



Komunikasi Tanpa Nama yang Jujur dan Terbuka : Studi Kasus pada Akun @Komunitasmaunangisaja di Twitter (X)

Municha Ariyanti^{1*}, Ratnaningrum Z.D², Moch. Ichdah Hayau Lailin³

¹⁻³ Universitas Islam Majapahit, Indonesia

Email : info@unim.ac.id

Alamat: Universitas Islam Majapahit Jl. Raya Jabon KM.07 Mojokerto, Indonesia.

Korespondensi penulis : munichaariyanti08@gmail.com*

Abstract, *This study analyzes the phenomenon of anonymous communication on the Twitter account (X) @komunitasmaunangisaja and its impact on users' mental health using a transcendental phenomenology approach. Data collection methods include direct observation, content analysis of tweets, and in-depth interviews with account users. Findings indicate that anonymous communication on this account positively impacts mental health by reducing feelings of isolation and enhancing emotional well-being. Users feel more free to express their feelings without fear of judgment, helping to alleviate emotional burdens and gain community support. However, there are also negative impacts, such as dissatisfaction with received responses and the risk of anonymity abuse for negative behavior. The study also reveals that users frequently turn to anonymous communication to cope with stress, anxiety, and depression. This platform provides a space for sharing deep emotions and experiences, facilitating a sense of togetherness and emotional release. Community support helps users feel validated and understood, contributing to overall mental health improvement. This study highlights the importance of such platforms in creating a safe environment for emotional expression, ultimately contributing to better mental well-being, and emphasizes the need for more supportive online communities*

Keywords: *Anonymous Communication, Mental Health, Twitter, Transcendental Phenomenology*

Abstrak, Penelitian ini menganalisis fenomena komunikasi anonim di akun Twitter(X) @komunitasmaunangisaja dan dampaknya terhadap kesehatan mental pengguna dengan pendekatan fenomenologi transendental. Metode pengumpulan data meliputi observasi langsung, analisis konten cuitan, dan wawancara mendalam dengan pengguna akun. Temuan menunjukkan bahwa komunikasi anonim di akun ini berdampak positif pada kesehatan mental dengan mengurangi rasa isolasi dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Pengguna merasa lebih bebas mengekspresikan perasaan tanpa takut dihakimi, membantu mengurangi beban emosional dan mendapatkan dukungan komunitas. Namun, terdapat juga dampak negatif seperti ketidakpuasan terhadap respon yang diterima dan risiko penyalahgunaan anonimitas untuk perilaku negatif. Penelitian ini juga mengungkap bahwa pengguna sering beralih ke komunikasi anonim untuk mengatasi stres, kecemasan, dan depresi. Platform ini menyediakan ruang untuk berbagi emosi dan pengalaman terdalam, memfasilitasi rasa kebersamaan dan pelepasan emosional. Dukungan komunitas membantu pengguna merasa divalidasi dan dipahami, berkontribusi pada perbaikan kesehatan mental mereka. Studi ini menyoroti pentingnya platform seperti ini dalam menciptakan lingkungan aman untuk ekspresi emosional, yang berkontribusi pada kesejahteraan mental yang lebih baik, serta menekankan perlunya lebih banyak komunitas daring yang mendukung.

Kata Kunci: Komunikasi Anonim, Kesehatan Mental, Twitter, Fenomenologi Transendental

1. LATAR BELAKANG

Media sosial telah menjadi fenomena dominan dalam kehidupan sehari-hari dalam beberapa dekade terakhir. Dengan berkembangnya teknologi digital dan internet, media sosial telah mengubah cara kita berkomunikasi, berbagi informasi, dan membangun hubungan dengan orang lain di seluruh dunia. Media sosial dapat didefinisikan sebagai platform online

yang memungkinkan pengguna untuk berpartisipasi dalam pembuatan dan pertukaran konten serta berinteraksi dengan orang lain melalui komunikasi dua arah.

