untuk mengekspresikan pengalaman pribadi, menyampaikan perasaan yang sensitif, serta berbagi cerita tanpa takut terhadap stigma atau penilaian sosial (Kuswanto & Kurniawan, 2025). Kondisi tersebut membuat akun anonim sering dimanfaatkan sebagai ruang *self-disclosure*, terutama bagi individu yang mengalami hambatan komunikasi dalam kehidupan nyata.

Penelitian Adiwijaya dan Arianto (2023) menunjukkan bahwa praktik curhat anonim dilakukan sebagai bentuk pelepasan emosi akibat tekanan psikologis dan kecemasan sosial yang dialami individu. Penelitian Karna dan Edianti (2023) juga menemukan bahwa *self-disclosure* lebih mudah dilakukan melalui media komunikasi berbasis komputer dibandingkan komunikasi tatap muka karena individu memiliki kontrol yang lebih besar terhadap identitas dan informasi pribadi yang dibagikan. Sementara itu, penelitian Mirza et al. (2025) menunjukkan bahwa individu dengan latar belakang keluarga *broken home* memiliki kecenderungan menggunakan media sosial sebagai sarana *coping mechanism* untuk menghadapi tekanan emosional. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa media sosial dapat berfungsi sebagai ruang alternatif bagi individu untuk memperoleh pelepasan emosi dan dukungan psikologis.

Meskipun demikian, kajian mengenai anonimitas di media sosial masih menunjukkan dua kecenderungan yang berbeda. Di satu sisi, anonimitas dipahami sebagai ruang aman yang memungkinkan individu melakukan *self-disclosure* secara lebih terbuka. Namun disisi lain, beberapa penelitian justru menyoroti dampak negatif anonimitas, seperti meningkatnya perilaku perundungan siber, ujaran kebencian, dan penyalahgunaan identitas di media sosial (Manurung et al., 2024; Maharani & Gusnita, 2024). Perbedaan temuan tersebut menunjukkan bahwa anonimitas merupakan fenomena yang kompleks dan perlu dipahami berdasarkan konteks pengalaman pengguna yang berbeda.

Berdasarkan telaah penelitian terdahulu, dapat dilihat bahwa penelitian mengenai perceraian orang tua umumnya berfokus pada dampak psikologis dan komunikasi keluarga, sedangkan penelitian mengenai anonimitas dan *self-disclosure* lebih banyak membahas perilaku pengguna media sosial secara umum. Sementara itu, masih terbatas penelitian yang secara khusus mengkaji bagaimana Generasi Z pasca

perceraian orang tua memanfaatkan akun anonim TikTok sebagai sarana *self-disclosure* untuk mengelola kesehatan mental. Selain itu, penelitian sebelumnya belum banyak mengintegrasikan aspek perceraian orang tua, *self-disclosure*, anonimitas digital, dan pengelolaan privasi dalam satu kerangka analisis yang utuh.

Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya memahami pengalaman subjektif Generasi Z pasca perceraian orang tua dalam memanfaatkan akun anonim TikTok sebagai sarana *self-disclosure* untuk mengelola kesehatan mental melalui perspektif Communication Privacy Management (CPM).

Perspektif Communication Privacy Management (CPM) digunakan dalam penelitian ini untuk memahami bagaimana individu mengelola informasi pribadi ketika melakukan *self-disclosure* di ruang digital. Teori CPM menjelaskan bahwa individu memiliki hak untuk mengontrol informasi privat yang dimilikinya melalui pengelolaan batas privasi yang mencakup informasi privat (*private information*), batas privasi (*private boundaries*), kontrol dan kepemilikan informasi (*control and ownership*), sistem pengelolaan berdasarkan aturan (*rule-based management*), serta dialektika antara kebutuhan untuk terbuka dan kebutuhan untuk menjaga privasi (*management dialectics*) (Asmayulia, 2023; Rahman et al., 2025). Dalam praktiknya, individu tidak hanya mempertimbangkan apa yang ingin diungkapkan kepada publik, tetapi juga bagaimana menjaga keamanan identitas dan informasi personal yang dimiliki.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menjawab pertanyaan mengenai bagaimana Generasi Z pasca perceraian orang tua memanfaatkan dan memaknai akun anonim TikTok sebagai sarana pengungkapan diri (*self-disclosure*) dalam pengelolaan kesehatan mental, serta bagaimana mereka mengelola batas privasi ketika mengungkapkan pengalaman emosional di ruang digital. Penelitian ini bertujuan memahami pengalaman Generasi Z pasca perceraian orang tua dalam memanfaatkan akun anonim TikTok sebagai sarana *self-disclosure* dalam pengelolaan kesehatan mental melalui perspektif Communication Privacy Management (CPM). Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian komunikasi, khususnya pada integrasi komunikasi keluarga, komunikasi digital, pengungkapan diri (*self-disclosure*), dan

pengelolaan privasi dalam konteks pengalaman emosional Generasi Z.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) yang berlandaskan fenomenologi interpretatif Martin Heidegger. Pendekatan IPA berfokus pada upaya memahami bagaimana individu memaknai pengalaman hidup yang signifikan dalam konteks sosial dan personal yang mereka alami. Berbeda dengan fenomenologi deskriptif yang berupaya menggambarkan pengalaman sebagaimana adanya, IPA menekankan proses interpretasi terhadap makna pengalaman tersebut melalui hubungan antara pengalaman partisipan dan penafsiran peneliti (Tarmizi et al., 2025). Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan memahami pengalaman subjektif Generasi Z pasca perceraian orang tua dalam memanfaatkan akun anonim TikTok sebagai sarana *self-disclosure* untuk mengelola kesehatan mental serta mengelola batas privasi melalui perspektif Communication Privacy Management (CPM).

