

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Signifikansi Penelitian

Second Account, istilah untuk akun *Instagram* kedua, telah menjadi fenomena virtual di kalangan anak muda. Tidak seperti akun utama yang seringkali sangat disempurnakan, *Second Account* biasanya diisi dengan foto dan video candid dari pemiliknya, teman-teman mereka, dan apa saja dari foto binatang hingga cuplikan *meme* sebuah lelucon dalam bentuk gambar (Dewar et al., 2019). Yang paling identic dengan *Second Account* adalah, rata-rata pengikut yang jauh lebih sedikit daripada akun utama pada umumnya, dan sebagian besar pengikut ini adalah teman terdekat pengguna. *Second Account* bisa juga disebut sebagai *Finsta*. *Finsta* yang merupakan singkatan gaul yang terdiri dari *Fake* dan *Instagram* adalah akun *Instagram* sekunder yang bersifat pribadi, yang mungkin lebih autentik secara pribadi dan dibagikan dengan teman dekat. *Finsta* atau yang selanjutnya peneliti panggil dengan istilah *Second Account* ini, berbeda dengan akun utama *Instagram*, yang mungkin memiliki konten yang kebanyakan lebih sering dipoles dan disunting (Dictionary.com, 2018).

Second Account mulai populer akibat pemakaian fitur-fitur dari *platform new media* yang cenderung beragam, bersifat cepat, dan partisipatif. Salah satunya media sosial *Instagram* yang menjadi budaya populer manusia berumur dewasa muda di akhir tahun 2012 hingga sekarang. Negara Indonesia tercatat memiliki 83,7 juta pengguna *Instagram* berdasarkan data pengguna *Instagram* Indonesia tahun 2021 (NapoleonCat, 2021). Dari 83,7 juta pengguna ini, menandakan bahwa manusia sangat bergantung dengan media sosial untuk menjalin hubungan antara individu lainnya.

Dengan berkembangnya zaman, manusia sudah mengganti caranya dalam bersosialisasi. Bentuk komunikasi dari yang hanya bisa dilakukan dengan bertemu langsung secara tatap muka, atau dengan surat menyurat, dengan pemakaian telepon umum, berganti perlahan menuju pemakaian SMS, bertukar kabar dengan telepon genggam, dengan telegram, hingga akhirnya masuklah dunia dalam media dan internet yang membuka pintu teknologi untuk berinteraksi menjadi kian semakin canggih. Fitur-fitur dan *platform new media* cenderung beragam, bersifat cepat, dan partisipatif.

Pemakaian media sosial Instagram didasari dari kebutuhan akan komunikasi yang tidak akan pernah lepas dari kehidupan manusia. Karena manusia merupakan makhluk sosial yang terus menerus berinteraksi dengan individu lain atau kelompok lainnya untuk memenuhi kebutuhannya. Komunikasi yang paling sering terlihat di sekitar kita adalah komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang melibatkan partisipasi antara dua manusia atau lebih dan di tandai dengan adanya timbal balik dari para partisipan. DeVito menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal adalah interaksi verbal dan nonverbal antara dua (atau kadang-kadang lebih dari dua) orang yang saling tergantung satu sama lain (DeVito, 2013). Komunikasi interpersonal merupakan bagian besar dari kehidupan manusia yang perlu dipahami.

Berubahnya cara komunikasi pasca berkembangnya teknologi internet, membuat manusia memilih untuk memakai Instagram untuk menjadi alat berinteraksi dengan teman dekat atau dengan relasi terjauh sekalipun. Susan Rose, sebagai *Product Marketing Director* Instagram, berpendapat bahwa Instagram bisa digunakan untuk lebih dekat dengan relasi nya, salah satunya dengan bertukar pesan atau saling mengungkapkan informasi. Derlega dan Grzelak menyebut setidaknya ada lima alasan atas pengungkapan diri. Pengungkapan validasi sosial berusaha untuk memvalidasi konsep diri dan harga diri seseorang dengan meningkatkan persetujuan sosial, penerimaan sosial, dan rasa suka secara umum. Pengungkapan ekspresi diri membantu

meredakan stres dengan melampiaskan emosi negatif dan mengungkapkan masalah. Pengungkapan perkembangan relasional berupaya meningkatkan keintiman dan kedekatan relasional dengan orang lain. Pengungkapan klarifikasi identitas menyampaikan informasi tentang identitas seseorang dan menentukan posisi seseorang untuk diri sendiri dan orang lain. Akhirnya, pengungkapan kontrol sosial digunakan untuk berbagi informasi secara strategis tentang diri dalam upaya untuk mengontrol hasil dan sumber daya sosial seperti informasi atau manfaat sosial (Derlega, 1984).

Karena banyaknya manusia yang bisa terhubung dalam media sosial Instagram, dan para pengguna saling mengungkap diri atau membagikan momennya masing-masing membuat manusia berupaya menyajikan citra diri idealnya, yang baik dipandang dan mencerminkan versi terbaik dirinya. Pengguna Instagram banyak yang berlomba membagikan pengalaman bergengsi, atau sekadar keseharian yang melambungkan image kebahagiaan, kesuksesan, dan memamerkan kegiatan atau aktivitas yang mereka lakukan. Studi terdahulu yang dikutip dalam artikel *New York Times* menemukan bahwa jumlah orang asing yang diikuti dalam media sosial secara signifikan berpengaruh terhadap penggunaan Instagram dengan gejala depresi. Semakin banyak orang asing yang diikuti, semakin besar gejala depresi yang dirasakan pengguna Instagram (Lup et al., 2015).

Lama kelamaan, tumbuh pandangan bahwa media sosial mempunyai dampak buruk, seperti iri, frustrasi, depresi dan kesepian. Dikutip dari artikel Kompas dalam penelitian berjudul *A Tool to Help or Harm Online Social Media Use and Adult Mental Health in Indonesia*, menyatakan bahwa rasa iri dan kegelisahan muncul karena pengguna media sosial sering membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain dalam pemakaiannya (Sujarwoto et al., 2019). Di Indonesia, perbedaan sosial seperti keadaan gaya hidup, produktivitas, dan perekonomian, menyebabkan para pengguna media sosial terpapar citra positif serta kebahagiaan yang dibangun oleh teman dunia maya. Pernyataan dampak buruk media sosial terhadap kesehatan mental juga

diperkuat oleh artikel *National Geographic Indonesia* dalam penelitian dari Universitas Pennsylvania, studi dengan psikolog Melissa Hunt, beliau melakukan survey dengan 143 orang dan mencari tahu tentang adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan peningkatan depresi dan kesepian. Masalah ini disebabkan oleh dua hal, pertama media sosial membuat pengguna merasa seperti ditinggalkan atau dikucilkan ketika orang lain sedang merasa senang atau saat orang lain sedang berbagi momen bahagianya. Yang kedua dikarenakan media sosial menjauhkan diri sendiri (pengguna) dari lingkungan sekitarnya, sehingga pengguna media sosial cenderung merasa kesepian (Hunt et al., 2018).

Hal ini bertentangan dengan fungsi Instagram sebagai media social untuk berinteraksi dan membangun hubungan dengan orang lain, lewat representasi diri setiap pengguna. Namun karena banyak orang yang ingin menunjukkan image diri secara positif dan menunjukkan versi terindah diri pengguna masing-masing, justru membuat pengguna Instagram semakin berlomba untuk menampilkan image terbaik, dan tidak menampilkan diri secara jujur atau secara mentah. Fenomena ini memberi dampak psikologi yang negative seperti rasa cemas. Instagram, media social yang seharusnya menghibur dan memberikan penggunanya kesempatan untuk memenuhi kebutuhan sosialnya, sebaliknya membuat pengguna merasa kesepian karena mereka hanya melihat kebahagiaan dan keadaan yang indah secara konstan dan terus menerus, tidak seperti apa yang mereka rasakan di dunia asli. Dimana dalam kehidupan tidak melulu merasa bahagia dan merasa senang seperti apa yang mereka lihat di Instagram.

Data dari survey RSPH (*Royal Society Public Health*) yang melibatkan 1.479 orang menunjukkan bahwa sosial media Instagram mempunyai pengaruh kepada orang yang berumur remaja dewasa 14-25 tahun dalam menaikkan rasa kecemasan pada seseorang menjadi semakin tinggi, menimbulkan gejala depresi, *bullying* dan *Fear of Missing Out* (FOMO) dimana pengguna sosial media cenderung takut ketinggalan akan berita atau budaya populer yang

sedang marak diperbincangkan (Royal Society for Public Health (RSPH), 2011).

Terlebih dalam penemuan Anggraini, manusia dewasa muda yang berumur 20-25 sedang dalam masa *Quarter Life Crisis* (Krisis seperempat kehidupan) dimana para dewasa muda mengalami kecemasan atau depresi yang disebabkan oleh ketidakpastian masa depan dibidang hubungan, karir dan kehidupan sosial. *Quarter life crisis* ini juga merupakan perubahan emosional yang terjadi pada masa perkembangan dari remaja awal hingga dewasa muda yang menimbulkan perasaan cemas dan khawatir. Selain itu, proses peralihan dari kehidupan kampus ke kehidupan nyata juga dapat menyebabkan perubahan emosi (Anggraini et al., 2022). Dalam penelitiannya, masa *Quarter Life Crisis* disebabkan dari faktor internal seperti ekspektasi kehidupan yang terlalu tinggi, pengaruh lingkungan dan media sosial. Hal ini berhubungan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan, yaitu kecemasan yang dirasakan atas penggunaan first account Instagram.

Menurut penemuan Kelly, di jurnalnya menemukan bahwa 50 % pengguna perempuan rentan terhadap gejala depresi daripada laki-laki dalam angka 35%, dengan perbandingan penggunaan media sosial satu sampai tiga jam dalam sehari (Kelly et al., 2018). Sebaliknya dengan banyaknya manusia membandingkan diri antara sesama sesamanya berdasarkan postingan yang sudah di poles sebaik mungkin hingga membangun image yang baik, membuat pengguna Instagram lain merasakan tekanan ketika menggunakan akun Instagram utama.

Dalam penelitiannya, Prihantoro dan Peneliti lain menemukan bahwa penggunaan *Second Account* merupakan sebuah upaya untuk menghilangkan rasa *insecure* yang dirasakan oleh Generasi Millennial terutama dalam menggunakan Instagram (Prihantoro et al., 2020).

Dalam hal ini, penggunaan *Second Account* secara praktis bermanfaat sebagai pengalaman terapi secara tidak langsung, dengan cara pengungkapan diri yang memungkinkan pengguna *Second Account* mengekspresikan seluruh

aspek kehidupan secara jujur yang bersifat asli, baik informasi yang bersifat negative atau positive.

Pengungkapan diri merupakan sebuah proses sosial dimana manusia menunjukkan sedikit demi sedikit identitas asli mereka, kelemahan, sikap dan perilaku yang selama ini mereka sembunyikan dan objek atau fenomena apapun yang belum diungkapkan menjadi suatu hal yang terungkap. Pengungkapan diri biasa dilakukan dengan berlandaskan kejujuran, keterbukaan, dan kepercayaan. Beberapa hal yang dianggap termasuk pengungkapan diri seperti; pernyataan terbuka tentang diri contohnya pernyataan terbuka tentang diri, menyatakan subjek dengan detail dalam percakapan, dan pergerakan non-verbal seperti sentuhan di alam bawah sadar. Rincian ini biasa di lontarkan oleh seorang yang melakukan pengungkapan diri terhadap orang yang di percayai, dan dilakukan dengan hati-hati, tertutup dan tidak banyak yang mengetahui informasi terpilih yang dibagikan kepada beberapa orang saja. Sifat informasi bisa bervariasi dari informasi biasa contoh "Saya harap berat badan saya turun", sampai sangat signifikan contoh "Saya sangat depresi, saya ingin bunuh diri." Contoh lain dari pengungkapan diri sudah ditemukan dari zaman pertengahan yaitu praktik pengakuan dosa yang dilakukan oleh masyarakat nasrani yang biasa disebut Pengakuan Kristen. Foucault menyatakan pengakuan Kristen berarti sebagai ekspresi dari bentuk-bentuk penyerahan khusus Kristen melalui pengungkapan diri dan verbalisasi: "dari awal Kekristenan hingga abad ketujuh belas," Foucault mengamati, "ada korelasi antara pengungkapan diri, dramatis atau diucapkan, dan penolakan diri " (Fiersen, 2017; Martin et al., 1988)

Mengapa pengungkapan diri itu penting? Berdasarkan hasil penelitian dalam *Journal of Personality and Social Psychology* (Laurenceau et al., 1998) dalam Fiersen, 2017, menunjukkan bahwa pengungkapan diri mempunyai peran kunci dalam membentuk hubungan yang kuat. Pengungkapan diri bisa membuat orang merasa lebih dekat, memahami satu sama lain dengan lebih baik, dan bekerja sama lebih efektif. Pengungkapan emosional (bukan faktual) juga sangat penting untuk meningkatkan empati dan membangun kepercayaan.

Maria Dessideria Puji Setyoaty, 2023

ANALISIS PENGGUNAAN SECOND ACCOUNT INSTAGRAM SEBAGAI PENGUNGKAPAN DIRI DALAM PERSPEKTIF KESEHATAN MENTAL (User berumur dewasa muda)

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Komunikasi dan Ilmu Politik

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

Dan berbagi perasaan antara seseorang dengan kerabat dapat memungkinkan orang untuk mengelola stress, bahkan untuk menghindari kelelahan.

Dari praktek pengakuan dosa umat Kristen di paragraph sebelumnya, fenomena itu menunjukkan bahwa proses pengungkapan diri merupakan hal yang biasa dilakukan dengan tatap muka secara langsung dan dengan orang yang terbatas atau terpercaya juga yang dianggap nyaman untuk mengungkapkan diri. Namun karena zaman sekarang teknologi semakin canggih, memungkinkan manusia untuk berkomunikasi lewat media yang diubah kedalam bentuk digital atau yang sering disebut *Computer – Mediated Communication*. Dengan adanya teknologi, individu bisa mengungkapkan diri dengan waktu yang *real time* namun dalam perbedaan lokasi atau geografi yang jauh.

Ditambah dengan fakta yang ditemukan oleh Xiao dalam penelitiannya bahwa para pengguna *Second Account* mengalami pengalaman terapis dalam menggunakan second account, membuat peneliti ingin mengetahui aktivitas apa yang dilakukan dalam *Second Account* sehingga para pengguna dapat merasakan pengalaman terapis, yang dimana dapat diketahui pengalaman terapis selama ini hanya bisa didapatkan oleh ahli terapi atau psikolog yang professional dengan fokusnya untuk membantu seseorang agar mencapai level atau titik kesehatan mental dengan baik lewat sesi konsultasi. Dan selama 2020 sampai pertengahan 2023, peradaban umat manusia yang diserang oleh Pandemi COVID-19 mengakibatkan banyaknya angka kecemasan; terlebih lagi bagi sebagian orang, COVID-19 telah memicu atau memperparah masalah kesehatan mental yang jauh lebih serius. Sejumlah besar orang telah melaporkan tekanan psikologis dan gejala depresi, kecemasan, atau stres pasca-trauma (World Health Organization (WHO), 2022)

Hal ini membuat sebuah kesehatan mental bukanlah suatu perkara yang kecil atau bisa dianggap ringan. Namun merupakan sebuah kepentingan yang urgent terutama dalam kebutuhan kehidupan manusia.

Dari penjelasan diatas, fokus utama penelitian ini adalah untuk menganalisis proses pengungkapan diri yang dilakukan pengguna *Second Account* dengan *Second Account* akibat terpaan dari standarisasi visual Instagram *First Account* melalui lima dimensi pengungkapan diri dari Wheelless dan Model *Johari Window*. Dengan pertanyaan alternative tambahan, Peneliti juga ingin mengetahui dampak positif dan dampak negative menggunakan *Second Account* untuk mengungkapkan diri. Dari latar belakang yang sudah dijelaskan diatas, membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **ANALISIS PENGGUNAAN SECOND ACCOUNT INSTAGRAM SEBAGAI PENGUNGKAPAN DIRI.**

1.2 Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengguna menggunakan *Second Account* untuk pengungkapan diri akibat terpaan standarisasi visual dalam pemakaian Instagram *First Account*.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana perspektif pengguna terhadap *Second Account*?
2. Bagaimana pengguna menggunakan *Second Account* untuk mengungkapkan diri?
3. Apa dampak penggunaan *Second Account* sebagai pengungkapan diri?

1.4 Tujuan Penelitian

1. Untuk menemukan bagaimana pengguna menggunakan *Second Account* untuk pengungkapan diri akibat terpaan standarisasi visual dalam pemakaian Instagram *First Account*
2. Untuk mengetahui perspektif pengguna terhadap *Second Account*
3. Untuk menemukan dampak penggunaan *Second Account* sebagai pengungkapan diri.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademis

Secara akademis, penelitian ini diharapkan memberi kontribusi ilmiah pada kajian tentang perilaku masyarakat terkait adanya fenomena *Second Account* yang digunakan oleh masyarakat.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan memberi manfaat melalui analisis yang dipaparkan pada pihak-pihak yang bergelut dalam dunia digital, terutama *new media* atau kepentingan lainnya.

3. Manfaat Sosial

Dari penelitian ini diharapkan pengguna media sosial dapat memanfaatkan media sosial *Second Account* dengan alternative pelampiasan diri dalam rangka mengurangi angka depresi akibat pemakaian media sosial.

1.6 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan penelitian ini dibagi menjadi beberapa bab berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Pendahuluan berisi tentang signifikansi penelitian, perumusan masalah penelitian, tujuan dan manfaat penelitian, serta sistematika penelitian.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan Pustaka berisi tentang pembahasan penelitian terdahulu yang relevan, konsep-konsep penelitian, dasar teori penelitian, dan kerangka berpikir yang menjadi dasar pemikiran dan memberikan arah dalam melakukan penelitian.

BAB III METODE PENELITIAN

Metode Penelitian berisi tentang metode penelitian, jenis penelitian, metode pengumpulan data, penentuan key informan dan informan, teknik metode analisis data, lokasi penelitian dan focus penelitian.

BAB IV PEMBAHASAN

Bab ini berisi tentang penguraian umum secara mendalam, serta sasaran penelitian berupa objek dan lokasi penelitian yang tersangkut dengan masalah yang diteliti. Pembahasan yaitu mengungkap, menjelaskan, membahas, menganalisis hasil penelitian, dan memberikan jawaban serta solusi yang mengacu pada tujuan penelitian.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini berisi tentang kesimpulan yang menyatakan hasil penelitian dan pembahasan. Saran menyatakan masukan alamiah positif tentang masalah yang diteliti dan menjadi acuan bagi kesempurnaan penelitian yang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

Daftar Pustaka berisi tentang referensi yang peneliti gunakan untuk melengkapi pengumpulan data-data dalam proses pengerjaan penelitian.

LAMPIRAN

Lampiran berisi tentang kumpulan bukti data-data atau bukti dokumen yang mendukung dan melengkapi penelitian yang dilakukan.