Di era digital ini, penggunaan media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari banyak orang. Media sosial memungkinkan penggunanya menciptakan hubungan sosial dan berkomunikasi satu sama lain, berbagi informasi, dan menciptakan kolaborasi. Melalui media sosial, pengguna dapat berbagi dan menerima teks, gambar, video, dan berbagai bentuk konten lainnya dengan mudah dan cepat (Boyd & Ellison, 2007). Salah satu aspek yang menarik dari media sosial adalah kemampuan untuk berkomunikasi secara anonim. Komunikasi anonim memungkinkan individu untuk berbagi pikiran, perasaan, dan pengalaman tanpa harus mengungkapkan identitas mereka. Ini sangat penting dalam konteks kesehatan mental, di mana stigma sosial dan rasa malu seringkali menjadi penghalang bagi individu untuk mencari bantuan dan dukungan (Primack et, 2022). Akun Twitter (X) @komunitasmaunangisaja adalah contoh platform yang menyediakan ruang bagi individu untuk berbagi cerita dan pengalaman pribadi secara anonim. Akun @Komunitasmaunangisaja menarik perhatian karena memungkinkan komunikasi yang jujur dan terbuka. Fenomena ini relevan untuk dipelajari karena mencerminkan kebutuhan dasar manusia untuk berbagi perasaan dan mendapatkan dukungan emosional. Dalam konteks kesehatan mental, komunikasi anonim dapat berperan sebagai alat penting untuk mengatasi berbagai masalah psikologis, seperti stres, depresi, dan kecemasan. Anonimitas memberi ruang aman bagi individu untuk mengungkapkan masalah mereka, yang sering kali sulit dilakukan dalam interaksi tatap muka. Akun ini berfungsi sebagai tempat bagi pengguna untuk mengekspresikan emosi mereka, mencari dukungan, dan merasa didengar tanpa harus mengungkapkan identitas mereka. Dalam lingkungan anonim ini, pengguna merasa lebih aman dan bebas untuk berbicara tentang masalah pribadi mereka, yang dapat membantu mengurangi beban emosional dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Khususnya Twitter, telah menjadi sarana penting untuk memahami bagaimana individu berkomunikasi dalam lingkungan yang anonim. Dengan fitur-fitur yang memungkinkan pengguna untuk membuat akun tanpa mengungkapkan identitas mereka, Twitter menyediakan platform unik untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan yang mungkin tidak diungkapkan dalam situasi sosial yang lebih tradisional. Akun @Komunitasmaunangisaja, dengan fokus khusus pada pengalaman emosional pengguna, menawarkan kasus yang menarik untuk mengkaji dinamika komunikasi anonim.

Fenomena komunikasi anonim di media sosial ini bukanlah hal yang baru. Sejak munculnya platform-platform digital, individu telah memanfaatkan anonimitas sebagai cara

untuk berkomunikasi lebih bebas. Anonimitas memungkinkan pengguna untuk membuka diri tanpa rasa takut akan penilaian negatif atau konsekuensi sosial lainnya. Hal ini sangat penting dalam konteks kesehatan mental, di mana stigma dan prasangka sering kali menghalangi individu untuk mencari bantuan atau berbagi perasaan mereka. Komunikasi anonim dalam mendukung kesehatan mental tidak dapat diremehkan. Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa berbagi pengalaman pribadi dan mendapatkan dukungan sosial dapat membantu individu mengatasi stres, kecemasan, dan depresi. Dalam konteks ini, akun @komunitasmaunangisaja memainkan peran penting dalam menyediakan platform bagi individu untuk berkomunikasi secara anonim dan mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa dan memahami lebih dalam kecenderungan fenomena komunikasi anonim di akun @komunitasmaunangisaja dan dampaknya terhadap kesehatan mental penggunanya. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologi transcendent, penelitian ini akan mengeksplorasi pengalaman subyektif pengguna akun tersebut dan bagaimana komunikasi anonim dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mereka. Diharapkan, temuan dari penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berharga bagi pengembangan strategi dan intervensi untuk mendukung kesehatan mental melalui media sosial.

Analisa kecenderungan berkomunikasi secara anonim juga penting untuk memahami bagaimana individu menghadapi dan mengelola emosi mereka di ruang digital. Dalam konteks ini, komunikasi anonim di Twitter dapat dilihat sebagai mekanisme koping, di mana individu dapat melepaskan beban emosional mereka tanpa takut akan penilaian negatif. Selain itu, akun seperti @Komunitasmaunangisaja dapat berfungsi sebagai komunitas dukungan, di mana pengguna dapat saling mendukung dan memberikan nasihat berdasarkan pengalaman pribadi mereka.

Dalam era di mana kesehatan mental semakin mendapat perhatian, penelitian ini memiliki relevansi yang signifikan. Memahami bagaimana media sosial dapat digunakan sebagai alat untuk mendukung kesehatan mental dapat memberikan panduan bagi pengembang platform media sosial, praktisi kesehatan mental, dan pembuat kebijakan untuk menciptakan lingkungan digital yang lebih mendukung dan inklusif. Akun @Komunitasmaunangisaja, sebagai studi kasus, menawarkan wawasan berharga tentang bagaimana komunikasi anonim dapat berfungsi sebagai bentuk dukungan emosional yang efektif.

Dalam konteks yang lebih luas, penelitian ini juga dapat berkontribusi pada pemahaman tentang bagaimana teknologi dan media sosial mempengaruhi dinamika sosial dan psikologis.

Dengan meningkatnya penggunaan media sosial di seluruh dunia, penting untuk memahami bagaimana platform ini dapat digunakan secara konstruktif untuk mendukung kesehatan mental. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan strategi dan kebijakan yang mendukung penggunaan media sosial yang sehat dan produktif.

2. KAJIAN TEORITIS

1) Teori Komunikasi Anonim

Komunikasi anonim adalah bentuk interaksi di mana identitas individu yang terlibat tidak diketahui oleh pihak lain. Anonimitas dalam komunikasi dapat mendorong individu untuk berbicara lebih terbuka dan jujur, karena tidak ada risiko terhadap identitas pribadi mereka. Teori ini relevan dalam konteks media sosial, terutama pada akun seperti @Komunitasmaunangisaja di Twitter, yang memungkinkan pengguna untuk berbagi perasaan dan pengalaman tanpa takut dihakimi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa anonimitas dapat mengurangi hambatan komunikasi dan meningkatkan keterbukaan (Christopherson, 2007). Anonimitas juga dapat meningkatkan tingkat kejujuran dan keterusterangan, serta memungkinkan individu untuk mengekspresikan diri dengan lebih bebas (Joinson, 2001).

