

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Ruang Aman

a. Pengertian Ruang Aman

Ruang aman ini merupakan bentuk kenyamanan yang dasarnya sama dengan teori dari Abraham Maslow yaitu hierarki kebutuhan pada indikator kebutuhan akan rasa aman. Menurut Maslow (dalam Schultz, 2005) percaya bahwa kebutuhan akan rasa aman dan perlindungan biasanya merupakan dorongan penting bagi bayi dan orang dewasa yang neurotik. Orang dewasa yang sehat secara emosional biasanya telah memenuhi kebutuhan rasa aman mereka, suatu kondisi yang membutuhkan stabilitas, rasa aman, dan kebebasan dari rasa takut dan cemas. Bagi bayi dan anak-anak, kebutuhan rasa aman dapat terlihat jelas dalam perilaku mereka karena anak-anak bereaksi secara nyata dan langsung terhadap setiap ancaman terhadap rasa aman mereka. Orang dewasa telah mempelajari cara untuk menghambat reaksi mereka terhadap situasi berbahaya,

Bari & Hidayat (2022) menyebutkan kebutuhan rasa aman merupakan kebutuhan tingkat kedua setelah kebutuhan dasar. Ini merupakan kebutuhan perlindungan bagi fisik serta psikis manusia. Manusia membutuhkan perlindungan dari gangguan kriminalitas, sehingga ia bisa hidup dengan aman dan nyaman, sehingga dari

kebutuhan akan rasa aman membuat individu membentuk dan membangun ruangan yang dianggapnya nyaman, terlindungi, bebas dan aman.

Menurut Maslow (1970) Indikator kebutuhan akan rasa aman diantaranya:

1) *Security* (Keamanan)

Kondisi di mana individu merasa bebas dari ancaman fisik maupun psikis. Keamanan juga berarti memiliki dunia yang dapat diprediksi. Jika seseorang hidup dalam lingkungan yang terus menerus berubah dan tidak stabil, maka akan merasa tidak aman secara mental karena cemas dan takut dengan apa yang terjadi di masa depan. Seseorang yang tidak memiliki rasa aman akan hidup dalam kondisi waspada, sehingga memicu sifat atau karakter seperti rasa takut, cemas dan ketegangan. Individu yang memiliki rasa aman akan merasa percaya diri, tenang dan yakin dengan masa depannya.

2) *Stability* (Stabilitas)

Stabilitas memberikan rasa bahwa segala sesuatu berjalan sesuai dengan pola yang terencana, sehingga individu tidak perlu merasa khawatir dan cemas akan kejadian yang datang secara tiba-tiba. Ketidakstabilan membuat individu merasa seolah-olah mereka hidup dalam bahaya atau wilayah musuh di mana ancaman bisa muncul kapan saja tanpa peringatan. Stabilitas adalah mekanisme

pertahanan untuk menjaga kesehatan mental dan keseimbangan psikologis.

3) *Dependency* (Ketergantungan)

Individu ketika merasa terancam secara fisik, mental dan ketidakpastian masa depan akan secara naluri atau alami mencari figur atau seseorang yang dianggap lebih kuat untuk berlindung. Kebutuhan pada orang dewasa bermanifestasi sebagai keinginan individu untuk bergantung pada agama, filsafat atau sistem politik yang memberikan jawaban pasti dan perlindungan dari kekacauan dunia.

4) *Protection* (Perlindungan)

Maslow memandang perlindungan sebagai kebutuhan untuk memiliki perisai terhadap risiko dan bahaya yang tidak dapat dikendalikan sendiri oleh individu. Perlindungan ini mencakup bencana alam, serangan fisik, binatang buas dan ancaman kriminalitas. Kebutuhan akan perlindungan bisa dalam bentuk kepercayaan masyarakat terhadap polisi, tentara dan sistem hukum. Tanpa adanya rasa terlindungi energi psikologis seseorang akan habis hanya untuk mengkhawatirkan keselamatan dirinya, sehingga akan sulit untuk beralih dan mendapatkan kebutuhan yang lebih tinggi seperti kebutuhan akan cinta atau harga diri.

5) *Freedom from fear, anxiety and chaos* (Kebebasan dari rasa takut, cemas dan kekacauan)

Kecemasan sering kali muncul ketika individu merasa tidak berdaya menghadapi situasi yang tidak terduga. Kebebasan dari rasa cemas tercapai ketika lingkungan memberikan kepastian emosional, sehingga individu tidak dalam kondisi siaga terus-menerus. Lingkungan dengan kekecauan seperti pertengkaran orang tua yang hebat atau di lingkungan masyarakat seperti kerusuhan dapat menghancurkan rasa aman individu. Untuk menghindari rasa takut terhadap hal yang tidak diketahui individu cenderung untuk berpegang pada keyakinan atau rutinitas yang sudah dikenal, hal ini dilakukan untuk menciptakan jarak dari rasa takut akan ketidakteraturan.

- 6) *Needs for structure, order, law and limits* (Kebutuhan akan struktur, ketertiban, hukum dan batasan)

Struktur yang baik dapat membantu individu dalam memetakan apa yang sedang terjadi dan apa yang akan terjadi selanjutnya. Adanya aturan yang jelas memberikan rasa aman karena individu mengerti bahwa ada konsekuensi bagi tindakan yang mengganggu ketertiban, hal ini dapat mengurangi rasa takut akan tindakan semena-mena dari orang lain.

- 7) *Strength in the protector* (Kekuatan pada pelindung)

Rasa aman tidak hanya bergantung pada adanya pelindung, tetapi pada persepsi bahwa pelindung tersebut memiliki kekuatan yang cukup untuk menghadapi ancaman. Kekuatan pada pelindung

juga bergantung pada sebuah sistem hukum atau pertahanan. Jika hukum dianggap lemah dan mudah dilumpuhkan pelaku kejahatan, individu akan tetap merasa tidak aman meskipun secara administratif hukum sudah tersedia.

Bentuk – bentuk dari ruang aman sendiri bermacam – macam hal, didunia *online* atau media sosial beberapa orang memanfaatkan berbagai fitur yang dapat membuat diri aman dalam bermedia sosial. Karena sebagian orang tidak selalu memiliki atau merasa aman ketika bersama dengan orang atau pada kondisi tertentu di suatu lingkungan. Dengan hal ini kalangan mahasiswa memiliki solusi dalam melindungi diri atau membangun ruang amannya yaitu dengan memanfaatkan teknologi dengan membuat akun kedua atau *second account* pada Instagram.

Pembahasan mengenai kebutuhan akan rasa aman juga terdapat dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Ghaleb (2024) kebutuhan tingkat bawah termasuk kebutuhan rasa aman harus terpenuhi sepenuhnya sebelum kebutuhan tingkat tinggi muncul. Prioritas terhadap rasa aman bersifat dinamis apa yang dianggap sebagai kebutuhan mendesak bisa berubah tergantung pada situasi, waktu, tempat dan individu itu sendiri. Keamanan psikologis menjadi fondasi penting untuk mengurangi kecemasan sehingga individu dapat fokus pada pengembangan diri.

