

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*)

1. Pengertian *Self Disclosure*

Menurut Wrightsman dalam penelitian Manap Solihat Pengungkapan diri, atau yang sering disebut *self disclosure*, adalah cara seseorang memperkenalkan dirinya sendiri melalui berbagi perasaan dan informasi dengan orang lain.¹⁹ Devito menyebutkan bahwa makna *self disclosure* yaitu seseorang mengutarakan informasi tentang dirinya kepada orang lain. Selain itu, Peplau, Sears, Taylor menyatakan bahwa *self disclosure* merupakan aktivitas membagikan informasi pribadinya atau perasaannya kepada orang yang terdekat dan yang dapat dipercayai.

Dalam penelitian Puri Puspita Jati *self disclosure* merupakan sebuah pesan mengenai dirinya sendiri yang

¹⁹ Manap Solihat, Melly Maulin, Dan Olih Solihin, *Interpersonal Skill Tips Membangun Komunikasi Dan Relasi* (Rekayasa Sains, 2014), Hal. 86.

dikomunikasikan kepada orang lain sehingga dapat disimpulkan bahwa *self disclosure* merupakan interaksi yang dilakukan oleh individu kepada orang terdekat yang dipercayai dengan tujuan mengungkapkan informasi dirinya sendiri atau perasaan individu itu sendiri.²⁰

Sementara menurut Cangara dalam penelitian Elva Ronaning, *self disclosure* kegiatan mengenal diri adalah hal yang penting jika kita menempatkan diri di tengah-tengah masyarakat. Dengan mengenal diri, kita dapat mengetahui kelebihan dan kelemahan yang ada dalam diri kita.²¹

Keterbukaan diri dalam perspektif islam telah tertuang dalam Al-Qur'an surah Az-Zumar ayat 18:

الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ

وَأُولَٰئِكَ هُمُ أُولُوا الْأَلْبَابِ

²⁰ Puri Puspita Jati Dan Maria Nugraheni Mardi Rahayu, "Intimate Friendship Dan Self Disclosure Pada Pengguna Akun Kedua Instagram Users," *Jurnal Imiah Psikologi* , No. 3 (2023), Hal. 438.

²¹ Elva Ronaning Roem Sarmiati, *Komunikasi Interpersonal Elva Ronaning Roem Sarmiati Cv . Irdh, Irdhcenter*, 2019, Hal. 2.

Artinya: “yang mendengarkan perkataan lalu mengikuti apa yang paling baik di antaranya. Mereka itulah orang-orang yang telah diberi Allah petunjuk dan mereka itulah orang-orang yang mempunyai akal”.

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah telah memberi petunjuk bagi hamba-Nya yang selalu mendengarkan pendapat dan perkataan dari orang lain yang kemudian akan mengikuti apa yang paling baik diantara perkataan dan pendapat. Dengan memiliki sikap keterbukaan diri, manusia akan lebih mudah untuk mendengarkan dan menerima pendapat dari orang lain. Allah memberi petunjuk kepada siapapun yang dikehendaki-Nya.

Keterbukaan diri harus dimiliki setiap manusia supaya dapat menerima informasi dan menanggapi dengan senang hati menjalani kehidupannya. Allah menganjurkan manusia untuk memiliki sikap terbuka sebagaimana yang tertuang dalam ayat diatas. Proses pengungkapan diri juga harus dilakukan dengan kejujuran

sebagai salah satu prinsip komunikasi dalam islam. Dengan kejujuran, pesan berupa informasi yang ingin di ungkapkan pun menjadi tidak ambigu dan tetap jelas.²²

2. Aspek-aspek *Self Disclosure*

Berikut terdapat beberapa aspek-aspek didalam *self disclosure*, yaitu:

- a. *Amount*, yaitu banyaknya *self disclosure* dapat dihitung dengan banyaknya frekuensi dengan siapa dan berapa durasi yang dibutuhkan untuk proses mengungkap dirinya pada orang lain.
- b. *Valence*, valensi adalah tentang nilai positif atau negatif dari *self disclosure*. Seseorang dapat mengungkap tentang sesuatu yang menyenangkan atau sebaliknya, memuji atau menjelekkan tentang dirinya.
- c. *Accuracy/Honesty*, yaitu ketepatan dan kejujuran seseorang saat melakukan pengungkapan diri.

²² Rizka Wahyuni Parapat, "Penggunaan Media Sosial Tik-Tok Terhadap Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Sibuhuan Kecamatan Barumun Kabupaten Padang Lawas," *Anwarul: Jurnal Pendidikan Dan Dakwah* 3, No. 6 (2023): hal. 1359.

