

PERAN PENGUNGKAPAN DIRI DARING DAN DUKUNGAN SOSIAL DARING TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF DARING PENGGUNA AKUN KEDUA INSTAGRAM

Nafiah Regi Rahmasari¹, Faturochman²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Email: [1nafiah.regi1201@mail.ugm.ac.id](mailto:nafiah.regi1201@mail.ugm.ac.id), [2faturpsi@ugm.ac.id](mailto:faturpsi@ugm.ac.id)

Abstrak. Perkembangan media sosial telah menghadirkan dinamika baru dalam interaksi sosial digital, salah satunya melalui penggunaan akun kedua Instagram yang semakin populer di kalangan Generasi Z. Akun kedua dipandang lebih privat dan autentik, sehingga sering dimanfaatkan sebagai ruang untuk melakukan pengungkapan diri serta memperoleh dukungan sosial yang keduanya berperan penting dalam membentuk kesejahteraan subjektif daring. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pengungkapan diri daring dan dukungan sosial daring terhadap kesejahteraan subjektif daring pada Generasi Z pengguna akun kedua Instagram. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *ex post facto*, melibatkan 227 partisipan (Laki-laki = 41, Perempuan = 186) yang berusia 18–24 tahun. Data dikumpulkan melalui survei daring dan dianalisis menggunakan regresi linier berganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa pengungkapan diri daring dan dukungan sosial daring secara bersama-sama memiliki peran positif terhadap kesejahteraan subjektif daring pada Generasi Z pengguna akun kedua Instagram. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan literatur psikologi sosial digital serta menghadirkan implikasi praktis dalam upaya menciptakan ruang media sosial yang lebih mendukung kesejahteraan penggunaannya.

Kata kunci: pengungkapan diri, dukungan sosial, kesejahteraan daring

Abstract. The expansion of social media has introduced new dynamics into digital social interactions, particularly through the growing popularity of second-accounts Instagram among Generation Z. These accounts are perceived as more private and authentic, and are often utilized as spaces for self-disclosure and the exchange of social support, both of which play a critical role in shaping online subjective well-being. This study investigates the influence of online self-disclosure and online social support on the online subjective well-being of Generation Z users of second-accounts Instagram. Adopting a quantitative *ex post facto* design, the research involved 227 participants (41 males and 186 females) aged 18–24 years. Data were collected via an online survey and analyzed using multiple linear regression. The findings reveal that online self-disclosure and online social support jointly exert a positive influence on online subjective well-being among Generation Z users of second-accounts Instagram. This study advances the literature on digital social psychology and provides practical implications for fostering social media environments that promote the well-being of users.

Keywords: *self-disclosure, social support, online subjective well-being*