

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Kemajuan teknologi informasi telah membawa transformasi signifikan dalam pola komunikasi, pembentukan identitas sosial, dan partisipasi masyarakat dalam isu-isu global. Salah satu instrumen utama dari transformasi ini adalah media sosial, yang kini menjadi ruang sosial digital utama, terutama bagi Generasi Z (Kamaly, Lestari, Attahira, & Rosemary, 2025). Generasi ini dikenal sebagai *digital natives*, yaitu kelompok individu yang tumbuh dalam era digital dan memiliki keterikatan kuat dengan dunia maya (Karuni, Cahyani, & Narayana, 2023).

Data dari Datareportal (2024) menunjukkan bahwa 90% remaja usia 16–24 tahun di Indonesia aktif menggunakan media sosial selama lebih dari tiga jam sehari. Saat ini mayoritas pengguna media sosial instagram didominasi oleh generasi Z sebanyak 56.1% (Astini, Safarina, & Suzanna, 2022). Instagram berperan sebagai media sosial yang paling populer di kalangan generasi Z atau Gen Z (Hakim, Maura, Polin, & Irwansyah, 2024) . Generasi Z dikenal memiliki kemampuan tinggi dalam pemanfaatan teknologi, dengan intensitas interaksi dan komunikasi yang kuat melalui media sosial serta kecenderungan melakukan multitasking. Namun, generasi ini relatif kurang optimal dalam komunikasi verbal langsung dan cenderung menunjukkan sikap yang lebih egosentris serta individualistis. (Wijoyo dkk., 2020).

Generasi Z, sering juga disebut sebagai Zoomers, adalah kelompok demografis yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Pada tahun 2025, generasi ini berada pada usia 13-28 tahun (Wibowo & Ayuningtyas, 2024). Tahap perkembangan remaja terdiri atas beberapa fase, yaitu remaja awal (usia 11–13 tahun), remaja pertengahan (usia 14–16 tahun), dan remaja akhir (usia 17–20 tahun). Setelah fase tersebut, individu memasuki masa dewasa awal, yakni periode transisi dari remaja menuju kedewasaan yang berlangsung pada rentang usia 21–40 tahun (Hurlock, 2011). Dengan demikian, Generasi Z di tahun ini termasuk dalam kategori remaja hingga dewasa awal.

Pada masa remaja individu menghadapi tahap perkembangan psikososial yang disebut “*identity versus role confusion*” atau “krisis identitas versus kebingungan peran”. Pada tahap ini, individu mulai berusaha memahami jati diri, menentukan nilai-nilai pribadi, dan mencari peran sosialnya di Masyarakat (Erikson, 1968). Salah satu tugas perkembangan remaja adalah mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya dari kedua jenis kelamin. Proses pencapaian hubungan yang sehat dan saling percaya tidak dapat terlepas dari kemampuan untuk terbuka terhadap orang lain (Havighurst, 1972).

Individu yang mengalami hambatan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya cenderung mengalami peningkatan tingkat stres. Dalam kondisi tersebut, individu akan berupaya mencari dukungan sosial serta melakukan berbagai aktivitas yang dapat memberikan rasa nyaman dan menyenangkan bagi dirinya. Salah satu bentuk pencarian dukungan sosial yang umum dilakukan adalah dengan

membagikan pengalaman dan perasaan yang sedang dialami kepada teman sebaya (Maharani, Wibowo, & Widyarini, 2025). Aktivitas mengungkapkan informasi pribadi atau perasaan kepada orang lain tersebut dikenal sebagai pengungkapan diri (*self-disclosure*) (Ratnasari, Hayati, & Basori, 2021). *Self-disclosure* membantu individu membangun keakraban, memahami empati, dan menumbuhkan rasa saling percaya yang menjadi dasar hubungan sosial yang mendalam. Hal ini didukung oleh Altman dan Taylor (1973) melalui teori *Social Penetration*, yang menjelaskan bahwa hubungan interpersonal berkembang seiring dengan meningkatnya kedalaman dan keluasan *self-disclosure* antarindividu.