Penelitian dilakukan terhadap Generasi Z yang memiliki pengalaman hidup dalam keluarga pasca perceraian orang tua dan aktif menggunakan akun anonim TikTok sebagai media pengungkapan diri. Kriteria informan meliputi: (1) termasuk Generasi Z; (2) memiliki pengalaman perceraian orang tua; (3) aktif menggunakan akun anonim TikTok untuk melakukan *self-disclosure*; (4) telah menggunakan akun anonim minimal satu tahun; dan (5) bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Penentuan informan menggunakan teknik snowball sampling yang diawali dengan identifikasi informan yang memenuhi kriteria penelitian, kemudian berkembang melalui rekomendasi dari informan sebelumnya.

Penelitian ini melibatkan empat partisipan. Jumlah tersebut dinilai memadai karena IPA menekankan kedalaman eksplorasi pengalaman individual dibandingkan generalisasi temuan. Fokus utama penelitian fenomenologi interpretatif bukan pada jumlah partisipan yang besar, melainkan pada kekayaan narasi pengalaman hidup yang memungkinkan peneliti melakukan analisis secara mendalam terhadap setiap kasus. Selain itu, selama proses pengumpulan data ditemukan bahwa tema-tema pengalaman yang muncul telah berulang dan tidak

ditemukan informasi baru yang substantif, sehingga data dianggap telah mencapai saturasi (Hennink & Kaiser, 2022).

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur. Teknik ini dipilih karena memberikan keleluasaan bagi partisipan untuk menceritakan pengalaman, emosi, serta pemaknaan mereka terkait penggunaan akun anonim TikTok dalam menghadapi dampak emosional pasca perceraian orang tua. Wawancara berlangsung secara fleksibel dengan tetap berpedoman pada panduan wawancara yang disusun berdasarkan fokus penelitian, yaitu pengalaman *self-disclosure*, pengelolaan privasi, pemaknaan anonimitas, dan peran akun anonim dalam pengelolaan kesehatan mental.

Analisis data dilakukan menggunakan tahapan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Tahap pertama adalah mentranskripsikan seluruh hasil wawancara secara verbatim. Tahap kedua dilakukan pembacaan berulang terhadap transkrip untuk memperoleh pemahaman menyeluruh mengenai pengalaman partisipan. Tahap ketiga adalah proses *initial noting*, yaitu pencatatan secara rinci terhadap aspek deskriptif, linguistik, dan konseptual yang muncul dalam narasi partisipan. Tahap keempat dilakukan pengembangan tema-tema emergen berdasarkan pola makna yang ditemukan pada setiap kasus. Tahap kelima adalah mengidentifikasi hubungan antar tema sehingga terbentuk tema-tema utama yang merepresentasikan pengalaman partisipan. Tahap terakhir dilakukan interpretasi mendalam terhadap tema-tema tersebut dengan mempertimbangkan konteks pengalaman hidup partisipan, kondisi keluarga pasca perceraian, serta lingkungan komunikasi digital yang melatarbelakanginya.

Dalam proses analisis, peneliti berperan sebagai interpretator yang berupaya memahami bagaimana partisipan memaknai akun anonim TikTok tidak hanya sebagai media komunikasi digital, tetapi juga sebagai ruang aman emosional, bentuk perlindungan psikologis, serta strategi adaptasi komunikasi dalam menghadapi keterbatasan komunikasi keluarga pasca perceraian. Dengan demikian, analisis tidak berhenti pada identifikasi tema, tetapi berupaya mengungkap makna pengalaman yang lebih mendalam sebagaimana menjadi karakteristik utama pendekatan IPA.

Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dengan membandingkan pengalaman

antarpartisipan untuk menemukan pola kesamaan maupun perbedaan pengalaman. Selain itu, peneliti menerapkan *member checking* dengan mengkonfirmasi kembali hasil wawancara dan interpretasi awal kepada partisipan guna memastikan bahwa makna yang ditafsirkan peneliti tetap sesuai dengan pengalaman yang dimaksud oleh partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan empat informan Generasi Z yang memiliki pengalaman perceraian orang tua dan aktif menggunakan akun anonim TikTok sebagai sarana pengungkapan diri. Untuk menjaga kerahasiaan identitas, seluruh nama informan disamarkan menggunakan inisial. Informan terdiri atas NA (25 tahun), DI (22 tahun), AL (21 tahun), dan V (20 tahun). Seluruh informan telah menggunakan akun anonim TikTok selama lebih dari satu tahun dan secara aktif membagikan pengalaman emosional yang berkaitan dengan kondisi keluarga maupun kesehatan mental mereka.

