LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 14 No 4 Tahun 2025.

KETERBUKAAN DIRI GEN Z DALAM MENGEKSPRESIKAN EMOSI MELALUI *SECOND ACCOUNT* INSTAGRAM DI KOTA BEKASI

Nabilah Helya Diana[1*], Nurwahyuni Nasir[2], Lenny Utama Afriyenti[2]
[1, 2, 3]Prodi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
202110515248@mhs.ubharajaya.ac.id, nurwahyuni.nasir@dsn.ubharajaya.ac.id, lenny.utama@dsn.ubharajaya.ac.id
*202110515248@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstract

Second instagram account is now widely used by Generation Z as a medium to express emotions and share more private personal stories. Through the second account, they feel safer and more comfortable because they are only followed by those closest to them. This study aims to determine the relationship between self-disclosure and the ability to express emotions in users of the second Instagram account among Gen Z who live in Kota Bekasi. This study uses a quantitative approach with a descriptive correlational method. The sample in this study amounted to 135 respondents who were selected using a purposive sampling technique with certain criteria, such as age and active use of the second Instagram account. The results of the analysis showed a significant relationship between self-disclosure and emotional expression through the second Instagram account. The higher the level of a person's self-disclosure, the greater their ability to express emotions openly on social media.

***Keyword**: Self disclosure, expressing emotions, second account*

Abstrak

Second account instagram kini banyak digunakan oleh Generasi Z sebagai media untuk mengekspresikan emosi dan membagikan cerita pribadi yang bersifat lebih tertutup. Melalui *second account*, mereka merasa lebih aman dan nyaman karena hanya diikuti oleh orang-orang terdekat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keterbukaan diri dengan kemampuan mengekspresikan emosi pada pengguna *second account* Instagram di kalangan Gen Z yang berdomisili di Kota Bekasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 135 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria tertentu, seperti usia dan penggunaan *second account* Instagram secara aktif. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara keterbukaan diri dan ekspresi emosi melalui *second account* Instagram. Semakin tinggi tingkat keterbukaan diri seseorang, maka semakin besar pula kemampuannya dalam mengekspresikan emosi secara terbuka di media sosial tersebut.

Kata kunci: Keterbukaan diri, mengekspresikan emosi, *second account*

Article History
Received: Juli 2025
Reviewed: Juli 2025
Published: Juli 2025

Plagirism Checker No 77
DOI : Prefix DOI : 10.8734/Musytari.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

LIBEROSIS
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 11 No 4 Tahun 2025.
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027 Online ISSN: 3026-7889

1. Pendahuluan

Belakangan ini muncul fenomena second account yang dimiliki seseorang dengan tujuan untuk dapat membuka diri kepada orang lain dengan cara membagikan aktivitas keseharian mereka melalui media sosial *second account* instagramnya tersebut. Salah satu ciri utama dari *second account* adalah tidak menggunakan nama asli dari pemiliknya atau dengan kata lain kebanyakan pengguna *second account* ini menggunakan nama samaran atau sama saja dengan menggunakan *fake identity* (identitas palsu). Hal ini biasanya terjadi agar mereka para pengguna *second account* lebih merasa bebas untuk mengekspresikan diri nya di media sosial juga merasa lebih aman ketika terbuka di *second account* media sosialnya yang bersifat privasi itu, lalu biasanya beberapa individu pengguna *second account* menggunakan *second account* mereka untuk stalking orang lain. Berbeda dengan platform sosial media yang lainnya, *second account* pada pengguna media sosial instagram lebih intens dan umum (Budiani et al., 2023).

Generasi Z atau biasa di singkat dengan gen Z merupakan generasi yang lahir pada tahun 1997 sampai dengan tahun 2012 dengan rentang usia 13 sampai dengan 28 tahun. Gen Z ini memiliki karakteristik yang unik karena sejak kecil sudah diperkenalkan dengan teknologi sehingga pada akhirnya gen Z ini sangat bergantung dengan teknologi, maka hal itu berpengaruh dengan kepribadian para generasi Z. Mereka akan lebih memilih berkomunikasi melalui sosial media dibandingkan dengan menghabiskan waktu bertatap muka dengan individu lain. Gen Z juga di anggap sangat menguasai teknologi karena pandai untuk mengakses berbagai informasi melalui aplikasi untuk kepentingan hidup mereka (Adityara & Rakhman, 2020).

Second account di media sosial instagram juga dapat dikatakan sebagai hal baru yang dimiliki oleh banyaknya individu terutama pada wanita dan kebanyakan berasal dari generasi Z mereka membuat second account tersebut dengan tujuan dan maksud yang berbeda-beda. *Second account* bagi mereka adalah tempat untuk mengeluarkan sisi yang tidak terduga dan berbeda dari dalam diri mereka atau dengan kata lain mereka dapat menampilkan banyak hal baru dalam *second account* instagramnya. Hal ini dapat terjadi karena individu yang memiliki *second account* merasa bahwa emosi dan pikiran yang dituangkan ke dalam *second account*nya tersebut lebih bersifat bebas dan mereka jadi merasa lebih leluasa dikarenakan isi pengikutnya yang sangat terbatas atau hanya ada orang-orang terdekatnya yang memang mereka sudah percayai untuk ada dalam pengikut atau followers second account tersebut (Prihantoro et al., 2020).

