

Pengaruh self disclosure terhadap loneliness 2

by Indah Latifah

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

Submission date: 15-Aug-2025 09:55AM (UTC+0700)

Submission ID: 2729806401

File name: Cek_1_1.docx (5.41M)

Word count: 9571

Character count: 60541

**PENGARUH *SELF DISCLOSURE* TERHADAP *LONELINESS*
PADA GEN Z PENGGUNA *SECOND ACCOUNT PLATFORM*
INSTAGRAM**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal
Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh :

INDAH LATIFAH SARI

212303062

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL

UNIVERSITAS JENDERAL AHMAD YANI YOGYAKARTA

2025

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Revolusi industri 4.0 merupakan era digital dengan konektivitas lebih besar melalui internet. Perkembangan teknologi yang sangat pesat ini, meningkatkan penggunaan internet bagi semua kalangan khususnya ⁴⁰ gen Z. Generasi Z (gen Z) merupakan generasi yang lahir antara tahun 1997-2012 (Dimock, 2019). Seringkali generasi ini disebut dengan generasi internet karena generasi ini menjadi generasi pertama yang tumbuh dan terkoneksi secara digital dan mengimplementasikan teknologi dalam kehidupan sehari-hari (Lina et al., 2021). Melalui perkembangan teknologi, lahir lah jejaring ⁶⁹ sosial yang biasa disebut media sosial.

Media sosial memberikan kebebasan bagi pengguna dalam berinteraksi dengan siapa saja dan dimana saja. Media sosial tidak digunakan hanya sebagai hiburan saja, namun media sosial juga digunakan sebagai sumber informasi dan cara instan berkomunikasi dengan teman, keluarga bahkan orang-orang dari seluruh dunia (Pujiono et al., 2022).

Terdapat berbagai macam media sosial yang kerap kita jumpai seperti, TikTok, Facebook, Youtube, Instagram, Twitter dan lain-lain. Di antara berbagai platform tersebut, Instagram menempati posisi pertama sebagai salah satu media sosial paling populer di Indonesia pada tahun 2025. ⁷⁵ Fitur-fitur yang dimiliki Instagram menjadikan platform ini digemari oleh banyak pengguna. Fitur seperti *stories* dan *reels* membuat orang bisa berbagi cerita singkat dan juga video dengan cepat. Instagram juga memiliki

fitur *direct message* atau sering disingkat DM. Melalui DM, pengguna bisa mengirim teks, foto, video hingga pesan suara secara pribadi kepada satu orang atau dalam grup. Fitur ini juga mendukung panggilan suara dan panggilan video dengan menggunakan *filter* yang disediakan Instagram. Selain itu, Instagram juga memiliki banyak cara untuk berinteraksi, seperti *polling*, tanya jawab, atau stiker reaksi di *stories*. Pengguna juga memungkinkan untuk ⁴²memiliki lebih dari satu akun dengan email atau nomor telepon yang berbeda, karena aplikasi Instagram dapat mengelola banyak akun sekaligus tanpa harus *logout*. Semua keunggulan inilah yang membuat Instagram lebih digemari, terutama oleh anak muda, dibandingkan media sosial lainnya. ¹⁰⁴Hal ini sejalan dengan data yang menunjukkan bahwa pengguna Instagram di Indonesia di dominasi oleh kelompok usia 18 tahun ke atas, yang mencapai 47,8% dari populasi (DataReportal, 2025). Remaja dibawah 18 tahun lebih rentan terhadap dampak negatif media sosial karena mereka belum sepenuhnya mampu membedakan konten yang aman dan bermanfaat dan konten yang beresiko, sehingga pada usia 18 tahun kebawah perlu pengawasan dan bimbingan orang tua dalam pengguna media sosial (Dinda, 2022). Individu berusia 18 tahun keatas masuk ke tahap *emerging adulthood*, yaitu periode transisi dari remaja menuju dewasa, yang ditandai dengan kemandirian dalam mengambil keputusan ⁴³tanpa pengawasan langsung dari orang tua atau wali (Arini, 2021). Pada tahap ini, individu mulai mengambil keputusan hidup sendiri tanpa pengawasan langsung dari orang tua atau wali, sehingga peran orang tua dalam mengatur pilihan hidup

dan interaksi sosial menjadi berkurang. Individu pada tahap ini cenderung memiliki lingkungan sosial yang terbatas, karena mereka mulai memilih hubungan yang lebih intim dan bermakna (Arini, 2021). Kondisi ini membuat individu usia 18 tahun ke atas lebih rentan mengalami kesepian terutama jika dukungan sosial yang didapatkan terbatas (Kirwan et al., 2025). Sebaliknya, remaja yang masih dibawah pengawasan orang tua biasanya memiliki lingkungan pertemanan yang lebih luas seperti teman sekolah, komunitas sehingga mungkin mereka mendapatkan dukungan sosial lebih banyak dibandingkan mereka yang berusia 18 tahun ke atas.

Menurut data yang dikutip dari Kompas.com (2024) menyebutkan bahwa gen Z merupakan generasi yang paling kesepian dibandingkan generasi lainnya. Kesepian yang dirasakan oleh gen Z tidak hanya karena faktor kurangnya interaksi tatap muka dengan orang lain, namun faktor psikologis pengguna yang menginginkan terlihat sempurna dihadapan publik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Masriyudin et al. (2024) diketahui bahwa di media sosial, individu cenderung memfilter postingan mereka dan hanya memposting momen-momen yang mengesankan sehingga hal tersebut dapat menciptakan kesan bahwa kehidupan yang dijalani individu lain terlalu sempurna.

Tekanan yang muncul di media sosial menjadikan gen Z justru malah merasa kesepian. Hal tersebut tentunya membuat gen Z sebagai pengguna, mulai membandingkan kehidupan mereka dengan orang lain. Oleh karena itu, muncul rasa kurang percaya diri dalam memposting sesuatu

di media sosial karena adanya perasaan yang memperkuat rasa rendah diri karena apa yang kita posting tidak sebaik pencapaian orang lain. ⁹ Pernyataan tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Patricia et al. (2024) dimana individu terkadang merasa *insecure* sehingga hal tersebut berpengaruh bagaimana individu memandang dirinya sendiri. Adanya tekanan untuk tampil sempurna dan citra yang baik juga seringkali membuat gen Z merasa minder. Mereka takut dihakimi sehingga ragu dalam mengekspresikan di media sosial dengan jangkauan akun yang lebih luas.

Media sosial dijadikan gen Z sebagai wadah dalam mengekspresikan dirinya, namun ⁹⁹ setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam mengekspresikan diri mereka. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh kepribadian ataupun karakteristik yang unik yang dimiliki setiap individu (Waasi et al., 2021). Perbedaan ini mempengaruhi individu dalam membangun hubungan pertemanan serta pengungkapan dirinya. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Hazani (2023), dimana individu yang memiliki kepribadian introvert cenderung pemalu dan juga tertutup, sehingga mereka lebih memilih lingkaran sosial yang lebih kecil. Tidak hanya itu, Individu dengan kepribadian introvert lebih senang berkomunikasi secara tidak langsung seperti media sosial yang tidak mengharuskan individu merespon secara spontan dan terkontrol sehingga individu dengan kepribadian introvert lebih bebas dalam memilih siapa dan apa yang ditampilkan dan dirasakan dirinya di media sosial. Dengan harapan respon-respon yang diberikan mampu membangun koneksi sosial

dengan orang lain sehingga individu dengan kepribadian introvert tidak merasa kesepian.

Terlepas dari kepribadian seseorang dan pengalaman traumatis yang pernah dialaminya, individu sebagai makhluk sosial memiliki kebutuhan dasar untuk mengekspresikan dirinya. Dalam hierarki Maslow (Prawita et al., 2024) terdapat kebutuhan sosial dan kasih sayang dimana kebutuhan tersebut mencakup dorongan akan berinteraksi dan menjalin hubungan baik dan sehat dengan orang lain. Tidak hanya memiliki dorongan ⁹⁰ untuk berinteraksi dengan orang lain, tetapi juga menyampaikan pemikiran dan perasaannya secara bebas. Namun, bagi individu yang mengalami kesepian dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, mengekspresikan diri di lingkungan sosial yang luas dan nyata sering kali terasa sulit. Munculnya rasa takut akan penolakan dan kecemasan akan respon orang lain membuat individu malu dan tidak mau menunjukkan diri apa adanya di lingkungan sosialnya. Meskipun demikian, gen Z yang kesepian memerlukan tempat yang nyaman dan bebas dalam mengekspresikan dirinya dan yang paling tepat adalah *second account* Instagram.

Kesepian gen z juga dapat dialami karena adanya peristiwa traumatis dalam hubungan sosial baik dengan teman maupun keluarga. Ketidakmampuan ⁶⁶ dalam membangun hubungan yang baik dengan orang lain ini, dapat menyebabkan mereka merasa sendirian ataupun terisolasi secara emosional. Beberapa dari mereka yang kesulitan dalam membangun hubungan sosial dengan orang lain disebabkan karena tidak percaya diri atau

mempunyai pengalaman buruk di masa lalu. Individu yang merasa kesepian secara psikologi memiliki ciri-ciri yaitu merasa sendirian, munculnya perasaan putus asa, khawatir, penghargaan diri yang rendah, merasa bodoh, depresi dan gagal dalam membangun hubungan dengan orang lain sehingga kesepian yang dialami individu dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya (Nuraini & Laksmiwati, 2024)

Peneliti mencoba melakukan wawancara singkat dengan salah satu pengguna *second account* Instagram pada bulan Maret 2025. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat diketahui bahwa kesepian yang dirasakan subjek muncul dikarenakan kesulitan dalam membangun hubungan sosial. Oleh sebab itu, subjek tidak memiliki teman untuk berbagi atau sekedar mengeluh tentang apa yang dialami sehari-hari. Rasa malu dan ketidakmampuan untuk memulai interaksi, menjadikan individu makin terisolasi sehingga hubungan yang dibangun pun bersifat dangkal. Dalam mengatasi hal tersebut subjek memilih menggunakan *second account* sebagai tempat yang nyaman untuk berkeluh kesah karena tidak memerlukan interaksi langsung.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, kesepian yang dialami oleh pengguna *second account* berkaitan dengan perilaku interpersonal. Sebagaimana faktor kesepian yang dikemukakan oleh Brehm (Siagian & Brahmana, 2023) bahwa faktor perilaku interpersonal dapat menghambat cara individu berinteraksi dan membangun hubungan dengan orang lain

sehingga individu cenderung merasa terisolasi dan kesepian meskipun berada di tengah banyak orang.

Fenomena penggunaan *second account* sebagai wadah mengekspresikan diri lebih jujur, dapat dijelaskan menggunakan teori Dramaturgi oleh Erving Goffman (Bilqis et al., 2024) dimana dalam teori tersebut memuat konsep *front stage* dan *back stage*. *Front stage* diibaratkan akun utama dimana seseorang menampilkan citra diri yang baik dan lebih terkontrol dan sesuai dengan norma sosial. Begitu pun sebaliknya, *second account* sebagai *back stage* yang berfungsi sebagai wadah mengekspresikan diri dalam mengungkapkan perasaan, pemikiran, informasi ataupun aspek pribadi yang tidak ingin mereka tunjukkan kepada orang banyak.

