

## PENGARUH SELF-DISCLOSURE DI SOCIAL MEDIA TERHADAP PENGAMBILAN KEPUTUSAN DALAM MENTAL HEALTH PADA GENERASI Z

SRIYONO<sup>1</sup>, DINDA NUR AMELIYA<sup>2</sup>, MUCHHAMMAD IQBAL CHARIRI<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Prodi Manajemen, Fakultas Bisnis, Hukum dan Ilmu Sosial

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

sriyono@umsida.ac.id , dameliyan14@gmail.com , chaririiqbal@gmail.com

**Abstract:** This research aims to determine the influence of self-disclosure on social media on generation Z's mental health decision making. Self-disclosure is consciously disclosing information about oneself that was previously unknown to others. In this research, the literature review method was used. The focus of this research is on self-disclosure in mental health in Gen Z so that individuals are free to express their feelings or emotions. The results obtained from this research are that openness to other people makes you feel calm because there is a sense of comfort and trust in other people.

**Keywords:** Generationi Z; Self-Disclosure; Mental Healt; Decision Making

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh keterbukaan diri di media sosial pada pengambilan keputusan kesehatan mental generasi Z. Keterbukaan diri adalah mengungkapkan informasi tentang diri sendiri secara sadar yang sebelumnya tidak diketahui orang lain. Dalam penelitian ini menggunakan metode literatur review. Fokus penelitian ini pada keterbukaan diri dalam kesehatan mental pada gen Z agar individu bebas untuk mengekspresikan perasaan atau emosinya. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini keterbukaan diri pada orang lain membuat perasaan menjadi tenang karena adanya rasa nyaman dan kepercayaan pada orang lain.

**Kata Kunci:** Generasi Z; Self-Disclosure; Mental Healt; Pengambilan Keputusan

### A.Pendahuluan

Perkembangan teknologi manusia dari dulu hingga sekarang telah menciptakan kemajuan global yang berbeda-beda di setiap zamannya. Kehadiran manusia sebagai makhluk cerdas telah menjadi sentral dalam gerakan perubahan global. Salah satu perubahan yang dibawa oleh kecerdasan manusia adalah kemajuan sistem teknologi. Kemajuan IPTEK memberikan dampak yang sangat besar terhadap kehidupan masyarakat sehari-hari. Oleh karena itu terjadi perubahan bentuk dan cara masyarakat berkomunikasi terutama dengan menggunakan alat atau perangkat komunikasi. Pada zaman milenial yang menjadi pilihan semua kalangan untuk media komunikasi adalah situs social media. Manusia zaman kini seakan tidak bisa lepas dari social media terutama para generasi Z.(Liah et al., 2023).

Jejaring sosial telah berhasil mempermudah kehidupan kita sering memanfaatkan berbagai hal dengan cepat, terutama dengan memungkinkan pengguna mewakili diri mereka sendiri sehingga mereka dapat berinteraksi, berkolaborasi, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain, dan menjalin hubungan sosial virtual. Berdasarkan hal tersebut, jejaring sosial dapat menjadi wadah untuk mengekspresikan diri dan pikiran Anda. Pengungkapan perasaan dan pikiran bisa dalam bentuk pesan pribadi atau bisa melibatkan banyak orang. Bentuk ekspresi ini disebut keterbukaan diri atau Self Disclosure (Dewi & Delliana, 2020).

Pengungkapan diri atau Self Disclosure adalah jenis komunikasi di mana kita mengungkapkan informasi tentang diri kita yang biasanya kita sembunyikan. Keterbukaan diri juga dapat berupa informasi diri, mengungkapkan perasaan dan perilaku seseorang. Keterbukaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa situasi, termasuk komunikasi online, misalnya melalui media sosial. Saat ini, remaja lebih banyak berkomunikasi secara online dibandingkan orang dewasa. Melalui komunikasi online, remaja dapat memiliki kontrol lebih besar terhadap cara mereka berkomunikasi tentang diri mereka sendiri dan apa yang mereka komunikasikan. Remaja juga cenderung lebih tertarik untuk mengekspresikan diri menggunakan isyarat kontekstual visual dan auditori (Puteri, 2022).

