

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Rasa kenyamanan dalam berekspresi setiap individu memiliki karakteristik yang bermacam-macam. Sesuai dengan teori kebutuhan hierarki dari Maslow (dalam Schultz, 2005) tentang kebutuhan akan aktualisasi diri bahwa orang yang mencapai aktualisasi diri menemukan kesenangan dan kegembiraan dalam kerja keras mereka, maka manusia tidak akan puas sepenuhnya jika potensi atau keunikan kreatif mereka terpendam. Ekspresi diri tidak hanya ditunjukkan secara langsung kepada lawan berkomunikasi tetapi juga dapat ditampilkan melalui media sosial. Ekspresi jika ditunjukkan secara langsung terdapat berbagai hal yang kemungkinan disembunyikan yang tidak ingin ditunjukkan serta penuh dengan pertimbangan, seperti bagaimana cara menyusun kalimat, raut wajah, bahasa tubuh serta pemilihan lawan bicara yang sesuai atau dirasa nyaman untuk meluapkan ekspresi tersebut.

Menurut Roy dan John (2011) memaparkan bahwa berkomunikasi dengan orang secara langsung dapat menimbulkan penyusutan ego (*ego depletion*) dalam berinteraksi sosial. Kondisi inilah manusia dituntut untuk memberikan kendali diri dalam mengungkapkan kalimat atau perkataan kepada lawan bicara atau orang lain dengan menjaga ekspresi untuk tetap tersenyum dan ramah meskipun suasana hati sedang tidak baik. Adanya tuntutan itu memberikan efek jenuh, stres dan melelahkan karena menggunakan sumber

daya atau tenaga yang sama dengan yang kita gunakan untuk berpikir logis dan bekerja.

Hal tersebutlah yang mendasari untuk memanfaatkan aplikasi Instagram. Aplikasi ini semakin populer dan digemari oleh kalangan muda-mudi utamanya mahasiswa untuk membuat akun kedua atau *second account* di Instagram. Pengguna *second account* mayoritas adalah kalangan mahasiswa yang selalu ingin tampil dan menampilkan segala aktivitas atau kegiatan yang dijalani. Banyak pula pengguna yang malas atau takut berinteraksi dengan orang secara langsung, walaupun dengan orang yang sudah dikenal atau terdekat karena merasa gengsi bahkan malu. Bersosialisasi dengan orang secara langsung dapat menguras tenaga, energi dan kemungkinan dapat berisiko terabaikan atau tidak mendapat dukungan seperti apa yang kita inginkan, sehingga lebih memilih untuk meluapkan ide, isi hati dan curahan perasaannya melalui media sosial Instagram.

Latar belakang atau yang mendasari menciptakan *second account* di Instagram salah satunya rasa takut untuk memulai komunikasi yang disebabkan oleh keterbukaan diri yang rendah membuat penerimaan diri juga turut menurun. Belum lagi dengan penilaian orang lain yang bahkan tidak begitu akrab atau dekat dengan kita secara tidak langsung menambah beban mental dan menurunkan kepercayaan diri di media sosial. Beberapa orang tidak memiliki orang terdekat atau terpercaya sehingga tidak tahu kepada siapa lagi saat ingin berbagi cerita dan apa yang dirasakan. Sebagai solusi dan langkah kecil untuk belajar membangun keterbukaan diri dengan orang terdekat atau

sahabat yang dapat dilakukan saat ini adalah dengan menciptakan *second account* yang diikuti oleh orang terdekat saja. Didukung dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Iftinani et al., (2024) bahwa saat menggunakan *second account* informan merasa bebas mengekspresikan diri, penjernihan diri, keabsahan sosial dan mengendalikan segala bentuk informasi.

Kemudahan akses aplikasi Instagram yang dapat digunakan pada perangkat *smartphone* ditambah beberapa fitur menjadikan media sosial ini cukup digemari masyarakat. Begitu juga melalui media sosial segala macam bentuk pengungkapan ekspresi dapat ditunjukkan melalui unggahan *feeds* atau *story* (cerita) contohnya seperti *video vlog* harian atau unggahan berupa kalimat yang menceritakan isi hati seseorang. Tentu unggahan *feeds* atau *story* tidak lepas dari *audiens* atau penonton dan untuk pemilihan pengikut atau penonton cerita sudah diseleksi secara detail oleh pemilik akun dengan diciptakan *second account* atau akun kedua di Instagram. Dikutip dari mediaindonesia.com fitur-fitur terdapat seperti efek kamera yang mendukung, memposting ulang, menambahkan catatan, tambahkan musik. sorotan cerita atau *highlightstory*, menyematkan foto atau postingan dan hal yang paling menarik unggahan cerita (*story*) yang tersimpan otomatis diarsip dan kapan saja bisa dilihat atau diposting kembali serta fitur yang terpenting adalah dapat menambahkan akun lain di dalam aplikasi yang sama.

