

The Relationship Of Intimate Friendship With Self Disclosure To Psychological Well-Being In Second Account Instagram Users [Hubungan Intimate Friendship dengan Self Disclosure terhadap Psychological Well-Being pada Pengguna Second Account Instagram]

Vindy Wahyu Arfianti¹⁾, Eko Hardi Ansyah^{*2)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: ekohardiansyah@umsida.ac.id

Abstract. Instagram users who have a second account generally report lower levels of psychological well-being, even if they utilize the platform as a refuge for self-expression. often use it as an environment free from judgment. A need to feel well mentally is what we mean when we talk about psychological wellness. This research seeks to investigate the impact of close friendships and self-disclosure on the mental health of Instagram users who have second accounts. People who use Instagram yet also have several accounts. Using correlational quantitative approaches. Research In order to improve one's psychological well-being, this research emphasizes the significance of friendship closeness and self-disclosure. There is a strong positive correlation between personal friendship and psychological well-being ($r = 0.504$; $p < 0.001$) and between self-disclosure and psychological well-being ($r = 0.001$), according to the findings of multiple linear regression analysis. a correlation of 0.455 ($p < 0.001$) between the degree of self-disclosure and psychological well-being. Furthermore, self-disclosure and close relationship both have an impact on mental health, but they do so at the same time (46% R^2). contributing 46% ($R^2 = 0.464$), whereas the remaining 46% are affected by variables that are not related to this research. factors that are not part of this research. The importance of close friendships and the importance of being honest about one's emotions and ideas in enhancing one's psychological well-being are both supported by this research. have a significant impact on enhancing people's mental health.

Keywords: psychological well-being, self-disclosure, intimate friendship, second account Instagram, social medi

Abstrak. Pengguna Instagram yang memiliki akun kedua umumnya melaporkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah, meskipun mereka menggunakan platform tersebut sebagai tempat berlindung untuk mengekspresikan diri. Kebutuhan untuk merasa sehat secara mental adalah apa yang kita maksud ketika kita berbicara tentang kesejahteraan psikologis. Penelitian ini berusaha untuk menyelidiki dampak dari pertemanan dekat dan pengungkapan diri terhadap kesehatan mental pengguna Instagram yang memiliki akun kedua, yaitu orang yang menggunakan Instagram namun juga memiliki beberapa akun. Menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Hasil penelitian Untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang, penelitian ini menekankan pentingnya kedekatan pertemanan dan pengungkapan diri. Terdapat korelasi positif yang kuat antara kedekatan pertemanan dan kesejahteraan psikologis ($r = 0.504$; $p < 0.001$) dan antara pengungkapan diri dan kesejahteraan psikologis ($r = 0.001$), berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda, serta korelasi sebesar 0.455 ($p < 0.001$) antara tingkat pengungkapan diri dan kesejahteraan psikologis. Lebih lanjut, pengungkapan diri dan hubungan dekat keduanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi keduanya melakukannya pada waktu yang bersamaan (R^2 46%). berkontribusi sebesar 46% ($R^2 = 0,464$), sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang tidak terkait dengan penelitian ini. pentingnya persahabatan yang erat dan pentingnya bersikap jujur tentang emosi dan ide seseorang dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang, keduanya didukung oleh penelitian ini.

Kata Kunci: psychological well-being, self-disclosure, intimate friendship, second account Instagram, media sosial.

I. PENDAHULUAN

Berpartisipasi dalam komunitas online membantu memperkuat ikatan antara orang-orang, yang pada gilirannya meningkatkan kesehatan emosional, Chen dan Li (2017) [1]. Instagram hanyalah salah satu dari sekian banyak bentuk media sosial yang ada di Indonesia saat ini. Salah satu situs jejaring sosial yang paling terkenal, Instagram memiliki 14,3% dari total pengguna Instagram di dunia, menempatkannya di peringkat kedua, menurut jajak pendapat We Are Social (2023). Dengan demikian, kesehatan psikologis seseorang merupakan komponen penting dari kesehatan mental mereka secara keseluruhan, Noh dan Choi (2020) [1]. Media sosial dapat meningkatkan kebahagiaan dan kepercayaan diri orang dewasa, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan kesejahteraan psikologis mereka (Mieczkowski et al., 2020). Temuan dari survei percontohan menguatkan sudut pandang ini, karena 64,7% partisipan setuju bahwa Instagram memengaruhi kesehatan mental seseorang.

Pengguna bebas berbagi konten media di Instagram, termasuk gambar dan video, dan mendapatkan umpan balik dari pengguna lain. Pemilik akun mungkin merasa tidak nyaman menggunakan Instagram karena berbagai macam komentar yang mungkin diberikan oleh pengguna lain, baik yang positif maupun negatif. Sebagai solusi dari kecanggungan ini, banyak pengguna Instagram yang mulai menggunakan "akun kedua", yang terpisah dari akun utama mereka. Akun kedua sering kali kurang populer dan memiliki lebih sedikit pengikut karena sifatnya yang pribadi. Sesuai dengan penelitian McGregor dan Li pada tahun 2019, "ruang aman" untuk katarsis emosional, akun kedua adalah tempat orang melampiaskan rasa frustrasi mereka, mengekspresikan perasaan kehilangan, atau sekadar mengoceh dan terus mengoceh [4]. Selain itu, akun Instagram kedua memungkinkan pengguna lebih leluasa untuk mengekspresikan diri mereka karena pengikutnya adalah individu yang akrab dengan pemilik akun.

