



Pengungkapan Diri Gen Z dalam “Komunitas Marah Marah” di Twitter

Self Disclosure of Gen Z in The “Komunitas Marah Marah” on Twitter

Noviana Safira¹, Sumardjijati^{2*}

^{1,2}Prodi Ilmu Komunikasi, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur, Surabaya, Indonesia
novianasafira10@gmail.com, sumardjijati@gmail.com*

Abstrak

Penelitian ini mengkaji praktik pengungkapan diri (*self disclosure*), yaitu pengungkapan informasi pribadi kepada orang lain, yang dilakukan oleh Generasi Z melalui komunitas marah marah di media sosial Twitter. Meningkatnya keterbukaan emosional dan penggunaan bahasa yang intens menjadi latar belakang penelitian ini. Tujuan penelitian adalah memahami bentuk-bentuk pengungkapan diri yang muncul serta faktor-faktor yang memengaruhinya, seperti kepribadian, gender, topik unggahan, anonimitas media, dan lingkungan sosial. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik wawancara mendalam dan dokumentasi unggahan informan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunitas marah marah berperan sebagai ruang alternatif bagi Gen Z untuk mengekspresikan pengalaman pribadi dan emosi secara anonim. Anonimitas media sosial memberikan rasa aman dalam mengungkapkan topik-topik sensitif, terutama bagi individu dengan kepribadian introvert. Kurangnya dukungan di dunia nyata juga mendorong mereka mencari validasi, empati, dan solusi melalui komunitas daring. Komunitas ini berfungsi sebagai ruang aman yang memungkinkan Gen Z mengungkapkan diri dengan lebih bebas tanpa tekanan norma sosial.

Kata kunci: Anonimitas; Generasi Z; Komunitas Marah Marah; Pengungkapan Diri; Twitter

Abstract

This study examines the practice of self disclosure, which is the disclosure of personal information to others, carried out by Generation Z through komunitas marah marah on Twitter. The background of this study is formed by the increasing emotional openness and intense use of language. The objective of the study is to understand the forms of self disclosure that emerge and the factors influencing them, such as personality, gender, post topics, media anonymity, and social environment. This study employs a descriptive qualitative approach, using in-depth interviews and documentation of informants' posts. The results show that komunitas marah marah serve as an alternative space for Gen Z to anonymously express personal experiences and emotions. Social media anonymity provides a sense of safety when expressing sensitive topics, especially for introverted individuals. The lack of support in the real world also drives them to seek validation, empathy, and solutions through online communities. Thus, komunitas marah marah function as safe spaces that allow Gen Z to express themselves more freely, free from the pressure of social norms.

Keywords: Anonymity; Generation Z; Komunitas Marah Marah; Self Disclosure; Twitter

I. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah cara individu menjalani kehidupan sosial, termasuk cara mereka mengekspresikan emosi. Media sosial sebagai produk teknologi digital telah menjadi media yang dominan bagi generasi muda khususnya Generasi Z untuk berinteraksi, berbagi informasi, hingga meluapkan perasaan secara terbuka. Keberagaman fitur yang dimiliki oleh media sosial memungkinkan penggunanya untuk menyusun narasi personal, mengungkapkan opini, dan mengekspresikan pengalaman mereka kepada publik. Kehadiran media sosial telah menjadi cara baru masyarakat untuk berkomunikasi (Rafiq, 2020).

Generasi Z atau yang biasa disebut Gen Z, adalah kelompok yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Mereka dikenal sebagai *digital native* yang intens menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Karakteristik Gen Z yang ekspresif, multitasking, dan terbiasa membagikan hal-hal yang bersifat personal menjadikan media sosial sebagai media utama untuk membangun eksistensi dan identitas diri (Wijoyo et al., 2020). Kecenderungan tersebut membuat media sosial menjadi saluran pengungkapan diri yang kuat. Salah satu media sosial yang digunakan oleh Gen Z adalah Twitter.

Berdasarkan laporan *We are Social* pada Februari 2025, Twitter memiliki 50,3% pengguna dan berada di urutan ke tujuh sebagai platform media sosial yang paling banyak digunakan di Indonesia (Wearesocial.com, 2025). Twitter dikenal sebagai media sosial berbasis teks dan percakapan terjadi secara *real time* yang berarti proses interaksi antar penggunanya terjadi lebih cepa (Read et al., 2019). Fitur Twitter seperti *thread*, *reply*, *quote*, dan anonimitas didalamnya mendukung terbentuknya ruang narasi yang terbuka serta memperkuat kebebasan berekspresi. Fitur tersebut mendukung kebiasaan Gen Z untuk membagikan informasi yang sifatnya pribadi.

