

Pemecahan Masalah Keluarga melalui Pengungkapan Diri di Media Sosial X

Meilani Amaria^{1*}, Sita Nurmasitah²
Universitas Negeri Semarang^{1,2}

Koresponden: meilaniamaria@students.unnes.ac.id

Abstract : *This study aims to analyze various types of family issues revealed on social media platform X through the community account @tanyakanrl, and to discuss the role of this account as a means of self-expression. The study focuses on the dynamics of family problems from September to November 2025, using a descriptive quantitative approach and purposive sampling method on 168 posts that met the criteria. The data were analyzed by categorizing each post based on indicators of family issues, such as communication among family members, finances, parent-child conflicts, jealousy, infidelity, and domestic violence. The study shows that individuals actively and continuously express themselves. Overall, this study illustrates how various family issues emerge and develop in digital self-disclosure. For researchers, the results of this study can serve as a foundation for further studies on how individuals express themselves on social media and the topics they frequently discuss. Meanwhile, for individuals engaging in self-disclosure, the presence of such accounts provides a safe space to express emotions, receive support, and gain a sense of security and comfort when engaging in disclosure communication without fear of social stigma. However, this study has limitations, including a relatively short research period, a time-consuming process of reviewing sample posts, and difficulties in verifying user identities due to anonymity.*

Keyword : *Self-Disclosure, Family Issues, Social Media X*

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis berbagai jenis masalah keluarga yang terungkap pada media sosial X melalui akun komunitas @tanyakanrl. Dan membahas peran akun tersebut sebagai sarana pengungkapan diri. Penelitian ini berfokus pada dinamika permasalahan keluarga dalam kurun waktu bulan September hingga November 2025, menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dan metode pengambilan sampel purposive terhadap 168 postingan yang memenuhi kriteria. Data dianalisis dengan mengelompokkan setiap unggahan berdasarkan indikator-indikator masalah keluarga, seperti komunikasi antar anggota keluarga, ekonomi, konflik orang tua dengan anak, cemburu, perselingkuhan, dan kekerasan dalam rumah tangga. Penelitian menunjukkan bahwa seseorang secara aktif dan terus menerus mengungkapkan diri. Secara keseluruhan penelitian ini menunjukkan bagaimana berbagai masalah keluarga muncul dan berkembang dalam pengungkapan diri secara digital. Bagi peneliti, hasil dari penelitian ini dapat menjadi landasan untuk pengembangan kajian lebih lanjut terkait cara individu mengungkapkan diri di media sosial dan topik yang sering mereka bahas. Sementara itu, bagi individu yang melakukan pengungkapan diri, keberadaan akun ini menyediakan ruang aman untuk mengekspresikan emosi, memperoleh dukungan, dan mendapatkan rasa aman dan nyaman ketika menjalin komunikasi pengungkapan tanpa takut akan stigma sosial. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain periode penelitian yang relatif singkat, proses mereview postingan sampel yang cukup memakan waktu, serta kesulitan memverifikasi identitas pengguna karena bersifat anonim.

Kata Kunci : Pengungkapan Diri, Permasalahan Keluarga, Media Sosial X

How To Cite : .(2026). *Pemecahan Masalah Keluarga melalui Pengungkapan Diri di Media Sosial X* . *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 9 (1), 44-56.

PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk sosial yang kompleks seringkali melakukan pengungkapan diri karena dorongan alami untuk mencari koneksi emosional, validasi, dan dukungan dari orang lain, terutama ketika menghadapi masalah psikologis seperti rasa kesepian, tekanan internal, atau kebutuhan untuk memproses pengalaman traumatis yang sulit diungkapkan secara langsung (Ghazi, 2024). Pembagian informasi tentang diri sendiri bersifat intrinsik dan bermanfaat, karena hal ini dapat memicu aktivasi area otak seperti ventral striatum, sehingga membuat proses tersebut terasa menyenangkan dan memberi motivasi (Kuschner et al., 2017). Secara evolusioner, pengungkapan diri berfungsi sebagai mekanisme adaptif untuk membangun prososialitas, empati emosional, dan sinkronisasi neural antar individu, terutama saat membagikan pengalaman negatif yang memperkuat ikatan sosial dan mengurangi isolasi (Cheng et al., 2024). Perilaku ini sangat penting untuk mengurangi rasa kesepian melalui hubungan sebaya, di mana kejelasan konsep diri dan pengungkapan yang tepat memediasi dukungan sosial serta kesejahteraan subjektif (Pang et al., 2024).

Pengungkapan diri adalah suatu perilaku yang selalu tergantung pada konteks tertentu, sehingga sangat penting untuk menganalisis apakah ada perbedaan dalam persepsi norma dan tingkat keyakinan diri berubah-ubah tergantung pada saluran komunikasi yang digunakan (Masur et al., 2023). Pengungkapan diri mempunyai jenisnya, yaitu, masalah komunikasi antar keluarga, masalah ekonomi, konflik orang tua dengan anak, cemburu, selingkuh, dan kekerasan dalam rumah tangga (Fikri et al., 2021). Dalam tingkatan ini, yang sering dilakukan individu merupakan pengungkapan jenis komunikasi antar anggota keluarga dan masalah ekonomi (Fazilatpour et al., 2023).

