



Online Self-Disclosure pada Individu Dewasa Awal yang Mengalami Broken Home Melalui Media Sosial X

Shava Raysa Mirza¹, Dian Hutami Rahmawati²

^{1,2}Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur, Indonesia

E-mail: 21043010225@student.upnjatim.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-05-13 Revised: 2025-06-23 Published: 2025-07-06 Keywords: <i>Online Self-Disclosure;</i> <i>Broken Home;</i> <i>Early Adulthood;</i> <i>Social Media X;</i> <i>Interpersonal Communication.</i>	This study aims to understand the forms and motivations of online self-disclosure (OSD) among emerging adults from broken home backgrounds on social media platform X. Social media now serves as a space for self-expression, especially for individuals facing emotional distress and limited communication in real life. Using a qualitative approach, this research involved eight female informants aged 18–29 who had experienced broken homes and actively shared their experiences on platform X. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using DeVito's dimensions of self-disclosure and Velasco Martin's OSD driving factors. The findings show that broken home experiences are the main internal triggers for online self-disclosure. Anonymity features and positive social responses from audiences encourage informants to share openly. Most disclosures are negative in tone and cathartic in nature; however, some informants also use them to inspire others. Emotional states and the presence of similar tweets contribute to spontaneous self-disclosure. This study highlights that social media platform X serves as a safe and supportive alternative space for individuals from broken homes to express their personal experiences.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2025-05-13 Direvisi: 2025-06-23 Dipublikasi: 2025-07-06 Kata kunci: <i>Online Self-Disclosure;</i> <i>Broken Home;</i> <i>Dewasa Awal;</i> <i>Media Sosial X;</i> <i>Komunikasi Interpersonal.</i>	Penelitian ini bertujuan untuk memahami bentuk dan dorongan online self-disclosure (OSD) yang dilakukan oleh individu dewasa awal yang mengalami broken home di media sosial X. Media sosial kini menjadi ruang ekspresi diri, terutama bagi individu yang menghadapi tekanan emosional dan keterbatasan komunikasi di dunia nyata. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan melibatkan delapan informan perempuan berusia 18–29 tahun yang memiliki pengalaman broken home dan aktif membagikannya di media sosial X. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan dimensi self-disclosure menurut DeVito serta pendorong pengungkapan diri daring dari Velasco Martin. Hasil menunjukkan bahwa pengalaman broken home menjadi pemicu utama pengungkapan diri daring. Fitur anonimitas dan respons positif dari audiens memperkuat keberanian informan untuk berbagi secara terbuka. Sebagian besar pengungkapan bernuansa negatif dan bersifat katarsis; namun, beberapa informan juga menggunakannya untuk memberikan inspirasi bagi orang lain. Situasi emosional dan kemunculan tweet serupa turut memicu pengungkapan diri secara spontan. Penelitian ini menegaskan bahwa media sosial X berperan sebagai ruang alternatif yang aman dan suportif bagi individu broken home untuk mengekspresikan pengalaman personal mereka.

I. PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan kebutuhan dasar manusia sebagai makhluk sosial. Salah satu bentuk penting dari komunikasi adalah komunikasi interpersonal, yaitu proses terciptanya hubungan dan tanggung jawab timbal balik dalam menciptakan makna bersama (Azzahra et al., 2023). Di era digital, komunikasi interpersonal mengalami perubahan signifikan seiring pesatnya perkembangan teknologi informasi. Perubahan ini memengaruhi cara individu berinteraksi dan membentuk hubungan satu sama lain, termasuk dalam mengungkapkan pikiran dan perasaan mereka di ranah daring.

Perkembangan internet dan media sosial telah membuka ruang baru dalam komunikasi interpersonal. Media sosial menjadi platform yang memungkinkan individu untuk membagikan informasi, berjejaring, hingga mengekspresikan diri (Ardan et al., 2024). Pengguna dapat berbagi dalam berbagai format seperti teks, gambar, maupun video, baik kepada individu lain maupun komunitas yang lebih luas. Kebebasan berekspresi ini melahirkan fenomena online self-disclosure, yaitu pengungkapan informasi pribadi melalui media sosial (Deryansyah et al., 2022). Fenomena ini dipengaruhi oleh empat dimensi utama: internal,

sosial, teknologi, dan kontekstual (Velasco Martin, 2013).

Salah satu topik personal yang sering diungkapkan dalam media sosial adalah pengalaman sebagai anak broken home. Meskipun istilah ini umumnya dikaitkan dengan perceraian, kondisi broken home juga mencakup keluarga yang secara struktur utuh tetapi tidak menjalankan fungsi dan peran sebagaimana mestinya (Wahid et al., 2022). Dalam keluarga seperti ini, interaksi antaranggota keluarga tidak harmonis dan cenderung penuh konflik, seperti kurangnya perhatian orang tua atau perselisihan yang berlarut-larut (Maghfiroh et al., 2022) & (Noni & Aviani, 2024).