Menurut DeVito, menyampaikan informasi pribadi yang sebelumnya tidak diketahui oleh orang lain seperti emosi, pengalaman, dan pemikiran terdapat disebut dengan pengungkapan diri atau *self disclosure* (DeVito, 2016). Pengungkapan diri sering kali berfokus pada hal yang sangat sensitif seperti, ketakutan pribadi dan informasi yang dapat menimbulkan stigma, atau berhubungan dengan hal yang sifatnya kurang serius (Vangelisti & Perlman, 2006). Fenomena pengungkapan diri tersebut terlihat jelas melalui komunitas marah marah di Twitter.

Komunitas marah marah merupakan komunitas yang dibuat pada tahun 2022 dan telah memiliki 957 ribu anggota pada Februari 2025. Komunitas marah marah menjadi ruang digital untuk mengungkapkan amarah, peristiwa yang memicu luka emosional, dan hal yang menyebabkan ketidakpuasan anggota (Hani & Ratnasari, 2023). Selain itu, komunitas ini juga memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk merasa didengar dan dipahami hingga memperoleh solusi dari permasalahan yang dihadapi (Amellia et al., 2024). Bahasa yang digunakan dalam Komunitas marah marah cenderung kasar, emosional, dan vulgar, namun hal tersebut dianggap sebagai hal yang wajar oleh anggota

komunitas (Azzahrani et al., 2024). Komunitas marah marah membentuk norma sosial tersendiri yang menormalisasi ekspresi emosional intens.

Fenomena pengungkapan diri di komunitas marah marah tidak terlepas dari karakter komunikasi berbasis media sosial itu sendiri. Teori Computer Mediated Communication (CMC) menjelaskan bahwa media berbasis komputer menciptakan interaksi yang berbeda dibandingkan komunikasi tatap muka. Anonimitas dalam CMC dapat mempengaruhi individu dalam berperilaku di dunia maya karena individu merasa lebih bebas dan berani untuk berkomunikasi secara daring dibandingkan dengan komunikasi secara tatap muka (Clark Gordon et al., 2019). CMC juga merupakan perspektif yang anti hirarki karena identitas asli individu tidak digambarkan di dunia maya (Saifulloh & Siregar, 2019). Karakteristik tersebut menjadi ciri khas komunikasi melalui media sosial dan membedakannya dari interaksi secara langsung.

Beberapa studi sebelumnya banyak berfokus pada pengungkapan diri yang terjadi dalam konteks komunikasi positif atau relasi sosial, seperti pada penelitian mengenai *self disclosure* komunitas stoic Indonesia di media sosial Facebook yang menekankan pentingnya rasa aman dan saling percaya antar anggota (Maliana et al., 2023). Penelitian lainnya menyoroti penggunaan Twitter sebagai sarana pengungkapan diri untuk menjalin pertemanan oleh remaja putri (Yunita, 2019). Namun, penelitian yang spesifik membahas pengungkapan diri yang intens, emosional, dan cenderung kasar dalam komunitas daring masih sedikit. Penelitian ini mencoba melihat lebih jauh bagaimana pengungkapan diri berlangsung di komunitas marah marah dan apa saja yang mempengaruhinya.

Penelitian ini berfokus pada cara dan bentuk *pengungkapan diri* yang dilakukan dalam komunitas marah marah di Twitter, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Kajian ini juga menelaah bagaimana karakteristik ruang digital membentuk kenyamanan emosional dan komunikasi yang berbeda dari komunikasi tatap muka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai dinamika pengungkapan diri Gen Z dalam ruang daring yang anonim, ekspresif, dan terbuka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan kajian komunikasi digital, khususnya terkait ekspresi emosi dan pembentukan identitas di kalangan Gen Z.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang berorientasi pada proses dan persepsi untuk menggali secara mendalam pola pikir, kecenderungan, dan perilaku subjek. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan ketelitian dan pemaknaan yang mendalam (Agustini et al., 2023). Pendekatan deskriptif kualitatif dalam penelitian ini digunakan untuk menggambarkan dinamika pengungkapan diri Gen Z dalam komunitas marah marah di Twitter. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menggali lebih dalam mengenai pengalaman individu dan faktor yang mendorong mereka dalam melakukan pengungkapan diri. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara mendalam dan dokumentasi. Informan yang

dilibatkan berjumlah tujuh orang yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Kriteria pemilihan meliputi:

1. Berusia 19 – 27 tahun (Kelompok usia Gen Z)
2. Anggota aktif komunitas marah marah
3. Pernah membuat unggahan yang berisi pengalaman pribadi atau emosional.
4. Mendapat respon tinggi seperti *likes*, *reply*, *quote*
5. Bersedia mengikuti proses wawancara secara online

Jumlah tujuh informan dianggap cukup untuk penelitian kualitatif karena fokus utamanya adalah pada kedalaman data, serta mempertimbangkan keterulangan tema yang sudah terlihat pada informan 5 dan 6.