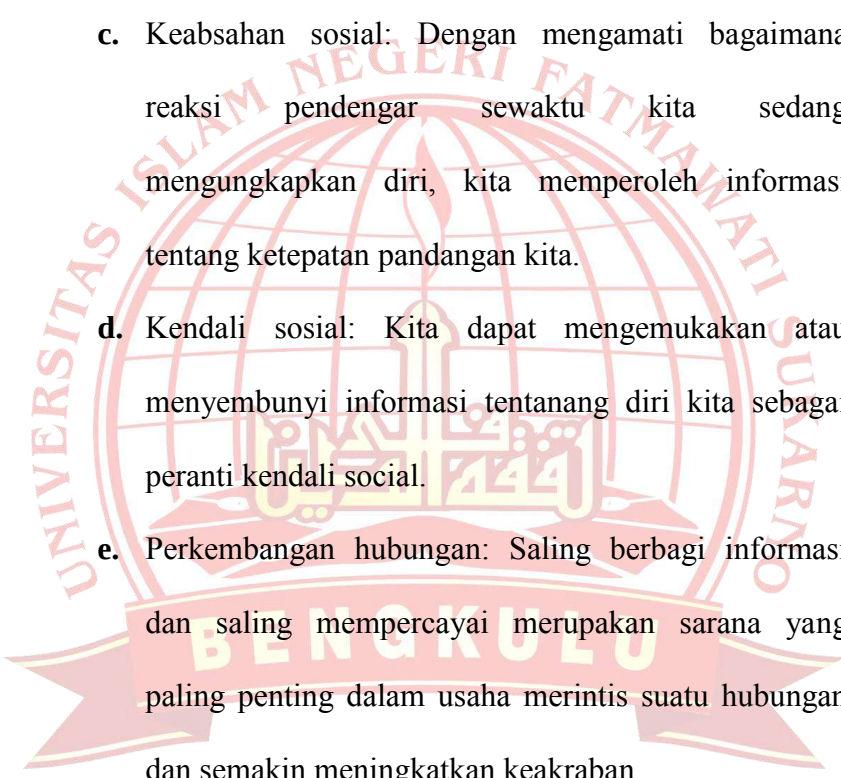
- d. *Intention*, seberapa luas individu mengungkapkan apa yang ingin disampaikan dan seberapa besar kesadaran individu untuk mengendalikan informasi hasil reaksi dari orang lain.
- e. Keakraban/*Intimacy*, yaitu individu dapat mengungkapkan detail yang paling intim dari hidupnya, hal-hal yang dirasa sebagai impersonal atau hal yang hanya bohong.²³

3. Tujuan dan Fungsi *Self Disclosure*

Self Disclosure memiliki beberapa tujuan dan fungsi. Menurut Derlega dan Grzelak diantaranya sebagai berikut:

- a. Ekspresi: Kadang-kadang kita mengatakan segala perasaan kita untuk “membuang semua itu dari dada kita”. Dengan pengungkapan diri semacam ini, kita mendapat kesempatan untuk mengekspresikan perasaan kita.

²³ Eka Apriyanti, Sapti Sari, Martha Heriniawati Dianthi, “Self Disclosure Pada Komunikasi Generasi Z” 11, no. 1 (2024): hal. 418.

- 
- b. Penjernihan diri: Dengan membicarakan masalah yang sedang kita hadapi kepada seorang teman, pikiran kita akan lebih jernih sehingga kita dapat melihat duduk persoalannya dengan lebih baik.
 - c. Keabsahan sosial: Dengan mengamati bagaimana reaksi pendengar sewaktu kita sedang mengungkapkan diri, kita memperoleh informasi tentang ketepatan pandangan kita.
 - d. Kendali sosial: Kita dapat mengemukakan atau menyembunyi informasi tentang diri kita sebagai peranti kendali sosial.
 - e. Perkembangan hubungan: Saling berbagi informasi dan saling mempercayai merupakan sarana yang paling penting dalam usaha merintis suatu hubungan dan semakin meningkatkan keakraban.

4. Dimensi *Self Disclosure*

Culbert, dkk menemukan lima dimensi dalam pengungkapan diri, yaitu:

a. Ketetapan

Ketepatan mengacu pada tingkat relevan atau kesesuaian ketika individu mengungkapkan informasi pribadinya dengan peristiwa ketika ia terlibat saat ini, termasuk norma yang terlibat di dalamnya. Pengungkapan diri akan dikatakan menyimpang dari norma apabila individu tidak menyadari adanya norma tersebut. Individu harus bertanggung jawab terhadap resiko atas hal yang ia lakukan. Pengungkapan diri yang tepat dan sesuai dapat meningkatkan reaksi positif dari partisipan atau pendengar. Pernyataan negatif biasanya berupa penilaian yang sifatnya menyalahkan diri, sedangkan pernyataan positif berupa pujian.

b. Motivasi

Motivasi berkaitan dengan dorongan seseorang untuk mengungkapkan dirinya kepada orang lain. Dorongan dapat berasal dari dalam diri maupun dari luar. Dorongan dari dalam biasanya berkaitan dengan

keinginan dan tujuan seseorang dalam membuka dirinya. Sedangkan dari luar, dipengaruhi lingkungan keluarga, sekolah, dan pekerjaan.

c. Waktu

Waktu cenderung dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya pengungkapan diri. Pemilihan waktu yang tepat dengan melihat kondisi orang lain, dapat menyebabkan seseorang terbuka atau sebaliknya. Waktu yang tepat adalah ketika seseorang sedang bugar, bersemangat, berbahagia, dan yang kurang tepat biasanya dilakukan ketika sedih atau lelah.

d. Keintensifan

Keintensifan dalam pengungkapan diri bergantung pada siapa seseorang melakukan hal tersebut, apakah teman dekat, orang tua, teman biasa, atau bahkan orang yang baru dikenal.

