

**E-KONSELING DI BALIK ANONIMITAS: SCOPING REVIEW PENGARUH
FITUR ANONIM PADA PLATFORM KONSELING DIGITAL TERHADAP
KEDALAMAN *SELF-DISCLOSURE* KONSELI REMAJA Pendekatan Online
Disinhibition Effect (Suler)**

Salsa Putri Heryani¹, Nimas Ayu Salsabilla²

^{1,2}Pascasarjana Bimbingan dan Konseling FIPP, Universitas Negeri Semarang
salsaputri@students.unnes.ac.id¹, nasalsabilla14@students.unnes.ac.id²

ABSTRACT

Adolescents in Indonesia are increasingly turning to digital platforms for mental health support, yet the extent to which they genuinely disclose personal concerns in these settings remains uncertain. This scoping review examines how anonymity features in digital counseling platforms shape the depth of adolescent self-disclosure, analyzed through Suler's Online Disinhibition Effect (ODE) framework. Following the Arksey and O'Malley model and PRISMA-ScR guidelines, a systematic search was conducted across eight academic databases, yielding 15 articles for thematic analysis from an initial pool of 100. Results identify dissociative anonymity and invisibility as the two ODE components most consistently linked to deeper self-disclosure: the former allows adolescents to detach their real identity from what they share, while the latter removes the visual scrutiny that often suppresses openness in face-to-face sessions. The effect of anonymity is not uniform; social anxiety, self-concept, loneliness, and digital literacy each moderate how strongly anonymity facilitates disclosure. In Indonesia's collectivistic cultural context, where mental health stigma remains widespread, anonymity functions less as a convenience and more as a prerequisite without it, many adolescents would not initiate counseling at all. These findings call for platform designs that go beyond technical anonymity, targeted training for digital counselors, and the integration of digital privacy literacy into adolescent e-counseling programs.

Keywords: e-counseling, anonymity, self-disclosure, Online Disinhibition Effect, adolescents

ABSTRAK

Remaja Indonesia kini semakin banyak mengakses layanan kesehatan mental melalui platform digital, namun keberanian mereka untuk membuka diri secara tulus dalam proses konseling masih menjadi tanda tanya. Kajian ini menyelidiki bagaimana fitur anonimitas pada platform e-konseling memengaruhi kedalaman *self-disclosure* konseli remaja, dengan menggunakan kerangka *Online Disinhibition Effect* (ODE) Suler sebagai lensa analisis. Metode *scoping review* diterapkan mengacu pada kerangka Arksey dan O'Malley serta panduan PRISMA-ScR, mencakup penelusuran pada delapan basis data akademik internasional dan nasional. Dari 100 artikel yang ditemukan, seleksi ketat menghasilkan 15 artikel inklusi yang dianalisis secara tematik. Kajian menemukan bahwa dua komponen

ODE paling berperan dalam mendorong keterbukaan konseli: *dissociative anonymity*, yang memungkinkan remaja memisahkan identitas asli dari narasi yang mereka ceritakan, serta *invisibility*, yang menghilangkan tekanan pengawasan visual yang kerap menghambat keterbukaan dalam sesi tatap muka. Efek anonimitas tidak bekerja secara seragam; kecemasan sosial, konsep diri, kesepian, dan literasi digital terbukti memoderasi seberapa jauh anonimitas mendorong keterbukaan. Dalam konteks budaya kolektivistik Indonesia dengan stigma kesehatan mental yang masih melekat, anonimitas tidak sekadar meningkatkan kenyamanan ia menjadi syarat awal yang menentukan apakah seorang remaja akan memulai percakapan konseling sama sekali. Kajian ini menegaskan perlunya desain platform yang melampaui anonimitas teknis, pengembangan kompetensi konselor digital, serta integrasi literasi privasi dalam program e-konseling remaja.

Kata Kunci: e-konseling, anonimitas, *self-disclosure*, *Online Disinhibition Effect*, remaja

A. Pendahuluan

Hampir setiap aspek kehidupan remaja hari ini bersentuhan dengan ruang digital, termasuk cara mereka mencari bantuan ketika menghadapi masalah psikologis. Layanan konseling tidak lagi terbatas pada ruang tatap muka; sebagian remaja justru lebih dahulu menuliskan keluhannya pada kolom chat sebuah aplikasi sebelum berani mengucapkannya secara langsung. Pergeseran ini tidak lepas dari pesatnya pertumbuhan pengguna internet di Indonesia, yang sebagian besar didominasi oleh kelompok usia remaja dan dewasa muda (Asari Maindah NurLaili, 2024) Platform kesehatan mental digital pun bermunculan untuk merespons kebutuhan tersebut, menawarkan

akses konsultasi tanpa mengharuskan konseli hadir secara fisik di hadapan konselor.

Akses layanan kesehatan mental untuk remaja di Indonesia serta di berbagai penjuru dunia masih menghadapi tantangan struktural yang nyata. Stigma sosial, kesulitan karena lokasi yang jauh, biaya untuk memperoleh layanan, serta rasa malu saat berbicara tentang masalah pribadi langsung kepada konselor menjadi hal-hal utama yang membuat remaja enggan mencari bantuan dari tenaga profesional (Westberg et al., 2022)

Di sisi lain, perkembangan teknologi komunikasi digital telah menciptakan ekosistem baru dalam cara berlangsungnya konseling, yaitu

e-konseling atau konseling yang dilakukan melalui platform digital. Hal ini secara perlahan mengubah cara penyediaan layanan kesehatan mental dari pertemuan langsung menjadi pertemuan virtual yang lebih mudah diakses, tanpa terbatas oleh waktu atau tempat.

Perubahan layanan konseling ke arah digital menjadi salah satu fenomena terpenting dalam perkembangan praktik bimbingan dan konseling saat ini. Perkembangan cepat teknologi komunikasi berbasis internet telah menciptakan berbagai platform konseling secara elektronik, sehingga orang, terutama remaja, dapat memperoleh layanan bantuan psikologis tanpa terhalangi oleh batasan lokasi atau waktu. Dalam sistem layanan digital ini, fitur anonimitas menjadi salah satu bagian desain yang sering dibicarakan baik dari segi manfaatnya bagi klinis maupun aspek etika yang rumit.

Adanya platform konseling digital atau e-konseling memberikan kesempatan untuk mengatasi berbagai hambatan tersebut. E-konseling tidak hanya memperluas akses layanan ke berbagai daerah, tetapi juga memiliki ciri psikologis yang berbeda secara mendasar

dibandingkan dengan konseling langsung (Dwyer et al., 2021) Salah satu ciri khas yang paling mencolok dan memiliki potensi terapi yang tinggi adalah fitur anonim, baik dari segi teknis maupun dari segi persepsi. Adopsi e-konseling mengalami akselerasi dramatis sejak pandemi COVID-19, yang memaksa transformasi cepat dari sistem konseling konvensional ke modalitas digital (Maqsood et al., 2024); (Wibowo, 2021)

E-konseling menjadi salah satu jawaban atas kendala yang selama ini menghambat remaja mengakses bantuan psikologis, terutama rasa malu dan stigma sosial yang melekat pada isu kesehatan mental (Sosialita, 2023) Namun, daya tarik layanan ini tidak semata terletak pada kemudahan akses. Ada satu fitur yang secara khusus mengubah dinamika relasi konselor-konseli, yaitu kemungkinan konseli untuk tetap menyembunyikan identitas aslinya sepanjang proses konsultasi. Fitur anonimitas ini bukan sekadar pengaturan teknis pada antarmuka aplikasi; ia menyentuh sisi psikologis paling dasar dari seseorang yang sedang memutuskan seberapa jauh ia mau membuka diri kepada orang lain.

Anonimitas memainkan peran penting dalam proses konseling, dan hal ini bisa dijelaskan melalui konsep Online Disinhibition Effect (ODE) yang dikemukakan oleh (Suler, 2004). ODE menunjukkan bagaimana seseorang cenderung lebih terbuka dan jujur dalam menyampaikan perasaan atau pikirannya di lingkungan digital dibandingkan saat berinteraksi langsung secara tatap muka.

Suler mengenali enam faktor yang bekerja bersama-sama untuk melemahkan rasa takut dalam berkomunikasi secara digital: (1) anonimitas terpisah merasa identitas asli tidak diketahui oleh orang lain; (2) ketidakterlihatan tidak bisa dilihat secara fisik; (3) ketidaksesuaian waktu tak ada tekanan untuk merespons secara langsung; (4) internalisasi solipsistic percakapan dirasa seperti monolog dalam pikiran sendiri; (5) imajinasi terpisah ruang online dirasakan terlepas dari kehidupan nyata; dan (6) pengurangan kedudukan otoritas hierarki sosial terasa semakin tidak berpengaruh. Dalam konteks e-konseling, keenam faktor ini bisa menciptakan suasana psikologis yang membuat konseli remaja lebih

nyaman untuk mengungkapkan masalah-masalah yang sulit atau tidak bisa dibicarakan saat bertemu langsung.

Namun, masih sangat sedikit literatur yang secara khusus mempelajari pengaruh fitur anonim di platform e-konseling terhadap tingkat kedalaman self-disclosure pada konseli remaja, bukan hanya luasnya saja. Sebagian besar penelitian ODE berpusat pada media sosial umum, bukan pada lingkungan konseling yang terorganisir. Penelitian yang menggabungkan pendekatan ODE dengan penerapan nyata e-konseling, terutama di Indonesia, sangat langka. Celah ini secara langsung memotivasi penelitian ini.

Dalam setting konseling digital, pertanyaan yang belum terjawab secara komprehensif adalah: sejauh mana fitur anonim yang disediakan platform e-konseling berkontribusi pada dua dimensi utama: breadth (keluasan seberapa banyak topik yang dibicarakan) dan depth (kedalaman seberapa intim dan sensitif informasi yang diungkapkan) (Derlega et al., dalam (Towner et al., 2022) Pertanyaan ini semakin relevan mengingat meningkatnya jumlah platform e-konseling berbasis aplikasi

dan situs web yang secara eksplisit menawarkan fitur anonym sebagai keunggulan kompetitif layanannya.

Meskipun penelitian mengenai ODE dan pengungkapan diri dalam bentuk digital telah pesat dalam dekade terakhir, kajian yang secara khusus menggabungkan tiga aspek, yaitu fitur anonim dari platform e-konseling, tingkat kedalaman pengungkapan diri, serta populasi konseli remaja dalam konteks konseling yang nyata masih sangat minim (Buğa et al., 2026 ; Dwyer et al., 2021) Sebagian besar penelitian mengenai ODE lebih banyak menyoroti media sosial secara umum, bukan dalam lingkungan konseling yang terstruktur. Penelitian yang meneliti konteks Indonesia secara spesifik juga masih dalam tahap permulaan (Haqie, 2024); (Mulya et al., 2022). Kekosongan dalam literatur ini, yang mencakup kekurangan teoritis (penggabungan ODE dalam kerangka kerja e-konseling), kekurangan empiris (penelitian yang bersifat kausal dalam konteks konseling yang sesungguhnya), dan kekurangan kontekstual (konteks budaya Indonesia dan kolektivisme) menjadi alasan utama bagi tinjauan scoping ini.

Namun demikian, literatur yang secara spesifik mengkaji pengaruh fitur anonim platform e-konseling terhadap kedalaman bukan sekadar keluasan self-disclosure konseli remaja masih sangat terbatas. Sebagian besar studi ODE berfokus pada media sosial umum, bukan setting konseling terstruktur. Penelitian yang mengintegrasikan perspektif ODE dengan praktik e-konseling aktual, khususnya dalam konteks Indonesia, hampir tidak tersedia. Celah ini secara langsung memotivasi penelitian ini.

Scoping review ini bertujuan memetakan, mensintesis, dan mengevaluasi bukti empiris tentang bagaimana fitur anonim pada platform konseling digital memengaruhi kedalaman self-disclosure konseli remaja melalui mekanisme ODE. Dengan mengadopsi metodologi PRISMA-ScR dan melibatkan perspektif Indonesia, kajian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan teori dan praktik e-konseling yang berpusat pada kebutuhan psikologis remaja.

B. Metode Penelitian

Untuk mengeksplorasi berbagai bukti yang ada tentang dampak fitur anonim di platform konseling digital

terhadap kedalaman pengungkapan diri konseli yang berusia remaja, studi ini menggunakan pendekatan tinjauan skoping. Pilihan ini didasarkan pada sifat topik yang masih beragam dan belum memiliki sintesis yang menyeluruh, khususnya terkait dengan pertemuan antara teori disinhibisi daring dan praktik konseling digital yang sejati (Arksey & O'Malley, 2005); (Munn et al., 2018) Berbeda dengan tinjauan sistematis yang biasanya bertujuan untuk menjawab pertanyaan tentang efektivitas suatu intervensi, tinjauan skoping lebih tepat diterapkan ketika tujuan utamanya adalah untuk mengidentifikasi pola penelitian, konsep-konsep utama, dan kekurangan dalam literatur yang ada.

