

Eksistensi di Balik Anonimitas: Kajian Perilaku Generasi Z dalam Pemanfaatan Bot Chat Telegram sebagai Media Regulasi Emosi dan Pelarian Psikososial Digital

Existence Behind Anonymity: A Study of Generation Z's Behavior in Utilizing Telegram Chatbots as a Medium for Digital Escapism and Emotional Regulation

Muhammad Rinov Cuhanazriansyah^{1*}, M. Amirul Fahmi², Firda Eka Safitri³, Asfia Lailatun Ni'mah⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Teknologi Informasi, IKIP PGRI Bojonegoro, Jawa Timur Indonesia

*Penulis Korespondensi

Email: ^{1*}muhriinov15@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap makna dan pengalaman eksistensial Generasi Z dalam memanfaatkan bot chat anonim di Telegram sebagai media pelarian digital. Fenomena meningkatnya penggunaan ruang anonim di kalangan generasi muda mencerminkan kebutuhan akan kebebasan berekspresi, rasa aman psikologis, serta bentuk *coping* terhadap tekanan sosial. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kualitatif fenomenologis dengan melibatkan 20 partisipan berusia 19–21 tahun yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, kemudian dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian mengungkap tiga tema utama, yaitu: (1) motivasi penggunaan chat anonim untuk memperluas relasi sosial dan memenuhi rasa ingin tahu; (2) pengalaman psikologis dalam pengungkapan diri, di mana anonimitas memberikan efek terapeutik dan kebebasan emosional; serta (3) persepsi keamanan dan risiko yang mencerminkan kesadaran partisipan terhadap privasi dan etika digital. Temuan penelitian menunjukkan bahwa ruang anonim tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai mekanisme adaptif dalam regulasi emosi, eksplorasi identitas, dan strategi *coping* psikososial Generasi Z di era digital. Penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam memahami anonimitas digital sebagai ruang eksistensial yang memungkinkan Generasi Z membangun keterhubungan emosional dan identitas diri secara lebih autentik di tengah tekanan sosial dunia maya. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat Teori Uses and Gratifications dan Teori Identitas Sosial dalam konteks komunikasi digital anonim. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pendidik, konselor, dan pengembang media digital dalam merancang ruang daring yang lebih empatik, aman, dan etis guna mendukung kesejahteraan emosional pengguna muda.

Kata Kunci: anonimitas, generasi Z, telegram, pelarian digital, penelitian kualitatif, chat bot anonim

Abstract. This study aims to explore the existential meaning and experiences of Generation Z in utilizing anonymous chatbots on Telegram as a medium of digital escapism. The increasing use of anonymous spaces among young people reflects their need for freedom of expression, psychological safety, and coping strategies toward social pressures. This research employed a qualitative phenomenological approach involving 20 participants aged 19–21 years selected through purposive sampling. Data were collected through semi-structured in-depth interviews and analyzed using the interactive model of Miles and Huberman, which includes data reduction, data

display, and conclusion drawing. The findings revealed three main themes: (1) motivations for using anonymous chats to expand social relationships and satisfy curiosity; (2) psychological experiences in self-disclosure, where anonymity provides therapeutic effects and emotional freedom; and (3) perceptions of security and risk, reflecting participants' awareness of privacy and digital ethics. The findings indicate that anonymous spaces function not only as entertainment media but also as adaptive mechanisms for emotional regulation, identity exploration, and psychosocial coping strategies among Generation Z in the digital era. This study offers a new contribution to understanding digital anonymity as an existential space that enables Generation Z to build emotional connectedness and a more authentic sense of identity amid social pressures in online environments. Theoretically, this study reinforces the Uses and Gratifications Theory and Social Identity Theory within the context of anonymous digital communication. Practically, the findings may serve as a reference for educators, counselors, and digital media developers in designing more empathetic, safe, and ethical online spaces to support young users' emotional well-being.

Keywords: *anonymity, Generation Z, Telegram, digital escapism, qualitative research, anonymous chatbot*

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi komunikasi digital telah mengubah cara manusia berinteraksi dan mengekspresikan diri di ruang maya. Dalam satu dekade terakhir, munculnya platform berbasis anonimitas menjadi fenomena sosial yang menonjol di kalangan pengguna muda, terutama Generasi Z, yang dikenal sebagai generasi *digital native*. Mereka dibesarkan dalam masyarakat yang terhubung secara *online*, di mana batas antara dunia nyata dan dunia maya semakin kabur. Di tingkat global, berbagai aplikasi seperti Soul App, Yik Yak, Whisper, hingga Telegram menyediakan ruang komunikasi tanpa identitas sebagai bentuk kebebasan berekspresi dan eksplorasi diri (Song, X., & Yu, Z. 2022). Fenomena ini menandai pergeseran paradigma sosial dari komunikasi berbasis identitas nyata menuju interaksi virtual yang didorong oleh kebutuhan akan privasi, keterhubungan emosional, dan pelarian dari tekanan sosial di dunia nyata.