e. Kedalaman dan Keluasan

Kedalaman dan kedangkalan dinilai dalam 2 jenis. Pengungkapan diri dinilai dangkal apabila diungkapkan kepada orang yang baru dikenal. Biasanya hal yang diungkapkan mencakup aspek geografis seperti nama, asal daerah, dan alamat. Sebaliknya, pengungkapan diri dinilai dalam apabila diungkapkan kepada orang-orang yang memiliki hubungan dekat (*intimacy*). Seseorang cenderung mengungkapkan informasi secara mendalam kepada orang yang sudah mengenalnya dengan dekat dan dapat dipercaya sepenuhnya.²⁴

5. Faktor-Faktor yang mempengaruhi *Self Disclosure*

Tidak semua individu mampu melakukan *self disclosure* begitu saja, karena tingkat kepribadian yang dimiliki seseorang cenderung berbeda-beda. Untuk itu,

²⁴ Nabilah Maghfirah Maulani dan Aji Bagus Priyambodo, "Pengungkapan diri pada pengguna akun alter twitter dewasa awal di Kota Malang," *Seminar Nasional Psikologi UM*, no. April (2021): hal. 322.

Devito mengemukakan ada delapan faktor yang mempengaruhi *self disclosure*:

a. Besaran kelompok

Besaran kelompok atau ukuran audience, maksimal 4 orang. Pengungkapan diri lebih banyak terjadi dalam kelompok kecil dari pada kelompok besar. Diad (kelompok yang terdiri atas dua orang) merupakan lingkungan yang paling cocok untuk mengungkapkan diri. Jika, ada lebih dari satu orang pendengar, pemantauan seperti ini menjadi sulit, karena tanggapan yang muncul pasti berbeda dari pendengar yang berbeda.

b. Perasaan menyukai

Kita membuka diri kepada orang-orang yang kita sukai atau cintai, dan kita tidak akan membuka diri kepada orang yang tidak kita sukai.

c. Efek diadik

Seseorang melakukan pengungkapan diri bila bersama orang yang melakukan pengungkapan diri

pula. Efek diadik ini mungkin membuat seseorang merasa lebih aman, dan nyatanya memperkuat perilaku pengungkapan diri.

d. Kompetensi

Orang yang kompeten lebih banyak melakukan dalam pengungkapan diri dari pada orang yang kurang kompeten.

e. Kepribadian

Orang-orang yang pandai bergaul (*sociable*) dan ekstrover melakukan pengungkapan diri lebih banyak dari pada mereka yang kurang pandai bergaul dan lebih introvert. Orang yang kurang berani bicara pada umumnya juga kurang mengungkapkan diri daripada mereka yang merasa lebih nyaman dalam berkomunikasi.

f. Topik

Kecenderungan memilih topik pembicaraan, seseorang lebih cenderung membuka diri tentang topik pekerjaan atau hobi dari pada tentang kehidupan seks

atau situasi. Umumnya, makin pribadi dan makin negatif suatu topik, makin kecil kita mengungkapkannya.

g. Jenis kelamin

Faktor terpenting yang mempengaruhi pengungkapan diri adalah jenis kelamin (Ahmad Journal homepage: Sihabudin & Rahmi Winangsih, menyatakan), perempuan lebih terbuka dari pada laki-laki, dan lebih terbuka pada orang yang disukai. Sedangkan, laki-laki lebih terbuka pada orang yang dipercayai.²⁵

6. Keuntungan *Self Disclosure*

Pengungkapan diri pada sebagian individu akan mendatangkan beberapa keuntungan untuk pribadi ataupun dalam pengelolaan hubungan jangka panjang.

Menurut Floyd keuntungan dari pengungkapan diri antara lain: menguatkan hubungan dan kepercayaan, saling

²⁵ Nurjanis Dan Nurjanis, "Self Disclosure Antara Suami Istri," *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* , No. 1 (2018): Hal. 22-23.

keterbukaan (*reciprocity*), pelepasan emosi, dan membantu orang lain.

1. Memperkuat hubungan dan kepercayaan

Kecenderungan kita melakukan pengungkapan diri adalah kepada orang-orang yang kita merasa nyaman bersamanya dan menurut kita orang tersebut juga tidak akan sungkan untuk mengungkapkan dirinya kepada kita. Berbagi informasi secara wajar dengan sahabat, kerabat, dan pasangan akan membantu kita untuk memelihara hubungan dan memperkuat kepercayaan. Sebaliknya, dengan berkurangnya pengungkapan diri pada skema hubungan jangka panjang seperti pernikahan atau sahabat dekat dapat menjadi tanda pada ketegangan pada hubungan.

2. Saling keterbukaan (*reciprocity*)

Dalam pola komunikasi dan budaya tertentu kita cenderung untuk menggunakan asas saling dalam melakukan pengungkapan diri. Ketika kita mengungkapkan diri kepada orang lain, maka orang

lain tersebut juga akan mempunyai kecenderungan mengungkapkan diri kembali kepada kita. Informasi pribadi yang kita bagikan kepada orang lain, akan merasa nyaman melakukan hal serupa kepada kita.

3. Pelepasan emosi

Kadangkala bagian terpenting dari pengungkapan diri adalah perasaan plang. Dimana suatu informasi yang selama ini dipendam sendiri sudah dapat dibagikan kepada orang lain.