Munculnya *second account* menimbulkan rasa keterbukaan serta kenyamanan tersendiri yang dirasakan oleh para pemiliknya, karena dengan begitu para pengguna *second account* dapat membagikan hal-hal seperti isi hati mereka maupun pikiran dan perasaan yang sedang mereka rasakan pada saat itu sampai ke hal-hal yang dianggap privasi bagi para pengguna *second account*. Hal ini membuat pengguna *second account* lebih merasa percaya diri atas penilaian orang lain dan bebas tanpa harus memikirkan komenan atau sanggahan dari orang lain. *Second account* instagram ini jauh dari kata akun mati atau akun kaku, hal ini dikarenakan unggahan yang para pengguna instagram buat itu sangat beragam seperti unggahan konten foto bersama pasangan, video game, membagikan lagu-lagu dari aplikasi spotify, membagikan film yang memang baru selesai ataupun yang sedang mereka tonton, membagikan foto atau video idola mereka seperti kpop, dan membagikan rekomendasi lainnya, serta foto selfie yang memang tidak dapat diperlihatkan ke semua orang. Biasanya pengguna *second account* juga membagikan curhatan hati mereka yang memperlihatkan perasaan mereka pada saat itu tanpa menutup-nutupinya, jadi ketika para pengguna second account aktif diakun miliknya tesebut mereka benar-benar menjadi diri sendiri tanpa adanya kebohongan yang mereka buat (Rahmadewi & Agustini, 2023).

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 11 No 4 Tahun 2025.

Keterbukaan diri (*self disclosure*) menurut Devito (2016) yaitu memberi informasi mengenai diri kita sendiri kepada orang lain, keterbukaan diri berarti mengungkapkan informasi tentang diri kita sendiri yang tidak diketahui orang lain. Namun dalam kajian komunikasi interpersonal, keterbukaan diri menjadi salah satu pendekatan yang paling penting. Pada saat melakukan keterbukaan diri kepada individu lain otomatis melibatkan informasi yang tadinya disembunyikan bisa menjadi sebuah informasi baru yang secara bebas dibagikan sendiri dan biasanya mengenai perasaan individu pada saat itu juga (Devito, 2016). Keterbukaan diri juga dapat dikatakan sebagai suatu aktivitas ataupun proses berbagi informasi dari sendiri kepada orang lain. Informasi tersebut dapat berupa sebuah pengalaman pribadi, perasaan yang sedang terjadi pada individu disaat itu, rencana dan impian masa depan, serta masih banyak hal lainnya. Keterbukaan diri ini tidak hanya dalam bentuk komunikasi seperti sehari-hari ataupun interaksi yang terjadi secara bertemu langsung, tetapi dapat terjadi juga di media sosial seperti contohnya di instagram (Mahardika & Farida, 2020).

Keterbukaan diri ini termasuk dalam komunikasi interpersonal yang termasuk dalam bentuk membagikan informasi diri sendiri yang berupa ide, fantasi, serta perasaan yang sedang dirasakan oleh diri sendiri dan mengungkapkan reaksi ataupun tanggapan terhadap situasi yang bersifat privasi tapi tetap disampaikan kepada individu lain sehingga individu lain jadi tau apa yang sedang dirasakan dan dipikirkan pada saat itu (Habil, 2023). Pada saat ini generasi Z mempunyai kecenderungan untuk melakukan keterbukaan diri melalui media sosial milik pribadinya, dan dengan memiliki second account semakin lebih membuat mereka berani untuk melakukan keterbukaan diri di *second account*nya itu (Selfilia Arum Kristanti & Eva, 2022). Para pengguna *second account* itu banyak mengeluarkan hal baru yang tidak terduga oleh para pengikutnya tersebut dikarenakan mereka sudah mempercayai para pengikut mereka diakun itu sehingga mereka lebih berani untuk menunjukan sifat asli mereka ketika mereka sedang merasa emosi, sedih ataupun bahagia. Seluruh individu pengguna *second account* ini tidak boleh terlalu memiliki harapan yang sama oleh individu lain yang melihat isi *second account*nya itu, karena persepsi dan pandangan orang lain itu berbeda-beda terkadang ada yang memang bisa memberikan respon positif namun terkadang juga ada yang terang-terangan memberi respon negatif terhadap konten yang diunggah pada *second account* instagram (Prihantoro et al., 2020).