2) Teori Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan di mana individu menyadari potensi dirinya, mampu mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada komunitasnya (World Health Organisation, 2014). Dalam konteks media sosial, komunikasi anonim dapat memberikan dukungan emosional dan mental bagi individu yang mengalami masalah kesehatan mental.

Beberapa definisi kesehatan mental yang sehat yang di kemukakan Yusria Ningsih dalam sebuah buku karyanya "Kesehatan Mental" (Yusria Ningsih, S.Ag., 2016):

1. "Sehat Mental karena Tidak Mengalami Gangguan Mental" adalah definisi yang mengatakan bahwa seseorang yang sehat mental tidak memiliki gangguan jiwa. Vaillant (1976) mendefinisikan kesehatan mental sebagai penyesuaian yang berhasil atau tidak adanya psikopatologi. Kazdin menyatakan bahwa kesehatan mental adalah ketika psikologis, emosional, perilaku, dan sosial tidak berfungsi dengan baik.

2. Sehat Mental Jika Tidak Sakit Akibat Adanya Stressor: Clausen mengatakan bahwa orang yang sehat mental adalah mereka yang dapat menahan diri dari jatuh sakit akibat stressor. Namun, definisi ini dikritik karena kerentanan individu terhadap stressor berbeda-beda berdasarkan genetika, proses belajar, dan budaya.
3. Sehat Mental Jika Selaras dengan Kapasitasnya dan Selaras dengan Lingkungannya: Michael dan Kirk Patrick menyatakan bahwa individu yang sehat mental terbebas dari gejala psikiatris dan berfungsi secara optimal dalam lingkungan sosialnya. Namun, definisi ini dikritik karena menekankan adaptasi tanpa pilihan terhadap lingkungan karena menggabungkan elemen individu dan sosial.
4. Sehat Mental karena Tumbuh dan Berkembang secara Positif: Frank, L.K. mengatakan bahwa kesehatan mental mencakup pertumbuhan, perkembangan, dan kematangan sepanjang hidup. Orang yang sehat mental menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian dalam partisipasi sosial mereka, dan bertindak sesuai dengan budaya mereka

Teori ini membantu memahami bagaimana komunikasi anonim dapat mempengaruhi kesehatan mental individu melalui mekanisme dukungan emosional, pengurangan stres, dan peningkatan rasa keterhubungan sosial. Dengan berkomunikasi secara anonim, individu dapat mengatasi perasaan terisolasi, mendapatkan validasi atas perasaan mereka, dan menemukan solusi atau cara menghadapi masalah yang sedang mereka alami.

Penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diperoleh melalui media sosial dapat berperan penting dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental (Nabi Prestin., 2013). Akun seperti @Komunitasmaunangisaja menyediakan platform bagi individu untuk mendapatkan dukungan emosional dari komunitas, yang dapat membantu dalam mengatasi perasaan negatif dan meningkatkan kesehatan mental mereka.

3) Fenomenologi Transendental Edmund Husserl

Fenomenologi transendental adalah pendekatan filosofi yang dikembangkan oleh Edmund Husserl untuk memahami pengalaman subyektif dan persepsi individu. Teori ini berfokus pada bagaimana individu memahami dan memberikan makna terhadap pengalaman mereka melalui refleksi mendalam.

Teori fenomenologi yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan oleh Edmund Husserl, yang dikenal sebagai fenomenologi transendental. Fenomenologi transendental Husserl memiliki empat elemen konseptual: Kesengajaan, Noema & Noesis, Intuisi, dan Intersubjektivitas. Dalam konteks teori Fenomenologi transdental Husserl ada beberapa komponen indicator yang relevan untuk dijadikan focus pada penelitian ini. Salah satunya yakni pada konsep Kesengajaan(*Intentionaly*)dalam komponen indicator ini mengacu pada bagaimana kesadaran manusia selalu terarah pada objek/fenomena, dalam penelitian ini focus pada kesengajaan yang dapat membantu memahami bagaimana pengguna akun komunitas dalam menggunakan komunikasi anonym untuk mengekspresikan pengalaman dan perasaan mereka terkait dengan kesehatan mental.(Kuswarno, 2009).

Dalam konteks penelitian ini, fenomenologi transendental digunakan untuk memahami pengalaman subyektif pengguna akun @Komunitasmaunangisaja dalam berkomunikasi secara anonim. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi persepsi dan makna yang diberikan oleh individu terhadap pengalaman komunikasi anonim mereka, serta bagaimana hal ini berdampak pada kesehatan mental mereka(Greening, 2019) .

4) Interaksi Sosial di Media Sosial

Interaksi sosial di media sosial melibatkan berbagai bentuk komunikasi yang memungkinkan individu untuk berinteraksi dan membangun hubungan dengan orang lain. Media sosial menyediakan platform di mana individu dapat berkomunikasi secara real-time, berbagi informasi, dan membangun komunitas.

