

Pemanfaatan Fitur @AnonymousChat Telegram sebagai Media Kuratif dalam Konseling Kecemasan bagi Remaja dan Dewasa Muda

Fahmi Fahrezi¹, Alief Budiyo², Elis Ijayati³, Vicilia Hellwa Chabelita⁴

¹⁻³Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Saifuddin Zuhri Purwokerto

⁴Universitas Sebelas Maret

e-mail: Fahrezyfahmy10@gmail.com/085802404351

Received: 7 December 2024

Accepted: 24 December 2024

Published: 5 February 2025

ABSTRAK

Gangguan kecemasan dan depresi terus meningkat di kalangan remaja dan dewasa muda akibat hambatan akses ke layanan konseling tradisional serta stigma sosial yang melekat. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran fitur @AnonymousChat pada aplikasi Telegram sebagai media kuratif alternatif dalam intervensi konseling. Menggunakan pendekatan kualitatif, lima partisipan berusia 16–24 tahun diwawancarai mendalam untuk memahami pengalaman mereka dalam memanfaatkan fitur tersebut. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa anonimitas fitur ini menciptakan rasa aman yang memungkinkan pengguna berbagi tanpa rasa takut terhadap stigma sosial. Namun, keterbatasan dalam mendalami komunikasi dan keterbukaan emosional menunjukkan perlunya integrasi dengan layanan konseling profesional. Studi ini menyimpulkan bahwa fitur @AnonymousChat memiliki potensi sebagai solusi kuratif inovatif, tetapi perlu pengembangan lebih lanjut untuk mengoptimalkan dukungan kesehatan mental berbasis teknologi secara menyeluruh.

Kata Kunci: Telegram @AnonymousChat; Media Kuratif; Anonimitas Digital; Kesehatan Mental Remaja.

Utilization of Telegram's @AnonymousChat Feature as a Curative Media in Anxiety Counseling for Adolescents and Young Adults

ABSTRACT

Anxiety and depression disorders continue to increase among adolescents and young adults due to barriers to accessing traditional counseling services and the associated social stigma. This study aims to explore the role of the @AnonymousChat feature on the Telegram application as an alternative curative medium in counseling interventions. Using a qualitative approach, five participants aged 16–24 years were interviewed in depth to understand their experiences in utilizing the feature. The results revealed that the anonymity of this feature creates a sense of safety that allows users to share without fear of social stigma. However, limitations in deepening communication and emotional openness indicate the need for integration with professional counseling services. This study concludes that the @AnonymousChat feature has the potential as an innovative curative solution, but further development is needed to optimize technology-based mental health support comprehensively.

Keywords: Telegram @AnonymousChat; Curative Media; Digital Anonymity; Teen Mental Health.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan isu global yang terus menjadi perhatian, terutama pada kelompok remaja dan dewasa muda. Berdasarkan laporan kesehatan dari WHO (World Health Organization) pada tahun 2021, gangguan kecemasan dan depresi menjadi penyebab utama disabilitas pada kelompok usia produktif di dunia (Sari, 2019). Meningkatnya tekanan sosial, tuntutan pendidikan, serta penggunaan media sosial yang berlebihan sering kali menjadi pemicu utama. Di Indonesia, situasi ini semakin kompleks karena terbatasnya akses ke layanan konseling profesional, terutama di daerah terpencil atau bagi individu dengan keterbatasan finansial.

Pada masa kini, media sosial menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari masyarakat, termasuk remaja dan dewasa muda. Media ini tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi tetapi juga sebagai ruang interaksi sosial. Telegram, salah satu platform komunikasi berbasis pesan instan, menawarkan berbagai fitur yang unik, termasuk fitur *@AnonymousChat*, yang memungkinkan pengguna berkomunikasi secara anonim. Fitur ini menciptakan ruang baru yang dapat dimanfaatkan untuk berbagai tujuan, termasuk dukungan emosional bagi individu yang mengalami kecemasan.

Dalam konteks Indonesia, masalah kesehatan mental di kalangan remaja dan dewasa muda menjadi perhatian khusus. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2020 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan di kalangan usia produktif mencapai 6,1% (Setyadin & Uyun, 2020). Angka ini mengindikasikan kebutuhan mendesak akan layanan kesehatan mental yang mudah diakses dan terjangkau. Sayangnya, keterbatasan jumlah tenaga konselor profesional serta persepsi negatif

masyarakat terhadap konseling tradisional membuat banyak individu enggan mencari bantuan. Di sisi lain, media digital seperti Telegram, yang digunakan oleh lebih dari 12 juta pengguna di Indonesia, menawarkan potensi sebagai alat pendukung kesehatan mental, terutama melalui fitur anonim seperti *@AnonymousChat*.

Penggunaan media daring dalam komunikasi cenderung mempermudah interaksi spontan, mengurangi kebutuhan akan kedekatan fisik, serta mendorong kemandirian dalam memanfaatkan teknologi, dibandingkan dengan interaksi tatap muka (Gruber et al., 2022). Salah satu faktor yang memicu peningkatan penggunaan media daring adalah pandemi Covid-19. Media sosial memiliki berbagai dampak, baik positif maupun negatif, tergantung cara penggunaannya. Informasi yang tersedia melalui media daring dapat memberikan wawasan serta membantu individu dalam menemukan solusi atas masalah mereka, termasuk dalam konteks konseling. Dalam hal ini, fitur-fitur yang mendukung anonimitas pada media daring, seperti *@AnonymousChat* di Telegram, memiliki potensi besar untuk membantu individu mengelola emosi dan berbagai pengalaman tanpa rasa takut akan stigma.