Dalam banyak kasus, individu merasa tertekan saat ingin mengungkapkan diri secara langsung, takut akan adanya penolakan, rasa diabaikan, kebocoran informasi, atau merasa malu dan takut dihakimi, atau masalahnya dianggap aib (Musakif, 2024). Hal ini sering terjadi ketika berbagi cerita dengan teman, keluarga, atau tetangga, dimana respon tidak empatik, informasi dianggap tidak penting, atau bahkan dibocorkan ke orang lain, akibatnya, individu cenderung enggan berbagi secara terbuka, sehingga merasa kesepian dan terisolasi (Mirza & Rahmawati, 2025). Media sosial X menjadi pilihan yang lebih aman untuk mengungkapkan diri, memungkinkan berbagi perasaan, pengalaman, dan informasi secara anonim atau terkendali melalui fitur seperti cuitan pendek, retweet, dan interaksi online (Luo & Hancock, 2020).

Berdasarkan riset data reportal dari GSMA intelligence pada Tahun 2025, terhitung bahwasannya penggunaan media sosial X terus menunjukkan pertumbuhan stabil dengan potensi jangkauan iklan mencapai 25,2 juta pengguna, setara 8,8% dari total populasi dan 11,8% dari total pengguna internet. Dibandingkan periode sebelumnya, angka ini mengalami peningkatan tahunan sebesar 0,3% serta perubahan kuartalan positif, meskipun terdapat data sumber yang perlu diperhatikan untuk perbandingan akurat. Penggunaan media sosial X didominasi oleh kelompok usia muda, dengan distribusi audiens pengguna usia 18 ke atas, menunjukkan 56,2% pria dan 43,8% wanita, dimana adopsi pria mencapai 13,6% dari populasi para usia tersebut sementara wanita 10,5%. Platforms ini, sebelumnya bernama Twitter, aplikasi populer untuk berbagi konten singkat, interaksi real time, dan diskusi publik,

dengan trend stabil dari 25,3 juta. Data ini konsisten dengan laporan Data Reportal yang menempatkan X di peringkat atas medias sosial dengan 25,2 juta pengguna pada Januari 2025, di tengah total pengguna media sosial nasional mencapai 143-180 juta (Digital 2025: Indonesia — DataReportal – Global Digital Insights, n.d.).

Salah satu fitur yang paling banyak dipakai di media sosial X adalah akun komunitas yang memungkinkan orang, seperti akun komunitas @tanyakanrl, untuk berbagi pengalaman mereka secara anonim dan mengekspresikan diri mengenai isu-isu sehari-hari yang bersifat pribadi atau sosial, seperti tantangan dalam keluarga, tekanan dalam hubungan, harapan yang tidak terpenuhi, konflik keluarga, perceraian, kesehatan mental, serta perasaan terasing (Maindah & Tatik, 2024). Fitur ini dilengkapi dengan sistem moderasi otomatis yang mampu menangani komentar yang berisi kata kotor, spam, konten yang merugikan, atau perilaku menyimpang dengan cara memblokirnya sementara, serta memberikan lebih banyak kendali kepada pengguna mengenai siapa yang dapat melihat atau berinteraksi dengan postingan, hal ini tentu saja membantu pengelolaan konten yang berpotensi beresiko (Arsyanda et al., 2025). Oleh karena itu, akun komunitas ini mendorong kebebasan individu dalam mengungkapkan diri mengenai dinamika permasalahan keluarga, keluarga memiliki peran penting dalam perkembangan anak melalui suasana keluarga yang harmonis, meskipun faktanya konflik adalah bagian tak terpisahkan dari dinamika keluarga (Roostin, 2018). Konflik yang ditangani dengan baik justru dapat memperkuat hubungan serta perkembangan karakter dalam lingkungan pendidikan keluarga yang harmonis (Tendean et al., 2023). Pengabaian oleh keluarga dapat berpengaruh negatif terhadap kesehatan mental, meningkatkan kemungkinan munculnya kecemasan dan putus asa (Landívar et al., 2025). Peningkatan kecerdasan emosional menjadi krusial bagi remaja untuk memfasilitasi komunikasi yang efektif, memelihara kesehatan mental, mengatasi emosi negatif, dan mendapat umpan balik positif dari perspektif orang lain dalam lingkungan yang aman seperti akun komunitas @tanyakanrl (Hasanuddin et al., 2024).

Pada penelitian terdahulu banyak yang meneliti mengenai pengungkapan diri yang dilakukan di media sosial X, namun jarang yang meneliti dan menganalisis lebih dalam mengenai jenis permasalahan apa yang sering dibahas di dalamnya. Perilaku self disclosure pada Kalangan Remaja melalui Media Sosial Twitter mengatakan bahwa remaja melakukan pengungkapan diri secara ekspresif dan terbuka di platform Twitter (Rusly & Wijayanti, 2023). Self Disclosure pada Pengguna Media Sosial Twitter menjelaskan bahwa para informan melakukan self disclosure dengan mengunggah informasi rahasia melalui fitur teks di platform Twitter, media sosial X (Twitter) dipilih karena dianggap lebih praktis untuk menyampaikan hal-hal tersebut secara tertulis melalui fitur teks yang tersedia (Mu'alifah & ., 2023).