Berdasarkan proses analisis menggunakan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), penelitian ini menghasilkan empat tema utama, yaitu: (1) akun anonim TikTok sebagai ruang *self-disclosure*; (2) pengelolaan privasi melalui anonimitas dalam *respective CPM*; dan (3) pemaknaan akun anonim sebagai ruang pengungkapan diri Gen Z

. Ketiga tema tersebut menjelaskan bagaimana pengalaman perceraian membentuk kebutuhan akan ruang ekspresi alternatif, bagaimana akun anonim dimanfaatkan untuk mengelola emosi dan privasi, serta bagaimana informan memaknai keberadaan akun anonim dalam kehidupan mereka.

Akun Anonim TikTok sebagai Ruang Pengungkapan Diri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa akun anonim TikTok dimanfaatkan informan sebagai ruang alternatif untuk melakukan pengungkapan diri (*self-disclosure*) yang sulit dilakukan dalam kehidupan nyata. Seluruh informan mengaku lebih nyaman mengekspresikan emosi melalui akun anonim dibandingkan secara langsung kepada keluarga maupun lingkungan sosial. Kondisi ini tidak terlepas dari pengalaman komunikasi keluarga pasca perceraian orang tua yang cenderung terbatas dan kurang memberikan ruang yang aman untuk menyampaikan perasaan secara terbuka. Keterbatasan tersebut

mendorong informan mencari ruang alternatif untuk menyalurkan kebutuhan emosional yang tidak dapat terpenuhi melalui relasi keluarga (Abdillah & Pratiwi, 2023; Khalidaziah & Yuliana, 2023).

Sebagaimana diungkapkan oleh informan NA:

“Saya menulis, semua yang saya rasakan saya keluarkan dalam bentuk tulisan.”
(NA, 24 April 2026)

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas menulis tidak sekedar menjadi sarana membuat konten di media sosial, melainkan dimaknai sebagai cara untuk menyalurkan emosi dan pengalaman yang selama ini dipendam. Melalui tulisan, informan mengubah pengalaman emosional yang sulit diungkapkan secara verbal menjadi narasi yang dapat diekspresikan dan dipahami kembali oleh dirinya sendiri. Dalam perspektif fenomenologi interpretatif, aktivitas tersebut menunjukkan upaya informan untuk memberi makna terhadap pengalaman hidup yang mereka alami setelah perceraian orang tua.

Pengalaman serupa juga ditemukan pada informan lain. V mengaku sering mengunggah keluhan maupun perasaan yang sedang dirasakan melalui akun anonim TikTok. Sementara itu, DI menjelaskan bahwa dirinya kerap mengunggah tulisan pada malam hari ketika mengalami *overthinking* dan menggunakan musik sedih untuk memperkuat suasana emosional dalam unggahannya. AL juga mengungkapkan bahwa dirinya lebih mudah menyampaikan perasaan melalui tulisan dibandingkan berbicara secara langsung kepada orang lain. Temuan ini menunjukkan bahwa bentuk *self-disclosure* yang dilakukan informan tidak hanya berupa tulisan, tetapi juga memanfaatkan berbagai fitur audio visual yang tersedia di TikTok, seperti musik, video singkat, kutipan reflektif, maupun unggahan yang merepresentasikan pengalaman emosional mereka.

Keragaman bentuk pengungkapan diri tersebut menunjukkan bahwa TikTok dipilih bukan semata karena popularitas platformnya, tetapi karena kemampuannya menyediakan sarana ekspresi yang lebih kaya dibandingkan komunikasi tatap muka maupun media berbasis teks. Kombinasi antara teks, gambar, video, dan musik memungkinkan informan membangun representasi emosional yang sesuai dengan kondisi psikologis yang sedang dialami. Temuan ini memperkuat penelitian Karna dan Ediati

(2023) yang menyatakan bahwa *self-disclosure* cenderung lebih mudah dilakukan melalui media komunikasi berbasis komputer dibandingkan komunikasi tatap muka. Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa kemudahan tersebut tidak hanya disebabkan oleh faktor teknologi, tetapi juga oleh kebutuhan informan untuk menemukan ruang komunikasi yang mampu mengakomodasi pengalaman emosional mereka secara lebih bebas.

Penelitian ini juga menemukan bahwa praktik *self-disclosure* melalui akun anonim TikTok berfungsi sebagai bentuk *coping mechanism* terhadap tekanan emosional yang muncul akibat pengalaman keluarga pasca perceraian. Aktivitas menulis dan mengunggah curahan hati memberikan rasa lega, membantu informan melepaskan emosi yang terpendam (*emotional release*), serta mengurangi beban psikologis yang dirasakan. Dengan kata lain, proses pengungkapan diri tidak berhenti pada penyampaian pengalaman personal, tetapi juga menjadi cara bagi informan untuk mengelola tekanan emosional yang mereka alami.