Bahwa makna ruang aman sebenarnya ialah upaya manusia menemukan tempat di mana mereka merasa terlindungi dari bahaya yang dapat mengancam dan merusak ketenangan diri pada suatu kondisi tertentu. Pada tempat aman ini dapat berupa seseorang tercinta, tempat favorit bahkan ruang digital yang bersifat privasi.

b. Ciri – Ciri Ruang Aman

Schultz (2005) membahas teori hierarki dari Abraham Maslow yang menjelaskan ciri dari kebutuhan akan rasa aman di antaranya:

1) Keamanan dan perlindungan (*Security and protection*)

Yang mencakup kebutuhan untuk merasa aman secara fisik, psikis dan emosi dari ancaman bahaya, penyakit atau serangan. Bentuk dari perlindungan fisik yang dibutuhkan juga berupa layanan kesehatan yang memadai, perlindungan dari orang tersayang dan adanya jaminan kesehatan atau asuransi. Kebutuhan secara psikis terpenuhi jika individu memiliki kepastian pada berbagai aspek kehidupannya sebagai contoh seseorang yang memiliki rutinitas atau pekerjaan yang tetap pasti merasa dirinya aman dan terlindungi, sehingga perlindungan psikisnya tercapai dan memiliki kendali atas hidupnya sendiri serta tidak merasa terombang-ambing oleh situasi yang tidak menentu. Secara emosional individu membutuhkan perlindungan dari penghinaan, perundungan (*bullying*) atau pengucilan. Individu ketika merasa diterima dalam suatu lingkungan

bahkan lingkungan itu kecil sekalipun yang tepercaya akan memberikan perlindungan emosional yang kuat.

2) Stabilitas dan keteraturan (*Stability and order*)

Maslow menekankan bahwa manusia membutuhkan dunia yang dapat diramalkan dan teratur. Ketidakpastian atau kekacauan yang ekstrem dapat memicu kecemasan. Perilaku pengamanan merupakan upaya sadar untuk meminimalisir risiko yang mungkin terjadi di kemudian hari. Individu cenderung menghindari pengalaman dan pekerjaan yang asing baginya, karena dengan hal-hal yang baru individu memerlukan waktu untuk beradaptasi belum lagi harus menyiapkan diri untuk menerima atau menjalani bahaya yang mengancamnya.

3) Struktur dan batasan (*Structure and limits*)

Kebutuhan ini menunjukkan bahwa manusia sebenarnya merasa lebih nyaman jika ada batasan atau struktur yang jelas. Tanpa adanya struktur, seseorang dapat merasa tersesat atau terancam oleh kebebasan yang terlalu luas dan tidak terkendali. Kemampuan untuk mengatur diri dalam menghadapi situasi yang bebas tentu berbeda pada setiap fase atau tingkatan usia manusia, sehingga tidak sedikit orang dewasa lebih menekankan pada situasi yang terstruktur dan jelas untuk menghindari kekacauan. Bentuk dari pertahanan yang dapat dilakukan dalam menjaga ketahanan struktur kehidupan di

masa depan adalah memiliki finansial yang cukup, *planning* atau rencana dan stabilitas emosi dalam menghadapi gejolak kehidupan.

4) Kebebasan dari rasa takut dan cemas (*Freedom for fear and anxiety*)

Seseorang berupaya menghindari situasi yang memicu ketakutan yang luar biasa, ini merupakan inti dari kebutuhan rasa aman. Dapat di katakan semua individu tidak ingin berada dalam situasi tegang yang penuh dengan tekanan dan konflik. Situasi yang tidak di inginkan ini dapat berakibat munculnya trauma mendalam dan kecemasan di kemudian hari. Minimnya kemampuan untuk mengontrol diri individu lebih memilih untuk meluapkan emosi secara spontan tanpa memikirkan apa akibat dan bagaimana jangka panjangnya di masa depan. Kondisi jika individu merasa bebas dari rasa takut dan cemas mereka akan mampu memisahkan antara fakta dengan proyeksi pikiran atau ketakutan akan apa yang mungkin terjadi. Mereka melihat kecemasan sebagai tanda atau sinyal informasi sehingga berubah menjadi peluang untuk belajar dan menguji kemampuan diri yang ditunjukkannya untuk memproses rasa takut tanpa membiarkannya mengambil alih kendali.

Sejalan dengan penelitian yang diterbitkan oleh *Oxford Analytica (2013)* yang mengadaptasi dari teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow menjelaskan bahwa pengguna media sosial dalam membangun perlindungan diri atau data dari ancaman dari *cyber* di perlukan kepercayaan dan resiliensi dari individu itu sendiri, dibalik

peran pemerintah yang tetap mengutamakan dan menjamin data dari pengguna media sosial.

Kesimpulannya ruang aman ini merupakan bentuk manifestasi dari upaya manusia untuk mencapai tujuannya yaitu stabilitas emosional. Melalui ruang aman individu berhasil menciptakan ekosistem yang memenuhi kriteria keselamatan diri yakni struktur, keteraturan dan perlindungan demi tercapainya representasi diri yang lebih transparan dan sehat secara mental.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Ruang Aman

Dalam buku yang diterbitkan oleh Toffler (1970) yang membahas tentang bagaimana manusia di masa depan akan beradaptasi dengan kecepatan yang luar biasa melalui berbagai strategi psikologis dan sosial, dengan demikian ini sudah terbukti dan dilakukan oleh beberapa masyarakat dari berbagai usia dan kalangan untuk menggunakan aplikasi Instagram terutama pengguna *second account* Instagram. Berikut merupakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penggunaan *second account* Instagram:

1) Konsep manusia modular (*Modular man*)

Salah satu pemikiran untuk menjelaskan bagaimana cara kita berhubungan dengan orang lain di era kemajuan teknologi dan informasi yang sangat cepat. Bahwa dalam masyarakat yang bergerak cepat di mana individu cenderung membentuk hubungan yang tersegmentasi (terbagi menjadi kelompok kecil dan spesifik)

dari pada melibatkan seluruh kepribadian kita yang hanya mencolokkan modul atau bagian tertentu dari diri kita kedalam situasi atau kelompok tertentu. Contohnya kita sebagai pembeli di suatu *coffe shop*, dan kita melakukan interaksi dan komunikasi dengan seorang kasir dengan modul dia melayani saat proses pembayaran. Kita tidak perlu mengetahui apa masalah keluarganya atau apa agama yang dianutnya, hubungan ini hanya terbatas pada satu fungsi spesifik. Pada intinya kita hanya memanfaatkan modul mereka yang kita butuhkan pada saat itu, lalu melepaskannya kembali ketika keperluan sudah terpenuhi.

2) Keberagaman gaya hidup dan identitas

Adanya kecenderungan menuju diferensiasi sosial yang lebih tinggi, di mana individu tidak ingin terikat pada satu identitas permanen dan adanya kelebihan pilihan (*over choice*) dalam gaya hidup yang memaksa orang untuk terus menerus mengevaluasi diri. Masyarakat terbagi menjadi kelompok kecil yang memiliki aturan, bahasa dan gaya hidupnya sendiri. Munculnya pilihan gaya hidup yang beragam dapat membuat seseorang melakukan 2 pekerjaan atau profesi yang berbeda dalam satu hari. Misalnya menjadi seorang pegawai kantor di pagi hari dengan identitas A lalu menjadi konten kreator di malam hari dengan identitas B dan media sosial memfasilitasi ini dengan sangat mudah. Setiap individu sibuk

dengan segmen atau hobinya masing-masing, sehingga sulit untuk menemukan obrolan yang sesuai dengan orang asing.

3) Transidensi (*transience*) dan hubungan sementara

Sebagai kondisi kesementaraan dalam kehidupan sehari-hari di dunia digital *second account* bersifat lebih sementara atau digunakan untuk interaksi yang tidak memerlukan komitmen jangka panjang, mencerminkan hilangnya rasa permanensi dalam hubungan manusia. Kesibukan aktivitas atau pekerjaan setiap hari membuat manusia membatasi hubungan dan melindungi kesehatan mental mereka dengan tidak terlibat terlalu dalam secara emosional kepada setiap orang yang di temui. Percepatan perubahan dalam masyarakat yang memilih untuk mempersingkat berbagai situasi atau peristiwa dalam hidup menyebabkan individu harus dengan cepat dapat beralih dari satu situasi ke situasi lainnya. Terbukti di media sosial dengan cepatnya siklus tren, topik pembahasan dan lingkaran pertemanan yang selalu baru.

4) Penyediaan zona stabilitas

Strategi bertahan hidup untuk menciptakan ruang perlindungan atau stabilitas di tengah perubahan yang sangat cepat. Setiap masing-masing individu berupaya mempertahankan pola kehidupan yang mereka inginkan agar menjadi tetap dan tidak berubah, karena keinginan individu untuk tetap berada dalam zona atau batas kemampuan adaptasi mereka dalam lingkungan yang

dibutuhkan. Seorang individu akan dikatakan berhasil dalam mengelola zona stabilitasnya jika memiliki kemampuan untuk mempertahankan satu zona yang berfungsi sebagai penyeimbang jika terdapat perubahan dalam satu aspek.

5) Kebutuhan akan anonimitas dan kebebasan

Bahwa lingkungan yang transien memberikan rasa kebebasan tanpa tanggung jawab karena individu merasa tidak akan bertemu lagi dengan orang-orang tersebut. Selaras dengan perilaku di *second account* di mana anonimitas memberikan ruang bagi pengguna untuk berbicara atau bertindak lebih bebas tanpa takut akan konsekuensi sosial yang permanen terhadap reputasi utama mereka. Individu menggunakan anonimitas untuk membatasi kedalaman hubungan agar tidak mengalami risiko kelelahan psikologis akibat perpisahan yang terus-menerus.

Kebutuhan akan kebebasan tercermin dalam kemampuan individu untuk memutuskan hubungan dengan tempat, organisasi atau orang tertentu guna mencari peluang dan pengalaman baru yang lebih relevan dengan rencana masa depan mereka. Meskipun anonimitas memberikan kebebasan Toffler mengingatkan terdapat hambatan pada individu tersebut karena semakin bebas dan anonim seseorang akan semakin sulit mereka untuk mempertahankan pribadi yang sebenarnya secara utuh. Individu harus berganti identitas untuk menyesuaikan diri dengan berbagai situasi yang berbeda dan jika

tidak dapat diekspandikan atau dikelola dengan baik dapat memicu stres dan kehilangan kepercayaan diri.

Prediksi yang dilakukan oleh Alvin Toffler telah dibuktikan dalam penelitian Hanif (2011) bahwa orang sulit membedakan antara kebutuhan nyata dan keinginan yang dikonstruksi oleh media sosial. Media sosial bukan lagi sekedar alat penyampaian pesan, melainkan mesin utama yang memproduksi budaya populer. Masyarakat tidak hanya mengonsumsi apa yang disajikan media, tetapi juga turut membentuk dan memproduksi tren budaya tersebut melalui interaksi mereka dengan media.

Garis besar faktor yang mempengaruhi ruang aman adalah manusia yang selalu ingin merasa bebas tanpa adanya tuntutan untuk memulai interaksi dengan orang terdekat. Didukung pula dengan teknologi dan modernisasi yang semakin beragam yang dimanfaatkan sebagai sarana representasi diri dan menunjukkan autentisitas tanpa menampilkan nama pengguna asli atau anonimitas di media sosial.

2. Kesehatan Psikologis

a. Pengertian Kesehatan Psikologis

Reis (2012) mendefinisikan kesehatan psikologis bukan sekadar sebagai kondisi tanpa penyakit mental, melainkan sebagai proses pencarian individu untuk merealisasikan potensi diri mereka secara

penyakit. Reis menekankan pada pendekatan eudaimonik, yaitu bagaimana individu berfungsi secara positif dalam menghadapi tantangan hidup. Penerapan dari teori ini telah dibuktikan melalui penelitian Masduki (2024) bahwa dampak media sosial terhadap *well-being* tidak seragam. Besarnya pengaruh ditentukan oleh karakteristik individu, seperti tingkat literasi digital dan dukungan sosial yang dimiliki remaja di dunia nyata. kesejahteraan psikologis remaja di era informasi sangat bergantung pada kemampuan mereka untuk melakukan regulasi diri dan penggunaan media sosial yang bermakna.

Kebahagiaan yang muncul dari aktualisasi diri atau proses menjadi versi terbaik dari diri sendiri. Kesehatan psikologis bukan berarti kita selalu merasa senang, tetapi apakah kita hidup sesuai dengan potensi kita bahwa kemampuan untuk mencintai, berempati, dan memiliki hubungan yang hangat bukan hanya tanda kesehatan mental, tetapi juga memiliki dasar biologis yang melindungi kesehatan fisik.

Memiliki teman atau keluarga yang bisa dipercaya dapat merasakan kasih sayang, dapat peduli pada orang lain dan orang lain pun akan peduli pada kita. Hubungan yang hangat ini disebut sebagai obat alami bagi kesehatan fisik kita. Jumlah teman atau interaksi bukanlah hal terpenting, melainkan kualitas dari hubungan tersebut. Pengalaman merasa dicintai, dihargai, dan memiliki seseorang untuk berbagi beban emosional adalah elemen kunci yang membangun *psychological well-being*.

Indikator kesehatan psikologis jika ditinjau dari teori Reis (2012) diantaranya:

1) Penerimaan diri (*Self-acceptance*)

Ini merupakan dimensi yang paling mendasar. Seseorang yang memiliki penerimaan diri yang baik ditandai dengan sikap positif terhadap diri sendiri. Mampu mengakui dan menerima berbagai aspek diri, termasuk kelebihan maupun kekurangan, serta merasa puas dengan kehidupan yang telah dijalani di masa lalu.

2) Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with others*)

Orang yang sehat secara psikologis memiliki kemampuan untuk membangun hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain. Mereka memiliki kapasitas untuk menunjukkan empati yang besar, kasih sayang, dan keintiman yang mendalam dalam interaksi sosialnya.

3) Otonomi (*Autonomy*)

Otonomi berkaitan dengan kemandirian dan kemampuan individu untuk mengatur perilakunya dari dalam diri sendiri. Individu yang memiliki otonomi tinggi mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir atau bertindak dengan cara tertentu, serta mengevaluasi diri mereka sendiri berdasarkan standar personal bukan berdasarkan persetujuan atau penilaian orang lain.

4) Penguasaan lingkungan (*Environmental mastery*)

Mencakup kemampuan individu untuk mengelola lingkungan di sekitarnya secara efektif. Hal ini melibatkan kemahiran dalam memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi mereka, serta kemampuan untuk memanfaatkan peluang-peluang yang ada di lingkungan tersebut.