Feedback dari unggahan di *second account* Instagram memberikan dorongan dan pengaruh kepada pengguna. Jika unggahan mendapatkan *like* (suka) dan tanggapan komentar dari teman dekat yang intens dapat diartikan

sebagai dukungan, motivasi, penghargaan dan validasi. Dapat disimpulkan bahwa semakin banyak mendapat tanggapan dan reaksi dari *followers* atau pengikut maka semakin besar juga harapan dan intensitas penggunaan *second account* karena dapat bernilai sebagai penerimaan dan membentuk ruang aman di *second account* Instagram. Terdapat juga beberapa orang atau pengguna yang tidak mementingkan jumlah *like* (suka) dan komentar dari *followers* karena hal yang diinginkan adalah sebagai hiburan, meluapkan emosi dan beban di media sosial Instagram.

Umumnya *second account* memang dibuat hanya untuk diikuti dan mengikuti teman dekat atau orang yang dapat dipercaya, didukung dengan fitur aplikasi Instagram untuk mengunci atau memproteksi akun. Sehingga seseorang yang ingin mengikuti kita di *second account* dapat kita pilih atau izinkan untuk mengikuti akun kita. Sebagian besar orang tidak ingin dilihat atau dijadikan bahan konsumsi oleh orang tidak dikenal dan mengomentari unggahan atau cerita yang telah diunggah. Ada keuntungan penggunaan *second account* yaitu dapat meminimalisir kebocoran informasi atau privasi seseorang terhadap suatu hal yang tidak diinginkan, seperti membagikan lokasi keberadaan sesuai dengan unggahan cerita, kalimat-kalimat atau keluhan kesahnya yang mungkin dapat menyinggung seseorang tanpa ada kebenaran dari pengunggah.

Sisi negatif penggunaan *second account* yang berlebih menunjukkan keterbukaan diri yang rendah di dunia nyata. Dikuatkan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Valkenburg dan Peter (2007) yang menyebutkan orang

dengan kecemasan sosial lebih memilih untuk memanfaatkan internet atau media sosial sebagai sarana untuk melakukan keterbukaan diri. Orang yang selalu melibatkan segala hal yang terjadi pada unggahan di media sosial terutama Instagram belum atau bahkan tidak memiliki ruang aman yang dapat dipercaya untuk menyalurkan kebebasan.

Mereka menganggap bahwa dengan memposting atau mengunggah *feeds* atau *story* (cerita) dapat membuat perasaan dan pikiran lebih tenang dan bebas. Tanpa adanya teman untuk curhat, *second account* dapat membantu seseorang menceritakan atau meluapkan emosi perasaan yang sedang dirasakan. Menurut Gultom & Rohani (2024) penggunaan akun kedua juga dapat berdampak pada pembangunan citra diri seseorang, Di mana akun kedua dimanfaatkan sebagai tempat kebebasan mengekspresikan diri dan akun asli atau pertama digunakan hanya sebagai formalitas dan pencitraan.

Pada akun utama di Instagram memang ditunjukan untuk memperlihatkan bagian hidup yang baik-baik saja. Dilihat dari penataan di akun pertama sangatlah rapi, *aesthetic* dan terorganisir, jadi penampilan diri pada unggahan dan *story* (cerita) harus terlihat sempurna tanpa memperlihatkan kelemahannya. Hambatan ini memiliki dampak yang negatif jika tidak dapat dibatasi, karena berdampak pada kualitas atau keterampilan dalam berkomunikasi dan kepercayaan diri secara langsung di dunia nyata. Sebagian lagi orang merasa nyaman dan memiliki ruang aman pada *second account* Instagram. Mereka merasa dirinya lebih dihargai karena seluruh keluhan kesah yang diluapkan di Instagram dapat menarik perhatian pengikut atau *followers*

dan kebanyakan mendapatkan dukungan dari teman atau orang terdekat dengan cara membalas pesan dari cerita yang telah diunggah.

Fenomena ini sangat mempengaruhi kondisi psikologis dan sosial bagi pengguna *second account*, karena terdapat perubahan perilaku yang cenderung membagi 2 identitas pada setiap akun yang berbeda. Kesenjangan muncul antara citra dan realita untuk mengungkap bagaimana individu mencari ruang aman yang bertujuan mengekspresikan emosi negatif yang tidak mungkin akan ditampilkan di depan publik. Fenomena ini dapat pula memicu krisis identitas yang mendalam atau perasaan bahwa dirinya tidak memiliki karakter yang utuh demikian pentingnya penelitian ini dilakukan sebagai upaya untuk meminimalisir terjadinya hal-hal yang buruk.