Karena pengguna akun kedua Instagram adalah teman terpercaya dari pemilik akun, mereka dapat mengekspresikan diri mereka dengan lebih bebas saat menggunakan aplikasi ini [5]. Penelitian Dayanti dan Yulianita sebelumnya mendukung ide ini, menemukan bahwa 10% dari populasi lebih sering menggunakan akun kedua. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh fakta bahwa pengikut yang dipilih pengguna dianggap dekat dan dapat dipercaya, karena menilai mereka bukanlah tugas yang mudah [6]. Pada tahun 1955, Ryff menyatakan bahwa Individu dengan berbagai kompetensi pribadi dan sosial, seperti penerimaan diri dan pengungkapan diri, dapat mengalami hubungan yang harmonis dengan lingkungannya, keterampilan mengatasi masalah yang efektif cenderung menghindari konflik dan stres, dan faktor dukungan sosial, seperti pertemanan, dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis pengguna akun kedua Instagram [7].

Baik publik maupun banyak investigasi ilmiah saat ini dikhususkan untuk subjek kesejahteraan psikologis. Lewis, 2014 menyatakan bahwa keinginan untuk meningkatkan kesehatan mental adalah apa yang kita maksud ketika kita berbicara tentang kesejahteraan psikologis [8]. Sesuai Ryff (2008) kesehatan psikologis seseorang bergantung pada kemampuannya untuk memenuhi tuntutan perkembangan yang ditimbulkan oleh lingkungan tempat tinggalnya [9]. Definisi lain dari kesejahteraan psikologis adalah ketika seseorang merasa sehat secara fisik dan mental, memiliki kemampuan komunikasi yang baik, dan secara umum menikmati hidup. Ryff (1989) mengidentifikasi hal-hal berikut ini sebagai komponen kesehatan psikologis: 1.) Penerimaan diri, yaitu bersikap baik pada diri sendiri dan mengakui serta menerima kualitas diri sendiri (baik dan negatif). 2.) Memiliki interaksi yang menyenangkan dengan orang lain, merasa bahagia, hangat, dan dapat dipercaya. Ketiga, otonomi, atau kemampuan untuk bertindak secara mandiri, menentang tekanan sosial, dan membuat penilaian sendiri. 4.) Penguasaan lingkungan, termasuk kemampuan untuk mengatur lingkungan sekitar secara kompeten dengan cara memanfaatkan kemungkinan yang ada. 5.) Memiliki rasa berharga, baik sekarang maupun di masa depan, dan menjalani kehidupan yang berarti. 6.) Kemampuan untuk berkembang sebagai individu, yang mencakup kepercayaan diri untuk mencoba hal-hal baru, wawasan untuk mengetahui kemampuan diri sendiri, dan kepastian bahwa seseorang selalu dapat membuat pilihan yang lebih baik dalam hidup. [10]

Faktor-faktor berikut ini, seperti yang diidentifikasi oleh Ryff (2008), dapat berdampak pada kesehatan mental: Sistem dukungan sosial seseorang terdiri dari tindakan yang dilakukan oleh orang-orang terdekatnya dalam menanggapi perasaan positif yang ditunjukkan oleh individu tersebut, termasuk teman, keluarga, dan pasangan romantis. Seseorang dengan kepribadian yang positif akan mampu menumbuhkan perasaan yang baik; ini termasuk bersikap ramah, antusias, dan bertanggung jawab atas hubungannya dengan orang lain. 3.) Usia, karena kesehatan mental dipandang sebagai variabel yang berkembang seiring berjalannya waktu. 4.) Jenis kelamin, karena berkaitan dengan kepuasan seseorang. 5.) Status sosial ekonomi seseorang berkaitan dengan tingkat sosialnya; menurut penelitian, mereka yang memiliki gaji yang lebih besar melaporkan tingkat stres yang lebih rendah dan lebih bahagia. 6.) Kehidupan yang beriman melibatkan membawa setiap masalah yang muncul kepada Tuhan.[11].

Efek positif pada kesehatan mental termasuk kesadaran diri dan penerimaan terhadap sifat-sifat positif dan negatif, evaluasi diri yang jujur, rasa pertumbuhan pribadi yang terus-menerus, lebih jauh lagi, mereka dan orang lain di sekitar mereka akan menderita sebagai akibat dari kesehatan mental yang buruk, Ryff[12]. Pada tingkat pribadi, implikasi negatifnya meliputi hal-hal seperti harga diri yang rendah, mengalami masalah dalam urusan sehari-hari, tidak dapat membuat pilihan besar sendiri, dan tidak memiliki tujuan dan sasaran yang jelas. Dalam hal hubungan

interpersonal, hal ini dapat memberikan pengaruh negatif. Orang mungkin merasa sulit untuk membentuk ikatan yang mendalam dengan orang lain, mengalami frustrasi dan isolasi dalam interaksi ini, dan ragu untuk meminta bantuan orang lain dalam menjaga hubungan yang penting. Diterbitkan pada tahun 2014 oleh Ryyff [12].

