

PENGARUH ANONIMITAS DAN *ONLINE DISINHIBITION* TERHADAP KESEHATAN MENTAL POSITIF PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL (*WHATSAPP, INSTAGRAM, FACEBOOK, TIK-TOK*)

Ismi Hanifah¹ Fahrul Rozi²

Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

ismihanifah17@gmail.com

Abstract

This study aims to determine whether there is an effect of anonymity and online disinhibition on positive mental health. The subjects in this study were social media users (Whatsapp, Instagram, Facebook, TikTok) with an age range of 13-18 years, with a total of 117 respondents consisting of 30 men and 87 women. This study uses a quantitative research design that is distributed through an online questionnaire, using a purposive sampling technique. There are three instruments in this study, namely; (1) the anonymity scale was developed by Lee, Choi and Kim which was adapted from Chaerunnisa by using the dimensions developed by Pfitzmann and Hansen namely unlinkability, unobservability and pseudonymity to see the level of anonymity. Consists of 12 favorable items and 6 unfavorable items. (2) the online disinhibition effect scale that has been adapted from Farikhah by using aspects that affect online disinhibition proposed by John Suller namely Dissociative Anonymity, Invisibility, Asynchronicity, Solipsistic Introjection, Dissociative Imagination, and Authority Minimization. With the number of items as many as 29 favorite items. (3) the positive mental health scale developed by Lukat et al is composed of a combination of four mental health measuring tools which is then simplified into 9 statement items. The data analysis technique used in this research is the Multiple Linear Regression test. The results of the multiple linear regression analysis show the conclusion that there is a significant effect between anonymity and online disinhibition on positive mental health in social media users (Whatsapp, Instagram, Facebook, TikTok) with a probability value of 0.036 below 0.05 ($P < 0.05$), and the coefficient of R square is 0.057. So this shows the contribution of anonymity and online disinhibition to positive mental health by 5.7% and 94.3% the contribution of other variables unknown to the researcher. The existence of this research is expected to contribute to the development of education related to positive mental health in individual social media users.

Keyword : *anonymity, online disinhibition, positive mental health*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari anonimitas dan *online disinhibition* terhadap kesehatan mental positif. Subjek dalam penelitian ini adalah pengguna sosial media (*Whatsapp, Instagram, Facebook, TikTok*) dengan rentang usia 13-18 tahun, dengan total responden sebanyak 117 orang yang terdiri dari laki-laki berjumlah 30 orang dan

perempuan berjumlah 87 orang. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif yang disebarluaskan melalui kuesioner *online*, dengan teknik *Purposive Sampling*. Terdapat tiga instrumen pada penelitian ini yaitu; (1) skala anonimitas dikembangkan oleh Lee, Choi dan Kim yang diadaptasi dari Chaerunnisa dengan menggunakan dimensi yang dikembangkan oleh Pfitzmann dan Hansen yaitu *unlinkability*, *unobservability* dan *pseudonymity* untuk melihat tingkat anonimitas. Terdiri dari 12 item *favorable* dan 6 item *unfavorable*. (2) skala *online disinhibition effect* yang telah diadaptasi dari Farikhah dengan menggunakan aspek yang mempengaruhi *online disinhibition* yang dikemukakan oleh John Suller yakni *Anonimitas Disosiatif*, *Invisibility*, *Asynchronicity*, *Introjeksi Solipsistic*, *Imajinasi Disosiatif*, dan *Minimalisasi Authority*. Dengan jumlah item sebanyak 29 item *favorabel*. (3) skala *positive mental health* yang dikembangkan oleh Lukat et al tersusun dari gabungan empat alat ukur kesehatan mental yang lalu disederhanakan menjadi 9 item pernyataan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Multiple Linear Regression*. Hasil analisis uji *multiple linear regression* menunjukkan kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara anonimitas dan *online disinhibition* terhadap kesehatan mental positif pada pengguna sosial media (*Whatsapp*, *Instagram*, *Facebook*, *TikTok*) dengan nilai *probability value* sebesar 0.036 dibawah 0.05 ($P < 0.05$), dan didapatkan koefisien R square sebesar 0.057. Maka hal ini menunjukkan kontribusi anonimitas dan *online disinhibition* terhadap kesehatan mental positif sebesar 5,7% dan 94,3% kontribusi variabel lain yang tidak diketahui oleh peneliti. Adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada perkembangan pendidikan yang berkaitan dengan kesehatan mental positif pada individu pengguna media sosial.

Kata kunci: anonimitas, *online disinhibition*, kesehatan mental positif

PENDAHULUAN

Media sosial terdiri dari 2 kata yakni “media” dan “sosial”, “media” diartikan sebagai alat atau media untuk berkomunikasi, dan “sosial” diartikan sebagai sebuah bentuk kontribusi atas partisipasi individu di dalam lingkungan bermasyarakat (Mulawarman, 2017). Media sosial hingga saat ini memang sangat menggiurkan dan memudahkan serta memberikan kenyamanan bagi siapapun yang dapat paham dan mengerti bagaimana prosedur penggunaannya. Tidak bisa dipungkiri kemajuan atau perkembangan media sosial setiap waktu akan selalu

meningkat dan bisa jadi dapat menyaingi kemampuan manusia dalam melakukan komunikasi. Hal yang dianggap tidak mungkin dapat dilakukan, tapi karena bantuan media sosial hal tersebut dapat terjadi.