Wawancara dilakukan secara daring dengan format semi-terstruktur. Terdapat 20 pertanyaan terbuka yang mencakup motivasi mengunggah curhatan pribadi, persepsi terhadap komunitas marah marah, reaksi terhadap respons dari pengguna lain, serta perbandingan antara pengalaman mengungkapkan diri di dunia nyata dan di media sosial. Dokumentasi dilakukan dengan cara mengumpulkan tangkapan layar unggahan informan yang mengandung emosi kuat seperti kemarahan, kesedihan, dan trauma, serta mendapat interaksi signifikan. Analisis data mengikuti model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Sutikno & Hadusaputra, 2020). Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber dan member check untuk memastikan keakuratan interpretasi. Metode ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang utuh dan kontekstual tentang dinamika pengungkapan diri di ruang digital anonim.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengkaji praktik *self disclosure* Gen Z melalui komunitas marah marah di Twitter, dengan fokus pada faktor-faktor yang memengaruhinya. Berdasarkan wawancara dengan tujuh informan, ditemukan bahwa keterbukaan diri dipengaruhi oleh kepribadian, gender, topik yang diangkat, anonimitas media, dan kondisi lingkungan sosial. Komunitas marah marah dipilih karena dianggap sebagai ruang yang aman, anonim, dan suportif bagi ekspresi emosional. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa ruang digital menawarkan dinamika interaksi yang berbeda dari dunia nyata. Bagian ini menyajikan pembahasan berdasarkan tema-tema utama yang muncul dari analisis data.

Kepribadian sebagai Penentu Ruang Ekspresi

Kepribadian berperan penting dalam membentuk kecenderungan seseorang untuk mengungkapkan diri, termasuk dalam konteks media sosial. Individu yang terbuka cenderung mengekspresikan emosi secara langsung, sementara mereka yang tertutup lebih selektif dan berhati-hati dalam memilih media komunikasi. Penelitian ini menelusuri bagaimana kecenderungan kepribadian, khususnya introvert dan ekstrovert, mempengaruhi pengungkapan

diri yang dilakukan oleh anggota komunitas tersebut. Kategori kepribadian pada masing-masing informan ditentukan berdasarkan kecenderungan mereka dalam menyampaikan informasi pribadi, baik dari segi intensitas, kedalaman, maupun kepada siapa informasi tersebut disampaikan. Informan yang cenderung tertutup, menyimpan perasaan, dan hanya berbagi dalam ruang anonim dikategorikan sebagai introvert, sementara mereka yang lebih terbuka di berbagai konteks termasuk dunia nyata dianggap memiliki kecenderungan ekstrovert.

Sebagian besar informan dalam penelitian ini menunjukkan kepribadian introvert. Mereka menghindari pengungkapan diri secara langsung dan lebih memilih menyalurkan emosi melalui unggahan di komunitas marah marah. Informan 3 menyatakan bahwa ia tidak mengungkapkan diri di kehidupan nyata karena tidak memiliki teman atau seseorang yang dapat dijadikan tempat untuk bercerita sehingga, ia merasa lebih memilih komunitas marah marah untuk mengungkapkan perasaan atau pengalamannya.

Informan 3

“Aku sendiri nggak cerita ke siapa siapa sih soalnya bingung juga siapa yang mau diceritain. Jadi ya emang lebih enak di komunitas.”

Informan 4 menambahkan bahwa ia lebih memilih mengungkapkan diri di komunitas marah marah karena dapat menyusun kata-kata terlebih dahulu sebelum diunggah. Ia juga mengatakan takut salah bicara jika mengungkapkan diri di kehidupan nyata.

Informan 4

“Kalau kayak curhat gitu semua sih. Misalkan kita upload di Twitter gitu. kan kita bisa baca dulu, kita sebelum upload itu kan dicermatin dulu ya kata-katanya. Kalau misalkan secara langsung kan takut salah ngomong gitu.”

Pernyataan dari kedua informan tersebut menunjukkan bahwa keterbatasan dalam bercerita secara langsung mendorong mereka memilih ruang daring sebagai tempat untuk mengungkapkan diri. Keduanya sama-sama menekankan kenyamanan dalam menyampaikan emosi secara tertulis, serta kebutuhan untuk menyusun kata-kata sebelum membagikan pengalaman. Hal ini memperlihatkan kecenderungan introvert yang cenderung berhati-hati dan selektif dalam mengungkapkan informasi personal.

Berbeda dengan mayoritas informan lainnya, informan 5 menunjukkan kecenderungan yang lebih terbuka dalam berkomunikasi, baik di dunia nyata maupun di komunitas marah marah. Ia mengaku masih sering bercerita kepada teman-teman dekatnya dan merasa tidak mengalami kesulitan untuk mengekspresikan emosi secara langsung.