Berdasarkan uraian latar belakang, penelitian ini penting untuk diteliti karena pengungkapan diri di media sosial X tidak hanya berfungsi sebagai sarana berbagi cerita, tetapi juga sebagai cara untuk memecahkan masalah mengenai dinamika permasalahan keluarga, maupun dalam konteks isu-isu lainnya. Penelitian ini akan mengungkapkan jenis pengungkapan diri di media sosial X melalui akun komunitas @tanyakanrl dan menganalisis jenis-jenis permasalahan keluarga yang di sering diungkapkan di media sosial X.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, yang dipilih untuk menguji hubungan antara dua variabel yaitu pengungkapan diri di media sosial X dan dinamika permasalahan keluarga tanpa memanipulasi variabel independen. Oleh karena itu, temuan menunjukkan hubungan asosiatif bukan kausal. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai dari variabel mandiri, baik satu variabel maupun beberapa variabel (independen), tanpa melakukan perbandingan atau menghubungkannya dengan variabel lainnya (Sugiyono, 2013). Metode kuantitatif dianggap tepat karena memungkinkan pengujian hipotesis secara objektif melalui pengumpulan data yang sistematis, terukur, dan analisis statistik.

Populasi penelitian terdiri dari seluruh pengguna media sosial X yang melakukan pengungkapan diri melalui akun @tanyakanrl dalam kurun waktu 3 bulan sebanyak 722 postingan, dengan sampel sebanyak 168 di bulan September sampai November 2025. Dengan menggunakan teknik purposive, dan kriteria inklusi partisipan meliputi: (1) pengguna media sosial X (2) pengguna anonim di akun @tanyakanrl, dan (3) melakukan pengungkapan diri mengenai dinamika permasalahan keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Pengungkapan Diri di Media Sosial X melalui akun @tanyakanrl pada rentan waktu bulan September sampai November menunjukkan hasil bahwa pengguna media sosial ini membantu pengguna dalam menyuarakan pengungkapan diri dalam dinamika permasalahan keluarga. Hal ini ditunjukkan dari hasil data yang telah didapat dari pedoman studi literatur.

Selanjutnya akan dibahas aktivitas pengungkapan di mengenai dinamika permasalahan keluarga yang muncul berdasarkan sub indikator permasalahan keluarga. Berikut adalah indikator pengungkapan diri melalui akun @tanyakanrl:

Tabel 1. Hasil Indikator Pengungkapan diri Bulan September

Jenis Permasalahan Keluarga	Frekuensi	Persentase
Komunikasi antar anggota keluarga	20	30%
Ekonomi	12	18%
Konflik orang tua dengan anak	23	35%
Cemburu	1	2%
Perselingkuhan	4	6%
Kekerasan dalam rumah tangga	6	9%
Total	66	100%

Pada tabel 1 menunjukkan distribusi jenis permasalahan keluarga yang diungkapkan di media sosial X melalui akun @tanyakanrl dari 66 kasus pada bulan September, dengan masalah konflik orang tua dengan anak paling dominan yaitu 23 kasus dengan persentase 35%, disusul dengan masalah komunikasi antar anggota keluarga sebanyak 20 kasus dengan persentase 30%.

Tabel 2. Hasil Indikator Pengungkapan diri Bulan Oktober

Jenis Permasalahan Keluarga	Frekuensi	Persentase
Komunikasi antar anggota keluarga	23	45%
Ekonomi	10	20%
Konflik orang tua dengan anak	12	23%
Cemburu	2	4%
Perselingkuhan	2	4%
Kekerasan dalam rumah tangga	2	4%
Total	51	100%

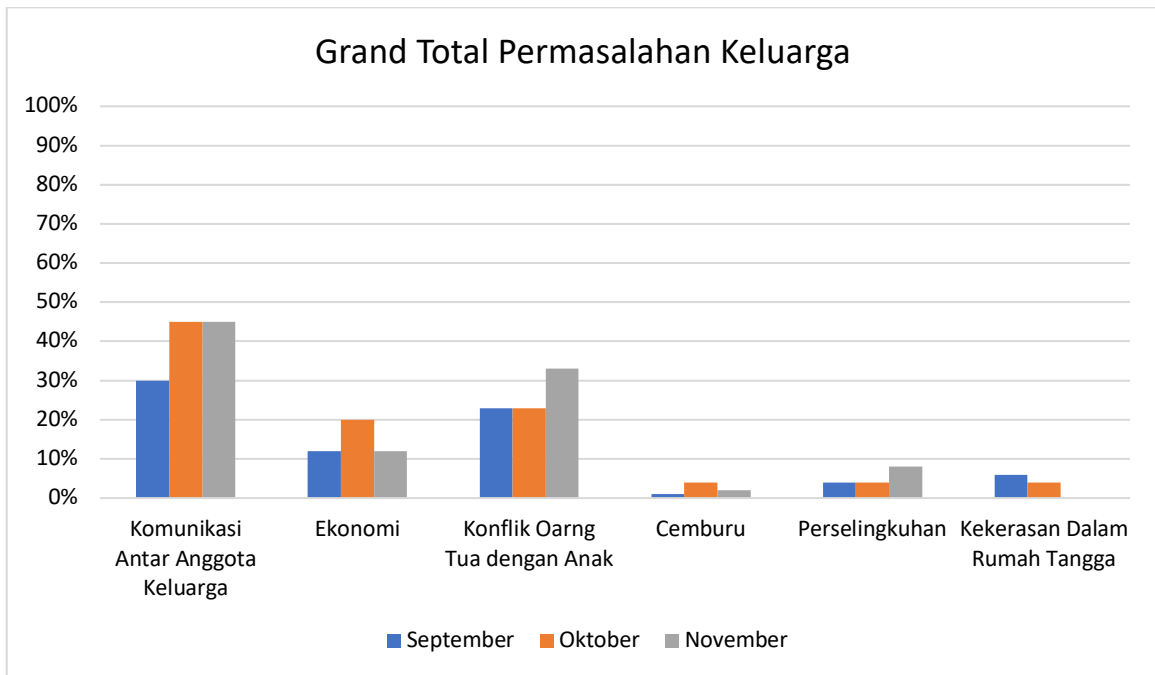
Berdasarkan tabel 2, dua masalah yang paling banyak terjadi pada bulan Oktober adalah masalah komunikasi antar anggota keluarga dan masalah ekonomi. Masalah komunikasi antar anggota keluarga berada di peringkat pertama 23 kasus dengan persentase 45%, menunjukkan bahwa isu ini paling dominan diungkapkan. Sementara itu, masalah ekonomi menduduki posisi kedua dengan 12 kasus sebanyak 23%, yang menunjukkan bahwa tekanan ekonomi juga menjadi faktor penting dalam pengungkapan diri terkait permasalahan keluarga.