Saat ini, hukum yang mengatur mengenai media online di Indonesia adalah Undang-Undang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE). UU ITE merupakan undang-undang yang mengatur mengenai informasi dan transaksi elektronik dan pertama kali disahkan melalui UU No. 11 Tahun 2008 sebelum akhirnya direvisi dengan UU No. 19 Tahun 2016. Meskipun sudah diterapkan, ada sebagian masyarakat masih tidak paham mengenai UU ITE. UU ITE yang mengatur mengenai kesusilaan diatur dalam pasal 27 ayat 1 Undang-Undang ITE. Dengan adanya undang-

undang tersebut, kegiatan bermedia atau penggunamedia dapat dikontrol oleh pemerintah.

Fitur anonimitas pada platform digital telah lama menjadi subjek penelitian, terutama dalam konteks kesehatan mental. Anonimitas memungkinkan individu untuk merasa lebih bebas mengekspresikan emosi dan pikiran tanpa takut dihakimi. Anonimitas dalam forum daring meningkatkan keterbukaan individu terhadap diskusi yang bersifat pribadi atau sensitif (Sulianta, 2024). Dalam kasus Telegram, fitur @AnonymousChat memberikan ruang bagi pengguna untuk berbagi pengalaman emosional dan mendapatkan dukungan tanpa harus mengungkapkan identitas mereka. Hal ini menjadikan Telegram sebagai media potensial untuk membantu individu yang mengalami kecemasan.

Meskipun potensi fitur ini menjanjikan, tantangan utama yang dihadapi adalah kurangnya regulasi dan pengawasan terhadap percakapan di dalam ruang anonim. Hal ini menimbulkan risiko penyalahgunaan seperti tindakan perundungan atau eksploitasi. Selain itu, karena komunikasi bersifat tekstual dan singkat, terdapat keterbatasan dalam kemampuan untuk memberikan intervensi mendalam yang biasanya dilakukan dalam sesi konseling tradisional. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan strategi yang mengintegrasikan layanan konseling profesional dengan fitur digital seperti @AnonymousChat untuk menciptakan ekosistem yang lebih efektif dan aman bagi penggunanya.

Kecenderungan pengguna untuk lebih nyaman berbicara dengan orang yang tidak dikenal dibandingkan dengan konselor profesional menciptakan tantangan baru dalam pendekatan kesehatan mental. Penelitian ini tidak hanya melihat efektivitas fitur Telegram tetapi juga

bagaimana anonimitas dapat membantu mengatasi hambatan-hambatan sosial yang sering menjadi penghalang bagi individu untuk mencari bantuan.

Fenomena ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menyoroti potensi media digital dalam mendukung kesehatan mental. Sebagai contoh, Pratama dan Al Irsyadi (2021) menemukan bahwa platform komunikasi anonim memberikan peluang untuk mendeteksi masalah emosional lebih dini dan mendorong individu untuk mencari bantuan. Namun, efektivitas fitur ini juga bergantung pada cara pengguna memanfaatkan teknologi tersebut serta dukungan yang tersedia dari pihak profesional.

Dalam perilaku manusia, tindakan dalam bermedia sosial dipengaruhi oleh berbagai faktor. Sikap manusia merupakan tindakan yang berkaitan dengan tingkah laku dan persepsi (Saud, 2016). Dalam menggunakan media sosial, sikap individu menjadi faktor penting untuk memastikan tanggung jawab dalam setiap tindakannya. Rasa tanggung jawab ini terbentuk melalui proses pemaknaan yang dilakukan individu. Interaksi antara unsur hukum, persepsi, tingkah laku, serta faktor internal dan eksternal secara bersama-sama memengaruhi cara individu berperilaku saat menggunakan media sosial.

Penggunaan fitur anonim dalam media sosial seperti @AnonymousChat di Telegram menjadi salah satu inovasi yang menarik dalam bidang konseling online, khususnya untuk mengatasi kecemasan dan depresi. Remaja cenderung lebih terbuka dalam membagikan masalah pribadi mereka ketika identitas mereka dilindungi (Ismatuddiyannah et al., 2023). Hal ini dikarenakan rasa aman yang diciptakan oleh anonimitas, sehingga meminimalkan rasa takut akan stigma sosial. Selain itu, penelitian tersebut juga mencatat bahwa 80% dari partisipan merasa

lebih nyaman menggunakan layanan konseling berbasis anonim dibandingkan konseling tatap muka. Dalam konteks ini, fitur *@AnonymousChat* memberikan peluang untuk menciptakan lingkungan yang mendukung bagi individu yang membutuhkan konseling, terutama di era digital yang semakin terintegrasi dengan kehidupan sehari-hari.

