

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini berangkat dari satu pertanyaan pokok: bagaimana *self-esteem* berperan dalam *self-disclosure* mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro angkatan 2022 pada penggunaan akun alternatif Instagram? Pertanyaan ini lahir dari kesadaran bahwa fenomena akun alternatif selama ini lebih banyak dipahami dari sudut sosiologis dan perilaku media, sementara dimensi psikologis yang mendasarinya—terutama bagaimana kondisi harga diri individu membentuk cara mereka membuka diri di ruang digital—masih kurang mendapat perhatian. Berdasarkan analisis terhadap data yang diperoleh melalui wawancara mendalam dengan lima informan, penelitian ini menghasilkan beberapa kesimpulan yang saling berkaitan dan membentuk pemahaman yang utuh tentang fenomena tersebut.

Pertama, *self-esteem* tidak bekerja sebagai variabel psikologis yang statis, melainkan sebagai kondisi yang bersifat kontekstual dan responsif terhadap lingkungan audiens. Seluruh informan menunjukkan bahwa kondisi *self-esteem* mereka tidak seragam di seluruh ruang digital yang mereka gunakan. Di akun utama, di mana audiensnya lebih luas, beragam, dan tidak seluruhnya dapat diprediksi, *self-esteem* berada dalam kondisi yang lebih rentan. Kekhawatiran terhadap penilaian sosial—baik yang sudah dialami maupun yang diantisipasi secara preventif—membuat ekspresi diri di akun utama menjadi lebih terkontrol, defensif, dan penuh pertimbangan. Sebaliknya, di akun alternatif yang audiensnya lebih kecil, terfilter, dan didominasi oleh orang-orang terdekat yang dipercaya, *self-esteem* berada dalam kondisi yang lebih stabil dan terlindungi. Kondisi ini memungkinkan ekspresi diri yang lebih bebas, spontan, dan autentik. Temuan ini memperluas pandangan Rosenberg tentang *self-esteem*: dalam konteks media sosial, harga diri bukan hanya kondisi internal yang melekat pada individu, tetapi juga kondisi yang secara aktif dibentuk dan dipengaruhi oleh ekosistem sosial digital di sekitarnya.

Kedua, pembuatan dan pengelolaan akun alternatif merupakan strategi adaptif psikologis yang dibangun secara sadar, bukan sekadar respons terhadap tren komunikasi digital. Temuan penelitian menunjukkan bahwa seluruh informan tidak sekadar memiliki dua akun karena kebiasaan atau fasilitas platform, melainkan secara aktif mengonstruksi akun alternatif sebagai ekosistem sosial digital yang sesuai dengan kebutuhan psikologis mereka. Proses seleksi audiens yang dilakukan secara cermat—hanya mengizinkan

orang-orang yang dipercaya untuk mengikuti akun tersebut—adalah bentuk pengelolaan psikologis yang berlangsung jauh sebelum konten apa pun diunggah. Dalam kerangka dramaturgi Goffman, temuan ini mengembangkan konsep *back stage* ke arah yang lebih dinamis: pada konteks digital, *back stage* tidak tersedia secara struktural di balik panggung, melainkan dikonstruksi secara aktif dan disengaja melalui mekanisme kontrol akses yang dimiliki platform. Dengan kata lain, mahasiswa Gen Z tidak hanya memanfaatkan ruang yang tersedia, tetapi secara kreatif merancang ruang tersebut sesuai dengan kebutuhan mereka akan keamanan psikologis.

Ketiga, pola *self-disclosure* di akun alternatif ditandai oleh kebebasan yang lebih besar sekaligus batas-batas yang tetap dijaga secara proporsional. Di akun alternatif, informan lebih aktif membagikan aktivitas sehari-hari, momen spontan bersama teman-teman dekat, suasana hati—meskipun seringkali disampaikan secara tersirat melalui lagu atau konten yang dianggap relevan—serta opini yang tidak merasa nyaman untuk dibagikan di akun utama. Namun demikian, seluruh informan tetap mempertahankan batas-batas tertentu: persoalan yang paling sensitif dan mendalam—seperti konflik keluarga, urusan akademik yang bersifat privat, atau persoalan relasi yang kompleks—tetap lebih dipilih untuk disampaikan secara personal kepada satu atau dua orang yang paling dekat, bukan kepada seluruh *followers* akun alternatif. Hal ini mengindikasikan bahwa *self-disclosure* yang lebih bebas di akun alternatif bukan berarti *self-disclosure* tanpa batas. Sebaliknya, temuan ini memperlihatkan bahwa informan memiliki kecerdasan sosial-psikologis yang cukup matang dalam mengelola seberapa jauh mereka membuka diri di setiap lapisan hubungan sosial. Dalam kerangka Jourard, kemampuan mengelola *self-disclosure* secara proporsional ini justru merupakan tanda dari kondisi *self-esteem* yang sehat—individu yang sehat secara psikologis terbuka secara selektif, bukan tanpa batas.