Penggunaan *second account* bagi individu yang merasa kesepian dapat menjadi cara untuk mengatasi kesepian. Hal tersebut dapat dijelaskan menggunakan teori *uses and gratifications* milik Katz, Gurevitch dan Bumber (Wakas & Wulage, 2021) dimana teori ini menekankan bahwa individu secara aktif memilih menggunakan sosial media berdasarkan kebutuhan pribadi mereka baik psikologis maupun sosial. Teori tersebut juga relevan dengan penggunaan *second account* Instagram karena adanya kebutuhan *escape/diversion* dimana *second account* tempat menghindari tekanan sosial yang muncul dan mencari validasi dalam kelompok yang kecil. Validasi yang dimaksud adalah berupa tanggapan seperti *like*, komentar ataupun berupa *direct message*. Respon-respon yang diberikan oleh orang lain di *second account* memberikan perasaan terhubung dengan

orang lain, dukungan emosional dan dorongan untuk mengekspresikan diri dengan lebih jujur. Dengan demikian, ¹¹⁰ penggunaan *second account* Instagram dapat menjadi alternatif atau mekanisme individu dalam mengatasi kesepian.

¹⁰⁹ Ciri-ciri dari *second account* yaitu menggunakan *username* yang tidak mengandung unsur nama asli pengguna, akun yang diikuti dan pengikutnya tidak banyak dan biasanya hanya orang-orang yang dipercaya dan juga dekat (Banyuwangi, 2020). Dengan demikian, pengguna lebih percaya diri dan menaruh kepercayaan lebih kepada pengikutnya untuk membagi informasi mengenai dirinya di *second account* Instagram. Bagi individu yang merasa kesepian, *second account* dapat menjadi tempat yang tepat dalam berbagi perasaan mereka karena mereka tidak memiliki orang sekitar untuk diajak berbagi secara langsung.

Curhat di *second account* mampu memberikan rasa aman dalam mengungkapkan perasaan yang sulit diungkapkan secara langsung kepada orang terdekat. Fenomena tersebut dapat dijelaskan melalui teori *self disclosure* Wheelers dan Grotz (1976) pengungkapan diri atau *self disclosure* di *second account* itu sebagai tempat mengekspresikan diri yang aman. Menulis atau membagikan cerita mengenai peristiwa, keluhan atau pemikiran bagi sebagian orang memberikan perasaan lega karena mereka merasa didengarkan dan orang lain paham dengan apa yang ia rasakan.

Self disclosure merupakan suatu cara individu berkomunikasi dengan individu lainnya dengan memberikan informasi berupa ide, gagasan,

ataupun informasi yang bersifat rahasia yang disampaikan dengan jujur untuk membangun hubungan interpersonal yang baik antar individu (Muflih et al., 2024). Umumnya *self disclosure* dilakukan secara langsung, namun seiring perkembangan teknologi, *self disclosure* dapat dilakukan melalui media sosial. Menurut psikologi sosial, *self disclosure* sangat berhubungan erat dengan kebutuhan manusia untuk merasa diterima, dipahami dan juga terhubung dengan orang lain.

Seseorang cenderung lebih nyaman mengungkapkan dirinya di media sosial dibandingkan secara langsung. Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hildhasari dan Dharma (2025) yang menunjukkan beberapa individu lebih nyaman dan aman mengungkapkan diri atau menceritakan dirinya di media sosial dan orang terdekat dibandingkan dengan bercerita secara langsung dengan ruang lingkup yang lebih luas. Maka dari itu, individu yang kesepian atau memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, cenderung lebih bebas dan terbuka di ruang yang mereka anggap lebih aman, sehingga mereka lebih merasa dipahami dan memperoleh dukungan emosional dari orang lain.

Berdasarkan permasalahan mengenai kesepian di kalangan gen Z dan kecenderungan untuk mengekspresikan diri melalui media sosial, peneliti menyusun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana *self disclosure* di *second account* Instagram dapat mempengaruhi tingkat kesepian yang dialami oleh gen Z.

14 B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris mengenai adanya pengaruh *self disclosure* terhadap *loneliness* pada gen z pengguna *second account platform instagram*.

48 C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan secara teoritis dapat menambah dan memperluas wawasan kita khususnya dibidang ilmu psikologi serta memberikan kontribusi bagi pengetahuan dan memberikan informasi mengenai pengaruh *self disclosure* terhadap *loneliness* pada gen z pengguna *second account platform instagram*.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi subjek penelitian

Penelitian ini bermanfaat praktis bagi gen Z dengan memberikan pemahaman mengenai kesepian yang dialami, sehingga mereka terdorong untuk mencari dan membentuk koneksi sosial yang nyata, seperti mengikuti kegiatan sosial, bergabung dengan komunitas maupun berteman dengan banyak orang sehingga mereka tidak merasa sendirian.

b) **68** Bagi peneliti selanjutnya

Memberikan referensi peneliti selanjutnya untuk mengidentifikasi faktor lain yang dapat mempengaruhi kesepian gen Z pengguna *second account* sehingga kemudian dapat dipertimbangkan dan diperluas penelitian mengenai perilaku dalam *platform* digital.

c) Bagi praktisi kesehatan mental

Menjadi dasar pengembangan program atau intervensi kesehatan mental seperti pelatihan mengenai mengenali diri sendiri yang relevan dengan kesepian dan perilaku digital pada gen Z.

D. Keaslian Penelitian

Penulis akan melaksanakan penelitian menggunakan variabel *loneliness* sebagai variabel tergantung dan variabel *self disclosure* sebagai variabel bebasnya. Berikut beberapa pembeda dalam penelitian ini :

1. Keaslian topik

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Batsyeba dan Murti (2024), Ariyanti (2023), Ulfah dan Aviani (2023) meneliti mengenai variabel *loneliness* dan juga variabel *self disclosure* dengan fokus penelitian berbeda yaitu, Bumble, *dating app* Tinder, dan Instagram. Dalam penelitian terbaru, peneliti menggunakan variabel *self disclosure* dan *loneliness* dan berfokus pada pengguna *second account* Instagram.

2. Keaslian teori

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ariyanti (2023) menggunakan teori *self disclosure* BLAU dari Leung. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ulfah dan Aviani (2023) menggunakan teori *loneliness* dari Galanaki dan teori *self disclosure* dari Masur. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teori *loneliness* dari Russell (1996) peneliti menggunakan teori *self disclosure* dari Wheelless dan Grotz (1976).

¹ 3. Keaslian alat ukur

Penelitian yang dilakukan oleh Ulfah dan Aviani (2023) menggunakan skala penelitian *loneliness* berdasarkan aspek Galanaki (2014) dan skala *self disclosure* berdasarkan aspek Masur (2019). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Ariyanti (2023) menggunakan skala *self loneliness* berdasarkan aspek Leung. Penelitian terbaru menggunakan skala *loneliness* penelitian terdahulu Namira (2022) ¹ berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Russell (1996). Pada skala *self disclosure*, peneliti memodifikasi skala *self disclosure* penelitian terdahulu Sari dan Kustanti (2020) ¹⁶ yang disusun berdasarkan dimensi-dimensi yang dikemukakan oleh Wheelless dan Grootz (1976).

4. Keaslian subjek penelitian

Penelitian terdahulu oleh ¹ yang dilakukan oleh Ariyanti (2023) menggunakan subjek dewasa awal. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Batsyeba dan Murti (2024) menggunakan perempuan dewasa awal sebagai subjek penelitian. Ulfah dan Aviani (2023) subjek remaja pengguna Instagram. Penelitian terbaru menggunakan gen Z sebagai subjek penelitian dengan dengan kriteria subjek yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Berdasarkan pemaparan ⁶⁷ dari beberapa penelitian terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini terbaru dan berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Perbedaan dalam penelitian ini ⁷⁴

terletak pada topik penelitian, teori penelitian, alat ukur penelitian dan subjek penelitian.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Sugiyono (2024) variabel tergantung merupakan variabel yang dipengaruhi dan merupakan variabel akibat karena adanya variabel bebas. Sedangkan variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi dan menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel tergantung variabel tergantung

1. Variabel tergantung : *loneliness*.
2. Variabel bebas : *self disclosure*.

B. Definisi Operasional

1. Loneliness

Loneliness pada gen Z pengguna *second account* merupakan suatu kondisi dimana timbul perasaan negatif yang diakibatkan oleh kurangnya kemampuan dalam membangun hubungan sosial di dunia nyata. *Loneliness* muncul karena tidak terpenuhinya kebutuhan hubungan interpersonal sehingga hal tersebut memunculkan perasaan dengan emosi negatif seperti kecemasan, depresi, ketidakpuasan, malu, ketidakbahagiaan, merasa sendirian dan rasa dikucilkan sehingga gen z menggunakan *second account* agar tidak merasa kesepian.

2. Self disclosure

Self disclosure gen Z pengguna *second account* Instagram merupakan aktivitas berbagi informasi secara sukarela sebagai proses

komunikasi dengan individu lain baik melalui media sosial. *Self disclosure* di *second account* dapat berupa mengekspresikan diri, pengungkapan perasaan, informasi maupun keluh kesah dan pengalaman pribadi dalam bentuk foto ataupun video dengan harapan dapat membangun hubungan dengan orang lain serta memenuhi kebutuhan emosional gen Z melalui respon dan dukungan positif yang diberikan orang lain di *second account* Instagram

C. ⁶ Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini populasi yang diteliti adalah gen Z dengan ⁴⁷ pengambilan sampel menggunakan *non- probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan metode pemilihan sampel secara tidak acak, dimana peneliti perlu pertimbangan tertentu dan teknik ini digunakan ²⁹ untuk penelitian yang tidak generalisasi subjek (Sugiyono, 2024). Berikut kriteria subjek yang dibutuhkan dalam penelitian ini :

1. Usia 18-28 tahun
2. ⁵ Memiliki lebih dari satu akun Instagram
3. ⁵ Pengguna aktif *second account* Instagram (mengakses minimal 3 kali dalam seminggu)
4. ⁸ Menggunakan *second account* Instagram bertujuan sebagai media mengekspresikan diri.
5. Pernah dan masih aktif mengunggah konten (berbentuk *story*, *vidio*, atau *feeds*) minimal 2 kali dalam seminggu yang berisikan :

- a. pendapat pribadi
- b. curahan isi hati
- c. cerita pribadi
- d. foto atau video yang tidak diposting di akun utama karena alasan privasi dan kejujuran dalam ekspresi diri.

D. Metode Pengumpulan Data³²

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner merupakan salah satu instrumen penelitian yang berisikan pernyataan atau item tertulis sesuai dengan tujuan penelitian dan diberikan kepada responden (Sugiyono, 2024). Kuesioner berbentuk *google form* yang akan didistribusikan melalui media sosial seperti WhatsApp, Twitter, Facebook dan juga TikTok, sehingga dengan metode ini lebih efisien dan dapat meningkatkan respon dari sampel yang besar dan memungkinkan pengumpulan data yang lebih representatif dan beragam dalam waktu yang relatif singkat (Maidiana, 2021). Sedangkan untuk skala pengukurannya²¹ menggunakan model skala *Likert*. Skala *likert* terdiri dua pernyataan sikap yaitu *favourable* dan *unfavourable*. Pernyataan *favourable* menyatakan pernyataan mendukung dan perilaku yang sesuai indikator yang diukur, sedangkan pernyataan *unfavourable* menunjukkan ketidaksamaan atau sikap negatif pada objek yang diukur (Azwar, 2021). Skor tiap-tiap pilihan jawaban adalah sebagai berikut :

Skor tiap-tiap pilihan jawaban adalah sebagai berikut :

Tabel 3. 1 Bobot Nilai Skala

Kategori Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Adapun skala yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Skala Loneliness

Skala *loneliness* dalam penelitian ini diukur menggunakan skala yang berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Namira (2022). Skala *loneliness* ini terdiri berdasarkan tiga aspek yang dikembangkan oleh Russell (1996) yaitu *Personality*, *Social Desirability*, dan *Depression*. Pada skala *loneliness*, peneliti melakukan uji coba skala penelitian untuk melihat reliabilitas skala berdasarkan kriteria subjek penelitian. Skala ini terdiri dari 13 aitem *favourable* dan 13 aitem *unfavourable*.

Tabel 3. 2 Blue Print Skala Loneliness

No	Aspek	Nomor aitem		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1.	<i>Personality</i>	1, 6, 7, 8, 17, 24	9, 10, 14, 21, 22	11
2.	<i>Social desirability</i>	5, 15, 16, 20,	2, 3, 23	7
3.	<i>Depression</i>	11, 12, 26	4, 13, 18, 19, 25	8
Total		13	13	26

2. Skala *Self disclosure*

Skala *self disclosure* dalam penelitian ini diukur melalui modifikasi skala penelitian terdahulu oleh Sari dan Kustanti (2020).

Skala *self disclosure* ini terdiri berdasarkan lima dimensi yang dikembangkan oleh Wheelless dan Grotz (1976) yaitu *Amount*, *Intention*, *Positivity-Negativity*, *Accuracy* dan *Depth*. Meskipun *self disclosure* berbentuk dimensi, namun Sari dan Kustanti (2020) menggunakan konstruk *self disclosure* yang diukur secara keseluruhan melalui skor total, maka penelitian ini juga menerapkan pendekatan serupa dalam mengukur konstruk *self disclosure* secara keseluruhan. Peneliti memodifikasi aitem skala yang akan disesuaikan dengan kriteria penelitian. Selanjutnya, peneliti memodifikasi empat pilihan jawaban menjadi lima pilihan jawaban dengan menambahkan opsi netral. Azwar (2021) menyatakan bahwa penambahan kategori pilihan jawaban dapat menghindari bias paksaan dan sikap yang lebih tepat dan sesuai dengan kondisi sebenarnya. ¹ Skala ini terdiri dari 30 aitem dengan 18 aitem *favourable* dan 12 aitem *unfavourable*. Pernyataan dalam skala nantinya akan dimodifikasi dan disesuaikan lagi berdasarkan kriteria subjek penelitian.

¹ **Tabel 3. 3** Blue print Skala *Self Disclosure*

No	Dimensi	Nomor aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	<i>Intention</i>	1, 2, 4, 5, 20	3, 6, 19, 21, 28	10
2.	<i>Amount</i>	7, 9, 22, 24, 29	8, 23	7
3.	<i>Positivity-negativity</i>	11, 16, 27	10, 12	5
4.	<i>Accuracy</i>	18	-	1
5.	<i>Depth</i>	13, 15, 26, 30	14, 17, 25	7
	Total	18	12	30

E. ³¹Metode Analisis Data

Dalam menganalisa data penelitian, peneliti menggunakan ¹⁹SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) dalam mengolah data statistik. Analisis data ini menggunakan regresi linear sederhana dikarenakan peneliti ingin ¹²menguji pengaruh variabel dependen terhadap satu variabel independen. Oleh karena itu, teknik analisis regresi linear sederhana sangat cocok untuk ¹³penelitian ini. Dalam metode analisis data, terdapat dua uji yang akan dilakukan. Berikut uji statistik yang akan dilakukan:

1. Uji Asumsi

a. ²⁴Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk melihat data yang telah disebar terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *kolmogorov-smirnov*. Kriteria data yang dapat dikatakan terdistribusi normal jika nilai sig > 0,05. Sedangkan data yang tidak terdistribusi normal yaitu jika nilai sig < 0,05 (Ghozali, 2018).

b. Uji Linearitas

Pengujian linearitas ⁶²merupakan uji analisis yang digunakan untuk memastikan apakah spesifikasi model yang digunakan sudah tepat dan hubungan antar variabel bersifat linear (Ghozali, 2018). Data dikatakan linear apabila nilai sig > 0,05 begitupun sebaliknya jika ²²nilai sig < 0,05 maka tidak terdapat hubungan linear antar variabel.

2. Uji Hipotesis

a. Regresi Linear Sederhana

Pada penelitian ini, metode yang digunakan dalam uji hipotesis yaitu analisis regresi linear sederhana. Analisis regresi linear sederhana merupakan analisis regresi yang memiliki satu variabel dependen dan satu variabel independen (Sugiyono, 2024). Analisis ini digunakan untuk melihat besarnya pengaruh variabel *self disclosure* (independen) terhadap variabel *loneliness* (dependen). Ketika nilai signifikansi berada $<0,05$ dianggap memiliki pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Namun jika nilai signifikansi $>0,05$ maka tidak ada pengaruh variabel X terhadap variabel Y.

b. Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi merupakan uji hipotesis untuk mengukur seberapa jauh variasi menerangkan variasi dari variabel dependen (Ghozali, 2018). Secara singkat koefisien determinasi untuk mengetahui berapa persen pengaruh yang diberikan variabel independen terhadap variabel dependen. Nilai koefisien determinasi memiliki nilai antara nol dan satu.

F. Kredibilitas

1. Validitas

Uji validitas berfungsi untuk melihat bahwa alat pengukuran yang digunakan atau metode yang digunakan benar-benar relevan mengukur atribut yang diukur (Azwar, 2021). Uji ini digunakan untuk memastikan

kuesioner dapat berfungsi secara valid ¹⁷ dengan tujuan pengukuran. Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas Aiken's V. Aitem dikatakan valid apabila nilai semakin mendekati 1,00 maka semakin tinggi validitas Aiken's V. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan 6 rater dengan standar sebesar 0,79 sehingga aitem dikatakan valid (Aiken, 1985). Validitas isi dilakukan melalui hasil penilaian *expert judgement*. Perhitungan validitas Aiken's V pada penelitian ini menggunakan aplikasi *Microsoft office excel* dengan rumus sebagai berikut :

$$V = \frac{\sum s}{n(c-1)}$$

²³ Keterangan :

- V = indeks validitas V Aiken
- s = $r - lo$
- r = angka yang diberikan validator
- lo = angka penilaian terendah
- n = jumlah rater
- c = banyaknya kategori yang dapat dipilih rater

2. Reliabilitas

Pengujian reliabilitas dalam penelitian bertujuan untuk menilai konsistensi dan stabilitas pada alat ukur yang digunakan. ⁸⁹ Koefisien reliabilitas berkisar dari 0,00 hingga 1,00 dengan asumsi bahwa semakin mendekati skor 1,00 maka suatu alat ukur semakin reliabel (Azwar, 2021). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan standar reliabilitas

sebesar 0,80 sehingga instrumen penelitian semakin reliabel (Azwar, 2021)

3. Daya Diskriminasi Aitem

Aitem yang memiliki koefisien diskriminasi tinggi dianggap baik dan konsisten dalam membedakan perbedaan antar subjek pada variabel yang diukur dengan skala yang dipakai. Koefisien daya diskriminasi aitem yang baik sebesar 0,30. Peneliti menggunakan standar diskriminasi aitem sebesar 0,30 sehingga aitem layak untuk digunakan dalam skala penelitian..

G. Rancangan Penelitian

I. Desain penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan desain penelitian kuantitatif untuk menguji hipotesis yang sebelumnya sudah ditentukan.

Menurut Sugiyono (2024) penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang analisis data statistik dalam pengujian hipotesis yang telah ditentukan.

2. Tahapan Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat beberapa tahapan yang dilaksanakan oleh peneliti yaitu sebagai berikut :

a. Tahap persiapan

Pada tahap ini, peneliti mengidentifikasi masalah dengan membaca berbagai sumber di internet ataupun *research* permasalahan yang relevan dengan kondisi saat ini. Selanjutnya peneliti melakukan

studi pendahuluan terkait permasalahan yang ada. Setelah menentukan variabel yang akan, peneliti melanjutkan dengan kajian pustaka mengenai variabel tersebut untuk menemukan landasan teori penelitian. Selanjutnya peneliti menentukan kriteria dan batasan agar subjek penelitian sesuai dengan kriteria penelitian. Setelah itu, peneliti mencari metode penelitian yang sesuai dan mencari serta memodifikasi instrumen yang tepat untuk melakukan uji validitas dan uji reliabilitas pada instrumen yang digunakan.

b. Tahap pelaksanaan

Pada tahap ini, peneliti melakukan uji validitas isi dengan meminta penilaian kepada 6 *expert*. Setelah itu peneliti menyusun aitem-aitem yang valid dan membuat kuesioner untuk uji coba. Sebelum melakukan uji coba, peneliti melakukan *screening* awal melalui pernyataan berbentuk kuesioner. Proses ini merupakan kontrol yang dilakukan oleh peneliti agar subjek penelitian memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Selanjutnya apabila subjek sesuai dengan kriteria penelitian, mereka bisa melanjutkan ke tahap pengisian kuesioner. Setelah melakukan uji coba, peneliti melakukan analisis reliabilitas dan juga seleksi aitem. Setelah nilai reliabilitas aitem dan diskriminasi aitem terpenuhi, peneliti menyusun kuesioner dan juga *screening* untuk pengambilan data penelitian. Data penelitian ini diperoleh secara daring dengan bantuan google formulir yang disebarkan melalui media sosial.