Dampak dari kondisi broken home dapat dirasakan anak hingga dewasa, terutama dalam hal kesehatan mental dan hubungan sosial. Beberapa individu mungkin tumbuh menjadi pribadi yang tangguh, namun banyak pula yang mengalami rendah diri, rasa malu, atau menarik diri dari lingkungan sosial (Satata, 2021). Menurut laman resmi Rumah Sakit Siloam, ketidakhadiran sosok orang tua sebagai tempat berkeluh kesah menimbulkan luka emosional yang terbawa hingga dewasa dan memengaruhi cara individu menjalin relasi (*4 Dampak Broken Home Saat Dewasa Yang Perlu Diwaspadai*, 2024).

Pengalaman ini kerap memicu kebutuhan untuk mengekspresikan emosi dan cerita pribadi, yang kemudian disalurkan melalui media sosial. Media sosial X, atau yang sebelumnya dikenal dengan Twitter, menjadi salah satu wadah bagi individu dewasa awal yang mengalami broken home untuk membagikan cerita dan pengalaman pribadinya. Fitur seperti anonimitas dan kemudahan dalam menulis membuat pengguna merasa lebih leluasa dalam mengekspresikan diri. Cuitan seputar pengalaman broken home kerap muncul dalam bentuk thread, komentar, hingga balasan kutipan (quote tweet), dan sering mendapat respons dari pengguna lain berupa dukungan maupun kisah serupa. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial menjadi ruang alternatif bagi individu untuk merasa didengar dan dipahami.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini berfokus pada bentuk online self-disclosure yang dilakukan oleh individu dewasa awal dengan latar belakang broken home melalui media sosial X. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana mereka mengungkapkan pengalaman emosional tersebut di ranah daring, khususnya pada platform X.

II. METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan di dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Menurut Moleong, penelitian kualitatif memiliki tujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian, misalnya seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan yang lainnya secara menyeluruh dan mendalam, dan juga digambarkan dengan kata-kata dan bahasa yang alami yang memanfaatkan berbagai metode ilmiah (Fadli, 2021).

Pemilihan pendekatan kualitatif deksriptif pada penelitian ini adalah karena dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam dan menyeluruh mengenai online self-disclosure pada dewasa awal yang mengalami broken home dalam media sosial X. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif, yang bertujuan menggali secara mendalam fenomena online self-disclosure pada individu dewasa awal yang mengalami broken home. Informasi yang telah didapatkan kemudian diceritakan kembali oleh peneliti dalam bentuk kronologi deskriptif. Karakteristik dari penelitian deskriptif sendiri adalah data yang diperoleh berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka seperti penelitian kuantitatif (Rusandi & Rusli, 2021).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik purposive sampling. Purposive sampling menurut Sugiyono adalah teknik penentu sampel dengan pertimbangan tertentu (Suriani et al., 2023). Kriteria subjek penelitian pada penelitian ini antara lain:

1. Dewasa awal perempuan maupun laki-laki yang mengalami broken home (kondisi keluarga tidak rukun/tidak harmonis, tidak adanya peran dari orang tua) dengan usia dewasa awal usia 18-40 tahun (generasi millennial dan generasi Z).
2. Aktif menggunakan media sosial X.
3. Dewasa awal yang menggunakan X dan secara sadar mengungkapkan seputar pengalaman broken home melalui fitur-fitur di X dengan mengunggah tweet di profil pribadi maupun di komunitas, retweet, menyukai tweet pengguna lain, berkomentar, atau mengirimkan menfess ke autobase.

Lokasi pada penelitian ini merupakan pengamatan yang akan dilakukan melalui akun media sosial X para informan yang sesuai dengan kriteria penelitian, yakni individu yang berada pada fase dewasa awal dengan usia 18 hingga 40 tahun yang mengalami broken home dan aktif menggunakan media sosial X. Pemilihan media sosial X sebagai lokasi pengamatan didasarkan

pada dua alasan utama: pertama, jumlah pengguna aktif di Indonesia yang mencapai 24,85 juta membuat X menjadi platform yang cukup representatif. Kedua, karakteristik X yang memungkinkan pengguna mengungkapkan isi pikirannya tanpa tekanan estetika menjadikannya wadah yang nyaman untuk mengekspresikan emosi dan pengalaman pribadi (Gembala, 2024).

Peneliti juga akan melakukan pengamatan pada akun autobase @tanyarlfe dan @tanyakanrl serta Komunitas Broken Home dan Komunitas Mau Nangis Aja di X untuk membantu pencarian informan. Penulis memilih akun autobase @tanyarlfe dan @tanyakanrl adalah karena pengikut kedua autobase tersebut tergolong tinggi dibandingkan autobase lainnya, yakni untuk @tanyakanrl mencapai tiga juta pengguna, dan @tanyarlfe mencapai 3,8 juta pengguna. Sedangkan pemilihan Komunitas Broken Home dan Komunitas Nangis Aja adalah karena di dalam komunitas tersebut dijadikan sebagai salah satu tempat untuk bercerita terkait keadaan yang dialami sebagai anak broken home.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam (*in-depth interview*). Wawancara mendalam adalah proses yang dimaksudkan untuk mendapatkan informasi maupun keterangan dengan cara bertanya jawab antara pewawancara dan informan atau orang yang diwawancarai. Wawancara ini juga digunakan sebagai bentuk verifikasi informasi yang didapatkan sebelumnya. Dengan wawancara, maka informasi bisa digali dengan mendalam dan terbuka sesuai dengan fokus dari penelitian. Proses dari wawancara mendalam ini dilakukan dengan mempersiapkan daftar pertanyaan sesuai dengan topik atau masalah yang akan diteliti (Mazaya & Suliswaningsih, 2023).