Dalam perspektif fenomenologi interpretatif, pengalaman tersebut menunjukkan bahwa akun anonim dimaknai lebih dari sekedar media untuk berbagi cerita. Bagi informan, akun anonim menjadi ruang reflektif yang membantu mereka memahami perasaan, menerima pengalaman hidup, dan mempertahankan keseimbangan emosional ketika kebutuhan untuk didengar, dipahami, dan memperoleh dukungan tidak terpenuhi secara optimal dalam lingkungan keluarga. Aktivitas mengunggah tulisan, video, maupun konten emosional menjadi bentuk adaptasi komunikasi yang memungkinkan informan menghadapi pengalaman pasca perceraian dengan cara yang mereka anggap lebih aman dan nyaman.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa *self-disclosure* dan *coping mechanism* merupakan dua proses yang saling berkaitan. *Self-disclosure* menjadi cara yang digunakan informan untuk mengekspresikan pengalaman emosional yang selama ini dipendam, sedangkan *coping mechanism* merupakan fungsi psikologis yang diperoleh dari aktivitas pengungkapan diri tersebut. Aktivitas mengunggah tulisan, video, maupun kutipan emosional pada akun anonim merupakan bentuk *self-disclosure*, sementara rasa lega, berkurangnya tekanan emosional, serta kemampuan untuk menghadapi situasi keluarga yang sulit

merupakan bentuk *coping mechanism* yang dirasakan informan setelah melakukan pengungkapan diri.

Temuan ini memperlihatkan adanya pergeseran ruang komunikasi emosional Generasi Z dari komunikasi interpersonal konvensional menuju ruang digital yang dianggap lebih mampu mengakomodasi kebutuhan ekspresi diri. Jika *self-disclosure* secara tradisional dipahami sebagai proses penyampaian informasi pribadi kepada orang lain (Sari, 2023), dalam penelitian ini praktik tersebut dilakukan melalui media digital sebagai bentuk adaptasi komunikasi emosional. Temuan ini mendukung penelitian Mirza et al. (2025) yang menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi sarana *coping mechanism* bagi individu dengan latar belakang keluarga *broken home*. Namun demikian, penelitian ini memperluas temuan sebelumnya dengan menunjukkan bahwa akun anonim TikTok tidak hanya berfungsi sebagai sarana pelepasan emosi, tetapi juga sebagai ruang reflektif yang membantu Generasi Z memaknai pengalaman keluarga pasca perceraian sekaligus membangun strategi komunikasi emosional untuk mempertahankan kesehatan mental mereka.

Pengelolaan Privasi melalui Anonimitas Dalam Respective CPM

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anonimitas dimaknai informan sebagai cara untuk tetap dapat mengungkapkan pengalaman emosional tanpa kehilangan kontrol terhadap identitas pribadi mereka. Bagi seluruh informan, akun anonim TikTok bukan sekadar sarana menyembunyikan nama atau identitas, melainkan ruang yang memungkinkan mereka berbicara mengenai pengalaman keluarga, tekanan emosional, dan persoalan kesehatan mental yang sulit diungkapkan secara terbuka dalam kehidupan sehari-hari. Kebutuhan untuk didengar berjalan bersamaan dengan kebutuhan untuk melindungi diri dari risiko sosial yang mungkin muncul apabila identitas mereka diketahui oleh orang lain.

Anonimitas dimaknai oleh informan sebagai ruang untuk menampilkan diri yang autentik. Dalam pengalaman NA, penggunaan identitas anonim memberikan kebebasan untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan tanpa harus mempertimbangkan penilaian dari orang-orang di sekitarnya. Bagi informan, menjadi anonim bukan berarti menyembunyikan diri sepenuhnya, melainkan menghadirkan versi diri yang selama ini sulit

ditampilkan dalam relasi sosial sehari-hari. Pengalaman tersebut memperlihatkan bahwa anonimitas menghadirkan rasa aman psikologis yang memungkinkan informan lebih terbuka dalam membicarakan pengalaman yang dianggap sensitif.

Pengalaman serupa juga ditemukan pada informan lain. DI mengungkapkan bahwa dirinya khawatir apabila pengalaman yang dibagikan diketahui oleh keluarga atau lingkungan terdekat karena dapat menimbulkan kesalahpahaman maupun penilaian negatif. Sementara itu, AL menjelaskan bahwa penggunaan akun anonim membuat dirinya lebih leluasa menceritakan berbagai persoalan emosional karena orang lain tidak mengetahui identitas asli yang dimilikinya. Bagi AL, anonimitas menciptakan jarak antara pengalaman yang dibagikan dengan identitas personalnya sehingga ia merasa lebih aman untuk melakukan *self-disclosure*.

