

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancah dan Persiapan

1. Orientasi Kancah

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang di Asia Tenggara. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 6 Tahun 1996 tentang Perairan Indonesia, Indonesia merupakan negara kepulauan yang memiliki sekitar 17.380 pulau, yang tersebar dari Sabang hingga Merauke dan dikelilingi oleh perairan yang luas, menjadikannya salah satu negara dengan jumlah pulau terbanyak di dunia (Safitri & Ramadhan, 2024) . Indonesia terdiri dari dengan 5 pulau besar yaitu Sumatera, Jawa, Kalimantan, Sulawesi dan Papua. Indonesia memiliki 38 provinsi yang tersebar di pulau-pulau besar maupun pulau pulau kecil. Pulau Sumatera memiliki sepuluh provinsi, yaitu Aceh, Sumatera Utara, Sumatera Barat, Riau, Jambi, Sumatera Selatan, Bengkulu, Lampung, Kepulauan Riau, dan Bangka Belitung. Pulau 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 wilayah 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 mereka yang memiliki lebih dari satu akun Instagram. Instagram tidak membatasi 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 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 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 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 gen z yang aktif menggunakan *second account* 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.

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). 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. 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 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.

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
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	<i>Personality</i>	1,6,7,8,16,23	9,10,13,20,21	11
2.	<i>Social desirability</i>	5,14,15,19	2,3,22	7
3.	<i>Depression</i>	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 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* Setelah Uji Coba

No	Dimensi	Nomor aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	<i>Intention</i>	1,12,11	3	4
2	<i>Amount</i>	4,5,6,15	12	5
3	<i>Positivity-negativity</i>	7,14	-	2
4	<i>Depth</i>	8,9,13	-	3
5	<i>Accuracy</i>	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 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 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 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 dari 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%. Responden yang berusia 21 tahun sebanyak 41 orang dengan persentase 25%, sedangkan kelompok usia 22 tahun sebanyak 72 orang dengan persentase sebesar 43%. Selain itu, responden berusia 23 tahun mencapai 19 orang persentase sebesar 11%. 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 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.

Tabel 4. 5 Deskripsi Responden Berdasarkan Domisili

No	Provinsi	Frekuensi	Persentase
1.	Aceh	1	0.60%
2.	Sumatera Utara	1	0.60%
3.	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.	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%

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	<i>Loneliness</i>	<i>Self Disclosure</i>
Sangat Tinggi	$X > 109,2$	$X > 63,2$
Tinggi	$92,4 \leq X < 109,2$	$52,4 \leq X < 63,2$
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*.

Tabel 4. 12 Hasil Uji Regresi Sederhana

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

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*..

b. Koefisien Determinasi (R²)

Pengujian koefisien determinasi untuk mengetahui seberapa kontribusi pengaruh yang diberikan variabel independen dalam mempengaruhi 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 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	<i>Loneliness</i>		Intepretasi	<i>Self Disclosure</i>		Intepretasi
		Mean	Sig.2 tailed		Mean	Sig.2 tailed	
Perempuan	130	84,54	0,974	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

Peneliti menggunakan uji one-way ANOVA untuk melihat perbedaan tingkat *loneliness* dan *self disclosure* 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

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 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

keseharian 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 keseharian berkurang (E. Rahim et al., 2025).

Meskipun *self disclosure* melalui media sosial seperti *second account* terbukti dapat membantu individu dalam mengurangi keseharian, 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 keseharian apabila interaksi yang terjadi bersifat dangkal. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berfokus pada validasi orang lain, justru membuat 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 coping 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 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 perempuan 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, 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 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.

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 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.