Interaksi sosial di media sosial dapat memiliki dampak positif dan negatif terhadap kesehatan mental. Di satu sisi, media sosial dapat menyediakan dukungan sosial dan meningkatkan perasaan keterhubungan (Burke et al., 2010). Di sisi lain, interaksi di media sosial juga dapat menyebabkan stres dan kecemasan, terutama jika individu menerima komentar negatif atau mengalami cyberbullying.

5) Kebebasan Identitas Online

Kebebasan identitas online mengacu pada kemampuan individu untuk mengontrol dan memilih bagaimana mereka menampilkan diri di dunia digital. Anonimitas memungkinkan individu untuk bereksperimen dengan identitas mereka dan mengekspresikan diri tanpa batasan yang biasanya ada di dunia nyata.

Dalam konteks akun @Komunitasmaunangisaja, kebebasan identitas online memungkinkan pengguna untuk berbagi pengalaman pribadi dan emosional tanpa mengungkapkan identitas mereka. Hal ini dapat menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, di mana individu merasa bebas untuk mengekspresikan diri dan mendapatkan dukungan dari komunitas.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami pengalaman pengguna akun @komunitasmaunangisaja dalam berkomunikasi secara anonim. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan pengguna akun tersebut serta analisis konten dari tweet-tweet yang dikirimkan ke akun @komunitasmaunangisaja. Wawancara dilakukan dengan sejumlah pengguna yang bersedia menceritakan pengalaman mereka, memberikan wawasan mendalam tentang alasan mereka memilih komunikasi anonim dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi kesehatan mental mereka.

Proses pengumpulan data dilakukan secara hati-hati untuk memastikan kerahasiaan dan kenyamanan para partisipan. Analisis dilakukan untuk mengidentifikasi tema-tema umum yang muncul dari tweet-tweet yang dikirimkan ke akun tersebut, seperti bentuk-bentuk dukungan yang diberikan oleh komunitas, jenis masalah yang sering dibagikan, dan bagaimana pengguna merespons interaksi tersebut. Selain itu, penelitian ini juga mengeksplorasi bagaimana fitur anonim di Twitter memungkinkan pengguna untuk mengungkapkan perasaan dan pengalaman yang mungkin sulit untuk dibagikan secara terbuka. Pendekatan fenomenologi membantu dalam menggali makna mendalam dari pengalaman-pengalaman tersebut, dengan fokus pada perspektif subjektif pengguna.

Setelah pengumpulan data selesai, analisis dilakukan menggunakan pendekatan fenomenologi transendental untuk mengidentifikasi tema-tema kunci yang muncul dari data. Proses analisis dimulai dengan membaca transkrip wawancara dan konten tweet secara menyeluruh untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengalaman

pengguna. Selanjutnya, data dianalisis untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang mencerminkan pengalaman dan persepsi pengguna terhadap komunikasi anonim di akun @komunitasmaunangisaja. Tema-tema ini kemudian dikategorikan dan dijelaskan secara mendalam untuk memberikan wawasan yang komprehensif tentang fenomena yang diteliti.

Akun Twitter (X) @Komunitasmaunangisaja memiliki banyak pengikut, yang menunjukkan bahwa akun tersebut telah membangun komunitas yang luas dan aktif. Pengikutnya memiliki minat kesehatan mental dan berasal dari berbagai latar belakang. Mereka termasuk usia, jenis kelamin, lokasi geografis, pendidikan, dan profesi. Sebuah gambaran tentang keragaman pengikut yang ada dalam komunitas ini diberikan oleh data ini. Selain itu, interaksi yang terjadi antara akun @Komunitasmaunangisaja dan pengikutnya terlihat responsif dan saling mendukung, dengan adanya wacana terbuka, kerja sama, dan tukar pengalaman.

Jenis pengikutnya beragam dalam komunitas ini. Mereka datang dari berbagai latar belakang, pengalaman hidup, dan perspektif yang berbeda terhadap kesehatan mental. Ini menunjukkan betapa beragamnya komunitas dan bagaimana berbagai orang membuat ikatan sosial dan solidaritas terbentuk. Pengikut akun @Komunitasmaunangisaja memiliki dampak besar pada komunitas. Mereka memengaruhi norma dan prinsip komunitas, membangun kepercayaan dan persahabatan antara pengikut, dan membantu menentukan jalan percakapan. Selain itu, mereka memberikan dukungan emosional kepada anggota komunitas lainnya dan memberikan informasi tentang kesehatan mental. Pada tahap pelaksanaan penelitian, seseorang harus diwawancarai secara menyeluruh dengan pengguna aktif akun Komunitas @komunitasmaunangisaja. Investigator telah melakukan wawancara dengan empat akun pengikut @Komunitasmaunangisaja yang diduga anonim yang memiliki latar belakang yang berbeda.