Keterbukaan diri yang bersifat positif dilakukan pada saat individu sedang dalam keadaan yang baik-baik saja dan juga dipengaruhi oleh perasaan bahagia yang sedang di alami. Ketika individu sedang mengalami peristiwa yang menyenangkan juga dapat meningkatkan timbulnya keterbukaan diri yang bersifat positif karena informasi yang dibagikan pun akan bersifat positif seperti pencapaian yang dimiliki oleh individu itu, dan pada saat hari spesial bagi mereka maka mereka akan mengutarakan rasa bahagia serta rasa syukur mereka melalui unggahan *feeds* ataupun *instagram story* mereka ke dalam *second account* instagram pribadi mereka. Semakin banyak melakukan keterbukaan diri yang bersifat positif makasemakin besar kemungkinan mereka menerima respon yang positif juga dari *followers second account* mereka itu (Liu et al., 2023).

Mengekspresikan emosi pada saat menggunakan *second account* instagram merupakan sebuah tindakan atau proses seperti menyampaikan perasaan atau pikiran melalui berbagai bentuk komunikasi baik secara verbal maupun nonverbal. Pada konteks psikologi sendiri ekspresi sering kali dikaitkan dengan emosi yang dapat dirasakan atau dialami oleh individu dan cara mereka untuk menyalurkan rasa emosi mereka biasanya dengan memperlihatkan bahwa mereka sedang emosi ke lingkungan sekitarnya (Mayer J, 2017). Kecerdasan emosi menurut Goleman (2019) merupakan sebuah kemampuan untuk memahami ataupun mengelola dan juga

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027 Online ISSN: 3026-7889

memengaruhi emosi diri sendiri ataupun orang lain, adapun dua komponen penting dari kecerdasan emosi yaitu kesadaran diri yang dapat mengekspresikan emosi secara sehat dan juga keterampilan sosial karena dengan adanya keterampilan sosial seseorang dapat mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat. Lebih lanjut Mayer J (2017) menjelaskan bahwa mengekspresikan emosi termasuk proses yang mendasari kecerdasan emosional, karena kecerdasan emosional memungkinkan penilaian dan ekspresi yang akurat dan penilaian emosional ini nantinya akan dapat menentukan berbagai ekspresi emosi.

Berita mengenai keterbukaan diri di dalam website kumparan yang dituliskan oleh Diwanti (2023) juga dapat mendukung adanya keterbukaan diri yang banyak dilakukan terutama pada generasi Z, diketahui di dalam berita tersebut generasi Z sering melakukan tindakan *oversharing* terutama terhadap isu kesehatan mental yang selalu dibicarakan oleh generasi Z kepada seluruh masyarakat. Sebagai upaya melawan tentang kesehatan mental, kebanyakan dari generasi Z berani mengekspresikan dirinya pada sosial media mereka ketika mereka sedang mengalami sakit hati hingga adanya trauma yang masih membekas. Keterbukaan diri ini juga dapat dilakukan dengan cara membahas mengenai kehidupan pribadi mereka, yang mana hal tersebut nantinya dapat menjadi bumerang untuk diri mereka sendiri. Privasi yang telah disebar itu dapat menjadi jejak digital yang selalu membekas sampai kapan saja, dan keterbukaan diri ini nantinya dapat menjadi senjata tajam atas hilangnya sebuah privasi pada kehidupan individu generasi Z. *Oversharing* ini juga dapat menimbulkan munculnya penyalahgunaan informasi pribadi dan meningkatkan resiko pelecehan hingga adanya penyebaran informasi yang tidak benar dan dapat membahayakan diri sendiri serta membahayakan orang-orang disekitar juga.
Gen Z sering kali menggunakan instagram sebagai salah satu media sosial untuk berbagi status pada fitur instagram story, sehingga timbul banyaknya status dimedia sosial yang menarik untuk diamati pada saat ini. Contoh statusnya itu seperti membagikan keseharian serta pengalaman mereka hingga adanya status mengenai urusan pribadi untuk mencari dan mendapatkan perhatian dari individu lain. Media sosial seperti instagram dapat dijadikan sebagai tempat individu untuk menyampaikan banyak hal tentang kepribadian diri individu tersebut atau dapat disebut dengan melakukan keterbukaan diri dalam instagramnya itu. Adanya media sosial instagram juga dapat membantu sebagai pengganti interaksi secara langsung, jadi dengan begitu dapat memberikan hal baru bagi mereka agar dapat membagikan momen ataupun aktivitas yang sedang mereka lakukan ke dalam media sosialnya sendiri. Namun dengan adanya hal tersebut dapat membuat semakin banyak individu yang dengan sengaja membagikan kisah pribadinya ke ranah publik atau curhat. Hal tersebut juga mengakibatkan cara kerja media sosial instagram pada saat ini menjadi berubah dan tidak lagi hanya memungkinkan terjadinya interaksi pasif, namun menjadi sarana untuk melakukan keterbukaan diri serta mengekspresikan emosi, sehingga menimbulkan rasa ketidakpuasan yang terus menerus terhadap diri individu tersebut (Hamzah, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara dengan sepuluh subjek yang merupakan pengguna aktif *second account* instagram diketahui bahwa 95% dari mereka melakukan keterbukaan diri dalam mengekspresikan emosi melalui *second account* instagram pribadi mereka. Hal ini dikarenakan second account mereka hanya berisi orang-orang terdekat yang sudah mereka percayai saja sehingga mereka merasa lebih nyaman dan aman ketika membagikan cerita mereka disana. Mereka merasa lebih lega dan tenang ketika sudah membagikan pengalaman mereka ke dalam second account dan merasa untuk dapat berbagi lagi dilain waktu karena dengan begitu mereka jadi dapat memahami diri sendiri. Mereka melakukan hal tersebut karena kemauan sendiri dan ketika mereka mengeluarkan kata-kata kasar yang tidak sopan juga atas kesadaran diri mereka pada saat sedang emosi. Adapun hasil observasi yang dilakukan yaitu memperlihatkan perilaku gen Z pada saat mereka sedang marah ataupun emosi, mereka memilih melampiaskan rasa