Keterbukaan diri berasal dari jiwa yang ingin bebas tetapi masih dalam lingkup orang terdekat. Peneliti telah melakukan wawancara kepada 5 subjek terkait untuk menggali informasi lebih mendalam mengenai topik permasalahan. Bahwa dari keseluruhan 5 subjek terkait latar belakang atau alasan mengapa menggunakan dan menciptakan *second account* Instagram karena sebagai sarana melepaskan beban atau pikiran ketika kondisi tidak baik dan merasakan kecemasan. Ketika tidak ada seseorang yang peduli akan keadaan yang sebenarnya ke-5 subjek tersebut cenderung mengungkapkan isi pikiran melalui unggahannya di *second account* Instagram.

Berkaitan dengan hasil wawancara di atas peneliti perlu mengembangkan dan menggali lebih dalam mengenai analisis faktor ruang aman terhadap dampak keterbukaan diri pada pengguna *second account*

Instagram di kalangan mahasiswa. Hasil dari penelitian ini ke depannya dapat bermanfaat dan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan atau pendukung pada penelitian selanjutnya. Kebaruan atau *novelty* pada penelitian ini dengan penelitian yang sejenis adalah di dalam penelitian ini menggabungkan antara variabel faktor ruang aman dengan variabel keterbukaan diri sebagai pengguna *second account* sehingga dapat lebih dalam menggali bagaimana kesehatan psikologis, interaksi sosial dan struktur masyarakat digital. Berbeda dengan penelitian yang lain hanya berfokus pada satu variabel antara ruang aman atau keterbukaan diri saja.

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus pada bagaimana keterbukaan diri seorang mahasiswa dalam akun kedua atau *second account* yang digunakan terhadap pengungkapan perasaan, kenyamanan dan kebebasan dalam berekspresi diantaranya:

1. Bagaimana faktor ruang aman pada penggunaan *second account* Instagram?
2. Bagaimana kondisi kesehatan psikologis pengguna *second account* Instagram?
3. Bagaimana dampak keterbukaan diri terhadap penggunaan *second account* Instagram mempengaruhi cara berinteraksi di kehidupan nyata?

C. Tujuan Penelitian

Didapat dari fokus penelitian di atas terdapat tujuan penelitian yakni:

1. Untuk mengetahui faktor ruang aman pada penggunaan *second account* Instagram
2. Untuk mengetahui kondisi kesehatan psikologis pengguna *second account* Instagram
3. Untuk mengetahui dampak keterbukaan diri terhadap penggunaan *second account* Instagram mempengaruhi cara berinteraksi di kehidupan nyata

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas maka terdapat manfaat teoritis dan praktis diantaranya:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memperkaya teori dengan menambahkan variabel "ruang aman digital" sebagai penentu penting dalam intensitas dan kedalaman, terutama di kalangan mahasiswa yang sangat bergantung pada *platform online* untuk berekspresi.
 - b. Dapat digunakan untuk mengembangkan model teoritis yang menjelaskan pola keterlibatan dan interaksi mahasiswa dengan teknologi

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

- 1) Membantu mahasiswa menyadari bagaimana media sosial yang mereka buat mempengaruhi kesehatan mental dan pola komunikasi mereka
- 2) Memberikan pemahaman pada keterbukaan diri dalam penggunaan media sosial terutama di *second account* Instagram yang lebih bijaksana dalam menentukan batasan privasi sehingga dapat mencegah resiko terburuk terjadi
- 3) Membangun kepercayaan diri dan memiliki benteng yang kuat dalam mengekspresikan diri secara bebas di media sosial

b. Bagi Dosen

- 1) Membantu dosen dalam menciptakan pembelajaran yang ragam atau inovatif, serta merancang metode pengajaran, tugas, dan evaluasi yang lebih relevan dan efektif di era perkembangan media sosial
- 2) Mengetahui dampak penggunaan media sosial Instagram terutama pada *second account* yang dapat dicerminkan dalam keterampilan

berkomunikasi dan rasa akan keamanan mahasiswa dalam berekspresi dan bersosialisasi di lingkup kampus

- 3) Dapat menjadi dasar pengembangan penelitian lebih lanjut dan spesifik mengenai isu ruang aman terhadap keterbukaan diri di media sosial

c. Bagi Instansi

- 1) Hasil analisis dapat digunakan oleh layanan bimbingan dan konseling untuk merancang program untuk kebutuhan mahasiswa akan rasa aman dan wadah untuk keterbukaan diri
- 2) Menunjukkan komitmen Universitas PGRI Madiun untuk memahami dan mendukung kesehatan mental mahasiswa di era digital, sehingga diharapkan kampus dapat menjadi institusi yang inklusif

d. Bagi Masyarakat

- 1) Meningkatkan pemahaman orang tua tentang perilaku digital
- 2) Menentukan pengembangan layanan dukungan dan konseling komunitas terkait keterbukaan diri di media sosial
- 3) Merumuskan pedoman untuk pengasuhan atau parenting dan edukasi penggunaan media sosial yang sehat