5) Tujuan hidup (*Purpose in life*)

Kesehatan psikologis juga diukur dari sejauh mana individu merasa bahwa hidup mereka memiliki makna, arah, dan tujuan. Seseorang yang memiliki kemampuan dalam dimensi ini memegang keyakinan yang memberi mereka perasaan bahwa hidup ini berharga, serta memiliki target atau sasaran yang ingin dicapai dalam hidup.

6) Pertumbuhan pribadi (*Personal growth*)

Kesejahteraan psikologis yang optimal menuntut individu untuk terus mengembangkan potensinya. Dimensi ini melibatkan perasaan untuk terus tumbuh dan berkembang, keterbukaan terhadap pengalaman-pengalaman baru, serta kemampuan untuk melihat peningkatan dalam diri dan perilaku seiring berjalannya waktu.

Penerapan dari teori *psychological well-being* dilakukan pada penelitian yang dilakukan oleh Levine et al., (2021) berkontribusi pada kesehatan fisik, khususnya sistem kardiovaskular. Bahwa kesehatan

psikologis bukan sekadar perasaan bahagia, melainkan perisai biologis. Individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis, memiliki makna dan arah yang tinggi memiliki risiko penyakit kardiovaskular yang jauh lebih rendah.

Kesimpulannya kesehatan psikologis adalah hasil integrasi antara pencapaian potensi diri dan kemampuan menjalin hubungan yang bermakna. Individu yang sehat secara psikologis tidak hanya memiliki mental yang tangguh untuk berfungsi secara positif, tetapi juga memiliki ketahanan biologis yang lebih baik terhadap penyakit fisik.

b. Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Psikologis

Kesehatan psikologi atau *psychological well-being* menurut Reis adalah sebagai berikut:

1) Kualitas hubungan interpersonal (*Social relationships*)

Hubungan interpersonal yang positif bukan hanya tambahan dalam hidup, melainkan komponen inti dari fungsi manusia yang optimal. Orang yang sehat secara psikologis adalah mereka yang mampu membangun ikatan yang hangat, stabil, dan penuh kepercayaan. itandai dengan adanya rasa saling percaya, empati dan kasih sayang yang mendalam. Pengalaman merasa

dicintai dan dihargai secara tulus adalah elemen kunci yang membangun kesejahteraan.

2) Emosi positif dan regulasi emosi

Emosi positif memungkinkan individu untuk melihat lebih banyak peluang dan solusi dalam hidup, yang mendukung dimensi pertumbuhan pribadi. Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengelola, memahami, dan merespons pengalaman emosionalnya secara tepat. Individu dengan regulasi emosi yang baik mampu memulihkan kondisi biologisnya seperti detak jantung dan kadar hormon stres lebih cepat setelah mengalami kejadian yang menekan.

3) Faktor biologis dan neurologis

Kondisi psikologis yang positif dikaitkan dengan tekanan darah yang lebih stabil dan variabilitas detak jantung yang lebih baik, yang menandakan sistem saraf otonom yang berfungsi optimal. Upaya untuk terus tumbuh secara pribadi (*personal growth*) dan mencari makna hidup dapat memengaruhi struktur dan fungsi otak, menjaga ketajaman kognitif seiring bertambahnya usia.

4) Makna dan tujuan hidup (*Purpose in life*)

Memiliki alasan untuk bangun di pagi hari dan merasa bahwa hidup memiliki arah sangat memengaruhi tingkat *psychological well-being* seseorang. Faktor ini bertindak sebagai

motivator internal yang membantu individu tetap berfungsi secara positif meskipun lingkungan sekitarnya sedang sulit.

5) Penguasaan dan otonomi lingkungan

Individu yang sehat secara psikologis mampu mengatur konteks kehidupan yang kompleks, termasuk mengelola urusan sehari-hari, keuangan, dan tanggung jawab pekerjaan dengan efektif. Otonomi menekankan pada kemandirian dan kemampuan regulasi diri dari dalam seperti untuk melawan tekanan sosial yang memaksa seseorang untuk berpikir atau bertindak dengan cara tertentu.

6) Karakteristik individu dan kepribadian

Karakteristik kepribadian yang tangguh memungkinkan individu untuk mempertahankan tujuan hidup dan otonomi bahkan dalam situasi yang menekan. Individu dengan resiliensi tinggi memiliki sistem internal yang mampu bangkit kembali (*bounce back*) setelah mengalami kegagalan, yang secara biologis menjaga stabilitas sistem saraf mereka.

Dalam penelitian Waytz (2018) menunjukkan bahwa teknologi digital itu sendiri netral. Faktor yang menentukan kesehatan psikologis adalah niat dan cara penggunaan jika digunakan untuk memperluas jangkauan hubungan dunia nyata dan membagikan pikiran yang mendalam, maka teknologi akan meningkatkan kesehatan psikologis.

Sebaliknya, jika digunakan sebagai pelarian dari hubungan nyata, maka akan berdampak buruk pada fungsi sosial dan mental individu.

Penjelasan di atas dapat disimpulkan kesehatan psikologis yang optimal tercapai ketika individu memiliki keseimbangan antara karakteristik kepribadian yang tangguh, hubungan sosial yang berkualitas, dan kemampuan regulasi diri yang baik. Di era modern, kemampuan untuk mengelola teknologi agar tetap bermakna menjadi faktor tambahan yang krusial untuk menjaga integritas pikiran dan tubuh.

3. Keterbukaan Diri

a. Pengertian Keterbukaan Diri

Sebagaimana didefinisikan oleh Jourard 1964 (dalam Derlega dan Berg 1987), pengungkapan diri mengacu pada proses memberi tahu orang lain tentang diri sendiri, secara jujur berbagi pikiran dan perasaan yang mungkin sangat pribadi dan rahasia. Jourard adalah salah satu psikolog pertama yang mengembangkan bidang pengungkapan diri untuk penelitian dan diskusi yang lebih luas dan namanya masih sangat terkait dengan bidang ini, ia percaya bahwa kesehatan fisik dan psikologis individu serta keberhasilan hubungan membutuhkan pengungkapan diri yang memadai untuk menyingkirkan topeng sosial yang membatasi berbagai macam pengungkapan diri.

Keterbukaan diri adalah proses mengungkapkan informasi pribadi tentang diri sendiri kepada orang lain, telah dipelajari secara ekstensif oleh psikolog sosial dan klinis yang tertarik pada komunikasi interpersonal dan hubungan dekat. dengan pengungkapan diri malah menghasilkan kesadaran diri pribadi yang lebih besar. Artinya, ada kemungkinan bahwa mengungkapkan aspek diri pribadi yang intim kepada orang lain menghasilkan peningkatan perhatian kebiasaan terhadap pikiran dan perasaan pribadi. Misalnya, perkembangan seperti itu dapat dibayangkan untuk seseorang yang memasuki hubungan psikoterapi di mana definisi sosial dari situasi adalah salah satu di mana klien diharapkan untuk mengungkapkan diri.

Sebelum memasuki hubungan terapeutik, orang tersebut mungkin tidak terbiasa memperhatikan diri sendiri, tetapi jenis pengungkapan diri yang aktif dan berkelanjutan ini dapat mengakibatkan peningkatan perhatian kebiasaan orang tersebut terhadap aspek diri pribadi. Kecenderungan disposisi untuk menganalisis diri sendiri dapat membuat seseorang lebih cenderung untuk mengungkapkan diri kepada orang lain, yang pada gilirannya dapat memperkuat kecenderungan untuk menganalisis diri sendiri.

