



Pengaruh Katarsis Emosi Terhadap Perilaku Anonim Pada Remaja di SMANegeri 1 Tondano Pengguna Media Sosial

Andrea Angelita Kusen¹, Deetje Josephine Solang², Rinna Yuanita Kasenda³

^{1, 2, 3}Universitas Negeri Manado, Tomohon, Indonesia

Abstrak

Received: 11 Mei 2026

Revised: 20 Mei 2026

Accepted: 30 Mei 2026

This study examines the influence of emotional catharsis on anonymous behavior among adolescent Social Media Users at SMA Negeri 1 Tondano. Utilizing a quantitative approach, the research employs a simple linear regression analysis. Using purposive sampling, 155 participants from grades XI and XII who actively use social media were selected. Data were gathered through questionnaires. The findings reveal a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that emotional catharsis has a significant impact on anonymous behavior among adolescent social media users at SMA Negeri 1 Tondano.

Kata Kunci: Emotional Catharsis, Anonymous Behavior, Social Media, Adolescents

(*) Corresponding Author: angelitaandreakusen@gmail.com

How to Cite: Kusen, A., Solang, D., & Kasenda, R. (2026). Pengaruh Katarsis Emosi Terhadap Perilaku Anonim Pada Remaja di SMANegeri 1 Tondano Pengguna Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(6.B), 8-15. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/14360>

PENDAHULUAN

Kehadiran media sosial memudahkan individu untuk dapat menyalurkan tekanan emosi yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari, melalui berbagai bentuk postingan dan atau unggahan secara emosional. pada masa peralihan memasuki usia dewasa, remaja juga menjadi pengguna media sosial yang cukup mengerti betapa luas dan bebasnya akses di media sosial. Kasenda dkk. (2024) mengemukakan bahwa tidak jarang bagi remaja dalam masa perkembangan, mereka mengalami krisis identitas, salah satunya kebingungan identitas. Dalam proses ini, adaptasi terhadap tuntutan sosial yang ditemui media sosial, kerap mendorong remaja agar membentuk narasi diri yang tidak sesuai dengan cerminan realitas. Imbas dari hal tersebut, media sosial menjadi ruang sosial yang mendominasi bagi remaja dalam mereka membentuk citra diri, membentuk hubungan sosial, hingga mendapatkan validasi sosial (Nur, 2025).

Multiple social media accounts menjadi tren yang berkembang di media sosial, juga termasuk di kalangan remaja, menjadi fenomena yang menarik dan unik. Penelitian oleh Ayun (2015) mengindikasikan bahwa remaja yang memiliki lebih dari satu akun memiliki tendensi cenderung menampilkan peran yang berbeda pada setiap akun, menyesuaikan pada bentuk komunikasi yang ingin mereka ciptakan dengan sebaya. Media sosial memfasilitasi penggunaanya dalam memenuhi kebutuhan untuk membangun relasi melalui komunikasi bersama dengan teman lama maupun dengan teman baru (Polii, 2024). Akun tambahan pada umumnya dibuat dengan menggunakan identitas anonim, untuk menghindari dikenali maupun untuk membatasi interaksi, sebatas kepada individu tertentu yang dianggap dapat dipercaya.

Amichai-Hamburger (2017) mengilustrasikan anonimitas dalam bukunya *Internet Psychology: The Basic* menjelaskan bahwa anonim memiliki lingkungan



yang sifatnya dramatis, misterius, dan menarik, oleh karena individunya memiliki kontro penuh terhadap informasi apa yang hendak mereka tampilkan. Situasi ini membuktikan bahwa individu dengan kebebasan yang dimiliki, dapat menjadi siapa saja yang mereka inginkan, oleh karena kendali sepenuhnya di tangan pengguna.