marah dan emosi mereka dengan cara bercerita di second account instagram. Mereka mengeluarkan kata-kata kejam seperti berkata kasar dengan menyebutkan sesuatu yang tidak sopan atau bahkan mengeluh. Beberapa dari gen Z tersebut juga suka menceritakan teman dekatnya ke dalam second account instagram mereka ketika mereka sedang bertengkar dan membuka lembaran masalalu teman dekatnya itu kepada seluruh followers second account milikinya. Selain itu para gen Z ini juga menceritakan masalah pribadinya dengan anggota keluarga mereka yang lain, seperti dengan adik atau kakaknya dan masalah tersebut diceritakan secara rinci melalui tulisan atau bahkan mereka menceritakannya ke dalam video story second account instagram pribadi mereka sendiri, dan mereka menceritakan hal tersebut dengan tingkah laku selayaknya orang yang sedang emosi disertai dengan kondisi raut wajah yang sangat terlihat relate dan juga nada suara yang sangat dipenuhi emosi.

Hasil dari penelitian-penelitian terdahulu, beserta fenomena yang sudah jelas adanya, dan juga wawancara dengan para pengguna second account instagram di atas dapat menunjukan bahwa adanya hubungan second account instagram sebagai media keterbukaan diri pada generasi Z. Hal ini menjadi sejalan dengan latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan, jadi dapat diambil kesimpulan bahwa para pengguna second account instagram ini sering melakukan keterbukaan diri dalam akun keduanya tersebut dan para pengguna second account instagram ini merasa bebas untuk mengekspresikan ekspresinya pada saat menggunakan second account instagram karena isi second account instagram mereka memang hanya teman-teman terdekat dan orang-orang yang mereka percayai saja, jadi mereka lebih merasa percaya diri ketika melakukan keterbukaan diri pada second account instagram milik mereka pribadi.

Hal ini sejalan dengan teori Devito (2016) yang menyatakan bahwa keterbukaan diri merupakan sebuah proses individu dalam memberikan sebuah informasi pribadi mengenai dirinya sendiri kepada orang lain seperti perasaan, pemikiran, pengalaman, serta pandangan hidup. Keterbukaan diri ini juga merupakan bagian penting dalam membangun hubungan interpersonal yang lebih dalam dan lebih dekat, karena keterbukaan diri yang sehat dan positif dapat meningkatkan pemahaman antara individu, memperkuat ikatan emosional, dan memperbaiki kualitas komunikasi dalam hubungan, dan juga dapat mengurangi ketegangan dan konflik yang ada karena kedua pihak dapat lebih memahami antara satu sama lain. Namun keterbukaan diri ini bergantung pada situasi dan hubungan antara individu, jadi seseorang yang melakukan keterbukaan diri dapat dilihat dari seberapa besarnya tingkat kepercayaan dan kenyamanan dalam suatu hubungan tersebut.

2. Tinjauan Pustaka

Mayer J (2017) menyatakan bahwa mengekspresikan emosi adalah komponen kecerdasan emosional yang mencakup kemampuan mengenali, mengkomunikasikan, serta mengatur emosi dengan cara yang tepat, lalu menurut Kuss & Griffiths (2017) mengekspresikan emosi pada saat menggunakan media sosial merupakan sebuah proses individu untuk dapat menyampaikan pikiran, perasaan, dan suasana hati mereka melalui berbagai bentuk komunikasi, seperti gambar, video, emoji atau bahkan teks dan juga fitur interaksi lainnya yang ada di dalam sosial media. Vaughn & Leff (2018) menjelaskan bahwa mengekspresikan emosi yaitu sebuah konsep untuk menggambarkan tingkat dan jenis emosi yang di ekspresikan individu ketika mengalami sebuah peristiwa.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa mengekspresikan emosi merupakan cara individu untuk menunjukkan perasaan batinnya atau emosi yang sedang dirasakan, baik secara verbal ataupun nonverbal dengan tujuan untuk menyampaikan apa yang

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027 Online ISSN: 3026-7889

sedang dirasakan kepada individu lain mengenai keadaan emosionalnya pada saat itu, seperti bahagia, marah, sedih, kecewa.