Pada intinya pengungkapan diri adalah proses berbagi pikiran, perasaan dan informasi pribadi yang bersifat rahasia secara jujur kepada orang lain. Jourard menegaskan bahwa kesehatan fisik, psikis serta keberhasilan sebuah lingkungan sangat bergantung pada kemampuan

individu untuk melepaskan “topeng sosial” dan berani terbuka. Semakin seseorang aktif melakukan pengungkapan diri maka semakin terbiasa pula ia memperhatikan dan memahami dinamika pikiran serta perasaan internalnya sendiri.

b. Faktor Yang Mempengaruhi Keterbukaan Diri

Faktor utama yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan keterbukaan diri sebagai berikut:

1) Kepribadian dan disposisi

Bahwa sifat dasar atau karakter seseorang sangat menentukan tingkat keterbukaannya. Individu yang memiliki kesadaran diri tinggi cenderung lebih banyak mengungkapkan aspek internal karena adanya kebutuhan untuk menyelaraskan pikiran batin dengan dunia luar. Serta orang dengan pemantauan diri yang tinggi akan menyesuaikan keterbukaan mereka berdasarkan situasi sosial demi kesan tertentu.

2) Penerimaan dan hubungan

Keterbukaan diri tidak terjadi di ruang hampa, melainkan sangat bergantung pada kepada siapa informasi itu diberikan. Seseorang cenderung terbuka jika lawan bicaranya juga menunjukkan keterbukaan yang setara. Ini adalah salah satu faktor paling kuat dalam interaksi sosial. Norma sosial mengenai peran *gender* sering kali mempengaruhi apa dan seberapa banyak seseorang boleh terbuka.

3) Motivasi dan tujuan

Apa yang ingin di capai individu dengan bercerita juga menjadi faktor pendorong keinginan untuk menyalurkan emosi atau pikiran agar merasa lebih lega. Seperti keinginan untuk mendapatkan persetujuan atau konfirmasi dari orang lain mengenai pandangan dirinya.

4) Situasional

Pengaruh lingkungan luar atau kondisi spesifik saat komunikasi terjadi yang menentukan apakah seseorang akan terbuka atau tidak. Faktor ini menunjukkan bahwa keterbukaan diri bukan hanya soal kepribadian, tetapi juga tentang di mana dan dalam situasi apa seseorang berada.

Diko Mahardika & Farida (2019) melakukan penelitian yang sama membahas mengenai faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri di mana hasil dari penelitian tersebut adalah pengungkapan diri sangat bergantung pada *mood* atau suasana hati penggunanya yang didorong oleh berbagai motif pemuasan kebutuhan. Individu cenderung memilah informasi untuk membangun citra diri dan terkadang digunakan sebagai tempat mencurahkan isi hati. Kesadaran akan risiko privasi terhadap pengelolaan pengikut atau *followers*.

Pada kesimpulannya faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri yaitu saat seseorang merasa dirinya tidak memenuhi kepuasan, maka individu akan dengan nalurinya membangun hubungan dengan

orang terdekat dan terpercaya untuk menampilkan apa yang sebenarnya mereka rasakan atau hadapi sebagai bentuk untuk ingin didengar atau dipedulikan dalam memperkuat kesejahteraan emosionalnya.

c. Motivasi Keterbukaan Diri

Derlega dan Grzelak (1979) menyarankan bahwa pengungkapan diri mungkin merupakan aktivitas yang menghargai diri sendiri, memuaskan kebutuhan ekspresif individu. Artinya, tindakan pengungkapan diri itu sendiri mungkin merupakan pengalaman yang menyenangkan dan bermanfaat karena memenuhi kebutuhan individu untuk mengekspresikan dirinya kepada orang lain.

Perspektif ini individu yang sadar diri dengan pribadi tinggi dapat mengungkapkan lebih banyak kepada teman - teman mereka dan pasangan romantis mereka karena mungkin lebih penting bagi mereka untuk bertindak berdasarkan kebutuhan ini: untuk berbagi aspek internal yang tidak terlihat dari diri mereka dengan orang lain. Demikian penjelasan motivasi pertama berpendapat bahwa mereka yang memiliki kesadaran diri pribadi memiliki keinginan yang lebih besar secara khusus untuk mengungkapkan informasi diri daripada mereka yang rendah dalam kesadaran diri. Ellet (2006) menjelaskan indikator keterbukaan diri diantaranya:

1) Isi informasi (*values, behavior & characteristics*)

Pengungkapan informasi mengenai diri sendiri, seperti pengungkapan keyakinan mendalam, pandangan hidup atau

standar moral yang dipegang. Tindakan atau pengalaman masa lalu yang tidak terlihat yang mungkin dianggap rahasia dan sangat pribadi.

2) Sifat informasi yang tersembunyi

Informasi ini bersifat tersembunyi dan pribadi, mengungkapkannya selalu membawa risiko. Ada kemungkinan orang lain akan menghakimi, menolak, atau mengubah cara pandang mereka terhadap kita setelah mengetahui informasi tersebut. Inilah sebabnya keterbukaan diri sering kali menjadi indikator tingkat kepercayaan dalam suatu hubungan.

3) Bentuk penyampaian (verbal atau nonverbal)

Terkadang keterbukaan diri terjadi tanpa direncanakan, misalnya ketika seseorang secara tidak sengaja membocorkan rahasia atau perasaan aslinya saat sedang berbicara santai. Berbeda dengan penyampaian nonverbal seperti gestur tubuh, ekspresi wajah, atau reaksi emosional yang spontan dapat mengungkapkan kondisi internal seseorang tanpa perlu diucapkan.

4) Proses timbal balik

Ketika satu orang membuka diri tentang informasi pribadi, maka dengan alami terkadang orang lain dalam interaksi tersebut cenderung akan membalas dengan membuka diri pada tingkat keintiman yang serupa. Hal ini menciptakan keseimbangan dalam pertukaran informasi. Timbal balik tidak selalu berarti

menceritakan rahasia yang sama persis, tetapi memberikan respons yang menunjukkan pemahaman dan tingkat kepercayaan yang setara. Jika seseorang bercerita tentang masalah keluarga, pihak lain mungkin membalas dengan menceritakan tantangan pribadinya dalam aspek lain kehidupan.

5) Perkembangan hubungan atau kedekatan

Seiring dengan meningkatnya rasa percaya, kedalaman dan keluasan informasi yang dibagikan akan semakin besar. Kita cenderung membuka diri lebih banyak kepada orang yang kita percaya dan cintai.

Selain memenuhi kebutuhan ekspresif, pengungkapan diri memberikan kesempatan untuk meningkatkan klarifikasi pribadi; tindakan pengungkapan diri dapat memungkinkan seseorang untuk lebih jelas melihat dan memahami keadaan internal yang tidak terlihat. Meskipun klarifikasi pribadi dapat terjadi tanpa umpan balik dari orang yang diungkapkan, Pengungkapan diri juga membuka pintu untuk validasi sosial (atau diskonfirmasi) dari persepsi dan keyakinan diri seseorang. Dengan demikian, menurut hipotesis ini, individu yang sadar diri dengan pribadi tinggi lebih cenderung untuk mengungkapkan diri kepada teman dan kekasih yang akhirnya memperoleh pemahaman diri yang lebih

berpengetahuan dan diartikulasikan, setidaknya sebagian karena keinginan mereka untuk lebih memahami diri mereka sendiri.