Penelitian ini mengikuti model scoping review yang diperkenalkan oleh Arksey dan O'Malley, yang meliputi lima langkah, yaitu: (1) menentukan pertanyaan penelitian, (2) menemukan studi yang terkait, (3) memilih studi, (4) mengambil data, dan (5) menganalisis serta membuat laporan hasil. Langkah-langkah ini juga sering diterapkan dalam penelitian serupa untuk memastikan bahwa proses peninjauan dilakukan secara sistematis dan jelas (Juwanto et al., 2025).

Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan utama penelitian ini adalah: bagaimana fitur anonim pada platform konseling digital memengaruhi kedalaman self-disclosure konseli remaja melalui mekanisme Online Disinhibition Effect (ODE) Suler (2004)? Tiga pertanyaan turunan yang memandu sintesis adalah: (1) faktor ODE mana yang paling dominan dalam konteks e-konseling?; (2) karakteristik individual remaja apa yang memoderasi efek anonimitas terhadap self-disclosure?; dan (3) bagaimana konteks budaya Indonesia memengaruhi pola hubungan tersebut?

Strategi Pencarian Literatur.

Penelusuran sistematis dilakukan pada delapan basis data: PubMed, Scopus, Web of Science, PsycINFO, Google Scholar, JMIR, Frontiers in Psychology/Digital Health, dan Garuda/SINTA. String pencarian utama menggunakan operator boolean: ("e-counseling" OR "online counseling" OR "digital counseling" OR "cybercounseling") AND ("anonymity" OR "anonymous" OR "online disinhibition" OR "disinhibition effect") AND ("self-disclosure") AND ("adolescent" OR "youth" OR "teenager" OR "remaja"). Penelusuran

tambahan dilakukan dengan variasi kata kunci berbahasa Indonesia untuk memastikan cakupan literatur nasional

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

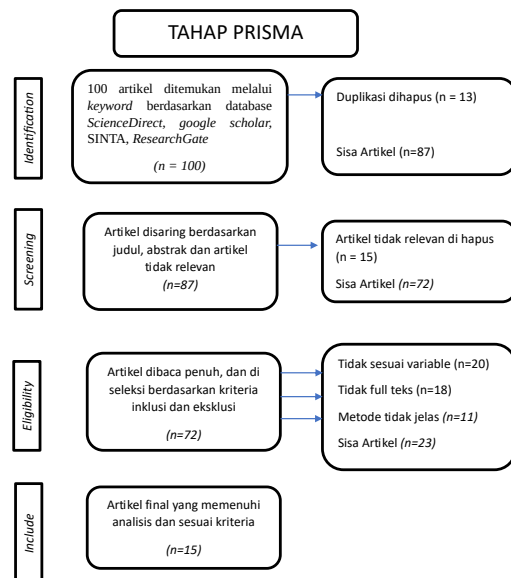
Kriteria inklusi: (1) tahun 2021–2026, kecuali Suler (2004) sebagai artikel teori fondasi yang tidak tergantikan; (2) peer-reviewed dan terindeks; (3) relevan dengan minimal dua dari tiga variabel utama (anonimitas/ODE, self-disclosure, e-konseling/platform digital mental health); (4) populasi remaja (12–25 tahun), konselor, atau platform konseling digital; dan (5) tersedia dalam bahasa Indonesia atau Inggris. Kriteria eksklusi: artikel non-peer-reviewed; studi ODE yang eksklusif pada cyberbullying tanpa relevansi konseling; kajian self-disclosure dalam konteks hubungan romantis; dan artikel duplikat lintas basis data.

Proses Seleksi Artikel.

Pemilihan dilakukan dalam empat langkah sesuai dengan prosedur PRISMA-ScR. Prosedur pemilihan artikel mengikuti langkah-langkah PRISMA yang meliputi proses identifikasi, saringan, kecocokan, dan pencantuman (Moher et al., 2009). Pada langkah identifikasi, diambil 100 artikel dari semua database. Setelah

menghapus yang duplikat, terdapat 87 artikel yang siap untuk diproses. Pada langkah skrining judul dan abstrak, 15 artikel dihapus karena tidak sesuai, sehingga menghasilkan 72 artikel. Penilaian kelayakan teks penuh menyisakan 23 artikel yang sesuai dengan topik. Di langkah inklusi akhir, setelah semua kriteria diterapkan, didapatkan 15 artikel yang menjadi fokus utama.

Gambar. 1 Diagram Alur Seleksi PRISMA



Ekstraksi dan Analisis Data.

Data diekstraksi menggunakan tabel ekstraksi terstandar yang mencakup: penulis, tahun, sumber, desain, populasi, variabel, dan temuan utama. Analisis dilakukan dengan pendekatan tematik induktif-deduktif: secara induktif mengidentifikasi pola dari data

ekstraksi, dan secara deduktif memverifikasi konsistensinya dengan kerangka ODE Suler. Proses dilakukan secara iteratif hingga tercapai saturasi tema.

Tabel.1 Ekstraksi Data

No	Penu lis	Sumb er	Metode	Temuan Utama & Relevansi
1	(Suler, 2004)	Cyber Psychology & Behavior	Konseptual/Teoritis	Merumuskan 6 faktor ODE: dissociative anonymity, invisibility, asynchronicity, solipsistic introjection, dissociative imagination, dan minimization of authority, yang secara sinergis menurunkan hambatan psikologis dan mendorong self-

				disclosure lebih dalam di lingkungan digital.
2	(Stuart & Scott, 2021)	Computers in Human Behavior	Kuantitatif psikometri (N=642)	Skala MOD (Measure of Online Disinhibition) valid-reliabel; berkorelasi positif dengan self-disclosure online ($r=.29$, $p<.001$); durasi penggunaan internet memediasi ODE → keterbukaan diri.
3	(Scott et al., 2022)	Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking,	Kuantitatif survei	Perceived protection dan perceived control online memprediksi ODE secara signifikan. Kecemasan

				sosial memodifikasi: individu anxious mengalami disinhibisi lebih tinggi dalam kondisi merasa terlindungi secara anonim.					tautologi s.
4	(Wen & Miura, 2023)	Osaka Human Sciences	Review konseptual	Mengusulkan Motivational-Based Online Disinhibition Model (MOD Model) yang membedakan ODE sebagai mental state, dimediasi motivasi intrinsik/ekstrinsik, menggantikan model benign/toxic Suler yang bersifat	5	(Wen & Miura, 2025)	Internet Research	Eksp erime ntal (MM OD)	ODE bukan kunci universal; 3 dimensi MMOD menunjukkan pola pengaruh berbeda bergantung konteks platform . 'Perspektif unik online' adalah prediktor terkuat self-disclosure dalam setting digital.
					6	(Towner et al., 2022)	Current Opinion in Psychology	Systematic review (2010 – 2021)	Self-disclosure online umumnya kurang mendalam dibanding tatap muka, kecuali pada remaja kecemasan tinggi dan laki-