Temuan ini menunjukkan bahwa informan memiliki kesadaran terhadap risiko yang menyertai praktik keterbukaan diri di ruang digital. Meskipun memiliki kebutuhan untuk mengungkapkan pengalaman emosional, mereka tetap mempertimbangkan konsekuensi sosial yang mungkin muncul apabila informasi tersebut diketahui oleh pihak-pihak tertentu. Dalam perspektif fenomenologi interpretatif, pengalaman menggunakan akun anonim dimaknai sebagai upaya untuk menyeimbangkan dua kebutuhan yang sama-sama penting, yaitu kebutuhan untuk mengekspresikan diri dan kebutuhan untuk melindungi diri. Anonimitas memungkinkan informan tetap memperoleh ruang untuk didengar tanpa harus menghadapi kerentanan sosial yang muncul ketika identitas pribadi diketahui oleh orang lain.

Pengalaman tersebut dapat dipahami melalui perspektif Communication Privacy Management (CPM). Teori CPM menjelaskan bahwa individu memandang informasi pribadi sebagai sesuatu yang dimiliki (*privacy ownership*) sehingga mereka memiliki hak untuk menentukan siapa yang dapat mengakses informasi tersebut. Dalam penelitian ini, pengalaman mengenai perceraian orang tua, kondisi emosional, dan kesehatan mental dipandang informan sebagai informasi pribadi yang perlu dikelola secara hati-hati. Oleh karena itu, mereka menetapkan aturan privasi (*privacy rules*) mengenai informasi yang dapat dibagikan dan informasi yang harus tetap disembunyikan (Rahman et al., 2025).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan secara sadar membuka batas privasi (*privacy boundaries*) pada aspek emosional tertentu, seperti kesedihan, rasa kecewa, atau pengalaman keluarga yang mempengaruhi kondisi psikologis mereka. Namun, pada saat yang sama mereka tetap mempertahankan kerahasiaan identitas personal sebagai bentuk kontrol terhadap informasi pribadi yang dimiliki. Dengan demikian, keterbukaan diri yang dilakukan informan bersifat selektif. Mereka tidak mengungkapkan seluruh aspek kehidupan secara bebas, melainkan melakukan proses negosiasi mengenai informasi apa yang perlu dibuka dan informasi apa yang perlu dilindungi.

Penggunaan akun anonim juga menunjukkan adanya upaya informan untuk mengantisipasi kemungkinan terjadinya *privacy turbulence*. Kekhawatiran bahwa unggahan mereka dapat diketahui oleh keluarga, teman, atau lingkungan sosial membuat informan memilih menggunakan identitas anonim sebagai strategi perlindungan diri. Bagi informan, risiko terbesar bukan hanya terbukanya identitas pribadi, tetapi juga kemungkinan munculnya stigma, penilaian negatif, maupun terganggunya relasi interpersonal akibat informasi yang mereka bagikan. Oleh karena itu, anonimitas menjadi mekanisme yang memungkinkan mereka tetap melakukan *self-disclosure* tanpa harus kehilangan kendali atas informasi personal yang dimiliki.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Pratiwi dan Palupi (2023) yang menunjukkan bahwa anonimitas memberikan rasa aman bagi individu untuk mengekspresikan diri tanpa takut terhadap stigma sosial. Karna dan Edianti (2023) juga menemukan bahwa pengungkapan diri melalui media digital cenderung lebih mudah dilakukan karena individu memiliki kontrol yang lebih besar terhadap identitas dirinya dibandingkan dalam komunikasi tatap muka. Selain itu, Adiwijaya dan Arianto (2023) menjelaskan bahwa praktik curhat anonim sering dimanfaatkan untuk mengurangi kecemasan sosial dan menghindari risiko penilaian negatif dari lingkungan sekitar. Namun demikian, penelitian ini memperluas temuan-temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa bagi Generasi Z pasca perceraian orang tua, anonimitas tidak hanya berfungsi sebagai pelindung dari stigma sosial, tetapi juga menjadi strategi pengelolaan privasi yang memungkinkan mereka menegosiasikan

kebutuhan akan keterbukaan emosional dan perlindungan identitas secara bersamaan.

Dalam perspektif fenomenologi interpretatif, anonimitas pada akhirnya dimaknai informan sebagai ruang aman yang memungkinkan mereka tetap menjadi diri sendiri tanpa harus kehilangan kontrol atas identitas personal. Pengalaman menggunakan akun anonim bukan sekadar praktik komunikasi digital, melainkan strategi untuk mengelola kerentanan emosional yang muncul akibat keterbatasan komunikasi keluarga pasca perceraian orang tua. Dengan demikian, anonimitas menjadi medium yang memungkinkan informan mempertahankan keseimbangan antara kebutuhan untuk didengar dan kebutuhan untuk tetap merasa aman di ruang digital.