Informan 5

“Iya, aku sendiri masih cerita ya. Teman-temanku juga tahu kok soalnya ya kalau di real life mereka yang aku ceritain.”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa informan 5 memiliki kecenderungan ekstrovert. Tidak seperti informan lain yang cenderung menyimpan perasaan, informan 5 merasa nyaman berbagi cerita di berbagai konteks sosial. Keterbukaan ini menjadi ciri khas individu yang lebih percaya diri dan responsif dalam menjalin komunikasi, sekaligus memperlihatkan fleksibilitas dalam menyalurkan emosi.

Temuan ini menunjukkan bahwa kecenderungan kepribadian mempengaruhi kenyamanan individu dalam mengungkapkan diri. Individu dengan kepribadian introvert lebih memilih menyalurkan emosi melalui media sosial yang memberi ruang tanpa interaksi langsung, sedangkan individu dengan kepribadian ekstrovert tetap mampu bercerita di lingkungan nyata. Perbedaan ini selaras dengan pandangan DeVito bahwa individu ekstrovert cenderung lebih terbuka dan ekspresif, sementara introvert bersikap selektif dalam membagikan informasi pribadi (DeVito, 2016). Komunitas marah marah menjadi media yang menjembatani kebutuhan ekspresi bagi individu yang kesulitan menyampaikan perasaan secara langsung, terutama bagi mereka yang cenderung tertutup dalam interaksi sosial sehari-hari.

Perbedaan Cara Mengungkapkan Emosi

Perbedaan cara laki-laki dan perempuan mengekspresikan emosi menjadi salah satu hal menarik untuk digali dalam penelitian ini. Meskipun seluruh informan adalah perempuan, mereka memiliki pengamatan yang menunjukkan adanya perbedaan kecenderungan dalam melakukan pengungkapan diri berdasarkan gender. Beberapa informan menyebutkan bahwa perempuan lebih ekspresif secara emosional, sementara laki-laki cenderung menyimpan perasaan. Informan 5 menilai bahwa perempuan memiliki kecenderungan untuk menyalurkan perasaan secara lebih terbuka dan intens. Ia mengaitkan hal ini dengan perbedaan karakter emosional, di mana perempuan lebih mengandalkan perasaan, sementara laki-laki lebih tertutup.

Informan 5

“Kalau perempuan itu biasanya emosinya lebih main perasaan begitu dan lebih sering mengungkapkan perasaannya. Makanya banyak yang posting di komunitas. Mereka butuh dikeluarkan emosinya. Karena kadang kalau cowok itu gak bisa.”

Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa, ekspresi emosional bukan hanya bentuk pelampiasan, tetapi juga kebutuhan yang dirasakan oleh banyak perempuan, terutama dalam konteks komunitas marah marah yang memungkinkan ekspresi tanpa hambatan langsung.

Hal senada disampaikan oleh informan 6, yang merasa bahwa sebagai perempuan, ia memiliki kebebasan lebih besar untuk mengekspresikan kerentanan emosional di komunitas marah marah tanpa takut akan stereotip negatif. Ia menyadari bahwa laki-laki sering kali dibatasi oleh stereotip yang menuntut mereka untuk tidak terlalu emosional.

Informan 6

“Kalau sebagai perempuan sih mungkin lebih bebas mengekspresikan perasaan di komunitas marah marah gitu ya karena gak takut dapet stereotip kayak baper atau terlalu emosional gitu sih. Kalau laki-laki tuh cenderung lebih tertutup ya buat mengekspresikan perasaan mereka. Jadi kayak mungkin lebih sulit buat mengekspresikan atau buat cerita gitu.”

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, Bentuk ekspresi perempuan tidak hanya lebih terbuka, tetapi juga lebih aktif dalam menyampaikan emosi secara eksplisit, sementara laki-laki lebih cenderung menekan atau menghindari bentuk komunikasi emosional yang jelas.

Namun, informan 7 menyampaikan perspektif berbeda. Ia menilai bahwa anonimitas di Twitter membuat batasan antara laki-laki dan perempuan dalam mengekspresikan emosi menjadi tidak lagi terlihat jelas. Baik laki-laki maupun perempuan kini sama-sama bebas mengekspresikan diri secara intens.

Informan 7

“Malah justru sekarang gak ketahuan sih. Ibaratnya cewek atau cowok sama aja udah di Twitter pada berisik semua. Karena mereka itu benar-benar bebas berekspresi, dan cowok juga berisik banget kayak cewek, dan cewek juga sebaliknya. Karena mereka merasa aman dibalik akun anonim mereka.”

Pandangan ini memperlihatkan adanya pergeseran persepsi, di mana ruang daring yang anonim berpotensi menyamakan norma-norma gender dan menciptakan kebebasan berekspresi yang lebih merata.