				laki 12–13 tahun. Anonimisasi visual menurunkan fear of negative evaluation secara signifikan.	8	(Sosialita, 2023)	GUIDE NA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling. Vol 13, No 1, hal. 69-80.	Desain: Kuasi eksperimen (<i>pretest-posttest control group design</i>).	Konseling <i>online</i> terbukti sangat efektif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja dengan nilai <i>effect size</i> yang tergolong besar (2,87). Ada perbedaan signifikan antara kelompok kontrol dan eksperimen. Relevansi: Sangat relevan sebagai alternatif layanan kesehatan mental bagi populasi remaja karena mengatasi hambatan
7	(Sun et al., 2026)	Frontiers in Psychology	Meta-analysis (N=41.521)	Anonimisasi, sinkronisasi, dan persistensi konten secara bersamaan mengamplifikasi ODE remaja. Remaja lebih - estimasi manfaat dan meremehkan risiko self-disclosure; literasi privasi digital sangat diperlukan.					

				an konselin g tatap muka (menaw arkan kemuda han akses, fleksibilit as tempat/ waktu, dan rasa aman) serta sesuai dengan karakter istik remaja yang akrab dengan dunia digital.					ya nonverb al cues menjadi tantang an asesme n konselor .
					10	(Dwy er et al., 2021)	JMIR Mental Health	Scopi ng revie w (70 studi)	Teks anonim mendor ong pengun gkapan informa si klinis sensitif (malu, trauma, bersala h) yang tidak muncul dalam sesi video/tat ap muka. Sangat relevan bagi remaja dengan profil kecema san sosial tinggi.
9	(Buğ a et al., 2026 b)	Frontie rs in Psych ology	Kualit atif feno meno logis (14 kons elor)	Setting online memfasi litasi self-disclosu re klien yang pemalu dan sensitif privasi. Perceiv ed safety adalah predikto r utama kedalam an self-disclosu re. Absenn					
					11	(Xu & Zhang, 2025)	Proce edings of the ACM on Huma n-Comp uter	Desa in: Eksp erime ntal berba sis sken ario	Temua n Utama: Terdapa t interaksi antara ikatan sosial

		Interaction (Juga dipresentasikan pada ACM International Conference on Supporting Group Work / GROU P '25).	(scenario-based experimental design) dengan pendekatan metode campuran yang komprehensif (mixed-methods).	dan anonimitas dalam memengaruhi pengungkapan diri (self-disclosure). Pengguna merasa lebih bersedia berbagi dengan kenalan menggunakan nama asli, atau dengan orang asing secara anonim. Analisis kualitatif menunjukkan bahwa platform dengan audiens kenalan memicu postingan yang lebih mendetail dan bernada					positif. Sebaliknya, postingan pada platform anonim memuat lebih banyak informasi, namun pengguna kurang mengontrol muatan emosi negatif (negative valence) dan arousal. Relevansi: Temuan ini sangat relevan untuk memberikan panduan dalam merancang teknologi atau platform media sosial. Desain platform perlu memperimbang
--	--	---	--	---	--	--	--	--	--

				kan bagaimana kontrol privasi, fitur anonimitas, dan jenis jaringan sosial dapat mendukung pengguna dalam berbagi pengalaman pribadi mereka secara aman tanpa mengesampingkan kenyamanan psikologis.					konsep diri rendah mengalami disinhibisi paling besar dalam kondisi anonim.
12	(Haqie, 2024)	Jurnal Ilmiah Wahan a Pendid ikan	Kuantitatif (Indonesia)	Anonimitas berkontribusi signifikan pada ODE remaja Indonesia; konsep diri memoderasi: remaja dengan	13	(Asari Main dah NurLaili, 2024)	Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi	Kuantitatif (Indonesia)	Anonimitas berpengaruh signifikan positif terhadap self-disclosure. Kombinasi kesepian dan anonimitas menghasilkan self-disclosure tertinggi — relevan bagi profil remaja Indonesia pasca pandemi COVID-19.
					14	(Mulya et al., 2022)	Character: Jurnal Penelitian	Kuantitatif korelasional	ODE → self-disclosure Gen Z Indonesi

		Psikologi	(N=210, Indonesia)	a signifikan (r=0,385, p<.001). Mayoritas berada pada kategori ODE sedang dan self-disclosure sedang, mencerminkan negosiasi aktif antara keterbukaan dan kesadaran privasi.					dan kecemasan sosial. Mengkonfirmasi kerangka ODE sebagai mekanisme kunci e-konseling.
15	(Nabillah & Hanurawan, 2022)	GUIDE NA: Jurnal BK	Systematic review (PRISMA)	ODE berfungsi sebagai moderator bukan prediktor langsung self-disclosure remaja. Prediktor utama: self-esteem, kesepian, kepribadian,					

Tabel 1 menunjukkan karakteristik dan hasil dari artikel yang termasuk dalam analisis data Scoping Review. Data dianalisis secara deskriptif. Untuk menyelesaikan analisis, pola diidentifikasi, hasil dikelompokkan dalam kelompok yang sebanding, dan tema utama disusun berdasarkan hasil ekstraksi data.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Karakteristik studi yang diinklusi. Dari 23 artikel awal yang terkumpul melalui penelusuran literatur, proses penyaringan dan penilaian kelayakan berdasarkan PRISMA-ScR akhirnya menyisakan 15 artikel untuk dianalisis lebih jauh. Ragam desain penelitian yang ditemukan cukup luas: ada penelitian kuantitatif korelasional dan regresional, studi fenomenologis, systematic review, meta-analisis,

hingga satu artikel teori fondasi. Sembilan dari 15 artikel tersebut berasal dari jurnal nasional terindeks SINTA yang memotret konteks empiris remaja Indonesia secara langsung, sementara enam sisanya berbahasa Inggris dan lebih berperan sebagai kerangka teori serta pembandingan lintas budaya. Rincian karakteristik masing-masing artikel disajikan pada Tabel 1.

Karakteristik Artikel yang Diinklusi.

Lima belas artikel inklusi utama melibatkan artikel nasional dan internasional dengan rentang tahun 2004–2026. Desain penelitian meliputi: systematic review (2), meta-analisis (1), scoping review (2), kuantitatif korelasional/survei (6), kualitatif fenomenologis (1), dan kajian konseptual/teoritis (3). Empat artikel berasal dari konteks Indonesia. Karakteristik lengkap disajikan pada Tabel 1.

