

PENDAHULUAN

Di zaman yang serba teknologi seperti sekarang ini, perkembangan internet menjadi sangat pesat, Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) telah melakukan survei mengenai penerobosan pengguna internet di Indonesia pada tahun 2016. Jumlah keseluruhan pengguna internet di Indonesia sebanyak 132,7 juta individu, berdasarkan kategorisasi usia dari persentase terendah adalah usia 55-65 tahun dengan kisaran 10 persen, usia 45-54 tahun dengan kisaran 18 persen, usia 10-24 tahun dengan kisaran 18,4 persen, lalu 25-34 tahun dengan kisaran 24,4 persen dan yang paling tinggi sebesar 29,2 persen adalah usia 35-44 tahun (APJII, 2016). Kebutuhan akan penggunaan internet tersebut biasanya digunakan untuk mendukung aktivitas sehari – hari, baik untuk mendapatkan informasi, berkomunikasi jarak jauh, mempresentasikan diri maupun sebagai sarana hiburan melalui media sosial. Media sosial yang banyak digemari oleh masyarakat terkhusus di kalangan remaja adalah instagram. Brand Development Lead Instagram telah mengkonfirmasi bahwa instagram telah dipakai oleh mayoritas pemuda, baik mapan dan berpendidikan, yang penggunanya sendiri adalah remaja yang berusia kisaran 18-24 tahun (Tekno, 2016). Selain instagram, pada sebuah penelitian telah menunjukkan bahwa media sosial yang paling banyak digunakan oleh remaja adalah Twitter, Path, Youtube, Whatsapp, Line dan kaskus (Basri, 2017).

Berdasarkan survei yang dilakukan pada 2000 orang pengguna media sosial oleh stasiun televisi swasta yang ada di Amerika Serikat, mereka menyetujui bahwa media sosial adalah tempat untuk meluapkan keluh kesah terutama untuk hal yang negatif. Kemudian, 52 persen menyatakan bahwa bercerita di media sosial agar mendapatkan rasa simpati yang diberikan oleh orang lain. 30 persennya untuk menunjukkan rasa marah seperti dendam, cemburu maupun iri. Sedangkan menurut hasil dari jejak pendapat yang dilakukan oleh IDN Times menyatakan 63,6 persen orang menggunakan instagram untuk membagikan karya maupun pengalaman pribadi pengguna instagram, 33,8 persen hanya untuk mengupload foto yang dianggap bagus oleh pengguna instagram, 13,6 persen

ingin memamerkan aktivitas-aktivitas baru yang dilakukan, 9,9 persen adalah mereka sebagai pedagang untuk mempromosikan barang dagangan (IDN Times, 2019). Menurut Meiko & Young dalam Nasrullah (2015) media sosial merupakan kumpulan dari komunikasi-komunikasi individu, dimana individu dapat berbagi di media publik dengan siapa saja. Berdasarkan fenomena yang muncul, media sosial digunakan untuk mengungkapkan informasi tentang diri seseorang, menceritakan kehidupan sehari-harinya, mengungkapkan perasaan, melalui foto atau video yang disertai keterangan juga biasanya untuk memperlihatkan pencapaian dalam hidup seseorang, menyampaikan pendapat dan kritikan, untuk mengungkapkan sebuah lelucon atau hiburan dan lain-lain, penggunaan media sosial yang demikian sebagian terdiri dari remaja.