Ada perbedaan latar belakang dari para pengikut yang selalu menjadi acuan dalam penelitian ini, dan alasan peneliti memilih keempat ciri ini:

Tabel 1. Data Informan

NO.	NAMA INFORMAN	KETERANGAN
1.	D.S (stevany@hottestbburner)	Siswi SMAN 1 Tuban Jawa Timur
2.	N.P (anncchive@AnnRinnesia)	Salah satu Mahasiswi Universitas di Jakarta

3.	K.S (riri@crllysa)	Salah satu Mahasiswi Universtas di Surabaya
4.	S L M (piaa@naygite)	Salah satu karyawan di salah satu perusahaan di Malang
5.	T A R (arst@staadaily)	Ibu rumah tangga muda

Pendekatan Snowball Sampling digunakan untuk memilih informan, seperti yang ditunjukkan dalam tabel 1. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memilih informan dan melihat hubungan antara satu orang dengan orang lain dan mencari hubungan berikutnya.

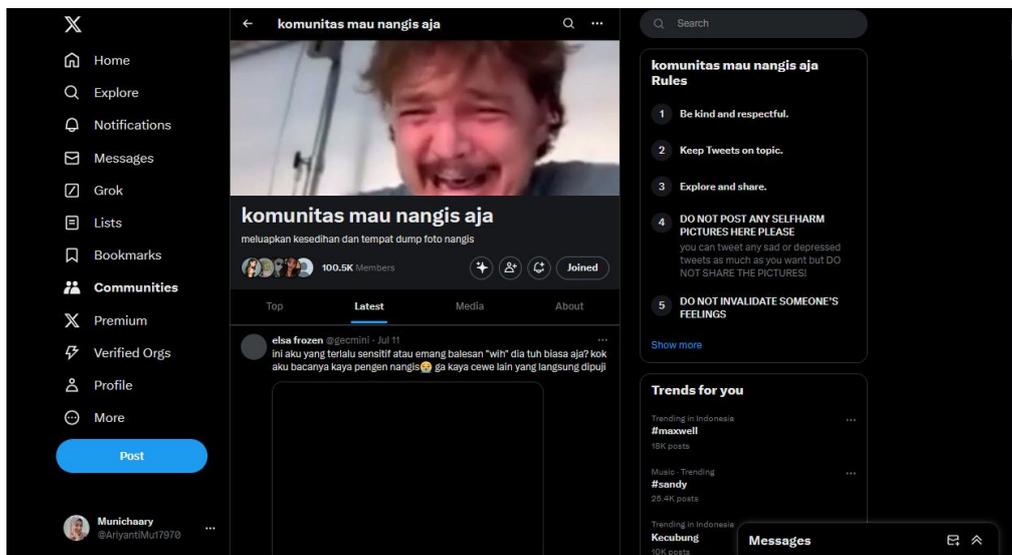
4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data, ditemukan bahwa komunikasi anonim di akun @komunitasmaunangisaja memiliki beberapa dampak positif dan negatif terhadap kesehatan mental penggunanya. Dampak positif termasuk rasa kebersamaan yang meningkat, pengurangan rasa isolasi, dan perbaikan kesejahteraan emosional. Pengguna merasa lebih bebas mengekspresikan perasaan mereka tanpa takut dihakimi, yang membantu mengurangi beban emosional dan memberikan dukungan sosial yang mereka butuhkan. Contoh kasus yang sering ditemukan adalah pengguna yang merasa lebih lega setelah membagikan masalah pribadi mereka dan menerima respon positif dari anggota komunitas lainnya. Salah satu pengguna menyatakan, "Saya merasa lebih ringan setelah menulis di akun ini. Saya tahu bahwa orang lain juga merasakan hal yang sama, dan itu membantu saya merasa tidak sendirian."

Namun, terdapat juga beberapa dampak negatif dari komunikasi anonim di akun ini. Beberapa pengguna merasa kecewa karena respon yang mereka terima tidak sesuai dengan harapan mereka atau karena anonimitas memungkinkan perilaku negatif seperti trolling dan penyebaran informasi yang salah. Sebagai contoh, beberapa pengguna melaporkan menerima komentar yang tidak menyenangkan atau tidak membantu, yang dapat memperburuk kondisi mental mereka.

Karakteristik penelitian pengguna Mayoritas pengguna akun @komunitasmaunangisaja adalah remaja dan dewasa muda yang menghadapi tekanan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Akun ini menjadi tempat yang sangat penting bagi mereka untuk mencurahkan perasaan mereka tanpa harus mengungkapkan identitas mereka. Pengguna merasa lebih aman dan nyaman berbagi pengalaman pribadi yang mungkin sulit dibicarakan di lingkungan sosial yang lebih luas. Mereka sering kali merasa bahwa ruang anonim ini memungkinkan mereka

untuk mengekspresikan diri secara bebas, tanpa risiko penilaian atau stigma dari orang-orang di sekitar mereka.



Gambar 1. Akun @Komunitasmaunangisaja

Mayoritas pengguna akun @komunitasmaunangisaja adalah remaja dan dewasa muda yang menghadapi tekanan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Akun ini menjadi tempat yang sangat penting bagi mereka untuk mencurahkan perasaan tanpa harus mengungkapkan identitas. Pengguna merasa lebih aman dan nyaman berbagi pengalaman pribadi yang mungkin sulit dibicarakan di lingkungan sosial yang lebih luas. Mereka sering kali merasa bahwa ruang anonimini memungkinkan mereka untuk mengekspresikan diri secara bebas, tanpa risiko penilaian atau stigma dari orang-orang di sekitar mereka. Ruang ini memberikan tempat yang aman untuk melepaskan beban emosional yang mereka rasakan, sehingga mereka dapat merasa lebih ringan dan lega setelah berbagi.