Pengguna Instagram sering merasa terbatas dalam mengekspresikan diri mereka saat menggunakan akun utama mereka, sehingga mereka mengambil keputusan untuk membuat akun kedua sebagai cara untuk mengungkapkan lebih banyak tentang diri mereka [4]. Menurut Wheelles [7], pengungkapan diri adalah kemampuan untuk berbagi informasi pribadi dengan orang lain. Salah satu definisi pengungkapan diri adalah tindakan mengekspresikan ide, emosi, keinginan, motif, dan pikiran terdalam seseorang dengan orang lain untuk mengembangkan ikatan dengan orang tersebut. Pengungkapan diri ini dapat bersifat positif maupun negatif. Sesuai dengan Wheelles [7], komponen-komponen pengungkapan diri meliputi: 1.) Ketika orang melakukan pengungkapan diri, itu karena mereka ingin dan sadar akan hal itu. Kedua, kuantitas, yang sebanding dengan jumlah pengungkapan dan oleh karena itu frekuensi informasi. 3.) Pengungkapan informasi yang dapat diidentifikasi secara pribadi dapat memiliki efek positif dan negatif. 4.) Kejujuran dan ketepatan, mengacu pada seberapa jujur dan akurat orang memberikan informasi tentang diri mereka sendiri. 5.) Seberapa banyak informasi pribadi yang harus dibagikan kepada orang lain dikenal sebagai "kontrol kedalaman pengungkapan" [13]. Berdasarkan apa yang ditemukan oleh Devito (1995) Pengungkapan informasi pribadi dapat dipengaruhi oleh beberapa variabel, termasuk: 1.) Pengaruh pasangan Bagian 2: Ukuran Audiens 3.) Subjek diskusi Poin keempat adalah penilaian. Bagian 5.) Jenis kelamin Jenis kelamin, usia, dan negara asal 7.) Mitra hubungan, [7]. Menurut Adler, pengungkapan diri dicirikan sebagai berikut: menjadi fokus pembicaraan, memiliki tujuan, jujur, mengungkapkan sesuatu, menggunakan percakapan untuk mendapatkan komunikasi yang intim, dan memiliki informasi yang tidak dapat diperoleh orang lain dari sumber lain [7]. Seseorang yang berhati-hati dalam berbagi informasi pribadi dengan orang lain, hanya melakukannya ketika ia merasa aman, dekat, dan mempercayai mereka, dengan harapan apa yang mereka ungkapkan akan tetap menjadi rahasia [14]. Pertemanan seseorang dapat mempengaruhi seberapa banyak mereka mengungkapkan tentang diri mereka sendiri [15]. Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Derlega dkk. (dalam Firual & Hariyadi, 2022) bahwa orang lebih cenderung memberikan informasi pribadi kepada orang yang mereka sayangi. Ketika hal ini terjadi, biasanya karena dua orang yang terlibat telah bersama dalam waktu yang lama, baik sebagai teman atau kekasih.

Kesehatan psikologis pribadi dikaitkan dengan keterbukaan tentang pengalaman seseorang. Luo dan Hancock (2020) dalam Soputan (2021) menyatakan bahwa kesehatan mental seseorang dapat dipengaruhi oleh jumlah informasi pribadi yang mereka bagikan di media sosial. Terdapat korelasi positif antara kesejahteraan psikologis pengguna Instagram dan jumlah informasi pribadi yang mereka bagikan tentang diri mereka sendiri, menurut penelitian oleh [1] yang meneliti perempuan dewasa muda di ibu kota negara yang menggunakan platform tersebut. Ada beberapa bukti bahwa mereka yang lebih terbuka dengan informasi pribadi mereka juga cenderung lebih bahagia. Karena orang hanya membuka diri kepada mereka yang memiliki hubungan emosional yang kuat, persahabatan yang erat dapat mendorong pengungkapan diri yang lebih banyak [4]. Menurut Sharabany (1994), seorang teman dekat adalah jenis hubungan di mana dua orang mencari keintiman dengan mempelajari satu sama lain dan, terutama, dengan berbagi rahasia pribadi satu sama lain [13]. Menurut penelitian Sharabany [13], karakteristik dari sebuah hubungan yang akrab meliputi: 1.) Bersikap tulus dan bertindak berdasarkan dorongan hati 2.) Bersikap pengertian dan sensitif 3.) Menjadi sangat dekat 4.) Bersikap eksklusif 5.) Berbagi dan memberi 6.) Merangkul pengorbanan dan penerimaan 7.) Terlibat dalam kegiatan bersama.

Tingkat kebahagiaan seseorang berkorelasi langsung dengan tingkat keakraban mereka dengan teman-temannya, yang pada gilirannya mengarah pada hubungan persahabatan, dan hal ini karena keakraban dengan teman merupakan prediktor tingkat kebahagiaan yang tinggi dan rendah [17]. Ketika kebutuhan seseorang terpenuhi, mereka akan mengalami kedamaian batin. Ketika orang menjadi dekat satu sama lain, mereka cenderung lebih terbuka satu sama lain. Korelasi positif yang kuat antara persahabatan yang erat dan pengungkapan diri terlihat di antara pengguna akun kedua Instagram dewasa awal, konsisten dengan penelitian lain [4]. Tingkat pengungkapan diri pengguna di akun Instagram kedua mereka berkorelasi langsung dengan tingkat keintiman pertemanan yang mereka bentuk dengan pengguna lain.

