

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin

Volume 3, Nomor 5, Juni 2025, P. 188-204

E-ISSN: 2986-6340

Licensed by CC BY-SA 4.0

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15580652>

Hubungan Antara Kesepian (*Loneliness*) Dengan Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) Pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Instagram

Retno Wulandari, Fathana Gina

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Email: 202110515155@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstrak

Alasan peneliti adalah dikarenakan pada masa dewasa awal merupakan salah satu masa peralihan dari remaja menuju dewasa. Pada masa tersebut memiliki banyak perasaan yang dirasakan dan pikiran dibenak kepala akan penilaian orang lain. Tidak hanya itu seperti yang sudah dijelaskan diatas, pada masa tersebut individu sedang berada dalam fase pencarian identitas dan pembentukan hubungan sosial yang lebih luas. Media sosial khususnya Instagram menjadi sebuah platform yang dapat mempermudah interaksi antar individu. Namun juga seringkali menghadirkan tantangan terkait isolasi sosial. Fenomena ini mendorong peneliti untuk mengeksplorasi lebih bagaimana media sosial memiliki keterkaitan hubungan dalam kesepian serta tingkat keterbukaan diri (*self disclosure*) yang terjadi dikalangan pengguna, khususnya pada dewasa awal. Dalam penelitian ini disusun dengan menerapkan metode pendekatan kuantitatif. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 150 responden dewasa awal pengguna media sosial Instagram, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian (*loneliness*) dengan pengungkapan diri (*self disclosure*). Artinya, semakin tinggi tingkat kesepian (*loneliness*) yang dirasakan oleh individu, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk mengungkapkan diri melalui media sosial, khususnya instagram.

Kata kunci: hubungan, loneliness, self disclosure, dewasa awal, pengguna media sosial

Abstract

The researcher's reason is because early adulthood is one of the transition periods from adolescence to adulthood. At that time, there are many feelings that are felt and thoughts in the mind about other people's judgments. Not only that, as explained above, at that time individuals are in the phase of searching for identity and forming broader social relationships. Social media, especially Instagram, is a platform that can facilitate interaction between individuals. However, it also often presents challenges related to social isolation. This phenomenon encourages researchers to explore more about how social media is related to loneliness and the level of self-disclosure that occurs among users, especially in early adulthood. This study was compiled by applying a quantitative approach method. Based on the results of research that has been conducted on 150 early adult respondents who use Instagram social media, it can be concluded that there is a significant positive relationship between loneliness and self-disclosure. This means that the higher the level of loneliness felt by individuals, the higher their tendency to express themselves through social media, especially Instagram.

Keywords: relationship, loneliness, self-disclosure, early adulthood, social media users

Article Info

Received date: 29 April 2025

Revised date: 25 May 2025

Accepted date: 30 May 2025

PENDAHULUAN

Saat ini Indonesia sedang mengalami perkembangan dalam teknologi yang diikuti oleh kemajuan internet yang sangat pesat. Perkembangan teknologi yang semakin canggih dan modern akan membuat hidup terasa semakin mudah. Orang-orang saat ini dengan berbekal kuota dan ponsel yang memungkinkan mereka dapat menjangkau berbagai dunia dan dapat melakukan kegiatan apapun. Salah satunya individu dapat menjangkau komunikasi melalui media sosial. Media sosial adalah salah satu konten yang paling banyak diakses oleh pengguna internet (Ratnasari dkk., 2021). Media sosial tersebut digunakan sebagai fasilitas untuk menjalin hubungan dengan individu lainnya yang dapat membantu mereka dalam memperluas jaringan sosial dan memperlihatkan hubungan yang ada antar penggunanya. Media sosial menjadi media baru yang sangat populer, terutama pada kalangan usia muda yang menggunakan internet untuk berkomunikasi. Tidak hanya untuk berkomunikasi saja, media sosial juga penting bagi pengguna untuk mengekspresikan diri.

Di Indonesia dalam pemakaian media sosial cukup terbelah tingkat tinggi. Sebuah berita dari telkomsel.com pada tahun 2024, hasil riset yang dilakukan oleh *We Are Social*, masyarakat Indonesia pada bulan Januari 2024 terdapat 139 juta identitas pengguna media sosial. Angka tersebut setara dengan 49,9% populasi nasional. Tercatat bahwa 139 juta pengguna aktif pada media sosial, seperti Instagram, Facebook, TikTok, Twitter dan lain sebagainya. Menurut artikel Databoks.katadata.co.id 2024 media sosial yang paling banyak digunakan di Indonesia awal tahun 2024 adalah Instagram sebanyak 85,3%, Facebook sebanyak 81,6%, TikTok sebanyak 73,5%, dan Telegram sebanyak 61,3%. Banyak pengguna platform media sosial yang ditawarkan, salah satunya pada media sosial aplikasi Instagram. Instagram menjadi salah satu pengguna media sosial yang sangat populer dikarenakan Instagram memudahkan pengguna untuk berbagi foto dan video kepada pengguna lainnya. Menurut data statistik pada DataIndonesia.com pada Persentase pengguna Instagram di Indonesia pada bulan Januari tahun 2024, terdapat 89 juta atau setara dengan 31,8% dari total populasi. Laporan Napoleon Cat mencatat, ada 88,86 juta pengguna Instagram di Indonesia pada Februari 2024 dengan persentase 85,3% pada pengguna internet di Indonesia. Meskipun penggunaan media sosial Instagram menurun 1,1% pada bulan sebelumnya, akan tetapi pada peringkat pengguna Instagram di Indonesia menempati peringkat empat terbanyak di dunia.

Instagram menyediakan berbagai fitur untuk mempermudah pengguna seperti menerapkan filter pada foto, *direct message*, Instagram story, live, like, comment dan masih banyak lagi lainnya. Pengguna juga akan mendapati respons ketika mengunggah postingannya. Bentuk respons tersebut akan berbagai macam dari *viewers* yang didapati (Jati & Rahayu, 2023). Selain itu, Instagram juga menawarkan berbagai fitur bagi pengguna untuk lebih kreatif dengan membuat gambar menjadi lebih artistic dan menarik. Tujuan umum dari Instagram sebagai sarana bagi pengguna untuk memposting kegiatan, barang, atau bahkan diri mereka sendiri (Febriani dkk., 2021). Dengan adanya berbagai fitur dalam Instagram, maka menarik perhatian bagi pengguna khususnya pada dewasa awal. Berdasarkan laporan hasil data Napoleon Cat 2024 tercatat usia pada pengguna Instagram di Indonesia didominasi oleh usia 18 hingga 35 tahun dengan persentase menunjukkan 72,6%. Menurut Hurlock (1989) usia dewasa awal mulai dari 18 hingga 40 tahun. Berdasarkan fenomena tersebut dapat disimpulkan bahwa pada usia 18-35 tahun merupakan pengguna Instagram aktif, usia tersebut merupakan tahap dewasa awal. Oleh karena itu, lebih setengah dari kehidupan manusia dihabiskan pada usia dewasa yang berarti adalah usia yang paling lama dilewati oleh setiap orang.