Instagram menjadi salah satu platform yang banyak digunakan oleh generasi z, bukan hanya sebagai tempat untuk membagikan konten visual, tetapi juga sebagai media untuk menampilkan dan mengekspresikan identitas diri secara digital (Afifah & Kuntari, 2025). Fenomena penggunaan *second account* di Instagram kini tengah berkembang pesat di Indonesia. Istilah *second account* merujuk pada akun kedua yang dibuat oleh pengguna media sosial dengan tujuan tertentu. Akun ini memiliki kegunaan yang serupa dengan akun utama, namun sering kali dimanfaatkan untuk aktivitas yang lebih personal atau bersifat privat (Nathania & Nurhaqiqi, 2024). *Second account* merupakan akun yang dibuat secara khusus untuk lingkaran pertemanan tertentu dan bersifat lebih tertutup, yang digunakan sebagai media untuk mengekspresikan diri secara lebih bebas dibandingkan dengan akun utama (Salma M, Rakhmad, & Widagdo, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Emeraldien, Diva, dan Khelsea (2019) menunjukkan bahwa pengguna akun kedua cenderung lebih terbuka dalam membagikan foto, video, serta informasi pribadi karena akun tersebut umumnya hanya diikuti oleh teman dekat. Akun kedua juga dimanfaatkan sebagai ruang untuk mengekspresikan diri secara lebih jujur dan autentik, sehingga pengguna merasa lebih aman dan percaya diri dalam melakukan pengungkapan diri secara daring. Menurut McGregor dan Li (2019), *second account* berfungsi sebagai ruang nyaman yang digunakan untuk menyalurkan perasaan, seperti menyampaikan kesedihan, keluhan, atau bahkan ungkapan kemarahan. Oleh karena itu, keberadaan akun kedua memberikan kesempatan bagi remaja untuk lebih bebas dalam mengekspresikan diri.

Al Azis dan Irwansyah (2025) menemukan bahwa Kemajuan teknologi dan penggunaan media sosial seperti Instagram mempermudah komunikasi interpersonal dan pengungkapan informasi pribadi di platform digital. *Self-disclosure* dapat mencakup berbagai topik, seperti informasi mengenai perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi, ide, serta aspek-aspek pribadi yang terdapat dalam diri individu (Firmansyah, Kurniawan, & Sukmawati, 2024). *Self-disclosure* seseorang bergantung pada kondisi yang dialami dan dengan siapa individu tersebut berinteraksi (Johana, Lestari, and Fauziah 2020). *Self-disclosure* di media sosial terjadi melalui berbagai bentuk, seperti status, foto, video, dan komentar, yang membantu pengguna saling mengenal lebih baik dan memperkuat interaksi sosial (AlAzis & Irwansyah, 2021).

Menurut Devito (2011) *Self-disclosure* adalah bentuk komunikasi di mana seseorang membagikan informasi pribadi yang biasanya tidak diketahui oleh orang lain. Peplau, Sears, dan Taylor (2006) menjelaskan bahwa *self-disclosure* melibatkan berbagi informasi pribadi atau perasaan dengan orang yang dianggap dekat dan dapat dipercaya. Wheelless dan Grotz (1976) menambahkan bahwa *self-disclosure* merujuk pada pesan yang berisi informasi tentang diri seseorang yang disampaikan kepada orang lain. Menurut Wheelles dan Grotz (1976), ada 5 aspek utama dari *self disclosure* yaitu *Intent to Disclose*, *General Depth-Control of Disclosure*, *Amount to Disclose*, *The Honesty-Accuracy of Disclosure*, *The Positive-Negative Nature of Disclosure*.

*Self-disclosure* merupakan kemampuan sosial yang krusial bagi remaja, karena hal ini membantu mereka diterima dalam lingkungan sosial mereka, sehingga memiliki arti penting bagi mereka (Utomo & Laksmiwati, 2019). *Self-disclosure* berfungsi sebagai sarana untuk mengurangi beban psikologis melalui berbagi cerita dengan orang lain, memperkuat eksistensi diri, membantu individu mengenali dirinya, serta menjadi bentuk ekspresi afeksi terhadap orang lain (Gainau, 2009). Remaja yang mampu melakukan *self-disclosure* cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah (Fadlunnida, Karmiyati, & Hidayati, 2019). Keterampilan *self-disclosure* berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis (Chu, Sun, dan Jiang, 2022). Individu yang kesulitan melakukan *self-disclosure* cenderung mengalami hambatan dalam keterampilan sosial dan hubungan interpersonal. Misalnya, remaja dengan kemampuan *self-disclosure* yang rendah menunjukkan isolasi sosial dan kesulitan memiliki teman dekat

(Mangantes, 2024). Individu diharapkan memiliki *self-disclosure* dalam kehidupan sehari-hari. Kemampuan *self-disclosure* berperan penting dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat, meningkatkan rasa percaya diri, serta menumbuhkan kepercayaan dan keterbukaan dalam interaksi sosial (Jourard, 1971). Dalam konteks media sosial, *self-disclosure* juga berfungsi sebagai sarana untuk membangun relasi sosial secara daring, meskipun tetap memiliki peluang dan risiko tertentu (Valkenburg & Peter, 2011).