Kemudian, peneliti juga akan melakukan dokumentasi merupakan cara mengumpulkan informasi baik secara visual, verbal, maupun tulisan (Fiantika et al., 2022). Dokumen tersebut sebelumnya diklasifikasikan dan sesuai dengan kesesuaian isinya yang terkait dengan tujuan pengambilan data. Isi dari dokumentasi tersebut ditelaah dan dipadukan menjadi satu kesatuan yang menghasilkan suatu jawaban yang sistematis, padu, dan utuh. Peneliti akan menggunakan data berupa tangkapan layar (*screenshot*) akun X informan yang menunjukkan kegiatan online self-disclosure yang sudah dipilih oleh peneliti sebelumnya.

Peneliti juga akan melakukan studi pustaka (*library research*), yaitu metode pengumpulan

data dengan cara memahami dan mempelajari teori-teori dari berbagai literatur yang berhubungan dengan topik yang diteliti (Adlini et al., 2022). Pada penelitian ini, peneliti mengumpulkan dan mempelajari data pustaka yang dikumpulkan seperti buku, majalah, jurnal, skripsi, artikel ilmiah, dan informasi dari website yang berkaitan self-disclosure dan broken home.

Setelah melakukan penelitian, hasil penelitian akan dianalisa menggunakan teknik analisis milik Miles dan Huberman, dimana terdapat tiga prosedur ketika melakukan analisis data, antara lain (Dinda Salsabila & Suci Prapita Sari Abdullah, 2021):

1. Reduksi data

Reduksi data merupakan proses dari kegiatan dalam memperoleh transkrip data yang dikumpulkan melalui metode kualitatif berupa hasil wawancara, hasil pengamatan, rangkuman, dan lain sebagainya. Diperlukan adanya pencocokan data yang relevan dan tidak relevan sehingga informasi yang didapatkan berkredibilitas tinggi. Reduksi data juga berarti sebagai proses pemilahan data dan menyingkirkan informasi yang kurang relevan atau tidak dibutuhkan. Dalam proses reduksi data, peneliti menganalisis dan menyaring informasi relevan yang dapat mendukung penarikan kesimpulan terhadap rumusan masalah penelitian

2. Penyajian data

Dalam penelitian kualitatif, bagian yang sering digunakan adalah data berupa teks yang bersifat naratif. Seluruh data yang telah didapatkan di lapangan dari wawancara hingga dokumentasi nantinya akan dihubungkan dengan teori yang telah digunakan oleh peneliti sebelumnya. Tahapan ini penting karena dapat mempermudah penulis dalam membuat kesimpulan atau menciptakan verifikasi jawaban. Data yang telah direduksi akan dituliskan dengan rapi dan terorganisir untuk memudahkan penyusunan laporan penelitian.

3. Penarikan Kesimpulan

Tahap akhir dalam pengumpulan data adalah melakukan verifikasi dan menarik kesimpulan dari data yang telah disajikan. Kesimpulan merupakan hasil jawaban bulat yang didapatkan dari penggambaran objek yang diteliti. Proses dari penarikan kesimpulan adalah pengolahan data dalam penelitian yang dimulai dari pengumpulan informasi melalui wawancara, dokumentasi, maupun studi pustaka. Kemudian, hasil data yang telah ditemukan akan dianalisa oleh

penulis sehingga setelah dilakukan analisis data, penulis akan dapat menjawab rumusan masalah dan mendapatkan kesimpulan akhir dari penelitian yang dilakukan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan penulis terkait bagaimana online self-disclosure individu dewasa awal yang mengalami broken home dalam media sosial X dengan konsep empat dimensi pendorong pengungkapan diri daring Velasco Martin dan lima dimensi self-disclosure DeVito, penelitian ini dilakukan dengan mewawancarai delapan informan secara mendalam. Penulis juga melakukan dokumentasi akun X informan yang berisi bentuk pengungkapan diri terkait pengalaman sebagai anak broken home. Melalui hasil wawancara mendalam dengan delapan informan, ditemukan bahwa:

1. Pengalaman *Broken Home* sebagai Pendorong Pengungkapan Diri di Media Sosial X

Hasil wawancara menunjukkan bahwa pengalaman hidup sebagai anak broken home memberikan dampak emosional yang cukup besar bagi para informan, yang seluruhnya adalah perempuan berusia 18–29 tahun. Mereka mengaku tumbuh dalam situasi keluarga yang tidak harmonis, seperti pertengkaran orang tua, kekerasan verbal maupun fisik, dan pengabaian peran sebagai orang tua. Kondisi ini membuat para informan merasa kesepian, tidak aman, dan tidak memiliki tempat yang nyaman untuk mencurahkan isi hati di dunia nyata.