Dewasa awal adalah pengguna Instagram yang aktif. Mereka berusaha untuk menjalin persahabatan dan menjalin hubungan dekat dengan orang lain. Dewasa awal berada ditahap perkembangan psikososial yang dimana berfokus untuk membangun hubungan yang dekat dan penuh kasih sayang terhadap orang lain. Menurut Crain (2007) mereka akan mengeksplorasi pendekatan interpersonal dan kedekatan emosional. Mereka berusaha untuk menemukan identitas diri mereka, menyesuaikan opini mereka dengan orang lain, dan merencanakan masa depannya. Pada masa tersebut merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus dilalui. Ketika gagal dalam menjalin hubungan persahabatan, maka dapat menyebabkan dewasa awal merasa terisolasi (Santrock, 2007). Masa dewasa awal merupakan masa transisi manusia dari remaja menuju dewasa. Secara kognitif, masa dewasa awal memulai proses berpikir yang interpretative. Masa dewasa adalah fase penting dalam kehidupan manusia dikarenakan fase dimana seseorang mengalami berbagai perubahan dan penyesuaian

(Dwilianto dkk., 2024). Dewasa awal salah satu masa dimana individu diawali dengan membuat keputusan-keputusan secara mandiri. Individu dewasa awal tidak lagi bertindak untuk kepentingan pribadi mereka, tetapi mereka sudah mampu mempertimbangkan perasaan orang lain. Mereka juga lebih mampu terbuka ketika di kritik oleh orang lain dan menyadari bahwa mereka tidak selalu benar dan membutuhkan saran untuk meningkatkan keterampilan mereka sendiri (Fajar Rezki Wahyuni dkk., 2022).

Pada dasarnya, kepribadian terdiri dari berbagai elemen perkembangan termasuk fisik, mental, motorik, sosial, dan moral. Dengan kata lain, kepribadian adalah kombinasi dari semua aspek tersebut yang mencakup jiwa dan tubuh yang menciptakan keselarasan dalam perilaku dan tindakan individu. Pola-pola ini terbentuk melalui interaksi individu yang dapat mempengaruhi lingkungan disekitarnya (Sobur, 2013). Berdasarkan karakteristik kepribadian tersebut, individu yang merasa kurang percaya diri saat berkomunikasi secara langsung di dunia nyata cenderung lebih memilih menggunakan platform media sosial seperti Instagram untuk berkomunikasi ataupun membagikan momen-momen kepada orang lain. Hal tersebut akan membuat seseorang merasa lebih tenang ketika mereka dapat membagikan cerita ataupun pengalaman mereka di platform. Akibatnya, akan sulit bagi dewasa awal untuk mengungkapkan perasaan mereka di kehidupan nyata. Hal tersebut selaras dengan berbagi informasi kepada orang lain sebagai interaksi interpersonal yang disebut dengan pengungkapan diri (*self disclosure*).

Menurut Gulo & Ambarita (2023) mengungkapkan diri kepada orang lain akan membantu seseorang memecahkan berbagai konflik dalam masalah interpersonal dan dapat meringankan stress dan ketegangan. Pengungkapan diri terjadi lebih sering melalui komunikasi di media sosial daripada secara pribadi (Abednego dkk., 2021). *Self disclosure* adalah bentuk komunikasi dimana individu mengungkapkan sesuatu mengenai dirinya (Khafidar & Mastuti, 2022). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa dampak positif yang akan terjadi yaitu ketika individu mengungkapkan perasaan yang dialami dapat membantu individu tersebut mengurangi stress dan kesepian. Selain itu, *self disclosure* dapat memperkuat hubungan sosial yang menciptakan sebuah kedekatan dalam berinteraksi. *Self disclosure* terjadi tidak hanya dalam hubungan secara langsung, tetapi juga dapat dilakukan melalui media sosial. *Self disclosure* di media sosial sering diisi dengan adanya pengungkapan diri yang ideal bagi pengunggah dengan mengunggah informasi pribadi, teman, maupun keluarga. Menurut DeVito (2016) *self disclosure* yaitu seseorang yang mengutarakan informasi tentang dirinya kepada orang lain. Menurut Devito aspek-aspek yang diperoleh melalui dimensi *self disclosure* diantaranya *amount*/kuantitas, *valensi*, *honestly*/kejujuran, *intention*, *intimacy*/keakraban. Selain itu, Liliweri (2015) menyatakan bahwa *self disclosure* adalah tindakan individu yang sadar maupun dibawah sadar untuk mengungkapkan lebih banyak tentang diri sendiri kepada orang lain. Pengungkapan diri yang dilakukan oleh individu mencakup perasaan, pikiran, aspirasi, tujuan, kegagalan, kesuksesan dan lainnya mengenai dirinya sendiri kepada orang lain yang akan mendukung pertumbuhan pribadi serta interaksi yang efisien (Fitriani & Andriani, 2023). Sedangkan menurut Wheelless & Grotz (1976) mengatakan *self disclosure* merupakan sebuah pesan mengenai dirinya sendiri yang dikomunikasikan kepada orang lain sehingga dapat disimpulkan bahwa *self disclosure* adalah suatu tindakan yang dilakukan seseorang kepada orang yang mereka percaya untuk dapat mengungkapkan informasi dirinya sendiri maupun mengenai perasaannya (dalam Jati & Rahayu, 2023).

Self disclosure merupakan suatu proses pengenalan diri sendiri mengenai hal-hal yang tidak diketahui orang lain (Nur & Rusly, 2023). *Self disclosure* dalam aktivitas sehari-hari dapat membantu seseorang lebih mudah bersosialisasi, meningkatkan kepercayaan diri, dapat diandalkan, terbuka, dan percaya terhadap orang lain. Sebaliknya, orang yang tidak melakukannya cenderung berkembang menjadi seseorang yang kurang percaya diri, merasa takut, dan tertutup. Fenomena *self disclosure* di Instagram terjadi pada seluruh pengguna. Sebagian besar pengguna Instagram selain sebagai media komunikasi juga mengungkapkan dirinya melalui aplikasi Instagram story. Beberapa dewasa awal melalui wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan 3 subjek diantaranya yaitu subjek MAR (22 tahun), Subjek EAC (21 tahun) dan Subjek EDP (21 tahun) dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti mereka mengakui bahwa mengungkapkan dirinya melalui Instagram merasa senang, dengan alasan mereka semata-mata hanya untuk menyenangkan diri sendiri serta merasa bebas mengeluarkan apa yang ingin mereka ungkapkan. *Self disclosure* yang mereka lakukan bukan hanya untuk mengungkapkan apa yang mereka pikirkan atau lakukan, tetapi juga untuk melampiaskan perasaan mereka, mengungkapkan diri yang mereka lakukan melalui update story dan chatting ini

biasanya terjadi hampir setiap hari. Mereka yang melakukan *self disclosure* ini biasanya terbuka untuk aktif memberikan informasi mengenai diri mereka, percaya diri dan banyak memiliki teman. Informasi yang mereka ungkapkan mengenai kegiatan mereka, pengalaman yang pernah dialami, dan informasi-informasi lain sebagainya. Oleh karena itu, *self disclosure* yang rendah akan menunjukkan bahwa seseorang akan cenderung lebih selektif dalam mengungkapkan informasi mengenai dirinya terutama di media sosial, sedangkan *self disclosure* yang tinggi dapat dilihat dari seberapa dalam seseorang mengungkapkan informasi yang mereka ungkapkan yang dimana tidak hanya mengungkapkan diri mereka secara verbal melainkan secara nonverbal (Hikmawati dkk., 2021).

Self disclosure yang dilakukan oleh pengguna berbentuk foto/video, komentar, update story dan lain sebagainya terkait dengan kejadian yang mereka alami serta perasaan yang sedang dirasakan. Hal tersebut dilakukan agar dapat dilihat dan diketahui oleh sesama pengguna lainnya. Menurut Buntaran & Helmi (2015) orang cenderung lebih menyukai *self disclosure* melalui media sosial daripada secara langsung. Seseorang sering mengekspresikan diri di Instagram, baik secara sadar maupun tanpa disadari tentang aktivitas atau perasaan mereka saat itu. Dengan begitu, ketika informasi yang mereka bagikan kepada pengguna lain maka akan membuat para penggunanya merasa mendapatkan balasan atau feedback dari pihak lain bahwa apa yang mereka ungkapkan ke Instagram membawa perasaan yang dihargai oleh pengguna lainnya. Selain berbentuk foto/video ataupun update story, pengguna biasanya juga dapat berbagi informasi mengenai konten emosional seperti mengupload *quotes* yang sesuai dengan apa yang dirasakan oleh dirinya atau masalah pribadi mereka kepada orang yang mereka percayai atau hanya orang terdekat. Tidak hanya berbagi informasi saja, dewasa awal mengonsumsi berita melalui media sosial khususnya pada Instagram.