Menurut Devito (2016) self disclosure atau keterbukaan diri yaitu sebuah tindakan memberi informasi mengenai hal pribadi kepada individu lain dengan mengekspresikan emosi mereka, sedangkan menurut Kastner (2021) keterbukaan diri atau self disclosure merupakan suatu tindakan berbagi informasi pribadi mengenai diri sendiri kepada individu lain yang melibatkan adanya pengungkapan aspek-aspek pribadi seperti pengalaman, keyakinan, perasaan, dan juga pikiran dengan tujuan untuk membangun sebuah kedekatan emosional dan kepercayaan di dalam suatu hubungan interpersonal. Joinson (2021) juga mengatakan bahwa keterbukaan diri dapat di definisikan sebagai sebuah proses individu melakukan keterbukaan diri secara sadar dan tanpa paksaan mengenai informasi pribadinya sendiri.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa keterbukaan diri pada intinya itu adalah menyampaikan informasi pribadi, pikiran, dan juga pengalaman ataupun perasaan terdalam kepada kepada individu lain dengan tujuan membangun kedekatan, kepercayaan serta hubungan yang lebih dalam.

3. Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional, penelitian kuantitatif sendiri yaitu sebuah teknik penelitian yang mengamati populasi atau sampel tertentu untuk mengevaluasi suatu konsep. Penelitian ini menekankan pada pengujian teori-teori melalui pengukuran variabel-variabel penelitian dengan angka-angka dan juga memerlukan analisis data statistik. Metode pendekatan deskriptif korelasional yaitu sebuah penelitian yang mempunyai tujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa adanya manipulasi ataupun perubahan pada variabel-variabel tersebut (Sugiyono, 2019).

Menurut Azwar (2020) populasi merupakan keseluruhan subjek dengan karakteristik tertentu yang ingin diteliti oleh peneliti. Terlepas dari ukurannya, setiap individu atau unit yang relevan dengan penelitian dimasukkan dalam populasi ini baik dalam jumlah kecil maupun besar. Populasi dari penelitian ini adalah gen Z yang menggunakan *second account* instagram di Kota Bekasi. Tidak diketahui secara pasti jumlah populasi pengguna *second account* di Kota Bekasi, namun menurut Garuda website jumlah pengguna instagram di Indonesia per desember 2024 sekitar 90,2 juta pengguna (Garuda, 2024). Tetapi, tidak ada data jumlah pasti dari pengguna instagram di Kota Bekasi, khususnya yang mempunyai *second account* instagram di Kota Bekasi tidak diketahui secara pasti (infinite population).

Menurut Sugiyono (2019) sampel yaitu sebagian dari jumlah dan karakteristik populasi. Agar penelitian dapat dilakukan ke populasi yang lebih luas, sampel yang digunakan dalam penelitian harus benar-benar mewakili populasi, maka dari itu pemilihan metode sampel yang tepat menjadi alasan yang sangat penting. Menurut Sugiyono (2019) ukuran pada sampel penelitian idealnya adalah dengan jumlah minimal 30 dan maksimal 500 individu. Tetapi, karena jumlah populasi pengguna *second account* instagram di Kota Bekasi tidak diketahui (*infinite population*), maka penelitian ini menggunakan rumus *Cochran* untuk populasi yang tidak diketahui. Sampel yang digunakan untuk penelitian ini berdasarkan rumus *Cochran* berjumlah 96,04 yang dibulatkan menjadi 97. Peneliti menetapkan jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 135 responden agar dapat menghindari terjadinya kesalahan pada saat pengambilan data. Sampel dalam penelitian ini adalah gen Z pengguna aktif *second account* instagram di Kota Bekasi dengan karakteristik : Laki-laki/perempuan, gen Z (usia 13-28 tahun), pengguna aktif *second account* instagram, dan berdomisili Kota Bekasi.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 11 No 4 Tahun 2025.

Sampling atau pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability* yaitu sebuah teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan kesempatan yang sama kepada setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel (Abubakar, 2021). Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling yang merupakan sebuah teknik penentuan sampel atas sejumlah pupulasi yang dapat dilihat berdasarkan dari sifat ataupun ciri-ciri tertentu populasi (Abubakar, 2021).

Skala yang digunakan pada penelitian ini bersifat langsung. Untuk dapat mengukur adakah hubungan keterbukan diri dalam mengekspresikan emosi pada gen Z pengguna *second account* di Kota Bekasi. Peneliti menggunakan dua skala yaitu skala keterbukaan diri dan skala mengekspresikan emosi, pada kedua skala ini peneliti menggunakan model skala likert yang di modifikasi dari penelitian yang sudah ada terdahulu.

Penelitian ini menggunakan uji metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan di analisis menggunakan uji validitas dan reliabilitas lalu dilanjutkan dengan uji normalitas, linearitas, uji kategorisasi serta uji hipotesis dengan menggunakan uji korelasi *pearson product moment*. Hal tersebut dilakukan agar dapat megetahui ada atau tidaknya hubungan keterbukaan diri pada gen Z dalam mengekspresikan emosi melalui *second account* instagram. Cara perhitungannya dibantu dengan menggunakan program data dari SPSS versi 25 *for windows*.

4. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini melakukan uji asumsi yang berupa uji normalitas dan juga uji linieritas dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 25. Uji normalitas dalam penelitian ini diketahui bahwa antara kedua variabel yaitu keterbukaan diri dengan mengekspresikan emosi terdistribusi normal, hal ini dapat dilihat dari hasil uji *kolmogorov-smirnov* sebesar 0.200, dan pada uji linieritas terdapat hubungan antara keterbukaan diri dengan mengekspresikan emosi yang linieritas secara signifikan, hal ini dapat diketahui dari hasil uji *devation form linierity* 0.128. Maka berdasarkan data yang sudah ada dapat dikatakan bahwa uji asumsi pada penelitian ini terpenuhi.

Berdasarkan hasil uji kategorisasi dengan bantuan program SPSS veri 25 pada skala keterbukaan diri diketahui responden berada dikategorisasi tinggi dengan persentase 55,6% responden. Dari hasil kategorisasi tersebut dapat diketahui bahwa responden sering melakukan keterbukaan diri mengenai hal-hal yang menyenangkan serta hal-hal tidak menyenangkan mengenai dirinya sendiri melalui *second account* instagram, responden menyampaikan hal yang bersifat pribadi ke dalam *second account* instagram saat mereka sedang emosional, dan responden melalukan keterbukaan diri ke dalam second account instagram sesuai dengan fakta yang sebenarnya. Sedangkan pada skala mengekspresikan emosi diketahui responden berada dikategorisasi tinggi dengan presentase 70,4% responden, yang berarti responden mampu mengekspresikan emosi diri nya sendiri baik secara verbal dan nonverbal, responden juga dapat mengatur emosi pada diri sendiri juga pada individu lain, dan responden mampu untuk menyesuaikan rencana atau tujuan yang telah dibuat.

Berdasarkan tabel hasil hitung signifikansi tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel keterbukaan diri dan juga variabel mengekspresikan emosi, hal ini dapat diketahui berdasarkan karakteristik responden yang dilihat dari gender dan juga usia responden. Menurut penelitian terdahulu Rahmawati et al (2023) menunjukkan bahwa adanya keterbukaan diri dengan mengekspresikan emosi dalam kategorisasi tinggi hal ini dikarenakan ekspresi emosi merupakan bagian inti dari proses membuka diri dan proses mengekspresikan emosi juga sangat

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027 Online ISSN: 3026-7889

bergantung pada seberapa besar individu mengenali perasaannya dan memiliki keberanian serta kenyamanan untuk mengungkapkannya kepada individu lain.

Peneliti melakukan uji hipotesis dengan menggunakan teknik analisis *pearson product moment* dengan bantuan program SPSS versi 25, sehingga memperoleh nilai signifikansi 0,000 dan nilai korelasi 0,583 yang berarti Ha diterima dan menunjukkan adanya hubungan positif antara variabel keterbukaan diri dan mengekspresikan emosi. Berdasarkan nilai korelasi yang sudah ada keterbukaan diri dengan mengekspresikan emosi memiliki hubungan yang sedang dan cukup kuat yang artinya semakin besar keterbukaan dirinya maka semakin tinggi juga mengekspresikan emosinya. Hal ini sejalan dengan teori Devito (2016) yang mengatakan bahwa keterbukaan diri melibatkan pengungkapan perasaan terdalam baik secara negatif seperti kemarahan dan kesedihan dan juga secara positif seperti kasih sayang dan kebahagiaan. Adapun aspek – aspek dari keterbukaan diri seperti *amount, valence, accuracy, intention, dan intimacy* menjadi dasar penting dalam menjelaskan kedalaman individu untuk melakukan keterbukaan diri. Lain sisi, aspek mengekspresikan emosi seperti pengungkapan, pengaturan, dan juga penggunaan emosi menjadi gambaran yang nyata dari bagaimana Gen Z menyalurkan emosinya secara aktif melalui *second account* instagram mereka.

Penelitian ini juga dapat diperkuat oleh penelitian terdahulu dari Pratiwi & Mukhtaruddin (2023) yang menyatakan bahwa sosial media memberikan ruang pribadi yang luas untuk individu agar dapat mengekspresikan emosi mereka secara bebas, dan menurut survei tersebut, Gen Z lebih sering menggunakan *second account* mereka untuk mengomunikasikan perasaan mereka. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa semakin sering Gen Z melakukan keterbukaan diri, maka semakin sering pula mereka mengekspresikan emosi mereka melalui *second account* mereka, hal tersebut juga mendukung hasil uji hipotesis dari penelitian ini yang berarti adanya hubungan antara keterbukaan diri dengan mengekspresikan emosi. Secara psikologis, hasil ini memberikan gambaran bahwa keterbukaan diri bukan hanya sebagai proses komunikasi, tetapi juga berfungsi sebagai koping mekanisme atau pelampiasan emosi. Namun, penting untuk diperhatikan bahwa keterbukaan yang berlebihan juga berpotensi menimbulkan dampak negatif, seperti penyalah gunaan informasi pribadi atau penurunan batas privasi (Permana & Sutedja, 2021).