Telegram berfungsi sebagai platform untuk mengirim pesan, melakukan transaksi informasi, serta menyediakan saluran komunikasi yang aman bagi individu yang tidak terlalu familiar dengan teknologi. Salah satu fitur unik dari Telegram adalah fitur bot. Fitur ini, yang mirip dengan anonymous chat (menggunakan identitas samaran), memungkinkan pengguna untuk berkomunikasi dan bertukar pesan tanpa mengungkapkan identitas mereka. Berbeda dengan chatbot yang dioperasikan oleh kecerdasan buatan (AI) seperti pada layanan pelanggan, chatbot di Telegram lebih berfokus pada penyediaan anonimitas penuh bagi penggunanya, dengan tujuan memberikan pengalaman komunikasi yang lebih bebas dan terbuka. Interaksi yang terjadi dalam channel ini adalah antara manusia dengan manusia.

Fenomena penggunaan media sosial sebagai sarana konseling *online* semakin berkembang, terutama di kalangan remaja yang mencari cara untuk mengatasi kecemasan dan depresi. Sekitar 92% pengguna internet di Indonesia berusia 16-24 tahun mengakses media sosial, dengan 70% di antaranya mengaku menggunakan platform tersebut untuk mencari dukungan emosional atau informasi terkait kesehatan mental (Fauzan, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa media sosial, seperti Telegram dengan fitur *@AnonymousChat*, dapat menjadi saluran yang efektif bagi individu yang kesulitan mengakses layanan konseling tatap

muka. Dengan memberikan anonimitas, platform ini membantu mengurangi rasa malu atau stigma yang seringkali menghambat orang untuk mencari bantuan, terutama dalam masalah kesehatan mental.

Fenomena ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menyoroti potensi media digital dalam mendukung kesehatan mental. Sebagai contoh, Pratama dan Al Irsyadi (2021) menemukan bahwa platform komunikasi anonim memberikan peluang untuk mendeteksi masalah emosional lebih dini dan mendorong individu untuk mencari bantuan. Namun, efektivitas fitur ini juga bergantung pada cara pengguna memanfaatkan teknologi tersebut serta dukungan yang tersedia dari pihak profesional.

Hingga saat ini, penelitian terkait penggunaan Telegram, khususnya fitur *@AnonymousChat*, dalam konteks konseling kesehatan mental masih terbatas. Sebagian besar penelitian tentang chatbot lebih banyak berfokus pada penggunaan teknologi untuk memberikan dukungan emosional dan konseling, terutama dalam menangani masalah kecemasan, depresi, dan isu psikologis lainnya (Saadati & Saadati, 2023). Salah satu studi yang relevan dengan topik ini adalah karya Feryna Nur Rosyidah dan M. Fadhil Nurdin (2018) yang berjudul *Perilaku Menyimpang: Media Sosial Sebagai Ruang Baru Dalam Tindak Pelecehan Seksual Remaja*. Meskipun penelitian ini lebih berfokus pada tindakan penyimpangan seperti pelecehan seksual di media sosial, pendekatannya yang menggunakan platform media sosial untuk menganalisis perilaku online dapat menjadi landasan bagi penelitian yang mengkaji peran Telegram, khususnya fitur *@AnonymousChat*, dalam memberikan layanan konseling bagi individu yang mengalami kecemasan dan masalah

psikologis lainnya.

Penggunaan fitur @AnonymousChat ini juga dapat dikaitkan dengan konsep kerahasiaan dalam konseling. Dalam asas kerahasiaan, individu membutuhkan ruang aman yang bebas dari penilaian untuk membagikan pikiran dan perasaan mereka. Telegram, dengan fitur anonimitasnya, memberikan pengalaman yang mendekati konsep tersebut, meskipun tanpa keterlibatan langsung dari konselor profesional.

Melalui penelitian ini, peneliti bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana fitur @AnonymousChat Telegram dapat digunakan sebagai media kuratif untuk menangani kecemasan di kalangan remaja dan dewasa muda. Penelitian ini relevan dengan perkembangan zaman, di mana teknologi digital menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Dengan memanfaatkan wawancara mendalam melalui aplikasi Telegram, studi ini akan memberikan pandangan yang komprehensif tentang pengalaman pengguna, kelebihan, dan kelemahan fitur tersebut dalam konteks intervensi konseling.

METODOLOGI

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Peneliti mengumpulkan data melalui wawancara mendalam secara daring dengan lima partisipan berusia 16–24 tahun yang menggunakan fitur @AnonymousChat di Telegram untuk sesi konseling terkait kecemasan. Wawancara dilakukan untuk mengetahui pemahaman emosional dan pengalaman pribadi partisipan dalam menggunakan fitur tersebut. Proses ini melibatkan interaksi langsung antara peneliti dan responden secara online melalui aplikasi Telegram, yang memungkinkan

pertukaran informasi secara anonim untuk memastikan kenyamanan dan privasi partisipan.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis tematik, yaitu proses identifikasi, analisis, dan interpretasi pola atau tema yang muncul dalam data kualitatif. Peneliti menggunakan perangkat lunak NVivo untuk mempermudah pengelompokan dan kategorisasi data wawancara menjadi tema-tema utama. Proses ini melibatkan tahap pengkodean data, pengelompokan ke dalam tema-tema awal, dan penyempurnaan tema untuk menghasilkan interpretasi yang mendalam mengenai pengalaman partisipan. Alat ini membantu menjaga konsistensi dalam analisis data, sekaligus memastikan transparansi proses penelitian.