. Komponen ODE yang Paling Berpengaruh dalam Konteks E-Konseling

Analisis lintas studi menunjukkan bahwa tidak semua komponen dalam kerangka Online Disinhibition Effect (ODE) memberikan kontribusi yang setara

terhadap kedalaman self-disclosure dalam konteks e-konseling. Dua komponen menonjol secara konsisten di berbagai studi, yaitu dissociative anonymity dan invisibility. Keduanya tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling menopang dan membentuk semacam "perisai psikologis" yang secara bersama-sama menurunkan ambang hambatan konseli untuk mengungkapkan aspek-aspek diri yang paling rentan.

Dissociative anonymity kondisi di mana individu meyakini bahwa identitas aslinya tidak dapat dikenali oleh pihak lain dalam ruang digital beroperasi melalui mekanisme kognitif yang lebih dalam daripada sekadar "tidak dikenal". Komponen ini mengaktifkan pemisahan persepsi antara "diri yang sesungguhnya" dan "diri yang dihadirkan dalam sesi konseling", sehingga konseli merasa bebas mengekspresikan narasi yang selama ini tersembunyi karena rasa malu, takut dihakimi, atau khawatir akan konsekuensi sosial (Suler, 2004). Ketika seorang remaja membuka percakapan konseling dengan nama samaran atau melalui akun tanpa jejak identitas nyata, ia berbicara seolah-olah cerita itu bukan tentang dirinya yang dikenal di dunia nyata. (Dwyer et

al., 2021) mendokumentasikan implikasi klinis dari mekanisme ini secara gamblang: modalitas teks anonim secara khusus mendorong munculnya pengungkapan informasi klinis yang sangat sensitive termasuk pengalaman trauma, perasaan bersalah mendalam, serta kondisi yang membawa stigma yang justru jarang muncul bahkan dalam sesi video yang lebih personal. Temuan ini mengindikasikan bahwa anonimitas bukan sekadar preferensi teknis pengguna, melainkan faktor fasilitasi klinis yang berimplikasi nyata terhadap kualitas asesmen dan kedalaman proses terapeutik.

Adapun invisibility ketidaktampakan fisik konseli di hadapan konselor memperkuat efek dissociative anonymity melalui jalur yang sedikit berbeda. Dalam pertemuan tatap muka, konseli kerap menghabiskan sebagian kapasitas mentalnya untuk memantau reaksi fisik konselor; sebuah tarikan napas kecil atau perubahan ekspresi wajah bisa cukup membuat konseli menarik diri dari narasi yang sedang ia bangun. Tanpa kehadiran fisik yang dapat diamati, konseli terbebas dari tekanan ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan kontak mata yang dalam

interaksi tatap muka sering menjadi sumber kecemasan tersendiri. (Scott et al., 2022) menunjukkan bahwa persepsi atas perlindungan dan kontrol dalam kondisi tak terlihat secara fisik merupakan prediktor signifikan dari intensitas ODE yang dialami seseorang, dan efek ini bekerja lebih kuat justru pada individu dengan kecemasan sosial tinggi kelompok yang secara tradisional paling sulit dijangkau oleh layanan konseling konvensional. Sejalan dengan itu, (Buğa et al., 2026b) mencatat dari wawancara dengan sejumlah konselor yang menangani sesi daring bahwa klien yang selama ini dikenal tertutup menunjukkan tingkat keterbukaan yang jauh lebih tinggi ketika sesi berlangsung secara online, dan sebagian besar konselor mengaitkannya dengan hilangnya tekanan pengawasan visual ini.

Faktor ketiga yang memainkan peran pendukung signifikan adalah asynchronicity, yaitu ketiadaan keharusan untuk merespons secara langsung dan real-time. Dalam e-konseling berbasis teks asinkron, konseli memperoleh jeda temporal yang memungkinkan mereka merefleksikan, menyusun ulang, dan memilih secara lebih sadar kata-kata

yang hendak diungkapkan. Proses ini tidak sekadar memberi waktu lebih, tetapi memberi kendali, dan pada akhirnya meningkatkan bukan hanya kedalaman konten tetapi juga kohesi narasi yang disampaikan. Stuart dan (Stuart & Scott, 2021) secara tidak langsung mengonfirmasi peran temporal ini melalui temuan bahwa durasi penggunaan internet memediasi hubungan antara ODE dan keterbukaan diri online yang secara tidak langsung mencerminkan bagaimana paparan terhadap ritme komunikasi asinkron membangun toleransi psikologis terhadap proses pengungkapan yang lebih hati-hati dan reflektif.

Tiga komponen ODE yang tersisa solipsistic introjection, dissociative imagination, dan minimization of authority ditemukan berperan lebih sebagai amplifikator latar belakang yang mempersubur kondisi psikologis umum, ketimbang sebagai prediktor mandiri terhadap kedalaman self-disclosure. Yang menarik, (Wen & Miura, 2025) dalam uji eksperimental mereka menggunakan kerangka Multidimensional Measure of Online Disinhibition (MMOD) menawarkan koreksi metodologis penting terhadap

model Suler: ODE tidak bekerja sebagai kunci tunggal yang membuka semua pintu di semua konteks, melainkan menghasilkan pola pengaruh yang berbeda-beda bergantung pada karakteristik platform yang digunakan. Temuan paling mencolok dari studi tersebut adalah bahwa dimensi "perspektif unik online" perasaan bahwa ruang digital memberikan kemungkinan yang tidak tersedia di dunia nyata justru menjadi prediktor terkuat self-disclosure secara keseluruhan. Implikasinya bagi pengembang platform e-konseling cukup mendasar: arsitektur pengalaman pengguna yang secara aktif menumbuhkan rasa keunikan dan keamanan psikologis akan jauh lebih efektif dalam mengaktifkan efek ODE dibanding sekadar menyediakan opsi anonim sebagai fitur teknis semata platform yang mampu menghadirkan pengalaman yang terasa benar-benar berbeda dari konseling konvensional berpeluang memaksimalkan kedalaman keterbukaan konseli jauh melampaui apa yang bisa dicapai oleh sekadar tombol "sembunyikan identitas".