Dalam situasi tersebut, media sosial khususnya X menjadi ruang alternatif untuk menyalurkan emosi. Para informan merasa lebih nyaman mengungkapkan pengalaman mereka di X karena sifatnya yang terbuka namun tetap bisa anonim. Mereka tidak harus menunjukkan identitas asli, yang membuat mereka merasa lebih bebas dan aman dalam mengekspresikan perasaan. Pilihan ini menjadi solusi ketika dunia nyata tidak memberi mereka ruang untuk didengar.

Secara umum, bentuk pengungkapan yang dilakukan para informan bersifat emosional dan sering kali bernada negatif. Mereka mengekspresikan amarah, kesedihan, kekecewaan, bahkan rasa dendam kepada orang tua. Beberapa

informan secara eksplisit menggunakan kata-kata kasar untuk menggambarkan kondisi rumah tangga mereka, sebagai bentuk pelampiasan atas luka emosional yang sudah lama dipendam. Namun demikian, ada juga informan yang lebih memilih bersikap netral atau menyampaikan dukungan kepada orang lain dengan pengalaman serupa.

Selain bentuk pengungkapan, aspek yang menarik untuk dianalisis adalah tingkat kejujuran dalam cerita yang dibagikan. Dari sisi kejujuran (*accuracy*), enam dari delapan informan mengaku sangat jujur dalam membagikan cerita mereka, meskipun sebagian tetap menyensor beberapa informasi yang dianggap terlalu sensitif atau bisa menimbulkan konsekuensi sosial. Temuan ini mencerminkan adanya mekanisme kontrol diri dalam proses pengungkapan, yaitu keseimbangan antara ekspresi emosi dan perlindungan privasi pribadi. Terkait dengan kedalaman (*intimacy*), hanya sebagian informan yang membagikan cerita secara detail, seperti kronologi konflik dalam keluarga atau pengalaman traumatis. Sisanya lebih banyak membagikan ekspresi emosi tanpa mengungkapkan kejadian secara lengkap.

Tujuan dari pengungkapan diri ini (*intention*) utamanya adalah sebagai bentuk katarsis. Para informan ingin mengurangi beban psikologis dengan menulis dan membagikan perasaan mereka di media sosial. Mereka mengaku merasa lebih lega setelah berbagi, meskipun hanya kepada orang asing di dunia maya.

Meskipun sebagian besar pengungkapan diri dilakukan sebagai pelampiasan, ada pula informan yang memiliki tujuan lebih luas. Tiga informan menyampaikan bahwa mereka ingin kisah hidupnya menjadi pelajaran bagi orang lain. Mereka berharap bahwa dengan membagikan pengalaman sebagai anak broken home, para pasangan suami istri atau calon orang tua dapat lebih bijak dalam mengambil keputusan dan menjaga keharmonisan rumah tangga.

Informan-informan ini percaya bahwa menyuarakan pengalaman pribadi mereka bisa membantu menciptakan kesadaran sosial. Tidak hanya itu, mereka juga ingin memberikan dukungan moral kepada sesama anak broken home yang mungkin

sedang merasa terpuruk. Melalui interaksi di kolom komentar atau fitur balasan kutipan (quote tweet), mereka mengekspresikan empati dan solidaritas, bahkan membalas cerita pengguna lain yang mengalami nasib serupa.

Bentuk ini menandakan bahwa pengungkapan diri tidak semata-mata berfungsi sebagai pelampiasan emosi, melainkan juga sebagai sarana berbagi makna dan membangun koneksi sosial secara empatik.

2. Validasi dan Dukungan Sosial dari Audiens di X Memperkuat Keinginan Berbagi

Salah satu dimensi penting dalam model Velasco Martin adalah dimensi sosial, yang mencakup dorongan individu untuk membangun koneksi, mendapatkan pengakuan, dan memperoleh dukungan dari orang lain di ruang daring. Dimensi ini terlihat jelas dalam pengalaman para informan saat berinteraksi di media sosial X.

Interaksi sosial di X memberikan validasi emosional yang memperkuat keberanian informan untuk berbagi pengalaman. Mereka menerima respons positif seperti dukungan moral, empati, dan cerita serupa dari pengguna lain, yang menciptakan rasa "tidak sendirian". Meskipun dilakukan secara anonim dan tanpa hubungan personal langsung, bentuk keterhubungan ini memberikan pengalaman sosial yang bermakna.

Validasi tersebut membuat informan merasa diterima, dihargai, dan dimengerti, bahkan ketika mereka mengungkapkan pengalaman dengan nada marah atau menggunakan bahasa negatif, tanggapan audiens tetap suportif. Ini membentuk rasa aman yang mendorong keterbukaan lanjutan.