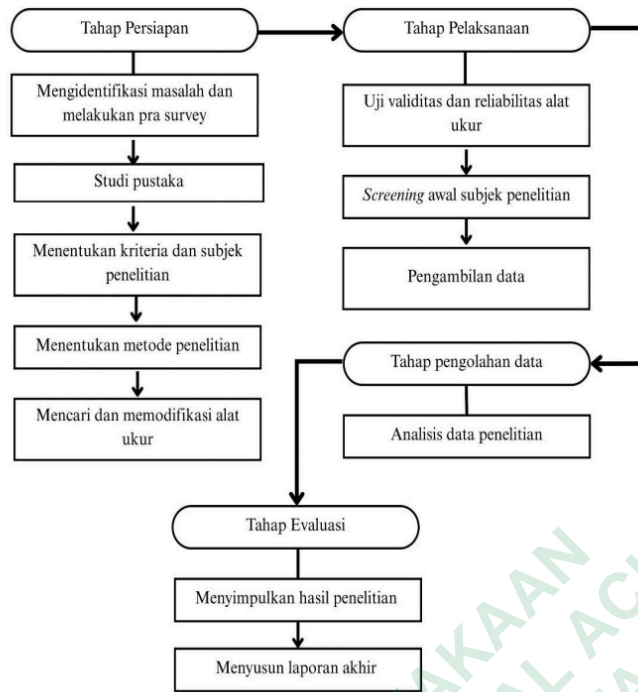
c. ²⁹ Tahap pengolahan data

Pada tahap ini, peneliti melakukan pengolahan data statistik menggunakan aplikasi SPSS berdasarkan data hasil kuesioner yang telah disebar. Setelah itu peneliti menganalisis hasil statistik dari data yang diperoleh.

d. Evaluasi

Pada tahap ini, peneliti melakukan penyusunan laporan akhir serta membuat kesimpulan akhir sebagai jawaban dari hipotesis yang telah ditentukan sebelumnya.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA



Gambar 3.1 Tahapan Penelitian

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kanchah dan Persiapan

1. Orientasi Kanchah

⁶⁵Indonesia merupakan salah satu negara berkembang di Asia Tenggara. Berdasarkan ¹¹Undang-Undang Nomor 6 Tahun 1996 tentang Perairan Indonesia, Indonesia merupakan negara kepulauan yang memiliki sekitar 17.380 ⁷⁰pulau, yang tersebar dari Sabang hingga Merauke dan dikelilingi oleh perairan yang luas, menjadikannya ⁸⁰salah satu negara dengan jumlah pulau terbanyak di dunia (Safitri & Ramadhan, 2024). ⁵⁸Indonesia terdiri dari dengan 5 pulau besar yaitu Sumatera, Jawa, Kalimantan, Sulawesi dan Papua. Indonesia memiliki 38 provinsi yang tersebar ¹⁹di pulau-pulau besar maupun pulau pulau kecil. Pulau Sumatera memiliki sepuluh ⁴¹provinsi, yaitu Aceh, Sumatera Utara, Sumatera Barat, Riau, Jambi, Sumatera Selatan, Bengkulu, Lampung, Kepulauan Riau, dan Bangka Belitung. ⁷Pulau Jawa terdiri dari enam provinsi, yaitu Banten, DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, DI Yogyakarta, dan Jawa Timur. Pulau Kalimantan memiliki lima provinsi, yaitu Kalimantan Barat, Kalimantan Tengah, Kalimantan Selatan, Kalimantan Timur, dan Kalimantan Utara. Pulau Sulawesi terdiri dari enam provinsi, yaitu Sulawesi Utara, Gorontalo, Sulawesi Tengah, Sulawesi Barat, Sulawesi Selatan, dan Sulawesi Tenggara. Pulau Papua memiliki enam provinsi, yaitu Papua, Papua Barat, Papua Tengah, Papua Pegunungan, Papua Selatan dan Papua Barat Daya.

Sementara wilayah⁴⁴ Maluku dan Nusa Tenggara mencakup provinsi Maluku, Maluku Utara, Bali, Nusa Tenggara Barat, dan Nusa Tenggara Timur (Qothrunnada, 2024).

Indonesia merupakan negara berkembang yang didukung oleh kemajuan teknologi digital, sehingga memungkinkan masyarakatnya untuk menggunakan media sosial. Gen Z menjadi kelompok yang mendominasi penggunaan media sosial di Indonesia, karena mereka tumbuh bersamaan dengan perkembangan teknologi. Gen Z digunakan karena penelitian ini tidak hanya melihat usia, tapi juga karakteristik generasi yang tumbuh di era digital dan aktif menggunakan media sosial seperti Instagram. Penggunaan usia 18 tahun ke atas sebagai partisipan penelitian dengan pertimbangan bahwa individu memiliki keterbatasan dalam lingkungan sosial dan rentan mengalami kesepian (Kirwan et al., 2025).

Instagram tidak hanya digunakan sebagai sarana berkomunikasi, tetapi juga digunakan sebagai media mengekspresikan diri. Aplikasi ini memungkinkan penggunanya untuk membagikan foto, video maupun cerita kepada pengikut mereka (Instagram, n.d.). Instagram dapat diakses melalui ponsel maupun web yang terus berkembang sampai saat ini. Dalam penggunaannya, tidak sedikit dari mereka⁴² yang memiliki lebih dari satu akun Instagram. Instagram tidak membatasi⁹⁷ bahwa satu orang hanya boleh memiliki satu akun. Bahkan beberapa akun dapat dikelola dalam satu aplikasi Instagram. Namun, dalam setiap akun

diperlukan alamat email dan nomor telepon saat pendaftaran, sehingga ¹⁰⁰ satu orang dapat memiliki lebih dari satu akun dengan syarat menggunakan alamat email dan juga nomor telepon yang berbeda untuk setiap akun. Keunggulan inilah yang dapat menjadikan Instagram sebagai ⁹⁸ media sosial yang populer di kalangan gen Z. Dalam penggunaan Instagram, muncul fenomena *second account*, yaitu akun kedua yang dibuat oleh pengguna dengan tujuan membagikan konten yang lebih personal dan privat. Populasi penelitian ini mencakup gen Z ¹⁰⁶ pengguna *second account* Instagram yang berdomisili di berbagai wilayah di Indonesia.

Latar penelitian ini tidak bertumpu pada suatu instansi ataupun lembaga tertentu, melainkan didasarkan pada fenomena sosial yang terjadi pada kelompok sasaran, yaitu ⁵⁷ gen Z yang aktif menggunakan *second account* ⁵⁷ sebagai media komunikasi dan mengekspresikan diri. Konteks penelitian bersifat virtual karena seluruh aktivitas pengumpulan data dilakukan secara *online*, tanpa terikat pada tempat fisik tertentu. Peneliti menggunakan *platform* digital yaitu media sosial untuk menyebarkan kuesioner, yang memungkinkan partisipasi responden dari berbagai daerah di Indonesia secara fleksibel. Dengan latar penelitian yang berbasis daring ini, diharapkan hasil penelitian dapat menunjukkan gambaran yang objektif, tanpa terhalang batasan wilayah ataupun instansi, serta berkontribusi pada pemahaman mengenai kesepian dan pengungkapan diri gen Z di media sosial.

Penelitian ini berfokus pada interaksi dan perilaku responden di Instagram, sehingga mampu memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai bagaimana perasaan dan kebutuhan psikologis mereka muncul di media sosial. Dengan demikian, latar penelitian ini mempresentasikan ruang interaksi secara daring di Instagram, khususnya di kalangan gen z pengguna *second account* sebagai fokus utama penelitian

1. Persiapan

a. Persiapan Administrasi

Penelitian ini dilakukan secara daring, sehingga penelitian ini tidak memerlukan surat izin dari instansi atau lembaga manapun, dikarenakan proses pengumpulan data dilakukan secara daring dan tidak melibatkan lokasi ataupun organisasi tertentu. Sebelum melakukan pengambilan data, peneliti mengajukan permohonan izin penggunaan dan modifikasi skala penelitian sebelumnya guna disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Pengajuan permohonan izin penggunaan skala dilakukan melalui email serta memperoleh *blueprint* dan aitem skala penelitian. Peneliti juga memberikan pernyataan kesediaan menjadi responden (*informed consent*) yang dilampirkan di *google form* sebelum subjek mengisi skala penelitian dengan tujuan bahwa subjek memberikan izin dan secara sukarela menjadi responden penelitian tanpa paksaan.

¹⁴ b. **Persiapan Alat Ukur**

Dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan terdiri dari skala *loneliness* dan skala *self disclosure*. Berikut rincian skala yang digunakan:

1) Skala *Loneliness*

Loneliness dalam penelitian ini diukur menggunakan skala penelitian Namira (2022). Skala *loneliness* ini terdiri berdasarkan tiga aspek yang dikembangkan oleh Russell (1996) yaitu *Personality*, *Social Desirability*, dan *Depression*. Pada skala *loneliness*, peneliti melaksanakan uji validitas isi dan juga uji coba terhadap skala penelitian sesuai dengan kriteria subjek penelitian. Skala ini terdiri dari lima pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Skala ini terdiri dari 26 aitem dengan 13 aitem *favourable* dan 13 aitem *unfavourable*.

2) Skala *Self Disclosure*

Self disclosure dalam penelitian ini diukur melalui modifikasi skala penelitian Sari dan Kustanti (2020). Skala *self disclosure* ini terdiri berdasarkan lima dimensi yang dikembangkan oleh Wheelless dan Grotz (1976) yaitu *Amount*, *Intention*, *Positivity-Negativity*, *Accuracy* dan *Depth*. Peneliti memodifikasi aitem skala yang akan disesuaikan dengan kriteria penelitian. Selanjutnya, peneliti memodifikasi empat pilihan

jawaban menjadi lima pilihan jawaban dengan menambahkan opsi netral. Jawaban skala ini berbentuk skala *likert* dengan lima pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS).⁹² Peneliti melakukan uji validitas dan juga uji coba terhadap skala penelitian telah disesuaikan dengan kriteria subjek penelitian. Skala ini terdiri dari 30 aitem dengan 18 aitem *favorable* dan 12 aitem *unfavourable*.

c. Uji Validitas Isi

Uji validitas instrumen dilakukan melalui penilaian dari 6 orang *expert* yang memiliki kompetensi di Bidang Psikologi. R1 lulusan magister Psikologi Profesi yang saat ini berprofesi sebagai Psikolog, dan lima lainnya merupakan sarjana Psikologi lulusan tahun 2024. R2, R4, R5 berprofesi sebagai tenaga Pendidikan, R3 berprofesi sebagai staff dibidang Industri dan Organisasi dan R6 berprofesi sebagai asisten terapis. Batas minimal aitem dikatakan valid sebesar 0,79 (Aiken, 1985)

1) Skala *Loneliness*

Skala awal berjumlah 26 aitem. Setelah dilakukan uji validitas isi, rentang koefisien validitas isi sebesar 0,83 – 0,95 sehingga semua aitem valid dan tidak ada yang gugur.

2) Skala *Self Disclosure*

Skala awal berjumlah 30 aitem.⁵⁹ Setelah melakukan uji validitas isi, terdapat satu aitem yang gugur yaitu aitem nomor 2 ($V=0,75$) selanjutnya rentang koefisien validitas isi dari 29 aitem pada skala *self disclosure* bergerak antara 0,83 - 0,91 yang dinyatakan valid. Pada proses pengambilan data, peneliti melakukan penyesuaian nomor aitem.

d. Uji Cobat Alat Ukur

Uji coba skala menggunakan kuesioner *google form* yang disebarakan kepada subjek yang⁸⁴ yang memiliki kriteria yang sama. Uji coba dilakukan dengan menyebarkan kuesioner melalui *WhatsApp* dan *Tiktok*. Kuesioner disebarakan melalui pesan pribadi dan juga dengan mengunggah konten ke *Tiktok* dan menyebarkan link skala uji coba melalui komentar di beberapa konten yang relevan di *Tiktok* untuk menjangkau responden lebih luas.