Salah satu hal yang penting, yang termasuk dalam aspek perilaku anonim dalam media sosial ialah katarsis. Katarsis didefinisikan sebagai suatu proses mengekspresikan emosi dan pengalaman yang dirasakan, maupun yang sudah lama dipendam. Nilai katarsis dalam perilaku anonim di media sosial mencerminkan suatu kebebasan dalam mengekspresikan emosi secara terbuka. Dalam psikologi, konsep katarsis berakar dari psikoanalisis Sigmund Freud yang menekankan tentang pelepasan emosi yang ditekan. Elvina (dalam Rahmawati, 2020) menyatakan bahwa katarsis memberikan manfaat berupa mengurangi tendensi negatif, mengurangi rasa sakit yang emosional, mendukung hasil yang positif, serta dapat meredakan tingkat stress, sehingga membantu pada kondisi psikologis yang lebih nyaman dan tenang. Berdasarkan hal ini, komunikasi dalam media sosial ternyata bukan hanya sekadar tentang penyembunyian identitas, tetapi juga berfungsi sebagai media yang bisa untuk mengekspresikan emosi.

Walaupun demikian, studi yang mengkaji hubungan antara katarsis emosi dan perilaku anonim di media sosial secara khusus, juga termasuk terhadap remaja, masih sangat amat terbatas. Selain itu, anonimitas pun tak jarang dikaitkan dengan perilaku negatif, sehingga aspek fungsionalnya yang lain, termasuk sebagai sarana ekspresi emosi, jarang dan belum banyak dieksplorasi. Untuk itu, pemahaman tentang konteks katarsis emosi dalam perilaku anonim remaja, sekiranya mungkin dapat menyumbangkan perspektif baru tentang cara individu mengekspresikan dan mengelola emosinya tanpa harus bertindak agresif.

Maka berdasar pada pertimbangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh katarsis emosi terhadap perilaku anonim pada remaja pengguna media sosial, serta memiliki tujuan untuk menemukan pemahaman tentang bagaimana anonimitas dapat dimanfaatkan secara positif di media sosial sebagai sarana ekspresi emosi.

METODE

Pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini digunakan untuk menguji hipotesis yang telah dikemukakan. Populasi penelitian berjumlah 319 siswa yang terdiri atas siswa yang duduk di kelas XI dan di kelas XII SMA Negeri 1 Tondano. Sementara itu, untuk memperoleh sampel penelitian, digunakan metode *non-probability sampling*—khususnya *purposive sampling*, artinya tidak semua populasi dipilih sebagai sampel, hanya responden yang sesuai dengan kriteria penelitian yang ditetapkan sebagai sampel. Maka dari itu, berdasarkan jumlah populasinya, maka ukuran sampel ditentukan menggunakan tabel Issac dan Michael (Sugiyono, 2019) dengan *sampling error* 5% didapatkan sampel berjumlah 167, yang kemudian setelah dilakukan penyortiran melalui kuesioner yang sudah dikumpulkan, didapati jumlah 155 responden sebagai sampel tetap.

Penelitian ini mengembangkan dua skala instrumen pengukuran. Skala katarsis emosi disusun berdasarkan konsep ekspresi emosi oleh Hurlock (2007, dalam Rahmawati, 2020). Sedangkan untuk skala perilaku anonim disusun

berdasarkan konsep oleh Pfitzmann dan Hansen (Pfitzmann dkk, 2008). Kedua instrumen tersebut menggunakan skala Likert sebagai strategi pengukuran.

Instrumen penelitian sudah melalui uji validitas dan uji reliabilitas menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS *Statistics* 25. Hasil yang didapatkan melalui pengujian tersebut, mendapatkan hasil untuk skala katarsis terdiri atas 32 butir valid dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,888, dan untuk skala perilaku anonim didapatkan hasil terdiri atas 30 butir valid dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,831. Hasil tersebut mengartikan bahwa kedua instrumen yang digunakan dalam penelitian ini memiliki tingkat kepercayaan yang baik.

Sebelum proses mengumpulkan data penelitian dilakukan, Peneliti terlebih dahulu sudah mendapatkan izin penelitian oleh SMA Negeri 1 Tondano. Proses penelitian yang dilakukan terhadap siswa kelas XI dan kelas XII, berlangsung selama tiga hari, yang di mana juga menyesuaikan dengan jadwal kegiatan belajar mengajar yang berlangsung.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, karena hanya dilakukan pada satu institusi, sehingga hasil penelitian ini mungkin membatasi generalisasi terhadap populasi remaja secara lebih luas.

