

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pesatnya transformasi digital saat ini telah memposisikan platform jejaring sosial sebagai elemen fundamental dalam kehidupan sehari-hari, di mana kelompok dewasa muda menjadi pengguna yang paling terdampak. Selain sebagai sarana komunikasi, platform digital kini banyak dimanfaatkan oleh penggunanya sebagai ruang untuk memanifestasikan identitas pribadi melalui berbagai bentuk keterbukaan informasi diri.⁴ Saat ini, banyak individu yang semakin terbuka dalam membagikan pengalaman pribadi, pikiran, hingga perasaan mereka melalui platform seperti Instagram, Twitter, dan TikTok. Salah satu alasan di balik perilaku tersebut adalah kebutuhan untuk mengurangi tekanan emosional, sehingga aktivitas *self-disclosure* sering dikaitkan dengan upaya individu dalam mengelola emosi yang dirasakan.⁵

Penggunaan media sosial yang semakin luas juga turut mengubah cara individu berinteraksi dan berkomunikasi. Awalnya, media sosial hanya digunakan untuk menjaga hubungan secara santai, namun kini berkembang menjadi ruang yang lebih kompleks, di mana individu dapat

⁴ Mufan Luo dan Jeffrey T. Hancock, "Self-disclosure and social media: motivations, mechanisms and psychological well-being," *Current Opinion in Psychology* 31 (2020): 110–15, <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.019>.

⁵ S. Wolfers, L. N., Festl, R., & Utz, "Core symptoms and symptom relationships of problematic internet use across early, middle, and late adolescence: A network analysis," *Computers in Human Behavior* 128 (2022), <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107090>.

membentuk identitas diri secara online, mengekspresikan berbagai hal, serta mencari perhatian, dukungan, atau validasi dari orang lain.⁶ Perubahan ini sangat terlihat pada dewasa muda, yang sejak awal sudah tumbuh berdampingan dengan perkembangan teknologi digital, sehingga media sosial menjadi bagian penting dalam kehidupan sosial maupun emosional mereka.

Individu pada rentang usia 18–25 tahun tercatat sebagai pengguna media sosial paling aktif di Indonesia menurut data *We Are Social*, dengan intensitas penggunaan yang cukup tinggi setiap harinya.⁷ Rata-rata waktu yang dihabiskan untuk mengakses media sosial mencapai lebih dari tiga jam per hari. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran yang cukup besar dalam kehidupan individu, termasuk dalam cara mereka mengelola emosi. Tingginya keterlibatan ini mengindikasikan bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga menjadi salah satu cara individu menghadapi tekanan atau stres yang dialami.

Proses komunikasi di mana seseorang secara sukarela membagikan detail personalnya kepada pihak lain dikenal sebagai *self-disclosure*, yang berperan penting dalam membangun hubungan interpersonal maupun membentuk identitas diri di lingkungan online. Konsep ini diperkenalkan dalam kajian komunikasi interpersonal oleh DeVito, yang menjelaskan bahwa *self-disclosure* melibatkan penyampaian informasi pribadi yang

⁶ We Are Social, “Digital 2024: 5 miliar pengguna media sosial,” 2024.

⁷ We Are Social, & Hootsuite. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. Data Reportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>

umumnya bersifat privat, dengan tujuan untuk menciptakan kedekatan dan keintiman dalam hubungan.⁸ Secara teoritis, *self-disclosure* dipandang memiliki peran dalam membangun kepercayaan, kedekatan emosional, serta hubungan yang lebih intim. Hal ini juga berkaitan dengan fungsi *self-disclosure*, seperti sebagai sarana katarsis, membantu pemecahan masalah, serta mempererat hubungan antar individu.⁹ Dalam konteks media sosial, *self-disclosure* memiliki jangkauan yang lebih luas karena melibatkan audiens yang lebih besar. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *self-disclosure* di media sosial dapat memengaruhi kualitas interaksi serta meningkatkan peluang individu untuk memperoleh dukungan emosional dari lingkungan digitalnya.¹⁰

Di sisi lain, individu juga membutuhkan cara untuk menghadapi tekanan emosional yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Dalam menghadapi stres, terdapat strategi yang berorientasi pada pengelolaan beban afektif, yakni *emotion-focused coping*. Metode ini lebih menitikberatkan pada upaya menstabilkan perasaan subjek daripada menyelesaikan akar permasalahannya secara teknis. Dalam penggunaan media sosial, bentuk *coping* ini dapat terlihat dari kebiasaan mencurahkan

⁸ Alnico I Nugroho dan Siti R Nurhayati, "Tweeting Through Troubles: Exploring the Connection Between Self-Disclosure on the Autbase Twitter Account and Emotion-Focused Coping Strategies," *Psychological Research and Intervention* 6, no. 2 (2023): 69–74, <https://doi.org/10.21831/pri.v6i2.65057>.