Dalam konteks nasional, Telegram merupakan salah satu platform komunikasi digital yang banyak digunakan oleh Generasi Z di Indonesia karena fleksibilitas sistem komunikasi serta fitur bot chat anonim yang memungkinkan interaksi antarpengguna tanpa identitas pribadi (Khoerunnisa et al., 2024). Tingginya penggunaan Telegram di Indonesia juga didukung oleh laporan DataReportal (2024) yang menempatkan Indonesia sebagai salah satu negara dengan jumlah pengguna Telegram terbesar secara global. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa Telegram telah berkembang menjadi ruang interaksi digital yang relevan bagi generasi muda dalam memenuhi kebutuhan komunikasi, hiburan, dan ekspresi diri.

Penggunaan bot chat anonim terus berkembang seiring meningkatnya kebutuhan pengguna akan ruang percakapan yang bebas, personal, dan tidak menghakimi. Penelitian Khoerunnisa et al. (2024) menunjukkan bahwa mayoritas pengguna fitur tersebut berasal dari rentang usia 19–21 tahun, sehingga Generasi Z menjadi kelompok dominan yang memanfaatkan chat anonim untuk mengatasi kebosanan, mencari hiburan, memperluas relasi sosial, serta mengekspresikan diri tanpa batasan norma sosial. Meskipun demikian, interaksi anonim juga menghadirkan dilema sosial baru, seperti perilaku menyimpang, cyberbullying, dan manipulasi identitas digital yang memerlukan perhatian dari sisi etika maupun psikologis.

Secara psikologis, penggunaan anonim chat di Telegram juga berfungsi sebagai media katarsis dan ekspresi diri yang sulit dilakukan di dunia nyata. Penelitian fenomenologis oleh Rahmawati & Suryanto (2025) mengungkapkan bahwa anonimitas memberi rasa aman bagi pengguna untuk melakukan *self-disclosure* lebih terbuka tanpa takut penilaian sosial. Namun, kebebasan ini juga diiringi kesadaran terhadap risiko privasi dan penyalahgunaan data pribadi. Anonimitas memungkinkan pengguna untuk membangun identitas virtual yang berbeda dari diri mereka sebenarnya, menciptakan ruang eksistensial baru di mana individu dapat “menjadi siapa saja” (Rahmawati & Suryanto, 2025). Fenomena ini memperlihatkan dimensi psikososial yang kompleks antara kebutuhan akan kebebasan ekspresi dan kebutuhan akan validasi sosial yang tetap hadir meskipun dalam konteks anonim.

Dari Perspektif sosial dan teknologi, Generasi Z memanfaatkan anonimitas sebagai pelarian digital dari tekanan sosial, intelektual, dan emosional, selain menggunakannya untuk berkomunikasi. Studi oleh Kelana et al. (2023) menunjukkan bahwa kepercayaan dan persepsi kemudahan teknologi menjadi faktor penting dalam penerimaan sistem informasi oleh Generasi Z. Dalam konteks ini, kepercayaan terhadap sistem anonim menjadi kunci yang menentukan apakah individu merasa cukup aman untuk mengekspresikan diri secara bebas. Hal ini selaras dengan temuan Song, X., & Yu, Z. (2022) yang menyoroti bahwa faktor *perceived usefulness*, *emotional attachment*, dan *perceived anonymity* secara signifikan memengaruhi intensi penggunaan media anonim di kalangan muda. Dengan demikian, pemanfaatan bot chat Telegram oleh Generasi Z tidak hanya dimaknai sebagai aktivitas hiburan, tetapi juga sebagai mekanisme eksistensial untuk menghadapi dinamika kehidupan modern yang sarat tekanan psikologis dan sosial.