Perbedaan cara mengungkapkan emosi sebagaimana dijelaskan oleh para informan menunjukkan bahwa faktor gender tetap menjadi elemen penting dalam memahami praktik pengungkapan diri. Perempuan cenderung menyalurkan emosi secara naratif dan langsung, sedangkan laki-laki lebih banyak menahan atau menggunakan cara yang tidak eksplisit. Perempuan juga secara umum lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan pribadi mereka, sementara laki-laki sering kali menghadapi hambatan sosial untuk menunjukkan sisi emosional mereka (DeVito, 2016). Namun, ruang anonim seperti komunitas marah marah juga memberi peluang bagi laki-laki untuk mengekspresikan diri di luar batasan norma gender yang konvensional.

Topik Personal sebagai Pemicu Keterbukaan

Pemilihan Topik menjadi salah satu faktor yang turut mendorong seseorang untuk melakukan pengungkapan diri. Menurut DeVito, topik atau jenis informasi yang diungkapkan menentukan sejauh mana seseorang bersedia membuka diri dan bagaimana cara mereka mengekspresikannya. Semakin sensitif atau personal suatu topik, maka semakin besar pula risiko sosial yang ditanggung oleh individu tersebut, sehingga diperlukan kondisi yang mendukung untuk bisa menyampaikannya (DeVito, 2016). Pengungkapan diri mengenai topik-topik yang sensitif dan emosional umumnya dapat terjadi ketika individu merasa aman secara emosional maupun sosial. Keputusan informan dalam membagikan cerita di komunitas marah marah berkaitan erat dengan seberapa personal topik tersebut bagi mereka, serta seberapa kuat pengalaman itu menyentuh aspek emosional dalam kehidupan mereka. Untuk menggali hal tersebut, peneliti menggunakan tangkapan layar dari unggahan informan di komunitas marah marah sebagai data. Unggahan tersebut dipilih sebagai representasi dari dinamika topik yang mendorong keterbukaan emosional.

Informan 1, melalui unggahannya di komunitas marah marah mengungkapkan amarahnya terhadap komentar seorang laki-laki yang merendahkan fisik. Unggahan tersebut juga di penuh dengan ekspresi kemarahan dan penggunaan kata kata kasar.



Gambar 1. Unggahan Informan 1
(Sumber: Komunitas Marah Marah di Twitter)

Topik yang diangkat dalam unggahan tersebut adalah bentuk penghinaan terhadap tubuh atau *body shaming* yang dialami langsung oleh informan. Jenis topik ini tergolong sensitif karena menyentuh aspek harga diri. Di kehidupan nyata, topik seperti ini cenderung dihindari karena memicu rasa malu atau takut dihakimi. Namun dalam komunitas marah marah, Informan 1 merasa bebas mengekspresikan pengalaman tersebut tanpa hambatan sosial.

Topik berbeda diungkapkan oleh informan 4, yang membagikan unggahan yang menceritakan pengalamannya yang dikucilkan dan diabaikan selama mengikuti program KKN. Unggahan tersebut disusun dalam bentuk *thread* yang menggambarkan frustrasi dan luka sosial.



Gambar 2. Unggahan Informan 4
(Sumber: Komunitas Marah Marah di Twitter)

Topik yang diangkat oleh informan 4 tidak hanya berkaitan dengan perasaan pribadi, tetapi juga mencerminkan relasi sosialnya dengan orang-orang di sekitarnya. Unggahan tersebut memperlihatkan bagaimana pengalaman sosial yang merugikan secara emosional dapat mendorong individu untuk mengekspresikan kekecewaan dan kemarahannya secara terbuka.

Sementara itu, informan 2 mengangkat topik yang jauh lebih emosional. Ia membagikan cerita mengenai ibunya yang pergi bersama pasangan barunya ke Lombok, membawa serta adik laki-lakinya, dan meninggalkan dirinya bersama tiga adik perempuannya. Unggahan ini menunjukkan kerentanan emosional yang mendalam, termasuk rasa kehilangan, kemarahan, dan ketidakberdayaan.



Gambar 3. Unggahan Informan 2
(Sumber: Komunitas Marah Marah di Twitter)

Jenis topik tersebut termasuk sebagai topik yang sensitif dan merupakan bentuk pengungkapan diri yang berisiko tinggi karena menyentuh aspek paling personal dalam kehidupan seseorang. Temuan ini memperlihatkan bahwa keterbukaan

terhadap topik sensitif tidak hanya bergantung pada pengalaman pribadi, tetapi juga pada keberadaan ruang yang memungkinkan ekspresi tanpa takut dihakimi.

Berdasarkan unggahan dari para informan, topik yang diangkat informan tidak hanya merepresentasikan pengalaman, tetapi juga menunjukkan kebutuhan emosional untuk didengar dan dipahami. Komunitas marah marah menjadi ruang yang mendukung ekspresi emosi, dari hal ringan hingga persoalan yang sangat personal. Keberagaman tema ini menegaskan bahwa topik yang bersifat sensitif justru dapat mendorong pengungkapan diri Gen Z, selama ruang komunikasi memberi rasa aman dan penerimaan.