Menurut Nguyen (2012) pengungkapan diri secara online memiliki tingkat frekuensi yang lebih tinggi dibandingkan secara offline. Hal tersebut dapat menunjukkan bahwa komunikasi online dapat meningkatkan keterbukaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan komunikasi offline. Oleh karena itu, seseorang cenderung membagikan informasi pribadi yang lebih pada saat berinteraksi online, seperti tanggapan, komentar, ataupun reaksi dari individu lainnya yang lebih luas. Kim & Dindia (2016) menyatakan bahwa dampak yang akan timbul pada saat pengungkapan diri secara online yaitu akan terjadinya tipu muslihat. Hal ini dapat memungkinkan seseorang dapat terjadinya misinterpretasi diri. Seseorang secara sengaja ataupun tidak sengaja membagikan informasi yang tidak pantas atau menyesatkan dirinya yang akan dapat merusak kepercayaan maupun hubungan dengan orang lain. Pengungkapan diri (*self disclosure*) yang tidak sehat untuk mendapatkan penerimaan secara sosial mampu menimbulkan dorongan untuk memperlihatkan citra diri yang tidak realitas atau tidak jujur. Selain itu, keterbukaan diri secara online dapat menyebabkan personalia secara berlebihan dan memungkinkan dalam menggagalkan suatu hubungan.

Valkenburg & Peter (dalam Maindah NurLaili Asari & Tatik Mukhoyyaroh, 2024) mengemukakan teori *Internet-enhanced self disclosure* (IESD) yang merupakan teori pertama yang memperluas penelitian terkait *online self disclosure* dengan kesejahteraan individu. Teori ini berpendapat bahwa pengungkapan diri secara online meningkatkan kualitas hubungan ke tingkat yang lebih besar dibandingkan pengungkapan diri secara tatap muka. Namun, jika individu terlalu banyak mengungkapkan perasaan tanpa mendapatkan respon yang diharapkan, maka mereka dapat merasakan kesepian atau tidak dihargai. Dengan begitu, *self disclosure* yang dilakukan oleh pengguna terutama pada dewasa awal bahwa mereka merasa kesepian dalam lingkungan sosial. Hal tersebut dapat dibuktikan melalui wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan 5 subjek diantaranya yaitu subjek AM (21 tahun), subjek TAN (21 tahun), subjek FA (21 tahun), H (21 tahun), dan R (19 tahun), dapat diketahui, hasil dari wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa permasalahan yang disoroti dalam melakukan pengungkapan diri di media sosial yaitu kesepian. Kesepian yang mereka alami yaitu tidak mendapati dukungan yang mereka inginkan, misalnya seperti tidak mendengarkan apa yang sedang mereka rasakan ataupun tidak adanya *feedback* yang mereka inginkan. Hal tersebut didukung oleh Deters & Mehl (dalam Maindah NurLaili Asari & Tatik Mukhoyyaroh, 2024) yang mengatakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi tingkat *self disclosure* pada *setting online* yakni kondisi kesepian yang dialami oleh individu. Salah satu teori psikologi sosial mengungkapkan bahwa kesepian adalah suatu kondisi emosional yang dihasilkan dari keinginan untuk menjalin hubungan interpersonal yang dekat namun tidak tercapai.

Kesepian merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pada *self disclosure*. Kesepian menjadi faktor tambahan dalam mendorong *self disclosure* di media sosial Instagram. Menurut Rusell

(dalam Karno, 2022) kesepian merupakan perasaan subjektif yang bersifat sementara dari suatu individu akibat tidak adanya keeratan dalam sebuah hubungan, kondisi tersebut dapat timbul akibat adanya perubahan yang drastis dalam konteks kehidupan sosial individu tersebut. Kesepian memiliki peran melalui dua mekanisme, yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial (Yang & Menikah, 2018). Kesepian secara emosional terjadi karena tidak adanya figure kasih sayang yang intim. Sedangkan, kesepian secara sosial terjadi karena terintegrasi secara sosial atau komunikasi. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti melalui postingan ataupun story Instagram pada pengguna lainnya, kesepian yang terjadi oleh dewasa awal biasanya berkaitan dengan lingkungan sosial, dewasa awal seringkali merasa dirinya ataupun kehidupannya tidak ada yang peduli dengannya sekalipun keluarga. Mereka merasa bahwa hal tersebut terjadi dikarenakan kurangnya perhatian maupun dukungan yang didapatkan individu. Hal tersebut dapat dinyatakan bahwa individu memiliki tingkat *self disclosure* yang rendah.

Menurut Santrock (2002) kesepian yang dialami oleh dewasa awal disebabkan oleh beberapa faktor seperti kurangnya waktu dalam berhubungan baik ataupun keterbukaan mengenai perasaan dengan teman sebaya baik perempuan ataupun laki-laki yang dapat timbul terjadinya kondisi kesepian. Kesepian dengan tingkat yang tinggi akan memungkinkan seseorang untuk berbagi pengalaman ataupun cerita melalui media sosial. Mereka akan lebih produktif dan lebih bahagia dalam kehidupan sosial mereka setiap hari secara online. Pernyataan tersebut di dukung oleh penelitian Błachnio dkk., (2016) yang mengatakan bahwa seseorang individu memberikan informasi pribadi mereka pada media sosial karena mengalami perasaan kesepian dan individu yang merasa kesepian akan lebih banyak mengungkapkan diri mereka di media sosial dibandingkan individu lain yang tidak merasa kesepian. Definisi menurut Peplau & Perlman (dalam Nuraini, 2024), kesepian adalah kondisi dimana individu merasa tidak nyaman dengan pengalaman yang telah dilalui sehingga terjadi timbulnya perasaan kehilangan dan hampa yang dihasilkan dari ketidakpuasan atas menjalin hubungan sosial yang dijalani. Dapat dikatakan kesepian adalah suatu kondisi individu yang mengalami perasaan hampa dan kurang dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Selain itu, Xie dkk., (2013) mengungkapkan kesepian menjadi faktor yang merujuk pada sejauh mana individu bersedia dan responsive dalam menanggapi kebutuhan fisik maupun mental. Individu yang siap secara emosional dan mental, individu akan merasa aman serta merasa bahwa memiliki orang-orang yang dapat menemaninya dalam situasi senang maupun sedih.

Pada penelitian sebelumnya menunjukkan adanya keterkaitan variabel kesepian dengan *self disclosure* memiliki hubungan yang positif. Hal tersebut didukung oleh penelitian Fauzi, Restu Melisa & Budiyan (2024) yang menjelaskan bahwa semakin rendah kesepian dewasa awal maka semakin tinggi pula *self disclosure* yang dimilikinya atau semakin tinggi *self disclosure*, maka semakin rendah pula kesepian pada dewasa awal. Hal ini menunjukkan variabel kesepian hanya berkontribusi memengaruhi variabel *self disclosure* sebanyak 39% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ulfah & Aviani (2023) diketahui bahwa tingkat kesepian pada remaja pengguna Instagram tergolong sedang. Dengan begitu, dapat dikatakan bahwa adanya hubungan positif antara kesepian dengan *self disclosure* pada remaja pengguna Instagram. Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel pada remaja pengguna Instagram di Bukittinggi.