**Karakteristik Individual
Remaja yang Memoderasi Efek
Anonimitas terhadap Self-
Disclosure**

Anonimitas tidak bekerja dengan cara yang sama pada setiap remaja. Beberapa faktor individual bertindak sebagai penguat, peredam, atau bahkan pembalik dari hubungan antara fitur anonim dan kedalaman self-disclosure. Dari sintesis literatur yang ada, setidaknya empat karakteristik individual terbukti konsisten memainkan peran moderasi dalam hubungan tersebut. Studi (Xu & Zhang, 2025) menemukan bahwa anonimitas memengaruhi muatan emosi dan rangsangan cerita. Hal ini sejalan dengan peringatan bahwa remaja yang merasa kesepian atau memiliki konsep diri yang rendah rentan mengalami disinhibisi yang sangat tinggi dalam kondisi anonim. Tanpa adanya kontrol struktural, anonimitas dapat memicu remaja untuk melakukan pengungkapan diri yang bersifat impulsif dan tak terarah.

Kecemasan sosial menempati posisi teratas sebagai moderator yang paling banyak diteliti dan paling jelas pengaruhnya. (Scott et al., 2022) menemukan bahwa individu dengan kecemasan sosial tinggi mengalami

disinhibisi yang lebih besar justru ketika mereka merasa terlindungi secara anonym sebuah pola yang berlawanan dengan kecenderungan mereka di dunia nyata, di mana kecemasan sosial umumnya mendorong penarikan diri dan keengganan berbicara.

Konsep diri, khususnya dalam konteks Indonesia, memperlihatkan pola moderasi yang lebih bernuansa. (Haqie, 2024) mendokumentasikan bahwa remaja dengan konsep diri rendah menunjukkan disinhibisi terbesar dalam kondisi anonim. Logika di baliknya dapat dipahami: ketika seseorang memandang dirinya sendiri secara negatif, ia sangat terancam oleh kemungkinan penilaian orang lain terhadap hal-hal yang ia anggap sebagai kelemahannya. Anonimitas sementara melenyapkan ancaman itu, sehingga ia merasa boleh bercerita. Persoalannya, kelompok inilah yang paling membutuhkan pendampingan terstruktur, sebab tanpa intervensi yang tepat, disinhibisi yang mereka alami bisa meluncur ke arah yang tidak produktif bukan ke pemulihan, melainkan ke pola pengungkapan yang impulsif dan tidak terarah.

Dimensi ketiga adalah kesepian, yang dalam konteks Indonesia pasca pandemi COVID-19 memiliki relevansi yang semakin sulit diabaikan. (Asari Maindah NurLaili, 2024) menemukan bahwa kombinasi antara kesepian dan anonimitas menghasilkan tingkat self-disclosure tertinggi di antara semua kondisi yang mereka ujikan. Penemuan ini masuk akal: ketika seseorang merasa tidak memiliki siapa pun untuk berbicara, dan kemudian menemukan ruang yang menawarkan kesempatan berbicara tanpa risiko identitas terungkap, dinding pertahanan yang biasanya ia pertahankan bisa runtuh cukup cepat. Konselor yang beroperasi di platform digital perlu peka terhadap dinamika ini, sebab keterbukaan yang muncul dari kesepian bukan berarti konseli sudah siap secara emosional untuk memproses apa pun yang ia ceritakan.

Moderator keempat dan yang paling sering luput dari perhatian adalah literasi digital. (Sun et al., 2026) dalam meta-analisis berskala besar yang melibatkan lebih dari empat puluh ribu subjek menemukan bahwa remaja secara umum memiliki kecenderungan untuk meremehkan risiko dan melebih-estimasi manfaat

dari keterbukaan diri di lingkungan digital. Remaja yang tidak memiliki kemampuan untuk memilah informasi mana yang aman diungkapkan secara daring dan kepada siapa, melalui platform apa, dalam kondisi apa rentan mengalami efek disinhibisi yang justru membahayakan dirinya sendiri. Temuan ini membawa konsekuensi praktis yang jelas: program e-konseling remaja idealnya tidak hanya menyediakan akses ke layanan, tetapi juga memastikan bahwa penggunaanya memiliki bekal literasi privasi digital yang memadai sebelum mereka mulai bercerita.

(Nabillah & Hanurawan, 2022) melalui systematic review mereka, menarik kesimpulan yang penting: ODE sesungguhnya berperan sebagai moderator, bukan prediktor langsung dari self-disclosure. Prediktor yang lebih fundamental adalah self-esteem, kesepian, kepribadian, dan kecemasan sosial. Dengan kata lain, anonimitas tidak menciptakan keterbukaan dari ketiadaan ia hanya membuka ruang bagi keterbukaan yang memang sudah menunggu di balik lapisan perlindungan yang selama ini dibangun oleh karakteristik psikologis individual masing-masing remaja.

Pengaruh Konteks Budaya Indonesia terhadap Pola Self-Disclosure dalam E-Konseling

Membahas e-konseling dan anonimitas di Indonesia tanpa menyentuh dimensi budaya sama artinya dengan membaca peta tanpa legenda. Nilai-nilai kolektivisme yang mengakar, norma sosial yang menempatkan "menjaga nama baik" sebagai prioritas, dan stigma terhadap masalah kesehatan mental yang asamasih kuat di banyak lapisan Masyarakat semua ini membentuk kondisi di mana keputusan seorang remaja untuk mencari bantuan psikologis tidak pernah sepenuhnya personal. Keputusan itu selalu bersinggungan dengan kekhawatiran tentang bagaimana keluarga, teman, atau komunitas akan memandang dirinya jika tahu bahwa ia "perlu ke psikolog".

Dalam konteks semacam itu, fitur anonimitas pada platform e-konseling bukan sekadar fitur kenyamanan. Ia adalah fitur yang memungkinkan pencarian bantuan sama sekali. Tanpa jaminan bahwa identitasnya tidak akan diketahui, banyak remaja Indonesia tidak akan pernah membuka percakapan

pertama itu. menangkap realitas ini dalam data mereka, sementara (Mulya et al., 2022) memperkuatnya melalui studi korelasional pada 210 responden Gen Z Indonesia: hubungan antara ODE dan *self-disclosure* terbukti signifikan ($r=0,385$, $p<.001$), dengan mayoritas subjek berada di kategori sedang pada keduanya. Pola ini mencerminkan kondisi yang khas: remaja Indonesia mau bercerita, tetapi mereka melakukannya secara terukur mereka tidak melempar semua cerita sekaligus, melainkan membuka diri sedikit demi sedikit, seperti seseorang yang menguji suhu air sebelum memutuskan untuk masuk.