Rahma (2021) melakukan penelitian yang menggunakan teori ketebukaan diri dan menerapkan kepada subjeknya yaitu remaja yang terus-menerus berada dalam ketegangan antara keinginan untuk terbuka atau *disclosure* dan kebutuhan untuk menjaga privasi. Penelitian menekankan pentingnya kepercayaan dalam proses ini; remaja hanya akan terbuka jika mereka yakin bahwa teman yang diajak berbagi dapat menjaga batasan privasi tersebut dan tidak membocorkannya ke panggung publik. Keterbukaan diri remaja di media sosial bukanlah sebuah kecerobohan, melainkan sebuah proses manajemen yang terhitung dan sangat bergantung pada tingkat kepercayaan terhadap orang yang mereka izinkan masuk ke dalam batasan privasi mereka.

Dapat disimpulkan bahwa pengungkapan diri adalah proses strategis yang didorong oleh kebutuhan untuk berekspresi dan keinginan untuk memahami diri sendiri, sehingga pengungkapan diri berfungsi sebagai alat bagi individu untuk mendapatkan validasi sosial dan memperjelas identitas pribadi.

4. *Second Account*

a. Pengertian *Second Account*

Menurut Feroza & Misnawati (2021) aplikasi Instagram merupakan jenis media sosial yang penggunaanya dapat berbagi gambar

atau foto dan video. Seiring berkembangnya fitur di Instagram, sekarang seseorang dapat memiliki lebih dari satu akun. Goffman (1956) mengemukakan teori presentasi diri (*self-presentation*) perilaku manusia yang berkaitan dengan pengguna Instagram. Di depan panggung (*frontstage*) aktor memiliki tuntutan peran untuk menyampaikan kesan tertentu yang ingin mereka tunjukkan di hadapan banyak orang agar apa yang ditampilkan dapat diterima penonton baik itu meliputi latar, tata ruang, pakaian, ekspresi wajah, cara bicara dan karakter yang di perankannya. aktor juga dituntut untuk menjaga formalitas, kesopanan, dan penampilan agar sesuai dengan harapan penonton atau *audiens*, dan untuk sesuatu yang tidak sesuai atau buruk tidak ditampilkan dan disembunyikan dari penonton, jika berada di belakang panggung (*backstage*) aktor merasakan kebebasan dan rileks sehingga lepas dari karakter yang ditampilkan jika didepan penonton.

Bebas dalam menggunakan bahasa yang santai dan tidak ada formalitas didukung dengan suasana yang penuh keakraban. Kekurangan yang ada atau dimilikinya hanya diketahui oleh dirinya sendiri dan orang yang juga di belakang panggung. Penonton atau *audiens* tidak mengetahuinya dan jika mengetahuinya itu sangat berbahaya karena dapat merusak citra yang telah dibangunnya selama ini.

Dari pembahasan di atas bahwa di kehidupan nyata sebagai pengguna media sosial Instagram di akun utama, orang akan selalu

menampilkan kesempurnaan, kesejahteraan serta kedamaian dihidupnya yang ditampilkan melalui unggahannya sehingga kekurangan dan ketidaksempurnaannya nyaris tidak terlihat bahkan tidak diketahui dan dapat diibaratkan aktor yang sedang berada di depan panggung (*frontstage*). Pengguna akun kedua (*second account*) diibaratkan aktor yang sedang berada di belakang panggung (*backstage*) di mana pengguna akun kedua atau *second account* dengan secara bebas bisa mengekspresikan diri tanpa adanya tekanan untuk terlihat sempurna di depan orang banyak atau *followers*.

Orang yang sedang berada bersama di belakang panggung (*backstage*) diartikan sebagai teman dekat atau pengikut yang telah diseleksi atau dipilih sehingga dapat melihat atau menyaksikan kebebasan dan tidak malu untuk menampilkan ketidaksempurnaannya melalui unggahannya di *second account*. *Second account* adalah akun tambahan yang dibuat oleh pengguna, seringkali dengan tujuan tertentu seperti menjaga privasi, mengeksplorasi identitas alternatif, atau mengkhususkan diri pada topik tertentu. Pengguna *second account* Instagram umumnya mengunci atau memprivat akunnya demi kenyamanan dan keamanan di dalam aplikasi Instagram sendiri pada bagian menu pengaturan sudah terdapat informasi mengenai perbedaan antara akun publik dan privat diantaranya.

Pengguna *second account* di dominasi untuk mengunci akun atau akun privat penggunaan *second account* dapat dianggap sebagai

bentuk dramaturgi digital, di mana individu secara sadar membentuk dan memainkan suatu karakter dalam pertunjukan atau panggung *online* mereka menurut Bilqis et al., (2024) *second account* di Instagram memberikan ruang yang luas untuk para pengguna seperti bebas mengekspresikan diri.

Panggung *online* menawarkan banyak peluang menggoda bagi orang-orang dengan kecenderungan narsistik, yang tidak mudah dieksploitasi dalam pengaturan tatap muka, misalnya orang memiliki kendali yang cukup besar atas cara mereka menampilkan kepribadian *online* mereka dan narsis dapat menggunakan kontrol ini untuk promosi diri dan mendapatkan perhatian. membuat persona *online* memiliki keunggulan unik dibandingkan pengaturan tatap muka karena orang dapat meluangkan waktu untuk mendapatkan teks, foto, atau video yang tepat untuk profil jaringan atau halaman beranda pribadi mereka.

Mengadaptasi teori yang dikemukakan oleh Goffman (1956) indikator dari pengguna *second account* ialah:

1) Pemisahan wilayah

Wilayah yang dibagi menjadi dua ini adalah wilayah depan panggung (*frontstage*) dan belakang panggung (*backstage*). Panggung depan (*frontstage*) adalah tempat di mana individu tampil di hadapan audiens dan berusaha menjaga standar-standar sosial tertentu. Akun utama adalah panggung depan. Pengguna hanya mengunggah foto-foto terbaik, pencapaian, dan momen

bahagia karena terdapat kesadaran dan dipengaruhi oleh audiens yang luas. Untuk belakang panggung (*backstage*) adalah tempat di mana memperlihatkan yang tidak ditampilkan saat berada didepan panggung dan hanya beberapa orang yang mengetahui hal tersebut, disinilah pengguna merasa aman untuk mengunggah foto atau menuliskan keluhan atau menunjukkan kerapuhan yang tidak ingin tunjukkan di depan panggung.

2) Segmentasi audiens

Individu berusaha memastikan bahwa orang-orang yang melihatnya dalam satu peran seperti aktor yang sedang bekerja, misalnya terdapat mahasiswa yang fokus dan profesional saat di depan dosen, dan audiens atau penonton tidak melihatnya saat sedang memerankan karakter yang berbeda, misalnya berperan sebagai orang yang konyol saat bergurau dengan temannya, jika audiens atau penonton ini bercampur, individu tersebut akan mengalami kesulitan menjaga peran atau kesan yang sedang dibangun.

Goffman menekankan bahwa rahasia-rahasia tertentu hanya dibagikan kepada audiens yang dianggap relevan atau aman,

sementara disembunyikan dari audiens lain yang mungkin akan memberikan penilaian negatif.