Saat ini media sosial telah menjadi candu di berbagai kalangan tanpa terkecuali. Hampir 24 jam dalam keseharian, individu tidak terlepas dari gadget yang mereka miliki untuk menggunakan atau mengakses media sosial. Bagi beberapa orang yang hidupnya terbiasa menggunakan media sosial beranggapan, semakin individu aktif atau sering menggunakan media sosialnya

maka dianggap sebagai orang yang keren dan gaul. Serta menilai orang yang tidak aktif menggunakan media sosial atau bahkan tidak mempunyai media sosial dianggap kudet (kurang update), kuno, kolot, ketinggalan zaman dan kurang pergaulan.

Berdasarkan data Internet World Stats, penetrasi internet di Indonesia mencapai 76,8% per Juni 2021. Ini berarti jumlah pengguna internet di dalam negeri mencapai 212,35 juta jiwa dari populasinya yang diperkirakan sebanyak 276,36 juta jiwa (Bayu, 2021). Ada pula riset terbaru yang dilakukan oleh platform manajemen media sosial Hootsuite dan agensi marketing sosial We Are Social tahun 2022 mencatat bahwa sebesar 68,9% bila dihitung dari total populasi pengguna media sosial di Indonesia akan memperoleh angka sebesar 191,4 juta jiwa, hal ini memiliki arti bahwa sebanyak 191,4 juta jiwa masyarakat Indonesia dikategorikan sebagai pengguna aktif media sosial. Angka ini mengalami kenaikan sebesar 12,6% yang sebelumnya pada tahun 2021 pengguna media sosial aktif sebesar 170 juta jiwa. Dari jumlah 191,4 juta jiwa pengguna media sosial, ternyata mulai dari usia 13 tahun adalah persentase besar pengguna media sosial sebesar 88,5% dari total jumlah populasi pengguna media sosial.

Tidak cukup sampai disitu berdasarkan hasil survei dari portal yang sama juga mencatat bahwa dalam 1 (satu) hari, individu dapat mengakses media sosial selama 3 jam 17 menit. Hasil survei juga menunjukkan bahwa media sosial yang paling banyak digunakan adalah *Whatsapp*, diikuti oleh *Instagram*, *Facebook*, *Tiktok*, dsb. Jumlah pengguna akun media sosial *Whatsapp* sebesar 88.7%, *Instagram* sebesar 84.8%, *Facebook* 81.3%, dan *Tiktok* sebesar 63.1%. Hasil perolehan survei diatas telah menunjukkan bahwa masyarakat mulai dari usia 13 tahun tergolong aktif dalam melakukan interaksi di dunia maya (Riyanto, 2022). Namun ternyata dari banyaknya pengguna media sosial, sebagian dari mereka justru menggunakan media sosial dengan tanpa identitas (anonim). Mereka menutupi identitas aslinya saat menggunakan atau mengakses media sosial.

Menurut survei yang dilakukan oleh perusahaan keamanan cyber global menunjukkan bahwa Asia Tenggara menyumbang persentase sebanyak 35% dengan pengguna media sosial tanpa identitas (anonim), selanjutnya diikuti oleh Asia Selatan dengan persentase sebesar 28%, dan Australia 20 %. Pengguna media sosial dengan akun anonim biasanya banyak ditemukan pada media sosial

seperti *Facebook* dengan persentase 70%, *YouTube* sebesar 37 %, *Instagram* sebesar 33%, dan *Twitter* sebesar 25 % (Wardani, 2020). Berdasarkan survei tersebut artinya indonesia yang termasuk dalam wilayah Asia Tenggara yang menyumbang angka persentase paling besar, merupakan negara yang dalam penggunaan media sosialnya menggunakan akun anonim atau tanpa identitas.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Mukhoyyaroh (2020) yang membahas tentang “Anonimitas dan Deindividuasi pada Remaja Pengguna Sosial Media”. Hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa anonimitas dapat mempengaruhi individu dapat berperilaku anti sosial atau prososial. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin individu tidak dapat diketahui identitasnya, maka dapat dikatakan individu tersebut berperilaku anti sosial. Begitupun sebaliknya ketika semakin mudah identitas asli individu dapat diketahui, maka individu tersebut berperilaku prososial. Oleh karena itu, individu yang sengaja menutupi identitas aslinya dalam media sosial, dikatakan individu tersebut tidak memiliki ketertarikan dalam berinteraksi sosial dengan baik.

Menurut Christopherson (2007) anonimitas itu adalah ketidakmampuan individu untuk mengidentifikasi individu atau orang lain. Anonimitas juga dapat

diartikan sebagai individu yang menyembunyikan atau mengubah identitas asli dirinya dan membuat perbedaan antara perilaku dalam dunia *online* dengan dunia nyata (Suler, 2004). Berdasarkan pendapat dari dua tokoh diatas, dapat disimpulkan jika anonimitas adalah tidak dapat teridentifikasinya individu yang disebabkan oleh tidak adanya informasi yang jelas yang dapat mengarah pada identitas asli individu.

Suller (2004) mengemukakan bahwa semakin tinggi tingkat anonimitas yang dimiliki oleh individu dalam berinteraksi *online*, maka semakin bebas dan berani individu tersebut untuk mengungkapkan dirinya, bahkan dalam situasi tertentu dapat membuat individu merasa terbebas dari tanggung jawab sosial yang dipunyai di dalam kehidupan sehari-hari. Ini berarti individu yang menggunakan media sosial dengan tanpa identitas, memiliki kenyamanan tersendiri saat dirinya berinteraksi secara *online* dari pada dunia nyata. Sebab dia merasakan kebebasan dalam pengungkapan diri, terbebas dari tanggung jawab sosial dan norma-norma yang berlaku di lingkungan sosial baik dalam dunia maya dan dunia nyata, akibat tidak dapat dikenali identitas asli dari dirinya.

Anonimitas memiliki peranan yang cukup penting dalam membuat

kenyamanan pada individu saat berinteraksi di media sosial, namun tanpa disadari individu juga dapat kehilangan kesadaran dan kontrol dirinya. Mereka sudah terlanjur merasa bebas berekspresi dalam dunia maya dibandingkan pada dunia nyata, yang berakibat pada ketidakmampuan untuk berekspresi dan berperilaku pada dunia nyata. Fenomena anonimitas ini berkaitan dengan *online disinhibition*. *Online disinhibition* didefinisikan sebagai kondisi ketidakberdayaan atau ketidakmampuan dari individu dalam menuangkan segala bentuk pikiran, perasaan, atau perilaku di dunia nyata, artinya orang tersebut lebih leluasa mengungkapkan/mengekspresikan hal tersebut di dunia maya (Suller, 2004).

Penelitian lainnya dilakukan oleh Zahrotunnisa (2019) mengenai “*Online Disinhibition Effect* dan Perilaku *Cyberbullying*”. Penelitian ini didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *online disinhibition effect* dengan perilaku *cyberbullying*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat *online disinhibition effect* pada individu maka tingkat perilaku *cyberbullying* juga semakin rendah, yang dimana para pelaku *cyberbullying* di media sosial sengaja menutupi identitas aslinya (anonim) agar tidak dapat dikenali oleh orang lain. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa *online disinhibition* ini

memiliki pengaruh dengan perilaku anonimitas.

Suller (2004) menerangkan bahwa anonimitas dalam bermedia sosial juga dapat mengakibatkan *online disinhibition*, yang membuat individu tidak mampu mengontrol dirinya dan kehilangan kesadaran diri sehingga cenderung bebas dalam berperilaku di dunia *online*. Kesadaran diri dan kontrol diri memang sangat penting untuk setiap individu pertahankan dan kembangkan karena keduanya merupakan hal yang positif dan mempengaruhi kehidupan individu. Kesadaran diri yaitu kemampuan individu dalam mengenali perasaannya dan mengetahui penyebab dari perasaan tersebut, serta mengetahui bagaimana hal yang dirasakannya dapat berpengaruh terhadap orang lain atau lingkungan sosialnya (Amalia, 2020).

Sedangkan kontrol diri yaitu kemampuan yang dimiliki individu untuk dapat menentukan, menyesuaikan perilaku yang akan dilakukan berdasarkan aturan atau norma-norma yang berlaku dan memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain (Tangney et al, 2004). Pada dasarnya di dalam diri setiap individu sudah memiliki kesadaran diri dan kontrol diri, namun terkadang individu itu sendiri yang tidak mampu untuk mengembangkan dan mempertahankan kemampuan yang

sudah ada serta memanfaatkannya dengan baik.

Kesadaran diri merupakan dasar dari kecerdasan emosional untuk dapat mengetahui apa yang dirasakan disetiap waktu (Amalia, 2020). Begitupun dengan kontrol diri, jika individu kehilangan kontrol diri maka pengendalian dirinya akan rendah sehingga mengalami ketidakbahagiaan yang dalam akibat dari tidak dapat diterima dirinya oleh orang lain serta lingkungannya, dan memiliki pola emosional yang tidak baik (Tangney et al, 2004). Jika individu kehilangan dua hal ini, maka dapat berpengaruh pada kesehatan mental positif yaitu kesejahteraan psikologis dari individu. Khususnya pada individu yang melakukan anonimitas dan mengalami *online disinhibition*, sebab kecerdasan emosi dan pengendalian diri yang buruk mereka tidak dapat melakukan penyesuaian diri dalam dunia nyata yang sudah terlalu nyaman dengan dunia *online* dan terus menerus menutupi identitas aslinya. Oleh karena itu akan sulit bagi mereka menjalani kehidupan di dunia nyatanya dan memiliki hubungan interpersonal dengan orang lain.

Ryan & Deci (2001) menyebutkan ada dua dimensi dalam kesejahteraan, yang pertama menggambarkan kebahagiaan (*hedonic well being*) dan potensi yang dimiliki individu (*eudaimonic well being*).

Hedonic well being yang dimaksud berkaitan dengan pengaruh positif yaitu emosi dan suasana hati, sedangkan *eudaimonic well being* berkaitan dengan fungsi individu yang optimal dalam kehidupannya. Berdasarkan dimensi kesejahteraan diatas maka individu yang kecerdasan emosi dan pengendalian diri yang buruk, akan mempengaruhi rasa bahagia, energi positif dari individu tersebut serta ketidakmampuan untuk melakukan optimalisasi diri yang dimilikinya.