Pemaknaan Akun Anonim Sebagai Ruang Pengungkapan Diri Gen Z

Hasil penelitian menunjukkan bahwa akun anonim TikTok tidak hanya dimanfaatkan sebagai media pengungkapan diri, tetapi juga dimaknai informan sebagai ruang aman psikologis untuk menghadapi tekanan emosional yang muncul setelah perceraian orang tua. Bagi informan, akun anonim menyediakan ruang yang memungkinkan mereka mengekspresikan perasaan, pikiran, dan pengalaman personal tanpa rasa takut terhadap penilaian, stigma, maupun tuntutan sosial yang mereka rasakan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks ini, akun anonim tidak sekadar berfungsi sebagai sarana komunikasi digital, melainkan menjadi ruang emosional yang memberikan rasa aman ketika kebutuhan untuk didengar dan dipahami tidak terpenuhi secara optimal dalam lingkungan keluarga.

Informan DI mengungkapkan bahwa aktivitas mengunggah curahan hati melalui akun anonim memberikan efek psikologis berupa rasa lega dan ketenangan emosional. Meskipun bersifat sementara, pengalaman tersebut memiliki makna penting bagi informan karena membantu mereka mengurangi tekanan emosional yang selama ini dipendam.

“Setelah *upload* biasanya aku jadi lebih tenang walaupun cuma sementara.” (DI, 3 Mei 2026)

Dalam perspektif fenomenologi interpretatif, rasa tenang yang dirasakan informan tidak semata-mata berasal dari aktivitas mengunggah konten, tetapi dari pengalaman memiliki ruang yang memungkinkan

dirinya mengekspresikan emosi tanpa merasa dihakimi oleh orang lain.

Pengalaman serupa juga ditemukan pada informan lainnya. NA menjelaskan bahwa dirinya memilih menulis dan mengunggah isi pikirannya ketika sedang mengalami banyak tekanan emosional. Aktivitas tersebut membuat dirinya merasa lebih lega dan membantu mengurangi beban pikiran yang dirasakan. V juga mengaku bahwa kondisi emosionalnya menjadi lebih baik setelah meluapkan isi pikiran melalui akun anonim TikTok. Sementara itu, AL menyatakan bahwa dirinya memilih menyalurkan emosi melalui TikTok karena merasa tidak mampu terus-menerus memendam perasaan yang menimbulkan tekanan psikologis dalam dirinya. Berbagai pengalaman tersebut menunjukkan bahwa akun anonim dimaknai sebagai ruang yang memungkinkan informan memperoleh pelepasan emosi (*emotional release*) ketika mereka tidak menemukan ruang serupa dalam kehidupan nyata.

Temuan ini menunjukkan bahwa keterbatasan komunikasi keluarga pasca perceraian orang tua berkontribusi terhadap munculnya kebutuhan akan ruang alternatif untuk mengekspresikan pengalaman emosional. Minimnya komunikasi yang hangat dan terbuka membuat informan kesulitan memperoleh dukungan emosional secara langsung dari keluarga. Akibatnya, mereka mencari ruang lain yang dianggap lebih aman untuk menyalurkan perasaan yang selama ini dipendam. Temuan ini sejalan dengan penelitian Khalidaziah dan Yuliana (2023) yang menunjukkan bahwa perceraian orang tua dapat mengganggu kualitas komunikasi keluarga sehingga kebutuhan emosional anak sering kali tidak terpenuhi. Penelitian Ningsih *et al.* (2026) juga menemukan bahwa remaja dari keluarga *broken home* rentan mengalami kecemasan, kesepian, dan kecenderungan memendam emosi akibat terbatasnya dukungan emosional dari lingkungan keluarga.

Dalam pengalaman informan, akun anonim menjadi ruang yang mampu mengisi kekosongan emosional tersebut, meskipun tidak sepenuhnya menggantikan peran dukungan interpersonal secara langsung. Aktivitas menulis, mengunggah curahan hati, maupun membagikan pengalaman personal melalui akun anonim membantu informan merasa bahwa perasaan mereka memiliki tempat untuk diekspresikan. Temuan ini mendukung penelitian Mirza *et al.* (2025) yang menemukan bahwa media

sosial dapat berfungsi sebagai *coping mechanism* bagi individu dengan latar belakang keluarga *broken home*. Selain itu, penelitian Adiwijaya dan Arianto (2023) menunjukkan bahwa praktik curhat anonim sering dilakukan sebagai bentuk pelepasan emosi terhadap tekanan psikologis dan kecemasan sosial yang dialami individu.

Meskipun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa informan menyadari akun anonim TikTok bukanlah solusi yang mampu menyelesaikan seluruh persoalan psikologis yang mereka hadapi. Sebagian besar informan mengakui bahwa rasa lega yang diperoleh setelah mengunggah curahan hati bersifat sementara. Setelah perasaan tersebut mereda, mereka tetap harus menghadapi berbagai persoalan yang terjadi dalam kehidupan nyata. Kondisi ini menunjukkan bahwa akun anonim lebih berfungsi sebagai ruang regulasi emosi dibandingkan sebagai solusi permanen terhadap permasalahan psikologis yang dialami.