Tabel 3. Hasil Indikator Pengungkapan diri Bulan November

Jenis Permasalahan Keluarga	Frekuensi	Persentase
Komunikasi antar anggota keluarga	23	45%
Ekonomi	6	12%
Konflik orang tua dengan anak	17	33%
Cemburu	1	2%
Perselingkuhan	4	8%
Kekerasan dalam rumah tangga	0	0%
Total	51	100%

Berdasarkan tabel 3, dua masalah terbesar pada bulan November adalah masalah komunikasi antar anggota keluarga dan masalah ekonomi. Masalah komunikasi antar anggota keluarga masih mendominasi dengan kasus sebanyak 23 sebanyak persentase

45%, menunjukkan konsistensi sebagai isu yang paling banyak diungkapkan. Sementara itu, masalah ekonomi menduduki peringkat kedua dengan 17 kasus dengan persentase 33%, yang menunjukkan adanya peningkatan perhatian terhadap tekanan ekonomi dalam pengungkapan diri terkait permasalahan keluarga.



Gambar 1. Hasil pengungkapan diri bulan September – November

Berdasarkan grafik pengungkapan diri di media sosial X melalui akun @tanyakanrl selama periode September hingga November, memperlihatkan bahwa masalah komunikasi antar anggota keluarga menjadi isu yang paling dominan. Pada bulan September, kategori ini mencapai sekitar 30%, kemudian naik dengan cepat di bulan Oktober menjadi sekitar 45%, dan tetap tinggi di bulan November dengan persentase sama yaitu 45%. Di sisi lain, masalah konflik orang tua dengan anak menyusul dengan perubahan angka di 23% pada bulan September, kemudian persentasenya masih sama di bulan Oktober sebanyak 23%, dan naik menjadi 33% di bulan November. Kategori permasalahan keluarga ekonomi berlangsung dengan penurunan tidak stabil yaitu di bulan September dengan persentase 12%, lalu naik menjadi 20% di bulan Oktober, dan turun lagi menjadi 12%.

Kategori lainnya menunjukkan persentase yang jauh lebih rendah. Masalah cemburu berada dalam rentang 1-4% setiap bulannya, menunjukkan bahwa isu ini tidak terlalu mencolok dalam pengungkapan yang dilakukan individu. Perselingkuhan naik sedikit, yaitu 4% di bulan September dan di bulan Oktober, dan mencapai 8% pada bulan November. Disisi lain kekerasan dalam rumah tangga menunjukkan angka yang rendah dan penurunan stabil, yaitu sekitar 6% pada bulan September, 4% pada bulan Oktober, dan 0% pada bulan November.

Media sosial X (Twitter) merupakan platform yang memungkinkan pengguna menyampaikan pendapat, perasaan, serta pengalaman pribadi melalui berbagai postingan singkat yang disebut tweet. Dengan fitur interaksi seperti reply, retweet, like, komen, dan

share, pengguna dapat merespons dan berbagi pengalaman dengan pengguna lain secara terbuka. Dengan adanya akun komunitas @tanyakanrl menjadikan alternatif sebagai tempat curahan hati bagi para individu, karena memiliki dukungan anonim, dimana responden tidak akan mengetahui siapa yang memposting postingan, individu merasakan nyaman dan aman ketika melakukan pengungkapan diri tanpa takut akan adanya rasa diabaikan, penyebaran informasi dan dihakimi.