Meskipun penelitian mengenai media sosial anonim telah berkembang di berbagai negara, kajian mendalam mengenai makna eksistensial dan perilaku pelarian digital Generasi Z dalam konteks bot chat anonim Telegram di Indonesia masih sangat terbatas. Dalam penelitian ini, makna eksistensial dimaknai sebagai cara individu memahami keberadaan, identitas, dan nilai dirinya melalui pengalaman subjektif di ruang digital anonim. Sebagian besar penelitian terdahulu cenderung berfokus pada aspek kuantitatif seperti motivasi penggunaan (Khoerunnisa et al., 2024) atau intensi perilaku (Song, X., & Yu, Z., 2022), sementara pemaknaan subjektif dan pengalaman emosional pengguna belum banyak dieksplorasi secara kualitatif. Kesenjangan literatur (*literature gap*) ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih interpretatif untuk memahami bagaimana Generasi Z memaknai keberadaan mereka di ruang anonim digital dan bagaimana dinamika interaksi tersebut membentuk identitas, kelekatan sosial, serta cara mereka mengelola realitas psikologisnya.

Berdasarkan deskripsi tersebut, tujuan dari penelitian ini untuk mengungkap makna dan pengalaman eksistensial Generasi Z dalam memanfaatkan bot chat Telegram sebagai media pelarian digital. Fokus kajian diarahkan pada proses, motif, serta konsekuensi psikososial dari keterlibatan mereka dalam ruang anonim. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memperkaya wacana kualitatif tentang identitas digital dan perilaku eksistensial di era media sosial anonim. Secara praktis, temuan penelitian ini diharapkan dapat sebagai acuan para pendidik, konselor, dan pengembang teknologi untuk memahami kebutuhan emosional Generasi Z, sekaligus merancang kebijakan dan fitur media yang lebih aman, empatik, dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis pengguna.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian fenomenologi interpretatif dengan pendekatan kualitatif. Pendekatan fenomenologi interpretatif digunakan untuk memahami makna pengalaman subjektif Generasi Z dalam memanfaatkan bot chat anonim di Telegram sebagai sarana pelarian digital. Penelitian kualitatif berfokus pada eksplorasi dan pemaknaan terhadap pengalaman hidup partisipan dalam konteks sosialnya (Kahija, 2017). Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya mengungkap dinamika kesadaran, perasaan, dan refleksi diri Generasi Z terhadap anonimitas, kebebasan berekspresi, serta rasa aman dalam ruang digital anonim.



Gambar 1. Diagram Alur Metode Penelitian

Gambar 1 di atas menunjukkan alur penelitian yang digunakan dalam studi ini. Tahapan penelitian dimulai dari identifikasi fenomena terkait penggunaan bot chat anonim oleh Generasi Z, kemudian dilanjutkan dengan penerapan pendekatan fenomenologi kualitatif untuk memahami pengalaman subjektif partisipan. Selanjutnya, peneliti menentukan partisipan menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai kriteria penelitian. Setelah proses pemberian *informed consent*, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur. Tahap berikutnya adalah analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menerapkan *member checking* dan reflektivitas peneliti.

Penelitian ini melibatkan 20 partisipan yang direkrut menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: (1) berusia 19–21 tahun, (2) aktif menggunakan bot chat anonim Telegram selama minimal tiga bulan terakhir, dan (3) bersedia menceritakan pengalaman terkait pengungkapan diri, interaksi sosial, serta alasan menggunakan ruang anonim tersebut. Informasi

perekrutan disebarikan melalui poster digital di platform Telegram, Instagram, dan WhatsApp. Sebelum wawancara dilakukan, seluruh partisipan diberikan lembar persetujuan (*informed consent*) dalam bentuk digital yang menjelaskan tujuan penelitian, hak partisipan, termasuk hak untuk mengundurkan diri kapan saja, serta jaminan kerahasiaan dan anonimitas data.

Tabel 1. Data Demografi Partisipan Penelitian

Kode Partisipan	Domisili	Pendidikan	Usia	Jenis Kelamin	Durasi Penggunaan Chat Anonim
P1	Tuban	S1	19	P	6 bulan
P2	Bojonegoro	S1	20	L	1 tahun
P3	Blora	S1	20	P	8 bulan
P4	Surabaya	S1	21	P	1 tahun
P5	Tuban	S1	21	L	10 bulan
P6	Bojonegoro	S1	20	P	1 tahun
P7	Bojonegoro	S1	19	L	1 tahun
P8	Lamongan	S1	19	P	8 bulan
P9	Bojonegoro	S1	21	L	6 bulan
P10	Sidoarjo	S1	20	P	1 tahun
P11	Blora	S1	19	P	1 tahun
P12	Bojonegoro	S1	20	P	10 bulan
P13	Bojonegoro	S1	20	L	9 bulan
P14	Bojonegoro	S1	20	P	8 bulan
P15	Gresik	S1	20	L	1 tahun
P16	Bojonegoro	S1	21	P	10 bulan
P17	Bojonegoro	S1	21	L	1 tahun
P18	Surabaya	S1	19	P	9 bulan
P19	Blora	S1	19	L	11 bulan
P20	Surabaya	S1	20	P	1 tahun