Selama pengumpulan data, peneliti juga memanfaatkan teknik member checking untuk memastikan validitas data yang diperoleh. Teknik ini dilakukan dengan cara memverifikasi kembali temuan sementara kepada partisipan, guna memastikan bahwa informasi yang diperoleh benar-benar mencerminkan pengalaman mereka. Peneliti juga melakukan triangulasi data dengan mengonfirmasi temuan melalui berbagai sumber, baik melalui wawancara dengan partisipan yang berbeda maupun literatur terkait. Hal ini dimaksudkan untuk mengurangi bias dan memperkaya pemahaman terhadap fenomena yang diteliti, sekaligus meningkatkan keandalan dan validitas hasil penelitian.

Dalam proses pengumpulan data, peneliti menerapkan asas kerahasiaan, salah satu prinsip utama dalam konseling, dengan menjaga privasi dan anonimitas partisipan. Partisipan diberikan jaminan bahwa data yang mereka bagikan tidak akan digunakan untuk tujuan lain selain penelitian ini. Hal ini menciptakan rasa aman dan kepercayaan, sehingga partisipan dapat berbagi

pengalaman mereka secara jujur. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana fitur @AnonymousChat dapat memberikan dukungan emosional kepada remaja dan dewasa muda dalam menghadapi kecemasan, sekaligus menekankan pentingnya penerapan asas kerahasiaan dalam konseling berbasis teknologi.

Selain itu, penelitian ini juga mempertimbangkan faktor-faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kualitas interaksi dalam fitur @AnonymousChat, seperti aksesibilitas teknologi, tingkat pemahaman digital, dan faktor sosial budaya yang berperan dalam penerimaan dan penggunaan aplikasi Telegram sebagai media konseling. Peneliti berupaya memahami konteks yang lebih luas yang dapat memengaruhi bagaimana partisipan memanfaatkan fitur ini untuk mengelola kecemasan mereka, serta tantangan yang mungkin mereka hadapi dalam proses konseling berbasis media sosial. Analisis kontekstual ini memberikan wawasan lebih dalam mengenai dinamika penggunaan platform digital dalam mendukung kesehatan mental, khususnya di kalangan remaja dan dewasa muda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil wawancara dengan lima subjek penelitian yang berusia antara 16 hingga 24 tahun menunjukkan bahwa fitur @AnonymousChat di Telegram menjadi platform yang efektif untuk memberikan dukungan emosional bagi individu yang menghadapi kecemasan dan depresi. Sebagian besar responden merasa lebih nyaman berkomunikasi secara anonim, yang memungkinkan mereka untuk lebih bebas mengungkapkan perasaan tanpa takut dihakimi oleh orang terdekat. Beberapa responden mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih mudah berbicara tentang masalah pribadi atau

emosional melalui fitur anonim ini karena mereka tidak perlu khawatir identitas mereka terungkap. Hal ini konsisten dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa platform anonim dapat membantu mengurangi rasa cemas dan memberikan rasa aman dalam berbagi masalah pribadi (Rosyidah & Nurdin, 2018).

Selain kenyamanan berbicara secara anonim, para responden juga menyoroti kemudahan akses yang ditawarkan oleh fitur ini. Mereka merasa bahwa konseling melalui Telegram lebih cepat dan mudah diakses tanpa prosedur yang rumit. Hal ini sesuai dengan temuan dari Draganidis et al (2024) yang menekankan bahwa media sosial dapat menjadi alternatif yang efektif dalam menyediakan dukungan psikologis, terutama bagi individu yang kesulitan mengakses layanan kesehatan mental tradisional.

Namun, temuan ini juga menunjukkan adanya tantangan. Beberapa responden melaporkan adanya perilaku negatif, seperti pelecehan verbal dan penipuan identitas, yang terjadi dalam percakapan anonim. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Cinindyta Utari (2024) yang menunjukkan bahwa kebebasan berkomunikasi dalam ruang anonim dapat menyebabkan perilaku menyimpang, termasuk penggunaan bahasa kasar dan penipuan identitas. Meskipun demikian, para responden lebih memilih menghindari berbagi informasi pribadi mereka untuk menjaga keamanan diri.

Pentingnya menjaga kerahasiaan dalam proses konseling menjadi faktor kunci yang mendasari pemilihan Telegram sebagai platform untuk konseling. Sebagai salah satu alternatif digital, Telegram dengan fitur anonim memberikan ruang yang lebih aman bagi individu yang merasa kesulitan berbicara tentang masalah

pribadi secara langsung. Dengan kata lain, penggunaan @AnonymousChat memberikan pengalaman konseling yang lebih nyaman, terutama bagi mereka yang merasa cemas atau tidak ingin mengungkapkan identitas mereka.

Selain itu, responsivitas chatbot di Telegram yang memungkinkan interaksi langsung juga menjadi faktor pendukung keberhasilan fitur ini. Chatbot di Telegram memungkinkan pengguna untuk memulai percakapan dan mencari dukungan dengan mudah. Dengan jangkauan yang luas dan popularitas Telegram di kalangan masyarakat, fitur ini dapat menjangkau berbagai kalangan pengguna, termasuk remaja dan dewasa muda yang seringkali menghadapi masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi.