Temuan tersebut memperlihatkan bahwa terdapat batasan dalam fungsi akun anonim sebagai ruang aman psikologis. Di satu sisi, akun anonim membantu informan memperoleh ketenangan emosional, mengurangi tekanan psikologis, dan memberikan ruang untuk mengekspresikan diri. Namun disisi lain, kebutuhan akan dukungan emosional yang bersifat nyata dan berkelanjutan tetap tidak dapat sepenuhnya digantikan oleh interaksi di media sosial. Temuan ini penting karena menunjukkan bahwa penggunaan akun anonim memiliki fungsi adaptif sekaligus keterbatasan dalam proses pengelolaan kesehatan mental.

Selain itu, penelitian ini juga mengidentifikasi potensi risiko yang muncul dari ketergantungan terhadap ruang anonim sebagai sumber pelepasan emosi. Apabila digunakan secara berlebihan, praktik pengungkapan diri di media sosial berpotensi menimbulkan ketergantungan terhadap validasi digital, *emotional dependency*, maupun kecenderungan mengandalkan ruang daring sebagai satu-satunya tempat untuk memperoleh dukungan emosional. Kondisi tersebut dapat menghambat upaya individu dalam membangun komunikasi yang lebih sehat dengan lingkungan sosial di kehidupan nyata. Oleh karena itu, meskipun akun anonim memberikan manfaat sebagai ruang aman psikologis, penggunaannya tetap perlu dipahami sebagai

pelengkap, bukan pengganti dukungan emosional dari keluarga, teman dekat, maupun bantuan profesional.

Dalam perspektif fenomenologi interpretatif, pengalaman menggunakan akun anonim dimaknai informan sebagai cara untuk bertahan secara emosional di tengah perubahan relasi keluarga pasca perceraian orang tua. Akun anonim menjadi ruang yang memungkinkan mereka merasa didengar, dipahami, dan memiliki kendali atas cara mengekspresikan perasaan yang selama ini sulit disampaikan secara langsung. Dengan demikian, makna utama akun anonim bagi informan bukan terletak pada anonimitas itu sendiri, melainkan pada kemampuannya menciptakan ruang aman psikologis yang membantu mereka mempertahankan keseimbangan emosional di tengah keterbatasan komunikasi dan dukungan emosional dalam keluarga.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa akun anonim TikTok dimanfaatkan oleh Generasi Z pasca perceraian orang tua sebagai ruang alternatif untuk melakukan *self-disclosure* dan mengelola tekanan emosional yang muncul akibat keterbatasan komunikasi dalam keluarga. Pengalaman perceraian menyebabkan informan merasa kehilangan ruang yang aman untuk menyampaikan perasaan secara terbuka, sehingga mereka mencari media alternatif untuk mengekspresikan emosi, memperoleh rasa lega, dan mempertahankan keseimbangan psikologis. Dalam pengalaman para informan, akun anonim TikTok dimaknai bukan sekadar sebagai media sosial, melainkan sebagai ruang aman psikologis yang memungkinkan mereka mengungkapkan pengalaman personal tanpa takut terhadap stigma maupun penilaian sosial.

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa praktik *self-disclosure* melalui akun anonim berfungsi membantu informan memperoleh *emotional release* dan mengurangi beban psikologis yang dirasakan. Meskipun demikian, manfaat tersebut cenderung bersifat sementara dan belum mampu menggantikan kebutuhan akan dukungan emosional yang berasal dari keluarga maupun relasi interpersonal di kehidupan nyata. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial berperan sebagai sarana pendukung dalam pengelolaan kesehatan mental, bukan sebagai pengganti dukungan sosial yang lebih mendalam dan berkelanjutan.

Melalui perspektif Communication Privacy Management (CPM), penelitian ini menemukan bahwa anonimitas dimaknai sebagai strategi pengelolaan privasi yang memungkinkan informan menegosiasikan kebutuhan untuk terbuka dengan kebutuhan untuk melindungi diri. Informan secara selektif membagikan pengalaman emosional tertentu sambil tetap mempertahankan kerahasiaan identitas personal. Temuan ini memperlihatkan bahwa *self-disclosure* dan pengelolaan privasi berlangsung secara bersamaan melalui pengaturan batas privasi di ruang digital. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi pada kajian komunikasi digital dengan menunjukkan bahwa akun anonim TikTok berfungsi sebagai ruang *self-disclosure* dan strategi pengelolaan privasi bagi Generasi Z pasca perceraian orang tua.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, F. R., & Pratiwi, A. (2023). *Keterbukaan Diri Remaja Kepada Orang Tua dalam Keluarga Broken Home*. 534–543.
- Adiwijaya, M., & Arianto, I. D. (2023). *Curhat Anonimitas Di Media Sosial Melalui Akun Menfess Twitter @ S Oleh Remaja Awal Surabaya*. 3, 7053–7065.
- Asmayulia, A., & Rohmah, A. N. (2023). Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Ditinjau dari Teori Communication Privacy Management Pada Penggunaan Fitur Close Friend di Instagram. *EJournal Ilmu Komunikasi*, 2023(3), 183–197.
- Febryani, A., & Maulitaya, A. L. (2023). *Fenomena Curhat Secara Anonim di Akun Menfess Twitter (Studi Etnografi Virtual Pada Akun @ collegemenfess)*. 05(3), 154–166.
- Gunawan, E., & Drajat, M. S. (2025). *Media Sosial sebagai Ruang Ekspresi Diri*.
- Hennink, M., & Kaiser, B. N. (2022). Sample sizes for saturation in qualitative research: A systematic review of empirical tests. *Social Science and Medicine*, 292, 114523. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114523>
- Kabisar, F., & Maryani, A. (2023). *Fenomena Komunikasi Interpersonal pada Pertemanan Secara Anonim di Media Sosial*. 113–123.
- Karna, M. A., & Ediaty, A. (2023). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Online Self-Disclosure Pada Remaja : Kajian Literatur Sistematis*. 9623, 382–395.
- Khairuddin. (2024). Fenomena Tren Perceraian di Indonesia : Apa Penyebabnya ? *Abdurrauf Science and Society*, 1(1), 1–8 <https://journal.abdurraufinstitute.org/index.php/asoc/article/view/95>
- Khalidaziah, K., & Yuliana, N. (2023). *Pengaruh*