E. Definisi Istilah

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam menginterpretasikan istilah-istilah yang digunakan di dalam penelitian ini, maka diuraikan dalam penjelasan:

1. Ruang Aman

Ruang aman ini adalah istilah dari kebutuhan akan rasa aman yang mencakup perlindungan, pertahanan dan upaya penyelamatan individu entah itu fisik dan psikis dari suatu ancaman atau serangan yang tidak diinginkan. Ruang aman dapat berbentuk fisik seperti seseorang yang memastikan bahwa kita dalam keadaan baik-baik saja dan terdapat pula dalam bentuk fasilitas atau fitur pada dunia digital yakni melalui media sosial seperti Instagram. Ruang aman dapat berupa keamanan (*security*) terhadap kondisi fisik maupun psikis, kondisi yang stabil membuat individu dapat menjaga kesehatan mental dan keseimbangan psikologis, kepastian yang dapat menjadi pegangan atau pedoman dalam hidupnya, perlindungan bencana alam, serangan fisik dan ancaman kriminalitas yang tidak diinginkan, kebebasan dari rasa takut, cemas dan kekacauan, kebutuhan akan struktur, ketertiban, hukum dan Batasan, melindungi privasi dari tindakan yang semena-mena dari orang lain serta pelindung pada sebuah sistem hukum atau pertahanan

2. Kesehatan Psikologis

Kondisi ini dapat dikatakan ketika seorang individu memiliki potensi serta kemampuan dalam manajemen diri dan menjaga kestabilan emosi

buruk atau baik. Kesehatan psikologis meliputi kondisi fisik yang sehat, memiliki hubungan hangat dengan orang terkasih dan orang terdekat yang dapat dipercaya. sehingga individu tersebut dapat merasakan dihargai, dipedulikan dan dicintai. Kondisi kesehatan psikologis ini mencakup menerima diri dan mengakui segala kelebihan dan kekurangannya, menciptakan hubungan baik dan saling percaya dengan orang lain, mampu mengatur perilakunya sendiri, memilih dan mengelola kondisi sekitarnya, mempunyai arah dan target jelas yang ingin dicapai, terus tumbuh dan mengembangkan potensinya melalui keterbukaan terhadap pengalaman baru serta kesadaran akan peningkatan diri yang berkelanjutan.

3. Keterbukaan Diri

Keterbukaan diri adalah proses mengungkapkan informasi pribadi yang bersifat rahasia secara jujur kepada orang lain hal ini mencakup data pribadi, berbagi cerita tentang latar belakang keluarga, mengungkapkan suatu opini, kebutuhan atau keinginan dan meluapkan emosi yang sedang dirasakan. Seorang individu dikatakan melakukan keterbukaan diri ini yang meliputi berbagi informasi sensitif dan pengalaman masa lalu, kita sudah memiliki kepercayaan kepada lain, mengungkapkan bisa secara spontan dengan kalimat atau berupa bahasa tubuh, timbal balik berupa respon dari lawan bicara, hubungan atau kedekatan dengan ini kedalaman dan keakraban membuat kita akan cenderung membuka diri secara bebas.

4. *Second Account*

Maksud dari *second account* di sini ialah akun tambahan selain dari akun utama di Instagram, tujuan penggunaan *second account* ini mencakup berbagi konten kegiatan sehari-hari dan meluapkan atau mencurahkan isi hati melalui postingan di Instagram dengan pengikut atau audiens hanya orang tertentu atau orang terdekat saja. *Second account* ini menggambarkan kita ketika berada di belakang panggung yang artinya kita berada dalam keadaan atau perasaan kita yang sebenarnya dan apa adanya, sedangkan ketika berada di akun utama diibaratkan ketika di depan panggung cenderung akan menjadi pribadi yang palsu karena menunjukkan kesempurnaan dan tidak memperlihatkan keadaan yang sebenarnya. Pengguna *second account* ini meliputi diantaranya pemisah wilayah yaitu akun utama berfungsi untuk menampilkan pencapaian terbaik sedangkan akun kedua untuk bebas berekspresi. pemisah audiens pada akun utama dan *second account* agar citra diri yang telah di bangun tidak rusak, pengelolaan kesan menjaga penampilan pada setiap akun serta menjaga diri rahasia yang bersifat sangat pribadi.