Namun, meskipun fitur @AnonymousChat menawarkan kenyamanan dan kemudahan, penting untuk diingat bahwa interaksi ini bersifat sementara dan hanya memberikan dukungan awal bagi individu yang mengalami kecemasan atau depresi. Sebagian besar responden dalam penelitian ini menyadari bahwa dukungan yang diberikan oleh Telegram hanya bersifat sementara, dan mereka tetap membutuhkan dukungan lebih lanjut dari konselor profesional atau orang-orang terdekat mereka. Meskipun demikian, penggunaan fitur ini membantu mereka untuk mengatasi kecemasan awal dan merasa lebih lega sebelum melangkah lebih jauh dalam mencari bantuan yang lebih intensif.

Pentingnya interaksi yang berkualitas juga diungkapkan oleh para responden. Mereka menekankan bahwa meskipun menggunakan @AnonymousChat untuk mencari dukungan, kualitas interaksi tetap menjadi faktor yang sangat penting. Ketika berinteraksi, penggunaan kata yang ramah dan sikap yang tidak menghakimi sangat mempengaruhi kenyamanan dan

kepercayaan diri mereka. Sebagian besar responden mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih nyaman ketika lawan bicara menggunakan bahasa yang sopan dan tidak membicarakan hal-hal pribadi yang terlalu mendalam.

Tabel 1. Aspek-Aspek Penting dalam Fitur @AnonymousChat Telegram.

Aspek	Deskripsi	Temuan Penelitian
Kenyamanan	Pengguna merasa lebih bebas mengungkapkan perasaan secara anonim.	Fitur anonim membuat pengguna merasa lebih aman dalam berbagi perasaan.
Akseibilitas	Memungkinkan akses konseling tanpa prosedur rumit.	Pengguna merasa lebih mudah dan cepat mendapatkan dukungan.
Kerahasiaan	Identitas pengguna dijaga kerahasiaannya.	Pengguna merasa aman dan tidak khawatir tentang pengungkapan identitas.
Perilaku Negatif	Risiko perilaku seperti pelecehan verbal dan penipuan.	Kebebasan berkomunikasi dapat menyebabkan perilaku menyimpang.

Peneliti mengambil data melalui jurnal-jurnal terdahulu terkait dengan fenomena penggunaan media sosial, khususnya aplikasi Telegram, dalam memberikan intervensi konseling terkait kecemasan dan depresi. Fitur anonim dapat membantu mengurangi rasa cemas

dan memberikan rasa aman bagi penggunanya dalam berbagi masalah pribadi, tanpa takut dihakimi atau terungkap identitasnya (Rosyidah & Nurdin, 2018). Peneliti juga menemukan bahwa penggunaan aplikasi ini dapat berperan dalam memfasilitasi konseling bagi remaja dan dewasa muda, terutama yang mengalami kesulitan dalam mengakses layanan kesehatan mental secara langsung. Dengan demikian, penggunaan fitur @AnonymousChat di Telegram dalam konteks konseling kecemasan menjadi topik yang relevan dan penting untuk diteliti lebih lanjut dalam rangka memberikan dukungan psikologis yang efektif di era digital ini.

Berdasarkan studi-studi terdahulu, perkembangan media sosial memang memberikan ruang baru dalam cara berkomunikasi, termasuk dalam hal konseling psikologis. Salah satunya adalah penggunaan aplikasi Telegram dengan fitur @AnonymousChat, yang memungkinkan individu untuk berkomunikasi secara anonim. Menurut saya, fitur ini menawarkan kemudahan bagi mereka yang enggan atau merasa cemas untuk berbicara dengan konselor secara langsung. Mengingat tingginya angka gangguan kecemasan dan depresi di kalangan remaja dan dewasa muda, platform seperti Telegram dapat menjadi alternatif yang efektif untuk memberikan dukungan psikologis. Aplikasi Telegram dengan fitur anonim memberi kebebasan bagi individu untuk menyampaikan perasaan mereka tanpa takut akan stigma atau identitas mereka terungkap, yang merupakan hambatan umum dalam konseling tradisional. Dengan demikian, penggunaan @AnonymousChat sebagai alat untuk konseling dapat memberikan pengalaman yang lebih nyaman dan aman bagi pengguna yang membutuhkan dukungan emosional, seiring dengan pentingnya kerahasiaan dalam proses

konseling itu sendiri.

Chatbot adalah sebuah program yang dirancang untuk mensimulasikan percakapan antara individu satu dengan lainnya (Pratama & Al Irsyadi, 2021). Di dalam chatbot Telegram, pengguna dapat melakukan pertukaran informasi dan berkomunikasi secara bebas tanpa terungkapnya identitas masing-masing individu. Pembentukan ruang komunikasi ini memberikan dampak baik positif maupun negatif bagi sebagian pengguna.