Anonimitas sebagai Kunci Kenyamanan dalam Self Disclosure

Dalam praktik pengungkapan diri, media yang digunakan sangat mempengaruhi kecenderungan individu untuk menyampaikan informasi pribadi. Menurut DeVito, media berperan penting dalam menentukan sejauh mana individu bersedia membuka diri (DeVito, 2016). Berdasarkan penelitian oleh Mu'alifah & Sumardijati diketahui bahwa Twitter sebagai media CMC memungkinkan penggunaannya melakukan pengungkapan diri secara terbuka dan personal, terutama karena karakteristiknya yang mendukung anonimitas dan narasi berbasis teks (Mu'alifah & Sumardijati, 2023). Hal tersebut terlihat dalam temuan penelitian, di mana sebagian besar informan menyatakan bahwa anonimitas memberi mereka rasa aman dan kebebasan dalam bercerita. Informan 5 menjelaskan bahwa ia merasa lebih bebas menyampaikan pengalaman pribadi karena tidak dikenali oleh orang-orang di sekitarnya. Ketidakhadiran identitas membuatnya tidak perlu merasa malu atau khawatir akan penilaian sosial.

Informan 5

“Aku merasa, gimana ya, yang tadi aku bilang karena anonim jadi nggak ada yang aku kenal, jadi aku lebih merasa biasa saja, lebih bebas begitu. Soalnya kalau ada yang kenal aku malah malu.”

Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa anonimitas dapat menciptakan lingkungan yang mendukung untuk melakukan *self disclosure*. Anonimitas juga mempengaruhi perilaku individu di dunia maya, di mana mereka dapat berani dan merasa bebas untuk berkomunikasi secara online dibandingkan komunikasi tatap muka (Clark Gordon et al., 2019). Sejalan dengan pernyataan tersebut, informan 6 menambahkan bahwa anonimitas membuatnya nyaman untuk menceritakan hal-hal yang sifatnya pribadi.

Informan 6

“Kalau menurut saya ya kak, akun anonim itu tuh kayak ngebantu banget. Jadi saya lebih ngerasa nyaman nyeritain hal-hal pribadi karena identitas saya tuh gak diketahui sama orang lain gitu kak.”

Berdasarkan pernyataan informan 6, dapat dipahami bahwa anonimitas mempengaruhi kenyamanan individu dalam melakukan pengungkapan diri. Individu dapat dengan nyaman mengungkapkan hal-hal yang bersifat pribadi karena identitas asli mereka dirahasiakan.

Informan 3 sendiri menyoroti komunitas marah marah sebagai ruang anonim yang membebaskannya menggunakan gaya komunikasi yang lebih ekspresif dibandingkan jika mengunggah di akun pribadi.

Informan 3

“Soalnya kalau aku share di akun pribadi takutnya mutual aku lihat gitu. Kayak kok bahasanya gini nggak baik gitu loh, padahal setahu aku di nggak gini. Kalau di komunitas marah marah tuh lebih ke yaudah lah aku mau pakai bahasa kayak gimanaapun gapapa, soalnya kan emang tempatnya.”

Pernyataan informan 3 memperlihatkan bagaimana komunitas marah marah tidak hanya menyediakan tempat untuk berbicara, tetapi juga mengafirmasi bentuk ekspresi dari individu. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Saifulloh dan Siregar yang menjelaskan bahwa CMC juga memiliki karakteristik anti hirarki karena identitas individu di dunia maya tidak mencerminkan dirinya yang sebenarnya di dunia nyata (Saifulloh & Siregar, 2019). Selain anonimitas, komunitas marah marah sebagai bagian dari bentuk CMC juga memiliki karakteristik anti hirarki tersebut.

Berdasarkan analisis data dari para informan, peneliti menemukan bahwa anonimitas berperan penting dalam mendorong keterbukaan diri. Ruang anonim seperti komunitas marah marah memungkinkan pengguna menyampaikan cerita yang bersifat emosional tanpa rasa takut akan identitas yang terekspos atau tekanan norma sosial. Dengan demikian, media sosial khususnya Twitter tidak hanya berfungsi sebagai saluran teknis, tetapi juga membentuk ruang interaksi yang mendukung ekspresi emosional secara terbuka. Hal ini menunjukkan bahwa karakteristik media seperti anonimitas bukan sekadar fitur tambahan, melainkan elemen penting yang membentuk cara Gen Z berkomunikasi, mengekspresikan diri, dan membangun relasi sosial secara nonkonvensional di ranah daring.