HASIL DAN DISKUSI

HASIL

Analisis Statistik Data Penelitian

Melalui kategorisasi yang dilakukan, maka hasil yang didapatkan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Katarsis Emosi

Category	Frequency	Percentage
Rendah	25	16.1%
Sedang	113	72.9%
Tinggi	17	11.0%
Total	155	100%

Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berada di kategori sedang. Artinya, aktivitas katarsis emosi sering dilakukan di media sosial oleh remaja.

Tabel 2 Perilaku Anonim

Category	Frequency	Percentage
Rendah	26	16.8%
Sedang	106	68.4%
Tinggi	23	14.8%
Total	155	100%

Sama halnya dengan katarsis emosi, perilaku anonim juga mendapatkan hasil yang sama, di mana mayoritas responden yakni remaja berada di kategori sedang, yang artinya perilaku anonim di media sosial merupakan hal yang sering oleh remaja.

Uji Persyaratan Analisis Data

Uji Normalitas

Tabel 3. Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		155
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.68202129
Most Extreme Differences	Absolute	.052
	Positive	.046
	Negative	-.052
Test Statistic		.052
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Uji Normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov. Hasil yang didapatkan nilai sig. 0,200 (> 0.05), sehingga data terdistribusi normal.

Linearitas

Tabel 4. Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
P erilakuA nonim * Katarsis Emosi	B etween Groups	(Combin ed)	6039.250	36	167.7 57	3	. .076 000
		Linearity	3386.225	1	3386. 225	6	. 2.094 000
		Deviatio n from Linearity	2653.025	35	75.80 1	1	. .390 099
Within Groups			6435.046	11	54.53		
Total			12474.29	15			
			7	4			

Selanjutnya, dilakukan uji linearitas yang mengacu pada Anova Table. Hasil yang didapatkan nilai sig. 0.099 (>0.05), artinya kedua variabel adalah linear.

Uji Hipotesis Analisis Linear Sederhana

Tabel 5. T-test

		Coefficients ^a				
		Unstandardized		Standardi		
		Coefficients		zed Coefficients		
		Std.				
Model		B	Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	33.949	7.631		4.44	.000
	KatarsisE mosi	.544	.072	.521	7.55	.000

a. Dependent Variable: PerilakuAnonim

Nilai sig. 0.000 (<0.05) artinya terdapat pengaruh katarsis emosi terhadap perilaku anonim. Selanjutnya, nilai konstanta 33.949 memiliki arti bahwa meski tidak ada katarsis emosi, perilaku anonim tetap bisa terjadi, arti lainnya yakni ada faktor lain—selain katarsis emosi—yang memiliki pengaruhnya terhadap perilaku anonim di media sosial. Kemudian, nilai konstanta 0.544 artinya semakin katarsis emosi dilakukan, maka perilaku anonim akan ikut meningkat. Adapun, penemuan ini menunjukkan bahwa perilaku anonim di media sosial juga memiliki klibat positif.

Tabel 6. Koefisien Determinasi (R-Square)

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.521 ^a	.271	.267	7.707

a. Predictors: (Constant), KatarsisEmosi

b. Dependent Variable: PerilakuAnonim

Hasil selanjutnya yakni melalui tabel koefisien determinasi (*r-square*) menunjukkan peran kontribusi katarsis emosi ketika menjabarkan variasi perilaku anonim di media sosial ialah 0.271 (27.1%), sementara itu berarti terdapat 72,9% faktor lain yang mempengaruhi perilaku anonim, selain katarsis emosi.

Selain temuan utama di atas, penelitian ini juga melakukan eksplorasi melalui uji tambahan berupa uji beda untuk mengkaji perbandingan katarsis emosi dan perilaku anonim di media sosial berdasarkan jenis kelamin, usia, dan media sosial yang digunakan. Hasil yang diperoleh bahwa berdasarkan jenis kelamin, perempuan memiliki taraf di atas daripada laki-laki dalam katarsis emosi dan perilaku anonim di media sosial. Kemudian, jika didasarkan pada usia dan media sosial yang digunakan, hasil yang diperoleh tidak menunjukkan adanya perbandingan yang berarti.