Menurut Veit dan Ware (1983) kesehatan mental didefinisikan menjadi dua pola yaitu kesehatan mental disaat kondisi terhindarnya dari gangguan neurosis dan psikosis yang bersifat negatif dan kesehatan mental positif sebagai kemampuan dari individu untuk penyesuaian dengan diri sendiri dan lingkungan sosialnya. Kesehatan mental yang negatif lebih menekankan pada tekanan psikologis (*psychological distress*), artinya individu yang sehat mental adalah individu yang terbebas dari tekanan psikologis baik gangguan neurosis atau psikosis. Sedangkan kesehatan mental yang positif lebih menekankan pada kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) yang artinya individu yang sehat mental adalah yang dipenuhi energi positif, memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan

sosialnya, serta bahagia dalam kehidupannya.

Fakhriyani (2019) juga menjelaskan karakteristik atau ciri individu yang sehat secara mental adalah; terhindar dari gangguan jiwa, mampu untuk menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan potensi yang dimiliki dengan maksimal dan mampu untuk mencapai kebahagiaan untuk dirinya sendiri dan orang lain. Namun individu yang berlaku anonimitas dan mengalami *online disinhibition* tidak dapat mengendalikan dirinya sehingga tidak merasakan kebahagiaan dan emosi positif dalam dirinya, akibat tidak diterimanya mereka oleh orang lain atau lingkungan sosialnya. Akibatnya individu tidak merasakan kesejahteraan, kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya, sebagaimana mestinya yang dikemukakan oleh Veit dan Ware (1983) bahwa kesejahteraan psikologis dalam kesehatan mental yang positif dicirikan dengan individu yang memiliki perasaan yang positif baik secara umum, emosional dan merasakan kepuasan dalam hidupnya.

Dari uraian diatas diketahui bahwa anonimitas yang memiliki pengaruh terhadap *online disinhibition* karena merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi individu dapat mengalami *online disinhibition*. Kemudian keduanya mengakibatkan pada hilangnya kesadaran

diri dan kontrol diri pada individu yang berada pada kondisi tersebut, yang diduga memiliki pengaruh terhadap positif kesehatan mental individu tersebut. Sebab individu menjadi tidak dapat memiliki kecerdasan emosi yang baik dalam memahami apa yang dirasakannya, tidak mampu untuk mengendalikan dirinya sehingga individu tidak mampu untuk melakukan penyesuaian diri dengan orang lain serta lingkungan sosialnya. Oleh karena itu individu tidak merasakan kenyamanan dalam berinteraksi pada kehidupan dunia nyata, tidak merasakan emosi yang positif dan kepuasan hidup. Kondisi ketidakmampuan tersebut sangat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis setiap individu.

Berdasarkan fenomena anonimitas yang banyak terjadi di asia tenggara dimana Indonesia merupakan salah satu negara didalamnya, yang dibalik perilaku tersebut terdapat akibat yang perlu dijadikan perhatian lebih oleh para pelaku dalam penggunaan media sosial. Pada beberapa penelitian sebelumnya dilakukan oleh Mukhoyyaroh (2020) yang membahas tentang “Anonimitas dan Deindividuasi pada Remaja Pengguna Sosial Media”. Penelitian tersebut mengaitkan perilaku anonimitas terhadap deindividuasi (anti sosial dan prososial) pada pengguna media sosial, sedangkan dalam penelitian ini

mengaitkan anonimitas dengan *online disinhibition*. Dimana individu tidak mampu untuk mengemukakan dan mengekspresikan baik pikiran, perasaan ataupun tindakan dalam dunia nyata akibat kenyamanan dalam dunia maya. Karakteristik subjek dari penelitian Mukhooyaroh (2020) juga pengguna media sosial pada kalangan remaja SMA/SMK sederajat, sedangkan pada penelitian ini karakteristik subjek penelitiannya lebih luas pada rentang usia 13-18 tahun dan pada pengguna media sosial (*WhatsApp, Instagram, Facebook, TikTok*).

Selain itu penelitian lainnya yang dilakukan Zahrotunnisa (2019) mengenai “*Online Disinhibition Effect dan Perilaku Cyberbullying*”. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti para pelaku *cyberbullying* terhadap efek dari *online disinhibition*. Sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan bertujuan untuk melihat pengaruh dari *online disinhibition* yang digabungkan dengan *anonimitas* terhadap kesehatan mental positif pada pengguna media sosial. Terdapat perbedaan variabel yang diduga dapat dipengaruhi oleh *online disinhibition*. Dari beberapa penelitian yang dipaparkan memperlihatkan penelitian ini berfokus dan spesifik untuk meneliti secara empiris bagaimana pengaruh antara anonimitas dan *online disinhibition* terhadap kesehatan mental

positif pada pengguna media sosial (*WhatsApp, Instagram, Facebook, TikTok*).

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, sebagai metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, menggunakan instrumen untuk pengumpulan datanya, menganalisis data berupa angka-angka yang bersifat statistik, dan bertujuan untuk menguji hipotesis yang ditetapkan (Sugiyono, 2013).

Partisipan Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah individu yang menggunakan media sosial *Whatsapp, Instagram, Facebook dan Tik-Tok*. Sampel yang digunakan adalah individu yang berusia 13 sampai 18 tahun, dapat laki- laki ataupun perempuan. Teknik dan ukuran sampel pada penelitian ini menggunakan *non probability sampling*. Jumlah responden dalam penelitian sebanyak 117 orang.