Remaja menurut Papalia dan Ods (Putro, 2017), remaja adalah kondisi seseorang pada masa peralihan perkembangan anak-anak menuju dewasa yang biasanya dimulai dari usia awal belasan tahun sampai belasan akhir atau awal dua puluhan. Menurut Hurlock, usia remaja dibagi menjadi tiga yaitu masa remaja awal kisaran usia 12-15 tahun, usia remaja pertengahan kisaran usia 15-18 tahun, dan usia remaja akhir kisaran 18-21 tahun, pada usia ini mulai terlihat kestabilan dari seorang individu, mengerti tujuan hidup dan mulai memiliki pendirian tertentu. Menurut Edward remaja ingin mencapai tujuannya, memiliki rasa ingin dikenal, menonjol dan terlihat keren, adanya kebutuhan akan rasa simpati dan adanya rasa keinginan untuk mengomentari sikap orang lain. Sebagaimana instagram adalah tempat untuk berbagi cerita, foto dan video yang disertai dengan kolom komentar pada hal-hal yang disebarluaskan tersebut (Putro, 2017). Disamping itu remaja menunjukkan permasalahan-permasalahan emosi yang sering muncul seperti sulit untuk fokus, mengalami *anxiety*, memiliki harapan yang rendah, berperilaku agresif, impulsif dan sebagainya (Azmi, 2015). Dengan adanya pengalaman dan berbagai tantangan serta tuntutan yang dialami remaja tersebut tidak jarang mempengaruhi kondisi kesehatan mental remaja itu sendiri. Remaja dengan kesehatan mental yang baik maka akan cenderung bisa untuk mengatasi permasalahan-permasalahannya. Permasalahan yang dialami tidak

jarang diceritakan oleh mereka di media sosial dengan tujuan untuk mendapatkan dukungan dari teman-teman maupun untuk mendapatkan jalan keluar. Remaja dengan kesehatan mental yang baik sebagaimana Menurut Gross dan Munoz, mengemukakan bahwa individu mampu memahami, mengkomunikasikan dan melakukan regulasi emosi (Yunanto, 2018). Kondisi ini kemudian memunculkan persepsi apakah bahwa remaja dengan kesehatan mental yang baik cenderung mengungkapkan tentang dirinya atau permasalahan-permasalahannya itu di media sosial dan bagaimana dengan remaja yang memiliki masalah kesehatan mental.

Berdasarkan pada penelitian Chikmah (2019), mengungkapkan bahwa remaja dengan masalah kesehatan mental cenderung mengalami hambatan saat melakukan pengungkapan diri, hal tersebut dikarenakan adanya reaksi-reaksi yang muncul di masyarakat, dan oleh sebab itu remaja dengan kesehatan mental cenderung melakukan pengungkapan diri atau self disclosure kepada orang-orang terdekat. Sebagaimana pada penelitian Pohan (2017), yang mengatakan terdapat hubungan intimate friendship dengan self disclosure.

Menurut Devito (2011) self disclosure merupakan proses pengungkapan informasi mengenai dirinya baik itu pikiran, perasaan ataupun perilakunya. Sedangkan menurut Wheeles (1978) self disclosure merupakan kemampuan seorang individu tentang diri sendiri kepada individu lain. Sementara itu Altman dan Taylor (1973) berpendapat bahwa self disclosure adalah kemampuan untuk mengungkapkan informasi terkait dirinya kepada orang lain dengan tujuan agar tercapai hubungan yang akrab.

Dapat disimpulkan bahwa self disclosure adalah proses pengungkapan informasi oleh seorang individu kepada individu yang lain. Informasi yang diungkapkan dapat berupa perilaku, pencapaian, aktivitas sehari-hari dan lain-lain. Pengungkapan diri yang dilakukan juga bukan hanya sekedar pemberian informasi mengenai pribadi individu tersebut, tetapi juga bisa berupa pengungkapan yang bersifat eksternal yaitu seperti sikap, pendapat, gagasan serta perasaan yang menggambarkan individu tersebut (Zarina Akbar, 2018). Menurut J. Derlega

(1995) pengungkapan tersebut dapat disampaikan dengan verbal maupun non-verbal seperti gambar atau video.