⁹ Paula R Pietromonaco dan Nancy L Collins, "Interpersonal Mechanisms Linking Close Relationships to Health.," *American Psychologist* 72, no. 6 (2017): 531–42, <https://doi.org/10.1037/amp0000129>.

¹⁰ Nugroho dan Nurhayati, "Tweeting Through Troubles: Exploring the Connection Between Self-Disclosure on the Autbase Twitter Account and Emotion-Focused Coping Strategies."

perasaan, membagikan pengalaman emosional, atau mencari dukungan dari orang lain melalui interaksi *online*. Respons yang diterima, seperti komentar atau pesan dukungan, dapat membantu individu merasa lebih lega, meskipun efeknya bisa bersifat sementara.

Beberapa studi menyatakan bahwa *self-disclosure* yang dilakukan secara sadar dan terarah dapat membantu mengurangi tekanan emosional serta meningkatkan kesejahteraan psikologis.¹¹ Namun, studi lainnya juga mengingatkan bahwa tidak semua bentuk keterbukaan diri di media sosial berdampak positif, tergantung pada konteks, intensitas, dan motif di balik keterbukaan tersebut.¹² Kebutuhan untuk memahami interaksi antara aktivitas *self-disclosure* di sosial media dengan mekanisme regulasi emosi menjadi dasar bagi penelitian ini, guna membedah bagaimana kedua variabel tersebut saling bersinggungan pada populasi dewasa muda.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara pada dua wanita dewasa muda, ditemukan bahwa media sosial sering digunakan sebagai sarana untuk mengungkapkan perasaan, terutama ketika individu sedang mengalami stres atau tekanan emosional. Salah satu responden menyatakan, bahwa mengunggah cerita atau membagikan perasaan melalui media sosial memberikan perasaan lebih lega dan

¹¹ Azy Barak dan Orit Gluck-Ofri, "Degree and reciprocity of self-disclosure in online forums," *Cyberpsychology and Behavior* 10, no. 3 (2007): 407–17, <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9938>.

¹² Mina Choi dan Catalina L. Toma, "Social Sharing Through Interpersonal Media: Patterns And Effects On Emotional Well-Being," *Computers in Human Behavior* 36 (2014): 530–41, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.026>.

membantu mereka memperoleh respons serta dukungan dari orang lain.¹³ Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas membagikan perasaan di media sosial dapat memberikan efek emosional tertentu, seperti perasaan senang. Temuan lain menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai wadah untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman pribadi.¹⁴ Melalui aktivitas tersebut, individu berupaya memperoleh dukungan sosial, validasi, maupun kelegaan emosional. Kondisi ini mengindikasikan bahwa *self-disclosure* di media sosial berpotensi menjadi salah satu bentuk strategi *emotion-focused coping* dalam menghadapi tekanan psikologis.

Pemilihan wanita dewasa muda sebagai subjek penelitian didasarkan pada karakteristik perkembangan dan pola penggunaan media sosial yang cukup khas pada kelompok ini. Tingkat aktivitas di media sosial yang sangat masif di Indonesia terkonsentrasi pada kalangan perempuan dalam kelompok usia dewasa muda (18–25 tahun), sebagaimana dipaparkan dalam temuan terbaru dari *We Are Social*.¹⁵ Karakteristik ini membuka peluang yang lebih besar bagi mereka untuk terlibat dalam aktivitas *self-disclosure*, terutama saat berinteraksi melalui platform digital. Penelusuran literatur menunjukkan bahwa gender dapat

¹³ Wawancara pra-penelitian kepada informan wanita usia 22 tahun, pada tanggal 8 Januari 2026.

¹⁴ Wawancara pra-penelitian kepada informan wanita usia 22 tahun, pada tanggal 10 Januari 2026.

¹⁵ We Are Social, & Hootsuite. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. Data Reportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>

memediasi tingkat dan dampak disclosure terhadap kesejahteraan psikologis dan *coping*.¹⁶

Kriteria subjek dalam penelitian ini ditetapkan pada wanita dewasa muda yang berdomisili di Indonesia dan memiliki keterlibatan aktif dalam penggunaan jejaring sosial secara digital. Mengingat posisi Indonesia sebagai salah satu negara dengan keterlibatan media sosial paling signifikan, penelitian ini memfokuskan pada subjek di wilayah tersebut. Hal ini didasarkan pada besarnya pengaruh teknologi informasi terhadap perilaku keseharian populasi dewasa muda di tanah air. Selain itu, konteks sosial dan budaya di Indonesia yang cenderung kolektif juga memungkinkan adanya dinamika tersendiri dalam perilaku *self-disclosure* dan strategi *coping* yang digunakan, sehingga penting untuk dikaji secara lebih spesifik pada populasi ini