Instrumen Penelitian

Skala Anonimitas

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat anonimitas menggunakan instrumen yang telah dikembangkan oleh Lee, Choi dan Kim Kim (2013) dan diadaptasi dari Chaerunnisa (2018) dengan menggunakan

dimensi yang dikembangkan oleh Pfitzmann dan Hansen (2006) yaitu *unlinkability*, *unobservability* dan *pseudonymity*. Dengan jumlah item sebanyak 18 item. Skala anonimitas ini disusun dalam bentuk pernyataan 12 item *favorable* dan 6 item *unfavorable* yang diberi skor 1 sangat setuju sampai 4 sangat tidak setuju. Pada penelitian ini skala anonimitas mempunyai tingkat validitas berkisar antara -0,362 sampai 0,842, dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,888 yang artinya alat ukur anonimitas ini reliabel.

Skala Online disinhibition Effect

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat *online disinhibition effect* menggunakan instrumen yang telah diadaptasi dari Farikhah (2021) dengan menggunakan aspek yang mempengaruhi *online disinhibition* yang dikemukakan oleh Suller (2004) yakni *Anonimitas Disosiatif*, *Invisibilitas*, *Asynchronicity*, *Introjeksi Solipsistic*, *Imajinasi Disosiatif*, dan *Minimalisasi Authority*. Dengan jumlah item sebanyak 29 item. Skala disusun dalam bentuk pernyataan *favorable* yang diberi skor jawaban sangat setuju (SS) diberi skor 5, setuju (S) diberi skor 4, cukup setuju (CS) diberi skor 3, tidak setuju (TS) diberi skor 2, sangat tidak setuju (STS) diberi skor 1. Pada penelitian ini skala *online disinhibition effect* mempunyai

tingkat validitas berkisar antara 0,227 sampai 0,731, dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,863 yang artinya alat ukur *online disinhibition effect* ini reliabel.

Skala Positive mental health

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat kesehatan mental positif menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh Lukat et al, (2016) tersusun dari gabungan empat alat ukur kesehatan mental yang lalu disederhanakan menjadi 9 item pernyataan. Alat ukur ini adalah kuesioner singkat yang bersifat unidimensional dan berpusat pada individu, yang berfokus untuk mengukur aspek kesehatan mental positif dengan konsep holistik dari *positive mental health*. Skala ini disusun dalam bentuk pernyataan yang diberi skor 1 tidak benar sampai skor 4 benar. Pada penelitian ini skala *positive mental health* mempunyai tingkat validitas berkisar antara 0,714 sampai 0,874, dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,915 yang artinya alat ukur *positive mental health* ini reliabel.

Teknik Analisis Data

Pengumpulan data penelitian ini dimulai pada Selasa, 15 Maret 2022 sampai Minggu, 20 Maret 2022. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *online* dalam bentuk Google Form yang disebarluaskan melalui media sosial *Whatsapp* dan

Instagram. Data yang telah didapatkan dari kuesioner *online* yang telah diisi oleh responden akan dianalisis menggunakan analisis statistik dengan uji *multiple linear regression* untuk melihat pengaruh anonimitas dan *online disinhibition* terhadap kesehatan mental positif. Teknik analisis data statistik ini dilakukan menggunakan software IBM SPSS version 26.0 for Windows.

(4,3%) dengan usia 17 tahun, 110 orang (94%) dengan usia 18 tahun. Selanjutnya ada media sosial yang paling sering digunakan *Whatsapp* sebanyak 64 orang (54,7%), *Instagram* sebanyak 42 orang (35,9%), *Facebook* sebanyak 0 orang (0%) dan *Tiktok* sebanyak 11 orang (9,4%). Dengan jumlah akun dalam satu media sosial, sebanyak 46 orang (39,3%) memiliki 1 akun, sebanyak 38 orang (32,5%) memiliki 2 akun dan sebanyak 33 orang (28,2%) memiliki (>2) lebih dari 2 akun. Terakhir untuk waktu penggunaan media sosial setiap harinya sebanyak 23 orang (19,7%) selama 1-4 jam/hari, sebanyak 59 orang (50,4%) selama 4-8 jam/hari dan sebanyak 35 orang (29,9%) selama (>8) lebih dari 8 jam/hari.

HASIL

Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui dari total responden sebanyak 117 orang, terdapat 30 orang (25,6%) adalah laki-laki dan 87 orang (74,4%) adalah perempuan. Responden berdasarkan usia terdapat 2 orang (1,7%) dengan usia 15 tahun, 5 orang

Tabel 1. Demografi Responden

Demografi		Frekuensi (n)	Presentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	30	25,6
	Perempuan	87	74,4
Total		117	100
Usia	13 tahun	0	0
	14 tahun	0	0
	15 tahun	2	1,7
	16 tahun	0	0
	17 tahun	5	4,3
	18 tahun	110	94
Total		117	100
Media Sosial Paling Sering Digunakan	<i>Whatsapp</i>	64	54,7
	<i>Instagram</i>	42	35,9
	<i>Facebook</i>	0	0
	<i>Tiktok</i>	11	9,4
Total		117	100

Demografi		Frekuensi (n)	Presentase (%)
Jumlah Akun Dalam 1 Media Sosial	1 akun	46	39,3
	2 akun	38	32,5
	>2 akun	33	28,2
Total		117	100
Waktu Penggunaan Media Sosial	1-4 jam/hari	23	19,7
	4-8 jam/hari	59	50,4
	>8 jam/hari	35	29,9
Total		117	100

Uji Hipotesis

Berdasarkan tabel 2 model *summary* uji *multiple linear regresi* didapatkan antara variabel anonimitas dan *online disinhibition* terhadap kesehatan mental positif didapatkan koefisien R sebesar

0.238 dan koefisien R square sebesar 0.057. Maka hal ini menunjukkan kontribusi anonimitas dan *online disinhibition* terhadap kesehatan mental positif sebesar 5,7% dan 94,3% kontribusi variabel lain yang tidak diketahui oleh peneliti.