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) yang dilaksanakan secara tatap muka langsung di lokasi yang disepakati bersama oleh peneliti dan partisipan. Setiap wawancara berlangsung selama 10–15 menit dengan format semi-terstruktur agar percakapan tetap mengalir alami namun tetap berfokus pada tema penelitian. Durasi wawancara tersebut dianggap memadai karena pertanyaan penelitian bersifat spesifik, partisipan memiliki karakteristik pengalaman yang relatif homogen, serta data yang diperoleh telah menunjukkan kecenderungan pengulangan informasi (*data saturation*). Panduan wawancara mencakup tema-tema utama seperti motivasi penggunaan ruang anonim, pengalaman emosional selama berinteraksi, persepsi terhadap keamanan dan risiko, serta bentuk ekspresi diri di dalam bot chat anonim. Partisipan diberi kebebasan untuk tidak menjawab pertanyaan tertentu dan dapat menghentikan partisipasi kapan pun tanpa konsekuensi.

Analisis data menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman, yang dilakukan secara berulang hingga data dianggap jenuh (Dull & Reinhardt, 2014). Proses analisis meliputi tiga tahap utama: (1) reduksi data, yaitu penyaringan dan penyederhanaan hasil wawancara sesuai fokus penelitian; (2) penyajian data, yakni pengorganisasian hasil wawancara dalam bentuk narasi tematik dan kutipan langsung dari partisipan; dan (3) penarikan kesimpulan serta verifikasi, yang dilakukan dengan menafsirkan makna pengalaman berdasarkan konteks sosial dan psikologis informan. Untuk menjaga keabsahan data, peneliti melakukan *member checking* dan reflektivitas diri guna memastikan interpretasi yang dihasilkan tetap sesuai dengan realitas pengalaman partisipan.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan chat bot anonim di Telegram tidak hanya berfungsi sebagai sarana interaksi sosial atau hiburan untuk mengatasi kebosanan, tetapi juga sebagai ruang reflektif bagi eksplorasi identitas dan pengungkapan diri yang lebih mendalam. Fitur anonimitas berperan penting dalam menciptakan rasa aman dan kebebasan psikologis, memungkinkan pengguna untuk mengekspresikan pikiran serta perasaan pribadi tanpa tekanan sosial. Namun demikian, kondisi anonim ini juga menyimpan potensi risiko, terutama terkait kemungkinan penyalahgunaan data dan informasi pribadi.

Berdasarkan hasil analisis tematik terhadap wawancara mendalam dengan 20 partisipan Generasi Z dari berbagai daerah di Jawa Timur termasuk Tuban, Bojonegoro, Blora, dan Surabaya, teridentifikasi empat tema utama yang merepresentasikan perilaku dan pengalaman pengguna dalam memanfaatkan bot chat anonim di Telegram, yaitu (1) motivasi penggunaan, (2) pengalaman psikologis, (3) persepsi keamanan dan risiko, serta (4) eksistensi dan pencarian identitas.

Tabel 2. Tema dan Subtema Pengalaman Pengguna Bot Chat Anonim Telegram (N=20)

Tema Utama	Subtema	Jumlah Partisipan n (%)	Kutipan Partisipan
Motivasi penggunaan	Memperluas lingkaran sosial	4 (20%)	“Seru ketemu orang baru tanpa harus tahu siapa mereka.” (P1, Tuban)
	Rasa ingin tahu dan eksplorasi	3 (15%)	“Kadang pengen tahu aja gimana orang lain mikir tanpa harus kenal.” (P6, Bojonegoro)
Pengalaman psikologis	Pengungkapan emosi	5 (25%)	“Aku ngerasa lebih lega curhat ke orang asing dibanding temen sendiri.” (P8, Lamongan)
	Pelepasan emosi	3 (15%)	“Biasanya curhat di situ pas lagi stres kuliah.” (P11, Blora)
Persepsi keamanan dan risiko	Rasa aman	3 (15%)	“Selama gak share info pribadi, aku rasa aman banget.” (P15, Gresik)
	Kesadaran terhadap penyalahgunaan data	3 (15%)	“Aku tetep waspada, gak semua orang di chat itu beneran baik.” (P17, Bojonegoro)
Eksistensi dan identitas	Eksplorasi identitas baru	2 (10%)	“Aku bisa menjadi siapa saja di situ, seperti bereksperimen dengan diri sendiri.” (P18, Surabaya)
	Validasi emosional	1 (5%)	“Seneng pas ada yang dengerin curhatku tanpa nyalahin.” (P20, Surabaya)

Keterangan: Satu partisipan dapat memberikan lebih dari satu pengalaman yang termasuk ke dalam tema berbeda, sehingga persentase yang ditampilkan tidak bersifat eksklusif dan tidak berjumlah 100%.