Menurut penelitian tersebut, individu yang memiliki perasaan kesepian yang tinggi akan menjadi lebih aktif dalam kegiatan online, seperti menghabiskan lebih banyak waktu di jejaring sosial dan memiliki lebih banyak teman di jejaring sosial. Mereka berusaha untuk mengkompensasikan kesulitan mereka dalam bersosialisasi melalui media jejaring sosial. Sehingga hal tersebut mempengaruhi bagaimana individu bersikap terhadap dirinya dan orang melalui *online self disclosure*. Dapat dinyatakan individu dengan kesepian yang positif akan bersifat pendiam, tertutup dan rendahnya kepercayaan terhadap dirinya maupun orang lain.

Alasan peneliti memilih judul ini dikarenakan pada masa dewasa awal merupakan salah satu masa peralihan dari remaja menuju dewasa. Pada masa tersebut memiliki banyak perasaan yang dirasakan dan pikiran dibenak kepala akan penilaian orang lain. Tidak hanya itu seperti yang sudah dijelaskan diatas, pada masa tersebut individu sedang berada dalam fase pencarian identitas dan pembentukan hubungan sosial yang lebih luas. Media sosial khususnya Instagram menjadi sebuah platform yang dapat mempermudah interaksi antar individu. Namun juga seringkali menghadirkan tantangan terkait isolasi sosial. Fenomena ini mendorong peneliti untuk mengeksplorasi lebih

bagaimana media sosial memiliki keterkaitan hubungan dalam kesepian serta tingkat keterbukaan diri (*self disclosure*) yang terjadi dikalangan pengguna, khususnya pada dewasa awal. Sementara itu, kesepian berperan positif sebagai faktor pendorong untuk melakukan *self disclosure* yang lebih terbuka di platform. Individu yang memiliki kesepian yang tinggi cenderung merasa lebih nyaman dalam menyampaikan informasi pribadi secara online, hal tersebut dapat meningkatkan interaksi sosial dan dukungan emosional. Dapat dilihat usia pada data yang telah dijelaskan diawal mengenai penggunaan media sosial Instagram di dominasi oleh rentan usia 18 hingga 35 tahun sebagai pengguna aktif. Melalui latar belakang dan fenomena mengenai kesepian dengan *self disclosure* diatas, peneliti tertarik untuk meneliti “*Hubungan Antara Kesepian (Loneliness) Dengan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Instagram.*”

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini disusun dengan menerapkan metode pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah suatu analisis mengenai permasalahan sosial yang berlandaskan pada pengujian sebuah teori yang melibatkan berbagai variabel-variabel, diukur dalam bentuk angka, dan diteliti dengan prosedur statistik untuk mengetahui apakah generalisasi prediktif teori tersebut akurat (Ali dkk., 2022). Pada dasarnya, penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang menghasilkan temuan-temuan yang dapat diperoleh dengan menggunakan prosedur-prosedur secara statistik atau cara lain dalam suatu kuantifikasi (pengukuran).

Sugiyono (2010) menyatakan bahwa metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Positivism memandang realitas gejala fenomena yang dapat diklasifikasikan, relative tetap, konkrit, teramati, terukur, dan hubungan gejala yang bersifat sebab akibat. Dari tipe penelitian yang dikaji, penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Dimana penelitian korelasi adalah penelitian yang dimaksud untuk mengetahui ada dan tidak adanya hubungan antara dua variabel atau lebih. Variabel dalam penelitian ini yang diangkat oleh peneliti yaitu kesepian (*loneliness*) sebagai variabel bebas dan pengungkapan diri (*self disclosure*) sebagai variabel terikat, yang ditinjau dari dewasa a

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dapat diartikan sebagai keseluruhan elemen dalam penelitian meliputi objek dan subjek dengan ciri-ciri dan karakteristik tertentu (Sulistiyowati, 2017). Oleh karena itu, populasi merupakan keseluruhan kelompok makhluk hidup terutama manusia yang tinggal atau berkumpul secara terorganisir dengan tujuan untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penelitian. Populasi pada penelitian ini berjumlah 88,86 juta pengguna media sosial Instagram.

Menurut Sugiyono (2013) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan menurut Periantalo (2016) populasi adalah subjek yang dikenakan generalisasi dari hasil penelitian tersebut. Populasi dapat berbentuk daerah, perkembangan, dan karakteristik pribadi. Oleh karena itu, penelitian ini memilih populasi dewasa awal dengan usia 18 tahun sampai 35 tahun.

Menurut Sugiyono (2013) sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Agar sampel yang digunakan dapat menggambarkan populasi atau representative, maka diperlukan teknik untuk pengambilan sampel. Periantalo (2016) menyatakan sampel adalah bagian dari populasi yang dijadikan subjek dalam pengambilan data penelitian. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian dihitung menggunakan aplikasi G – Power. aplikasi G – Power merupakan perangkat lunak yang dikhususkan untuk memperhitungkan statistik dalam penelitian. G – Power yang digunakan yaitu versi 3.1.9.4 dengan jumlah sampel yang digunakan adalah 134 responden, dengan memasukan effect size 0.3, a err prob 0.05, dan power 0.95. Kriteria jumlah sampel minimal ini bertujuan agar distribusi frekuensi dari data diperoleh membentuk kurva normal.

Sesuai dengan perhitungan yang dihasilkan aplikasi G-Power dapat diketahui bahwa jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 134 responden dewasa awal pengguna media sosial Instagram. Namun, peneliti melebihi jumlah responden menjadi 150 responden. Hal tersebut dilakukan agar dapat memastikan bahwa jawaban yang di isi sudah sesuai atau agar tidak terjadi kelalaian dalam menjawab

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji korelasi untuk melihat bagaimana variabel yang diteliti berinteraksi satu sama lain untuk menentukan apakah mereka berkorelasi satu sama lain dan untuk menunjukkan apakah ada korelasi positif atau negative. Uji

korelasi mengevaluasi hubungan antara variabel dengan skor 0–1 (Periantalo, 2016). Sebelum melakukan uji korelasi, uji asumsi dasar, yang mencakup uji normalitas, linearitas, dan homogenitas harus dilakukan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Responden Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada dewasa awal pengguna media sosial Instagram. Proses pengambilan data, jumlah responden yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu sebanyak 150 orang, jumlah tersebut sudah melebihi ketentuan batas maksimal responden dalam penelitian metode kuantitatif (Periantalo, 2016).

Penelitian ini diperoleh data dengan jumlah dewasa awal berusia 18 hingga 23 tahun berjumlah 56 orang, dewasa awal berusia 24 hingga 29 tahun berjumlah 85, dewasa awal yang berusia 30 hingga 35 tahun berjumlah 9 orang dan dewasa awal tersebut pengguna media sosial Instagram. Oleh karena itu, diperoleh persentase responden yang berusia 18 hingga 23 tahun sebesar 37%, yang berusia 24 hingga 29 tahun sebesar 57%, dan yang berusia 30 hingga 35 tahun sebesar 6%. Dapat diketahui bahwa, responden yang melakukan pengisian kuesioner diperoleh pada jumlah terbanyak yaitu yang berusia 24 hingga 29 tahun dibandingkan dengan 18 hingga 23 tahun dan 30 hingga 35 tahun. Penelitian juga memperoleh data jumlah jenis kelamin dengan dewasa awal pada laki-laki berjumlah 52 orang dan pada dewasa perempuan berjumlah 98 orang. Adapun perolehan persentase responden laki-laki sebesar 34,7% dan perempuan sebesar 65,3%. Dapat diketahui bahwa responden yang melakukan pengisian kuesioner diperoleh pada jumlah terbanyak yaitu pada jenis kelamin perempuan dibandingkan laki-laki. Dapat dilihat melalui tabel berikut:

Tabel 1. Profil Responden Penelitian

Profil		N	Persentase
Usia	18 – 23	56	37%
	24 – 29	85	57%
	30 – 35	9	6%
Jenis Kelamin	Laki-laki	52	26%
	Perempuan	98	74%
	Total		100%

Validitas

Setelah pengambilan data, peneliti melakukan perhitungan validitas menggunakan software JASP dan didapatkan hasil data yang telah dimodifikasi ditemukan aitem yang gugur. Hal ini dapat digambarkan melalui tabel validitas skala Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) sebagai berikut:

Tabel 2. Validitas Skala Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*)

Aspek	Indikator	Sebelum	Uji coba	Setelah	Uji coba
		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>
Maksud dan Tujuan	Pengungkapan diri pada individu di Instagram	20, 21	22, 23, 24	20, 21	22, 23, 24
Kuantitas atau Jumlah	Intensi waktu atau frekuensi yang dibutuhkan dalam pengungkapan diri di Instagram	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	1, 2, 3	4, 5, 6, 7*
Valensi	Mengekspresikan hal-hal yang disenangi atau tidak disenangi tentang dirinya	8, 9, 10	11, 12, 13	8, 9, 10	11, 12*, 13
Ketepatan	Memiliki rasa kedekatan yang dirasakan saat melakukan pengungkapan	14, 15, 16	17, 18, 19	14, 15, 16	17*, 18 *, 19

Keintiman	diri dengan followers di Instagram Menyampaikan informasi secara rinci di Instagram	25, 26, 27	28, 29	25, 26, 27	28,29
Total		29		25	

Hasil uji coba yang telah peneliti lakukan dengan modifikasi menunjukkan aitem yang teruji valid terdapat 25 dengan aitem yang gugur sebanyak 4 aitem yaitu 7, 12, 17, dan 18. Skala koefisien korelasi setelah dilakukan uji validitas aitem pada skala Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) mendapatkan skor rentang yang spesifik yakni 0.719 – 0.838.

Tabel 4.8 Validitas Skala Kesepian (*Loneliness*)

Aspek	Indikator	Setelah Fav	Uji Coba Unfav
Kepribadian (<i>Personality</i>)	Memiliki kepercayaan diri yang kurang	1,2,7,8,17	9,10
Kepatutan sosial (<i>Social desirability</i>)	Takut akan orang asing Keinginan untuk diterima di lingkungan sosial	3,4,12,18	5,6,15
Depresi (<i>Depression Loneliness</i>)	Keinginan untuk membangun hubungan sosial Mengalami tekanan dalam diri Sering merasa kelelahan	11,13,14	16,19,20
Total		20	

Sedangkan pada skala Kesepian, berdasarkan hasil data yang telah ditemukan nilai koefisien korelasi sebesar $> 0,3$. Setelah dilakukan uji validitas aitem mendapatkan rentang yakni sebesar 0.691 – 0.790

Reliabilitas

Melalui uji coba yang dilakukan peneliti yang telah di modifikasi dan di adopsi ditemukan skor reliabilitas pada skala pengungkapan diri (*self disclosure*) sebesar 0.975 dan pada skala kesepian (*loneliness*) skor reliabilitas sebesar 0.959. Hal ini dapat digambarkan melalui tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Reliabilitas Skala Penelitian

Variabel	Skor Reliabilitas	Keterangan
Skala Pengungkapan Diri (<i>self disclosure</i>)	0.975	Sangat Reliabel
Skala Kesepian (<i>loneliness</i>)	0.959	Sangat Reliabel

Hasil Penelitian

Hasil penelitian meliputi kategorisasi subjek penelitian dan uji korelasi antara dua variabel yaitu kesepian (*loneliness*) dan pengungkapan diri (*self disclosure*). Sebelum melakukan uji korelasi, maka dilakukan uji asumsi dasar terlebih dahulu untuk melihat apakah data yang dihasilkan memenuhi syarat untuk uji parametrik. Uji asumsi dasar meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis.

Profil Demografis

Jumlah responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 150 responden yang terdiri dari 52 orang laki-laki dan 98 orang perempuan. Terdapat hasil dalam perhitungan mean, median dan standar deviasi pada masing-masing variabel demografis.

Tabel 4. Skala Pengungkapan Diri dan Kesepian

Variabel	Mean	Median	Sd
----------	------	--------	----

Skala Pengungkapan Diri (<i>Self Disclosure</i>)	80.12	80.50	9.329
Skala Kesepian (<i>Loneliness</i>)	63.90	65.50	10.221

Maka, didapatkan hasil untuk masing-masing variabel pada pengungkapan diri (*self disclosure*) yakni dengan mean sebesar 80.12, median sebesar 80.50, dan standar deviasi sebesar 9.329. Sementara pada variabel kesepian (*loneliness*) diperoleh mean sebesar 63.90, median sebesar 65.50, dan standar deviasi sebesar 10.221.

Terdapat perbedaan antar responden khususnya pada usia dan jenis kelamin. Hal ini dapat digambarkan melalui tabel tersebut:

Tabel 5. Skala Demografis

Karakteristik Responden	Pengungkapan Diri (<i>Self Disclosure</i>)			Kesepian (<i>Loneliness</i>)		
	Mean	Median	Sd	Mean	Median	Sd
Jenis Kelamin						
Laki-laki	79.538	81.000	10.436	62.923	65.500	12.167
Perempuan	80.439	80.000	8.726	64.429	65.500	9.046
Usia						
18 – 23	80.304	81.500	8.646	62.554	64.500	9.452
24 – 29	80.565	81.000	9.446	64.941	67.000	10.538
30 – 35	74.889	75.000	11.709	62.556	65.000	11.791

Berdasarkan tabel di atas telah dihitung melalui anova. Hal ini menggambarkan bahwa tidak terlihat adanya perbedaan yang signifikan dari jenis kelamin dan usia. Namun, dapat dilihat pada tabel tersebut terdapat letak perbedaan yang signifikan terlihat pada usia 30 hingga 35 tahun.

Uji Asumsi Penelitian

Uji asumsi yang dilakukan pada penelitian ini yakni menggunakan uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas menggunakan teknik uji Kolmogorov-Smirnov karena subjek penelitian berjumlah 150 responden.

Tabel 5. Uji Asumsi

Variabel	Uji Normalitas	Uji Linearitas
	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	<i>Deviation From Linearity</i>
Pengungkapan Diri (<i>Self Disclosure</i>)	0.288	< 0.001
Kesepian (<i>Loneliness</i>)	0.061	

Dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas dalam penelitian ini yang dilakukan diperoleh hasil pada skala kesepian (*loneliness*) nilai signifikan (p) sebesar 0.061 sedangkan pengungkapan diri (*self*

disclosure) nilai signifikan (p) sebesar 0.288, dimana dalam hal ini berada pada $p > 0.05$, artinya data dari variabel yang diteliti terdistribusi normal.

Uji linearitas didapat nilai F linear sebesar < 0.001 pada baris linear sehingga dapat dikatakan kedua variabel memiliki hubungan yang linear.