4. Membantu orang lain

Pengungkapan diri yang kita lakukan dalam beberapa konteks dapat digunakan untuk membantu orang lain untuk melalui masa-masa sulitnya. Mungkin ada sahabat yang sedang mempunyai masalah domestik dalam keluarganya, kita dapat mengungkapkan bahwa kita pernah juga berada pada posisi tersebut dan berhasil melaluinya. Pengungkapan yang kita lakukan dapat membuat orang lain merasa bahwa dia tidak sendirian dan ada seseorang yang selalu siap menerima

pengungkapannya. Beberapa program *self-help* menggunakan metode pengungkapan diri untuk membantu para pecandu narkoba, alkohol, keluarga *broken* untuk melalui kondisi tersulit tersebut.²⁶

7. Resiko *Self Disclosure*

Menurut ilmuwan komunikasi Malcolm Parks ternyata dalam pengungkapan diri juga melibatkan resiko untuk yang mengungkapkan dan pihak target. Beberapa resiko yang mungkin didapatkan dari pengungkapan diri yaitu:

a. Penolakan

Ketika melakukan pengungkapan, sebenarnya kita sedang membolehkan orang lain untuk mengetahui informasi tentang kita yang tidak pernah diketahui oleh orang lain tersebut. Meskipun beberapa informasi yang dibagikan dapat memberi dampak positif, seperti pelepasan beban emosional dan

²⁶ Yuliana Rakhmawati, *Komunikasi Antarpribadi: Konsep dan Kajian Empiris* (Surabaya: Cv. Putra Media Nusantara, 2019), hal. 150-152.

meningkatkan kepercayaan, tetapi pada saat yang bersamaan ada resiko yang siap datang.

b. Peluang mewajibkan orang lain

Pengungkapan diri kita kepada orang lain dapat memberi efek dan kesan bahwa orang lain tersebut juga berkewajiban untuk melakukan pengungkapan dirinya kepada kita. Pada sebagian orang kondisi tersebut justru membuat tidak nyaman, keheningan dalam hubungan dan justru mendorong individu target menghindari kita karena merasa terbebani untuk melakukan pengungkapan balik kepada kita.

c. Melukai orang lain

Kadang kita menyampaikan suatu informasi tentang ketidak nyamanan kita kepada orang lain. Dari pengungkapan jujur tersebut kadangkala orang lain merasa tersakiti. Meskipun sebenarnya niat kita melakukan pengungkapan adalah untuk memberikan masukan atau pendapat yang jujur. Tetapi ternyata tidak kejujuran yang tidak dikemas dengan baik justru akan

membuat penerima salah memahami pesan tersebut. Mungkin anda pernah mendengar ungkapan kalau tidak dapat menyampaikan sesuatu yang manis, sebaiknya tidak menyampaikan apapun sama sekalil.²⁷

B. Media Sosial

1. Pengertian Media Sosial

Media sosial adalah bagian dari tren perkembangan Teknologi Informasi (TI) di era digital atau zaman informasi saat ini. Platform ini terdiri dari berbagai aplikasi berbasis internet yang lahir dari pemikiran dan teknologi Web 2.0. Intinya, media sosial memberi ruang bagi setiap orang untuk menciptakan dan saling berbagi konten secara bebas dan interaktif. Media sosial kini telah menjadi istilah yang akrab di semua kalangan, tanpa memandang usia. Kehadirannya mengubah cara kita berinteraksi yang dulu harus dilakukan secara langsung, kini bisa dilakukan secara virtual, baik dalam waktu nyata

²⁷ Rini Lestari dan DinI Maryani, *Komunikasi Antarpribadi* (Yogyakarta: Grup Penerbitan CV Deepublish Publisher, 2024), hal. 36-37.

(langsung) maupun secara tertunda sesuai kenyamanan masing-masing.²⁸

Menurut Nasrullah dalam Abdul Qadir menyatakan media sosial adalah sarana berbasis internet yang memungkinkan siapa saja untuk terlibat aktif berbagi, menciptakan, dan menyebarkan berbagai jenis konten seperti tulisan, foto, video, atau suara di dunia maya. Media sosial membuka ruang komunikasi dua arah, di mana pengguna tidak hanya menerima informasi, tetapi juga bisa berinteraksi secara langsung dan aktif.²⁹

Menurut Kaplan dan Haenlein, media sosial adalah platform yang dibangun berdasarkan teknologi 2.0 yang mendukung penciptaan hingga pertukaran isi oleh para penggunanya. Selain itu, McCay-Peet dan Quan-Haase menambahkan bahwa media sosial adalah layanan online yang memungkinkan individu, komunitas, maupun

²⁸ Leon A Abdillah, *Peranan Media Sosial Modern* (Palembang: Bening Media Publishing, 2022), Hal. 1.

²⁹ Abdul Qadir Dan M Ramli, "Media Sosial (Definisi, Sejarah Dan Jenis-Jenisnya)," *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 3, No. Vol. 3 No. 6 (2024): November : *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* (2024): Hal. 3-4.

organisasi untuk bekerja sama, berkomunikasi, dan membangun komunitas. Mereka bisa sama-sama menciptakan, memodifikasi, dan berbagi konten yang mereka buat sendiri.³⁰

Dengan dukungan kamera smartphone yang semakin canggih, banyak orang kini bisa dengan mudah melakukan aktivitas baru yang menyenangkan, seperti memotret momen-momen sehari-hari di mana saja dan kapan saja, lalu membagikannya secara instan ke media sosial. Beberapa platform yang sangat populer di kalangan pengguna antara lain Instagram, Facebook, Twitter, dan Path.³¹ Dari berbagai kemudahan dan fitur tersebut, dapat disimpulkan bahwa media sosial adalah ruang digital yang memungkinkan orang untuk mengekspresikan diri, berinteraksi, dan membangun koneksi sosial melalui berbagai bentuk konten, baik itu gambar, tulisan, maupun video semuanya berlangsung secara cepat dan interaktif.