Banyak jaringan sosial yang digunakan tetapi yang dominan adalah TikTok, Instagram, X dan Facebook. Bersama dengan kemajuan teknologi, itu juga mempengaruhi setiap aspek kehidupan, termasuk psikologi setiap orang. Kondisi psikologis seseorang dapat diamati dari lingkungan, termasuk keluarga, pendidikan, dan masyarakat. Psikologi kepribadian seseorang dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan psikososial. Psikososial adalah kondisi yang terjadi pada setiap individu, mencakup aspek psikologis, sosial dan sebaliknya (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021). Di sisi positif, kehadiran media sosial mempengaruhi kemudahan informasi, komunikasi, pengembangan minat dan bakat, pertukaran ide dan bahkan hiburan (Septiana, 2021).

Menurut data, Indonesia adalah negara dengan mayoritas pengguna media sosial, terutama remaja. Remaja adalah transisi ke usia dewasa, yang berarti bahwa itu akan menyebabkan predator psikologis mereka baik secara biologis, kognitif dan sosial-emosional remaja. Pergeseran sosial-emosional ini adalah waktu yang sensitif bagi remaja untuk mendapatkan perhatian penting karena saat ini remaja mencari identitas dan kesenangan mereka. Meskipun secara fungsional, kehadiran media sosial memiliki dampak pada ekspansi interaksi sosial dan membangun branding pribadi mereka (Thursina, 2023).

Tapi saat ini, remaja mengasumsikan bahwa menggunakan media sosial adalah keren dan gaul, dan orang-orang yang tidak berpartisipasi dalam penggunaan media sosial sering diklaim telah usang. Sementara penggunaan jaringan sosial sering digunakan untuk menciptakan perasaan yang baik tanpa menyadarinya, jaringan sosial dapat merugikan pengguna dan menyebabkan hal-hal buruk. Selain memiliki pengaruh yang signifikan pada perilaku pengguna, jaringan sosial juga dapat menyebabkan masalah kesehatan mental pengguna. (Tia Khaerunnisa, 2021). Dalam konteks ini, tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap pengaruh keterbukaan di media sosial pada pengambilan keputusan kesehatan mental generasi Z.

## B.Metodologi Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Literature Review*. Literature review merupakan penjelasan teoritis dan hasil penemuan penelitian lain. Berisi uraian penjelasan, ulasan, rangkuman, dan pendapat penulis dari sumber daftar pustaka tentang topik yang dibahas. Penggunaan literatur review ini dilakukan secara naratif dengan mengumpulkan dan mengelompokkan data-data sejenis sesuai dengan hasil yang diukur untuk menjawab tujuan, kemudian dibuat ringkasan. Data yang digunakan yaitu data sekunder yang didapatkan melalui penelitian secara langsung tetapi dari hasil penelitian terdahulu. Sumber data berasal dari buku dan artikel jurnal.

## C.Hasil dan Pembahasan

### 1.Literatur Review

**Self-disclosure.** Pengungkapan diri adalah skill atau kemampuan yang hanya dimiliki oleh beberapa individu saja yang digunakan untuk mengeluarkan suatu uneg – uneg atau masalahnya. Individu atau pribadi yang terbuka dapat muncul akibat hasil interaksi yang ada dalam lingkungan sekitar, pengalaman yang dimiliki, serta parenting orang tua. Dasar relasi yang memungkinkan percakapan mendalam dengan diri sendiri ataupun orang lain bisa disebut dengan membuka diri. Sifat – sifat yang ekstrovert, flexible, kompeten, adaptif dan inteleigen ini cenderung dimiliki oleh individu yang terbuka. Begitupun sebaliknya, jika seseorang di dalam hidupnya tidak terbuka atau tertutup bisa berakibat sulit mencapai komunikasi tentang dirinya sendiri, apabila membuka diri itu tidak dilakukan maka berakibat seseorang itu tidak bisa dikenali oleh orang lain (Septiani et al., 2019)