PEMBAHASAN

Penelitian ini memperoleh hasil yakni adanya pengaruh katarsis emosi terhadap perilaku anonim di media sosial yang dilakukan oleh remaja, temuan yang didapati juga memiliki arah yang positif. Ini berarti, ekspresi emosi di media sosial secara anonim pun membantu individu, termasuk remaja, dalam upaya regulasi emosi tanpa harus bertindak agresif dan atau menyimpang demi memperoleh ketenangan diri. Dengan demikian, perilaku anonim juga telah mendapatkan pembuktian sebagai sarana yang relatif aman dalam pengendalian diri, melalui keseimbangan emosi. Penemuan penelitian ini juga berarti mendukung perspektif psikoanalisis Freud, bahwa metode katarsis ini dapat memodifikasi suatu rutinitas, meminimalkan stress, memberi sugesti positif terhadap akal sehingga menghadirkan ketenangan (Hartono dkk., 2024). Adapun hasil penelitian ini, juga menambah dukungan sudut pandang terhadap pernyataan Pedersen (1997) bahwa katarsis merupakan salah satu peran yang membuka peluang bagi individu dalam kondisi anonim, bisa secara leluasa mengekspresikan emosi, tanpa harus mengusik privasi identitas.

Sejalan dengan penelitian ini, adapun temuan oleh Pramesti & Dewi (2022) mengindikasikan bahwa dengan adanya identitas anonim di media sosial, termasuk Twitter, membuat individu menerapkan *self-disclosure*. Studi oleh Oktavilia & Marahayu (2021) juga menerangkan bahwa mahasiswa yang memiliki lebih dari satu akun Instagram menampilkan emosi sedih, marah, takut, ragu/curiga, dan emosi yang bahkan tidak teridentifikasi. Selain itu, oleh Supriyatna dkk (2023) menjelaskan bahwa media sosial juga dipergunakan oleh para siswa dalam berbuat katarsis, melalui ekspresi emosi dan menyalurkan segala tekanan yang dialami, dengan tujuan memperoleh jalan keluar demi ketenangan. Ketiga temuan ini memang cukup untuk menereangkan adanya keterkaitan antara katarsis emosi dan perilaku anonim di media sosial, tetapi pun demikian, butuh eksplorasi dan pengkajian yang lebih mendalam untuk memahami kausalitas dari katarsis emosi dan perilaku anonim.

Selain temuan utama, meskipun bukan tujuan utama penelitian ini dilakukan, hasil yang didapatkan bahwa adanya perbedaan antara responden laki-laki dan responden perempuan dalam aktivitas katarsis emosi dan perilaku anonim di media sosial, juga menarik untuk dieksplorasi. Responden perempuan berada di tingkatan atas dalam katarsis emosi, temuan ini memiliki arah yang serupa dengan beberapa penelitian, di antaranya penelitian Rampa' (2022) yang mengutarakan perempuan lebih banyak mengekspresikan hal-hal pribadi di media sosial, yakni kepada orang yang dipercayai. Selain itu, dari Zhou dkk. (2023) menemukan alasan mengapa dengan anonimitas, perempuan dapat secara aktif mengungkapkan kejadian atau perasaan negatif, yakni untuk menyatakan empati terhadap sesama perempuan yang kemungkinan menanggung pengalaman negatif.

Penelitian ini masih terbatas untuk mewakili kelompok remaja secara general, oleh karena hanya dilaksanakan di satu instansi. Meskipun demikian, temuan ini dapat menjadi sumbangsih pemahaman untuk remaja, instansi pendidikan, pengguna media sosial, dan mungkin konselor, bahwa peran anonimitas dapat memfasilitasi suatu ekspresi emosi secara leluasa dan aman. Oleh karena itu, penelitian ini sangat diperlukan untuk mendapatkan perhatian agar dikembangkan secara lebih eksploratif oleh peneliti lain, agar menambah kajian

terkait katarsis dan perilaku anonim secara khusus dan bersamaan—mengingat kedua topik tersebut masih sangat jarang dikaji.