² Uji coba alat ukur dilakukan pada tanggal 10 - 16 Juni 2025.

Sebelum mengisi skala penelitian, peneliti melakukan *screening* responden agar sesuai dengan kriteria penelitian yang terdapat pada awal *google form*. Adapun kriteria responden dalam penelitian ini yaitu, memiliki lebih dari satu akun Instagram, mengakses minimal 3 kali dalam seminggu, bertujuan untuk mengekspresikan diri, pernah dan masih aktif mengunggah konten minimal 3 kali dalam seminggu. Responden yang tidak memenuhi salah satu kriteria

tersebut tidak dapat mengisi skala penelitian dan laman kuesioner akan tertutup otomatis. Dalam uji coba, responden yang mengisi kuesioner berjumlah 58 orang dengan 6 responden yang tidak memenuhi kriteria karena jarang mengakses dan mengupload konten di *second account* sehingga hanya terdapat 52 responden yang sesuai kriteria yang berhasil melewati tahap *screening*.

e. Uji Reliabilitas dan Seleksi Aitem

Setelah data uji coba diperoleh, dilakukan analisis reliabilitas dan seleksi aitem. Analisis reliabilitas aitem menggunakan konsistensi internal dengan koefisien *Cronbach's Alpha* standar minimal 0,8 untuk layak digunakan dalam penelitian ((Azwar, 2021). Selanjutnya dilakukan seleksi aitem yang mengacu pada nilai *Corrected Item-Total Correlation* dengan syarat nilai korelasi aitem $> 0,30$ maka aitem dipertahankan (Azwar, 2021). Berikut hasil uji coba skala penelitian :

1) Skala *Loneliness*

Skala *loneliness* sebelum uji coba berjumlah 26 aitem. Terdapat 2 putaran analisis pada skala ini. Pada putaran pertama, koefisien reliabilitas sebesar $\alpha = 0,915$ dan terdapat 1 item yang gugur yaitu aitem nomor 12 ($r = 0,200$). Pada putaran kedua, koefisien daya diskriminasi 25 aitem baik dan tidak ada yang gugur dengan rentang daya diskriminasi aitem $r = 0,344 - 0,722$ dengan koefisien reliabilitas sebesar $\alpha = 0,918$ sehingga skala

memiliki reliabilitas yang baik karena di atas 0,8 (Azwar, 2021). Setelah itu, peneliti melakukan penomoran baru pada 25 aitem yang tersisa.

Tabel 4. 1 *Blueprint Loneliness* Setelah Uji Coba

No	Aspek	Nomor aitem		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1.	Personality	1,6,7,8,16,23	9,10,13,20,21	11
2.	Social desirability	5,14,15,19	2,3,22	7
3.	Depression	11,25	4,12,17,18,24	7
	Total	12	13	25

2) Skala *Self Disclosure*

Skala *self disclosure* setelah *expert judgement* berjumlah 29 aitem. Pada putaran pertama nilai koefisien reliabilitas sebesar $\alpha = 0,853$ dan terdapat 11 aitem gugur, 1 ($r = 0,288$), 7 ($r = 0,238$), 9 ($r = 0,061$), 11 ($r = 0,120$), 13 ($r = 0,206$), 15 ($r = 0,201$), 16 ($r = 0,213$), 19 ($r = 0,293$), 20 ($r = 0,225$), 24 ($r = 0,203$), 27 ($r = 0,274$).

Pada putaran kedua nilai koefisien reliabilitas sebesar $\alpha = 0,879$ dan terdapat 2 aitem gugur yaitu pada aitem nomor 2 ($r = 0,187$) dan 21 ($r = 0,274$). Selanjutnya dilakukan putaran ketiga nilai koefisien reliabilitas skala sebesar $\alpha = 0,889$ dan terdapat 1 aitem gugur yaitu aitem nomor 17 ($r = 0,242$). Pada putaran keempat, aitem tidak ada yang gugur dengan total 15 aitem dengan rentang skor daya diskriminasi yaitu 0,308- 0,754

dengan nilai reliabilitas skala sebesar $\alpha=0,894$ sehingga skala memiliki reliabilitas yang baik karena di atas 0,8 (Azwar, 2021). Setelah itu, peneliti melakukan penomoran baru pada 15 aitem yang tersisa

Tabel 4. 2 *Blueprint Self Disclosure* ¹² Setelah Uji Coba

No	Dimensi	Nomor aitem		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1	Intention	1,12,11	3	4
2	Amount	4,5,6,15	12	5
3	Positivity-negativity	7,14	-	2
4	Depth	8,9,13	-	3
5	Accuracy	10	-	1
Total		13	2	15

B. Laporan Pelaksanaan

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk melihat pengaruh variabel *self disclosure* terhadap *loneliness* gen Z pengguna *second account*. Sebelum melakukan penyebaran data, peneliti melakukan uji coba skala yaitu Selanjutnya penyebaran ²⁷ data dalam penelitian ini menggunakan *google form* yang disebarakan melalui media sosial yaitu WhatsApp, Tiktok dan X. Penyebaran dilakukan melalui chat pribadi dan juga mengunggah postingan serta melalui kolom komentar pada beberapa konten yang relevan di Tiktok dan X. Penyebaran kuesioner ⁹⁴ melalui media sosial lebih fleksibel dan diharapkan dapat menjangkau responden lebih luas tanpa terbatas geografis. Peneliti melakukan pengumpulan data pada tanggal 22 - 26 Juni 2025. Peneliti juga melakukan *screening* responden

penelitian agar sesuai dengan kriteria responden. *Screening* dilakukan di awal sebelum mengisi kuesioner sehingga apabila responden tidak sesuai kriteria, mereka tidak bisa mengisi halaman selanjutnya. Dari 199 responden, 32 responden tidak sesuai dengan kriteria yaitu 3 responden tidak memiliki *second account* dan 29 responden jarang mengakses dan mengupload konten di *second account*, sehingga pada penelitian ini hanya menggunakan responden sebanyak 167 orang yang sesuai dengan kriteria.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Responden Penelitian

Berdasarkan data yang dikumpulkan peneliti, diperoleh sebanyak 167 responden yang telah lulus tahap *screening* sehingga responden sesuai dengan karakteristik penelitian gambaran sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Persentase
Perempuan	130	77.84%
Laki-laki	37	22.16 %
Total	167	100.00%

Berdasarkan dari data yang diperoleh, jumlah responden perempuan sebanyak 130 orang atau setara 77,84% dari total keseluruhan responden. Sedangkan responden laki-laki berjumlah 37 orang yang mencakup 22,16% dari total keseluruhan responden. Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi responden dalam penelitian ini di dominasi oleh perempuan.

Tabel 4. 4 Deskripsi ¹² Responden Berdasarkan Usia

Usia	N	Persentase
18	3	2%
19	3	2%
20	14	8%
21	41	25%
22	72	43%
23	19	11%
24	9	5%
25	1	1%
26	1	1%
27	2	1%
28	2	1%
Total	167	100%

Hasil pengolahan data menunjukkan karakteristik usia ¹¹ dari ⁴ responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Responden yang berusia 18 dan 19 tahun masing-masing berjumlah 3 orang yang mewakili 2% dari total sampel. Kelompok usia 20 tahun terdiri dari 14 orang atau 8%. ³⁶ Responden yang berusia 21 tahun sebanyak 41 orang dengan persentase 25%, sedangkan kelompok usia ⁵⁶ 22 tahun sebanyak 72 orang dengan persentase sebesar 43%. Selain itu, responden berusia 23 tahun mencapai 19 orang persentase sebesar 11%. ² Responden yang berusia 24 tahun sebanyak 9 orang atau 5%. Dan responden yang berusia 25 dan 26 tahun masing masing 1 orang dengan persentase 1%. Responden yang berusia 27 dan 28 tahun memiliki partisipan ¹⁰⁸ masing masing 2 orang dengan persentase 1%. Berdasarkan uraian tersebut kelompok usia 22 tahun merupakan usia dengan jumlah responden terbanyak dibandingkan dengan kelompok usia lainnya.

⁹⁶ **Tabel 4. 5** Deskripsi Responden Berdasarkan Domisili

No	Provinsi	Frekuensi	Persentase
1.	Aceh	1	0.60%
2.	Sumatera Utara	1	0.60%
3.	⁵³ Sumatera Barat	2	1.20%
4.	Riau	5	2.99%
5.	Jambi	1	0.60%
6.	Sumatera Selatan	2	1.20%
7.	Kep. Bangka Belitung	7	4.19%
8.	Lampung	1	0.60%
9.	DKI Jakarta	19	11.38%
10.	Jawa Barat	37	22.16%
11.	Jawa Tengah	12	7.19%
12.	DI Yogyakarta	48	28.74%
13.	Jawa Timur	9	5.39%
14.	Kalimantan Barat	2	1.20%
15.	Kalimantan Timur	5	2.99%
16.	Kalimantan Selatan	3	1.80%
17.	⁷⁷ Sulawesi Utara	1	0.60%
18.	Sulawesi Tengah	1	0.60%
19.	Sulawesi Selatan	2	1.20%
20.	Maluku	1	0.60%
21.	Banten	5	3.59%
22.	Nusa Tenggara Timur	1	0.60%
	Total	167	100.00%

⁷⁶ Responden penelitian ini berasal dari berbagai provinsi di Indonesia dengan jumlah total 167 orang. Mayoritas responden berada di DI Yogyakarta, sebanyak 48 orang (28,74%), Jawa Barat dengan 37 orang (22,16%), dan DKI Jakarta sebanyak 19 orang (11,38%). Responden dari Jawa Tengah berjumlah 12 orang (7,19%) dan Jawa Timur 9 orang

(5,39%). Selanjutnya, Kepulauan Bangka Belitung diwakili 7 orang (4,19%), Banten 6 orang (3,59%), Riau 5 orang (2,99%), serta Kalimantan Timur juga 5 orang (2,99%). Provinsi Kalimantan Selatan menyumbang 3 orang responden (1,80%), sedangkan Sumatera Barat, Sumatera Selatan, Kalimantan Barat, dan Sulawesi Selatan masing-masing memiliki 2 responden (1,20%). Beberapa provinsi lainnya, yaitu Aceh, Sumatera Utara, Jambi, Lampung, Sulawesi Utara, Sulawesi Tengah, Maluku, dan Nusa Tenggara Timur, masing-masing hanya menyumbang 1 responden (0,60%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden di Pulau Jawa, khususnya DI Yogyakarta dan Jawa Barat, sementara dari luar Jawa relatif kecil.

2. Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan data yang dikumpulkan, peneliti melakukan analisis guna menentukan nilai empirik dan hipotetik.