Bentuk tulisan singkat yang personal ini memungkinkan pengguna menyampaikan perasaan dan pengalaman secara spontan, sehingga platform ini menjadi sarana yang relevan untuk memahami berbagai masalah, khususnya dalam stigma permasalahan keluarga. Dalam isu ini, akun @tanyakanrl menyampaikan beberapa jenis permasalahan keluarga dalam pengungkapan diri yang mereka lakukan, seperti:

1. Komunikasi antar anggota keluarga

Masalah komunikasi dalam keluarga terjadi ketika interaksi antar anggota keluarga tidak berjalan efektif, menimbulkan kesalahpahaman dan mengganggu keharmonisan keluarga. Dalam keluarga seharusnya menjadi sarana utama untuk membangun hubungan baik, memberikan komunikasi yang aktif dan positif serta menciptakan rasa saling pengertian, baik antar orang tua dengan anak maupun antar pasangan. Ketika komunikasi yang kurang jelas, tertutup dan tidak transparan membuat sesuatu yang akan diungkapkan tidak tersampaikan dengan jelas (Yulianti, 2023).

Pada pengungkapan diri di media sosial X melalui akun @tanyakanrl memperlihatkan cuitan tweet pengungkapan diri pada tanggal 14 bulan November 2025, seperti berikut: *"ortu ku divorced dah lama dan aku ikut mama (biaya kehidupunk full dari mama). terakhir ketemu ayah ku tuh lebaran dan blio suka tbth ngilang, trs gada angin gada hujan dia ngechat gitu, kalian kalo jdi aku bakal ngerespon gimana?"*

Teori Family Communication Patterns (FCPT) menjelaskan dua orientasi utama yang menonjol dalam komunikasi keluarga, yaitu conversation orientation dan conformity orientation. Keluarga yang memiliki orientasi percakapan rendah biasanya membatasi ruang untuk berbicara terbuka, sehingga anggota keluarga sulit menyampaikan perasaan, pendapat atau masalah yang mereka alami. Hal ini bisa menyebabkan penumpukan konflik yang tidak terselesaikan dan mendorong individu mencari cara lain untuk berkomunikasi di luar lingkungan keluarga (Ganguli & Harmon, 2011).

2. Ekonomi

Faktor ekonomi yang dimiliki keluarga sangat berpengaruh terhadap kondisi dan keharmonisan dalam rumah tangga. Keterbatasan ekonomi dapat menimbulkan tekanan finansial yang berkelanjutan, sehingga orang tua lebih fokus pada pemenuhan kebutuhan hidup dibandingkan pendampingan dan pengawasan terhadap anak. Kondisi ini sering menyebabkan perang dalam keluarga, membuat komunikasi menjadi buruk, dan menghalangi anak untuk memenuhi kebutuhan dasarnya, seperti makanan yang cukup dan pendidikan yang layak. Kondisi ekonomi yang stabil memungkinkan orang tua memberikan perhatian, bimbingan dan fasilitas yang lebih memadai, sehingga mendukung perkembangan emosional, sosial, dan pembentukan karakter anak secara lebih optimal (Iswadi, 2023).

Dalam contoh pengungkapan diri melalui akun @tanyakanrl, beberapa pengguna melakukan pengungkapan diri mengenai masalah ekonomi, contohnya postingan pada tanggal 4 bulan September 2025, seperti: *"anak tunggal tp failure haha disaat temen nyokap suka cerita anaknya udah ini itu bisa ngasih banyak ke mama nya lah gue kenapa*

gini bgt yak pantes temen nya atau orang lain suka bangga anaknya ke nyokap karena gue belum bisa jd mereka mungkin ngerasa diatas gt"

Teori Family Stress Model (FSM atau ABC-X Model menjelaskan tekanan ekonomi dianggap sebagai stressor (A) yang mempengaruhi sumber daya keluarga (B) serta cara keluarga memandang stress (C), yang akhirnya menyebabkan munculnya krisis (X). Ketika kebutuhan ekonomi terus meningkat namun kemampuan keluarga tidak memenuhi, tekanan ini tidak hanya mengganggu kestabilan keluarga, tetapi juga menyebabkan stres psikologis dan ketegangan emosional di dalam keluarga (Lavee et al., 1985).

3. Konflik orang tua dengan anak

Konflik antara orang tua dengan anak terjadi akibat adanya perbedaan pandangan, pola pikir, dan cara komunikasi yang berbeda, terutama dalam era digital ini. Orang tua yang terlalu membatasi diri atau tidak mendampingi anak dalam proses tumbuhnya menyebabkan adanya perasaan tidak dihargai, sehingga anak menunjukkan sikap membangkang, menarik diri, atau kurang terbuka. Jika konflik terus menerus terjadi tanpa komunikasi yang hangat dan terbuka, hubungan emosional dalam keluarga akan menjadi renggang dan dapat memberikan dampak negatif terhadap perkembangan perilaku, psikologis, dan pembentukan karakter anak (Atmojo et al., 2021).

Di dalam media sosial X melalui akun @tanyakanrl, individu kerap kali membalas mengenai permasalahan konflik orang tua dengan anak, contohnya postingan berikut yang diunggah pada tanggal 29 Oktober 2025: *"Gue hrs berantem sama emak, gara2 tiap gue ceritain ttg org2 di kantor gue selalu disudutin, niatnya bagus buat nasihatin gue biar ga salah omong atau gue jd kena fitnah. Masalahnya omongan sepele aja dipermasalahkan jir. Ini gue yg salah apa gimana dah"*

Teori Sistem Keluarga menjelaskan bahwa keluarga merupakan sistem emosional yang paling terkait, sehingga konflik orang tua dengan anak muncul akibat adanya ketegangan emosi, pola komunikasi yang tidak sehat, dan ketidakseimbangan peran dalam sistem keluarga (Haefner, 2014).