Keempat dan yang paling signifikan secara teoritis, penelitian ini mengidentifikasi pola timbal balik yang saling menguatkan antara *self-esteem*, *self-disclosure*, dan validasi sosial yang beroperasi secara dinamis di dalam ekosistem akun alternatif. Pola ini bekerja sebagai berikut: *self-esteem* yang lebih stabil di lingkungan audiens yang dipercaya memberikan landasan psikologis bagi individu untuk melakukan *self-disclosure* yang lebih bebas; *self-disclosure* yang terjadi di lingkungan yang suportif mendapat respons positif berupa empati, apresiasi, dan penerimaan; respons positif tersebut berfungsi sebagai validasi sosial yang memperkuat *self-esteem* lebih lanjut; dan *self-esteem* yang menguat mendorong keberanian untuk melakukan *self-disclosure* yang semakin dalam di masa berikutnya. Pola ini terus berlangsung secara kumulatif dan membentuk semacam

memori sosial yang positif tentang akun alternatif sebagai ruang yang aman, menerima, dan menguatkan. Temuan ini merupakan kontribusi empiris yang bermakna karena memperlihatkan bahwa hubungan antara *self-esteem* dan *self-disclosure* bukan hubungan satu arah yang bersifat linear, melainkan hubungan yang bersifat resiprokal dan dikondisikan oleh konteks sosial yang melingkupinya.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan akun alternatif Instagram oleh mahasiswa Gen Z merupakan fenomena yang berakar pada kebutuhan psikologis yang mendalam—kebutuhan untuk hadir secara autentik dalam sebuah ruang yang aman, untuk dikenal dan diterima apa adanya, serta untuk mengekspresikan diri tanpa harus menanggung risiko terhadap harga diri. Di satu sisi, mereka hidup di era di mana identitas digital memiliki konsekuensi sosial dan profesional yang nyata, sehingga akun utama harus dikelola dengan cermat. Di sisi lain, mereka memiliki kebutuhan psikologis yang tidak dapat diabaikan. Akun alternatif hadir sebagai jalan tengah yang memungkinkan kedua kebutuhan tersebut dipenuhi secara bersamaan. Jika dipahami dari sudut pandang ini, penggunaan akun alternatif bukan anomali atau indikasi kecemasan sosial yang berlebihan, melainkan strategi navigasi digital yang mencerminkan kecerdasan psikologis generasi muda dalam menghadapi kompleksitas kehidupan digital yang tidak selalu ramah terhadap keautentikan.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Sebagaimana penelitian pada umumnya, penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diakui secara jujur agar temuan-temuannya dapat dipahami dalam proporsi yang tepat dan dapat menjadi pijakan yang jelas bagi penelitian selanjutnya.

Pertama, keterbatasan pada ruang lingkup subjek penelitian. Penelitian ini hanya melibatkan mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro angkatan 2022 sebagai subjek penelitian, dengan sampel wawancara sebanyak lima informan. Pilihan ini didasarkan pada relevansi empiris yang ditemukan di lapangan, bukan pada klaim bahwa kelompok ini merepresentasikan seluruh populasi mahasiswa Gen Z pengguna akun alternatif Instagram di Indonesia. Oleh karena itu, temuan penelitian ini tidak dapat digeneralisasi secara langsung ke kelompok-kelompok yang lebih luas, baik dari segi institusi, program studi, angkatan, maupun latar belakang sosial yang berbeda. Temuan ini lebih tepat dipahami sebagai gambaran yang mendalam dan kontekstual dari satu kelompok spesifik, bukan sebagai representasi universal.