Tabel 4. 6 Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Loneliness</i>	25	125	75	17	47	116	84	14
<i>Self Disclosure</i>	15	75	45	10	23	67	47	9

Berdasarkan data diatas, diketahui bahwa skala *loneliness* memiliki nilai hipotetik sebesar 75 dengan standar deviasi 17, serta nilai *mean* empirik sebesar 84 dengan standar deviasi 14. Pada skala *self disclosure* memiliki nilai *mean* hipotetik sebesar 45 dengan standar deviasi 10, serta nilai *mean* empirik sebesar 47 dengan standar deviasi 9. Data hipotetik merupakan data yang bersifat teoritik atau prediktif sedangkan

data empirik merupakan data nyata yang diperoleh langsung dari hasil pengukuran pengumpulan data di lapangan, sehingga saat mengkategorikan responden, peneliti menggunakan data empirik dalam memperhitungkan *mean* dan standar deviasi yang terjadi di lapangan.

Hasil data penelitian digunakan dalam menetapkan kategori skor yang diperoleh responden terhadap tiap variabel. Hal tersebut bertujuan agar responden dapat dikelompokkan sesuai dengan tingkatannya sesuai dengan variabel yang diukur (Azwar,2022) . Berikut kategorisasi dibuat berdasarkan rumus :

Tabel 4. 7 Rumus Norma Kategorisasi

Kategorisasi	Rumus Norma
Sangat Tinggi	$X > \text{Mean} + 1,8 \text{ SD}$
Tinggi	$M + 0,6 \text{ SD} \leq X < M + 1,8 \text{ SD}$
Sedang	$M - 0,6 \text{ SD} \leq X < M + 0,6 \text{ SD}$
Rendah	$M - 1,8 \text{ SD} \leq X < M - 0,6 \text{ SD}$
Sangat Rendah	$X < M - 1,8 \text{ SD}$

Kategorisasi skor responden mengacu pada rumus norma yang telah dijelaskan diatas, dimana peneliti mengkategorisasikan responden menjadi lima kategori untuk masing masing skala sebagai berikut.

Tabel 4. 8 Kriteria Kategorisasi Tiap Variabel

Kategorisasi	Loneliness	Self Disclosure
Sangat Tinggi	$X > 109,2$	$X > 63,2$
Tinggi	$92,6 \leq X < 109,2$	$52,4 \leq X < 63,2$
Sedang	$75,6 \leq X < 92,4$	$41,6 \leq X < 52,4$
Rendah	$58,8 \leq X < 75,6$	$30,8 \leq X < 41,6$
Sangat Rendah	$X < 58,8$	$X < 30,8$

Tabel 4.9 Kategorisasi Tiap Variabel

Kategorisasi	<i>Loneliness</i>		<i>Self Disclosure</i>	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	7	4,19%	4	2,40%
Tinggi	39	23,35%	45	26,95%
Sedang	73	43,71%	77	46,11%
Rendah	44	26,35%	34	20,36%
Sangat Rendah	4	2,40%	7	4,19%
	167	100%	167	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas, terlihat bahwa pada skala *loneliness* sebanyak 7 responden (4.19%) masuk dalam kategori sangat tinggi, 39 responden (23.35%) berada pada kategori tinggi, 73 responden (43.71%) dalam kategori sedang, 44 responden (26.35%) berada dalam kategori rendah dan 4 responden (2.40%) masuk dalam kategori sangat rendah.

Sementara itu, kategorisasi pada skala *self disclosure* memperoleh 4 responden dengan persentase (2,40%) berada dalam kategori sangat tinggi, 45 responden dengan persentase (26,95%) berada dalam kategori tinggi, 77 responden dengan persentase (46,11%) berada dalam kategori sedang, 34 responden dengan persentase (20,36%) berada dalam kategori rendah, 7 responden dengan persentase (4,19%) berada dalam kategori sangat rendah

3. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan guna memastikan bahwa data penelitian yang telah dikumpulkan terdistribusi secara normal. Pada penelitian ini menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Proses pengujian ini dihitung dengan bantuan *SPSS 21 for Windows*. Data dianggap terdistribusi normal apabila nilai sig > 0,05. Sedangkan data yang tidak memenuhi kriteria normalitas yaitu jika nilai sig < 0,05 (Ghozali, 2018).

Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig	Intepretasi
<i>Loneliness</i>	0,200	Normal
<i>Self disclosure</i>	0,200	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan peneliti, didapatkan hasil bahwa pada variabel *loneliness* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada variabel *loneliness* terdistribusi normal. Pada variabel *self disclosure* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada variabel *self disclosure* juga terdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengevaluasi apakah variabel *self disclosure* memiliki hubungan linear dengan variabel *loneliness*. Uji linearitas dalam penelitian ini dihitung dengan bantuan *SPSS 21 for Windows*. Hasil analisis uji linearitas dapat dilihat pada tabel sig.

deviation linearity. Data dianggap linear apabila nilai sig > 0,05 begitupun sebaliknya jika nilai sig < 0,05 maka tidak terdapat hubungan linear antar variabel.

Tabel 4. 11 Hasil Uji Linearitas

	Sig Deviation Linearity	Intepretasi
<i>Loneliness *Self Disclosure</i>	0,156	Linear

Berdasarkan uji linearitas yang telah dilakukan peneliti, dihasilkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,156 ($p > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *self disclosure* memiliki hubungan yang linear.

4. Uji Hipotesis

a. Uji Regresi Linear Sederhana

Uji hipotesis dilakukan setelah uji asumsi terpenuhi. Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini adalah uji regresi linear sederhana. Peneliti menggunakan uji regresi linear sederhana karena ingin melihat pengaruh variabel *self disclosure* terhadap variabel *loneliness*. Apabila nilai signifikansi < 0,05 maka ada pengaruh variabel *self disclosure* terhadap variabel *loneliness*, begitupun pula sebaliknya, apabila nilai signifikansi > 0,05 maka tidak terdapat pengaruh variabel *self disclosure* terhadap variabel *loneliness*.

⁷¹ **Tabel 4. 12** Hasil Uji Regresi Sederhana

Variabel	B	Sig	Intepretasi
<i>Self Disclosure</i>	-0,388	0,001	Berpengaruh

⁴⁹ Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana yang telah dilakukan peneliti, dihasilkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$) sehingga variabel *self disclosure* berpengaruh signifikan terhadap variabel *loneliness*. Nilai koefisien pada tabel B sebesar -0,388 mengindikasikan arah pengaruh ¹⁰ negatif, yang berarti semakin tinggi tingkat *self disclosure*, maka tingkat *loneliness* akan semakin rendah. ⁸³ Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *self disclosure* memiliki pengaruh terhadap variabel *loneliness* dengan arah hubungan negatif.

b. ⁶¹ Koefisien Determinasi (R^2)

Pengujian koefisien determinasi untuk mengetahui seberapa kontribusi pengaruh yang diberikan variabel independen dalam mempengaruhi ³⁵ variabel dependen. Nilai koefisien determinasi memiliki nilai antara nol dan satu.

Tabel 4. 13 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Variabel	R	R Square	Keterangan
<i>Self Disclosure</i>	0,254	0,065	6,5%

Berdasarkan ¹⁹ hasil koefisien determinasi dapat dilihat bahwa nilai *R Square* sebesar 0,065 yang berarti variabel *self disclosure* menyumbangkan sebanyak 6,5% terhadap variabel *loneliness*.

5. Analisis Tambahan

a. Uji beda jenis berdasarkan jenis kelamin

Peneliti melakukan uji analisis tambahan yaitu uji *independent paired sample t-test* untuk melihat apakah ada perbedaan tingkat *loneliness* dan *self disclosure* berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 4. 14 Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

N	Loneliness		Intepretasi	Self Disclosure		Intepretasi
	Mean	Sig.2 tailed		Mean	Sig.2 tailed	
Perempuan	130	84,54	Tidak ada perbedaan	51,59	0,174	Tidak ada perbedaan
Laki-laki	37	84,46		49,19		

Berdasarkan uji yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa tingkat *loneliness* memiliki nilai sig 2 tailed sebesar 0,974 ($p > 0,05$) dimana hal ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan *loneliness* pada perempuan dan laki-laki. Nilai mean pada perempuan sebesar 84,54 dan pada laki-laki sebesar 84,46.

Hasil uji daya beda pada variabel *self disclosure* menunjukkan hasil nilai sig 2 tailed sebesar 0,174 ($p > 0,05$) yang mengindikasikan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat *self disclosure* antara responden perempuan dan laki-laki. Nilai rata-rata *self disclosure* pada perempuan adalah 51,59 sedangkan laki-laki memiliki nilai rata-rata 49,19.

b. Uji beda berdasarkan kelompok usia

Peneliti¹⁵ menggunakan uji one-way ANOVA untuk melihat perbedaan tingkat *loneliness* dan *self disclosure*¹⁸ berdasarkan usia responden.

Tabel 4. 15 Uji Beda Berdasarkan Usia

Usia	N	<i>Loneliness</i>		Intepretasi	<i>Self Disclosure</i>		Intepretasi
		Mean	Sig.2 tailed		Mean	Sig.2 tailed	
18	3	89,67			49,67		
19	3	80,67			45,33		
20	14	82,29			48,21		
21	41	85,88	0,406	Tidak ada perbedaan	46	0,894	Tidak ada perbedaan
22	72	85,17			46,07		
23	19	81,79			51,11		
24	9	80,11			49,67		
27	2	83,50			41		
28	2	89			46,50		

Berdasarkan uji daya beda berdasarkan kelompok usia pada variabel *loneliness*, dihasilkan nilai sig 2 tailed sebesar 0,406 ($p>0,05$) yang mengindikasikan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat *loneliness* antar kelompok usia. Nilai mean tertinggi pada usia 18 yaitu 89,67, usia 28 tahun dengan mean 89, usia 21 tahun dengan mean 85,88, usia 22 tahun dengan mean 85,17, usia 27 tahun dengan mean 83,50, usia 20 tahun dengan mean 82,89, usia 23 tahun dengan mean 81,79, usia 19 tahun 80,67 dan usia 24 tahun dengan nilai mean terkecil diantara usia lainnya yaitu 80,11.

Hasil uji daya beda berdasarkan kelompok usia pada variabel *self disclosure* menunjukkan tidak terdapat perbedaan tingkat *self disclosure* berdasarkan kelompok usia 0,894 ($p>0,05$). Usia 23 tahun

memiliki *mean* tertinggi, yaitu 51,11 Usia 18 dan 24 tahun memiliki *mean* yaitu 49,67. Usia 20 tahun memiliki *mean* 48,21. Usia 28 tahun memiliki *mean* 46,50. Usia 22 tahun memiliki *mean* 46,07. Usia 21 tahun memiliki *mean* 46,00. Usia 19 tahun memiliki *mean* sebesar 45,33. Usia 27 tahun memiliki *mean* terendah yaitu 41,00.