Adapun keterbatasan dari penelitian ini yaitu keterbatasan generalisasi karena penelitian ini hanya dilakukan pada Gen Z yang berdomisili di Kota Bekasi sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasi untuk seluruh Gen Z di wilayah Indonesia ataupun lintas budaya yang memiliki *second account* instagram dengan nilai keterbukaan diri dan mengekspresikan emosi yang berbeda. Penelitian ini juga tidak mengukur dampak lanjutan dari keterbukaan diri dan mengekspresikan emosi, hal ini dapat menjadi ruang pengembangan bagi peneliti berikutnya.

5. Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keterbukaan diri dengan mengekspresikan emosi pada gen Z pengguna *second account* instagram di Kota Bekasi. Berdasarkan hasil analisis data terhadap 135 responden, dapat diketahui bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara keterbukaan diri dengan mengekspresikan emosi. Responden memiliki tingkat keterbukaan diri serta mengekspresikan emosi yang tinggi, dan cenderung menggunakan *second account* sebagai ruang aman untuk menyampaikan perasaan maupun keluh kesah mengenai hal pribadi. Hasil penelitian ini juga mencerminkan bahwa budaya oversharing atau keterbukaan diri di *second account* instagram telah menjadi hal yang wajar dan diterima dalam lingkungan sosial gen Z. Selain itu penelitian ini juga menunjukkan bahwa keterbukaan diri memiliki peran penting dalam proses mengekspresikan emosi, dan *second account* instagram dapat menjadi sarana pelampiasan emosional yang bersifat pribadi.

Daftar Referensi

Abubakar, R. (2021). Pengantar Metodologi Penelitian. SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.

Adityara, S., & Rakhman, R. T. (2020). Karakteristik Generasi Z dalam Perkembangan Diri Anak Melalui Visual. Semina Nasional Seni Dan Desain: "Reinvensi Budaya Visual Nusantara," September, 401–406.

Admin, G. W. (2024). Data Pengguna Instagram 2024 Indonesia no.4 Terbanyak Dunia. GARUDA WEBSITE. https://www.garuda.website/blog/data-pengguna-instagram-2024-indonesia/#:~:text=Pertumbuhan Stabil pada Tahun 2024,seperti Instagram Shopping dan Reels

Anggraini, R. D., Ardiyansyah, A., Aminah, S., & Nurkhayati, A. (2024). Second Account Instagram sebagai Media Self Disclosure di Kalangan Mahasiswa. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 24(2), 1104. https://doi.org/10.33087/jiubj.v24i2.5039

Apriyanti, E., Sari, S., & Dianthi, M. H. (2024). Self Disclosure Pada Komunikasi Generasi Z. Professional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik, 11(1), 417–426. https://doi.org/10.37676/professional.v11i1.6386

Azwar, S. (2020). METODE PENELITIAN PSIKOLGI Edisi III.

Budiani, A. N., Fauzi, F., Bantar, G. Y., & Vioga, M. (2023). Gambaran Self disclosure Pengguna Second account Instagram (Studi Fenomenologi Self disclosure Pengguna Second account Instagram Pada Dewasa Awal). Jurnal Pendidikan Tambusai, 7(2), 17238–17243.

Burhanuddin, A. H., Suryanto, S., Alqadri, A. R., & Novianti, L. (2024). Pengalaman Pengungkapan Diri Di Akun Kedua Instagram. Psyche: Jurnal Psikologi, 6(2), 252–270. https://doi.org/10.36269/psyche.v6i2.2579

Damayanti, A. D., & Sugandi. (2024). Analisis Komunikasi Keterbukaan Diri Melalui Akun Kedua Instagram Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Angkatan 2021 Universitas Mulawarman. Jurnal Indonesia : Manajemen Informatika Dan Komunikasi, 5(1), 48–65. https://doi.org/10.35870/jimik.v5i1.427

Devito, A. J. (2016). The Interpersonal Comunication Book FOURTEENTH EDITION (14th editi). Karon Bowers.

Diwanti, E. F. (2023). Tren Oversharing Gen Z: antara Keterbukaan dan Bahaya Privasi Digital. Kumparan. https://m.kumparan.com/amp/febyekadiwanti/tren-oversharing-gen-z-antara-keterbukaan-dan-bahaya-privasi-digital-21flLae9ajE

Goleman, D. (2019). INTELIGENCIA EMOCIONAL. In Sustainability (Switzerland) (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

Habil, M. (2023). Instagram Stories Sebagai Media Pengungkapan Diri Mahasiswa Ilmu Komunikasi Unib. Jurnal Kaganga: Jurnal Ilmiah Sosial Dan Humaniora, 7(1), 69–82. https://doi.org/10.33369/jkaganga.7.1.69-82

Hamzah, R. E. (2020). Analisis Self-Disclosure Pada Fenomena Hyperhonest di Media Sosial. 3(2), 221–229.