³⁰ Eriyanto, *Analisis Jaringan Media Sosial* (Jakarta: Kencana, 2021), Hal. 59.

³¹ Kartini Sikumbang Et Al., “Peranan Media Sosial Instagram Terhadap Interaksi Sosial Dan Etika Pada Generasi Z,” *Journal On Education* 6, No. 2 (2024): <https://doi.org/10.3004/joe.v6i2.4888>, Hal. 2.

2. Jenis Media Sosial

Adapun, tipe atau jenis media sosial menurut Pavlik & McIntosh sebagai berikut:

a. Surel

Email, atau surat elektronik, adalah salah satu penggunaan pertama Internet dan hingga 2008 merupakan aktivitas Internet yang paling populer. Meskipun email adalah pertukaran pesan melalui telekomunikasi antara dua orang, seseorang dapat dengan mudah membuat milis dan mengirimkan satu pesan ke banyak orang, dalam arti menyiarkan pesan tersebut. Problem email, yakni spam atau iklan email yang tidak diminta.

b. *Discussion Board* dan Forum Web

Saat ini, sebagian besar papan diskusi online ada di forum berbasis web yang menyediakan berbagai alat yang ramah pengguna untuk membuat dan memposting diskusi. Pengguna dapat dengan mudah mengikuti utas percakapan tentang berbagai topik atau

mencari materi yang diarsipkan. Papan diskusi adalah bentuk penting komunikasi massa di Internet. Format dan sifatnya asynchronous atau asinkroni atau tidak mengharuskan pengguna untuk online pada saat yang sama, memungkinkan eksposisi yang relatif panjang pada topik yang ditulis kapan saja sesuai bagi orang yang mengirim pesan.

c. Ruang Obrolan/*Chat Rooms*

Seperti grup diskusi, ruang obrolan biasanya dibagi berdasarkan topik, mulai dari masalah komputer yang sangat teknis hingga bintang pop hingga seks. Ruang obrolan berbeda dari pesan instan, yang juga berlangsung secara real time. Pesan instan biasanya melibatkan percakapan online antara dua orang atau paling banyak. Pesan instan sering disingkat IM, suatu bentuk komunikasi waktu nyata melalui teks yang diketik melalui jaringan komputer.

d. Blog dan Microblog.

Blog, atau weblog, adalah halaman web individu yang berisi postingan pendek dan sering diperbarui yang disusun secara kronologis, seperti serangkaian entri buku harian atau halaman jurnal. Blog adalah kependekan dari weblog, jenis situs web di mana seseorang memposting jurnal atau catatan harian biasa, dengan posting yang diatur secara kronologis. Blog dapat berisi pemikiran, tautan ke situs yang menarik, kata-kata kasar, atau apa pun yang ingin ditulis oleh blogger. WordPress adalah platform blog lain yang sangat populer yang menawarkan hosting blog gratis. Beberapa blog, seperti BoingBoing dan Huffington Post, memiliki jutaan pembaca dan memiliki fungsi pengaturan agenda yang berpengaruh seperti media arus utama.

e. Wikis

Wiki menjadi lebih dikenal luas, berkat kesuksesan fenomenal Wikipedia, yang merupakan

ensiklopedia kolaboratif. Seluruh konten Wiki dibuat oleh sukarelawan yang dengan cepat menyaingi cakupan dan akurasi ensiklopedia yang sudah mapan. Wiki adalah situs web yang memungkinkan siapa saja menambah, mengedit, atau menghapus halaman dan konten.

f. Situs Jaringan Sosial.

Berbagai situs jejaring sosial mungkin telah menjadi wajah media sosial yang paling terlihat. Apa yang membedakan situs-situs ini dari jenis media sosial lainnya adalah bahwa dalam beberapa cara mereka menunjukkan koneksi pengguna di jejaring sosial mereka. Kemampuan untuk memvisualisasikan dan berbagi jejaring sosial seseorang sambil memungkinkan orang lain untuk memanfaatkan peta itu dengan menghubungi orang lain di jaringan tersebut.³²

³² Ratna Puspita, *Modul Kajian Media Sosial* (Jakarta: FIKOM UBJ, 2021), hal. 5-7.

C. Pengertian Instagram

Instagram (*IG*) telah menjadi salah satu platform media sosial yang sangat digemari oleh masyarakat di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Berdasarkan data dari situs *Hootsuite (We Are Social)* tahun 2020, tercatat ada sekitar 60 juta pengguna aktif media sosial di Indonesia dari total populasi 272,1 juta jiwa. Dalam daftar platform paling populer, Instagram menempati posisi keempat.

Seiring meningkatnya jumlah pengguna, istilah “*Instagramable*” pun menjadi populer menunjukkan tren mengabadikan dan membagikan momen-momen menarik yang layak diunggah ke Instagram. Aplikasi yang dikembangkan oleh Kevin Systrom dan Mike Krieger ini pertama kali diluncurkan pada tahun 2010. Pada awal kemunculannya, Instagram hadir dengan fitur utama berupa unggahan foto, kolom komentar, dan tombol suka (*like*), yang menjadikannya tempat ideal untuk berbagi momen, mengekspresikan kreativitas, dan membangun koneksi secara visual.