*Self-disclosure* di media sosial umumnya diwujudkan melalui unggahan informasi pribadi maupun informasi terkait teman atau keluarga, yang merefleksikan citra diri ideal dari pengunggah (Rains & Bruner, 2018). Remaja cenderung lebih sering melakukan *self-disclosure* di media sosial dibandingkan orang dewasa karena kondisi emosional mereka yang masih labil. Selain itu, remaja memiliki kebutuhan perkembangan sosial, seperti membangun hubungan sosial, memperluas pertemanan, memperoleh dukungan sosial, serta membentuk citra diri (Albert & Steinberg, 2011). Seseorang cenderung melakukan *self-disclosure* apabila ia merasa aman, memiliki kedekatan emosional, serta menaruh kepercayaan kepada orang lain. Dengan harapan bahwa informasi yang dibagikan tersebut akan tetap dijaga kerahasiaannya dan tidak disebarluaskan kepada pihak lain (Pohan & Dalimunthe, 2017).

Jajak Pendapat (Jakpat) melakukan survei mengenai gangguan kesehatan mental berdasarkan kelompok usia yang melibatkan 1.870 responden. Hasil survei menunjukkan bahwa sebanyak 59,1% generasi Z mengaku mengalami gangguan

kesehatan mental (Naurah, 2023). Ditinjau berdasarkan kelompok usia, generasi Z merupakan kelompok yang paling rentan mengalami masalah Kesehatan mental dibandingkan kelompok usia lainnya. Meskipun demikian, data juga menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil anak muda yang berani untuk berkonsultasi atau mencari bantuan profesional guna mengatasi permasalahan kesehatan mental yang dialaminya. Kondisi ini mengindikasikan bahwa banyak individu memilih untuk memendam dan membiarkan permasalahan emosional yang dihadapi. Padahal, gangguan Kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres dapat berdampak serius apabila dibiarkan secara terus-menerus. Ketika individu merasa kewalahan secara emosional namun tidak menyalurkan atau mengungkapkan perasaannya, kondisi tersebut berpotensi membahayakan dirinya sendiri karena dapat memicu munculnya pikiran negatif secara berlebihan hingga keinginan untuk melakukan perilaku berisiko, termasuk bunuh diri (Yonanta, 2023). Hal tersebut menunjukkan bahwa masih banyak generasi Z yang mengalami berbagai masalah lebih memilih untuk memendamnya sendiri sehingga dapat berdampak pada kesejahteraan mental dan emosional mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Sutrisnawati, Rohayati dan Minarsih (2024) menunjukkan bahwa generasi Z pengguna *second account* Instagram di Karawang diketahui masih mengalami ketidakpercayaan diri dalam mempublikasikan konten yang berkaitan dengan pengungkapan diri. Mereka kerap merasa minder dan khawatir terhadap penilaian orang lain saat membuat unggahan, sehingga cenderung menghindari interaksi sosial karena memandang dirinya kurang mampu dalam

berinteraksi dengan orang lain. Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Wibowo (2025) terhadap 190 subjek menunjukkan bahwa mayoritas partisipan memiliki tingkat *online self-disclosure* pada kategori sedang, yaitu sebesar 63%. Selanjutnya, sebanyak 20% partisipan berada pada kategori tinggi, sedangkan 17% lainnya berada pada kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar partisipan cenderung menunjukkan tingkat *self-disclosure* yang berada pada kategori sedang. Sejalan dengan hasil tersebut, penelitian Salsa dkk. (2024) juga menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori *self-disclosure* sedang (37,5%), diikuti oleh kategori tinggi (34,4%) dan kategori rendah (28,1%).