Dampak positif yang didapatkan adalah mendapatkan teman baru dan menjadi tempat bertukar cerita. Seseorang dapat mendapatkan teman baru karena akses mudah dalam berinteraksi dengan seseorang menggunakan media sosial sehingga terjalin koneksi dan mendapatkan relasi. Suasana baru juga tercipta karena memperoleh sudut pandang yang berbeda dari orang yang diajak interaksi. Selain itu, interaksi ini juga menciptakan ruang untuk berbagi cerita serta pengalaman yang dimiliki baik dari hal sepele terkait kegiatan sehari-hari maupun hal yang lebih berat seperti curhat terkait permasalahan yang dimiliki. Seseorang merasa aman untuk menceritakan hal tersebut karena kecil kemungkinannya untuk disebarluaskan dan identitasnya pun dirahasiakan. Selain dampak positif, dampak negatif penggunaan fitur ini juga telah diketahui. Salah satu dampak negatifnya adalah mendapatkan perilaku menyimpang. Perilaku menyimpang ini termasuk pelecehan verbal dengan berkata kasar bahkan penipuan. Penggunaan sosial media yang bebas memicu kebebasan dalam berpendapat. Namun, lingkungan juga mempengaruhi perkataan yang digunakan. Tidak sedikit orang memakai kata-kata kasar karena sudah terbiasa walaupun ke orang yang baru ditemui. Seseorang dengan mudahnya

melontarkan kata-kata kasar cenderung memiliki pemikiran bahwa tidak ada tindak lanjut lagi ketika obrolan berakhir (Muhammad Fikri Salim & Iman, 2022). Oleh karena itu, tidak masalah jika menggunakan kata yang kasar.

Penipuan yang sering terjadi dalam menggunakan fitur ini adalah penipuan identitas. Tidak ada program yang digunakan untuk memverifikasi kebenaran gender seseorang sehingga rawan adanya orang yang menyamar dengan orang lain. Oleh karena itu, orang yang menggunakan fitur ini cenderung memilih tidak memberitahukan identitas mereka untuk melindungi diri sehingga merasa aman ketika berinteraksi.

Chatbot di Telegram dapat mempengaruhi penggunaannya secara signifikan karena jangkauannya yang sangat luas. Fitur ini menawarkan pengalaman berkomunikasi di mana pengguna dapat memilih opsi "start" untuk memulai percakapan, "next" untuk mencari bot atau pengguna lain secara acak, dan "stop" untuk mengakhiri percakapan. Dengan jangkauan media sosial yang begitu luas dan hampir semua kalangan masyarakat yang menggunakannya, efek penggunaan media sosial ini sangat mungkin dirasakan oleh pengguna.

Hasil wawancara dengan lima subjek penelitian yang berusia antara 16 hingga 24 tahun mengungkapkan beberapa alasan mengapa mereka memilih untuk mencari dukungan melalui fitur *@AnonymousChat* di Telegram. Mayoritas responden menyatakan bahwa mereka merasa lebih nyaman berbicara dengan seseorang yang tidak mengetahui identitas mereka, karena mereka dapat lebih bebas mengungkapkan perasaan tanpa khawatir tentang penilaian dari teman-teman atau keluarga. Perasaan anonim membuat mereka merasa lebih

aman dan tidak terikat oleh stigma sosial yang sering muncul dalam interaksi tatap muka, terutama ketika berbicara mengenai masalah pribadi atau emosional seperti kecemasan atau depresi.

Selain itu, beberapa responden mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih mudah untuk mengungkapkan perasaan mereka secara jujur tanpa rasa takut akan konsekuensi sosial. Dalam kehidupan sehari-hari, banyak dari mereka yang merasa kesulitan untuk terbuka kepada orang terdekat karena khawatir tentang dampak yang mungkin timbul, seperti dikucilkan atau dianggap lemah. Dengan menggunakan *@AnonymousChat*, mereka dapat menghindari ketakutan tersebut, karena komunikasi yang dilakukan bersifat rahasia dan tanpa harus menunjukkan identitas diri, yang membuat mereka merasa lebih leluasa dalam berbicara.

Selain faktor kenyamanan, para responden juga merasa bahwa fitur ini memberikan kemudahan dalam mendapatkan dukungan tanpa proses yang rumit. Mereka lebih memilih untuk mencari seseorang yang tidak dikenal karena merasa tidak ada beban untuk mengikuti norma sosial tertentu, serta adanya rasa urgensi untuk segera mendapatkan solusi atau sekadar melampiaskan perasaan. Fitur anonim memungkinkan mereka untuk mengakses konseling secara langsung dan lebih cepat, tanpa merasa terbebani dengan prosedur panjang atau proses yang dianggap lebih formal.

Faktor lain yang membuat seseorang menggunakan fitur ini adalah seseorang yang memiliki kelemahan dalam kemampuan berinteraksi sosial secara langsung. Para responden cenderung tidak memiliki seseorang untuk berbagi cerita di dunia nyata. Fitur ini membantu seseorang yang sulit berkomunikasi

karena kurangnya percaya diri ketika mereka harus berhadapan langsung dengan orang lain untuk berinteraksi sosial (Pratama & Al Irsyadi, 2021). Orang bebas mengekspresikan dirinya dalam menggunakan fitur ini walaupun orang tersebut memiliki sifat pemalu atau mudah gugup untuk mengungkapkan pendapat secara langsung di muka umum.

Penggunaan @AnonymousChat oleh responden biasanya memiliki 2 tujuan yaitu hanya ingin seseorang untuk mendengarkan tanpa menghakimi atau ingin mendapatkan saran ringan. Pertanyaan yang mengarah ke privasi seperti agama cenderung tidak ditanyakan.