Dukungan yang Tidak Ditemukan di Dunia Nyata

Pengungkapan diri tidak hanya dipengaruhi oleh keinginan individu untuk berbagi, tetapi juga sejauh mana lingkungan sosial memberikan rasa aman dan dukungan. Berdasarkan hasil wawancara, mayoritas informan merasa kesulitan untuk membuka diri di dunia nyata karena takut dihakimi, tidak dipercaya, atau tidak mendapat respons yang empatik. Informan 7 menjelaskan bahwa, sulit untuk membagikan cerita pribadinya di dunia nyata karena merasa kurang percaya dengan orang-orang di sekitarnya.

Informan 7

“Aku pribadi tuh kurang percaya ya sama orang-orang di real life kebanyakan orang yang kita kenal tuh banyak omong kosongnya. Sedangkan di medsos, yaudah kita lempar juga emosinya sekarang, besok juga udah lupa gitu. Nah, kalau di real life, kamu lempar sekarang, besok udah nyampe kemana-mana tuh omongan.”

Ketidakpercayaan dari informan 7 menunjukkan adanya kekhawatiran terhadap risiko sosial yang mungkin timbul akibat pengungkapan diri, seperti penyebaran informasi atau penilaian negatif.

Kondisi serupa juga dialami oleh Informan 2, menjelaskan kesulitannya menemukan tempat untuk bercerita di dunia nyata karena respon yang ia terima sering kali tidak membantu.

Informan 2

“Lingkunganku tuh nggak terlalu besar sih kalau untuk sekarang. Cuman kalau cerita di real life tuh capek. Kayak misalnya mau cerita sama siapa di real life? Sama adek di rumah? Nggak mungkin. Sama teman lah, tapi sama teman tuh, ya itu tadi yang aku bilang, pada adu nasib.”

Hal tersebut menunjukkan bahwa minimnya respon yang bersifat empatik dari lingkungan sekitar menjadi faktor penghambat dalam proses pengungkapan diri di dunia nyata. Informan 2 juga menjelaskan bahwa respon dan dukungan empatik justru banyak diperoleh di komunitas marah marah.

Informan 2

“Banyak banget yang DM aku sampai kewalahan. Aku sampai terheran-heran kayak, kok bisa ya orang tuh rela ngetik panjang kali lebar cuma untuk nyemangatin aku. Bahkan ada juga yang mau ngasih uang untuk adik-adikku.”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa dukungan yang dibutuhkan tidak selalu ditemukan di lingkungan terdekat, melainkan justru hadir dari ruang anonim seperti komunitas marah marah.

Selain dukungan yang bersifat empatik dukungan berupa saran dan bantuan nyata juga dirasakan oleh informan 4.

Informan 4

“Kalau menurut saya, saya jadi lebih lega. Saya juga dapat solusi gitu dari masalah yang ada. Terus beberapa dari mereka kayak ngasih saran kerjaan ke saya gitu.”

Pernyataan tersebut mencerminkan bahwa komunitas marah marah tidak hanya sebagai ruang ekspresi emosional, tetapi juga sebagai jejaring sosial alternatif yang mampu menyediakan solusi konkret. Temuan ini menguatkan bahwa pengungkapan diri yang dilakukan dalam ruang daring tidak semata-mata

menghasilkan respons emosional, tetapi juga memfasilitasi pertukaran informasi dan bantuan nyata yang jarang ditemukan dalam interaksi sosial langsung.

Berdasarkan analisis data dari informan, peneliti menemukan bahwa keterbatasan dukungan dan kepercayaan di lingkungan sosial nyata menjadi alasan utama mereka melakukan pengungkapan diri di komunitas marah marah. Hal tersebut sejalan dengan pandangan Derlega dan Berg bahwa pengungkapan diri sangat dipengaruhi oleh sejauh mana individu merasa aman dan diterima dalam lingkungan sosialnya. Ketika lingkungan memandang pengungkapan secara negatif atau sebagai bentuk kelemahan, maka kecenderungan untuk menutup diri akan meningkat (Derlega & Berg, 1993). Dalam konteks ini, komunitas marah marah berperan sebagai lingkungan sosial alternatif yang mendukung, di mana pengungkapan diri justru diapresiasi dan dibalas dengan empati, validasi, serta bantuan nyata. Kondisi tersebut menciptakan ruang yang kondusif bagi proses pengungkapan diri yang autentik dan bermakna.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa pengungkapan diri Gen Z di komunitas marah marah dipengaruhi oleh kepribadian, perbedaan gender, topik unggahan, anonimitas media, dan kurangnya dukungan di dunia nyata. Individu dengan kecenderungan introvert lebih memilih ruang daring untuk mengekspresikan diri, sementara ekstrovert lebih fleksibel dalam mengekspresikan diri. Topik yang bersifat pribadi, terutama yang menyangkut pengalaman emosional, menjadi pendorong utama keterbukaan ketika individu merasa aman dan divalidasi. Komunitas marah marah di Twitter menyediakan lingkungan yang anonim dan suportif bagi pengguna untuk mengungkapkan emosi tanpa tekanan sosial. Selain itu, komunitas marah marah juga menawarkan validasi, empati, hingga solusi konkret yang jarang ditemukan dalam interaksi sosial langsung. Penelitian ini membantu memperluas pemahaman mengenai pengungkapan diri Gen Z dalam konteks digital yang lebih bebas dan anonim. Temuan ini dapat menjadi acuan bagi kebijakan pengelolaan ruang daring yang aman secara emosional, serta membuka peluang bagi penelitian lanjutan mengenai komunitas digital sebagai pengganti dukungan sosial konvensional.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, Aully Grashinta, San Putra, S., Feliks Arfid Guampe, Jakub Saddam Akbar, Muhammad Alridho Lubis, Iyam Maryati, Ririnisahawaitun, Romi Mesra, Mike Nurmalia Sari, Paulus Robert Tuerah, May Vitha Rahmadhani, & Runi Rulangi. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif (Teori & Panduan Praktis Analisis Data Kualitatif)*. PT.Mifandi Mandiri Digital.
- Amellia, A. R., Sari, A. E., Zulfiqor, A. A., Cahyo, N. G., & Nisa, P. K. (2024). Pola Interaksi Online Pengguna X Terhadap Komunitas "Marah-Marah" di Platform X: Indonesia. *Jurnal Akademik Pengabdian Masyarakat*, 57–59. <https://doi.org/https://doi.org/10.61722/japm.v2i3.1482>