Hasil wawancara mendalam dan analisis konten menunjukkan bahwa berkomunikasi secara anonim di Twitter memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental pengguna. Pengguna melaporkan merasa lebih lega, terbuka setelah mencurahkan perasaan mereka dan mendapatkan respons positif dari komunitas. Komunikasi anonim memfasilitasi ekspresi emosional yang lebih mendalam dan pencarian dukungan dari orang lain yang mungkin mengalami situasi serupa. Hal ini berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan emosional, dengan banyak pengguna merasakan manfaat dari perasaan didengar dan dipahami. Mereka juga mencatat bahwa berkomunikasi secara anonim membantu mengurangi perasaan isolasi dan kesepian, memberikan rasa keterhubungan yang sering kali sulit ditemukan di kehidupan nyata.

Komunikasi anonim juga memungkinkan pengguna untuk mengatasi berbagai isu mental tanpa khawatir akan penilaian dari orang lain. Mereka dapat membuka diri tentang masalah yang mungkin tabu atau dianggap memalukan di lingkungan sosial mereka. Dengan demikian, ruang ini berfungsi sebagai pelindung yang memungkinkan mereka untuk jujur dan terbuka tentang apa yang mereka rasakan. Pengguna juga menyebutkan bahwa interaksi anonim sering kali membawa perspektif baru dari orang lain yang mengalami hal serupa, memberikan wawasan tambahan yang berguna dalam menghadapi masalah mereka.

Fenomenologi kesengajaan mengungkap bahwa komunikasi anonim di akun ini memainkan peran penting dalam membangun rasa saling memahami dan dukungan emosional di antara pengguna. Banyak dari mereka merasa bahwa partisipasi mereka dalam akun ini adalah bentuk kesengajaan untuk mencari dukungan dan berbagi pengalaman dengan individu lain yang menghadapi masalah serupa. Kesengajaan ini memperkuat rasa solidaritas dan dukungan kelompok, memberikan rasa keterhubungan yang penting dalam pengelolaan kesehatan mental.

Pengguna mengungkapkan bahwa mereka sering menerima nasihat dan dorongan dari anggota komunitas lainnya, yang membantu mereka mengatasi tantangan emosional. Rasa keterhubungan ini menunjukkan betapa pentingnya komunitas dalam proses penyembuhan dan pengelolaan kesehatan mental. Dengan adanya dukungan emosional yang didapat dari interaksi tanpa nama, pengguna merasa lebih termotivasi dan diberdayakan dalam menghadapi kesulitan mereka. Ini menegaskan bahwa kesengajaan dalam berkomunikasi dan berbagi di ruang anonim dapat memberikan kekuatan tambahan dalam proses pemulihan dan pengelolaan kesehatan mental.

Partisipasi aktif dalam komunitas ini juga menciptakan rasa memiliki yang kuat. Pengguna merasa mereka adalah bagian dari sesuatu yang lebih besar, yang mendukung mereka secara emosional dan mental. Solidaritas yang tercipta ini memberikan kekuatan tambahan, terutama bagi mereka yang merasa sendirian dalam perjuangan mereka. Fenomenologi kesengajaan menunjukkan bahwa keputusan untuk berbagi di platform ini tidak hanya didorong oleh kebutuhan akan dukungan, tetapi juga oleh keinginan untuk mendukung orang lain, menciptakan siklus saling memberi yang positif.

Tren komunikasi anonim di Twitter menunjukkan peningkatan signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Fenomena ini paling terlihat di kalangan remaja dan dewasa muda yang mencari platform untuk berbagi dan mendiskusikan masalah kesehatan mental mereka tanpa takut dihakimi. Peningkatan ini mencerminkan kebutuhan mendesak akan ruang aman di mana individu dapat berbicara tentang masalah pribadi mereka dengan bebas. Selain itu, peningkatan

penggunaan komunikasi anonim juga menunjukkan kesadaran yang semakin tinggi akan pentingnya kesehatan mental dan dukungan emosional, serta perlunya menyediakan platform yang memungkinkan individu untuk berbicara secara terbuka tanpa rasa takut. Komunikasi anonim juga memainkan peran penting dalam membentuk identitas online dan interaksi sosial. Melalui akun anonim, pengguna dapat bereksperimen dengan identitas mereka dan menemukan dukungan dari komunitas yang mungkin tidak mereka dapatkan dalam kehidupan sehari-hari. Ini juga dapat berfungsi sebagai mekanisme coping bagi mereka yang merasa terisolasi atau tertekan.

Dalam konteks yang lebih luas, tren ini mencerminkan perubahan budaya di masyarakat terkait kesehatan mental. Ada peningkatan kesadaran dan penerimaan bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Platform seperti @komunitasmaunangisaja berkontribusi pada perubahan ini dengan menyediakan ruang di mana masalah kesehatan mental dapat didiskusikan secara terbuka dan jujur. Selain itu, peningkatan ini juga menunjukkan bahwa semakin banyak individu yang menyadari manfaat dari berbagi pengalaman mereka dan mencari dukungan dari komunitas daring.