Percakapan dimulai dari hal sepele kemudian berlanjut ke pembahasan yang lebih berat jika dirasa lawan bicaranya cocok. Penggunaan kata yang sesuai dan sikap yang ramah mempengaruhi kecocokan dalam berinteraksi. Hal ini dapat meningkatkan kepercayaan dan kenyamanan dalam berinteraksi baik sesi curhat biasa maupun sesi konseling online. Orang akan cenderung tidak tertarik apabila lawan bicaranya terlalu memojokkannya terkait hal yang privasi atau hal yang menyimpang.

Gangguan kecemasan berbeda dengan perasaan gugup dan cemas pada keadaan normal namun melibatkan ketakutan atau kecemasan yang berlebihan. (Kholiyanti & Brata, 2021) Hal ini sering terjadi baik pada laki-laki dan perempuan. Sisi positif dari hal ini adalah menjadikan diri lebih waspada akan bahaya agar lebih berhati-hati. Kecemasan pada diri seseorang dapat dipicu karena kesepian dan patah hati. Hal ini Seseorang yang mengalami depresi akan menganggap bahwa apapun yang terjadi di dunia adalah hal yang salah dan tidak sesuai dengan harapannya. Seseorang akan

berekspektasi terkait kondisi yang ideal dan ingin mencapainya. Ketika orang itu belum mampu mencapai hal tersebut, harapan itu berubah menjadi tekanan dan beban yang berat. Kondisi keluarga yang kurang baik dapat membentuk karakter seseorang menjadi pribadi yang *negative thinking*. Kondisi finansial yang tidak memadai membuat diri seseorang menjadi *insecure*. Seseorang yang mengalami depresi berat akan mengasingkan diri dan tidak mau berkomunikasi dengan siapa pun. Apabila gangguan kecemasan tidak ditangani akan menimbulkan depresi. Apabila depresi tidak ditangani maka akan berpengaruh ke kepribadian seseorang dan menyebabkan gangguan mental. Oleh karena itu, kedua hal tersebut harus dilakukan penanganan lebih awal agar tidak semakin sering ditemui pada platform online. Seseorang yang kesepian cenderung akan mencari orang lain dan seseorang yang patah hati akan cenderung mencari orang yang mau memahami dirinya.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aplikasi media sosial seperti Telegram memiliki potensi besar dalam memberikan dukungan emosional. Naslund et al., (2020) mengungkapkan bahwa platform media sosial dapat menjadi sarana yang efektif dalam memberikan intervensi psikologis bagi individu yang kesulitan mengakses layanan kesehatan mental tradisional. Penelitian ini sejalan dengan temuan kami, yang menunjukkan bahwa fitur anonim Telegram memberikan alternatif yang sangat dibutuhkan bagi remaja dan dewasa muda yang menghadapi kecemasan atau depresi. Namun, meskipun menawarkan banyak manfaat, penelitian sebelumnya juga menyoroti risiko terkait dengan penggunaan media sosial untuk konseling, seperti anonim yang dapat

disalahgunakan untuk perilaku negatif (Pratama & Al Irsyadi, 2021). Penelitian kami juga menemukan adanya dampak negatif, namun mayoritas responden tetap merasakan manfaat besar dari penggunaan fitur anonim ini.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penggunaan fitur @AnonymousChat di Telegram dapat menjadi alternatif yang efektif dalam memberikan dukungan psikologis bagi individu yang mengalami kecemasan dan depresi, terutama bagi mereka yang merasa tidak nyaman berbicara langsung dengan konselor atau orang terdekat. Namun, penting untuk diingat bahwa fitur ini hanya memberikan bantuan sementara, dan tetap diperlukan konseling profesional untuk menangani masalah lebih lanjut. Oleh karena itu, penggunaan fitur anonim ini dapat menjadi langkah awal yang baik bagi mereka yang membutuhkan dukungan emosional sebelum mengambil langkah lebih lanjut dalam mencari bantuan profesional.

Teori-teori yang ada dalam literatur dapat digunakan untuk mengaitkan temuan penelitian ini. Sebagai contoh, teori komunikasi interpersonal dapat digunakan untuk menjelaskan bagaimana komunikasi melalui media sosial, termasuk Telegram, dapat mempengaruhi kualitas dukungan emosional yang diterima oleh individu. Selain itu, teori kerahasiaan dan privasi dalam konseling juga relevan untuk menjelaskan bagaimana fitur anonim dapat mengurangi rasa takut dan kecemasan yang sering dirasakan oleh individu yang ingin mencari bantuan psikologis.

Penelitian selanjutnya perlu memperluas cakupan partisipan dan melibatkan konselor profesional untuk mengeksplorasi lebih dalam bagaimana fitur @AnonymousChat dapat

diintegrasikan dalam program konseling yang lebih formal. Selain itu, penting untuk mengembangkan mekanisme perlindungan agar risiko perilaku negatif, seperti pelecehan verbal dan penipuan identitas, dapat diminimalkan. Pembelajaran dari temuan ini dapat membantu merancang intervensi psikologis digital yang lebih aman dan efektif untuk pengguna media sosial yang menghadapi gangguan mental.