Dengan demikian, dorongan sosial yang ditekankan dalam model Velasco Martin tidak hanya hadir, tetapi menjadi kunci penting dalam proses pengungkapan diri daring. Interaksi sosial di X berfungsi sebagai sumber dukungan emosional dan sosial yang memungkinkan informan membentuk ruang pengungkapan diri yang aman, empatik, dan berkelanjutan.

3. Anonimitas dan Pemanfaatan Fitur X Mendorong Pengungkapan Pengalaman Broken Home

Dalam model Velasco Martin, dimensi teknologi menekankan peran fitur dan karakteristik teknis dari platform digital yang memfasilitasi atau menghambat pengungkapan diri. Dimensi ini sangat relevan dalam konteks media sosial X, yang dinilai para informan lebih mendukung dibandingkan platform lain seperti Instagram atau Facebook.

Fitur anonimitas menjadi alasan utama informan memilih X. Mereka dapat menggunakan akun tanpa identitas asli, akun anonim (rant account), nama samaran, dan bebas dari kewajiban menampilkan foto pribadi. Anonimitas ini memberikan perlindungan psikologis yang menciptakan rasa aman dan keleluasaan dalam membagikan cerita pribadi dan sensitif.

Selain itu, informan memanfaatkan berbagai fitur seperti tweet, utas (thread), postingan ulang (retweet), kutipan langsung (quote tweet), komentar, dan pesan langsung (DM). Pemilihan fitur dilakukan secara strategis, menyesuaikan dengan kondisi emosional dan kenyamanan masing-masing individu. Beberapa merasa lebih ekspresif lewat thread panjang, sementara yang lain memilih menanggapi tweet orang lain untuk menyisipkan cerita secara halus.

Kebebasan dalam mengontrol akun dan memilih fitur menunjukkan bahwa dimensi teknologi tidak hanya menjadi media, tetapi juga instrumen aktif yang memungkinkan pengungkapan diri dilakukan secara fleksibel, terarah, dan tetap menjaga privasi serta identitas pengguna.

4. Situasi Emosional dan Tweet Seputar Broken Home Mendorong Pengungkapan Diri

Pengungkapan diri yang dilakukan oleh para informan umumnya terjadi secara spontan dan situasional. Faktor pemicu utama biasanya adalah kondisi emosional seperti sedang bertengkar dengan orang tua, merasa kecewa, sedih, atau ketika melihat tweet dari orang lain yang membahas pengalaman broken home. Saat itulah dorongan untuk berbagi muncul, baik dalam bentuk tweet pribadi maupun

komentar terhadap postingan pengguna lain.

Intensitas pengungkapan pun bervariasi. Beberapa informan aktif membagikan cerita setiap kali mengalami tekanan emosional, sedangkan yang lain hanya melakukannya beberapa kali dalam setahun. Namun, intensitasnya bisa sangat tinggi ketika emosi sedang memuncak, bahkan bisa menghasilkan beberapa tweet dalam satu waktu.

Situasi emosional ini tidak hanya memengaruhi jumlah postingan, tetapi juga nada (valensi) dan kedalaman cerita (intimacy). Ketika sedang marah atau sedih, unggahan cenderung bernada negatif dan emosional. Namun, dalam beberapa kasus, kondisi ini juga menjadi momen untuk menyampaikan harapan, refleksi, atau empati kepada orang lain yang mengalami hal serupa.

5. *Online Self-Disclosure* Dewasa Awal Broken Home dalam Perbedaan Generasi

Meskipun semua informan berada dalam kategori dewasa awal, terdapat perbedaan pola pengungkapan diri berdasarkan generasi. Informan dari generasi Z lebih terbiasa menggunakan akun anonim dan aktif dalam komunitas digital. Mereka juga lebih responsif terhadap tren atau tweet viral, dan cenderung berbagi secara spontan di ruang publik digital seperti X.

Sebaliknya, informan dari generasi millennial menunjukkan kecenderungan untuk membatasi pengungkapan diri. Mereka lebih selektif dalam membagikan cerita, memilih ruang yang lebih privat seperti DM atau hanya bercerita kepada orang terdekat di dunia nyata. Beberapa dari mereka merasa tidak nyaman untuk membagikan cerita secara terbuka, meskipun dengan akun anonim.

Perbedaan ini menunjukkan adanya variasi dalam gaya komunikasi dan manajemen privasi antar generasi. Gen Z lebih terbuka terhadap eksposur publik dan memanfaatkan teknologi untuk menjangkau audiens lebih luas, sedangkan millennial lebih berhati-hati dan personal dalam mengekspresikan perasaannya.

B. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman sebagai anak *broken home*

menjadi faktor internal yang signifikan dalam mendorong pengungkapan diri daring pada media sosial X. Sejalan dengan konsep dimensi internal (Velasco Martin, 2013), dorongan internal seperti katarsis, kebutuhan validasi, dan perasaan kesepian menjadi aspek pendorong seseorang untuk membuka diri secara daring. Temuan ini sejalan dengan mayoritas informan yang mengungkapkan bahwa media sosial menjadi ruang pelarian ketika tidak ada tempat aman di dunia nyata untuk bercerita.