Kategori Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*)

Setelah didapatkan hasil dari penyebaran kuesioner pada dewasa awal yang merupakan pengguna aktif media sosial Instagram yang diukur menggunakan skala pengungkapan diri (*self disclosure scale*) yang terdiri dari 25 aitem valid dengan skor tertinggi 4 dan skor terendah 1, maka dapat dikategorisasikan sebagai berikut:

- Skor Maksimal = $25 \times 4 = 100$
- Skor Minimum = $25 \times 1 = 25$
- Mean Hipotetik (μ) =
$$\begin{aligned} &= \frac{\text{Skor Maksimal} + \text{Skor Minimum}}{2} \\ &= \frac{100 + 25}{2} \\ &= \frac{125}{2} \\ &= 62,5 \end{aligned}$$
- Standar Deviasi =
$$\begin{aligned} &= \frac{\text{Skor Maksimal} - \text{Skor Minimum}}{6} \\ &= \frac{100 - 25}{6} \\ &= \frac{75}{6} \\ &= 12,5 \end{aligned}$$

Tabel 4.15 Kategorisasi Statistik Pengungkapan Diri

Variabel	Mean Empirik ($\bar{X}$)	Mean Hipotetik (μ)	Standar Deviasi (σ)
Kesepian (<i>Loneliness</i>)	80.12	62,5	12,5

$$\begin{aligned} \text{Rendah} &= X < (\mu - 1 \cdot \sigma) \\ &= X < (62,5 - 12,5) \\ &= X < 50 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Sedang} &= (\mu - 1 \cdot \sigma) \leq X < (\mu + 1 \cdot \sigma) \\ &= (62,5 - 12,5) \leq X < (62,5 + 12,5) \\ &= 50 \leq X < 75 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Tinggi} &= X \geq (\mu + 1 \cdot \sigma) \\ &= X \geq (62,5 + 12,5) \\ &= X \geq 75 \end{aligned}$$

Tabel 4.16 Kategorisasi Data Penelitian

Kategori	Skor	N	Persentase
Tinggi	$X \geq 75$	106	70,6%
Sedang	$50 \leq X < 75$	44	29,3%
Rendah	$X < 50$	0	0%
Total		150	100%

Kategorisasi dilakukan untuk mengetahui tingkat kondisi yang dialami oleh responden pada variabel pengungkapan diri (*self disclosure*). Berdasarkan perhitungan skor kategorisasi diatas, maka didapatkan hasil bahwa 0% atau 0 responden termasuk dalam kategori pengungkapan diri (*self disclosure*) tingkat rendah, 29,3% atau 44 responden termasuk dalam kategori pengungkapan diri (*self disclosure*) tingkat sedang, dan 70,6% atau 106 responden termasuk dalam kategori pengungkapan diri (*self disclosure*) tingkat tinggi.

disclosure) tingkat sedang, dan 70,6% atau 106 responden termasuk dalam kategori pengungkapan diri (*self disclosure*) tingkat tinggi.

Kategori Kesepian (*Loneliness*)

Setelah didapatkan hasil dari penyebaran kuesioner pada dewasa awal yang merupakan pengguna aktif media sosial Instagram yang diukur menggunakan skala kesepian (*loneliness scale*) yang terdiri dari 20 aitem valid dengan skor tertinggi 4 dan skor terendah 1, maka dapat dikategorisasikan sebagai berikut:

- Skor Maksimal = $20 \times 4 = 80$
- Skor Minimum = $20 \times 1 = 20$
- Mean Hipotetik (μ) =
$$\begin{aligned} &= \frac{\text{Skor Maksimal} + \text{Skor Minimum}}{2} \\ &= \frac{80 + 20}{2} \\ &= \frac{100}{2} \\ &= 50 \end{aligned}$$
- Standar Deviasi =
$$\begin{aligned} &= \frac{\text{Skor Maksimal} - \text{Skor Minimum}}{6} \\ &= \frac{80 - 20}{6} \\ &= \frac{60}{6} \\ &= 10 \end{aligned}$$

Tabel 4.13 Deskripsi Statistik Kesepian

Variabel	Mean Empirik (X)	Mean Hipotetik (μ)	Standar Deviasi (σ)
Kesepian (<i>Loneliness</i>)	63.90	50	10

$$\begin{aligned} \text{Rendah} &= X < (\mu - 1 \cdot \sigma) \\ &= X < (50 - 10) \\ &= X < 40 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Sedang} &= (\mu - 1 \cdot \sigma) \leq X < (\mu + 1 \cdot \sigma) \\ &= (50 - 10) \leq X < (50 + 10) \\ &= 40 \leq X < 60 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Tinggi} &= X \geq (\mu + 1 \cdot \sigma) \\ &= X \geq (50 + 10) \\ &= X \geq 60 \end{aligned}$$

Tabel 4.14 Kategorisasi Data Penelitian

Kategori	Skor	N	Persentase
Tinggi	$X \geq 60$	101	67,3%
Sedang	$40 \leq X < 60$	48	32%
Rendah	$X < 40$	1	0,67%
Total		150	100%

Kategorisasi dilakukan untuk mengetahui tingkat kondisi yang dialami oleh responden pada variabel kesepian (*loneliness*). Berdasarkan perhitungan skor kategorisasi diatas, maka didapatkan hasil bahwa 0,67% atau 1 responden termasuk dalam kategori kesepian (*loneliness*) tingkat rendah, 32% atau 48 responden termasuk dalam kategori kesepian (*loneliness*) tingkat sedang dan 67,3% atau 101 responden termasuk dalam kategori kesepian (*loneliness*) tingkat tinggi.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Uji korelasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kesepian (*loneliness*) dengan pengungkapan diri (*self disclosure*). Uji korelasi juga digunakan untuk melihat arah hubungan antar variabel.

Tabel 4.15 Uji Korelasi

Variabel	Koefisien Korelasi	Signifikansi	Jumlah Responden
Pengungkapan Diri (<i>Self Disclosure</i>) dan Kesepian (<i>Loneliness</i>)	0.682**	0.001	150

Berdasarkan tabel hasil uji korelasi diatas, dapat diketahui bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0.682** untuk variabel pengungkapan diri (*self disclosure*) dan kesepian (*loneliness*) dengan taraf signifikansi 0.001 ($< 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternative (H_a) diterima. Dapat diartikan bahwa “Ada hubungan antara kesepian (*loneliness*) dengan pengungkapan diri (*self disclosure*) pada dewasa awal pengguna media sosial Instagram”.

Pembahasan

Hasil dari uji korelasi yang dilakukan menggunakan person diatas menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.682** dengan taraf signifikansi sebesar 0.001 ($\text{sig} < 0.05$). Dapat diartikan bahwa adanya hubungan positif antara kesepian (*loneliness*) dengan pengungkapan diri (*self disclosure*), dengan kekuatan korelasi 0.682 yang berarti tingkat kekuatannya tinggi atau kuat. Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternative (H_a) diterima. Oleh karena itu, dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara kesepian (*loneliness*) dengan pengungkapan diri (*self disclosure*) pada dewasa awal pengguna media sosial Instagram. Adapun bentuk hubungannya adalah positif yang artinya semakin tinggi kesepian (*loneliness*) yang dimiliki dewasa awal maka semakin tinggi pula pengungkapan diri (*self disclosure*) tersebut dan sebaliknya semakin rendah kesepian (*loneliness*) yang dimiliki dewasa awal maka semakin rendah pula pengungkapan diri (*self disclosure*). Menurut Xie (2013) faktor-faktor penyebab pengungkapan diri (*self disclosure*) diantaranya faktor anonimitas, faktor sosiokultural dan faktor psikologis. Serta didukung oleh faktor-faktor pada permasalahan psikologis diantaranya yaitu kesepian, faktor sosial seperti adanya hubungan sosial yang berlebihan, hingga faktor penggunaan teknologi yaitu waktu yang dihabiskan secara berlebihan dalam bermedia sosial (Yahya & Rahim, 2017). Berdasarkan faktor-faktor yang dikemukakan oleh Xie serta Yahya dan Rahim dapat disimpulkan bahwa kesepian (*loneliness*) memiliki hubungan dalam pengungkapan diri (*self disclosure*) pada media sosial khususnya Instagram.