- Azzahrani, S., Lukmantoro, T., & Manalu, S. R. (2024). *Ekspresi Emosi Negatif Dalam Media Sosial (Studi Pada Komunitas 'Marah-Marah' Di Twitter)*. 12, 1016–1032. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/47483/32216>
- Clark Gordon, C. V., Bowman, N. D., Goodboy, A. K., & Wright, A. (2019). Anonymity and Online Self-Disclosure: A Meta-Analysis. *Communication Reports*, 32(2), 98–111. <https://doi.org/10.1080/08934215.2019.1607516>
- Derlega, V. J., & Berg, J. H. (1993). *Self-disclosure* (Vol. 5). Sage Publications.
- DeVito, J. A. (2016). *The interpersonal communication book* (14th ed.). Pearson Education.
- Hani, D. S., & Ratnasari, C. I. (2023). Klasifikasi Masalah Pada Komunitas Marah-Marah di Twitter Menggunakan Long Short-Term Memory. *Jurnal Media Informatika Budidarma*, 7(4), 1829–1837. <https://doi.org/10.30865/MIB.V7I4.6755>
- Maliana, I., Noegroho, A., & Nuryanti, N. (2023). Self-Disclosure Komunitas Stoic Indonesia Di Media Sosial Facebook. *Journal Acta Diurna*, 19(1), 15. <https://doi.org/10.20884/1.actadiurna.2023.19.1.8182>
- Mu'alifah, A. I., & Sumardijjati. (2023). Self Disclosure Pada Pengguna Media Sosial Twitter (Studi Kualitatif Self Disclosure Pada Pengguna Media Sosial Twitter). *Jurnal Signal*, 11(1), 01. <https://doi.org/10.33603/SIGNAL.V11I1.7510>
- Rafiq. (2020). *Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Suatu Masyarakat* | Global Komunika : Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. *Global Komunika*, 1, 18–29. <https://doi.org/10.1177/2056305117691544>
- Read, W., Robertson, N., McQuilken, L., & Ferdous, A. S. (2019). Consumer engagement on Twitter: perceptions of the brand matter. *European Journal of Marketing*, 53(9), 1905–1933. <https://doi.org/10.1108/EJM-10-2017-0772>
- Saifulloh, M., & Siregar, M. U. (2019). *Pengungkapan Diri Gofar Hilman Sebagai Influencer Melalui Media Instagram*. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 2(2), 167–180. <https://doi.org/10.32509/PUSTAKOM.V2I2.869>
- Sutikno, & Hadusaputra. (2020). Penelitian kualitatif. In S. Nurlaeli (Ed.), *Penerbit Holistica* (Issue April). Holistica.
- Vangelisti, A. L., & Perlman, D. (2006). *The Cambridge Handbook of Personal Relations*. Cambridge University Press.
- Wearesocial.com. (2025). *Digital 2025 - We Are Social Indonesia*. <https://wearesocial.com/id/blog/2025/02/digital-2025/>
- Wijoyo, H., Indrawan, I., Cahyono, Y., Handoko, A., & Santamoko, R. (2020). *Generasi Z & Revolusi Industri 4.0*. CV.Pena Persada.
- Yunita, R. (2019). Aktivitas Pengungkapan Diri Remaja Putri Melalui Sosial Media Twitter. *Jurnal Komunikasi*, 10(1), 26–32. <https://doi.org/10.31294/jkom.v10i1.5073>