Dalam konteks *self-disclosure*, aspek valensi dari teori Devito dalam (Muflih et al., 2024) menunjukkan bahwa pengungkapan diri yang bersifat negatif seperti mengungkapkan kemarahan dan kekecewaan secara umum dapat menimbulkan penolakan sosial. Namun dalam penelitian ini, valensi negatif justru mendapat dukungan dan empati dari pengguna lain, yang mengindikasikan bahwa komunitas di media sosial X memiliki karakteristik suportif. Hal ini didukung oleh penelitian (Lin et al., 2020) yang menyatakan bahwa validasi dan dukungan sosial dalam ruang digital meningkatkan kenyamanan untuk mengungkapkan pengalaman pribadi secara terbuka.

Validasi ini mencerminkan dimensi sosial yang dijelaskan oleh (Velasco Martin, 2013) di mana lingkungan sosial dalam platform digital mendorong individu untuk terus melakukan pengungkapan diri. Respon berupa komentar empatik, DM pribadi, serta reaksi positif dari audiens membuat informan merasa "tidak sendiri" dan membentuk hubungan emosional meskipun bersifat virtual. Ini juga sesuai dengan temuan (Levi-Belz, 2016) bahwa *self-disclosure* bukan hanya berfungsi sebagai bentuk terapi pribadi, tetapi juga sebagai sarana memberi makna dan membantu orang lain.

Dimensi teknologi juga terbukti kuat mendorong pengungkapan, terutama fitur anonimitas yang dimiliki oleh X. Informan merasa lebih aman dan bebas mengekspresikan diri menggunakan akun anonim (*rant account*). Fitur ini memungkinkan mereka mengungkapkan informasi sensitif tanpa takut dikenali atau dihakimi. (Andalibi et al., 2018) dan (Ma et al., 2016) menemukan bahwa anonimitas digital menurunkan risiko sosial dan psikologis, sehingga mendorong *self-disclosure* yang lebih dalam. Fitur-fitur seperti komentar, balasan kutipan (*quote tweet*), dan postingan ulang

(*retweet*) juga dimanfaatkan sesuai kenyamanan masing-masing, mencerminkan bentuk *warm affordances* yang diungkapkan (Trepte, 2015) yang membuat pengguna bisa mengekspresikan emosi tanpa harus eksplisit atau konfrontatif.

Dari sisi kontekstual, pengungkapan diri terjadi secara situasional, terutama dipicu oleh emosi atau keberadaan *tweet* lain yang relevan. Hal ini sejalan dengan dimensi kontekstual (Velasco Martin, 2013) yang menjelaskan bahwa konteks lingkungan sosial digital dan suasana emosional sangat mempengaruhi munculnya pengungkapan diri daring. Keterbukaan informan ketika melihat pengguna lain membagikan cerita serupa merupakan bentuk efek diadik, di mana keterbukaan seseorang mendorong keterbukaan dari pihak lain (Dewi & Delliana, 2020).

Motivasi pengungkapan juga berkaitan dengan niat untuk mengurangi beban psikologis, sebagaimana dijelaskan oleh (Gamayanti & Syaifei, 2018) dan (Mustafa & Hadiyati, 2019)), bahwa *self-disclosure* berfungsi sebagai katarsis emosional yang dapat meredakan stres dan memberikan kelegaan. Bahkan beberapa informan menjadikan pengungkapan diri daring sebagai sarana edukatif dan empatik bagi pengguna lain, baik sesama anak *broken home* maupun calon orang tua. Sejalan dengan (Levi-Belz, 2016) yang menyatakan bahwa keterbukaan dapat menjadi kontribusi sosial untuk orang lain yang mengalami hal serupa.

Perbedaan generasi antara Gen Z dan millennial juga memengaruhi pola pengungkapan diri. Gen Z cenderung lebih terbuka dan ekspresif di ranah publik digital, terutama melalui akun anonim, sedangkan millennial lebih banyak memilih ruang privat dan selektif dalam berbagi. Ini sejalan dengan temuan (Zani et al., 2025) bahwa pengguna media sosial cenderung melakukan *calculated disclosure*, yakni membuka diri secara selektif berdasarkan kenyamanan pribadi, risiko sosial, dan persepsi kontrol terhadap informasi.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa *online self-disclosure* dewasa awal yang mengalami *broken home* bukan sekadar pelampiasan emosional, tetapi juga merupakan strategi komunikasi adaptif yang kompleks. Media sosial X terbukti memainkan peran penting sebagai ruang aman, suportif, dan strategis bagi individu