Tabel 2. Model Summary Uji Multiple linear regression

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,238 ^a	,057	,040	9,79817

a. Predictors: (Constant), TRUESCORE_ONDIS, TRUESCORE_ANON

Kemudian berdasarkan tabel 3 Anova uji *multiple linear regresi* didapatkan koefisien F sebesar 3.414 dengan *probability value* sebesar 0.036 dibawah 0.05 ($P < 0.05$) menunjukkan bahwa adanya

pengaruh yang signifikan antara variabel anonimitas dan *online disinhibition* terhadap kesehatan mental positif. Oleh karena itu H_a diterima dan H_0 ditolak.

Tabel 3. Anova Uji Multiple linear regression

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	655,533	2	327,767	3,414	,036 ^b
	Residual	10944,467	114	96,004		
	Total	11600,000	116			

a. Dependent Variable: TRUESCORE_PMH

b. Predictors: (Constant), TRUESCORE_ONDIS, TRUESCORE_ANON

Selanjutnya berdasarkan tabel 4 *coefficients uji multiple linear regression*, analisa *Unstandardized Coefficients* antara anonimitas terhadap kesehatan mental positif didapatkan koefisien β sebesar 0.211 dengan *probability value* sebesar 0.023 hasil *probability value* dibawah 0.05 ($P < 0.05$) menunjukkan bahwa adanya pengaruh positif yang signifikan antara anonimitas terhadap kesehatan mental positif.

Berdasarkan analisa *Unstandardized Coefficients* antara *online disinhibition* terhadap kesehatan mental positif didapatkan koefisien β sebesar 0.125 dengan *probability value* sebesar 0.173 hasil *probability value* diatas 0.05 ($P > 0.05$) menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh positif yang signifikan antara *online disinhibition* terhadap kesehatan mental positif.

Tabel 4. Coefficients Uji Multiple linear regression

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	33,219	6,717		4,946	,000
TRUESCORE_ANON	,211	,091	,211	2,309	,023
TRUESCORE_ONDIS	,125	,091	,125	1,372	,173

a. Dependent Variable: TRUESCORE_PMH

DISKUSI

Fokus tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara anonimitas dan *online disinhibition* terhadap kesehatan mental positif pada pengguna media sosial (*Whatsapp, Instagram, Facebook, Tiktok*). Berdasarkan hasil uji *multiple linear regression* pada tabel “*Model Summary*” diperoleh koefisien R square sebesar 0.057. Maka hal ini menunjukkan kontribusi anonimitas dan *online disinhibition* terhadap kesehatan mental positif sebesar 5,7% dan 94,3% kontribusi variabel lain (IV lain) yang tidak

diteliti dalam penelitian ini. Kesehatan mental positif menurut Veith & Ware (1983) merupakan hal yang menekankan pada kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) pada individu, yang artinya individu dikatakan sehat mental adalah individu yang dipenuhi energi positif, memiliki hubungan interpersonal yang baik terhadap lingkungan sosialnya serta merasa bahagia dalam kehidupannya

Faktor lain yang dapat mempengaruhi kesehatan mental positif menurut Ryff (2008) dalam konsep

eudaimonic kesejahteraan psikologis memiliki enam dimensi dasar yaitu penerimaan diri, otonomi, pertumbuhan diri, hubungan interpersonal, penguasaan lingkungan serta tujuan hidup. Aspek-aspek ini merupakan kombinasi sebagai faktor yang melindungi dari penyakit mental yang akan berdampak pada kesehatan mental positif. Aspek tersebut juga dapat menggambarkan tantangan yang dialami individu, dan mereka harus berusaha untuk menunjukkan potensi yang mereka miliki untuk melewati tantangan yang ada.

Selanjutnya berdasarkan hasil uji F diperoleh koefisien F sebesar 3.414 dengan *probability value* sebesar 0.036 dibawah 0.05 ($P < 0.05$) menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara variabel anonimitas dan *online disinhibition* terhadap kesehatan mental positif. Oleh karena itu hipotesis alternatif (H_a) diterima. Anonimitas merupakan tidak dapat teridentifikasi seorang individu oleh orang lain (Pfitzmann & Hansen, 2006). Sedangkan *online disinhibition* didefinisikan sebagai kondisi ketidakberdayaan atau ketidakmampuan dari individu dalam menuangkan segala bentuk pikiran, perasaan, atau perilaku di dunia nyata, artinya orang tersebut lebih leluasa mengungkapkan atau mengekspresikan hal tersebut di dunia maya (Suller, 2004). Dengan begitu

anonimitas merupakan bagian dari hal yang menyebabkan individu mengalami *online disinhibition*.