Negosiasi antara dorongan untuk bercerita dan kehati-hatian yang tertanam oleh nilai budaya ini juga tercermin dalam cara faktor ODE spesifik bekerja di Indonesia. *Minimization of authority* yang dalam model Suler merujuk pada melemahnya pengaruh hierarki dan otoritas dalam komunikasi digital mungkin tidak bekerja dengan cara yang sama di sini. Remaja Indonesia yang berinteraksi dengan konselor melalui platform digital tidak serta-merta kehilangan rasa hormat atau

kepatuhannya terhadap figur konselor hanya karena komunikasi berlangsung via teks. Hierarki sosial yang tertanam dalam budaya lokal tidak luruh begitu saja hanya karena layar komputer berdiri di antara dua pihak. Ini menunjukkan bahwa kerangka ODE yang dikembangkan dari konteks Anglo-Amerika perlu dikalibrasi ulang atau setidaknya diterapkan dengan penuh kesadaran tentang batas-batas kontekstualnya sebelum digunakan untuk memahami dinamika e-konseling di Indonesia.

Dimensi bahasa menambahkan lapisan kompleksitas tersendiri. Platform e-konseling yang menggunakan Bahasa Indonesia memberikan aksesibilitas yang lebih luas, tetapi penelitian yang secara khusus mengkaji apakah pilihan bahasa formal, gaul, atau bahasa daerah memengaruhi kedalaman *self-disclosure* dalam sesi konseling digital masih hampir tidak ada. Padahal, bagi sebagian remaja, perasaan paling autentik justru terungkap bukan dalam bahasa formal yang mereka pelajari di sekolah, melainkan dalam bahasa yang lebih dekat dengan cara mereka berpikir dan merasakan sehari-hari. Ini adalah salah satu celah penelitian

yang paling terbuka dan relevan untuk dijelajahi dalam konteks Indonesia.

Apa yang jelas dari seluruh pembahasan ini adalah bahwa konteks budaya Indonesia tidak sekadar mewarnai temuan ia secara aktif membentuk dinamika hubungan antara anonimitas dan keterbukaan diri. Stigma yang lebih tinggi berarti hambatan yang lebih besar untuk memulai, yang sekaligus berarti efek anonimitas yang lebih dramatis ketika hambatan itu akhirnya ditembus. Kolektivisme yang kuat berarti bahwa kerahasiaan identitas bukan hanya melindungi individu, tetapi juga keluarga dan kelompok sosialnya sebuah pertimbangan yang menjadikan anonimitas jauh lebih bermakna secara emosional bagi remaja Indonesia dibandingkan rekan sebayanya dari budaya individualistik.

Implikasi Teoretis dan Praktis

Dari sisi teori, kajian ini memperkuat relevansi kerangka ODE (Suler, 2004) sebagai alat analisis dinamika *self-disclosure* dalam setting konseling digital, sekaligus menggarisbawahi batas-batasnya. Model asli Suler dikritik (Wen & Miura, 2023) karena bersifat tautologis ia menjelaskan ODE dengan ODE itu

sendiri, tanpa mekanisme yang cukup jelas untuk membedakan kondisi yang mendorong disinhibisi konstruktif dari yang merusak. Model MMOD yang mereka usulkan membuka pintu untuk penelitian yang lebih bernuansa: alih-alih bertanya "apakah ODE terjadi?", peneliti dapat mulai bertanya "jenis motivasi apa yang mengaktifkan dimensi ODE mana, dalam konteks platform seperti apa, pada populasi dengan karakteristik apa?".

Dari sisi praktis, temuan ini membawa setidaknya tiga implikasi langsung. Pertama, desain platform e-konseling remaja perlu melampaui sekadar menyediakan pilihan anonimitas teknis. Bagaimana anonimitas itu dikomunikasikan kepada pengguna melalui tampilan antarmuka, bahasa yang digunakan, simbol-simbol yang dipilih menentukan apakah konseli akan benar-benar merasa aman secara psikologis atau hanya aman secara teknis. Keduanya tidak identik. Kedua, konselor yang beroperasi di platform digital perlu mengembangkan kompetensi khusus dalam membaca emosi dan menilai risiko melalui teks semata, tanpa bantuan isyarat nonverbal yang biasanya menjadi andalan dalam sesi tatap muka (Buğa

et al., 2026) Ini adalah kompetensi baru yang belum sepenuhnya masuk ke dalam kurikulum pelatihan konselor di Indonesia. Ketiga, literasi privasi digital harus menjadi komponen yang tidak bisa dipisahkan dari program e-konseling remaja, terutama mengingat kecenderungan remaja untuk meremehkan risiko yang terdokumentasi oleh (Sun et al., 2026)

D. Kesimpulan

Penelitian ini dimulai dari sebuah pertanyaan yang tampaknya sederhana tetapi menyimpan kerumitan yang sesungguhnya: apakah kemampuan untuk menyembunyikan identitas di platform konseling digital benar-benar membuat remaja lebih berani dan lebih dalam dalam bercerita? Jawaban yang muncul dari sintesis lima belas artikel inklusi bukan ya atau tidak yang bulat, melainkan sebuah "ya, tetapi" ya, anonimitas mendorong kedalaman *self-disclosure*, tetapi pengaruhnya tidak seragam, tidak otomatis, dan tidak bisa dilepaskan dari siapa yang menggunakannya dan dalam konteks budaya apa.

Dari tiga pertanyaan penelitian yang memandu kajian ini, jawaban

pertama menunjukkan bahwa *dissociative anonymity* dan *invisibility* adalah dua faktor ODE yang paling konsisten muncul sebagai pendorong kedalaman *self-disclosure* dalam e-konseling. Keduanya bekerja melalui mekanisme yang berbeda yang satu memutus hubungan antara identitas dan cerita, yang lain menghilangkan tekanan pengawasan visual tetapi keduanya menghasilkan efek yang serupa: konseli merasa cukup aman untuk mengucapkan hal-hal yang sebelumnya hanya ada dalam kepalanya. Faktor *asynchronicity* dan dimensi motivasional dalam model MMOD memperkuat efek ini pada level yang lebih kontekstual.

Jawaban atas pertanyaan kedua memperlihatkan bahwa mereka yang paling diuntungkan oleh anonimitas adalah mereka yang justru paling rentan: remaja dengan kecemasan sosial tinggi, konsep diri rendah, dan tingkat kesepian yang signifikan. Di satu sisi, ini adalah kabar baik platform e-konseling anonim menjangkau kelompok yang paling sulit dijangkau oleh layanan konvensional. Di sisi lain, ini adalah peringatan bagi konselor: kelompok yang paling terbuka dalam kondisi

anonim adalah juga kelompok yang paling membutuhkan pendampingan yang terstruktur, tidak sekadar ruang untuk bicara.