D. Pembahasan

⁶⁴ Hipotesis dalam penelitian ini diterima. Adanya pengaruh yang signifikan antara *self disclosure* terhadap *loneliness*. Besaran pengaruh kontribusi variabel *self disclosure* sebesar 6,5 %. Temuan diatas sejalan dengan penelitian Fauzi dan Budiyan (2022) hasil penelitian korelasi ini menunjukkan bahwa *self disclosure* mampu menurunkan perasaan *loneliness* pada dewasa awal, hasil ini mengindikasikan bahwa *self disclosure* dapat menurunkan tingkat *loneliness* pada individu. Penelitian tersebut dapat diaplikasikan pada gen z, mengingat sebagian besar gen Z berada dalam rentang usia dewasa awal. Hal tersebut mencerminkan kebutuhan gen Z yang semakin besar dalam membentuk relasi yang lebih intens dan bermakna di usia tersebut.

Hasil temuan diatas dapat dijelaskan melalui teori *attachment* Bowlby (Wati & Savira, 2024) sebagai perilaku yang memungkinkan individu dalam membentuk ataupun mempertahankan hubungan mereka dengan orang lain yang dianggap sebagai figur aman. Teori *attachment* Bowlby ini menekankan bahwa manusia sebagai makhluk sosial memiliki kebutuhan dasar untuk merasa dekat, diterima dan juga terhubung dengan

¹ orang lain. Ketika mereka tidak memiliki atau kehilangan figur yang mereka anggap sebagai sumber kelekatan, maka ada kemungkinan mereka akan mengalami perasaan terisolasi dan kesepian. Ketika individu merasa kesepian karena kurang teman atau dukungan di dunia nyata, mereka bisa menggunakan *second account* sebagai strategi atau mekanisme coping dalam mencari kelekatan. Dengan membagikan cerita pribadi, keluhan, atau curahan hati, individu membuka kesempatan bagi orang lain untuk memberikan respon positif maupun dukungan sosial, sehingga rasa keterhubungan dengan orang lain meningkat dan rasa kesepian berkurang (E. Rahim et al., 2025).

Meskipun *self disclosure* melalui media sosial seperti *second account* terbukti dapat membantu individu dalam mengurangi kesepian, namun perlu untuk mempertimbangkan bahwa keterbukaan diri tersebut sangat bergantung pada kualitas interaksi yang terbentuk. Media sosial dapat menambahkan koneksi, namun disisi lain dapat memperkuat perasaan kesepian apabila interaksi yang terjadi bersifat dangkal. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berfokus pada validasi orang lain, justru membuat ⁹¹ mereka mulai membandingkan diri mereka dengan orang lain dan (Yenny & Astuti, 2021). Oleh karena itu keberhasilan *self disclosure* dalam meredakan *loneliness* tidak hanya ditentukan oleh seberapa sering individu melakukan *self disclosure* tetapi juga konteks emosional, tujuan mengungkapkan diri dan sejauh mana audiens memberikan respon yang empatik dan suportif (Chen et al., 2021).

Hal tersebut menjadi relevan dalam konteks gen Z yang mulai memasuki ataupun yang sudah dewasa awal yang umumnya memiliki kebutuhan tinggi dalam membentuk relasi yang lebih dalam dan bermakna. Generasi ini memang aktif dalam mengekspresikan diri mereka di media sosial, namun juga menghadapi tantangan dalam membangun kedekatan emosional yang stabil. Oleh karena itu, meskipun *second account* dapat berfungsi sebagai sarana mengekspresikan diri dan mekanisme koping dalam kesepian, penggunaannya tetap memerlukan kesadaran dan kehati-hatian agar hal tersebut dapat mendorong rasa keterhubungan sosial.

Diketahui bahwa variabel *self disclosure* memiliki kontribusi sebesar 6,5% pada tingkat *loneliness* responden. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun *self disclosure* berpengaruh, pengaruhnya relatif kecil jika dibandingkan faktor lain yang juga mempengaruhi *loneliness*. Dalam penelitian mengenai pengaruh *self disclosure* terhadap *loneliness*, penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kesepian pada pengguna *second account*. Faktor tersebut dapat dilihat dari kebutuhan gen Z pengguna *second account*. Penggunaan *second account* bukan berfokus mencari pengakuan sosial, namun bertujuan untuk mendapatkan respon positif dan lingkungan yang suportif yang diberikan orang lain dapat memperkuat individu dalam mengurangi perasaan kesepian begitupun sebaliknya. Hal tersebut didukung penelitian Qur'ani dan Syah (2024) bahwa dukungan sosial yang didapatkan dari seseorang dapat memberikan rasa diterima dan berharga bagi mereka yang

menarik diri dari lingkungannya. Berdasarkan hal tersebut, diasumsikan bahwa ketika individu yang melakukan *self disclosure* mendapatkan dukungan sosial yang diharapkan, dapat diprediksi bahwa hal tersebut memberikan pengaruh *self disclosure* lebih besar terhadap *loneliness*, sehingga peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian menggunakan variabel dukungan sosial sebagai variabel moderasi dalam mengukur pengaruh *self disclosure* terhadap *loneliness*.

Responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan. Namun, hal ini berbanding terbalik dengan hasil statistik uji beda yang menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam tingkat *loneliness* dan *self disclosure*. Studi terbaru menunjukkan bahwa perempuan memiliki kecenderungan lebih besar dalam menggunakan akun kedua sebagai ruang personal yang lebih privat dan terbatas. Tao dan Ellison (2023) menemukan bahwa perempuan secara signifikan lebih banyak menggunakan akun kedua dibandingkan laki-laki untuk mengungkapkan sisi emosional mereka yang kurang nyaman diekspresikan di akun utama. Hal tersebut merupakan bentuk adanya tekanan sosial yang muncul di akun utama. Selain itu, dari aspek psikologis, perempuan cenderung memiliki kecemasan sosial lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Anisykurli et al., 2022). Meskipun penelitian terdahulu menunjukkan perbedaan jenis kelamin, temuan pada penelitian ini menekankan bahwa dalam konteks responden saat ini, laki-laki dan

rempuan memiliki tingkat *self disclosure* dan *loneliness* yang relatif serupa, sehingga gender bukan faktor pembeda utama.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa kelompok usia 22 tahun merupakan usia yang paling mendominasi dalam penelitian ini dibandingkan kelompok usia lainnya. Meskipun begitu, ⁷⁸ hasil uji beda menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan pada tingkat *self disclosure* maupun *loneliness* berdasarkan usia. Hal ini dapat dijelaskan karena seluruh responden berada dalam fase *emerging adulthood*, yaitu tahap transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal, sehingga memiliki karakteristik psikologis dan sosial yang relatif serupa. Arnett (Arini, 2021) menyebutkan bahwa pada fase *emerging adulthood*, individu mengalami dinamika pencarian identitas diri, membangun kemandirian, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, termasuk dalam interaksi digital di media sosial. Kesamaan kondisi perkembangan dan pengalaman sosial ini menyebabkan perbedaan usia satu atau dua tahun di antara responden tidak cukup menimbulkan perbedaan tingkat *self disclosure* maupun *loneliness*. Dengan demikian, temuan ini menunjukkan bahwa faktor usia bukanlah pembeda utama bagi perilaku penggunaan media sosial dan *loneliness*.

Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner, diketahui ⁹³ sebagian besar responden dalam penelitian ini berasal dari wilayah pulau Jawa yaitu DI Yogyakarta. Hal ini dapat dijelaskan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah tingginya jumlah penduduk di Pulau Jawa dibandingkan dengan

daerah lain di Indonesia. Pulau Jawa khususnya DI Yogyakarta merupakan provinsi yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi dan komunitas pengguna media sosial aktif sehingga menjadi daerah dengan akses internet dan teknologi media sosial yang lebih luas (Adhianto & Suyanto, 2018). Hal ini memungkinkan penyebaran kuesioner daring menjangkau lebih banyak responden dari wilayah ini. Namun, karena penyebaran kuesioner secara daring, menghasilkan distribusi responden yang tidak merata. Dari 38 provinsi yang ada, hanya terdapat 22 provinsi yang terwakili oleh responden penelitian. Partisipasi responden dari luar pulau Jawa, seperti Indonesia bagian Timur relatif rendah. Hal ini menjadi kekurangan penelitian dan menjadi catatan penting untuk penelitian selanjutnya agar menyebarkan kuesioner lebih merata. Penyebaran kuesioner yang belum merata, menyebabkan hasil penelitian belum menggambarkan kondisi gen Z pengguna *second account* Instagram di Indonesia secara keseluruhan.

⁵⁵ Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, diketahui bahwa tingkat *self disclosure* pada pengguna *second account* berada dalam kategori sedang (34,34%). Temuan ini mengindikasikan bahwa responden cukup terbuka dalam membagikan pikiran, perasaan, ataupun pengalaman pribadi di *second account* mereka, meskipun tingkat *self disclosure* tidak terlalu tinggi sehingga responden tidak sepenuhnya mengungkapkan diri mereka secara maksimal dan intens. Sementara itu pada variabel *loneliness*, responden sebagian besar masuk kedalam kategori sedang dengan jumlah (37,95%). Hal ini menunjukkan bahwa mereka kadang merasakan

kurangnya kedekatan secara emosional dengan orang lain, merasa terisolasi dan mengalami perasaan kesepian walaupun tidak secara berlebihan dan terus-menerus.

Hasil kategorisasi ¹¹ menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori sedang, baik dalam variabel *self disclosure* maupun *loneliness*. Salah satu faktor yang mungkin mempengaruhi dominasi responden dalam kategori sedang adalah *social desirability*. Responden cenderung memberikan jawaban yang dianggap baik secara sosial, sehingga mereka memilih untuk menjawab pilihan tengah dan aman untuk menjaga privasi mereka (King & Bruner, 2000). Selain itu, karena pengisian kuesioner secara online, peneliti tidak dapat mengawasi responden secara langsung sehingga hal ini menjadi kekurangan dalam penelitian ini, dimana peneliti tidak dapat memastikan apakah responden benar mengisi kuesioner secara serius dan jujur atau tidak.

Wheless dan Grotz (1976) dalam teorinya mengembangkan konstruk *self disclosure* dalam bentuk multidimensional sehingga *self disclosure* tidak dapat dihitung secara keseluruhan melainkan harus per-dimensi. Namun demikian, beberapa penelitian terbaru yaitu Widiastita dan Muhammad (2022), Putri dan Wibowo (2025), Hafizah dan Koanda (2025), Maharani et al (2025) menyederhanakan konstruk menjadi unidimensional dan mengukur variabel *self disclosure* secara keseluruhan. Oleh karena itu, hal ini menjadi kekurangan dalam penelitian, sehingga alat ukur dalam penelitian ini memerlukan penelusuran lebih lanjut untuk

mengevaluasi baik dari segi konstruk dimensi maupun relevansi pengukuran perilaku.