3) Pengelolaan Kesan

Bahwa ketika individu berinteraksi dengan orang lain, mereka memiliki kepentingan untuk mengendalikan kesan yang diterima oleh audiens atau penonton tentang dirinya. Pengelolaan kesan adalah upaya sadar atau tidak sadar untuk memanipulasi suatu pertanda seperti gaya bicara, pakaian, dan ekspresi untuk memastikan audiens atau penonton melihat mereka sesuai dengan citra yang ingin mereka tampilkan.

4) Perlindungan diri dan rahasia

Individu yang sedang menampilkan diri selalu memiliki rahasia yang harus dijaga agar tidak diketahui oleh audiens atau penonton. Rahasia ini sering kali berisi informasi yang jika terbongkar akan merusak atau membatalkan kesan ideal yang sedang dibangun. Pengguna *second account* mereka mungkin menunjukkan rahasia di balik layar, seperti kegagalan, kelelahan, atau usaha keras yang dilakukan, yang sengaja disembunyikan agar citra di akun utama terlihat natural dan tanpa beban.

Sejalan dengan penelitian dari Putri et al., (2024) bahwa hasil atau inti penelitiannya membuktikan *second account* memberikan ruang bagi pengguna untuk lepas dari tekanan sorotan publik dan menjalani kehidupan yang relatif normal tanpa takut akan penilaian

negatif atau komentar orang yang tidak dikenal, karena akses hanya diberikan kepada lingkaran yang sangat terbatas, seperti keluarga dan teman dekat yang sudah sangat dipercaya. *Second account* memiliki inti bahwa termasuk dalam strategi adaptasi psikologis. Individu memanfaatkan teknologi untuk menyeimbangkan kebutuhan antara tampil baik di mata publik dan menjadi diri sendiri secara jujur.

b. Dampak Penggunaan *Second Account*

1) Dampak Positif

- a) Jourard (1971) Mengemukakan bahwa menciptakan ruang aman psikologis sehingga dapat berani tanpa ada tekanan atau menjaga citra diri sehingga menjadi transparan dan jujur yang menggambarkan kesehatan mental yang baik.
- b) Kendali privasi yang tinggi karena dari pengikut atau *followers* sudah dipilih dan diseleksi.
- c) Pengguna menjadi lebih selektif dalam mengunggah konten yang dapat mengontrol individu atau *followers* atas privasi diri sendiri.

Pengembangan teori Jourard telah dibuktikan dalam penelitian Maulana et al., (2025) bahwa akun kedua menjadi ruang privasi yang memungkinkan individu untuk melakukan pengungkapan diri secara bebas tanpa merasakan tekanan sosial

yang umumnya muncul pada akun utama. Pengguna merasa lebih nyaman mengungkapkan informasi lebih dalam dan personal.

2) Dampak Negatif

- a) Individu harus terbelah menjadi dua pribadi karena harus berakting dan menggunakan topeng yang mengakibatkan ketegangan peran seperti teori presentasi diri (*self-presentation*) Erving Goffman yang menggambarkan seseorang jika berada di depan panggung (*frontstage*) atau berada di akun utama dan di belakang panggung (*backstage*) atau berada di akun kedua (*second account*)
- b) Ketergantungan terhadap validasi pada kelompok kecil (teman dekat)
- c) Kebocoran informasi pribadi karena berlebihan membagikan kegiatan atau *oversharing*

Penelitian yang dilakukan oleh Tritintya & Buana (2024) yang juga menggunakan teori dramaturgi Erving Goffman menyatakan beberapa dampak negatif bagi pengguna *second account* ialah kebingungan identitas dan merasa ketakutan jika pengikut di akun utama mengetahui konten di akun kedua yang tidak sesuai dengan citra yang selama ini di bangun. Pengguna *second account* akan sangat bergantung pada reaksi atau tanggapan dari pengikut, dengan hal ini kemungkinan pengguna akhirnya

membatasi diri untuk berinteraksi secara jujur tanpa sandiwara di lingkungan sosial yang lebih luas atau nyata.

Penggunaan *second account* berdasarkan dari kedua penelitian di atas *second account* berfungsi sebagai ruang terapeutik untuk mencapai kejujuran diri. Di mana individu mengalami ketegangan antara tuntutan sosial di depan panggung (*frontstage*) dan kebutuhan akan kebebasan dan kejujuran diri (*backstage*). Namun di saat yang sama berpotensi menciptakan fragmentasi identitas. Keberhasilan dalam penggunaan *second account* terletak pada kemampuan individu untuk tetap menjaga integrasi diri di antara kedua panggung tersebut.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penulis, ditemukan penelitian yang relevan yaitu:

1. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Prihantoro et al., (2020) dengan judul: *Self Disclosure* Generasi Milenial melalui *Second Account* Instagram. Berdasarkan hasil analisis data didapatkan bahwa melalui *second account* di Instagram, generasi milenial dapat mengungkapkan dirinya dengan efektif. Bagi para milenial informasi yang diberikan terkait dengan identitas diri dan perasaan serta keadaan yang mereka alami. Pada *second account* mereka lebih terbuka karena akun tersebut diprivat sehingga yang bisa melihat apa yang mereka bagikan hanyalah orang-orang yang sangat dekat dan mereka percayai. Adanya *second account* membuat mereka bisa

menambah rasa percaya diri dalam memutuskan apa yang mereka harus bagikan ke banyak orang suatu saat nanti, sehingga apa yang mereka bagikan di *first account* hanyalah identitas yang sudah dikemas dan direncanakan sebaik mungkin agar orang umum atau general melihat mereka sesuai dengan apa yang mereka inginkan, tidak memperlihatkan sisi asli mereka itu sendiri. Sehingga akun utamanya atau *first account* hanyalah untuk sebagai simbol diri yang sudah dikemas dengan baik, dengan kata lain mendekati kesempurnaan dan keindahan untuk dilihat.

2. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Lisa (2025) dengan judul: Penggunaan Akun *Second* Instagram Sebagai Media Ekspresi Diri Remaja Di Era Digital Berdasarkan hasil analisis data didapatkan bahwa Perbedaan antara akun utama dan akun kedua muncul karena adanya kebutuhan yang berbeda untuk masing-masing akun. Akun kedua, yang biasanya dibuat dengan identitas samaran, menjadi sebuah kebutuhan pribadi bagi penggunanya. Berbeda dengan akun utama yang lebih difokuskan pada eksistensi publik, akun kedua tidak digunakan untuk menampilkan citra diri secara terbuka. Sebaliknya, tujuan utama dari akun samaran ini adalah untuk memberikan ruang pribadi yang lebih aman, sebagai bentuk eskapisme dari tekanan sosial yang ada di akun utama. Pengguna merasa bahwa akun utama mereka sering kali terlalu ramai, membosankan, atau penuh dengan tuntutan sosial yang tidak mereka inginkan. Oleh karena itu, akun kedua berfungsi sebagai pelarian atau tempat untuk bebas dari hiruk-pikuk dunia maya yang sering kali terasa membebani.

3. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Thohirah et al., (2025) dengan judul: *@RealMe dan Dualitas Identitas Digital pada Remaja: Pengaruh Second Account sebagai Ruang Aman Ekspresi Diri di Media Sosial*. Berdasarkan hasil analisis data didapatkan bahwa perbandingan sosial yang intens, ketidakkonsistenan antara identitas virtual dan nyata, dan tekanan untuk memenuhi norma sosial yang berlebihan. Penggunaan media sosial yang tidak sehat dapat menimbulkan dampak buruk, termasuk fragmentasi identitas, kecemasan, keputusasaan, dan krisis citra diri. Dampak media sosial terhadap pembentukan identitas remaja lebih dipengaruhi oleh bagaimana pengguna berinteraksi dengan platform tersebut daripada seberapa sering atau berapa lama mereka menggunakannya. Penggunaan media sosial yang introspektif, terlibat, dan tulus mendorong perkembangan identitas yang sehat dan konstruktif. Di sisi lain, penggunaan pasif yang penuh dengan perbandingan sosial dan keinginan untuk mendapatkan persetujuan dari luar sebenarnya meningkatkan kemungkinan masalah perkembangan identitas.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan hasil dari pembahasan yang didasarkan pada latar belakang masalah hingga pengumpulan data hasil wawancara kepada 5 subjek yakni mahasiswa di Universitas PGRI Madiun menghasilkan kesimpulan bahwa tujuan yang mendasari pembuatan *second account* adalah mereka membutuhkan tempat aman, stabilitas, perlindungan dan batasan agar terhindar

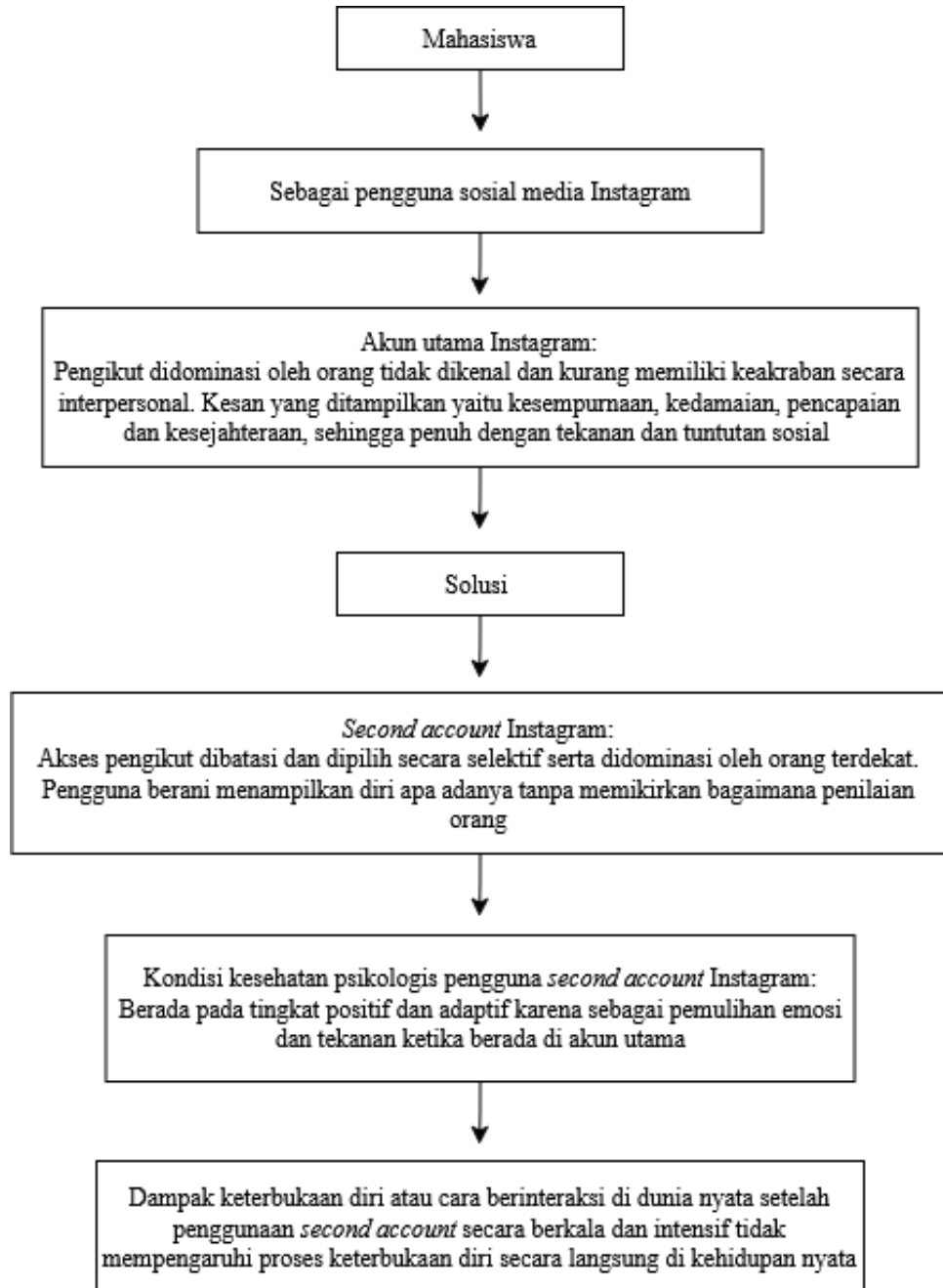
dari serang fisik dan psikis dari hal negatif yang tidak diinginkan dalam mengekspresikan diri tanpa harus berpura-pura untuk menjadi sempurna di akun utama. Selain itu *second account* berguna untuk mengekspresikan perasaan atau emosi dengan mengunggah kegiatan sehari – hari yang bersifat pribadi secara leluasa dan bebas dibandingkan di akun utama karena merasa kurang percaya diri, sehingga kondisi psikologis ketika berada di akun utama mengalami tekanan untuk tampil sempurna, ketegangan peran dan kepribadian yang palsu.

Penampilan pada akun utama Instagram sangat berbeda dengan *second account* di mana mayoritas pengguna menampilkan pencapaian entah itu karir, keuangan dan percintaan, Ada pula pengguna yang mengunggah kisah atau perjalanan hidup yang nyaris terlihat sempurna, sedangkan pada *second account* pengguna berani menunjukkan sisi kelemahannya dan menampilkan diri apa adanya. Kondisi kesehatan psikologis pengguna *second account* berada pada tingkat yang positif dan adaptif karena sebagai pemulihan emosi dan tekanan ketika berada di akun utama. Adanya *second account* maka dapat berfungsi sebagai solusi dari munculnya hambatan dan tekanan dari akun utama untuk melakukan keterbukaan diri dan berekspresi secara bebas tanpa takut *judgment*. *Second account* di Instagram hanya dapat di akses oleh oleh tertentu, sehingga hal ini dapat meminimalisir kebocoran informasi yang sensitif dan bersifat pribadi.

Pada aspek keterbukaan diri pada 5 subjek terkait setelah penggunaan *second account* secara intens tidak mempengaruhi hubungan interaksi sosial di

kehidupan nyata, tetapi terkadang di dunia nyata tidak bisa menunjukkan perasaan atau suasana hati yang sebenarnya. Dukungan dan penerimaan diri dari orang terdekat atau keluarga di kehidupan nyata secara utuh terpenuhi dan penggunaan *second account* hanya sebatas pemanfaatan perkembangan digital sebagai sarana memulihkan kembali atau resiliensi agar bisa berfungsi secara baik dan sehat dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari

Berikut merupakan bentuk visual dari kerangka berpikir:



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