**Sosial media.** Semakin berkembangnya globalisasi maka secara otomatis teknologi yang ada juga semakin berkembang, teknologi yang ada tersebut juga memiliki manfaat pada kehidupan manusia. Salah satu contohnya adalah media sosial atau sering disebut dengan mediasos. Mediasos hadir sebagai perpaduan arus komunikasi dengan perkembangan teknologi. Media sosial merupakan media platform secara online yang digunakan orang untuk membangun hubungan sosial atau jejaring sosial dengan orang lain yang memiliki

ketertarikan, aktivitas kelompok atau pribadi dan berinteraksi pada karir yang sama. Secara umum pengertian jejaring sosial menurut para ahli adalah sekelompok aplikasi berbasis jejaring sosial yang dibangun di atas teknologi dan ideologi Web 2.0, memungkinkan pengguna untuk membuat dan bertukar konten buatan pengguna yang digunakan untuk berkreasi. Dengan kata lain, medsos mengarah pada penggunaan teknologi web untuk mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif. Berbagai bentuk kejahatan sering kita lihat di media sosial, terutama di kalangan remaja, seperti tindak kekerasan, pelecehan seksual, bahkan tindakan kriminal seperti penipuan, pemerasan, pemerkosaan, dan lain-lain. Mengingat dampak negatif media sosial terhadap anak sangat besar dan mengkhawatirkan, maka perlu adanya bimbingan, pelatihan, dan pengawasan dari pihak-pihak seperti orang tua, guru dan pihak-pihak lain yang terlibat dalam pendidikan anak (Hamzah & Putri, 2020)

**Pengambilan keputusan.** Pengambilan keputusan merupakan salah satu bentuk perbuatan berfikir, kemudian hasil dari perbuatan berfikir tersebut disebut dengan keputusan. Pembuatan keputusan terjadi di dalam situasi - situasi yang meminta seseorang harus membuat prediksi atau ramalan yang akan terjadi kedepan, memilih salah satu diantara dua pilihan atau lebih. Salah satu fungsi berpikir adalah mengambil keputusan, keputusan yang diambil oleh seseorang atau individu sangatlah beraneka ragam. Fungsi pengambilan keputusan individual atau kelompok baik secara institusional maupun organisasional sifatnya futuristik. Tujuan mengambil keputusan tujuan yang bersifat tunggal (hanya satu masalah dan tidak berkaitan dengan masalah lain). Tujuan yang bersifat ganda (masalah saling berkaitan, dapat bersifat kondraktif dan tidak kondraktif).

Menurut Santoso (2003) pengambilan kemampuan pengambilan keputusan dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni :

- a.Faktor kebudayaan. Berhubungan dengan pengaruh teknologi, pola berfikir, sosial budaya dan kelas sosial.
- b.Faktor sosial. Berhubungan dengan pengaruh kelompok, keluarga, peranan status.
- c.Faktor pribadi. Sangat erat kaitannya dengan usia, pekerjaan, status ekonomi, gaya hidup, dan kepribadian seseorang dalam melakukan tindakan pengambilan keputusan.
- d.Faktor psikologis. Berhubungan dengan motivasi, kognisi, proses belajar, keyakinan dan sikap.

Berdasarkan sudut pandang di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tindakan pengambilan keputusan adalah faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal meliputi faktor budaya dan faktor sosial. Sedangkan faktor internal meliputi faktor pribadi dan faktor psikis.

**Mental health.** Kesehatan mental atau mental health merupakan hal penting yang harus diperhatikan sama seriusnya dengan kesehatan fisik. Kondisi kesehatan mental dan fisik yang stabil saling mempengaruhi. Gangguan kesehatan jiwa bukanlah suatu kondisi yang diturunkan begitu saja melalui garis keturunan. Tuntutan hidup yang menimbulkan stres berlebihan akan memperburuk gangguan kesehatan mental (Septiana, 2021).

**Generasi z/ Generasi Milenial** yang sering disebut Generasi Y merupakan kelompok masyarakat yang lahir setelah generasi X . Generasi tersebut lahir sekitar tahun 1980 sampai awal 2000-an, sedangkan Generasi Z atau dikenal dengan Zoomers merupakan generasi penerus generasi Millenial dan pendahulu dari Generasi Alpha yang lahir pada akhir dekade tahun 1990 hingga 2010, tumbuh di era digital dan teknologi yang maju mempengaruhi perilaku dan kepribadian mereka. Generasi Z juga dikenal sebagai iGeneration, generasi jaringan atau generasi Internet. Mereka cenderung memiliki kemiripan dengan generasi milenial, namun mereka dapat melakukan semua aktivitas dalam waktu yang bersamaan seperti menggunakan ponsel, browsing web di PC, dan mendengarkan musik melalui headphone (multitasking). Segala sesuatu yang dilakukan kebanyakan berkaitan dengan dunia maya (Liah et al., 2023).

## 2.Pembahasan

Penelitian ini menemukan adanya pengaruh yang tinggi dari media sosial terhadap kesehatan mental. Sejalan dengan perkembangan zaman media sosial hadir membuat Gen Z

senang sebab meberikan kemudahan dalam mengkonsumsi informasi dalam menanmbah pengajaran dan pengetahuan, baik di lingkungan keluarga, teman maupun masyarakat. Gen Z juga sadar media sosial menjadi alasan mereka dalam mencari jati diri. Jati diri mereka ditunjukkan melalui fashion atau cara berpakaian mereka. Gen z berlomba-lomba membuktikan diri mereka terlihat keren dan untuk diakui. Cara mendapat pengakuan tersebut dengan memposting di media sosial setiap mereka berpakaian. Karena kesibukan mereka hanya untuk mendapat pengakuan dan eksistensi dari postingannya di media sosial itu menjadi faktor munculnya stress di kalangan Gen Z.

Faktor lain seperti keharmonisan keluarga dan teman. Setiap moment berharga saat berkumpul dengan keluarga maupun teman diabadikan melalui tangkapan gambar. Adanya media sosial moment-moment bahagia dapat di publikasikan. Namun foto yang dipublikasikan itu bagi Gen Z lainnya yang tidak merasakan moment-moment bahagia bersama keluarga maupun teman dapat menciptakan rasa kesepian, kecemasan, keirian sampai depresi bagi Gen Z. Selain itu juga ada faktor hubungan percintaan sepasang kekasih yang menimbulkan rasa-rasa negatif Gen Z yang tidak beruntung dalam menjalin hubungan dengan kekasihnya. Meskipun ada beberapa orang yang tidak terpengaruh karena adanya postingan-postingan atau konten-konten yang berlebihan dan merasa mereka bisa bergantung pada diri sendiri saat menggunakan media sosial. Beberapa orang ada juga yang menganggap menggunakan media sosial secara berlebih dapat membuat tertekan meskipun banyaknya konten sehat seperti podcast education, karena mereka yang merasa tertekan saat bersosial media lebih dominan sebagai sarana eksistensi bukan edukasi (Thursina, 2023).

Kebanyakan orang biasanya menggunakan medsos (media sosial) untuk mencurahkan suatu feeling atau emosi yang sedang dirasakan. Hal tersebut merupakan salah dari suatu bentuk pengungkapan diri atau bisa disebut dengan self-disclosure. Percakapan yang disengaja dengan melewati perilaku verbal yang menjelaskan tentang pengalaman pribadi atau perasaan seseorang adalah disebut pengungkapan diri. Tiap individu bebas untuk sharing kondisi emosional yang dirasakan di medsos (media sosial), oleh karena itu setiap individu juga akan bermacam – macam dalam melimpahkan suatu jenis emosi yang dirasakan serta bagaimana faktor awal mula atau penyebab gen Z terbuka atas suatu kondisi emosional pada jejaring sosial atau medsos. Sebab bermacam - macam pengungkapan dan jenis emosi yang diungkapkan oleh gen Z yang pertama adalah kerapatan jaringan, hal tersebut berkoneksi dengan kualitas hubungan dalam jaringan itu sendiri atau tingkat tang terhubung antara anggota jaringan lain, seperti seberapa banyak komunikasi yang terjalin pada media sosial. Ikatan yang dekat bisa menimbulkan seseorang lebih banyak berbagi emosi.

Ikatan yang erat cenderung menimbulkan rasa percaya satu dengan yang lain sehingga dapat membuat seseorang merasa nyaman untuk mencurahkan perasaan yang dirasakan dimedsos (media sosial). Oleh sebab itu individu – individu yang mempunyai ikatan yang dekat akan tanpa ragu untuk mengungkapkan emosi positif atau negatifnya. Ekspresi emosi positif dapat memberikan dampak positif bagi dirinya, sehingga sharing emosi yang positif dapat berpengaruh terhadap kelegaan hidup, ikatan sosial dan satisfying. Begitupun sebaliknya, emosi negatif bisa mengurangi tekanan seperti stress, kecemasan, depresi melepaskan emosi negatif yang tertekan, membentuk support sosial, dan memberikan pilihan yang lain untuk menuntaskan masalah dengan respon yang cepat, dan dapat memberikan masukan. Teori membuka diri juga dikatakan efektif dalam menggali suatu informasi tentang apa yang dialami seseorang, sehingga membuat individu lebih terbuka dan akan lebih bebas untuk mengekspresikan perasaan atau emosinya .

Kedua, ukuran jaringan. Jaringan tersebut akan berpacu terhadap jumlah teman yang ada pada akun media sosialnya. Individu – individu yang ada didalamnya bukan hanya orang yang sudah dekat, tetapi juga termasuk kenalan baru, teman lama yang jarang berinteraksi, atau individu yang belum dikenal. Tetapi orang – orang akan lebih sedikit untuk mengekspresikan emosi negatif dilingkungan yang luas, sebab dapat berpengaruh terhadap citra yang baik terhadap orang – orang tersebut. Membuka diri memiliki dampak yang besar dalam kehidupan sehari – hari yang biasanya disebabkan oleh lingkungan dimana individu bertingkah laku. Semua manusia didasarkan pada perasaan cinta, kasih sayang, dan kesetiaan. Membuka diri

merupakan pedoman diri untuk mampu mengkomunikasikan ke-3 perasaan tersebut, serta komunikasi pun harus disertai rasa simpati empati, tanggung jawab, dan kejujuran supaya bisa menimbulkan kenyamanan saat berkomunikasi (Septiani et al., 2019).

#### D.Penutup

Terkait artikel diatas dapat disimpulkan bahwa pengambilan keputusan merupakan salah satu bentuk perbuatan berfikir yang terjadi didalam situasi tertentu. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengambilan keputusan meliputi faktor kebudayaan, faktor sosial, faktor pribadi, dan faktor psikologis. Selain itu, kesehatan mental juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengambilan keputusan, terutama pada generasi Z yang sangat terpengaruh oleh media sosial. Pengungkapan diri atau self disclosure juga merupakan skill dalam berkomunikasi dan dapat mempengaruhi kesehatan mental. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk membuka diri dan mengkomunikasikan perasaan kasih sayang dan kesetiaan dengan rasa empati. Penting bagi generasi Z untuk memahami dampak media sosial dan melakukan pengambilan keputusan yang bijak.

#### Daftar Pustaka

- Dewi, A. P., & Delliana, S. (2020). Self Disclosure Generasi Z Di Twitter. *Ekspresi Dan Persepsi : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(1), 62–69. <https://doi.org/10.33822/jep.v3i1.1526>
- Hamzah, R. E., & Putri, C. E. (2020). Analisis Self-Disclosure pada Fenomena Hyperhonest di Media Sosial. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 3(2), 221–229. <http://journal.moestopo.ac.id/index.php/pustakom>
- Handoko, Koko, and Anesia Noviliza. "The Influence of Information Technology and Communication Advancement Especially Smartphone on Muhammadiyah University of West Sumatera's Students Year 2019." *Journal of Physics: Conference Series*. Vol. 1779. No. 1. IOP Publishing, 2021.
- Liah, A. N., Maulana, F. S., Aulia, G. N., Syahira, S., Nurhaliza, S., Rozak, R. W. A., & Insani, N. N. (2023). *Pengaruh media sosial terhadap Degradasi Moral Generasi Z*. 2(1), 68–73. <https://doi.org/https://jurnal.arkainstitute.co.id/index.php/nautical/index>
- Puteri, A. S. (2022). *SELF DISCLOSURE GENERASI Z MELALUI TIKTOK (STUDI PADA MAHASISWA KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA)* (Issue 8.5.2017).
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>
- Septiana, N. Z. (2021). Dampak Pergunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 1–13. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15632>
- Septiani, D., Azzahra, P. N., Wulandari, S. N., & Manuardi, A. R. (2019). Self Disclosure Dalam Komunikasi Interpersonal: Kesetiaan, Cinta, Dan Kasih Sayang. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(6), 265. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.4128>
- Thursina, F. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West ...*, 1(01), 19–30. <https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/article/view/180%0Ahttps://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/article/download/180/88>