Dengan demikian, penggunaan @AnonymousChat dalam aplikasi Telegram menunjukkan potensi yang besar untuk menyediakan dukungan psikologis kepada individu yang mengalami kecemasan dan depresi. Meskipun terdapat tantangan, seperti potensi perilaku menyimpang, fitur ini tetap menawarkan ruang yang lebih aman dan nyaman bagi mereka yang membutuhkan dukungan emosional. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut tentang efektivitas dan dampak jangka panjang dari penggunaan aplikasi ini dalam konteks konseling kecemasan dan depresi perlu dilakukan untuk mengoptimalkan manfaat yang dapat diperoleh dari platform digital ini.

KESIMPULAN

Fitur @AnonymousChat di aplikasi Telegram terbukti efektif dalam memberikan dukungan emosional kepada individu yang mengalami kecemasan dan masalah kesehatan mental lainnya. Fitur ini menawarkan alternatif bagi mereka yang enggan berkonsultasi langsung dengan profesional, seperti remaja atau dewasa muda yang baru mengenal terapi. Anonimitas yang ditawarkan memberikan rasa aman bagi pengguna untuk berbagi masalah tanpa takut dihakimi, menjadikannya pintu gerbang menuju dukungan psikologis lebih lanjut. Telegram memudahkan akses ke dukungan emosional bagi mereka yang

terhalang oleh keterbatasan geografis, biaya, atau stigma sosial, terutama bagi yang tinggal di daerah terpencil.

Fitur anonim ini juga membantu mengurangi stigma terkait masalah kesehatan mental, memungkinkan pengguna mendapatkan dukungan tanpa mengungkapkan identitas mereka. Selain itu, fitur ini berfungsi sebagai dukungan awal sebelum individu melangkah ke konseling formal, baik tatap muka maupun online. Untuk penelitian lanjutan, disarankan untuk mengevaluasi efektivitas fitur anonim dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi, membandingkan @AnonymousChat dengan metode konseling lain, mengembangkan fitur tambahan seperti sistem evaluasi atau tindak lanjut setelah sesi konseling, serta meneliti dampak jangka panjang penggunaan fitur anonim terhadap kesehatan mental. Penelitian ini membuka peluang eksplorasi lebih lanjut dalam konseling digital di era media sosial, untuk meningkatkan efektivitas dukungan psikologis yang dapat diakses oleh masyarakat luas.

REFERENSI

- Draganidis, A., Fernando, A. N., West, M. L., & Sharp, G. (2024). Social media delivered mental health campaigns and public service announcements: A systematic literature review of public engagement and help-seeking behaviours. *Social Science and Medicine*, 359. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.117231>
- Fathiya Cinindyta Utari. (2024). Anoninitas Dan Kebebasan Berpendapat Di Media Sosial. *Journal of Dialogos*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.62872/gtfsjk36>
- Fauzan, A. (2024). Analisis Resepsi Generasi Z Terhadap Pendidikan Kesehatan Mental dalam Youtube Channel Satu Persen. Universitas Islam Indonesia.
- Gruber, J., Hargittai, E., & Nguyen, M. H. (2022). The value of face-to-face communication in the digital world: What people miss about in-person interactions when those are limited. *Studies in Communication Sciences*, 1–19.
- Ismatuddiyana, I., Meganingrum, R. J. A. A., Putri, F. A., & Mahardika, I. K. (2023). Ciri dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27233–27242.
- Muhammad Fikri Salim, & Iman, T. (2022). Penggunaan Bahasa Kasar Oleh Remaja Laki-Laki Bkn Karang Dima Indah Sumbawa Dalam Pergaulannya. *Kaganga Komunika: Journal of Communication Science*, 4(2), 87–101. <https://doi.org/10.36761/kagangakomunika.v4i2.2054>
- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(3), 245–257. <https://doi.org/10.1007/S41347-020-00134-X>
- Pratama, N. Y. N., & Al Irsyadi, F. Y. (2021). Perancangan Chatbot Islami untuk Aplikasi ChatAja. *Emitor: Jurnal Teknik Elektro*, 21(1), 64–71.
- Rosyidah, F. N., & Nuridin, M. F. (2018). Perilaku menyimpang: media sosial sebagai ruang baru dalam tindak pelecehan seksual remaja. *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Sosiologi*, 2(2), 38–48.
- Saadati, S. A., & Saadati, S. M. (2023). The Role of Chatbots in Mental Health Interventions: User Experiences. *AI and Tech in Behavioral*

- and Social Sciences, 1(2), 19–25.
<https://doi.org/10.61838/kman.aitech.1.2.4>
- Sari, D. N. (2019). *Hubungan Strategi Koping Dengan Kualitas Hidup Keluarga Pasien Skizofrenia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sedayu 2*. Universitas Alma Ata Yogyakarta.
- Saud, I. M. (2016). Pengaruh sikap dan persepsi kontrol perilaku terhadap niat whistleblowing internal-eksternal dengan persepsi dukungan organisasi sebagai variabel pemoderasi. *Journal of Accounting and Investment*, 17(2), 209–219.
- Setyadin, A. A. N., & Uyun, Z. (2020). *Hubungan Antara Kecemasan Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sulianta, F. (2024). *Imagined Communities Dunia Siber*. Feri Sulianta.