Survei pertama terhadap 15 pengguna Instagram dengan akun kedua menemukan bahwa 29,78% memiliki kesejahteraan psikologis yang buruk, dengan 13,33% mengindikasikan rendahnya penerimaan diri, 76,67% mengindikasikan hubungan positif dengan orang lain, 36,67% mengindikasikan kemandirian, 40% mengindikasikan penguasaan lingkungan, 16,67% mengindikasikan tujuan hidup, dan 40% mengindikasikan perkembangan pribadi. Dari apa yang dapat kita kumpulkan dari penjelasan di atas, tampaknya pengguna Instagram dengan dua akun berjuang dengan kesehatan mental mereka, terutama dalam hal menjaga hubungan yang sehat. Temuan ini menguatkan hasil penelitian Savitri pada tahun 2019 tentang pengguna media sosial, yang menemukan bahwa 26%, atau 104 dari 400 partisipan, mengalami kesehatan psikologis yang buruk. [12]. "Hubungan antara persahabatan yang akrab dan pengungkapan diri terhadap kesejahteraan psikologis pada pengguna Instagram akun kedua" merupakan topik yang menarik untuk diteliti karena fenomena yang terjadi saat ini. Ini adalah bagian dari penelitian di mana penulis menganggap persahabatan yang erat dan kejujuran sebagai faktor yang mempengaruhi kesehatan mental. Variabel

dependen dalam penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis, sedangkan variabel independennya adalah pengungkapan diri (X2) dan hubungan dekat (X1).

Pertanyaan menyeluruh yang ingin dijawab oleh penelitian ini adalah apakah kesejahteraan psikologis pengguna Instagram dengan akun kedua dipengaruhi oleh sejauh mana mereka mengungkapkan informasi pribadi tentang diri mereka sendiri dalam pertemanan dekat. Penelitian oleh Utami dan Duryati (2023) yang berjudul "Hubungan antara pengungkapan diri dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa" memberikan beberapa latar belakang tentang topik yang dibahas. Salah satu variabel yang ingin dieksplorasi oleh para peneliti adalah dampak dari persahabatan yang erat terhadap kesehatan mental mahasiswa. Jenis persahabatan ini, menurut Ryff, merupakan faktor dukungan sosial yang biasanya diterima individu dari orang yang mereka cintai, termasuk teman, keluarga, dan pasangan romantis. Selain itu, terdapat perbedaan terkait topik, yaitu bahwa pengguna akun Instagram kedua akan menjadi subjek penelitian peneliti. Pengguna Instagram dengan akun kedua mungkin dapat meningkatkan kesehatan mental mereka dengan menjadi lebih jujur kepada orang lain, menurut sebuah penelitian.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, yang berarti bahwa subjek penelitian sesuai dengan variabel yang akan diteliti dalam hal perubahan atau indikasinya. Tiga faktor dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (X1) Intimate Friendship, (X2) Self Disclosure, dan (Y) Psychological well-being. Pengguna kedua akun Instagram tersebut menjadi populasi dalam penelitian ini. Menurut Ridwan [19], yang menyatakan, "Teknik pengambilan sampel jika populasi penelitian tidak diketahui secara pasti, maka akan digunakan teknik accidental sampling." Penelitian ini melibatkan 254 sampel. Mengikuti jejak Ghifari (2021) dan menggunakan rumus Unknown Population yang mensyaratkan minimal 100 orang untuk menentukan ukuran sampel, penelitian ini juga meneliti pengguna Instagram yang populasinya tidak diketahui. Menurut Sugiyono, sampel merupakan bagian yang representatif dari populasi [20]. Penduduk Sidoarjo baik laki-laki maupun perempuan yang berusia antara 18 sampai 25 tahun yang memiliki akun Instagram kedua (bukan untuk berbelanja) dan menggunakannya sebagian besar untuk tetap berhubungan dengan teman dekat akan menjadi sampel dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan pendekatan sampling accidental untuk pengambilan sampel. Menurut Sugiyono (2015), peneliti dapat menggunakan siapa saja yang secara kebetulan ditemui sebagai sampel jika dianggap cocok dengan penelitian. Metode ini dikenal sebagai metodologi pengambilan sampel accidental.[4].

Teknik skala psikologi digunakan sebagai instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini. Menurut Azwar, teknik skala adalah cara untuk mendapatkan pengukuran yang teliti dan akurat dengan cara meminta subjek penelitian menjawab serangkaian pertanyaan yang mencakup ciri-ciri yang akan dinilai [21]. Dalam penelitian ini, digunakan skala Likert dengan komentar yang mendukung dan tidak mendukung. Skala ini dapat menilai tingkat persetujuan seseorang dengan empat pernyataan yang berbeda pada skala ini: SS, S, TS, dan STS.

Alat ukur pertama dari tiga alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala persahabatan yang intim dengan nilai reliabilitas sebesar 0.848, yang dikembangkan dengan menggunakan adopsi dari karya Miranda dan berdasarkan kriteria Sharabany tentang apa yang dimaksud dengan hubungan yang intim. Yang kedua adalah skala pengungkapan diri berbasis Wheeles yang telah diadopsi dari Miranda; skala ini memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.903. Yang ketiga adalah nilai reliabilitas sebesar 0,617 untuk skala kesejahteraan psikologis yang diadopsi dari Maulida dan disusun menggunakan kriteria Ryff untuk kesejahteraan psikologis.

Pengumpulan data untuk penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan skala menggunakan Google Forms. Teknik analisis yang digunakan untuk analisis data penelitian ini adalah analisis regresi linier berganda dengan bantuan paket perangkat lunak JASP versi 18.0. Analisis regresi linier adalah model gabungan yang menggambarkan hubungan antara satu variabel kontinu (Y) dengan dua atau lebih variabel kontinu (X1, X2,..., Xn) dengan tujuan untuk meramalkan nilai variabel kontinu/respon (Y).[22]

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

➤ Uji Deskriptif

Analisis deskriptif dalam penelitian dilakukan untuk mengetahui gambaran umum Mengenai respon dari sampel penelitian terhadap variabel X1, X2, dan Y yang diperoleh di lapangan.

Table 1. *Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia.*

Karakteristik	Kategori			Distribusi	Presentase
	Rendah	Sedang	Tinggi		

Jenis Kelamin					
Laki-laki	21	103	21	145	57%
Perempuan	17	64	28	109	43%
Usia					
18	4	26	7	37	14%
19	7	29	7	43	17%
20	6	24	10	40	16%
21	6	19	7	32	13%
22	7	20	5	32	13%
23	6	23	8	37	14%
24	2	26	5	33	13%

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa jumlah keseluruhan responden terbanyak berjenis kelamin laki-laki sejumlah 145 (57%) yang sebagian besar berusia 20 tahun (16%).

Table 2. Analisis deskriptif

Descriptive Statistics				
	X1	X2	Y	
Valid	254	254	254	
Mean	118.980	61.594	61.327	
Std. Deviation	16.345	8.140	6.738	
Minimum	70.000	36.000	45.000	
Maximum	140.000	72.000	72.000	

Berdasarkan hasil uji deskriptif, maka dapat diketahui distribusi data yang diperoleh variabel *intimate friendship* (X1) memiliki nilai minimum 70, maximum 140, dengan nilai rata-rata 118, dan standart deviasi 16. Sedangkan variabel *Self Disclosure* (X2) memiliki nilai minimum 36, maximum 72, standart deviasi 8, serta nilai rata-rata 61. Dan untuk variabel *Psychological well-being* (Y) memiliki nilai minimum 45, maximum 72, standart deviasi 6, dan nilai rata-rata 61.

➤ Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk melihat data yang di peroleh memenuhi syarat data atau tidak memenuhi syarat data. Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan memanfaatkan perangkat lunak JASP versi 18.0. Jika nilai Kolmogorov-Smirnov diatas 0,05 tercapai, maka uji normalitas telah dilakukan dengan baik dan optimal dan dapat diartikan bahwa data tersebut tersebar mengikuti pola normal. Berikut hasil uji normalitas:

Table 3. Hasil uji normalitas

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.078	0.092

Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal, dengan tingkat signifikansi sebesar 0,092 ($p > 0,05$).

➤ Uji Multikolinieritas

Dengan menghitung Variance Inflation Factor (VIF) dan nilai tolerance dapat diketahui ada tidaknya multikolinieritas, yang dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antar variabel bebas. Mengingat nilai tolerance lebih dari 0,1 dan nilai VIF kurang dari 10, maka dapat disimpulkan bahwa model korelasi tidak menunjukkan adanya multikolinieritas. Berikut adalah hasil uji multikolinieritas:

Table 4. Hasil uji multikolinieritas

Variable	Tolerance	VIF
Intimate Friendship (X1)	1.000	1.000
Self Disclosure (X2)	1.000	1.000

Ketika melihat variabel X1 dan X2, nilai tolerance adalah $1.000 > 0,1$. Nilai 1.000 kurang dari 10 untuk VIF variabel X1 dan X2. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kedua variabel independen yang diteliti tidak menunjukkan adanya multikolinieritas.

➤ Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis, kami mencari korelasi antara dua variabel (X1 dan Y, X2 dan Y, dst.), dan kami juga mencari korelasi antara X1 dan X2 dan Y. Pengujian hipotesis menghasilkan temuan-temuan sebagai berikut:

Table 5. Hasil uji hipotesis X1 terhadap Y, X2 terhadap Y

Model	Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
H ₁ (Intercept)	13.406	3.248		4.128	< .001
X1	0.208	0.019	0.504	10.950	< .001
X2	0.377	0.038	0.455	9.881	< .001

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pada tabel, kita dapat melihat bahwa X1 dan Y memiliki hubungan positif yang signifikan ($r = 0.504$, $p < .001$, $< .05$), dengan demikian menerima H₁ dan mengindikasikan bahwa Persahabatan yang intim (X1) dan Kesejahteraan psikologis (Y) berhubungan secara signifikan. Selain itu, kita tahu bahwa $r = 0.455$ dan $p < .001$ ($< .05$) untuk hubungan antara X2 dan Y, oleh karena itu kita dapat menerima H₂ sebagai sesuatu yang benar. Hal ini menunjukkan bahwa Pengungkapan Diri (X2) dan Kesejahteraan Psikologis (Y) berhubungan secara signifikan.

Table 6. Hasil uji hipotesis X1 dan X2 terhadap Y

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁ Regression	5375.571	2	2687.785	110.409	< .001
Residual	6110.307	251	24.344		
Total	11485.878	253			

Tabel tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Kesejahteraan Psikologis (Y) dengan Persahabatan Intim (X1) dan Pengungkapan Diri (X2), dengan nilai p kurang dari 0,001. Oleh karena itu, kita dapat menyimpulkan bahwa H₃ benar, dan bahwa X1 dan X2 memang memiliki efek pada Y, variabel kesejahteraan psikologis.

➤ Uji Determinasi

Table 7. Hasil uji determinasi

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	6.738
H ₁	0.684	0.468	0.464	4.934

Terbukti dari temuan penelitian bahwa nilai R^2 adalah 0,464. Berdasarkan nilai ini, faktor hubungan yang dekat dan kejujuran mempengaruhi kesehatan mental sebesar 46%. Penelitian ini tidak bertujuan untuk membahas isu-isu lain, namun mereka berdampak pada ukuran kesejahteraan psikologis.

PEMBAHASAN

Hubungan intim dan pengungkapan diri memiliki dampak yang besar terhadap kesejahteraan psikologis pengguna Instagram, menurut penelitian ini. Kedua faktor independen tersebut memiliki dampak yang besar terhadap tingkat kesejahteraan psikologis, menurut temuan analisis regresi linier berganda.

Dengan nilai signifikansi $r = 0.504$ dan nilai $p < 0.05$, maka hasil uji hipotesis pertama (H1) yang mengajukan hubungan antara Intimate Friendship dengan Psychological Well-being diterima. Hal ini menunjukkan bahwa Intimate Friendship secara signifikan mempengaruhi tingkat Psychological Well-being pada pengguna Instagram yang memiliki akun kedua. Hal ini menunjukkan bahwa di antara pengguna Instagram dengan dua akun, terdapat korelasi positif antara jumlah pertemanan dekat yang dimiliki dan tingkat kesejahteraan psikologis mereka; sebaliknya, jumlah pertemanan dekat yang lebih besar dikaitkan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Farida dan Tjiptorini yang menemukan bahwa keakraban dalam hubungan pertemanan secara signifikan mempengaruhi tingkat kebahagiaan individu. Keakraban ini dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu dan perasaan bahagia.[23]. Saat seseorang sedang merasa bahagia dan merasa puas, ia akan merasa mendapatkan kesejahteraan dalam diri.[17].

Hipotesis kedua diterima (H2), yang menyatakan bahwa bersikap terbuka dan jujur tentang perasaan dan pengalaman seseorang memiliki hubungan dengan kesehatan mental. Dapat disimpulkan bahwa H2 diterima berdasarkan hasil analisis hipotesis yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Self Disclosure (X2) dengan Psychological well-being (Y) pada pengguna Instagram akun kedua, dengan nilai $r = 0,455$ dan tingkat signifikansi $p < .001$ ($< .05$). Temuan ini konsisten dengan penelitian terdahulu (Luo & Hancock, 2020). (dalam Soputan, 2021) mengatakan bahwa kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh sejauh mana mereka mengungkapkan informasi pribadi tentang diri mereka sendiri secara online, terutama dalam konteks media sosial. Seperti yang ditunjukkan oleh penelitian Palentina (2024), yang menemukan korelasi positif yang kuat antara pengungkapan diri dan kesejahteraan psikologis pada pengguna akun Instagram kedua, pengguna yang lebih cenderung mengungkapkan informasi pribadi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih besar.[24].

Didukung dengan hasil hipotesis ketiga (H3), yang menyatakan bahwa kesehatan psikologis seseorang dipengaruhi oleh memiliki teman dekat dan pada saat yang sama bersikap terbuka dan jujur kepada mereka. Uji hipotesis menghasilkan nilai p-value kurang dari 0,001, yang dianggap signifikan secara statistik. Oleh karena itu, H3 juga diterima, yang menunjukkan bahwa kedua variabel independen memiliki efek gabungan pada tingkat kesejahteraan psikologis di antara pengguna Instagram dengan akun kedua. Penelitian sebelumnya oleh Graham dan Barnfield dalam (Putra W., 2024) menunjukkan bahwa kedekatan dalam interaksi interpersonal memiliki dampak yang baik dan substansial terhadap kesehatan mental.[25]. Individu yang memiliki motivasi tinggi untuk berbicara tentang diri mereka sendiri dan secara aktif terlibat dalam pengungkapan diri cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, menurut penelitian lain tentang topik ini yang dilakukan oleh Harahap & Handriyani (2023). Hal yang paling umum dilakukan adalah mencari hiburan dari kenangan yang tidak menyenangkan, menyediakan platform untuk pertukaran informasi, dan mendokumentasikan peristiwa.[1].

$R^2 = 0,464$ adalah angka yang diketahui, berdasarkan temuan analisis uji determinasi. Dengan angka ini, kita dapat melihat bahwa faktor hubungan dekat dan pengungkapan diri mempengaruhi kesehatan mental sebesar 46%. Kesehatan psikologis pengguna Instagram berkorelasi positif dengan sejauh mana mereka mengungkapkan informasi pribadi dan memiliki hubungan pertemanan yang dekat. Oleh karena itu, pengguna Instagram yang ingin menjaga kesehatan mental mereka dan bebas dari ketegangan emosional harus benar-benar jujur dengan teman-teman terdekat mereka. Hal ini sesuai dengan temuan Pina Palentina (2024), yang menemukan bahwa mendorong orang untuk mengekspresikan ide, emosi, dan pengalaman terdalam mereka secara bebas memiliki efek positif pada kesehatan mental mereka. Hasilnya, orang lebih mampu menghadapi situasi yang penuh tekanan, yang pada gilirannya mengurangi ketegangan fisik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, orang-orang dapat menerima dukungan sosial dari teman-teman terdekat mereka, yang dapat meningkatkan kesehatan emosional dan mental mereka melalui nasihat, empati, dan bantuan praktis.[24].

Kesehatan psikologis seseorang sangatlah penting. Lebih jauh lagi, kondisi kesejahteraan psikologis ditandai dengan kemampuan seseorang untuk berfungsi dengan baik dan positif terhadap diri mereka sendiri dan orang lain. Ketika seseorang sehat secara mental, mereka juga lebih mampu mengelola lingkungan mereka dan, dengan demikian, memberikan dampak positif pada orang-orang di sekitar mereka.[24]. Salah satu dari enam komponen kesejahteraan psikologis adalah kapasitas seseorang untuk membentuk dan mempertahankan hubungan yang sehat dengan orang lain di sekitarnya. Mampu menempatkan diri pada posisi orang lain, peduli dengan kesejahteraan mereka, menunjukkan empati dan kasih sayang, serta memahami konsep memberi dan menerima adalah ciri khas individu

yang mahir secara sosial. Hubungan yang baik adalah hubungan di mana dua orang menawarkan diri mereka satu sama lain dan mengandalkan satu sama lain untuk mendapatkan dukungan dan dorongan.[26]. Kemampuan untuk membuka diri juga penting untuk mempertahankan hubungan yang sehat dan kondisi mental yang positif [27]. Memiliki kondisi mental yang sehat dapat membantu seseorang menyadari apa yang mereka lewatkan dalam hidup, memberi mereka kegembiraan, mengurangi keputusasaan, dan mengekang kebiasaan buruk mereka.[28].

Kekurangan dari penelitian ini adalah fokusnya yang sempit pada efek dari persahabatan dekat dan pengungkapan diri terhadap kesehatan mental dan kegagalannya untuk memperhitungkan variabel perancu seperti dukungan keluarga, perbedaan individu, dan peristiwa-peristiwa dalam hidup.

IV. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental pengguna Instagram secara signifikan dipengaruhi oleh pertemanan yang erat dan pengungkapan diri. Namun, semakin kuat ikatan antar teman, semakin besar kemungkinan seseorang untuk membuka diri, yang mana hal ini baik untuk kesejahteraan mental mereka. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa hubungan pribadi dan pengungkapan diri memiliki efek gabungan sebesar 46% terhadap kesejahteraan psikologis, dengan faktor-faktor lain menyumbang sisanya. Oleh karena itu, berada di antara orang-orang yang memahami dan menerima emosi mungkin memiliki efek yang besar pada kesejahteraan psikologis. Jika pengguna Instagram memiliki banyak akun, salah satu cara untuk memperkuat koneksi adalah dengan lebih terbuka dan jujur dengan orang-orang yang dipercayai. Hal ini akan membuat seseorang dapat bergantung satu sama lain saat keadaan sedang sulit.

REFERENSI

- [1] D. Harahap And H. Hendriyani, "Motivation, Self Disclosure Dan Psychological Well Being Pada Perempuan Dewasa Muda Ibu Kota Melalui Media Sosial Instagram," *J. Educ. Hum. Soc. Sci.*, Vol. 6, No. 2, Pp. 744–759, 2023, Doi: 10.34007/Jehss.V6i2.1941.
- [2] S. Rahman, Nawal, H. Mutiara Insani, And E. Inriani Lumban Tobing, "Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Dewasa," *Pros. Semin. Nas. 2021 Fak. Psikol. Umby*, Pp. 23–34, 2021.
- [3] Public Money, "Volume 5, Number 1, June 1985," Vol. 5, No. 1, 1985.
- [4] P. P. Jati And M. N. Mardi Rahayu, "Intimate Friendship And Self Disclosure On Early Adult Instagram Second Account Users," *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, Vol. 11, No. 3, P. 436, 2023, Doi: 10.30872/Psikoborneo.V11i3.11302.
- [5] E. Prihantoro, K. P. I. Damintana, And N. R. Ohorella, "Self Disclosure Generasi Milenial Melalui Second Account Instagram Edy Prihantoro 1 , Karin Paula Iasha Damintana 2 , Noviawan Rasyid Ohorella 3," *Ilmu Komun.*, Vol. 18, No. 3, Pp. 312–323, 2020.
- [6] R. D. Dayanti And Y. Yulianita, "Hubungan Intimate Friendship Dan Harga Diri Dengan Keterbukaan Diri Pengguna Second Account Di Media Sosial Instagram Pada Pelajar Kelas Viii Smp 287 Jakarta Timur," *Ikra-Ith Hum. J. Sos. Hum.*, Vol. 8, No. 1, Pp. 47–56, 2024, [Online]. Available: <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/download/3379/2538>
- [7] M. A. Siregar, "Hubungan Self Disclosure Dengan Psychological Well Being Pada Lesbian Di Deli Serdang," *Skripsi*, 2019.
- [8] I. Yuliani, "Konsep Psychological Well-Being Serta Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling," *J. Innov. Couns. Theory, Pract. Res.*, Vol. 2, No. 2, Pp. 51–56, 2018, [Online]. Available: http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- [9] K. Rahama And U. A. Izzati, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Karyawan," *J. Penelit. Psikol.*, Vol. 8, No. 7, Pp. 94–106, 2021.
- [10] R. Aulia, "Perbedaan Psychological Well-Being Berdasarkan Suku Pada Mahasiswa Di Banda Aceh," 2023, [Online]. Available: <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/33989/>
- [11] S. Hidayat, Y. R. Agung, And R. Fuaturosida, "Psychological Well-Being Pada Anak-Anak Remaja Panti Asuhan Taslimiyah Kreet Psychological Well-Being In Teenage Children Taslimiyah Kreet Orphanage," *J. Indones. Psychol. Sci.*, Vol. 1, No. 01, 2021, Doi: 10.18860/Jips.V1i01.14929.
- [12] F. Oktaviani, H. Siwi, And F. Tentama, "Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan Apakah Aktivitas Di Media Sosial Memiliki Hubungan Dengan," Vol. 4, No. 2, Pp. 96–106, 2022.
- [13] E. Miranda, *Hubungan Intimasi Pertemanan Dengan Keterbukaan Diri (Self-Disclosure) Pada Mahasiswa*

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
2021.

- [14] F. A. Pohan And H. A. Dalimunthe, “Jurnal Diversita 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,” *J. Divers.*, Vol. 3, No. 2, Pp. 2461–1263, 2017, [Online]. Available: [Http://Ojs.Uma.Ac.Id/Index.Php/Diversita](http://Ojs.Uma.Ac.Id/Index.Php/Diversita)
- [15] A. R. Firual And S. Hariyadi, “Pengaruh Interpersonal Trust Dan Intimate Friendship Terhadap Self-Disclosure Generasi Z Pengguna Twitter,” *J. Soc. Ind. Psychol.*, Vol. 11, No. 1, Pp. 44–52, 2022, Doi: 10.15294/Sip.V11i1.61552.
- [16] S. D. M. Sopotan, “Keterbukaan Diri Sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis Siswa,” *J. Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teor. Dan Prakt.)*, Vol. 5, No. 1, Pp. 33–42, 2021, Doi: 10.26740/Bikotetik.V5n1.P33-42.
- [17] E. Masrurotul Farida Dan Sitawaty Tjiptorini Fakultas Psikologi And U. Muhammadiyah Hamka, “Pengaruh Kualitas Friendship Terhadap Subjective Well-Being Pada Usia Dewasa Awal,” *J. Ilm. Penelit. Psikol. Kaji. Empiris Non-Empiris*, Vol. 8, No. 1, Pp. 1–12, 2021.
- [18] C. Septiandinny, “Psychological Well-Being Pada Perempuan Dewasa Awal Setelah Mengalami Toxic Relationship Dalam Berpacaran,” *γ787*, No. 8.5.2017, Pp. 2003–2005, 2022, [Online]. Available: [Www.Aging-Us.Com](http://www.Aging-Us.Com)
- [19] A. Al Ghifari, “Pengaruh Intimasi Pertemanan Dengan Keterbukaan Diri Pada Pengguna Instagram,” *Ind. High. Educ.*, Vol. 3, No. 1, Pp. 1689–1699, 2021, [Online]. Available: [Http://Journal.Unilak.Ac.Id/Index.Php/Jieb/Article/View/3845%0ahttp://Dspace.Uc.Ac.Id/Handle/123456789/1288](http://Journal.Unilak.Ac.Id/Index.Php/Jieb/Article/View/3845%0ahttp://Dspace.Uc.Ac.Id/Handle/123456789/1288)
- [20] I. M. D. M. Adnyana, “Populasi Dan Sampel,” *Metod. Penelit. Pendekatan Kuantitatif*, Vol. 14, No. 1, Pp. 103–116, 2021.
- [21] Jessica Keally Luckhardt, “No Title □□□ □□□ □□□□”, “آمارنامه مصرف فرآورده های نفتی انرژی زا”, □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□, Pp. 72–73, 2010.
- [22] W. A. L. Sinaga, S. Sumarno, And I. P. Sari, “The Application Of Multiple Linear Regression Method For Population Estimation Gunung Malela District,” *Jomlai J. Mach. Learn. Artif. Intell.*, Vol. 1, No. 1, Pp. 55–64, 2022, Doi: 10.55123/Jomlai.V1i1.143.
- [23] M. A. Rachmawati, “No Relationship Between Friendship Quality And Psychological Well-Being In Adolescent With Working Parents Rereike,” *Sustain.*, Vol. 11, No. 1, Pp. 1–14, 2019, [Online]. Available: [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_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari](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_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari)
- [24] P. Palentina, “Hubungan Antara Self-Disclosure Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Pemilik Second Account Instagram Di Universitas Medan Area Skripsi Oleh : Pina Palentina Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Medan Hubungan Antara Self,” 2024.
- [25] A. R. Salsabila, C. Hermina, And J. Julaibib, “Kualitas Pertemanan Dan Kesejahteraan Psikologis: Prespektif Mahasiswa,” *J. Psikol. Wijaya Putra*, Vol. 5, No. 1, Pp. 12–22, 2024, Doi: 10.38156/Psikowipa.V5i1.131.
- [26] Y. Pedhu, “Kesejahteraan Psikologis Dalam Hidup Membiara,” *J. Konseling Dan Pendidik.*, Vol. 10, No. 1, P. 65, 2022, Doi: 10.29210/162200.
- [27] P. W. Utami And Duryati, “Hubungan Self-Disclosure Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa,” *J. Pendidik. Tambusai*, Vol. 7, No. 1, Pp. 3435–3442, 2023.
- [28] M. Safitri And D. Rusli, “Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Pada Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Mengerjakan Skripsi Di Bukittinggi,” *J. Fam. Educ.*, Vol. 3, No. 2, Pp. 85–92, 2023, Doi: 10.24036/Jfe.V3i2.93.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.