Akibat yang ditimbulkan dari anonimitas dan *online disinhibition* dapat menghilangkan kesadaran diri dan kontrol diri. Seperti yang diungkapkan oleh Suller (2004) bahwa anonimitas dalam bermedia sosial juga dapat mengakibatkan *online disinhibition*, yang membuat individu tidak mampu mengontrol dirinya dan kehilangan kesadaran diri sehingga cenderung bebas dalam berperilaku di dunia *online*. Kontrol diri yaitu kemampuan yang dimiliki individu untuk dapat menentukan, menyesuaikan perilaku yang akan dilakukan berdasarkan aturan atau norma-norma yang berlaku dan memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain (Tangney et al, 2004).

Individu yang kehilangan kontrol diri maka pengendalian dirinya akan rendah sehingga mengalami ketidakbahagiaan yang dalam akibat dari tidak dapat diterima dirinya oleh orang lain serta lingkungannya, dan memiliki pola emosional yang tidak baik. Sedangkan kesadaran diri yaitu kemampuan individu dalam mengenali perasaannya dan mengetahui penyebab dari perasaan tersebut, serta mengetahui bagaimana hal yang dirasakannya dapat berpengaruh terhadap orang lain atau lingkungan sosialnya (Amalia, 2020). Kesadaran diri

juga merupakan dasar dari kecerdasan emosional untuk dapat mengetahui apa yang dirasakan disetiap waktu.

Kesadaran diri dan kontrol diri ini merupakan bagian yang membentuk keseimbangan kesejahteraan individu yang akan berdampak pada kesehatan mental positif individu. Seperti yang diungkapkan oleh Keyes (2002) bahwa kesehatan mental positif merupakan adanya keseimbangan kesejahteraan individu dalam tiga hal yaitu *emotional well being*, *psychological well being* dan *social well being*. Dalam *emotional well being* diperlukan adanya kesadaran diri, sebab kesadaran diri didasari oleh kecerdasan emosi. Ketika individu mampu menilai emosi apa yang dirasakan tentunya akan berusaha merespon emosi tersebut sebaik mungkin.

Begitupun pada *psychological well being* dan *social well being*, diperlukan adanya kontrol diri atau pengendalian diri yang baik. Sehingga individu nantinya akan mampu memaksimalkan potensi pada dirinya sehingga dapat berfungsi dengan baik untuk dirinya dan lingkungan sosialnya. Dengan begitu akan terjadi hubungan yang baik antara individu dengan lingkungan sosialnya, dapat diterima oleh lingkungannya dengan penyesuaian dirinya dan memberikan kontribusi yang positif untuk lingkungannya.

Selanjutnya hasil uji signifikansi koefisien regresi pada masing-masing

independent variabel (IV) terhadap dependent variabel (DV), didapatkan bahwa adanya pengaruh positif yang signifikan antara anonimitas terhadap kesehatan mental positif. Artinya, individu yang menutupi identitas dirinya dalam media sosial sehingga tidak dapat teridentifikasi identitas aslinya oleh orang lain, memiliki hubungan positif terhadap kesehatan mental positif. Memungkinkan individu yang melakukan penyembunyian identitas aslinya, tidak mempengaruhi kesadaran dan kontrol dirinya. Tujuan dari menutupi identitas dirinya dilakukan untuk kepentingan yang positif.

Kemudian didapatkan pula bahwa tidak ada pengaruh positif yang signifikan antara *online disinhibition* terhadap kesehatan mental positif. Artinya, individu dengan kondisi *online disinhibition* tetap memiliki kesehatan mental positif yang baik. Sebab *online disinhibition* juga tidak sepenuhnya bersifat negatif, namun juga dapat bersifat positif. *Online disinhibition* ini memiliki dua jenis yaitu; *benign disinhibition* dan *toxic disinhibition* (Suller, 2004). Pada hasil penelitian ini memungkinkan responden dalam penelitian ini termasuk dalam kondisi *benign disinhibition* dimaknai sebagai bentuk pengungkapan diri yang dilakukan secara *online* tentang informasi pribadinya kepada publik. Sehingga tidak mempengaruhi kesehatan mental positif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari uji hipotesis dengan *multiple linear regression*, didapatkan kesimpulan bahwa variabel anonimitas dan *online disinhibition* berkontribusi terhadap kesehatan mental positif sebesar 5,7% dan 94,3% merupakan kontribusi dari variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Kemudian pada uji F didapatkan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara variabel anonimitas dan *online disinhibition* terhadap kesehatan mental positif. Selanjutnya hasil uji signifikansi koefisien regresi pada masing-masing independent variabel (IV) terhadap dependent variabel (DV), didapatkan bahwa adanya efek positif yang signifikan antara anonimitas terhadap kesehatan mental positif. Selanjutnya didapatkan pula bahwa tidak ada efek positif yang signifikan antara *online disinhibition* terhadap kesehatan mental positif.

Saran

Dalam melaksanakan penelitian ini tentu terdapat beberapa batasan dan kekurangan, oleh karena itu terdapat beberapa saran teoritis yang dapat diperhatikan dalam penelitian selanjutnya dan saran praktis yang ditujukan untuk pihak yang berkaitan dengan penelitian ini.

Saran Teoritis

1. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang serupa dengan kelompok usia lainnya agar melihat lebih luas jangkauannya seperti usia 19-40 tahun sebab berdasarkan survei pada rentang usia tersebut masih termasuk kategori usia yang banyak dan sering menggunakan media sosial.
2. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukannya dengan penyebaran kuesioner yang luas tidak hanya di lingkungan terdekat saja, untuk mengetahui apakah ada perbedaan hasil karena adanya perbedaan adat istiadat atau kebudayaan di tiap daerah.
3. Dalam hasil penelitian ini ternyata *online disinhibition* responden lebih cenderung kepada yang *benign online disinhibition*. Maka peneliti selanjutnya dapat lebih spesifik melakukan penelitian dengan pertimbangan menggunakan variabel *benign online disinhibition*.

Saran Praktis

1. Berdasarkan hasil penelitian ini, terbukti bahwa kesehatan mental positif dipengaruhi

secara positif signifikan oleh anonimitas. Artinya, tingginya perilaku anonimitas, maka tinggi pula tingkat kesehatan mental positif pada individu. Sehingga bisa dikatakan ketika individu melakukan tindakan anonimitas untuk keperluan yang positif, maka kesehatan mental positif juga dapat terjaga. Oleh karena itu disarankan individu untuk memahami kapan perlu menutupi identitas asli dan kapan harus memberikan identitas asli.

2. Penting untuk individu dapat menyadari dan mengontrol diri dan kondisi yang terjadi di lingkungannya. Sehingga individu seharusnya mampu memanfaatkan media sosial dengan baik, dengan tetap seimbang berinteraksi dalam dunia maya dan dunia nyata. Individu juga hendaknya selalu menjadi diri sendiri, tidak membedakan perlakuan antara dunia maya dengan dunia nyata. Sehingga orang lain dapat mengidentifikasi dan menilai individu dengan tepat. Selain itu akan memberikan dampak yang

baik dan menjaga kesehatan mental positif individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, E. F. (2020). Tingkat kesadaran diri terhadap kesehatan mental untuk atlet Muay Thai (UKM) Universitas Suryakencana. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(2), 64-71. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i2.944>
- Bayu, Dimas Jarot. (13 Oktober, 2021). Penetrasi Internet Indonesia Peringkat 7 di Asia Tenggara. Diakses pada tanggal 23 Februari 2022 dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/10/13/penetrasi-internet-indonesia-peringkat-7-di-asia-tenggara>
- Chaerunnisa. (2018). Pengaruh Kesadaran Diri dan Anonimitas Terhadap Keterbukaan Diri Pengguna Media Sosial. Skripsi. Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/46119/1/CHAIRUNNISA-FPSI.pdf>
- 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. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2006.09.001>
- Farikhah, L. (2021). Pengaruh kecerdasan emosi dan *online disinhibition effect* terhadap perilaku *cyberbullying* pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2017 & 2018 UIN Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan Mental (Vol. 124). Duta Media Publishing.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, 207-222. <http://dx.doi.org/10.2307/3090197>
- Lee, H., Choi, J., & Kim, K. K. (2013). Impact of anonymity (unlinkability, pseudonymity, unobservability) on information sharing. In 17th Pacific Asia Conference on Information Systems, PACIS 2013. <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.852.3598&rep=rep1&type=pdf>
- Lukat, J., Margraf, J., Lutz, R., Der Veld, W. M., & Becker, E. S. (2016). Psychometric Properties Of The *Positive mental health* Scale (PMH-Scale). *BMC Psychology*, 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0111-x>
- Mukhooyaroh, T. (2020). Anonimitas dan Deindividuasi pada Remaja Pengguna Media sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 26-32. <http://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.354>
- Mulawarman, M., & Nurfitri, A. D. (2017). Perilaku pengguna media sosial beserta implikasinya ditinjau dari perspektif psikologi sosial terapan. *Buletin Psikologi*, 25(1), 36-44. <http://dx.doi.org/10.22146/buletinpsikologi.22759>
- Pfitzmann, A., & Hansen, M. (2006). Anonymity, unlinkability, unobservability, pseudonymity, and identity management-a consolidated proposal for terminology. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.154.421&rep=rep1&type=pdf>
- Riyanto, Andi Dwi. (23 Februari, 2022). Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report 2020 Diakses pada tanggal 23 Februari, 2022 dari <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2022/>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and

- eudaimonic well-being. Annual review of psychology, 52(1), 141-166. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psy.ch.52.1.141>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. Journal of happiness studies, 9(1), 13-39. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- Suller, J. (2004). The *online disinhibition effect*. Cyberpsychology & behavior, 7(3), 321-326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In Self-regulation and self-control (pp. 173-212). Routledge. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general populations. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.5.730>
- Wardani, Agustin Setyo. (9 Desember, 2020). Ini Platform Media Sosial dengan Akun Anonim Terbanyak di Asia Tenggara. Diakses pada tanggal 23 Februari 2022 dari <https://www.liputan6.com/tekn/read/4428595/ini-platform-media-sosial-dengan-akun-anonim-terbanyak-di-asia-tenggara>
- Zahrotunnisa, A., & Hijrianti, U. R. (2019). *Online disinhibition effect* dan perilaku *cyberbullying*. Psikologi Pendidikan, 93-101. <https://fppsi.um.ac.id/wp-content/uploads/2019/07/12-ONLINE-DISINHIBITION-EFFECT-DAN-PERILAKU-CYBERBULLYING-93-102.pdf>

Journal of Consulting and Clinical
Psychology, 51(5), 730–742.