Motivasi Penggunaan Bot Chat Anonim

Motivasi utama yang muncul dari data adalah keinginan pengguna untuk memperluas lingkaran sosial dan memenuhi rasa ingin tahu terhadap orang lain. Sebagian besar partisipan (20%) mengaku menggunakan fitur chat anonim karena mereka merasa interaksi anonim memberi kesempatan untuk berkenalan tanpa batas sosial. Salah satu partisipan menyatakan bahwa “*Seru ketemu orang baru tanpa harus tahu siapa mereka*” (P1, Tuban). Hal ini menandakan bahwa

pengguna memanfaatkan ruang anonim untuk membangun hubungan sosial secara spontan dan bebas dari tekanan identitas.

Rasa ingin tahu dan keinginan eksplorasi juga menjadi pendorong signifikan (15%). Beberapa responden menggambarkan pengalaman ini sebagai bentuk eksplorasi sosial di dunia digital yang memberi kesempatan memahami sudut pandang orang lain tanpa keterikatan personal. *“Kadang pengen tahu aja gimana orang lain mikir tanpa harus kenal”* (P6, Bojonegoro). Temuan ini memperlihatkan fungsi anonim sebagai ruang interaksi alternatif yang memenuhi kebutuhan kognitif dan sosial pengguna.

Pengalaman Psikologis

Sebanyak 25% partisipan melaporkan bahwa bot chat anonim berfungsi sebagai ruang pengungkapan emosi yang aman. Dalam konteks ini, anonimitas memberikan efek terapeutik karena individu dapat mengekspresikan diri tanpa khawatir terhadap penilaian sosial. Salah satu partisipan mengungkapkan, *“Aku ngerasa lebih lega curhat ke orang asing dibanding temen sendiri”* (P8, Lamongan). Ungkapan ini menggambarkan perasaan lega dan kebebasan dalam menyampaikan pengalaman personal.

Selain itu, 15% responden menjelaskan bahwa aktivitas ini juga menjadi sarana pelepasan emosi. Mereka cenderung menggunakan bot chat anonim sebagai bentuk *emotional outlet* untuk meredakan stres dan tekanan psikologis. *“Biasanya curhat di situ pas lagi stres kuliah”* (P11, Blora). Dengan demikian, ruang anonim berfungsi sebagai mekanisme penyesuaian diri untuk beban emosional selain digunakan untuk komunikasi sosial.

Persepsi Keamanan dan Risiko

Sebagian partisipan (15%) merasa aman saat berinteraksi karena anonimitas dianggap melindungi privasi dan mengurangi risiko pengungkapan identitas. *“Selama gak share info pribadi, aku rasa aman banget”* (P15, Gresik). Rasa aman ini berperan penting dalam membentuk kenyamanan psikologis dan keterlibatan pengguna di ruang digital anonim.

Namun, kesadaran terhadap risiko juga muncul pada proporsi yang sama (15%). Beberapa pengguna menunjukkan sikap hati-hati terhadap potensi penyalahgunaan data atau perilaku manipulatif dari lawan bicara. *“Aku tetep waspada, gak semua orang di chat itu beneran baik”* (P17, Bojonegoro). Kesadaran ini memperlihatkan adanya literasi digital dan kemampuan reflektif pengguna dalam menyeimbangkan kebutuhan sosial dengan keamanan informasi pribadi.

Eksistensi dan Identitas

Dua tema terakhir menyoroti bagaimana pengguna menjadikan chat anonim sebagai sarana eksplorasi identitas dan validasi emosional. Sekitar 10% partisipan mengaku memanfaatkan ruang anonim untuk mencoba berbagai versi diri atau *identity experimentation*. Seorang partisipan menjelaskan, *“Aku bisa jadi siapa aja di situ, kayak bereksperimen sama diri sendiri”* (P18, Surabaya).