Pertanyaan ketiga membawa kajian ini ke wilayah yang paling khas sekaligus paling kurang tereksplorasi: bagaimana budaya Indonesia membentuk pola hubungan antara anonimitas dan *self-disclosure*. Temuan menegaskan bahwa dalam masyarakat kolektivistik dengan stigma kesehatan mental yang masih kuat, anonimitas bukan sekadar fitur pilihan ia adalah prasyarat. Tanpanya, banyak remaja tidak akan pernah memulai percakapan itu sama sekali. Namun model ODE yang lahir dari konteks budaya Barat perlu diposisikan dengan lebih hati-hati ketika diterapkan di sini; dinamika seperti *minimization of authority* kemungkinan bekerja dengan cara yang berbeda dalam budaya yang masih sangat menjunjung hierarki sosial.

Kajian ini juga mengidentifikasi sejumlah celah yang masih lebar: minimnya penelitian kausal dalam setting e-konseling nyata bukan media sosial umum yang menguji efek anonimitas terhadap *self-disclosure*;

terbatasnya studi yang mengintegrasikan variabel budaya lokal Indonesia secara eksplisit; dan hampir tidak adanya penelitian tentang peran bahasa dalam menentukan kedalaman keterbukaan konseli digital. Celah-celah ini bukan kelemahan dari kajian ini melainkan peta untuk penelitian-penelitian berikutnya. Komunitas akademik bimbingan dan konseling di Indonesia memiliki tanggung jawab sekaligus peluang yang tidak kecil untuk mengisi ruang-ruang kosong tersebut dengan temuan yang benar-benar lahir dari realitas remaja Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Arksey, H., & O'Malley, L. (2005). Scoping studies: towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology*, 8(1), 19–32.
<https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>
- Asari Maindah NurLaili, M. T. (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/psikologi.a.v19i1.15271>
- Buğa, A., Özdemir, M., & Bozbayındır, F. (2026a). Exploring psychological counselors' perspectives on the characteristics and dynamics of online counseling. *Frontiers in Psychology*, 16.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1708309>
- Buğa, A., Özdemir, M., & Bozbayındır, F. (2026b). Exploring psychological counselors' perspectives on the characteristics and dynamics of online counseling. *Frontiers in Psychology*, 16.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1708309>
- Dwyer, A., de Almeida Neto, A., Estival, D., Li, W., Lam-Cassettari, C., & Antoniou, M. (2021). Suitability of Text-Based Communications for the Delivery of Psychological Therapeutic Services to Rural and Remote Communities: Scoping Review. *JMIR Mental Health*, 8(2), e19478.
<https://doi.org/10.2196/19478>
- Haqie, D. Annas. , H. Widyaning. , & K. (2024). PERAN ANONIMITAS DAN KONSEP DIRI TERHADAP ONLINE DISINHIBITION EFFECT PADA REMAJA. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10 (16), 238–252.
- Juwanto, J., Syaputra, A., Putri, D. F., Amalia, B. N., Ramadhania, S. B. A., Elisa, W. N., Mutmainnah, M., & Amedome, S. N. (2025).

- Effectiveness of a Multicultural Counseling Approach with Local Cultural Integration in Addressing Psychosocial Problems of Children Facing Mental Health Stigma. *Pedagonal : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 9(2), 201–208. <https://doi.org/10.55215/pedagonal.v9i2.52>
- Maqsood, A., Gul, S., Zahra, T., Noureen, N., & Khattak, A. (2024). From face-to-face to screen-to-screen: exploring the multifaceted dimensions of digital mental health care. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1413127>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *BMJ*, 339(jul21 1), b2535–b2535. <https://doi.org/10.1136/bmj.b2535>
- Mulya, Y., Putriyani, D., & Ardelia, V. (2022). *Hubungan Online Disinhibition Effect dengan Self-Disclosure Generasi Z di Media Sosial X The Relationship Between Online Disinhibition Effect and Self-Disclosure Among Generation Z on Social Media X*. 13(01), 28–40. <https://doi.org/10.26740/cjpp.28-40>
- Munn, Z., Peters, M. D. J., Stern, C., Tufanaru, C., McArthur, A., & Aromataris, E. (2018). Systematic review or scoping review? Guidance for authors when choosing between a systematic or scoping review approach. *BMC Medical Research Methodology*, 18(1), 143. <https://doi.org/10.1186/s12874-018-0611-x>
- Nabillah, N. A., & Hanurawan, F. (2022). Association Between Self-esteem and Self-disclosure in Female University Students as Second Instagram Account Users in Malang. *KnE Social Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i18.12393>
- Scott, R. A., Stuart, J., & Barber, B. L. (2022). What Predicts Online Disinhibition? Examining Perceptions of Protection and Control Online and the Moderating Role of Social Anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(5), 294–300. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0250>
- Sosialita, T. D. (2023). Efektivitas Konseling Online pada Kesehatan Mental Remaja. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(1), 69. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i1.6424>
- Stuart, J., & Scott, R. (2021). The Measure of Online Disinhibition (MOD): Assessing perceptions of reductions in restraint in the online environment. *Computers in*

- Human Behavior*, 114, 106534.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106534>
- Suler, J. (2004). The Online Disinhibition Effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321–326.
<https://doi.org/10.1089/1094931041291295>
- Sun, J., Ghazali, A. H. A., & Abdul, R. S. N. (2026). Risky online self-disclosure in adolescents: a meta-analytic review of predictors and outcomes. *Frontiers in Psychology*, 16.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1734301>
- Towner, E., Grint, J., Levy, T., Blakemore, S.-J., & Tomova, L. (2022). Revealing the self in a digital world: A systematic review of adolescent online and offline self-disclosure. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101309.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101309>
- Wen, R. ;, & Miura, A. (2023). Title Online Disinhibition : Reconsideration of the Construct and Proposal of a New Model. *Citation Osaka Human Sciences*, 2023, 63–81.
<https://doi.org/10.18910/90710>
- Wen, R., & Miura, A. (2025). Online disinhibition is not a master key: an examination of online disinhibition mechanisms. *Internet Research*, 35(7), 52–70.
<https://doi.org/10.1108/INTR-07-2024-1143>
- Westberg, K. H., Nyholm, M., Nygren, J. M., & Svedberg, P. (2022). Mental Health Problems among Young People—A Scoping Review of Help-Seeking. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1430.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19031430>
- Wibowo, A. E. (2021). KETERAMPILAN E-COUNSELING BAGI KONSELOR PENDIDIKAN DALAM MENINGKATKAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING DI SEKOLAH PADA ERA DIGITAL 5.0. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 5(2), 67–78.
<https://doi.org/10.22460/q.v5i2p67-78.2636>
- Xu, H., & Zhang, P. (2025). The Influence of Anonymity and Social Ties on Personal Experience Sharing: A Comprehensive Mixed-Methods Study. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 9(1), 1–22.
<https://doi.org/10.1145/3701210>