Menurut Arifin dalam Roni Wijaya dan Algooth Putranto, nama *Instagram* berasal dari gabungan dua kata *Insta* yang merujuk pada kata *instan*, terinspirasi dari kamera polaroid yang bisa langsung mencetak foto, dan *gram* yang diambil dari kata *telegram*, yaitu alat komunikasi yang mampu mengirim pesan dengan cepat. Nama ini mencerminkan tujuan utama Instagram yakni sebagai platform untuk berbagi foto dan video secara instan melalui jaringan internet.

Namun, di kalangan pengguna Instagram sering disebut dengan singkatan *IG* atau *Insta* yang terasa lebih ringkas dan akrab. Secara umum, Instagram dapat diartikan sebagai aplikasi media sosial yang dirancang untuk berbagi foto dan video. Pengguna bisa mengambil gambar atau merekam video langsung dari aplikasi, menambahkan *filter* agar tampilannya lebih menarik, lalu membagikannya kepada pengikut mereka. Instagram sendiri awalnya dirancang untuk perangkat seluler seperti Android dan iOS, sehingga pengalaman pengguna paling optimal ketika menggunakan smartphone. Meski

begitu, versi webnya juga tersedia, meskipun dengan fitur yang lebih terbatas.³³

Awalnya, Instagram dirancang hanya sebagai platform untuk berbagi foto dengan berbagai filter menarik yang dapat mempercantik tampilan gambar. Namun, seiring perkembangan waktu, Instagram terus menambahkan fitur-fitur baru yang membuatnya semakin kaya fungsi, tak hanya untuk berbagi foto, tetapi juga berbagai jenis konten visual dan video.³⁴ Adapun sebagai berikut beberapa fitur-fitur yang ada di instagram:

1. Profil dan Bio

Instagram telah memperbarui tampilan profil, kini lebih menonjolkan jumlah pengikut dan yang diikuti, sementara bagian bio dibuat lebih ringkas. Perubahan ini membuat profil terlihat lebih sederhana dan mudah dibaca.

³³ Roni Wijaya Dan Algooth Putranto, "Instagram Dalam Perspektif Kapitalisme Lanjut," *Jurnal Mahardika Adiwidia* 2, No. 2 (2023): <https://doi.org/0.3644/Mahardikaadiwidi.V2i2.729>, Hal. 94.

³⁴ Badie Uddin, Aprilia Zahra Maharani, Dan Kailal Wafa Auladal Baren, "Pemanfaatan Fitur Instagram Untuk Efektivitas Komunikasi," *Jurnal Nasional Komputasi Dan Teknologi Informasi (JNKTI)* 7, No. 6 (2024): <https://doi.org/0.32672/Jnkti.V7i>, Hal. 2.

2. Unggah Foto dan Video

Pengguna bisa mengunggah foto atau video dari galeri atau langsung melalui kamera Instagram. Tersedia berbagai *filter* untuk mempercantik tampilan, dan kini juga memungkinkan mengunggah beberapa foto atau video sekaligus dalam satu unggahan.

3. Fitur *Instagram Stories*

Instagram stories menjadi salah satu fitur paling populer, terutama untuk keperluan promosi. Fitur ini memungkinkan pelaku usaha membuat konten menarik dan berinteraksi langsung dengan audiens melalui fitur seperti *Poll Sticker*, *Q&A*, *Gift*, *Vote*, dan *Hashtag*.

4. *Caption*

Fitur *caption* adalah teks yang menyertai foto atau video. *Caption* yang menarik bisa meningkatkan perhatian dan keterlibatan pengikut, karena mendorong mereka untuk membaca isi unggahan hingga selesai.

5. Komentar

Fitur komentar berada di bawah unggahan dan berfungsi untuk memberikan tanggapan terhadap konten. Pengguna juga bisa menyebut orang lain dengan tanda @ agar mereka mendapat notifikasi dan bisa ikut merespons.³⁵

6. Fitur siaran langsung (LIVE)

Fitur *live* di Instagram seperti sebuah pintu yang terbuka lebar, memungkinkan siapa pun untuk terhubung berinteraksi secara langsung dengan orang-orang yang peduli pada mereka atau menyampaikan kabar penting dalam suasana yang hidup dan memikat hati.

7. Like

Fitur *like* ini sebenarnya lebih dari sekadar tombol, cara sederhana dan manis bagi kita untuk mengungkapkan rasa tertarik atau kebahagiaan saat melihat foto atau video yang diunggah seseorang. Cukup dengan menekan ikon

³⁵ Citra Antasari Dan Renystiyah Dwi Pratiwi, "Pemanfaatan Fitur Instagram Sebagai Sarana Komunikasi Pemasaran Kedai Babakkeroyokan Di Kota Palu," *Kinesik* 9, No. 2 (2022): <https://doi.org/10.22487/Ejk.V9i2.327>, Hal. 78- 79.

hati yang muncul, atau bahkan mengetuk dua kali pada gambar, kita sudah bisa menunjukkan bahwa unggahan itu menyentuh hati kita atau membuat kita tersenyum.

8. *Direct Message (DM)*

Ini adalah fitur saluran pribadi kita untuk berkirim pesan, berbagi foto, atau mengirim video langsung ke satu orang tersayang atau sekelompok kecil teman yang kita percaya.