4. Cemburu

Permasalahan cemburu dalam keluarga merupakan kondisi emosional yang muncul ketika salah satu anggota keluarga merasa kurang dihargai, tidak dihormati, atau kehilangan kepercayaan terhadap pasangannya. Cemburu dipicu oleh rendahnya sikap saling menghormati dan menghargai, baik antara suami istri, orang tua dengan anak, dan antar antar saudara, komunikasi yang buruk, rasa curiga berlebihan, serta ketidakjujuran dalam hubungan. Cemburu tidak yang tidak hanya dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi konflik berkepanjangan, pertengkaran dan sikap saling menyalahkan. Akibatnya, hubungan emosional menjadi renggang, kepercayaan dan keharmonisan keluarga terganggu (Perdana et al., 2022).

Melalui akun @tanyakanrl memberikan beberapa postingan dari individu yang melakukan pengungkapan diri mengenai permasalahan cemburu, seperti contohnya dalam salah satu cuitan, yaitu: *"wajar ga sih kalo aku iri sama kakak iparku yang dirayakan banget sama abngku, aku ga pernah dirayakan banget sama kakakku selama jadi adeknya. Temen2ku kalo cerita tentang abangnya pada baik2 banget"*

Teori Kecemburuan Relasional (*Relational Jealousy Theory*) menjelaskan bahwa rasa cemburu muncul ketika seseorang merasa hubungannya terganggu orang lain, entah itu benar-benar terjadi atau hanya terasa oleh pikirannya. Dalam situasi keluarga, rasa cemburu biasanya muncul antara suami istri atau antar anggota keluarga lainnya ketika

terasa bahwa perhatian, kasih sayang, dan rasa percaya tidak dibagikan secara adil (Theiss & Solomon, 2006).

5. Perselingkuhan

Perselingkuhan dalam keluarga merupakan bentuk pelanggaran terhadap komitmen pernikahan yang umumnya dipicu oleh berbagai faktor, seperti komunikasi pasangan suami istri yang tidak harmonis, memudarnya rasa cinta dan tanggung jawab, sikap egois, tekanan ekonomi, serta pengaruh lingkungan dan lemahnya nilai religius. Perselingkuhan tidak hanya merusak hubungan suami istri melalui hilangnya kepercayaan dan munculnya konflik berkepanjangan, tetapi juga berdampak serius pada keutuhan keluarga. Dampak lanjutannya seringkali berupa perceraian, sehingga perselingkuhan menjadi salah satu permasalahan keluarga yang paling merusak stabilitas dan keharmonisan rumah tangga (Putri, 2023).

Pada hasil penelitian, menunjukkan bahwa pengungkapan diri melalui akun @tanyakanrl pada masalah perselingkuhan paling banyak dilakukan di tanggal 2 bulan November 2025, dengan salah satu contoh cuitan, seperti : *"bener-bener deh ibi bapak gue keren bgtt coyyy saling selingkuhhh kekk WOYY LU BEDUA UDAH TUA!!! Mental gue yang hancur, gue yang trauma!! Hancur hidup guee grgr lu beedua!!! Miskin byk gaya!"*

Teori Pertukaran Sosial menjelaskan bahwa perselingkuhan dalam keluarga terjadi ketika individu merasa bahwa hubungan perkawinan tidak lagi memberikan keuntungan emosional yang seimbang. Ketika kebutuhan akan perhatian, penghargaan, dan kepuasan tidak terpenuhi, individu cenderung mencari hubungan lain yang dianggap menawarkan keuntungan lebih besar dibandingkan pernikahan yang dijalani (Sabatelli, 2022).

6. Kekerasan dalam rumah tangga

Permasalahan kekerasan dalam rumah tangga merupakan kekerasan fisik, psikis, seksual, maupun penelantaran yang terjadi dalam lingkungan keluarga dan dilakukan oleh salah satu anggota keluarga terhadap anggota lainnya. Kekerasan dalam rumah tangga dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kurangnya kemampuan berkomunikasi, tekanan karena masalah ekonomi, adanya ketidakseimbangan kekuasaan di rumah tangga, kesulitan mengendalikan emosi, serta rendahnya pemahaman terhadap nilai-nilai agama dan moral. Selain itu, pola asuh yang salah dan pengalaman kekerasan sebelumnya juga dapat memperkuat perilaku kekerasan dalam rumah tangga. Permasalahan ini memiliki dampak yang sangat amat serius, seperti trauma psikologis, rasa takut yang berkepanjangan, penurunan kepercayaan diri korban, gangguan keharmonisan keluarga, serta dampak negatif terhadap perkembangan emosional dan perilaku anak (Suteja & Muzaki, 2020).