KESIMPULAN

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh dari katarsis emosi terhadap perilaku anonim pada remaja di SMA Negeri 1 Tondano pengguna media sosial, dengan arah pengaruh yang dimiliki adalah positif. Temuan ini juga menunjukkan bahwa perilaku anonim di media sosial dapat dipergunakan sebagai sarana positif secara fungsional dalam hal mengekspresikan emosi, yakni melalui berbagai upaya aktivitas yang dapat mencegah remaja dari tindakan agresif. Melalui temuan ini, hendak menegaskan urgensi dalam memahami fenomena yang berkembang dalam media sosial, termasuk pada remaja, terlebih lagi dalam konteks ekspresi emosi yang dilakukan di media sosial secara anonim. Melalui penelitian ini juga, membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan kajian katarsis emosi dan perilaku anonim.

REFERENSI

- Amichai-Hamburger, Y. (2017). *Internet Psychology: The Basics* (1 ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315622163>
- Ayun, P. Q. (2015). *Fenomena Remaja Menggunakan Media Sosial dalam Membentuk Identitas*. 3(2).
- Faradila Putri Hartono, Izura Rochma, Laili Fatimatuzzahro, Nabilla, S., & David Desmoon. (2024). LITERATURE REVIEW: PENGARUH TERAPI MENULIS EKSPRESIF SEBAGAI BENTUK KATARSIS PADA INDIVIDU YANG MENGALAMI DEPRESI DAN KECEMASAN. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 6(2). <https://doi.org/10.37776/jizp.v6i2.1397>
- Kasenda, R. Y., Posumah, F., & Mine, I. (t.t.). *KECEMASAN BERLEBIH TERHADAPREMAJA PELAKU PENGGEROYOKAN DAN PEMBUNUHAN DI KAB. TONDANO*.
- Nur, H. (2025). *TANTANGAN PENGEMBANGAN IDENTITAS DIRI REMAJA DI MEDIA SOSIAL: TELAHAH LITERATUR*. 02(02).
- Oktavilia, E. A., & Marahayu, N. M. (2021). *INSTAGRAM SEBAGAI MEDIA EKSPRESI EMOSI UNTUK Mendukung Tercapainya Kesehatan Mental Mahasiswa*.
- Pedersen, D. M. (1997). PSYCHOLOGICAL FUNCTIONS OF PRIVACY. *Journal of Environmental Psychology*, 17(2), 147–156. <https://doi.org/10.1006/jev.1997.0049>
- Pfitzmann, A., Hansen, M., Dresden, T., & Kiel, U. (t.t.). *Anonymity, Unlinkability, Unobservability, Pseudonymity, and Identity Management – A Consolidated Proposal for Terminology*.
- Polii, G. M. (2024). *HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT PADA REMAJA SMA NEGERI 1 TONDANO PENGGUNA INSTAGRAM*. 5(1).

- Pramesti, C. S. L., & Dewi, D. K. (2022). *PENGARUH ANONIMITAS TERHADAP SELF DISCLOSURE PADA GENERASI Z DI TWITTER*. 9.
- Rahmawati, N. (2020). *Kajian Literatur Psikologi: Katarsis sebagai Bentuk Ekspresif Diri Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19*. PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/gz7uf>
- Rampa', S. (2022). *FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR 2022*.
- Rispanggi Supriyatna, Dini Rakhmawati, & Desi Maulia. (2023). HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KATARSIS PADA SISWA SMK. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 14(1). <https://doi.org/10.23887/jibk.v14i1.37337>
- Zhou, Z., Wang, Z., & Zimmer, F. (2023). *Anonymous Expression in an Online Community for Women in China*. Hawaii International Conference on System Sciences. <https://doi.org/10.24251/HICSS.2023.256>