Oleh karena itu, dewasa awal yang mengalami kesepian cenderung mencari cara untuk mengkompensasi kurangnya hubungan sosial tersebut. Media sosial menjadi salah satu sarana pelarian mereka, karena Instagram menawarkan kemudahan dalam mengekspresikan diri dan mendapatkan perhatian atau umpan balik dari orang lain, bahkan tanpa harus berinteraksi secara langsung. Hal ini pun di dukung oleh penelitian Sari (2022) bahwa individu yang kesepian cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di sosial media dengan mengunggah atau mencari tahu informasi yang menarik

Setelah dilakukan perhitungan kategorisasi pada variabel kesepian (*loneliness*) menunjukkan hasil bahwa mayoritas responden mengalami tingkat kesepian (*loneliness*) yang tinggi. Kesepian (*loneliness*) merupakan kondisi psikologis subjektif yang dialami seseorang ketika ada ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diinginkan dan yang sebenarnya dimiliki (Russell, 1996). Individu yang memiliki kesepian yang tinggi akan mengalami kurangnya rasa percaya diri, takut akan orang asing, adanya keinginan untuk diterima dalam lingkungan sosial serta keinginan untuk membangun hubungan sosial, mengalami tekanan di dalam diri individu, dan individu merasa mudah lelah.

Selain itu, pada pengungkapan diri yang dilakukan oleh individu yaitu berupa foto maupun video, komentar, berkomunikasi dengan teman sebaya, update *story*, membagikan perasaannya yang sedang mereka alami hingga membagikan kegiatan sehari-hari yang mereka lakukan. Individu yang melakukan hal tersebut biasanya terbuka aktif untuk memberikan informasi-informasi mengenai diri mereka, adanya rasa percaya diri, dan banyak memiliki teman.

Berdasarkan perhitungan kategorisasi pengungkapan diri (*self disclosure*) juga ditemukan hasil bahwa mayoritas responden mengalami tingkat pengungkapan diri (*self disclosure*) tingkat tinggi. Pengungkapan diri (*self disclosure*) yang tinggi akan membuat individu memiliki intensi waktu yang

tidak terbatas ketika individu sedang mengungkapkan tentang dirinya, banyak mengekspresikan hal-hal yang disenangi maupun tidak disenangi mengenai dirinya, memiliki rasa kedekatan terhadap *followers* di Instagram, serta membagikan informasi secara rinci melalui *story* instagram. Temuan ini selaras dengan teori *Internet-Enhanced Self Disclosure* (IESD) oleh Valkenburg & Peter (dalam Maindah NurLaili Asari & Tatik Mukhooyaroh, 2024) yang menyatakan bahwa media online dapat meningkatkan pengungkapan diri (*self disclosure*) karena dapat mengurangi hambatan sosial yang biasanya ada dalam interaksi secara langsung, seperti rasa malu atau takut dihakimi.

IESD menjelaskan bahwa komunikasi berbasis internet memungkinkan pengguna untuk merasa lebih aman dalam mengekspresikan diri karena adanya kontrol waktu dan minimnya tekanan verbal ataupun nonverbal secara langsung. Media sosial menjadi alat yang dimanfaatkan oleh dewasa awal untuk mencari identitas, kelekatan sosial hingga mencapai kebutuhan interaksi sosial yang tidak berjalan secara efektif (Erikson, 1968).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, mereka merasa bahwa mereka lega, dapat diperhatikan, dan adanya dukungan yang mereka dapati setelah mereka mengungkapkan perasaan atau pengalamannya melalui Instagram. Hal ini memperlihatkan bahwa kesepian (*loneliness*) berfungsi sebagai motivator internal untuk membuka diri secara online, sebagaimana dijelaskan oleh Deters & Mehl (dalam Maindah NurLaili Asari & Tatik Mukhooyaroh, 2024), bahwa kondisi kesepian (*loneliness*) dapat mendorong pengungkapan diri (*self disclosure*) sebagai upaya mencari validasi dan koneksi emosional.

Meskipun pengungkapan diri (*self disclosure*) dapat menjadi sarana adaptif untuk mengurangi kesepian, penelitian juga mengingatkan akan resiko *over-sharing* atau pengungkapan informasi pribadi secara berlebihan. Menurut Kim & Dindia (2016), pengungkapan diri yang terlalu terbuka di internet bisa menyebabkan misinterpretasi, penyalahgunaan informasi, atau bahkan membentuk citra palsu diri (*false self*). Mereka yang terlalu berharap mendapat validasi sosial dari postingannya dapat merasa lebih kesepian jika tidak mendapatkan respons yang diharapkan. Hal ini dibuktikan dalam salah satu wawancara subjek AM dan TAN, yang merasa kecewa ketika tidak mendapat tanggapan dari lingkungan sekitar dan akhirnya lebih memilih mengekspresikan diri secara virtual.

Menurut Erikson (1968) tugas perkembangan pada fase dewasa awal yaitu mencapai keintiman dan menghindari isolasi. Ketika individu gagal dalam membentuk relasi yang bermakna secara langsung, mereka cenderung mencari kedekatan melalui ruang digital. Meskipun hal ini dapat mengurangi stress dan perasaan kesepian untuk sementara waktu, namun jika tidak diimbangi dengan interaksi nyata, pengungkapan diri (*self disclosure*) secara online bisa bersifat kompensatoris semata dan tidak menyelesaikan akar masalah kesepian yang sebenarnya.

Penelitian yang membahas mengenai hubungan antara kesepian (*loneliness*) dengan pengungkapan diri (*self disclosure*) sudah pernah dilakukan oleh penelitian terdahulu yang dimana kedua variabel ini erat hubungannya dengan dewasa awal pengguna aktif media sosial Instagram. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh B. K. Nuraini & Satwika (2023) yang membahas mengenai kesepian dengan pengungkapan diri pada remaja. Hasil penelitiannya menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel dan memiliki korelasi yang bertanda positif, yang menunjukkan hubungan yang searah. Diartikan bahwa apabila kesepian meningkat maka pengungkapan diri juga akan mengalami kenaikan, begitupun sebaliknya, apabila pengungkapan diri meningkat maka kesepian juga mengalami kenaikan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 150 responden dewasa awal pengguna media sosial Instagram, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian (*loneliness*) dengan pengungkapan diri (*self disclosure*). Artinya, semakin tinggi tingkat kesepian (*loneliness*) yang dirasakan oleh individu, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk mengungkapkan diri melalui media sosial, khususnya instagram.

SARAN

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut dengan menambah variabel seperti kepribadian yang terkait dengan pengungkapan diri (*self disclosure*), mengingat tidak hanya kesepian (*loneliness*) yang menjadi faktor psikologis yang mempengaruhi

pengungkapan diri (*self disclosure*). Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mengembangkan dengan perbedaan subjek untuk penelitian selanjutnya.

Individu dewasa awal yang mengalami kesepian untuk tidak sepenuhnya bergantung pada media sosial sebagai satu-satunya tempat untuk mengungkapkan diri. Sebagai mestinya, individu harus tetap untuk membangun interaksi sosial secara langsung, baik melalui lingkungan pertemanan, keluarga, maupun komunitas yang positif, agar kebutuhan afeksi dan kedekatan emosional dapat terpenuhi secara sehat.