Kedua, keterbatasan yang berkaitan dengan desain penelitian yang berpusat pada pendekatan kualitatif. Meskipun *mixed methods* digunakan dalam penelitian ini, data

kuantitatif yang dikumpulkan melalui survei hanya berfungsi sebagai pemetaan awal dan penentuan informan, bukan sebagai bagian dari analisis utama. Konsekuensinya, penelitian ini tidak dapat mengukur secara statistik seberapa besar atau seberapa signifikan peran *self-esteem* terhadap *self-disclosure*. Klaim-klaim penelitian ini bersifat interpretatif dan dibangun di atas narasi pengalaman subjektif informan, yang meskipun kaya secara makna, memiliki batasan dalam hal verifikasiabilitas dan replikasi. Penelitian ini tidak mengklaim bahwa pola yang ditemukan berlaku secara universal atau dengan proporsi tertentu pada populasi yang lebih luas.

Ketiga, keterbatasan dalam kemampuan menangkap seluruh dimensi *self-esteem* secara terstruktur. Penelitian ini tidak menggunakan instrumen pengukuran *self-esteem* yang terstandarisasi—seperti Rosenberg *Self-Esteem Scale*—dalam proses wawancara. *Self-esteem* dikaji melalui narasi pengalaman informan, yang memungkinkan pemahaman yang lebih kaya secara kualitatif, tetapi juga membuat kondisi *self-esteem* masing-masing informan sulit untuk dibandingkan secara sistematis. Sebagai konsekuensinya, analisis tidak dapat secara tegas memisahkan antara informan dengan *self-esteem* yang secara relatif lebih tinggi atau lebih rendah, dan perbedaan tersebut hanya dapat dipahami secara implisit dari narasi masing-masing informan.

Keempat, keterbatasan pada konteks waktu dan validasi jangka panjang. Penelitian ini dilakukan pada satu titik waktu tertentu, sehingga tidak dapat menangkap bagaimana peran *self-esteem* dalam *self-disclosure* berubah seiring waktu—misalnya, apakah pola yang ditemukan bertahan ketika komposisi audiens di akun alternatif berubah, atau ketika informan memasuki fase kehidupan yang berbeda. Pola timbal balik antara *self-esteem*, *self-disclosure*, dan validasi sosial yang diidentifikasi dalam penelitian ini, meskipun didukung oleh data yang konsisten, memerlukan kajian longitudinal untuk diverifikasi lebih lanjut.

5.3 Saran dan Rekomendasi

5.3.1 Saran Akademik untuk Penelitian Selanjutnya

Berdasarkan temuan dan keterbatasan yang telah diuraikan, terdapat beberapa arah pengembangan penelitian yang dinilai relevan dan mendesak untuk dilakukan.

Pertama, penelitian selanjutnya perlu mengintegrasikan instrumen pengukuran *self-esteem* yang terstandarisasi dengan pendekatan kualitatif. Salah satu keterbatasan

penelitian ini adalah tidak digunakannya skala pengukuran *self-esteem* yang sistematis selama proses penggalan data. Penelitian mendatang dapat menggabungkan Rosenberg *Self-Esteem Scale* atau instrumen sejenis sebagai basis profil psikologis informan, kemudian menggunakan data tersebut sebagai titik acuan dalam proses wawancara mendalam. Pendekatan ini akan memungkinkan analisis yang lebih terarah dalam membandingkan pola *self-disclosure* antara individu dengan tingkat *self-esteem* yang berbeda secara lebih sistematis.

Kedua, penelitian selanjutnya perlu mengkaji pola timbal balik yang diidentifikasi dalam penelitian ini—antara *self-esteem*, *self-disclosure*, dan validasi sosial—melalui desain penelitian longitudinal. Penelitian ini menemukan bahwa pola tersebut bekerja secara kumulatif dan membentuk memori sosial yang positif terhadap akun alternatif. Namun, penelitian ini tidak dapat memverifikasi bagaimana pola tersebut berevolusi seiring waktu atau dalam kondisi yang berubah—misalnya ketika audiens di akun alternatif berganti, atau ketika individu mengalami penurunan *self-esteem* yang lebih signifikan akibat pengalaman sosial di luar media sosial. Kajian longitudinal akan memberikan pemahaman yang lebih utuh tentang stabilitas dan dinamika pola tersebut.

Ketiga, cakupan penelitian perlu diperluas melampaui satu program studi di satu institusi untuk menguji apakah temuan penelitian ini bersifat kontekstual atau lebih umum berlaku. Penelitian ini tidak mengklaim keterwakilan populasi yang luas, dan salah satu pertanyaan yang tersisa adalah apakah konteks akademis mahasiswa Ilmu Komunikasi—yang mungkin memiliki literasi media yang relatif lebih tinggi—memengaruhi cara mereka mengelola akun alternatif secara berbeda dari mahasiswa program studi lain. Studi komparatif lintas program studi, angkatan, atau bahkan lintas institusi akan mampu menjawab pertanyaan tersebut.

Keempat, penelitian mendatang perlu mengeksplorasi bagaimana faktor-faktor psikologis lain—seperti kecemasan sosial, kebutuhan akan validasi, atau gaya keterikatan (*attachment style*)—berinteraksi dengan *self-esteem* dalam membentuk pola *self-disclosure* di akun alternatif. Penelitian ini secara khusus menemukan bahwa perbandingan sosial di akun utama juga berkontribusi pada pelemahan *self-esteem*. Eksplorasi yang lebih luas terhadap variabel-variabel psikologis yang berinteraksi ini dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang kompleksitas psikologis di balik fenomena akun alternatif.

5.3.2 Saran Praktis

Bagi institusi pendidikan dan program studi ilmu komunikasi, temuan penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa cenderung membatasi *self-disclosure* pada akun utama Instagram karena adanya kekhawatiran terhadap penilaian sosial, keinginan menjaga citra diri, dan upaya mempertahankan *self-esteem*. Oleh karena itu, institusi pendidikan, khususnya Program Studi Ilmu Komunikasi, disarankan untuk meningkatkan literasi mengenai komunikasi digital, pengelolaan identitas digital, serta pentingnya menciptakan budaya komunikasi yang saling menghargai di media sosial. Melalui berbagai kegiatan akademik maupun nonakademik, mahasiswa diharapkan mampu memahami bahwa keterbukaan diri di media sosial perlu dilakukan secara bijaksana tanpa harus selalu dipengaruhi oleh rasa takut terhadap penilaian sosial.

Bagi pengguna media sosial Generasi Z sendiri, temuan penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa cenderung membatasi *self-disclosure* pada akun utama Instagram karena adanya kekhawatiran terhadap penilaian sosial, keinginan menjaga citra diri, dan upaya mempertahankan *self-esteem*. Pengguna media sosial Generasi Z disarankan untuk lebih mengenali alasan yang melatarbelakangi kecenderungan membatasi *self-disclosure* pada akun utama, seperti kekhawatiran terhadap penilaian sosial, citra diri, maupun *self-esteem*. Dengan memahami faktor-faktor tersebut, pengguna dapat menentukan bentuk *self-disclosure* yang sesuai dengan tingkat kenyamanan, tujuan komunikasi, dan karakteristik audiens. Penggunaan akun alternatif dapat tetap dimanfaatkan sebagai ruang berekspresi yang lebih aman, namun hendaknya didasarkan pada kebutuhan untuk membangun komunikasi yang sehat, bukan semata-mata karena rasa takut terhadap penilaian sosial.

Bagi lingkungan sosial pengguna media sosial, penelitian ini menunjukkan bahwa rasa aman dalam melakukan *self-disclosure* lebih dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan terhadap audiens dibandingkan oleh keberadaan akun alternatif itu sendiri. Oleh karena itu, teman sebaya maupun lingkungan sosial di media sosial diharapkan dapat membangun budaya komunikasi digital yang lebih suportif dengan menghargai privasi, mengurangi kecenderungan memberikan penilaian negatif terhadap unggahan orang lain, serta menciptakan ruang interaksi yang lebih aman. Dengan terciptanya lingkungan komunikasi digital yang lebih positif, individu akan memiliki kesempatan untuk melakukan *self-disclosure* secara lebih sehat tanpa merasa harus selalu menyembunyikan identitas atau ekspresi dirinya melalui akun alternatif.