Kemudian hasil wawancara yang telah dilakukan kepada 10 subjek secara *offline* dan *online* dari tanggal 7 – 14 September 2024 di Yogyakarta dengan karakteristik Generasi Z pengguna *second account* instagram, peneliti mendapatkan informasi terkait dengan gambaran perilaku *online self-disclosure* pada Generasi Z pengguna *second account* instagram. Terdapat 6 dari 10 subjek menunjukkan bahwa *second account* Instagram tidak digunakan sebagai sarana *online self-disclosure*, 3 diantaranya yakni RR (22 tahun), menggunakan *second account* Instagram semata-mata sebagai media hiburan dan jarang membagikan unggahan pribadi. Dari aspek jumlah, unggahan yang dilakukan sangat terbatas, umumnya berupa story foto makanan pemandangan. Subjek AY (17 tahun) memanfaatkan *second account* terutama untuk melihat unggahan teman dekat, bukan untuk berbagi pengalaman pribadi. Dari aspek jumlah, AY hampir tidak pernah mengunggah konten, dan jika ada,

konten tersebut berkaitan dengan aktivitas olahraga atau permainan. Unggahan bersifat netral dan tidak memuat emosi negatif. Pada aspek keintiman, AY menghindari postingan mengenai perasaan atau emosi di media sosial karena adanya pertimbangan terhadap kemungkinan respons sosial yang tidak diharapkan. Subjek FP (18 tahun) juga tergolong tidak aktif pada *second account* Instagram. Unggahan yang dilakukan jarang dan terbatas, subjek mengatakan bahwa tidak pernah memposting apapun di *second account*. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa subjek RR, AY, dan FP tidak memanfaatkan *second account* Instagram sebagai sarana *online self-disclosure*. Ketiga subjek memiliki frekuensi unggahan yang rendah, membatasi konten personal, serta menghindari pengungkapan emosi dan pengalaman pribadi.

*Self-disclosure* yang rendah dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu, antara lain munculnya penolakan dan stigma terhadap pengungkapan diri yang cenderung dipersepsikan secara negatif, kurangnya keintiman dalam hubungan interpersonal, serta meningkatnya risiko terhadap kesejahteraan psikologis. (Sareba & Umar, 2025). Ketakutan akan evaluasi negatif (*fear of negative evaluation*) membuat individu mengurangi keterbukaan diri, untuk menghindari penilaian, kritik, atau penghakiman sosial yang kemudian menghambat pembentukan hubungan intim dan keterbukaan interpersonal (Hernawati & Putri, 2025). Individu yang mengalami kesulitan dalam menjalin keterbukaan dengan orang lain berisiko mengalami gangguan dalam keterampilan sosial, memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, serta cenderung merasakan ketakutan, kecemasan, dan bersikap tertutup. Kondisi-kondisi

tersebut dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental seseorang (Gainau, 2009). Oleh karena itu, kemampuan melakukan *self-disclosure* perlu dimiliki oleh individu agar kesejahteraan psikologis dapat meningkat serta membantu dalam memelihara hubungan sosial dengan lingkungan sekitar. *Self-disclosure* dapat memberikan *emotional, relational, and psychological benefits*, terutama saat respons interpersonal bersifat suportif. Kekhawatiran tentang penolakan atau penghakiman menahan disclosure, sehingga individu tidak memperoleh efek positif tersebut (Ho, Hancock, & Miner, 2018). *Self-disclosure* yang dilakukan di media sosial, terutama Instagram, pada Individu dengan harga diri rendah cenderung khawatir tentang tanggapan orang lain terhadap unggahan mereka dan sebaliknya, individu dengan harga diri tinggi memiliki lebih banyak kepercayaan pada kemampuan mereka (Purba & Hasibuan, 2023).

*Self-disclosure* dipengaruhi oleh beberapa faktor Liliwari (2015) menyatakan bahwa ada 6 faktor yang dapat mempengaruhi *self-disclosure* seperti kesadaran diri, konsep diri, harga diri, jenis kelamin, budaya, dan topik. Menurut Astini dkk (2022) salah satu faktor yang mempengaruhi *self-disclosure* adalah harga diri, harga diri berperan penting dalam menentukan sejauh mana individu bersedia mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain. Velasco (2013) menyatakan bahwa tingkat *self-esteem* berperan sebagai salah satu faktor yang memengaruhi kecenderungan seseorang untuk melakukan *self-disclosure*, baik secara langsung maupun melalui media online. Menurut pandangan Coopersmith (1967) harga diri mencerminkan evaluasi seseorang

terhadap dirinya, dan individu dengan harga diri tinggi melihat dirinya sebagai pribadi yang berharga. Menurut (Baron & Byrne, 2005) pandangan positif ini mendukung terciptanya interaksi yang lebih lancar, memperkuat keterampilan komunikasi, dan meningkatkan kualitas hubungan sosial. Peneliti berusaha untuk mengetahui apakah ada hubungan antara harga diri dan *self-disclosure* dalam konteks ini.