REFERENSI

- Abednego, F. A., Kuswoyo, C., Cen Lu, & Wijaya, G. E. (2021). Analisis Pemilihan Social Media Influencer Instagram pada Generasi Y dan Generasi Z di Bandung. *JRB-Jurnal Riset Bisnis*, 5(1), 57–73. <https://doi.org/10.35814/jrb.v5i1.2558>
- Adolph, R. (2016). *濟無No Title No Title No Title*. 8762, 1–23.
- Ali, M. M., Hariyati, T., Pratiwi, M. Y., & Afifah, S. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Penerapannya dalam Penelitian. *Education Journal*. 2022, 2(2), 1–6.
- Annisak, F., Sakinah Zainuri, H., & Fadilla, S. (2024). Peran uji hipotesis penelitian perbandingan menggunakan statistika non parametrik dalam penelitian. *Al Itihadu Junral Pendidikan*, 3(1), 105–115. <https://jurnal.asrypersadaquality.com/index.php/alittihadu>
- Crain, W. (2007). *Teori Perkembangan: Konsep dan Aplikasi* (Ed. 3). Pustaka Pelajar.
- DeVito, A. J. (n.d.). *Komunikasi Antarmanusia Kuliah Dasar Edisi Kelima* (D. L. Saputra (ed.); David Pang).
- Dwilianto, R., Matondang, A. U., & Yarni, L. (2024). Perkembangan Masa Dewasa Awal. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 12.
- Erikson, E. H. (1968). Identity, youth, & crisis. *Identity, Youth, & Crisis*, 338. https://books.google.com/books/about/Identity_Youth_and_Crisis.html?id=v3XWH2PDLeWC
- Fajar Rezki Wahyuni, Widyastuti, & Muhammad Nur Hidayat Nurdin. (2022). Hubungan antara Harga Diri dan Kecenderungan Perilaku Narsistik Pengguna Instagram pada Dewasa Awal. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 1(6), 639–653. <https://doi.org/10.56799/peshum.v1i6.968>
- Fauzi, Restu Melisa & Budiyan, K. (2024). Hubungan Antara Self Disclosure dengan Kesepian pada Dewasa Awal. *Prosiding Seminar Nasional*.
- Febriani, S., Candra, I., & Nastasia, K. (2021). Hubungan antara Intimate Friendship dengan Self Disclosure pada Siswa Kelas XI SMA N 4 Kota Padang Pengguna Media Sosial Instagram. *Psyche 165 Journal*, 14(2), 130–138. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i2.27>
- Fitriani, R., & Andriani, I. (2023). Komunikasi Interpersonal Ditinjau Dari Self Disclosure Pada Remaja Pengguna Instagram. *BroadComm*, 5(2), 40–49. <https://doi.org/10.53856/bcomm.v5i2.333>
- Gainau, M. (2012). Keterbukaan Diri. *Sekolah Tinggi Agama Kristen Protestan Negeri (STAKPN) Papua*, 12–36.
- Gulo, M. G., & Ambarita, T. F. A. (2023). Perbedaan Self-Disclosure, pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial “Instagram” Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 9294–9307.
- Hikmawati, F., Nurawaliah, A., & Hidayat, I. N. (2021). Self Disclosure Santri Remaja di Media Sosial: Peran Self Identity Status dan Affiliation Motive. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 153–164. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i1.12563>
- Hurlock, E. B. . (1989). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima* (D. R. Max Sijabat (ed.)). Erlangga.
- Jati, P. P., & Rahayu, M. N. M. (2023). Intimate Friendship dan Self Disclosure Pada Pengguna Akun Kedua Instagram Users. *Jurnal Imiah Psikologi*, 11(3), 436–442. <https://pdfs.semanticscholar.org/abcc/8e232544f3f2b87d2ddb7eaf30bd43df9401.pdf>
- Liliweri, M.S., P. D. A. (2015). *Komunikasi Antar-Personal* (S. Cahaya Pro (ed.)). Kencana.
- Maindah NurLaili Asari, & Tatik Mukhoyyaroh. (2024). The impact of loneliness and anonymity on self-disclosure among social media X users. *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 19(1), 32–41. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v19i1.15271>
- Nguyen, M., Bin, Y. S., & Campbell, A. (2012). Comparing online and offline self-disclosure: A

- systematic review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0277>
- Nur, O. :, & Rusly, F. (2023). Publisher Perilaku Self Disclosure Pada Kalangan Remaja Melalui Media Sosial Twitter. *Jma*, 1(1), 390–400.
- Nuraini, B. K., & Satwika, Y. W. (2023). Hubungan antara Kesepian dengan Pengungkapan Diri pada Remaja Pengguna Instagram di Kota Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(01), 861–873.
- Nuraini, I. (2024). Pengaruh Kesepian terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa The Influence of Loneliness on Psychological Well-Being among College Students Abstrak. 11(02), 954–965.
- Nurayni, & Supradewi, R. (2017). Dukungan sosial dan rasa memiliki terhadap kesepian pada mahasiswa perantau semester awal di universitas diponegoro. *Proyeksi*, 12(2), 35–42.
- Periantolo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi* (Dimaswids (ed.)). Pustaka Pelajar.
- Qualter, P., Maes, M., & Nowland, R. (2020). Loneliness. *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences, Personality Processes and Individuals Differences*, 287–291. <https://doi.org/10.1002/9781119547174.ch226>
- Setiawan, C. K., Yanthy, S., Mahasiswa, Y., Dosen, D., & Unsurya, M. (2020). THE BODY SHOP INDONESIA (Studi Kasus Pada Followers Account Twitter @TheBodyShopIndo). *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 10(1), 1–9.
- Sobur, A. (2013). *Psikologi Umum: Dalam Lintas Sejarah* (Ed. 1, Cet). CV. Pustaka Setia.
- Sugito, S., & Marliyana, S. D. (2021). Uji Performa Spektrofotometer Serapan Atom Thermo Ice 3000 Terhadap Logam Pb Menggunakan CRM 500 dan CRM 697 di UPT Laboratorium Terpadu UNS. *Indonesian Journal of Laboratory*, 4(2), 67. <https://doi.org/10.22146/ijl.v4i2.67438>
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Cet.23). Alfabeta.
- Sulistiyowati, W. (2017). Buku Ajar Statistika Dasar. *Buku Ajar Statistika Dasar*, 14(1), 15–31. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>
- Ulfah, N. M., & Aviani, Y. I. (2023). Hubungan Antara Kesepian dengan Online Self-Disclosure pada Remaja yang Menggunakan Instagram di Bukittinggi. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 4(2), 1448–1458. <https://doi.org/10.54373/imeij.v4i2.365>
- Ungusari, E. (2015). No Title空間像再生型立体映像の研究動向. *Nhk技研*, 151, 10–17.
- WHEELLESS, L. R., & GROTZ, J. (1976). Conceptualization and Measurement of Reported Self-Disclosure. *Human Communication Research*, 2(4), 338–346. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00494.x>
- XIE, X., SUN, X., & ZHOU, Z. (2013). The Type, Function and Influencing Factors of Online Self-disclosure. *Advances in Psychological Science*, 21(2), 272–281. <https://doi.org/10.3724/sp.j.1042.2013.00272>
- Yahya, Y., & Rahim, N. Z. A. (2017). Factors influencing social networking sites addiction among the adolescents in Asian Countries. *Proceedings Ot the 21st Pacific Asia Conference on Information Systems: “‘Societal Transformation Through IS/IT’”, PACIS 2017*.
- Yang, D., & Menikah, B. (2018). 1, 2 1,2. 06(02), 245–259.
- Yurni. (2015). Perasaan Kesepian Dan Self-Esteem Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 15(4), 123–128. <https://media.neliti.com/media/publications/225483-perasaan-kesepian-dan-self-esteem-pada-m-4fb638eb.pdf>
- Zahrabella, S., & Herdajani, F. (2023). Hubungan harga diri dan kesepian dengan keterbukaan diri pada content creator tiktok di jakarta barat. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 144–152.