Pada bulan September banyak individu yang melakukan pengungkapan diri di media sosial X melalui akun @tanyakanrl dan membahas mengenai permasalahan kekerasan dalam rumah tangga, salah satunya pada cuitan tanggal 21 September 2025, seperti berikut: *"bener-bener lagi di fase mempertanyakan alasku diciptakan. Hampir 25 tahun tp banyak ketertinggalan, gak bisa kerja karna situasi yang mengharuskan untuk kasih atensi lebih ke papa yang di rumah stress tiap waktu papa gak berhenti ngamuk"*

Teori Stres Keluarga (Family Stress Theory) menjelaskan bahwa tekanan atau stress yang terjadi dalam keluarga, seperti masalah ekonomi, pekerjaan, dan konflik peran, dapat memicu terjadinya kekerasan. Keluarga yang tidak memiliki mekanisme penanganan stress yang baik dapat menyebabkan stress berubah menjadi perilaku agresif dan kekerasan dalam rumah tangga (Komarovsky et al., 1950)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, pengungkapan diri di media sosial X melalui akun @tanyakanrl dinyatakan efektif. Hal ini terlihat dari jumlah dan konsistensi unggahan pengungkapan diri selama periode September hingga November, yang menunjukkan bahwa pengguna secara aktif memanfaatkan akun tersebut untuk menyampaikan permasalahan keluarga yang bersifat pribadi dan sensitif. Data menunjukkan bahwa masalah komunikasi antar anggota keluarga dan masalah ekonomi menjadi isu yang paling dominan, sementara konflik antara orang tua dengan anak, cemburu, perselingkuhan dan kekerasan dalam rumah tangga masih muncul sebagai bentuk pengungkapan diri meskipun dengan frekuensi yang lebih rendah. Keberhasilan pengungkapan diri ini menunjukkan bahwa akun @tanyakanrl mampu menciptakan ruang yang aman dan mendukung bagi individu untuk menyampaikan emosi, pengalaman, dan tekanan psikologis yang sulit diungkapkan secara langsung di lingkungan keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terimakasih dan penghargaan sebesar-besarnya kepada pihak yang senantiasa memberikan bantuan dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian, sehingga artikel ini dapat terselesaikan dan dapat diterbitkan. Ucapan terimakasih kepada media sosial X (Twitter) yang telah menyediakan situs dan akun anonim @tanyakanrl yang dapat dijadikan sebagai sumber penelitian, sehingga penulis dapat melakukan pengambilan data dan dapat menginterpestatasikan hasil penelitian.

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

Seluruh penulis berkontribusi secara signifikan dalam pelaksanaan penelitian ini, dari mulai tahap perancangan penelitian, penyusunan metode, perumusan masalah, pengumpulan dan analisis data dan interpretasi hasil penelitian. Penulis pertama, MA berperan sebagai penulis utama yang bertanggung jawab dalam seluruh tahapan penelitian, mulai dari konsep penelitian, pelaksanaan penelitian, pengambilan data, penyusunan artikel dan mengemukakan hasil penelitian. Penulis kedua, SN berperan sebagai dosen yang memberikan bimbingan konseptual, memberikan ide dan masukan serta arahan dan evaluasi menyeluruh terhadap proses penelitian dan penyusunan artikel.

REFERENSI

- Arsyanda, D., Rodiah, S., & Rohman, A. S. (2025). Peran akun autobase X (twitter) dalam memenuhi kebutuhan informasi followers. *Pustaka Karya : Jurnal Ilmiah Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 13(1), 233–241. <https://doi.org/10.18592/pk.v13i1.15927>
- Atmojo, A. M., Sakina, R. L., & Wantini, W. (2021). Permasalahan Pola Asuh dalam Mendidik Anak di Era Digital. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 1965–1975. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1721>
- Cheng, X., Wang, S., Guo, B., Wang, Q., Hu, Y., & Pan, Y. (2024). How self-disclosure of negative experiences shapes prosociality? *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 19(1). <https://doi.org/10.1093/scan/nsae003>
- Digital 2025: Indonesia — DataReportal – Global Digital Insights*. (n.d.). Retrieved February 22, 2026, from <https://datareportal.com/reports/digital-2025-indonesia>

- Fazilatpour, V., Gholamzadeh Jofreh, M., & Nazari-Far, M. (2023). Topics and Effects of Iranian Mothers' Disclosure to Their Children: A Phenomenological Analysis. *Journal of Qualitative Research in Health Science*, 12(3), 159–165. <https://doi.org/10.34172/jqr.2023.23>
- Fikri, Neviyarni, & Syukur, Y. (2021). Hakekat Keluarga dan Dasar Pembentukan Keluarga. *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 44–50. <https://doi.org/10.37411/jgcj.v2i1.584>
- Ganguli, A. C., & Harmon, J. P. (2011). An Introduction to the Special Issue on Pollinators. *Rangelands*, 33(3), 3. <https://doi.org/10.2111/1551-501X-33.3.3>
- Ghazi Sayegh, M. (2024). Unraveling the Nuanced Nature of Secrets: Psychological Implications of Concealment and Disclosure. *International Journal of Innovative Science and Research Technology (IJISRT)*, 9(6), 1144–1149. <https://doi.org/10.38124/ijisrt/ijisrt24jun1485>
- Haefner, J. (2014). An application of Bowen family systems theory. *Issues in Mental Health Nursing*, 35(11), 835–841. <https://doi.org/10.3109/01612840.2014.921257>
- Hasanuddin, H., Azka, I., & Baldan Haramain, F. (2024). Peran Kecerdasan Emosional dalam Menghadapi Fear of Missing Out (FOMO) pada Remaja. *Jurnal Perspektif Pendidikan*, 18(2), 185–203. <https://doi.org/10.31540/jpp.v18i2.3280>
- Iswadi, U. (2023). the Role of Family in Improving the Quality of Human Resources. *Investama : Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 8(2), 121–132. <https://doi.org/10.56997/investamajurnalekonomidanbisnis.v8i2.963>
- Komarovsky, M., Hill, R., & Boulding, E. (1950). Families Under Stress: Adjustment to the Crises of War Separation and Reunion. In *American Sociological Review* (Vol. 15, Number 6, p. 823). JSTOR. <https://doi.org/10.2307/2086632>
- Kuschner, O'connor, & Butz, A. M. (2017). Self-disclosure during adolescence: exploring the means, targets, and types of personal exchanges. *Physiology & Behavior*, 176(12), 139–148. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.005>. Self-disclosure
- Landívar, R. E. C., Mestanza, E. A. G., Sanchez, R. S. G., & Arizala, J. F. C. (2025). Social and health consequences of neglect in old age. *Nursing Depths Series*, 4(4), 178. <https://doi.org/10.56294/nds2025178>
- Lavee, Y., McCubbin, H. I., & Patterson, J. M. (1985). The Double ABCX Model of Family Stress and Adaptation: An Empirical Test by Analysis of Structural Equations with Latent Variables. *Journal of Marriage and the Family*, 47(4), 811. <https://doi.org/10.2307/352326>
- Luo, M., & Hancock, J. T. (2020). Self-disclosure and social media: motivations, mechanisms and psychological well-being. *Current Opinion in Psychology*, 31, 110–115. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.019>
- Maindah, & Tatik. (2024). The impact of loneliness and anonymity on self-disclosure among social media X users. *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 19(1), 32–41. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v19i1.15271>