Harga diri menurut Rosenberg (1965), adalah sikap positif atau negatif seseorang terhadap dirinya sendiri dan penilaian seseorang terhadap pikiran dan perasaannya secara keseluruhan dalam hubungannya dengan dirinya sendiri. Coopersmith (1967) menyatakan bahwa harga diri merupakan penilaian yang dilakukan seseorang mengenai dirinya sendiri, yang seringkali meliputi berbagai aspek berkaitan dengan diri mereka. Menurut pandangannya, harga diri menunjukkan persetujuan atau penolakan serta merefleksikan keyakinan seseorang tentang kemampuan, pentingnya diri, pencapaian, dan nilai pribadi. Dengan kata lain, *self-esteem* dapat diartikan sebagai penilaian individu mengenai rasa layak yang tercermin dalam sikap mereka terhadap diri sendiri. Rosenberg (1965) menjelaskan bahwa harga diri terdiri dari dua aspek utama, yaitu *self-competence* dan *self-liking*.

*Self-esteem* atau harga diri berperan penting dalam intensitas dan kualitas *self-disclosure*. Penelitian yang dilakukan oleh Liu dan Brown (2014) menunjukkan bahwa individu dengan harga diri tinggi lebih aktif dalam menjalin komunikasi interpersonal, dan keterbukaan mereka berkaitan erat dengan kemampuan membangun relasi yang mendalam. Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa frekuensi dan durasi *self-*

*disclosure* meningkat secara signifikan pada partisipan yang memiliki persepsi positif terhadap dirinya. Mereka menunjukkan kecenderungan untuk mengungkapkan lebih banyak aspek dari kehidupan pribadi mereka, baik yang bersifat positif maupun penuh tantangan.

Coopersmith (1967) yang menyatakan bahwa harga diri mencerminkan evaluasi seseorang terhadap dirinya, dan individu dengan harga diri tinggi melihat dirinya sebagai pribadi yang berharga. Menurut Baron & Byrne (2005) pandangan positif tidak hanya membentuk citra diri yang sehat, tetapi juga mendukung terciptanya interaksi yang lebih lancar, memperkuat keterampilan komunikasi, dan meningkatkan kualitas hubungan sosial. Hasil penelitian yang dilakukan Forest & Wood (2012) menunjukkan bahwa individu dengan harga diri rendah cenderung mengekspresikan diri secara negatif di media sosial dan kurang mendapat respon positif dari orang lain, sementara individu dengan harga diri tinggi lebih cenderung membagikan pengalaman positif yang memperkuat hubungan sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Khafidar dan Mastuti (2025) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-esteem* dengan *self-disclosure* pada remaja pengguna Instagram. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mutiah, Fakhri dan Akmal (2024) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara harga diri dengan keterbukaan diri secara online pada remaja di kota Makassar. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Kristanti dan Eva (2022) yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self-*

*esteem* dan *self-disclosure* pada Generasi Z pengguna Instagram. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi *self-esteem* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula tingkat *self-disclosure* yang dilakukan, dan sebaliknya. Beberapa penelitian sebelumnya umumnya menggunakan subjek remaja atau pengguna media sosial Instagram secara umum, tanpa mengkaji konteks penggunaan *second account* yang memiliki karakteristik lebih privat. Selain itu, kajian mengenai peran faktor internal seperti harga diri terhadap *online self-disclosure* pada generasi Z masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara harga diri dan *online self-disclosure* pada generasi Z pengguna *second account* Instagram.

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan di atas, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara harga diri dengan *online self-disclosure* pada generasi Z pengguna *second account* Instagram.

## **B. Tujuan dan Manfaat**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan *online self-disclosure* pada generasi Z pengguna *second account* Instagram.

### **a. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang Psikologi Sosial yang berhubungan dengan harga diri dan *Online self-disclosure*.

b. Manfaat Praktis

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan wawasan kepada pembaca, khususnya generasi Z, tentang bagaimana harga diri berhubungan dengan *online self-disclosure* di kalangan generasi Z pengguna *second account* Instagram, yang berfungsi sebagai ruang ekspresi diri yang lebih privat, selektif, dan terbatas pada lingkaran sosial tertentu.