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027 Online ISSN: 3026-7889

Harahap, Y., Ginting, R., & Khairani, L. (2021). Fenomena Keterbukaan Diri Selebgram Perempuan di Kota Medan Sebagai Cermin Budaya Populer di Media Sosial Instagram. Perspektif, 10(2), 754–762. https://doi.org/10.31289/perspektif.v10i2.5117

Idriyani, N. (2020). Adaptasi Alat Ukur Kecerdasan Emosi. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Jelpa Periantalo. (2016). Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi.

Joinson, A. N. (2021). Knowing me, knowing you: Reciprocal self-disclosure in Internet-based surveys. Cyberpsychology and Behavior, 4(5), 587–591. https://doi.org/10.1089/109493101753235179

Kastner, M. (2021). Formation and Benefits of Intercultural Friendships: The Role of Communication. Journal of Intercultural Communication, 21(3), 26–40. https://doi.org/10.36923/JICC.V21I3.19

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(3). https://doi.org/10.3390/ijerph14030311

Liu, L., Zhang, T., & Han, L. (2023). Positive Self-Disclosure on Social Network Sites and Adolescents' Friendship Quality: The Mediating Role of Positive Feedback and the Moderating Role of Social Anxiety. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(4). https://doi.org/10.3390/ijerph20043444

Mahardika, R. D., & Farida, F. (2020). Pengungkapan Diri pada Instagram Instastory. Jurnal Studi Komunikasi (Indonesian Journal of Communications Studies), 3(1), 101. https://doi.org/10.25139/jsk.v3i1.774

Martha, Z. (2021). Penggunaan Fitur Media Sosial Instagram Stories Sebagai Media Komunikasi. Jurnal Komunikasi Nusantara, 3(1), 26–32. https://doi.org/10.33366/jkn.v3i1.67

Mayer J, S. P. (2017). Imagination, Cognition and personality (Vol. 9).

Nasrullah, M.Si., D. R. (2020). Riset Khalayak Digital: Perspektif Khalayak Media Dan Realitas Virtual Di Media Sosial. Jurnal Sosioteknologi, 17(2), 271. https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2018.17.2.9

Nolanda, S., Lestari, D., Alfi, N., Furau'ki, F., & Nurrahmawati, D. (2021). Perilaku Self Disclosure Mahasiswa Kota Bandung Melalui Instagram Bandung Student'S Self Disclosure Behavior Through on Instagram. Jurnal Spektrum Komunikasi, 9(1), 66–77.

Panggabean, D. A. (2024). Ini Data Statistik Penggunaan Media Sosial Masyarakat Indonesia Tahun 2024. RRI. https://www.rri.co.id/iptek/721570/ini-data-statistik-penggunaan-media-sosial-masyarakat-indonesia-tahun-2024

Permana, H. P. I., & Sutedja, M. D. I. (2021). ANALISIS PERILAKU PENGGUNA AKUN KEDUA DI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM. Jurnal Inovasi Penelitian, 2.

Pohan, F. A., & Dalimunthe, H. A. (2020). Hubungan Intimate Friendship dengan Self-Disclosure pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Media Sosial Facebook Intimate Friendship Relationship with Self-Disclosure on Social Psychology Students Social Media Facebook. Jurnal Diversita, 3(2), 2461–1263. http://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita

Pratiwi, I. P., & Mukhtaruddin, S. N. P. (2023). Pengungkapan Diri (Self Disclosure) melalui Fitur Instagram Story pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah. Journal of Communication Sciences (JCoS), 5(2), 80–84. https://doi.org/10.55638/jcos.v5i2.414

Prihantoro, E., Damintana, K. P. I., & Ohorella, N. R. (2020). Self Disclosure Generasi Milenial melalui Second Account Instagram. Jurnal Ilmu Komunikasi, 18(3), 312. https://doi.org/10.31315/jik.v18i3.3919

Rahmadewi, P. A., & Agustini, V. D. (2023). Penggunaan Second Account Instagram dengan Identitas Pseudonym (Studi Kasus Pengguna Second Account di FISIP UHAMKA). Jurnal Ilmu Komunikasi PROGRESSIO, 4(2), 341–350.

Rahmawati1, E. A., Pratikto2, H., & Aristawati3, A. R. (2023). Self-disclosure pada remaja pengguna tik-tok: Bagaimana peranan kecerdasan emosi? INNER: Journal of Psychological Research, 2(4), 550–557.

Ratnasari, R., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Self Disclosure Media Sosial pada Fase Kehidupan Dewasa Awal. Jurnal Diversita, 7(2), 141–147. https://doi.org/10.31289/diversita.v7i2.4511

Selfilia Arum Kristanti, & Eva, N. (2022). Self-esteem dan Self-disclosure Generasi Z Pengguna Instagram. Jurnal Penelitian Psikologi, 13(1), 10–20. https://doi.org/10.29080/jpp.v13i1.697

Sugiyono. (2019). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.

Vaughn, C., & Leff, J. (2018). The measurement of expressed emotion in the families of psychiatric patients. British Journal of Social and Clinical Psychology, 15(2). https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1976.tb00021.x

Weisband, S., & Kiesler, S. (2021). Weisband_Kiesler_Self-disclosure-computer-forms.