9. *Story Archive*

Instagram punya fitur arsip, seperti lemari pribadi untuk unggahan kita. Kita bisa menyimpan foto atau video untuk sementara dari tampilan publik, dan mengembalikannya kapan saja jika ingin. Ini memberi kita kendali penuh atas apa yang ingin kita tunjukkan di profil

10. *Fitur Clouse Friends*

Fitur *close friends* di Instagram berfungsi sebagai ruang pribadi. Memungkinkan kita berbagi cerita atau unggahan yang lebih personal hanya dengan teman

terdekat yang kita pilih. Ini menciptakan lingkungan yang lebih jujur dan aman, membantu kita memperkuat ikatan dan mengontrol privasi konten khusus.³⁶

D. Pengertian *Second Account*

Pada 8 Februari 2016, Instagram mengumumkan peluncuran fitur terbaru mereka, yaitu multi akun. Dengan adanya fitur ini, pengguna bisa mengelola lebih dari satu akun dalam satu perangkat tanpa harus keluar (*logout*) terlebih dahulu. Kemudahan ini pun membuat banyak pengguna Instagram tertarik untuk membuat akun tambahan, atau yang sering disebut *second account*.³⁷

Second account atau akun kedua adalah akun alternatif yang sengaja dibuat untuk lingkaran pertemanan tertentu, biasanya bersifat lebih pribadi dan tertutup dibanding akun utama. Akun ini berfungsi sebagai ruang yang lebih bebas bagi pengguna untuk mengekspresikan diri tanpa batasan. Ciri

³⁶ Bintang Pramudya Putra, *Instagram Post Design Guide Book* (Malang: Ma Chung Pres, 2023), Hal. 11-13.

³⁷ Meilinda Tiara Ardiesty, Weni A. Arindawati, Dan Luluatu Nayiroh, "Motif Dan Makna Second Account Instagram Bagi Mahasiswa Di Kota Karawang," *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial* 9, No. 8 (2022): Hal. 3119.

khas *second account* antara lain penggunaan username berbeda dari nama asli (bahkan sering memakai nama samaran, seperti nama-nama yang unik bahkan nama panggilan), akun ini jangkauannya lebih terbatas hanya untuk teman dekat, serta konten yang lebih personal dan informal. Pengguna cenderung lebih sering membagikan cerita (*story*) santai atau hal-hal yang tidak mereka unggah di akun utama.

Fenomena ini banyak ditemui di kalangan generasi Z sekarang yang membutuhkan ruang aman untuk mencurahkan perasaan tanpa rasa *insecure*. *Second account* menjadi solusi bagi mereka yang ingin tetap aktif di media sosial namun dengan ekspresi yang lebih jujur dan terbuka, jauh dari kesan formalitas akun utama.³⁸

Menurut Dewar dkk., penelitian mereka mencoba memahami bagaimana pengguna Instagram memposisikan diri sebagai audiens di *second account*, serta melihat sifat interaksi sosial dan pengalaman pengguna di akun tersebut.

³⁸ Jihan Salma, Wiwid Noor Rakhmad, Dan Widagdo, "Fenomena Second Account Oleh Mahasiswa Pada Media Sosial Instagram," *Interaksi Online* 2, No. 3 (2024): Hal. 3-4.

Penelitian ini mengungkap bahwa di akun utama, pengguna sering merasa tertekan untuk menjaga konsistensi estetika dan alur konten yang sempurna dalam setiap unggahan. Hal inilah yang mendorong banyak orang menciptakan *second account* sebuah ruang yang lebih privat dan terfilter, di mana mereka bisa lebih leluasa mengekspresikan diri mereka.

Melalui *second account*, pengguna mengambil kendali atas audiens mereka dan menggunakan Instagram dengan cara yang berbeda dari norma umum yang biasanya berfokus pada jumlah *like* dan *follower*. Sebaliknya, *second account* berfungsi sebagai ruang aman untuk mengekspresikan emosi secara lebih jujur, seperti kesedihan, kekonyolan, atau curahan hati, tanpa khawatir dihakimi. Mengunggah konten di media sosial adalah sebuah tindakan sosial, tetapi di Instagram, proses ini sering kali dipikirkan matang-matang karena berkaitan dengan citra diri.

Di akun utama, konten biasanya dirancang untuk memamerkan status sosial, lokasi, kekayaan, atau kecantikan singkatnya, untuk terlihat *cool*. Sementara itu, *second*

account hadir sebagai pelarian dari tekanan tersebut, menjadi tempat di mana pengguna bisa lebih autentik tanpa beban sosial. Dengan demikian, *second account* bukan sekadar akun alternatif, melainkan ruang katarsis yang memungkinkan pengguna mengeksplorasi identitas mereka di luar ekspektasi publik.³⁹

E. Konsep Teori *Johari Window*

Dengan menggunakan teori *self disclosure* dari Joseph Luft Dan Harry Ingham atau dikenal juga dengan teori *Johari window*, Konsep teori *Johari window* digunakan untuk menciptakan hubungan intrapersonal dan interpersonal, atau hubungan pada diri sendiri dan hubungan antara diri sendiri dan orang lain. Konsep teori *Johari window* memiliki empat ruang atau empat perspektif yang masing-masing memiliki istilah dan makna yang berbeda.