Meskipun komunikasi anonim menawarkan berbagai manfaat, terdapat juga risiko dan tantangan yang perlu diperhatikan. Beberapa pengguna melaporkan mengalami pengalaman negatif, seperti komentar yang tidak mendukung atau bahkan menyakitkan dari anggota komunitas lainnya. Selain itu, karena sifat anonim dari komunikasi ini, sulit untuk mendapatkan intervensi profesional yang mungkin diperlukan dalam kasus-kasus yang lebih serius. Risiko ini menyoroti pentingnya adanya moderasi yang efektif di platform tersebut serta dukungan tambahan dari profesional kesehatan mental. Moderasi yang baik dapat membantu mencegah perilaku negatif dan memastikan bahwa dukungan yang diberikan adalah konstruktif dan bermanfaat bagi semua pengguna.

Risiko lain yang perlu diperhatikan adalah kemungkinan penyebaran informasi yang salah atau nasihat yang tidak tepat. Tanpa pengawasan yang memadai, platform ini dapat menjadi tempat di mana mitos atau kesalahpahaman terkait kesehatan mental berkembang. Oleh karena itu, penting untuk memiliki mekanisme yang memastikan informasi yang dibagikan adalah akurat dan berbasis bukti. Selain itu, dukungan dari profesional kesehatan mental bisa sangat membantu dalam menyediakan panduan yang tepat dan membantu mencegah potensi bahaya yang timbul dari nasihat yang salah.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi anonim di akun @komunitasmaunangisaja memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental penggunanya. Pengguna merasa lebih nyaman untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman pribadi

mereka tanpa takut akan stigma atau diskriminasi. Temuan ini konsisten dengan teori Kesengajaan (Intentionality) Husserl, di mana pengguna secara sadar memilih untuk berkomunikasi secara anonim dengan tujuan mendapatkan dukungan emosional dan mengurangi beban psikologis mereka. Dalam diskusi, hasil penelitian ini dibandingkan dengan studi-studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa komunikasi anonim dapat meningkatkan kesejahteraan mental individu dengan menyediakan ruang aman untuk berbagi dan menerima dukungan sosial.

Penelitian ini menyoroti pentingnya ruang anonim untuk ekspresi emosional yang jujur dan terbuka, serta mendukung perlunya lebih banyak komunitas daring yang mendukung untuk kesejahteraan mental yang lebih baik. Ruang-ruang seperti ini tidak hanya membantu individu dalam mengelola tekanan mental mereka, tetapi juga berkontribusi pada perubahan sosial yang lebih luas terkait penerimaan dan pemahaman terhadap isu-isu kesehatan mental. Dengan moderasi yang tepat dan dukungan dari profesional, platform anonim dapat menjadi alat yang kuat dalam mendukung kesehatan mental di era digital.

Akun seperti @komunitasmaunangisaja menunjukkan pentingnya pendekatan kesehatan mental berbasis komunitas. Dalam konteks ini, komunitas online dapat berfungsi sebagai jaringan dukungan yang komplementer terhadap layanan kesehatan mental konvensional. Pengguna dapat saling mendukung, berbagi strategi coping, dan memberikan rasa keterhubungan yang sangat diperlukan.

Pengembangan Kebijakan dan Dukungan Institusional, Penting bagi pembuat kebijakan dan institusi kesehatan untuk mengenali dan mendukung inisiatif komunikasi anonim yang positif. Dukungan dapat berupa penyediaan pelatihan bagi moderator komunitas, pendanaan untuk inisiatif kesehatan mental online, dan penelitian lebih lanjut untuk memahami dampak komunikasi anonim pada kesehatan mental.

Penelitian ini juga menegaskan bahwa komunikasi anonim memberikan banyak manfaat bagi kesehatan mental pengguna, namun juga memerlukan pengawasan dan dukungan yang tepat untuk meminimalkan risiko dan tantangan yang ada. Pengguna merasa lebih bebas dan nyaman dalam mengekspresikan diri mereka, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental mereka. Dengan demikian, platform seperti @komunitasmaunangisaja memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan mental di era digital ini, dan keberadaannya sangat diperlukan untuk memberikan dukungan yang dibutuhkan oleh banyak individu.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi anonim di aplikasi Twitter dapat menjadi alat yang sangat efektif dalam mendukung kesehatan mental. Akun @komunitasmaunangisaja, misalnya, menyediakan ruang yang sangat berharga bagi individu untuk mengungkapkan perasaan mereka secara bebas tanpa takut akan stigma sosial. Dalam platform ini, pengguna dapat berbagi pengalaman pribadi, mengungkapkan emosi, dan meminta dukungan tanpa harus mengungkapkan identitas mereka. Ini sangat penting, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda, yang sering kali menghadapi tantangan emosional yang berat dan merasa tertekan untuk tampil "sempurna" di hadapan publik.