Selain itu, sebagian kecil responden (5%) menemukan pengalaman validasi emosional ketika lawan bicara memberikan empati tanpa penghakiman. *“Seneng pas ada yang dengerin curhatku tanpa nyalahin”* (P20, Surabaya). Fenomena ini menunjukkan bahwa, meskipun interaksi berlangsung tanpa identitas nyata, ruang anonim tetap mampu membangun rasa keterhubungan dan eksistensi diri melalui penerimaan emosional.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa anonimitas dalam ruang digital berperan penting dalam membentuk pola komunikasi dan perilaku sosial Generasi Z. Chat anonim di Telegram tidak

hanya sekadar media komunikasi dan hiburan, tetapi juga sebagai ruang aman bagi pengguna untuk mengekspresikan diri mereka tanpa tekanan sosial. Hal ini menunjukkan pergeseran makna komunikasi digital dari sekadar pertukaran pesan menuju ruang eksistensial tempat individu dapat mengeksplorasi identitas dan emosi mereka secara bebas. Sebagaimana dikemukakan oleh Rahmawati dan Suryanto (2025), anonimitas memberi individu kebebasan psikologis untuk *melakukan self-disclosure* lebih mendalam karena terbebas dari ekspektasi sosial dan penilaian eksternal. Temuan ini menegaskan bahwa fitur anonim di Telegram menjadi wadah baru bagi Generasi Z untuk menghadirkan sisi diri yang otentik sekaligus eksperimental.

Dalam konteks *Social Identity Theory* (Tajfel & Turner, 1979), anonimitas memungkinkan pemisahan antara identitas personal dan sosial, sehingga individu dapat menampilkan persona berbeda dari kehidupan nyata mereka. Proses ini menjadi bentuk *identity play* yang umum terjadi di kalangan pengguna muda yang tengah mencari makna eksistensial di dunia maya. Fenomena serupa juga diuraikan dalam penelitian *The Many Shades of Anonymity* (2023), di mana pengguna memanfaatkan ruang anonim untuk menguji batas-batas diri serta membangun rasa eksistensi melalui interaksi digital yang tidak terikat identitas nyata. Dalam penelitian ini, partisipan menggambarkan bahwa mereka merasa “lebih jujur” ketika berbicara dalam ruang anonim dibandingkan dalam percakapan langsung, memperlihatkan bahwa anonimitas memberikan efek terapeutik dan pembebasan emosional.

Selain sebagai sarana eksplorasi diri, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa motivasi utama penggunaan bot chat anonim di Telegram meliputi kebutuhan sosial, hiburan, dan pelarian emosional (*digital escapism*). Hal ini sejalan dengan *Uses and Gratifications Theory* yang dikemukakan oleh Elihu Katz et al. (1973), yang menjelaskan bahwa individu menggunakan media tertentu untuk memenuhi kebutuhan psikologisnya. Partisipan dalam penelitian ini memanfaatkan *chat anonim* untuk memperluas relasi sosial, mengurangi rasa bosan, dan menyalurkan emosi tanpa risiko sosial. Hasil ini mendukung temuan Song X. dan Yu Z. (2022), yang mengidentifikasi bahwa *perceived anonymity* dan *emotional attachment* berperan dalam meningkatkan kenyamanan psikologis pengguna media anonim seperti Soul App. Sementara itu, penelitian Khoerunnisa dkk. (2024) menegaskan bahwa mayoritas pengguna Telegram di Indonesia berasal dari kalangan muda yang mencari kebebasan komunikasi tanpa penghakiman sosial. Penelitian ini memperluas temuan tersebut dengan menyoroti aspek eksistensial dan terapeutik dari anonimitas.

Namun demikian, hasil penelitian juga menyingkap dimensi etis yang kompleks. Meski anonimitas memberikan rasa aman, partisipan menunjukkan kesadaran terhadap risiko privasi dan potensi penyalahgunaan data. Mereka secara aktif menghindari berbagi informasi pribadi dan menjaga batas komunikasi. Sikap ini menunjukkan munculnya bentuk baru dari *personal digital ethics* di kalangan Generasi Z suatu kesadaran akan pentingnya tanggung jawab dalam kebebasan berekspresi digital. Temuan ini sejalan dengan pandangan Kelana et al. (2023) yang menyoroti bahwa kebebasan dalam ruang anonim harus diimbangi dengan literasi digital dan regulasi diri untuk menghindari perilaku menyimpang seperti *cyberbullying* atau manipulasi identitas.

Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa rasa aman yang diberikan oleh anonimitas meningkatkan kenyamanan emosional pengguna dalam berbagi cerita pribadi. Hal ini sesuai dengan teori *Online Disinhibition Effect*, menyatakan bahwa individu menjadi lebih terbuka dan berani untuk mengekspresikan diri secara jujur ketika mereka tidak memiliki identitas sosial. Platform anonim seperti Telegram digunakan oleh Generasi Z, yang dibesarkan dalam lingkungan sosial dan budaya digital yang cepat berubah, sebagai strategi *coping* untuk mengatasi kesepian

dan stres. Seperti yang dikemukakan, anonimitas dapat mengurangi kecemasan sosial dan memperkuat rasa keterhubungan emosional tanpa harus mempertaruhkan reputasi diri.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa anonimitas di Telegram berfungsi ganda: di satu sisi sebagai wadah kebebasan dan eksplorasi diri, dan di sisi lain sebagai refleksi atas kebutuhan emosional generasi digital untuk menemukan ruang yang aman, empatik, dan bebas tekanan. Hasil penelitian ini tidak hanya memperkaya wacana teoritis tentang identitas digital dan perilaku eksistensial, tetapi juga memberikan implikasi praktis bagi pengembang teknologi dan pendidik untuk menciptakan ruang komunikasi daring yang lebih etis, suportif, dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis penggunanya.

4. Kesimpulan

Penelitian ini menegaskan bahwa anonimitas pada bot chat anonim Telegram memainkan peran penting sebagai sarana eksplorasi diri dan media pelarian digital bagi Generasi Z. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan fitur chat anonim tidak hanya berfungsi untuk mengatasi kebosanan atau memenuhi rasa ingin tahu, tetapi juga menjadi wadah bagi individu untuk menyalurkan emosi, berbagi pengalaman pribadi, serta membangun koneksi sosial tanpa takut penilaian sosial. Ruang anonim memberikan rasa aman psikologis yang memungkinkan pengguna mengekspresikan identitas diri secara lebih jujur dan terbuka, sekaligus menjadi mekanisme *coping* terhadap tekanan sosial di kehidupan nyata.

Namun demikian, anonimitas juga menyimpan risiko seperti potensi penyalahgunaan privasi, perilaku impulsif, dan penyebaran informasi palsu. Temuan ini memperkuat pandangan dari Song, X., & Yu, Z. (2022), bahwa *perceived anonymity* dan *emotional attachment* menjadi faktor dominan dalam membentuk kenyamanan pengguna di ruang anonim, serta sejalan dengan Khoerunnisa et al. (2024) yang menyoroti bahwa Telegram menjadi wadah interaksi sosial paling diminati oleh Generasi Z karena rasa aman dan kebebasan berekspresinya. Selain itu, hasil ini juga mendukung Rahmawati & Suryanto (2025) yang menekankan bahwa anonimitas memberikan efek terapeutik dan mendalam terhadap kemampuan *self-disclosure* pengguna.

Dari perspektif teoretis, penelitian ini memperluas pemahaman terhadap Teori *Uses and Gratifications* (Katz et al., 1973) dan Teori Identitas Sosial (Tajfel & Turner, 1979) dalam konteks komunikasi digital anonim. Pengguna aktif memilih media anonim untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan sosial, sekaligus mengonstruksi ulang identitas mereka secara bebas di ruang digital. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan landasan bagi pengembang teknologi, pendidik, dan konselor untuk menciptakan ruang digital yang empatik, aman, dan etis, yang tetap memberi kebebasan berekspresi tanpa mengorbankan privasi pengguna.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan metodologis. Partisipan penelitian hanya berasal dari beberapa wilayah di Jawa Timur dengan rentang usia yang relatif homogen, yaitu 19–21 tahun, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada seluruh kelompok Generasi Z di Indonesia. Selain itu, durasi penggunaan bot chat anonim dan waktu wawancara yang relatif singkat memungkinkan adanya pengalaman subjektif partisipan yang belum tergali secara lebih mendalam. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan partisipan yang lebih beragam dari sisi wilayah, usia, dan intensitas penggunaan media anonim agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

Saran bagi penelitian selanjutnya adalah perlunya kajian kuantitatif atau campuran (*mixed methods*) untuk menganalisis hubungan antara durasi penggunaan chat anonim dengan tingkat

kesejahteraan psikologis pengguna. Selain itu, perbandingan pola pengungkapan diri berdasarkan gender dan latar budaya dapat menjadi fokus penelitian berikutnya guna memperluas pemahaman tentang perilaku Generasi Z di berbagai konteks sosial. Lembaga pendidikan dan instansi pemerintah juga diharapkan mengembangkan program literasi digital dan etika komunikasi daring agar generasi muda dapat memanfaatkan anonimitas sebagai sarana positif untuk pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan emosional mereka.