- Kurangnya Komunikasi Antara Anak dan Orang Tua yang di Sebabkan Oleh Perceraian. 1*(December), 157–161.
- Kuswanto, R. T., & Kurniawan, M. A. (2025). *Fenomena Anonim Media Sosial Ditinjau dalam Perspektif Islam The Phenomenon of Social Media Anonymity Reviewed from an Islamic Perspective. 5*(2), 225–238.
- Maharani, A. F., & Gusnita, C. (2024). *Analisis Cyberbullying : Komentar Kebencian Terhadap Pembuat Konten Beauty Influencer di Media Sosial Tiktok. 6*(4), 519–527.
- Manurung, S. D., Jamba, P., Program, M., Ilmu, S., Batam, U. P., Program, D., Ilmu, S., & Batam, U. P. (2024). *Mahasiswa Program Studi Ilmu Hukum , Universitas Putera Batam Dosen Program Studi Ilmu Hukum , Universitas Putera Batam.*
- Mirza, S. R., Rahmawati, D. H., Info, A., & History, A. (2025). *Online Self-Disclosure pada Individu Dewasa Awal yang Mengalami Broken Home Melalui Media Sosial X. 8*, 7728–7737.
- Munawwaroh, H. (2025). *The Impact of Parental Divorce on the Mental Health of Children from Broken Homes in Jatisrono Village Harisatul Munawwaroh. 6*(2), 238–247.
- Ningsih, R. A., Ramadhanisa, A., Hani, A., & Afriyanti, F. (2026). *Dampak Tekanan Psikologis , Emosional Dan Sosial Bagi Anak Broken Home. 146–160.*
- Nisa, A. I., & Abdullah, M. N. A. (2024). *Fenomena Gamophobia Pada Gen Z Dampak Dari Kasus Perceraian Orang Tua. SABANA: Jurnal Sosiologi, Antropologi, Dan Budaya Nusantara, 3*(3), 243–248. <https://doi.org/10.55123/sabana.v3i3.3361>
- Ntoma, V. N., & Kusmawati, A. (2024). *Dampak Fatherless terhadap Kenakalan Remaja Dampak Fatherless terhadap Kenakalan Remaja. 4.*
- Nurdin, F. N. A., Munjirin, A., Yustia, F. A., Khotima, C., Iswinarti, & Karmiyati, D. (2024). *Mengulik Manfaat Self-Disclosure Bagi Remaja. HUMANUS: Jurnal Sosiohumaniora Nusantara, 1*((1)), 81–92.
- Pangestu, B. A. (2026). *Peran Media Sosial Terhadap Perilaku Komunikasi Generasi Z: A Systematic Literature Review. 7522–7537.*
- Pratiwi, B. E., & Palupi. (2023a). *Anonimitas Pada Second Account Instagram (Studi Tentang Keterbukaan Diri). 1–24.*
- Pratiwi, B. E., & Palupi. (2023b). *Anonimitas Pada Second Account Instagram. 1–24.*
- Rahman, A. A., Herwindya, S., & Wijaya, B. (2025). *Manajemen Privasi Komunikasi Pengguna Fitur Spaces Di Media Sosial X (Studi pada Mahasiswa dalam Melakukan Pengungkapan Diri Mengenai Hubungan Percintaan pada Periode September – November 2024 di Kota Surakarta) Pendahuluan Tinjauan Pustaka. 18*(2), 73–83.
- Sari, P. W. (2023). *Self-Disclosure Interaksi Dalam Jaringan Online Pada Teori Penetrasi Sosial. Jurnal Common, 7*(1), <https://doi.org/10.34010/common.v7i1.8144>
- Tarmizi, M. S. H. A., Hassan, S. A., Ramli, I., Badaruddin, M. I., & Samsudin, M. R. (2025). *Pendekatan Hermeneutik dalam Mentafsir Pengalaman: Aplikasi Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) dalam Kaedah Temubual A Hermeneutic Approach to Interpreting Experience: Applying Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) in Interview Method. Idealogy Journal, 10*(2), 63–72.