Kekurangan penelitian ini terletak pada penggunaan pilihan jawaban menggunakan kata tidak setuju bukan tidak sesuai, sehingga penggunaan jawaban tidak setuju memiliki makna responden menolak dan tidak sepakat dengan pernyataan yang diberikan, meskipun pernyataan tersebut mencerminkan perilaku mereka. Oleh karena itu, pernyataan tidak sesuai lebih relevan digunakan karena dengan kata tersebut berarti pernyataan tersebut mencerminkan perilaku mereka. Selanjutnya yaitu penyebaran kuesioner yang kurang merata sehingga representasi sampel kurang optimal. Kekurangan lainnya yaitu terletak pada alat ukur yang digunakan karena belum sepenuhnya mampu mengukur variabel *self disclosure* sebagai konstruk multidimensional sehingga perlu pengembangan instrumen lebih lanjut.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *self disclosure* memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat *loneliness* yang dialami oleh gen Z pengguna *second account* Instagram. Dengan demikian, hipotesis utama penelitian diterima. Nilai rata-rata responden pada variabel *self disclosure* maupun variabel *loneliness* tergolong dalam kategori sedang.

45
B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, berikut beberapa saran yang dapat peneliti berikan, yaitu :

1. Bagi Responden Penelitian

Dalam mengurangi perasaan kesepian, disarankan responden untuk memperkuat kualitas hubungan sosial yang bermakna dengan keluarga dan teman dekat serta melakukan *self disclosure* secara selektif kepada individu yang terpercaya guna mengurangi beban emosional dan mempererat ikatan sosial. Penggunaan media sosial hendaknya diarahkan untuk memperdalam interaksi sosial yang positif, bukan sebagai alat perbandingan diri. Selain itu, partisipasi dalam kegiatan sosial atau komunitas di lingkungan nyata diharapkan dapat memberikan pengalaman interaksi yang dapat mendukung kesejahteraan emosional. Responden juga dianjurkan untuk mengenali

dan mengelola perasaan kesepian melalui aktivitas yang menyenangkan seperti hobi, serta mencari bantuan profesional apabila perasaan kesepian mulai mengganggu keseharian dan kesehatan mental.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti secara mendalam mengenai pengaruh kesepian pada pengguna *second account* Instagram dengan menambahkan variabel dukungan sosial variabel moderasi yang diprediksi dapat memperkuat pengaruh *self disclosure* terhadap *loneliness*. Penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan pilihan jawaban seperti “tidak sesuai” dibandingkan “tidak setuju” agar makna penolakan terhadap relevansi pernyataan lebih akurat dan tidak menimbulkan bias interpretasi. Selain itu, penyebaran kuesioner juga perlu dirancang lebih merata antar wilayah untuk memperoleh sampel yang lebih representatif secara geografis, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasi secara lebih luas. Selanjutnya, penting untuk mempertimbangkan pengembangan alat ukur *self disclosure* yang benar-benar merepresentasikan konstruksinya sebagai suatu dimensi yang kompleks dan multidimensional.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

Pengaruh self disclosure terhadap loneliness 2

ORIGINALITY REPORT

24%

SIMILARITY INDEX

23%

INTERNET SOURCES

11%

PUBLICATIONS

11%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	dspace.uii.ac.id Internet Source	2%
2	docplayer.info Internet Source	1%
3	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	1%
4	repository.usd.ac.id Internet Source	1%
5	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	1%
6	eprints.uny.ac.id Internet Source	1%
7	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	1%
8	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	1%
9	core.ac.uk Internet Source	1%
10	www.researchgate.net Internet Source	1%
11	www.scribd.com Internet Source	<1%

12	123dok.com Internet Source	<1 %
13	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1 %
14	Submitted to Universitas Islam Indonesia Student Paper	<1 %
15	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
16	id.123dok.com Internet Source	<1 %
17	repositori.usu.ac.id Internet Source	<1 %
18	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
19	adoc.pub Internet Source	<1 %
20	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	<1 %
21	Submitted to Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Student Paper	<1 %
22	Submitted to Universitas Islam Riau Student Paper	<1 %
23	repository.metrouniv.ac.id Internet Source	<1 %
24	repository.uksw.edu Internet Source	<1 %
25	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1 %

26	anugriaty_indah.staff.gunadarma.ac.id Internet Source	<1 %
27	journal.ubaya.ac.id Internet Source	<1 %
28	eprints.kwikkiangie.ac.id Internet Source	<1 %
29	eprints.umm.ac.id Internet Source	<1 %
30	jurnal.polibatam.ac.id Internet Source	<1 %
31	repository.mercubuana.ac.id Internet Source	<1 %
32	Submitted to Universitas Brawijaya Student Paper	<1 %
33	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1 %
34	jurnal.ahmar.id Internet Source	<1 %
35	repo.darmajaya.ac.id Internet Source	<1 %
36	repository.uinjkt.ac.id Internet Source	<1 %
37	ejournal.lppmunidayan.ac.id Internet Source	<1 %
38	ejurnal.untag-smd.ac.id Internet Source	<1 %
39	repository-feb.unpak.ac.id Internet Source	<1 %

40	Internet Source	<1 %
41	tokohwanita.com Internet Source	<1 %
42	www.klikmania.net Internet Source	<1 %
43	www.permainan.co.id Internet Source	<1 %
44	p2k.stekom.ac.id Internet Source	<1 %
45	repository.ub.ac.id Internet Source	<1 %
46	Submitted to Sultan Agung Islamic University Student Paper	<1 %
47	Submitted to Universitas Negeri Padang Student Paper	<1 %
48	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	<1 %
49	ejournal.gunadarma.ac.id Internet Source	<1 %
50	Luthfia Maha Reni, Doddy Setiawan. "Pengaruh variabel kebutuhan fiskal terhadap alokasi DAU pada daerah bercirikan kepulauan", Indonesian Treasury Review: Jurnal Perbendaharaan, Keuangan Negara dan Kebijakan Publik, 2019 Publication	<1 %
51	Submitted to Tarumanagara University Student Paper	<1 %
52	Submitted to UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Student Paper	<1 %

<1 %

53 ar.scribd.com
Internet Source

<1 %

54 Submitted to Fakultas Ekonomi Universitas
Indonesia
Student Paper

<1 %

55 Submitted to Universitas Negeri Malang
Student Paper

<1 %

56 repositori.uin-alauddin.ac.id
Internet Source

<1 %

57 repository.uinsu.ac.id
Internet Source

<1 %

58 www.liputan6.com
Internet Source

<1 %

59 digilib.uns.ac.id
Internet Source

<1 %

60 elnews.id
Internet Source

<1 %

61 journal.ikopin.ac.id
Internet Source

<1 %

62 journal.trunojoyo.ac.id
Internet Source

<1 %

63 repository.uhn.ac.id
Internet Source

<1 %

64 Submitted to Universitas Pelita Harapan
Student Paper

<1 %

65 arsiamallah2.blogspot.com
Internet Source

<1 %

66	artikelpendidikan.id Internet Source	<1 %
67	journal.ipb.ac.id Internet Source	<1 %
68	repository.ikipgribojonegoro.ac.id Internet Source	<1 %
69	repository.unair.ac.id Internet Source	<1 %
70	www.slideshare.net Internet Source	<1 %
71	Submitted to Swinburne University of Technology Student Paper	<1 %
72	beminidalwa.blogspot.ca Internet Source	<1 %
73	digilib.unila.ac.id Internet Source	<1 %
74	eprints.ums.ac.id Internet Source	<1 %
75	hdr.mitpress.mit.edu Internet Source	<1 %
76	lib.ui.ac.id Internet Source	<1 %
77	media.neliti.com Internet Source	<1 %
78	publication.k-pin.org Internet Source	<1 %
79	sriwisnu02.blogspot.com Internet Source	<1 %

80	summer-absolutely.icu Internet Source	<1 %
81	Submitted to Academic Library Consortium Student Paper	<1 %
82	Andy Sulistiono. "The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy to Improve Resilience of Frog Troop Command School Students in Kodiklatal", Psikologia : Jurnal Psikologi, 2022 Publication	<1 %
83	Nadine Denita Asrie, Dian Misrawati. "Celebrity worship dan Impulsive buying pada Penggemar KPOP Idol", Journal of Psychological Perspective, 2020 Publication	<1 %
84	Syarofina Izna Maulidah, Miftakhul Jannah. "PSYCHOLOGICAL CAPITAL SEBAGAI PREDIKTOR KECENDERUNGAN NON SUICIDAL SELF INJURY (NSSI) PADA GENERASI Z", PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi), 2024 Publication	<1 %
85	archive.org Internet Source	<1 %
86	dirdosen.budiluhur.ac.id Internet Source	<1 %
87	ejournal.ust.ac.id Internet Source	<1 %
88	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	<1 %
89	eprints.mercubuana-yogya.ac.id Internet Source	<1 %

90	etd.uinsyahada.ac.id Internet Source	<1 %
91	klinikpelangi.blogspot.com Internet Source	<1 %
92	mafiadoc.com Internet Source	<1 %
93	moam.info Internet Source	<1 %
94	pascasarjanafe.untan.ac.id Internet Source	<1 %
95	repository.unj.ac.id Internet Source	<1 %
96	repository.unjaya.ac.id Internet Source	<1 %
97	solyaris.wordpress.com Internet Source	<1 %
98	theconversation.com Internet Source	<1 %
99	thewriters.id Internet Source	<1 %
100	www.coursehero.com Internet Source	<1 %
101	www.ejournal-s1.undip.ac.id Internet Source	<1 %
102	www.merdeka.com Internet Source	<1 %
103	www.neliti.com Internet Source	<1 %

zombiedoc.com

104

Internet Source

<1 %

105

Jesi Jecsen Pongkendek, Dewi Satria Ahmar, Haris Munandar, Muhammad Fath Azzajjad. "Student Perceptions of Online Learning During the Covid-19 Pandemic", EduLine: Journal of Education and Learning Innovation, 2021

Publication

<1 %

106

Zahra Aulia, Free Dirga Dwatra. "Kontribusi Interpersonal Trust dan Intimate Friendship terhadap Self Disclosure Generasi Z Pengguna Second Account Instagram", TSAQOFAH, 2025

Publication

<1 %

107

Ahmad Muflih, Kurniati Zainuddin, Muhrajan Piara. "Influence of Big Five Personality Traits on Self-Disclosure in Early Adulthood Instagram Social Media Users", ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities, 2024

Publication

<1 %

108

Dita Nurul Fajrin, M. Junaidi Habe, Agus Salim, Abdul Kholiq Muhabasya, Hafizen, Usrial, Andeka Widodo. "Pengaruh Konten Youtube #Logindiclosethedoor terhadap Sikap Toleransi Mahasiswa KPI UIN Jambi", Journal of Religion and Film, 2024

Publication

<1 %

109

Eden Anthonius Hadadi, Dewita Karema Sarajar. "Peran Dukungan Teman Sebaya Terhadap Resiliensi Terhadap Akademik Mahasiswa Rantau Yang Sedang Mengerjakan Skripsi", G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2025

<1 %

110

digilib.iain-palangkaraya.ac.id

Internet Source

<1%

111

id.scribd.com

Internet Source

<1%

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA