

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa dewasa awal sendiri dikenal sebagai fase transisi, di mana individu perlu menyesuaikan diri dengan pola hidup baru serta tuntutan sosial yang berkembang. Menurut Hurlock (1991) periode dewasa awal dimulai pada usia 18 hingga sekitar 40 tahun. Pada fase ini, partisipasi seseorang dalam aktivitas sosial di luar rumah cenderung berkurang, karena fokus kehidupan sosial lebih banyak berada di lingkungan keluarga. Biasanya, keterlibatan dalam kegiatan sosial di luar rumah akan meningkat kembali ketika individu memasuki usia pertengahan hingga akhir tiga puluhan. Masa dewasa awal ditandai dengan salah satunya keterasingan sosial. Pada tahap ini, hubungan dengan teman sebaya yang terjalin erat selama masa remaja mulai melemah, dan keterlibatan dalam aktivitas kelompok di luar rumah juga semakin menurun. Akibatnya, individu dewasa awal hanya meluangkan sedikit waktu untuk berinteraksi sosial demi menjaga hubungan yang akrab, yang pada gilirannya dapat memunculkan perilaku mengutamakan keperluan pribadi dan akan memperkuat perasaan kesepian. Banyak yang sejak kecil dan remaja terbiasa mengandalkan dukungan dari kelompok pertemanan, sehingga ketika tanggung jawab rumah tangga maupun pekerjaan mulai memisahkan mereka dari lingkungan sosial tersebut, perasaan kesepian pun muncul (Hurlock, 1991).

Kasus kesepian dalam masyarakat modern terus mengalami peningkatan seiring waktu dan memengaruhi berbagai kelompok, tanpa memandang usia, status sosial-ekonomi, maupun pengalaman hidup. Kondisi ini paling sering terlihat pada individu yang berada pada tahap dewasa awal dan menjadi sorotan karena dampaknya yang signifikan terhadap kesehatan mental, emosional, dan hubungan sosial (TS, 2024). Sebuah studi di India menemukan bahwa kelompok usia 31–40 tahun mengalami tingkat kesepian yang paling tinggi (Varyani & Sharma, 2024). Penelitian lain juga menemukan bahwa

individu dewasa awal lebih sering mengalami kesepian dibandingkan individu dewasa akhir (Barreto dkk., 2021). Selain itu, beberapa survei internasional juga memberikan gambaran serupa. Di Amerika Serikat, Redbox Rx, sebuah penyedia layanan kesehatan jarak jauh, melaporkan bahwa 53% generasi Z mengakui kesepian sebagai salah satu masalah kesehatan mental yang mereka hadapi (Redbox Rx, 2023). Data dari *Statistic Canada* (2025) juga mengungkapkan bahwa tingkat kesepian yang tinggi ditemukan pada kelompok usia 25-54 tahun (15%), diikuti usia 15-24 tahun (14,9%), 55-64 tahun (13,1%), dan 65 tahun ke atas (9,2%). Dilakukan juga survei yang serupa oleh *The Global State of Social Connections* yang dilakukan sejak 2022 hingga Februari 2023 terhadap 1.000 responden berusia 15 tahun ke atas, menunjukkan bahwa merasa sangat kesepian, 27% merasa agak kesepian, dan 49% mengaku tidak merasa kesepian. Dari hasil tersebut, kelompok usia 19-29 tahun tercatat memiliki angka kesepian yang cukup tinggi, yaitu sebesar 27% (Santika, 2024). Di sisi lain, Indonesia menempati urutan ke-126 dalam survei global, dengan 9% responden yang melaporkan sering merasa sangat kesepian (Goodstats, 2023).

Fenomena kesepian tidak hanya terjadi di negara-negara lain, tetapi juga dirasakan di Indonesia. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Health Collaborative Center sebuah lembaga riset nonprofit di bidang kesehatan masyarakat, diketahui bahwa tingkat kesepian di wilayah Jabodetabek cukup tinggi. Pada Oktober 2023, dari 1.299 responden, sebanyak 44% dilaporkan mengalami kesepian dalam kategori sedang, terutama pada kelompok usia muda di bawah 40 tahun, sedangkan 6% lainnya merasakan kesepian dalam kategori berat (Santika, 2023). Eileen Graham dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa masa dewasa awal dan dewasa akhir cenderung menjadi periode kehidupan di mana perasaan kesepian lebih kuat dibandingkan tahap usia lainnya (Graham dkk., 2024). Temuan ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Aviva & Jannah (2023) yang menunjukkan bahwa individu dewasa awal berusia 18-28 tahun di Sidoarjo mengalami kesepian pada tingkat yang tinggi. Penelitian serupa oleh Thoyyibah & Fauzan (2025) juga menyatakan bahwa dewasa awal berpotensi merasakan kesepian yang cukup mendalam.

Menurut Havighurst; dalam Hurlock (1991) menyatakan bahwa kesepian pada masa dewasa awal terjadi karena fase ini merupakan periode dalam hidup seseorang yang masih belum terstruktur dengan jelas, karena sedang mengalami perpindahan dari lingkungan lama yang jelas status sosialnya ke lingkungan baru yang belum sepenuhnya pasti. Pada masa ini, individu tidak lagi bisa menikmati interaksi sosial yang terjadi secara alami, mudah, dan tanpa banyak perencanaan, sebagaimana saat masih berada di bangku sekolah. Sebaliknya, individu harus mulai merintis jalannya sendiri, membangun identitas diri melalui usaha dan pengalaman pribadi. Melihat data yang telah dipaparkan sebelumnya, tampak jelas bahwa kesepian merupakan pengalaman yang cukup umum dialami oleh individu pada masa dewasa awal, dan kondisi ini masih menjadi isu penting di Indonesia. Namun, perhatian terhadap penelitian mengenai kesepian, khususnya di Indonesia, masih tergolong minim, sehingga topik ini penting untuk diteliti lebih lanjut sebagai langkah awal dalam memahami serta menangani permasalahan tersebut.

Kesepian merupakan fenomena yang berpotensi dialami oleh setiap individu, tanpa memandang usia, jenis kelamin, maupun latar belakang budaya (Barreto dkk., 2021). Dalam keseharian, manusia memang memerlukan keseimbangan antara waktu untuk menyendiri dan waktu untuk berinteraksi dengan orang lain (Akhter-Khan dkk., 2023). Kesepian sebagai pengalaman subjektif yang bersifat sementara, yang muncul akibat kurangnya keintiman dalam hubungan interpersonal (Russell, 1996). Keadaan emosional ini biasanya dipicu oleh perubahan signifikan dalam lingkungan sosial seseorang, dan ditandai dengan munculnya kecemasan atau ketidaknyamanan ketika hubungan sosial yang ada tidak lagi memiliki unsur penting (Anggraeni & Zulfiana, 2018). Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, individu cenderung merasa terasing dan mengalami kesepian. Dengan kata lain, kesepian muncul ketika hubungan sosial yang seharusnya memberikan rasa keterikatan dan dukungan emosional tidak lagi sesuai dengan harapan atau kebutuhan individu.

Kesepian yang dialami individu dapat dibedakan menjadi dua bentuk, yakni kesepian emosional dan kesepian sosial. Kesepian emosional muncul akibat tidak adanya figur yang memberikan kasih sayang dan kedekatan secara

intim. Sementara itu, kesepian sosial terjadi ketika seseorang merasa kurang terhubung atau tidak terintegrasi dengan jaringan sosial atau lingkup komunikasinya (Weiss, 1973; dalam Sears dkk., 1992). Individu yang kesepian dapat berdampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan, terutama kesehatan mental. Kondisi ini berisiko menimbulkan gangguan psikologis seperti depresi (Diehl dkk., 2018), meningkatkan tingkat stres, serta menyebabkan penurunan fungsi kognitif seperti daya pikir dan memori. Selain itu, individu yang tidak mendapatkan kebahagiaan dalam hidup merasa tidak puas, kurang bersemangat, dan lebih rentan menunjukkan perilaku antisosial (Naingolan, 2017; dalam Christina & Helsa, 2022). Perasaan hampa dan ketidakpuasan juga sering dialami oleh orang yang kesepian, karena mereka meyakini bahwa kepuasan hidup hanya bisa diperoleh melalui hubungan yang terjalin dengan orang lain (Burns, 2000; dalam Fauzi & Budiyan, 2024).

Salah satu langkah yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa kesepian adalah dengan membangun dukungan timbal balik antar individu serta meningkatkan pemahaman diri agar dapat lebih mengenali kebutuhan emosionalnya. Menurut Perlman & Peplau (1982), faktor yang dapat memengaruhi munculnya kesepian diantaranya yaitu *Precipitate factor* yang merupakan faktor pemicu timbulnya seperti perpindahan ke kota yang baru, terpisah dengan teman, dan mengalami perpisahan karena kematian. Lalu, *Predispose factor* mencakup karakteristik individu seperti sifat introvert, pemalu, self conscious, dan kurang asertif. Selain itu mencakup penentu situasi seperti jarak, durasi, dan biaya. Terakhir mencakup budaya seperti individualisme. Saat seseorang mengalami kesepian, individu tersebut akan menunjukkan berbagai gejala psikologis dan perilaku yang dapat memengaruhi cara mereka menilai dan berinteraksi dengan lingkungan sosial di sekitarnya (Cacioppo & Hawkley, 2009). Individu yang mengalami kesepian perlu mengekspresikan perasaan mereka, khususnya dalam situasi yang membutuhkan interaksi sosial, seperti melalui penggunaan media sosial (Haliza & Kurniawan, 2021).

Dalam penelitian ini merujuk pada faktor *precipitate* yang mana terdapat kesepian ini muncul karena perpisahan dengan teman dan termasuk

juga kurangnya teman akrab (Perlman & Peplau, 1982). Berdasarkan studi oleh Octaviany (2019) pada tahap dewasa awal, lingkup relasi sosial seseorang biasanya terbatas pada keluarga dan teman-teman sebaya, yang dapat meningkatkan kemungkinan munculnya perasaan kesepian. Berg & Peplau (1982) mengemukakan bahwa individu yang rentan terhadap kesepian sering kali disebabkan oleh ketidakmampuan mereka untuk mengungkapkan diri, sehingga mereka merasa tidak puas dengan hubungan yang mereka jalani. Ketidakpuasan dan rasa tidak nyaman dalam membangun pertemanan secara langsung sering kali mendorong individu untuk mencari alternatif hubungan melalui media sosial.

Dalam psikologi, istilah yang menggambarkan tindakan berbagi atau menyampaikan informasi dengan orang lain dikenal sebagai pengungkapan diri atau *self-disclosure* (Anggraeni & Zulfiana, 2018). Pengungkapan diri merupakan suatu bentuk komunikasi dari diri sendiri yang diberikan kepada orang lain (Wheless & Grotz, 1976). Penelitian terdahulu menemukan bahwa pengungkapan diri pada dewasa awal dapat berfungsi sebagai mekanisme untuk mencegah dampak negatif dari kesepian, terutama dalam menghadapi tuntutan dan tanggung jawab sehari-hari (Batsyeba & Murti, 2024). Individu yang tidak mau mengungkapkan diri mereka secara tatap muka dan yang hanya menerima sedikit informasi pribadi dari orang lain terdapat kemungkinan merasa hubungan mereka kurang memuaskan sehingga lebih rentan terhadap kesepian. Sebaliknya, kesepian dapat menghambat komunikasi yang efektif dan dengan demikian menghambat pengungkapan diri (Leung, 2002).

Memanfaatkan media sosial untuk pengungkapan diri yang lebih mendalam dapat menjadi strategi efektif untuk memperoleh dukungan sosial yang lebih besar (Mahoney dkk., 2019). Selain itu, seseorang yang mengungkapkan diri mengenai hal pribadi ataupun umum di media sosial karena mendapatkan rasa nyaman saat melakukan hal tersebut. Adanya media sosial membuat individu dapat mengekspresikan emosi, kesenangan, dan aktivitas sehari-hari kapan saja. Hal itu yang disebut dengan pengungkapan diri melalui media sosial (Parapat, 2023). Salah satu media sosial yang sampai

saat ini banyak digunakan untuk pengungkapan diri di kalangan dewasa awal adalah Instagram.

Instagram menjadi salah satu media sosial yang paling diminati, dengan jumlah pengguna Instagram di Indonesia pada Januari 2025 sebanyak 90.183.200 orang dan menempati peringkat keempat (Kemp, 2025). Hal ini membuktikan bahwa Instagram masih memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Indonesia. Instagram sendiri memiliki banyak fitur, salah satunya adalah fitur *multiple account*, dimana fitur ini membuat beberapa orang memilih untuk memiliki lebih dari satu akun, yang sering disebut sebagai *second account*. Adanya *second account* bisa menghasilkan hal yang berbeda dari yang tidak kita duga. Banyak hal baru yang dikeluarkan oleh seseorang melalui akun sampingannya. Emosi dan pikiran yang dituangkan lebih bebas karena seseorang membatasi *followers* pada akun tersebut, serta pengikutnya adalah orang yang dipercayainya. Sehingga seseorang berani menuangkan pikiran dan emosi karena mereka saling percaya (Prihantoro dkk., 2020). Keberadaan *second account instagram* memiliki tujuan dan motivasi yang lebih spesifik bagi setiap penggunanya, sehingga sering kali dikelola dengan cara yang berbeda dari *first account* (Iloen & Kusumiati, 2024). Fitriani (2022) menemukan bahwa pengguna instagram meyakini bahwa setiap unggahan di akun mereka akan memengaruhi bagaimana orang lain menilai diri mereka. Oleh karena itu, *second account* biasanya diatur sedemikian rupa dengan memilih pengikut yang sesuai dengan kriteria yang diharapkan oleh pengguna.

Penggunaan *second account instagram* umumnya lebih sering dibandingkan *first account*. Hal ini karena melalui *second account*, pengguna merasa lebih bebas untuk berbagi dan mengekspresikan diri tanpa tekanan untuk selalu terlihat sempurna. Didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Permana & Sutedja (2021) menemukan bahwa alasan penggunaan *second account instagram* adalah menemukan kebebasan untuk mengekspresikan diri. Dalam akun ini memang memberi ruang yang lebih nyaman bagi pemiliknya, sehingga mereka lebih cenderung menggunakannya. Selain itu, pengikut pada *second account* biasanya hanya terdiri dari orang-orang terdekat yang sudah memiliki hubungan personal dengan pengguna

(Permana & Sutedja, 2021). Menurut Prihantoro dkk. (2020), kehadiran *second account instagram* membawa pengaruh bagi penggunaannya, di mana mereka cenderung lebih sering membagikan cerita melalui *second account* dibandingkan *first account*. Pengungkapan informasi tentang diri seseorang, baik yang bersifat pribadi maupun umum, tergantung pada tingkat privasi yang dipilih oleh individu tersebut (Dyer, 1995). Penelitian sebelumnya menemukan bahwa individu dengan akun media sosial pribadi cenderung lebih sering melakukan pengungkapan diri dibandingkan mereka yang memiliki akun publik. Selain itu, mereka yang memiliki akun pribadi juga cenderung memposting lebih banyak gambar yang mencerminkan pengungkapan diri dibandingkan dengan pengguna akun publik. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat privasi akun berperan dalam mendorong perilaku pengungkapan diri di media sosial (Al-Kandari dkk., 2016).

Dengan demikian *second account instagram* merupakan ruang untuk mengungkapkan diri. Menurut Jin (2013) individu yang kesepian menemukan media sosial lebih berguna untuk pengungkapan diri daripada situasi tatap muka, dan mereka percaya bahwa media sosial adalah sarana pengungkapan diri yang lebih efektif. Hal tersebut diperkuat oleh hasil penelitian Wattimena & Ramadhani (2022) bahwa penggunaan *second account instagram* cenderung dimanfaatkan untuk pengungkapan diri. Lebih lanjut, hal yang serupa juga didapatkan oleh penelitian yang dilakukan Prihantoro dkk. (2020) hasilnya menyimpulkan bahwa melalui *second account* di Instagram, generasi milenial dapat mengungkapkan dirinya dengan efektif. Penelitian yang dilakukan Ardiesty dkk. (2022) didapatkan alasan individu dalam menggunakan *second account instagram* sebagai ruang pengungkapan diri yaitu mengikuti tren, mendapatkan komentar yang kurang menyenangkan di *first account*, dan ruang untuk menyimpan momen. Penelitian ini juga menemukan makna *second account instagram* itu sendiri yaitu, menjadi tempat aman untuk keterbukaan diri secara lebih bebas.

Berbagai penelitian yang telah dilakukan sebelumnya fokus pada kelompok usia remaja. Sedangkan dalam penelitian ini, peneliti memilih fokus pada pengguna Instagram yang memiliki *second account instagram* dari

kalangan dewasa awal. Selain itu, penelitian terdahulu mengenai kesepian umumnya berfokus pada analisis korelasional yang menyoroti hubungan antara kesepian dan pengungkapan diri, tanpa mengeksplorasi lebih mendalam mengenai pengaruh dari pengungkapan diri terhadap kesepian. Meskipun banyak individu yang mengalami kesepian memiliki beragam cara untuk mengatasinya, terutama dengan memanfaatkan teknologi yang menawarkan berbagai sarana komunikasi. Belum diketahui secara pasti apakah pengungkapan diri melalui akun media sosial, seperti *second account instagram*, dapat secara signifikan mengurangi rasa kesepian atau justru tidak memberikan dampak yang berarti. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “**Pengaruh Pengungkapan diri di *Second Account Instagram Terhadap Kesepian Pada Dewasa Awal***”.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Banyak dewasa awal yang mengalami kesepian yang tinggi.
2. Dewasa awal yang mengalami kesepian berisiko lingkup relasi sosialnya terbatas.
3. *Second account instagram* menjadi media pengungkapan diri.
4. Individu yang kesepian terdapat indikasi tidak mau mengungkapkan diri.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti membatasi ruang lingkup masalah penelitian ini pada pengaruh variabel bebas yaitu pengungkapan diri terhadap variabel terikat yaitu kesepian. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah pengaruh pengungkapan diri di *second account instagram* terhadap kesepian pada dewasa awal.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, maka masalah yang akan diteliti dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh dari pengungkapan diri di *second account instagram* terhadap kesepian pada dewasa awal?

1.5 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui terdapat pengaruh pengungkapan diri di *second account instagram* terhadap kesepian pada dewasa awal.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman mengenai pengaruh pengungkapan diri terhadap kesepian, khususnya pada dewasa awal.
2. Penelitian ini juga dapat berkontribusi pada pengembangan teori terkait proses pengungkapan diri sebagai strategi koping dalam menghadapi kesepian, sekaligus memperluas kajian yang nantinya dapat digunakan oleh peneliti selanjutnya mengenai kesepian.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi individu, penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan bahwa pengungkapan diri secara virtual dapat menjadi alternatif efektif untuk membangun koneksi emosional, terutama bagi mereka yang menghadapi kesulitan dalam menjalin interaksi sosial secara langsung. Melalui cara ini, individu dapat tetap merasa terhubung dengan orang lain, sehingga berpotensi mengurangi rasa kesepian.
2. Bagi masyarakat, penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai kesepian. Dengan pemahaman ini,

masyarakat dapat lebih peduli pada satu sama lain untuk mencegah banyak orang yang mengalami kesepian pada dewasa awal.