Setiap makna mengandung pemahaman-pemahaman yang mempengaruhi pandangan seseorang. Apakah perilaku,

³⁹ Amelia Rugun Sirait, "Subjektivitas Imperfek: Perempuan Dalam 'Second Account' Di Instagram," *Lembaran Antropologi* , No. 1 (2022): <https://doi.org/10.22464/la.3486>, Hal. 4.

perasaan, dan kesadaran yang dimiliki hanya dapat dipahami oleh dirinya sendiri, hanya dipahami oleh orang lain, atau keduanya dapat memahaminya, empat bagian konsep teori *Johari window* yaitu, *open self*, *blind self*, *hidden self* dan *unknown self*.⁴⁰

Johari Window berbentuk sebuah tabel dengan empat kuadran, yang masing-masing mencerminkan tingkat kesadaran diri dan interaksi dengan orang lain. Berikut adalah penjelasan masing-masing kuadran:

1. Wilayah Terbuka (*Open Area*)

Informasi tentang diri yang diketahui oleh individu dan diketahui oleh orang lain. Misalnya seperti seseorang dikenal sebagai pekerja keras, dan mereka juga menyadari hal ini.

2. Wilayah Buta (*Blind Spot*)

Informasi tentang diri yang tidak disadari oleh individu tetapi diketahui oleh orang lain. Misalnya seperti

⁴⁰ Rahmad surya Zumarti, "Penerapan Teori Self Disclosure Pada Generasi Milenial (Pemilik Second Account Instagram)," *Ekasakti Jurnal Penelitian & Pengabdian (Ejpp)* 4, no. November (2023): hal. 77.

kebiasaan berbicara terlalu cepat saat gugup, yang disadari oleh orang lain tetapi tidak oleh individu itu sendiri.

3. Wilayah Tersembunyi (Hidden Area)

Informasi tentang diri yang diketahui oleh individu tetapi tidak diketahui oleh orang lain. Misalnya ketakutan atau kelemahan yang disembunyikan dari orang lain.

4. Wilayah Tak Dikenal (*Unknown Area*)

Informasi tentang diri yang tidak diketahui oleh individu maupun oleh orang lain. Misalnya Potensi tersembunyi yang belum ditemukan, seperti kemampuan kepemimpinan.

Johari Window adalah alat untuk menganalisis interaksi interpersonal dengan menyoroti hubungan antara kesadaran diri, keterbukaan, dan umpan balik. Model ini didasarkan pada dua dimensi utama yaitu:

Pertama, Kesadaran diri (*Self awareness*), sejauh mana anda mengetahui tentang diri anda sendiri. Kedua keterbukaan terhadap orang lain, sejauh mana anda

berbagi informasi pribadi dengan orang lain. Dua dimensi ini menghasilkan empat kuadran yang saling berkaitan dan dapat berubah seiring waktu melalui introspeksi, umpan balik, atau perubahan hubungan interpersonal.⁴¹

F. Pengertian Regulasi Emosi

Menurut James J. Gross, regulasi emosi merupakan proses yang dilakukan individu untuk mengelola emosi yang dirasakan, mulai dari memantau, menilai, hingga menyesuaikan respon emosional agar sesuai dengan situasi yang dihadapi dan tujuan tertentu. Dalam konteks penggunaan *second account* Instagram, regulasi emosi dapat terlihat dari cara individu memilih akun yang lebih privat untuk mengekspresikan perasaan, mengurangi tekanan sosial, serta memperoleh rasa nyaman saat melakukan *self disclosure*. *Second account* menjadi media yang dianggap

⁴¹ Rudy C Tarumingkeng, *Johari Window* (Bogor: Rudyct e-press, 2024), hal. 2-4.

lebih aman bagi individu dalam mengelola dan menyalurkan emosi dibandingkan akun utama.⁴²

Gross juga menjelaskan bahwa terdapat dua strategi utama dalam regulasi emosi. Pertama, *antecedent focused strategy*, yaitu strategi yang digunakan sebelum emosi muncul sepenuhnya, seperti *cognitive reappraisal* atau penilaian ulang terhadap suatu situasi. Kedua, *response focused strategy*, yaitu strategi yang digunakan setelah emosi muncul, seperti *expressive suppression* atau upaya menahan ekspresi emosi. Kedua strategi ini memiliki dampak yang berbeda terhadap kondisi psikologis individu maupun hubungan sosialnya, tergantung pada bagaimana dan kapan strategi tersebut digunakan.⁴³

Dalam penggunaan *second account* Instagram, strategi regulasi emosi dapat terlihat ketika mahasiswa mengungkapkan perasaan melalui unggahan pada akun kedua

⁴² Derisha Nova Nanda, Wisma Kurniawati, "Representasi Strategi Regulasi Emosi Tokoh Utama Dalam Film *System Crasher* (System Crasher)," *Jurnal Identitaet* 14, No. 2 (2025): Hal. 74.

⁴³ Resti Berlianti Shoffa, "Hubungan Self-Compassion Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa," *Jurnal Lmiah Nusantara (Jinu)* 2, No. 2 (2025): Hal. 274.

sebagai bentuk *cognitive reappraisal*, yaitu mengolah kembali pengalaman atau emosi yang dirasakan sebelum mengekspresikannya. Sebaliknya, pada akun utama individu cenderung menahan atau membatasi ekspresi emosinya, yang menunjukkan adanya *expressive suppression*. Dengan demikian, regulasi emosi memiliki hubungan yang erat dengan *self disclosure* dalam penggunaan media sosial, khususnya pada *second account* Instagram.