untuk mengekspresikan diri dengan cara yang sesuai dengan kebutuhan emosional dan sosial mereka.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk memahami bagaimana individu dewasa awal yang mengalami *broken home* melakukan pengungkapan diri daring dalam media sosial X dan dilakukan dengan cara wawancara mendalam kepada delapan informan perempuan berusia 18 hingga 29 tahun. Berdasarkan hasil analisis dari wawancara dengan informan yang mengacu pada dimensi pendorong pengungkapan diri daring Velasco Martin dan dimensi *self-disclosure* Devito, kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengalaman terluka, terabaikan, dan frustrasi keluarga berada dalam dimensi internal model Velasco Martin, yakni faktor intrapersonal yang memicu kebutuhan mengekspresikan diri. Isi pengungkapan diri daring didominasi emosi bernuansa negatif, sesuai dimensi valensi dan bertujuan untuk katarsis (DeVito) meskipun sebagian informan mengubahnya menjadi pesan inspiratif. Dari dimensi kejujuran dan kedalaman, informan jujur terhadap apa yang dibagikan, namun tidak mendalam pada rincian kejadian dengan memanfaatkan fitur *tweet*, *quote tweet*, *retweet*, komentar, *like*, maupun DM untuk berbagi cerita.
2. Dukungan moral, komentar empatik, dan DM dari sesama pengguna merupakan bagian dari dimensi sosial Velasco Martin yang memperkuat dorongan pengungkapan diri daring. Dari sudut pandang DeVito, respons positif ini mendorong informan untuk jujur dan mendalam ketika pengungkapan sambil tetap menjaga akurasi cerita. Dengan adanya dukungan dan interaksi positif, informan juga semakin bebas dalam mengekspresikan emosinya dan mendorong valensi yang positif karena dapat mengutarakan perasaannya dengan cara yang negatif (emosional dan kesedihan).
3. Kemampuan memakai akun anonym (*rant account*), nama samaran, *thread*, *quote-tweet*, dan DM menggambarkan dimensi teknologi Velasco Martin. Fitur-fitur itu berfungsi sebagai "perisai" bagi para informan. Kemudahan memilih

kanal memungkinkan informan mengatur kedalaman, kejujuran, dan valensi ketika membagikan pengalaman sebagai anak broken home tanpa mengorbankan identitas asli mereka. Tiga dimensi tersebut merupakan dimensi self-disclosure DeVito yang berperan dalam aspek ini.

4. Situasi emosional sesaat atau kemunculan tweet serupa bertindak sebagai dimensi kontekstual Velasco Martin yang menyalakan pengungkapan diri daring. Aksi ini merefleksikan dimensi ukuran atau jumlah pada dimensi self-disclosure DeVito yang menimbulkan keputusan mengungkapkan diri secara spontan ketika konteks dirasa aman dan relevan. Situasi tersebut berupa kondisi yang sedang dialami di dunia nyata bersama orang tua, atau *tweet* pengguna lain dengan pengalaman yang serupa.
5. Perbedaan generasi memengaruhi gaya pengungkapan diri. Individu dari generasi milenial cenderung lebih selektif dan terkontrol karena keterikatan sosial dengan pengikut di dunia nyata. Sebaliknya, generasi Z lebih terbuka karena anonimitas yang lebih kuat.

Secara keseluruhan, Penelitian ini memberikan kontribusi pada kajian psikologi komunikasi dan media digital dengan menunjukkan bahwa pengalaman keluarga disfungsi dapat dikomunikasikan melalui platform daring, didukung oleh faktor teknis (anonimitas, fitur di X) dan sosial (dukungan audiens), serta menunjukkan perbedaan generasional dalam strategi pengungkapan diri

B. Saran

1. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini berfokus pada individu usia dewasa awal (generasi millennial dan generasi Z) *broken home* dan aktif di media sosial X. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dapat mengembangkan kajian seperti memperluas karakteristik informan dari latar belakang budaya dan sosial ekonomi yang beragam atau mengeksplorasi generasi lainnya.

2. Bagi Praktisi

Penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial menjadi ruang yang aman untuk sarana katarsis dan validasi, khususnya pada individu dengan latar belakang keluarga disfungsi. Untuk itu,

diperlukan edukasi tentang bagaimana menyaring informasi pribadi yang dibagikan secara *online* agar dapat tetap menjaga kesehatan mental dan relasi dengan orang lain.

3. Bagi Masyarakat Umum

Bagi masyarakat umum terutama pengguna media sosial diharapkan dapat meningkatkan empatinya dengan tidak mudah menghakimi pengguna lain saat bercerita tentang pengalaman sensitif, khususnya tentang keluarga disfungsi dan agar lebih memahami pentingnya menjaga privasi online dengan cara berpikir secara matang sebelum membagikan informasi personal yang rentan disalahgunakan.

DAFTAR RUJUKAN

- 4 Dampak Broken Home saat Dewasa yang Perlu Diwaspadai. (2024, August 22). <https://www.siloamhospitals.com/en/info/rmasi-siloam/artikel/dampak-broken-home-saat-dewasa>

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>

- Andalibi, N., Haimson, O. L., De Choudhury, M., & Forte, A. (2018). Social support, reciprocity, and anonymity in responses to sexual abuse disclosures on social media. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction*, 25(5). <https://doi.org/10.1145/3234942>

- Ardan, A. F., Ah, Q. ', & Wijayani, N. (2024). Komunikasi Interpersonal Dalam Era Digital Tantangan Dan Peluang. *Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 1(3), 99–104. <https://doi.org/10.62017/arima>