Daftar Pustaka

- Aini, A. P. N., & Alamiyah, S. S. (2022). Privacy management on Instagram users (Qualitative descriptive study of Surabaya's early adults in security management). *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, 5(2), 1456–1468. <https://doi.org/10.33258/birci.v5i2.5225>
- Asipi, S. L., Rosalina, & Nopiyadi, D. (2022). The analysis of reading habits using Miles and Huberman interactive model to empower students' literacy at IPB Cirebon. *International Journal of Education and Humanities*, 2(3), 117–125. <https://doi.org/10.58557/ijeh.v2i3.98>
- Baruh, L., Stoycheff, J., & Sánchez, E. M. C. (2021). Online privacy concerns and privacy management: A meta-analytic review. *Journal of Communication*, 71(1), 167–190. <https://doi.org/10.1111/jcom.12276>
- Buoncompagni, G. (2021). Cybermigration: Connections, human mobility and media culture. An Italian case study. *Advances in Applied Sociology*, 11(2), 65–83. <https://doi.org/10.4236/AASOCI.2021.112006>
- Correa, D., Silva, L., Mondal, M., Benevenuto, F., & Gummadi, K. (2021). The many shades of anonymity: Characterizing anonymous social media content. In *Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media* (Vol. 9, No. 1, pp. 71–80). <https://doi.org/10.1609/icwsm.v9i1.14635>
- DataReportal. (2024). Digital 2024: Indonesia. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>
- Kang, R., Dabbish, L., & Sutton, K. (2016). Strangers on your phone: Why people use anonymous communication applications. In *Proceedings of the 19th ACM Conference on Computer-Supported Cooperative Work & Social Computing* (pp. 359–370). <https://doi.org/10.1145/2818048.2820081>
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *The Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509–523. <https://doi.org/10.1086/268109>
- Kelana, B., Riskinanto, A., & Nasyiah, M. (2023). Kepercayaan generasi Z dalam menerima sistem informasi kesehatan mental di Indonesia. *Jurnal Sistem Komputer dan Kecerdasan Buatan*, 6(2), 154–160. <https://doi.org/10.47970/siskom-kb.v6i2.372>
- Khoerunnisa, K., Muliawanti, L., & Sandy, F. (2024). Unveiling the hidden dimensions of Telegram: Exploring user engagement with the anonymous chat feature. In *Proceedings of the 5th Borobudur International Symposium on Humanities and Social Science (BISHSS 2023)* (pp. 547–553). *Advances in Social Science, Education and Humanities Research* (Vol. 856). https://doi.org/10.2991/978-2-38476-237-6_60
- Liu, X., Senkang, H., & Aixiu, Z. (2021). The digital labor of generation Z: The behavior of contemporary college students using online media platforms. In *Proceedings of the 7th*

- International Conference on Humanities and Social Science Research (ICHSSR)* (p. 554). <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210519.097>
- Nisaulfitri, N. D., & Alamiyah, S. S. (2023). Komunikasi hyperpersonal dalam chatting anonim pengguna bot anonymous chat di Telegram. *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(11), 8654–8662. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i11.3182>
- Rahmawati, S., & Suryanto. (2025). Mengungkap anonimitas: Eksplorasi pengalaman pengungkapan diri di chat anonim Telegram. *PSYCHE: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 7(2), 147–154. <https://doi.org/10.36269/psyche.v7i2.3041>
- Sahanaya, C. (2025). Konstruksi identitas sosial melalui komunikasi di media digital: Studi literatur tentang pembentukan self-presentation pada generasi Z. *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(9), 11293–11300. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i9.9378>
- Sharon, T., & John, P. (2021). Revisiting the Secret app: Anonymity and self-disclosure in contemporary mobile media. *New Media & Society*, 23(9), 2711–2730. <https://doi.org/10.1177/1461444820943879>
- Sithole, A. (2025). Choosing a qualitative research paradigm for social sciences: A literature review for educational researchers. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 8(12), 3945–3954. <https://doi.org/10.47772/ijriss.2024.8120327>
- Song, X., & Yu, Z. (2022). A qualitative research on usage intention and platform swinging behavior of anonymous social applications “Soul”. *Behavioral Sciences*, 12(7), 230. <https://doi.org/10.3390/bs12070230>
- Ta-Johnson, V. P., et al. (2022). Assessing the topics and motivating factors behind human-social chatbot interactions: Thematic analysis of user experiences. *JMIR Human Factors*, 9(4), e38876. <https://doi.org/10.2196/38876>
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33–47). Brooks/Cole. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.30820.60809>