Fenomena ini mencerminkan potensi media sosial sebagai alat yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mental. Dengan memberikan ruang bagi individu untuk berbicara tentang masalah kesehatan mental mereka secara anonim, platform seperti Twitter dapat membantu mengurangi perasaan isolasi dan kesepian yang sering kali menyertai kondisi mental yang sulit. Pengguna melaporkan bahwa mendapatkan dukungan emosional dari komunitas membantu mereka merasa lebih diterima dan dipahami, yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan emosional mereka.

Untuk memaksimalkan manfaat dari komunikasi anonim dan meminimalkan potensi risikonya, penting untuk menciptakan lingkungan online yang aman dan mendukung. Moderasi yang efektif adalah kunci untuk memastikan bahwa interaksi dalam ruang anonim tetap positif dan membangun. Ini melibatkan pemantauan aktif untuk mencegah perilaku negatif atau komentar yang merugikan, serta menyediakan mekanisme untuk melaporkan dan menangani konten yang tidak pantas.

Selain itu, keterlibatan profesional kesehatan mental dapat memberikan dukungan tambahan yang penting. Profesional ini dapat membantu mengidentifikasi dan menangani kasus-kasus yang lebih serius, memberikan saran yang berbasis pada kebutuhan individu, serta memastikan bahwa dukungan yang diberikan di platform tersebut adalah tepat dan efektif. Dengan adanya dukungan ini, komunikasi anonim di media sosial dapat lebih optimal dalam memberikan manfaat bagi kesehatan mental pengguna, sambil meminimalkan risiko dan potensi dampak negatif.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa dengan pengelolaan yang hati-hati dan dukungan yang memadai, komunikasi anonim di platform media sosial memiliki potensi besar untuk berfungsi sebagai alat yang mendukung kesehatan mental, terutama dalam memberikan dukungan emosional dan mengurangi stigma yang sering kali menghalangi individu untuk mencari bantuan.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Ratnaningrum Zusyana Dewi, S.Ip., M.I.Kom. Selaku dosen pembimbing I, Serta Bapak Moch. Ichdah Hayau Lailin S.Sos., M.I.Kom dosen pembimbing II, yang telah sabar dalam memberika bimbingan serta arahan dalam penelitian ini. Tidak lupa, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh jajaran Dosen Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, yang telah memberikan banyak pemahaman dan pengetahuan berharga terkait penelitian dan serta memberikan ilmu yang begitu luarbiasa kepada penulis. Penulis juga berterima kasih kepada seluruh civitas akademika Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik mendukung selama proses studi ini. Tak lupa, rasa terima kasih yang mendalam juga penulis sampaikan kepada keluarga, sahabat, dan rekan-rekan yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010). Social network activity and social well-being. In *Proceedings of the 2010 Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 1909–1912). <https://doi.org/10.1145/1753326.1753613>
- Budiarto, A. (2019). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 135-150.
- Christopherson, K. M. (2007). The positive and negative implications of anonymity in internet social interactions: “On the internet, nobody knows you’re a dog.” *Computers in Human Behavior*, 23(6), 3038–3056. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2006.09.001>
- Greening, N. (2019). Phenomenological research methodology. *Scientific Research Journal*, 7(5). <https://doi.org/10.31364/scirj/v7.i5.2019.p0519656>
- Hardiah, M., Nabawiyah, H., & Pibriyanti, K. (2020). Correlation between knowledge and attitudes to the behavior of personal hygiene food handlers in nutrient department (Study at UNS Hospital Surakarta). *Sport and Nutrition Journal*, 2(1), 17–24. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>
- Joinson, A. N. (2001). Self-disclosure in computer-mediated communication: The role of self-awareness and visual anonymity. *European Journal of Social Psychology*, 31(2), 177–192. <https://doi.org/10.1002/ejsp.36>

- Kuswarno, E. (2009). *Fenomenologi konsepsi, pedoman dan contoh penelitian*. [Publisher information if available].
- KBBI. (2012). *Kamus besar bahasa Indonesia ekspresi*. <https://kbbi.web.id/ekspresi>
- Malbois, E. (2019). Gabriel Marcel: Intersubjectivity as reciprocal availability. In *Phenomenological Approaches to Intersubjectivity and Values* (pp. 1–22).
- Moran, D. (1990). *Introduction to phenomenology*. Continuum. <https://doi.org/10.1080/10304319009388177>
- Nabi, R. L., Prestin, A., & So, J. (2013). Facebook friends with (health) benefits? Exploring social network site use and perceptions of social support, stress, and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *16*(10), 721–727. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0521>
- Primack, B. A., Perryman, K. L., Crofford, R. A., & Escobar-Viera, C. G. (2022). Social media as it interfaces with psychosocial development and mental illness in transitional-age youth. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, *31*(1), 11–30. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2021.07.007>
- Smith, J. (2007). *Evidence and being: The metaphysics of Husserl's first four Cartesian meditations* by James Logie Wright. [Publisher information if available].
- World Health Organization. (2014). *Mental health: Strengthening our response* (Fact Sheet No. 220). <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>
- Yusria Ningsih, S. A., & M. K. (2016). Kesehatan mental. *Revista Brasileira de Linguística Aplicada*, *5*(1). <https://revistas.ufrj.br/index.php/rce/article/download/1659/1508>