- Azzahra, S. F., Wolor, C. W., & Marsofiyati. (2023). Analisis komunikasi interpersonal karyawan divisi marketing. *Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*, 2(7), 1278–1285. <https://journal.ikopin.ac.id/index.php/hu-mantech/article/view/3253>

- Dewi, A. P., & Delliana, S. (2020). Self Disclosure Generasi Z Di Twitter. *Ekspresi Dan Persepsi : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(1), 62–

69.
<https://doi.org/10.33822/jep.v3i1.1526>
- Dinda Salsabila, H., & Suci Prapita Sari Abdullah, E. (2021). Gambaran Self Disclosure Remaja yang Mengalami Broken Home. *Jurnal Psimawa*, 4(2), 110–115.
<https://doi.org/10.36761/jp.v4i2.1437>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33–54.
<https://doi.org/10.21831/hum.v2i1i1>.
- Fiantika, F. R., Wasil, M., Jumiyati, S., Honesti, L., Wahyuni, S., Jonata, Mashudi, I., Hasanah, N., Maharani, A., Ambarwati, K., Noflidaputri, R., Nuryami, & Waris, L. (2022). Metodologi Penelitian Kualitatif. In *Rake Sarasin* (Issue Maret).
<https://scholar.google.com/citations?user=O-B3eJYAAAAJ&hl=en>
- Gamayanti, W., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *PSYMPTAHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130.
<https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Gembala, J. (2024, April 23). *21 Statistik Penting Twitter (X) yang Perlu Anda Ketahui di Tahun 2025*. https://thesocialshepherd.com.translate.goog/blog/twitter-statistics?x_tr_sl=en&x_tr_tl=id&x_tr hl=id&x_tr_pto=sge
- Levi-Belz, Y. (2016). To share or not to share? The contribution of self-disclosure to stress-related growth among suicide survivors. *Death Studies*, 40(7), 405–413.
<https://doi.org/10.1080/07481187.2016.1160164>
- Lin, C. Y., Chou, E. Y., & Huang, H. C. (2020). They support, so we talk: the effects of other users on self-disclosure on social networking sites. *Information Technology and People*, 34(3), 1039–1064.
<https://doi.org/10.1108/ITP-10-2018-0463>
- Ma, X., Hancock, J., & Naaman, M. (2016). Anonymity, intimacy and self-disclosure in social media. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*, 3857–3869.
<https://doi.org/10.1145/2858036.2858414>
- Maghfiroh, N. L., Siregar, R. D., Sagala, D. S., & Khadijah. (2022). Dampak Tumbuh Kembang Anak Broken Home. *Al-Irsyad*, 4(4), 42–48.
<https://core.ac.uk/download/pdf/322599509.pdf>
- Mazaya, N. N., & Suliswaningsih, S. (2023). Perancangan Ui/Ux Aplikasi “Dengerin” Berbasis Mobile Menggunakan Metode Design Thinking. *Komputa: Jurnal Ilmiah Komputer Dan Informatika*, 12(2), 39–49.
<https://doi.org/10.34010/komputa.v12i2.10157>
- Muflih, A., Zainuddin, K., & Piara, M. (2024). Influence of Big Five Personality Traits on Self-Disclosure in Early Adulthood Instagram Social Media Users. *ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities*, 4(2), 199–207.
<https://doi.org/10.35877/soshum2517>
- Mustafa, M. R., & Hadiyati, F. N. R. (2019). Hubungan Antara Self Disclosure Dengan Resiliensi Pada Remaja Di Panti Asuhan Darussalam. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 192–199.
<https://doi.org/10.14710/empati.2019.23594>
- Noni, & Aviani, Y. I. (2024). Studi Fenomenologis: Pengalaman Remaja Broken Home. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(4), 84–92.
- Rusandi, & Rusli, M. (2021). Merancang Penelitian Kualitatif Dasar/Deskriptif dan Studi Kasus. *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 2(1), 48–60.
<https://doi.org/10.55623/au.v2i1.18>
- Satata, D. B. M. (2021). Self-Disclosure Sifat Independen Anak Tunggal pada Keluarga Broken Home. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 6(1), 53–65.
<https://doi.org/10.24176/perseptual.v6i1.5173>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36.
<https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Trepte, S. (2015). Social Media, Privacy, and Self-Disclosure: The Turbulence Caused by Social Media’s Affordances. *Social Media*

- and Society, 1(1).
<https://doi.org/10.1177/2056305115578681>
- Velasco Martin, J. (2013). *Exploring Self-Disclosure in Online Social Networks* (Issue April 2013).
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.19237.29922>
- Wahid, R., Herlambang, Y. T., Hendrayani, A., & Susilo, S. V. (2022). Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perubahan Kepribadian Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 8(4), 1626–1633.
<https://doi.org/10.31949/jcp.v8i4.2397>
- Zani, A. A. A., Norman, A. A., Ghani, N. A., & Sianturi, R. S. (2025). Navigating Social Media: How Offline Ethics, Online Etiquette, and Protection Behavior Shape Self-Disclosure. *IEEE Access*, 13(February).
<https://doi.org/10.1109/ACCESS.2025.355548>