Secara psikologis, wanita dewasa muda berada pada fase perkembangan “*intimacy vs. isolation*”, di mana kebutuhan akan hubungan yang bermakna, penerimaan sosial, dan dukungan emosional berada pada tingkat yang tinggi.¹⁷ Kebutuhan tersebut membuat mereka lebih cenderung melakukan *self-disclosure*, termasuk melalui media sosial. Selain itu, penelitian Tamres, Janicki, dan Helgeson menemukan bahwa wanita lebih sering menggunakan *emotion-focused coping* dibandingkan

¹⁶ Jiaying “. Liu, “Video-Mediated Emotion Disclosure: Expressions of Fear, Sadness, and Joy by People With Schizophrenia on YouTube,” *Proceedings of the Association for Information Science and Technology* 62, no. 1 (2025): 432–44, <https://doi.org/10.1002/pa2.1268>.

¹⁷ E H Erikson, *Identity Youth and Crisis*, Austen Riggs Center monograph (W. W. Norton, 1968), <https://books.google.co.id/books?id=nGqc6JxV0aQC>.

pria, karena mereka secara sosial lebih terbiasa mengelola stres melalui pengolahan emosi dan pencarian dukungan.¹⁸ Kondisi ini sejalan dengan temuan Runtu dan Kurniawan yang menunjukkan bahwa wanita dewasa muda cenderung menggunakan media sosial sebagai sarana untuk mengungkapkan pengalaman emosional dan meredakan tekanan.¹⁹

Dari sudut pandang sosial-kultural, wanita dewasa muda juga menghadapi berbagai tuntutan seperti tuntutan akademik, hubungan interpersonal, ekspektasi keluarga, dan perbandingan sosial di media sosial. Tekanan ini sering memicu strategi *emotion-focused coping*, misalnya mencari dukungan emosional atau melakukan ekspresi diri secara daring. Dengan demikian, wanita dewasa muda adalah kelompok yang paling relevan untuk diteliti guna memahami bagaimana *self-disclosure* di media sosial berhubungan dengan strategi *emotion-focused coping*.

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

Identifikasi masalah dalam penelitian ini dirumuskan berdasarkan tinjauan fenomena yang telah dibahas sebelumnya, dengan rincian poin-poin sebagai berikut:

¹⁸ Lisa K Tamres, Denise Janicki, dan Vicki S Helgeson, "Sex Differences in Coping Behavior: A Meta-Analytic Review and An Examination of Relative Coping," *Personality and social psychology review* 6, no. 1 (2002): 2–30.

¹⁹ Veronika Claudia Runtu dan Jimmy Ellya Kurniawan, "Hubungan Antara Self-Disclosure Melalui Media Sosial dan Emotion Focus Coping pada Wanita Usia Dewasa Awal," *Psychopreneur Journal* 1, no. 2 (2017): 94–105.

1. Terdapat indikasi terjadinya peningkatan tren pengungkapan diri (*self-disclosure*) melalui berbagai platform digital, khususnya dalam kelompok perempuan pada fase dewasa awal.
2. Selain sebagai media komunikasi, *self-disclosure* di media sosial berperan sebagai saluran ekspresi perasaan. Bagi banyak orang, membagikan pengalaman pribadi di sana adalah cara untuk menunjukkan sisi emosional yang mungkin sulit disampaikan secara langsung.
3. Individu memerlukan strategi *coping* guna mengelola tekanan emosional yang dialami, salah satunya melalui pendekatan *emotion-focused coping*.
4. Interaksi antara *self-disclosure* secara daring dan mekanisme *emotion-focused coping* menunjukkan adanya kaitan yang signifikan. Fenomena ini menggambarkan bagaimana individu memanfaatkan ruang digital untuk mengolah beban emosional mereka tanpa harus langsung menyelesaikan akar masalahnya.
5. Hingga saat ini, masih terdapat celah literatur mengenai bagaimana *self-disclosure* di media sosial bersinggungan dengan strategi *emotion-focused coping*, khususnya jika kita menelaah konteks spesifik wanita dewasa muda di Indonesia.

Penelitian ini memiliki batasan pada subjek wanita dewasa muda dengan rentang usia 18–25 tahun yang aktif menggunakan media sosial, khususnya Instagram dan TikTok. Penelitian tidak mengkaji jenis konten

maupun motif spesifik dari *self-disclosure* yang dilakukan, melainkan berfokus pada tingkat keterbukaan diri secara umum berdasarkan dimensi teoritis yang digunakan. Selain itu, penelitian ini hanya menitikberatkan pada *emotion-focused coping* tanpa membahas bentuk coping lainnya, seperti *problem-focused coping*, serta tidak mengeksplorasi secara rinci isi dari *self-disclosure* yang dilakukan individu.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah merupakan pertanyaan penelitian yang dirumuskan secara jelas untuk memberikan arah dalam pelaksanaan penelitian serta menjadi dasar dalam penentuan tujuan penelitian.²⁰ Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *self-disclosure* di media sosial pada wanita dewasa muda?
2. Bagaimana tingkat *emotion-focused coping* pada wanita dewasa muda?
3. Apakah terdapat hubungan antara *self-disclosure* di media sosial dengan *emotion-focused coping* pada wanita dewasa muda?

²⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: CV. Alfabeta, 2022).

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana kaitan antara *self-disclosure* di media sosial dengan cara wanita dewasa muda mengelola emosi mereka. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan gambaran nyata tentang peran *self-disclosure* tersebut sebagai salah satu strategi untuk menenangkan perasaan (*emotion-focused coping*).

Secara khusus, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat *self-disclosure* di media sosial pada wanita dewasa muda.
2. Untuk mengetahui tingkat *emotion-focused coping* pada wanita dewasa muda.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *self-disclosure* di media sosial dengan *emotion-focused coping* pada wanita dewasa muda.

E. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan baru di bidang psikologi klinis, terutama soal bagaimana hubungan antara *self-disclosure* di medsos dan cara mengelola emosi pada perempuan muda. Selain itu, studi ini juga bisa dipakai sebagai referensi buat peneliti lain yang mau membahas topik yang sama tapi dari sudut pandang yang berbeda.

2. Secara Praktis

Penelitian ini dapat memberikan gambaran bagi masyarakat dan tenaga profesional tentang sisi positif keterbukaan diri di dunia maya sebagai strategi menenangkan diri. Nantinya, poin-poin dalam penelitian ini dapat dikembangkan menjadi ide untuk program bantuan kesehatan mental yang lebih modern.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini mencakup tujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-disclosure* di media sosial dan *emotion-focused coping* pada wanita dewasa muda. Penelitian ini dilakukan secara daring (*online*) melalui penyebaran kuesioner menggunakan Google Form yang disebarakan melalui media sosial seperti WhatsApp, Instagram, dan TikTok, sehingga tidak terikat pada lokasi geografis tertentu. Subjek dalam penelitian ini adalah wanita dewasa muda yang berusia 18–25 tahun dan aktif menggunakan media sosial minimal 2 jam per hari. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (X) yaitu *self-disclosure* di media sosial dan variabel terikat (Y) yaitu *emotion-focused coping*.

G. Penegasan Variabel

Penelitian ini menggunakan dua variabel utama, yaitu:

1. *Self-disclosure* (variabel independen/X): merupakan tindakan sukarela seseorang dalam membagikan informasi pribadi, pikiran, dan perasaannya kepada orang lain, khususnya melalui media

sosial.²¹ *Self-disclosure* di media sosial dalam penelitian ini diartikan sebagai tingkat keterbukaan individu dalam mengungkapkan informasi pribadi, perasaan, dan pengalaman secara sukarela melalui platform media sosial. Secara operasional, *self-disclosure* diukur berdasarkan skor yang diperoleh responden dari skala *self-disclosure* yang disusun oleh peneliti, di mana semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi tingkat keterbukaan diri individu di media sosial.

2. *Emotion-focused coping* (variabel dependen/Y): merupakan strategi coping yang berfokus pada pengelolaan respon emosional terhadap situasi stres, seperti reinterpretasi positif, pengalihan perhatian, dan penerimaan.²² *Emotion-focused coping* dalam penelitian ini diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengelola dan meredakan emosi yang muncul sebagai respons terhadap situasi stres. Secara operasional, *emotion-focused coping* diukur berdasarkan skor yang diperoleh responden dari skala *emotion-focused coping* yang disusun oleh peneliti, di mana semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi kemampuan individu dalam mengelola emosi.

²¹ Joseph A Devito, *Komunikasi Antarmanusia* (Tangerang: Karisma, 2018).

²² S. Lazarus, R. S., & Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984).

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam proposal skripsi ini terdiri atas lima bab, dengan uraian sebagai berikut:

1. Bab I Pendahuluan, berisi latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, ruang lingkup penelitian, penegasan variabel, serta sistematika penulisan.
2. Bab II Tinjauan Pustaka, membahas teori-teori yang berkaitan dengan variabel penelitian, penelitian terdahulu, kerangka teori, dan hipotesis penelitian.
3. Bab III Metode Penelitian, memuat jenis dan pendekatan penelitian, subjek penelitian, teknik pengumpulan data, alat ukur yang digunakan, dan teknik analisis data.
4. Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, akan menyajikan hasil analisis data dan interpretasi hasil berdasarkan teori dan penelitian terdahulu.
5. Bab V Pembahasan, memberikan penjelasan serta penguatan atas temuan penelitian.
6. Bab VI Penutup, berisi kesimpulan, saran, dan keterbatasan penelitian.