- Masur, P. K., Bazarova, N. N., & DiFranzo, D. (2023). The Impact of What Others Do, Approve Of, and Expect You to Do: An In-Depth Analysis of Social Norms and Self-Disclosure on Social Media. *Social Media and Society*, 9(1), 032–041. <https://doi.org/10.1177/20563051231156401>
- Mirza, S. R., & Rahmawati, D. H. (2025). Online Self-Disclosure pada Individu Dewasa Awal yang Mengalami Broken Home Melalui Media Sosial X. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(7), 7728–7737. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i7.8563>
- Mu'alifah, A. I., & . S. (2023). SELF DISCLOSURE PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL TWITTER (Studi Kualitatif Self Disclosure Pada Pengguna Media Sosial Twitter). *Jurnal Signal*, 11(1), 01–14. <https://doi.org/10.33603/signal.v11i1.7510>
- Musakif, R. (2024). *PERILAKU CYBERBULLYING TERHADAP PUBLIC FIGURE DI SOSIAL MEDIA (STUDI KASUS PADA AKUN GOSIP MEDIA SOSIAL INSTAGRAM LAMBE TURAH) (Skripsi Sarjana, Tidak Dipublikasikan)*. INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI.
- Pang, T., Wang, H., Zhang, X., & Zhang, X. (2024). Self-Concept Clarity and Loneliness among College Students: The Chain-Mediating Effect of Fear of Negative Evaluation and Self-Disclosure. *Behavioral Sciences*, 14(3). <https://doi.org/10.3390/bs14030194>
- Perdana, F. W., Tungkup, D. L., Miran, & Siswanto, W. (2022). PUTUSNYA PERKAWINAN “PERCERAIAN” TERHADAP SESEORANG DISEBABKAN TIDAK SALING MENGHORMATI DAN MENGHARGAI ANTAR PASANGAN SUAMI ISTERI. *Jurnal Indonesia Sosial Sains*, 3(6), 1018–1025.
- Putri, zainudin hasan; kristina safitri; zulva ica; renia pragusta. (2023). *Perceraian Akibat Perselingkuhan Suami Dan Penanganannya (Studi Kasus di Kabupaten Pringsewu)*. 1(4), 67–80.
- Roostin, E. (2018). Family Influence on the Development of Children. *PrimaryEdu - Journal of Primary Education*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.22460/pej.v1i1.654>
- Rusly, N. F., & Wijayanti, Q. N. (2023). Publisher Perilaku Self Disclosure Pada Kalangan Remaja Melalui Media Sosial Twitter. *Jurnal Media Akademik*, 1(1), 390–400. <https://doi.org/10.62281/JMA/v1i1.30>
- Sabatelli, R. M. (2022). Social exchange theories. *Sourcebook of Family Theories and Methodologies: A Dynamic Approach*, 1(9), 259–277. https://doi.org/10.1007/978-3-030-92002-9_18
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suteja, J., & Muzaki, M. (2020). Pencegahan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) Melalui Kegiatan Konseling Keluarga. *Equalita: Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.24235/equalita.v2i1.6991>
- Tendean, J. J., Sinaga, J., Nainggolan, S., & Sinambela, J. L. (2023). Strategi Adaptif Dalam Meredakan Konflik Keluarga. *Mutiara : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 1(2), 31–45. <https://doi.org/10.61404/jimi.v1i2.33>



Theiss, J. A., & Solomon, D. H. (2006). Coupling longitudinal data and multilevel modeling to examine the antecedents and consequences of jealousy experiences in romantic relationships: A test of the relational turbulence model. *Human Communication Research*, 32(4), 469–503. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.2006.00284.x>

Yulianti. (2023). *Komunikasi Keluarga Sebagai Sarana Keharmonisan Keluarga*. 3, 4609–4617.