Menurut Devito (2011), faktor-faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri atau self disclosure pada seseorang sebagai berikut, Besar Kelompok yaitu di dalam kelompok kecil pengungkapan diri lebih sering terjadi daripada di dalam kelompok yang lebih besar, biasanya kelompok kecil tersebut idealnya terdiri dari dua orang. Perasaan menyukai atau rasa percaya, self disclosure dapat terjadi kepada individu-individu yang disukai, dicintai maupun mereka yang dapat dipercaya. Efek diadik, timbal balik dalam menyampaikan informasi kepada orang yang juga menyampaikan informasinya. Topik, dimana seseorang lebih tertarik untuk membuka diri pada topik – topik tertentu. Kompetensi, seseorang yang berkompeten untuk membuka diri lebih banyak melakukan pengungkapan diri jika dibandingkan dengan individu yang kurang berkompeten. Kepribadian, individu yang mudah bergaul dan cenderung memiliki kepribadian yang ekstrovert lebih sering melakukan pengungkapan diri dari pada mereka yang introvert. Jenis Kelamin, wanita cenderung lebih terbuka daripada pria dan yang terakhir adalah usia.

Untuk melakukan upaya pengungkapan diri maka terdapat lima aspek di dalamnya, yang pertama adalah *intention*, individu memiliki kekeluasaan untuk menyampaikan apa yang ingin disampaikan. Pengguna instagram dapat membagikan informasi mengenai dirinya kepada sesama pengguna instagram melalui foto, video atau *instastory*. *Amount*, frekuensi atau kuantitas individu dalam melakukan pengungkapan diri. Seberapa sering individu menggunakan aplikasi media sosial untuk keperluan pengungkapan diri. *Valance*, yaitu individu dapat menyampaikan perilaku mana yang dianggap menyenangkan dan perilaku mana yang dianggap tidak menyenangkan atau secara lain individu dapat menunjukkan perilaku pengungkapan diri yang positif dan negatif. *Dept/intimacy*, pengungkapan informasi pribadi yang dimiliki individu kepada orang lain. Individu dapat mengontrol sejauh mana informasi mengenai dirinya dapat dibagikan kepada orang lain. Dan *honesty/accuracy*, kejujuran dan ketepatan

seseorang yang melakukan pengungkapan diri. Saat mengunggah konten mengenai dirinya, individu tersebut diharapkan menyebarkan informasi yang sesuai dengan keadaan dan kondisi individu tersebut.

Menurut Derlega & Gizelak (dalam Pamuncak, 2011) terdapat lima alasan individu melakukan self disclosure, yang pertama adalah *Expression*, yaitu manusia memiliki kesempatan untuk mengekspresikan dirinya, contohnya saat sedang merasa kesal dan mengalami kekecewaan terkadang akan senang apabila menceritakan kekesalan ataupun kekecewaan tersebut kepada teman yang dipercaya. Kedua, *Social Control*, yaitu seseorang memiliki kemungkinan untuk menyembunyikan atau mengungkapkan informasi tentang dirinya, menekan topik, ide atau kepercayaan yang nantinya akan menimbulkan pesan serta kesan yang membuat dirinya mampu terlihat baik. Ketiga, *Self Clarification*, rasa saling berbagi dan menceritakan perasaan yang dimiliki dan masalah yang sedang dihadapi kepada orang lain, sehingga seseorang akan mendapatkan sebuah penjelasan dan pemahaman, yang dapat menjernihkan pikiran dan persoalan dapat dilihat dengan baik. Keempat, *Social Validation*, saat individu sudah berhasil untuk membahas masalah yang dihadapi, maka lawan bicara atau pendengarnya akan memberi respon terkait permasalahan tersebut, dengan begitu maka individu akan mendapatkan informasi tambahan. Kelima, *Relationship Development*, karena adanya proses saling berbagi dan tukar informasi kepada individu lain, menimbulkan kepercayaan satu sama lain maka hal tersebut dapat meningkatkan tingkat keakraban antar individu dalam menjalin hubungan di masyarakat.

Menurut Devito manfaat dari melakukan self disclosure sendiri adalah sebagai berikut, pertama adalah sebagai Pengetahuan Diri, yaitu kita dapat memperoleh pandangan baru mengenai diri sendiri dan dapat memahami lebih dalam terkait dengan perilaku kita. Manfaat kedua yaitu efisiensi komunikasi, melakukan pengungkapan diri dapat memperbaiki sebuah komunikasi, mencoba untuk lebih paham dengan orang lain dengan demikian kita bisa mengenal dan memahami seseorang secara utuh. Manfaat ketiga adalah kedalaman hubungan, dengan melakukan pengungkapan diri maka akan menimbulkan rasa mempercayai, menghargai dan saling peduli, sehingga hubungan yang terjalin

akan bermakna dan jujur. Manfaat selanjutnya adalah Kemampuan mengatasi kesulitan, yaitu melalui proses pengungkapan diri terkadang menimbulkan dukungan-dukungan dari orang lain kepada kita, kemudian kita terbantu untuk melakukan penerimaan diri dengan cara menangkap respon positif dari orang lain kepada kita, sehingga memungkinkan kita untuk mengembangkan diri dengan positif. Sehingga seorang individu akan baik kesehatan mentalnya.

Kesehatan mental menurut WHO, kesehatan mental adalah suatu kondisi sejahtera yang disadari individu, di dalamnya terdapat kemampuan dalam mengelola stres kehidupan dengan wajar, mampu bekerja dengan produktif dan berperan sesuai dengan perannya di komunitas. Di luar dari penjelasan tersebut maka dapat berkemungkinan bahwa terdapat suatu kelainan atau disebut gangguan.

Menurut kementerian kesehatan Indonesia, kesehatan mental yang baik yaitu kondisi seseorang ketika batinnya dalam keadaan yang tenang dan tentram, sehingga mampu untuk menikmati hidupnya dan dapat menghargai orang-orang di sekitarnya. Individu yang memiliki mental sehat mampu menggunakan kemampuan serta potensi yang dimiliki dengan maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, sementara sebaliknya, apabila kesehatan mental individu terganggu memungkinkan individu tersebut mengalami gangguan suasana hati, mengganggu kemampuan berpikir dan emosinya, sehingga dapat mengarah pada perilaku yang buruk.

Berikut beberapa jenis masalah kesehatan mental yang paling umum terjadi menurut kementerian kesehatan :

Stres

Menurut Koampa (2015) stress adalah ketika seseorang berada dalam situasi tertentu yang menyebabkan yang dapat menimbulkan reaksi tubuh menjadi lebih tertekan, mengalami ketegangan emosi, perubahan dan lain-lain. Hal tersebut juga dapat dilihat perubahan kondisi fisiknya, stres dapat juga dilihat apabila individu menjadi mudah sedih, mood yang sering berubah, merasa tidak aman, mudah menyerah dan mudah tersinggung dan lain-lain.

Terdapat dua jenis stres, yaitu : 1). Eustress, adalah respon dari stres yang timbul bersifat positif dan membangun. Hal tersebut masuk ke dalam kesejahteraan yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, kemampuan adaptasi, fleksibilitas, dan tingkat kompetensi yang tinggi. 2). Distress, merupakan respon dari stres yang timbul bersifat negatif dan merusak (destruktif), dapat dilihat dengan tingkat ketidakhadiran yang tinggi, diasosiasikan dengan penurunan, keadaan sakit dan kematian. Penyebab stres biasa dikenal dengan sebutan stressor, stressor dapat berasal dari banyak sumber, baik psikologis, kondisi fisik maupun sosial serta dapat muncul dalam keluarga maupun dalam komunitas dan lingkungan sekitar (Nasir, 2011).

Tingkat stres menurut Potter dan Perry adalah sebagai berikut : 1). Stres ringan, berlangsung dalam hitungan menit atau jam saja, dan bukan resiko yang tinggi untuk timbul gejala, seperti penyebabnya adalah kemacetan lalu lintas, tidur berlebihan dan lain-lain. Namun tidak jarang penyebab tersebut menimbulkan meningkatnya resiko penyakit. 2). Stres sedang, yaitu berlangsung dalam waktu yang lebih lama, dari beberapa jam sampai hitungan hari. 3). Stres berat, berlangsung selama beberapa minggu, dapat pula berbulan-bulan atau dalam hitungan tahun. Makin sering mengalami stres maka akan berisiko tinggi juga terhadap kesehatannya.

Kecemasan

Anxiety/ kecemasan menurut Kaplan dan Sadock (1998) kecemasan merupakan respons akan situasi tertentu yang dapat mengancam, hal tersebut berjalan seiringan dengan adanya pengalaman baru, perubahan, serta perkembangan dalam mendapatkan identitas diri.

Faktor yang dapat menyebabkan kecemasan diantaranya adalah adanya perasaan takut karena tidak diterima di lingkungan tertentu, memiliki pengalaman traumatis serta adanya ancaman-ancaman yang ada pada diri individu.

Tingkat kecemasan menurut Pieter, dkk (2011) adalah sebagai berikut : 1). Kecemasan ringan, adanya ketegangan dari peristiwa atau kejadian sehari-hari. Individu akan bersikap waspada dan berhati-hati. Respon fisiologis yang biasanya muncul adalah naiknya tekanan darah, bibir bergetar, nafas pendek, terdapat

gejala yang terjadi pada lambung. Respon kognitifnya, mampu berkonsentrasi pada masalah dan mampu untuk menjelaskan masalahnya secara efektif. 2). Kecemasan sedang, respon fisiologisnya berupa mulut kering, tekanan darah naik, anoreksia, diare dan lain-lain. Respon kognitifnya, lapang persepsi yang semakin menyempit, sulit menerima rangsangan luar, fokus pada apa yang menjadi perhatiannya saja. Individu merasa tidak aman. 3). Kecemasan berat, lebih memikirkan hal-hal yang jadi fokusnya dan cenderung mengabaikan hal-hal lain. Respon fisiologis yang timbul adalah nafas pendek, tekanan darah naik, mengalami sakit kepala, banyak berkeringat, pandangan kabur. Respon kognitif yang timbul, pada kecemasan berat individu mulai kesulitan untuk mengatasi masalahnya, respon perilaku yang muncul adalah adanya rasa tidak aman, berbicara cepat dan melakukan *blocking*. 4). Panik, mulai mengalami gangguan dimana individu kesulitan untuk mengendalikan diri dan sulit melakukan apapun yang sudah diarahkan. Mulai tidak bisa berpikir logis dan melakukan persepsi yang kacau.

Cara mengatasi kecemasan menurut Pieter, dkk (2011), dengan melakukan terapi individu, yaitu mengajak individu untuk mengeksplor lagi rangsangan yang dapat menyebabkan kecemasan, membantu individu untuk menyelesaikan dan menganalisa permasalahannya secara logis. Kedua, dapat dilakukan terapi kelompok, memberi dorongan kepada individu dengan menggunakan teman-teman pada kelompok tersebut untuk menenangkan suasana hatinya dan mencoba cara baru dalam berpikir dan bersikap. Ketiga, dapat dengan melakukan terapi keluarga, mengedukasi keluarga individu yang mengalami kecemasan tentang kondisi yang sedang dialami tersebut, mengajak untuk mengembangkan ketrampilan dalam berkomunikasi dan saling terbuka dan yang terakhir dapat dilakukan terapi menggunakan obat-obatan.

Depresi

Depresi merupakan keadaan ketika seseorang memiliki ketergantungan fungsi yang bersangkutan dengan perasaan sedih serta gejala-gejalanya, termasuk perubahan nafsu makan dan pola tidurnya, rasa putus asa dan tidak berdaya,

psikomotor, kelelahan, konsentrasi dan adanya rasa ingin bunuh diri (Kaplan, 2010).

Berdasarkan DSM-V atau Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, Fifth Edition, individu dapat dikatakan depresi apabila selama dua minggu mengalami minimal lima dari sembilan kriteria berikut, terdapat penurunan minat dan kesenangan di hampir atau sebagian kegiatannya sehari-hari, perubahan nafsu makan atau berat badan secara drastis, adanya perubahan pola tidur baik hipersomnia maupun insomnia, terdapat perubahan aktivitas, mengalami penurunan konsentrasi, muncul perasaan bersalah maupun tidak berharga, merasa kelelahan, muncul perasaan depresi hampir atau di sebagian waktu, serta memikirkan kematian atau keinginan untuk bunuh diri setiap waktu.

Adapun faktor-faktor yang dapat menyebabkan depresi terdapat faktor internal dan eksternal. Faktor internalnya dapat disebabkan dari faktor psikologis, faktor biologis, usia dan jenis kelamin serta kepribadian. Sedangkan faktor eksternal dapat berasal dari faktor keluarga, lingkungan dan tekanan hidup.

Pada beberapa orang kesehatan mental menjadi hal yang sensitif untuk dibicarakan di media sosial khususnya di Instagram. Namun pada penelitian kali ini yang akan diteliti adalah terkait dengan kompetensi suatu individu. Kompetensi merupakan kemampuan dalam melaksanakan suatu tugas maupun pekerjaan yang dilandasi dengan pengetahuan serta ketrampilan dengan sikap kerja yang mendukung (Wibowo, 2016). Menurut Spencer dan Spencer (1993 : 10) memiliki lima karakteristik yaitu salah satunya adalah *skills*, *skills* adalah kemampuan untuk melaksanakan suatu tugas tertentu baik secara fisik maupun mental (Herachwati & Dinita, 2012). Kesehatan mental adalah kondisi jiwa atau mental seseorang yang dapat berfungsi secara baik sehingga akan terhindar dari rasa tertekan dan kemudian mampu untuk menjalankan fungsinya di masyarakat. Orang yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung akan melakukan pengungkapan diri dengan baik pula, sebagaimana dalam aspek kesehatan mental seperti yang sudah disebutkan sebelumnya, yaitu mampu memahami, mengkomunikasikan serta dapat melakukan regulasi emosi. Regulasi emosi menurut Gross (2002) dalam (Wardah, 2020), seseorang memiliki kemampuan

untuk menilai, mengelola, mengatasi serta mengungkapkan atau menyampaikan emosi dengan tepat agar dapat mencapai pada keseimbangan emosional. Temuan Cozby (1973), mengatakan bahwa seseorang dengan kesehatan mental yang baik lebih cenderung memiliki kemampuan self-disclosure yang tinggi kepada orang-orang yang dianggap memiliki pengaruh, namun rendah kepada individu yang lain (Masur, 2019).

Selain itu kesehatan mental menjadi topik yang tabu untuk dibicarakan apabila seorang individu tersebut mengalami gangguan mental, seperti yang umum dijumpai di masyarakat seperti stress, depresi, kecemasan, bipolar disorder, skizofrenia dan lain sebagainya. Menurut penelitian Riset Kesehatan Dasar bentuk – bentuk gangguan mental diantaranya adalah sekitar 6% subjek yang diteliti menunjukkan gejala kecemasan mental dan depresi (Ayuningtyas, Misnaniarti, & Rayhani, 2018). Sehingga individu yang memiliki gangguan mental maka akan cenderung jarang atau mengalami kesulitan untuk melakukan pengungkapan diri. Temuan Cozby (1973), individu akan memiliki keinginan yang sangat tinggi atau bahkan sangat rendah kepada siapa saja untuk melakukan *self disclosure* apabila mereka memiliki masalah kesehatan mental (Masur, 2019). Namun pada penelitian Zhang (2019), “*The results show that on Facebook moderates the relationship between stressful live events and mental health*” penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung membicarakan masalah mereka di situs jejaring sosial (SNS), tetapi tidak jelas sejauh mana mereka mendapat manfaat dari melakukan itu (Zhang, 2017). Pada penelitian lain hasil menunjukkan bahwa redditor yang berbagi postingan di subreddit kesehatan mental sering menggunakannya sebagai tempat ekspresi diri dari pengalaman mereka seputar tantangan penyakit mereka, serta dampak dari pengalaman tersebut pada pekerjaan, kehidupan, dan hubungan mereka. Selain itu, mencari informasi diagnosis atau pengobatan yang konkret juga tidak jarang dilakukan di komunitas-komunitas ini. Pada sebuah penelitian menunjukkan bahwa jenis pengungkapan tertentu, misalnya, postingan dengan hambatan yang lebih rendah, mengundang dukungan sosial yang lebih besar daripada yang lain (Choudhury &

De, 2014). Pengungkapan diri terkait kesehatan mental dalam penelitian (Feuston & Piper, 2018) subjek tidak menjelaskan secara eksplisit mengklaim mengenai penyakit mental di posting Instagram-nya meskipun hidup dengan kecemasan dan depresi. Sebagai gantinya, buat postingannya menggunakan humor, nada ceria, dan hashtag yang tidak masuk akal untuk menampilkan hubungan dengan penyakit mental yang "agak lucu ... seperti, jangan anggap pos saya terlalu serius". Kemudian dalam penelitian (Corbiere, Samson, Villoti, & Pellecier, 2012) beberapa individu yang mempunyai pengalaman terkait tantangan kesehatan mental ternyata lebih memilih untuk melakukan pengungkapan diri karena dengan demikian ikut memberikan kontribusi pribadi terhadap perubahan. Memegang keyakinan bahwa pemulihan itu mungkin dengan mengomunikasikan harapan, dan hal tersebut bisa menjadi katalisator pemulihan bagi banyak individu yang lain. Pengungkapan diri tergantung pada konteks sosial dan persepsi yang dilihat dari segi keamanannya. Individu juga mengungkapkan keprihatinannya tentang pengucilan dan diskriminasi yang dialami. Menurut mereka berbagi pengalaman langsung sangat penting untuk disampaikan oleh rekan sejawat layanan dan eksplorasi lebih lanjut diperlukan untuk mendukung pengembangan layanan (Das & Hodkinson, 2019). Remaja sebagai individu yang sedang dalam proses mencari jati diri dan suka bereksplorasi, mereka membutuhkan *self disclosure* untuk mendapatkan klarifikasi berupa respon dari individu lain. Respon yang diperoleh tersebut yang kemudian dijadikan sebagai catatan-catatan untuk mengembangkan diri mereka. Namun, karena remaja masih sangat labil dan cenderung kurang pandai mengontrol emosi terkadang respon yang diberikan membuat mereka seringkali berfikir kembali untuk melakukan *self disclosure*, apalagi remaja-remaja yang memang memiliki masalah pada kesehatan mentalnya. Media sosial memiliki beberapa dampak buruk untuk kesehatan mental selanjutnya apakah mereka tetap melakukan proses pengungkapan diri disana.

Rumusan Masalah dari penelitian ini adalah adakah hubungan positif antara kesehatan mental dengan *self disclosure* pada remaja millennial pengguna media sosial. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan positif

antara kesehatan mental dengan self disclosure pada remaja millennial pengguna media sosial. Hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut, terdapat hubungan yang positif antara kesehatan mental dan self disclosure, apabila seseorang memiliki kesehatan mental yang baik maka kemampuan pengungkapan dirinya akan tinggi, dan sebaliknya apabila seseorang tidak memiliki kesehatan mental yang baik atau dalam keadaan sedang mengalami gangguan mental maka kecenderungan untuk melakukan pengungkapan dirinya juga semakin rendah.

Manfaat penelitian menjadi sumbangan ilmu pengetahuan terkait tentang kesehatan mental remaja. Manfaat praktis untuk Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah adalah mengerti gambaran terkait kesehatan mental. Bagi mahasiswa menjadikan mahasiswa lebih peduli akan kesehatan mental serta bagaimana melakukan pengungkapan diri yang baik. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sumbangan referensi terkait penelitian kesehatan mental dan self-disclosure.