

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 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, lahirlah jejaring 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 (*Indonesia Social Media Statistics*, 2025). 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 memiliki 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. Hal 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 tanpa 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 memungkinkan 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. 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 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 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 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, penggunaan *second account* Instagram dapat menjadi alternatif atau mekanisme individu dalam mengatasi kesepian.

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.

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*.

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) 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).

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) berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Russell (1996). Pada skala *self disclosure*, peneliti memodifikasi skala *self disclosure* penelitian terdahulu Sari dan Kustanti (2020) yang disusun berdasarkan dimensi-dimensi yang dikemukakan oleh Wheelless dan Grootz (1976).

4. Keaslian subjek penelitian

Penelitian terdahulu oleh 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 dari beberapa penelitian terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini terbaru dan berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Perbedaan dalam penelitian ini

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

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA