

Pengungkapan Diri Melalui Instagram: Analisis Deskriptif Mengenai *Aging Gracefully* pada Wanita Paruh Baya

Muhaimin Atmaja Irtonov, Syifa Syarifah Alamiyah

Universitas Pembangunan “Veteran” Jawa Timur

muhammad27irtonov@gmail.com dan syifa.upn@gmail.com

ABSTRACT

Self-disclosure through social media Instagram has been done by many people including middle-aged women. Self-disclosure is related to the disclosure of feelings, motivations, emotions, and views that middle-aged women have. Middle-aged women have their own concerns about age, where old age causes anxiety and concerns about mental and physical. Until now, a new view related to aging well has emerged, namely Aging Gracefully. The purpose of this study is to find out the self-disclosure carried out by middle-aged women in relation to their Aging Gracefully life. Researchers used descriptive qualitative research methods with data collection techniques through interviews. The results of this study are that there are various descriptions of self-disclosure related to aging gracefully carried out by middle-aged women seen through the lens of the dimensions of self-disclosure, namely the dimensions of amount, valency, accuracy, intention, and intimate. Each person has different levels that are influenced by individual preference factors, communication goals, and trust levels.

Keywords: *Self disclosure, Instagram, Middle – aged women, Aging Gracefully*

ABSTRAK

Pengungkapan diri yang dilakukan melalui media sosial Instagram telah banyak dilakukan berbagai kalangan termasuk wanita paruh baya. Pengungkapan diri yang dilakukan berkaitan dengan pengungkapan perasaan, motivasi, emosi, dan pandangan yang dimiliki wanita paruh baya tersebut. Wanita paruh baya memiliki keresahan tersendiri terhadap usia, dimana usia yang beranjak tua menyebabkan munculnya kecemasan dan kekhawatiran terhadap mental dan fisik. Hingga saat ini muncul pandangan baru terkait menjalani penuaan dengan baik yaitu *Aging Gracefully*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengungkapan diri yang dilakukan oleh wanita paruh baya berkaitan dengan kehidupan *Aging Gracefully* yang dijalankan. Peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dengan teknik pengambilan data melalui wawancara. Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat berbagai gambaran pengungkapan diri berkaitan dengan *aging gracefully* yang dilakukan wanita paruh baya dilihat melalui kaca mata dimensi pengungkapan diri yaitu dimensi kuantitas, valensi, kejujuran, intensi, dan keintiman. Setiap orang memiliki tingkatan yang berbeda – beda yang dipengaruhi oleh faktor preferensi individu, tujuan komunikasi, dan tingkat kepercayaan.

Kata Kunci: Pengungkapan diri, Instagram, Wanita Paruh Baya, *Aging Gracefully*

PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk sosial yang tidak lepas dari interaksi dan menjalin hubungan dengan manusia lain untuk memenuhi kebutuhannya. Berinteraksi dengan orang lain merupakan aktivitas yang tidak pernah lepas dari seorang individu.

Interaksi yang dilakukan antar individu dapat berupa sebuah pertukaran pemikiran, pengungkapan perasaan, dan menjalankan proses komunikasi. Ketika individu menjalin interaksi sosial dengan orang lain, berbagai macam pengungkapan informasi dilakukan, salah satunya adalah informasi mengenai diri sendiri sebagai awalan untuk perkenalan dalam interaksi tersebut. Yang dimana proses penyampaian informasi mengenai diri sendiri berkaitan dengan pengungkapan diri, yang berarti jenis komunikasi seseorang mengungkapkan informasi tentang dirinya sendiri yang biasanya disembunyikan (Devito, 2010). Pengungkapan diri seseorang adalah dimana seseorang tersebut berbagi hal mengenai dirinya tersendiri dengan memberikan sebuah reaksi, tanggapan, atau informasi yang biasanya disembunyikan.

Interaksi sosial yang tercipta di masyarakat saat ini bukan hanya melalui perjumpaan secara fisik, namun dengan adanya perkembangan teknologi sehingga muncul internet yang memberikan gambaran baru dalam melakukan sebuah interaksi sosial. Pola perilaku masyarakat dapat mengalami pergeseran dengan adanya media sosial, pergeseran yang dirasakan terjadi dalam budaya, etika, dan norma yang ada. Hal ini dikarenakan media sosial yang merupakan sebuah media *online* dengan para penggunanya dapat dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi melalui jejaring sosial di dunia virtual. Internet sebagai dasar terbentuknya media sosial membuat setiap individu saling terhubung tanpa mengenal batasan jarak, waktu, dan tempat.

Media sosial menjadi patokan masyarakat untuk mendapatkan informasi, dimana media sosial dapat memudahkan akses bagi para masyarakat untuk mendapatkan informasi yang diperlukan. Media sosial sebagai media komunikasi alternatif bagi masyarakat untuk mempersingkat waktu dan jarak mulai di gemari dari kalangan anak - anak hingga dewasa khususnya wanita paruh baya. Dengan penggunaan media sosial yang mudah dan gampang dengan berbagai macam fitur yang ditawarkan membuat tren penggunaan media sosial ini juga masuk ke dalam khalayak wanita paruh baya, berbagai aktivitas dapat dijalankan oleh para wanita paruh baya dalam berselancar di media sosial melalui internet. Media sosial adalah media *online* (daring) yang dimanfaatkan sebagai sarana pergaulan sosial secara *online* di internet. Individu pada usia paruh baya memiliki banyak kesempatan untuk menjalin relasi akrab untuk orang lain di sekitarnya. Mempunyai media sosial menyediakan fasilitas layanan - layanan untuk menjawab kebutuhan eksistensi bagi penggunanya, para wanita paruh baya pun ingin mengaplikasikan eksistensi dirinya melalui status foto, video, maupun komentar orang lain (Amanda, 2014)

Wanita paruh baya adalah wanita dengan masa dewasa menengah periode perkembangan yang diawali kurang lebih usia 40 tahun dan berlangsung hingga sekitar usia 60 atau 65 tahun. Pada waktu individu berusia 40 hingga 60 tahun, masa dewasa madya mencakup waktu yang lama dalam rentang hidup. Menurut (Papalia, 2015) mendefinisikan masa dewasa tengah berada dalam kisaran usia 40 sampai 65 tahun. Menurut WHO (Afrizal, 2018) dalam batasan usia dalam usia pertengahan atau *middle age* yaitu kelompok usia 45 sampai 59 tahun.

Masa kehidupan perempuan yang jarang dilihat dan diperhatikan adalah masa pada saat paruh baya, pada masa ini banyak wanita yang menarik diri dalam keaktifannya di masyarakat karena merasa dirinya sudah terlalu tua untuk melakukan berbagai hal ini dan itu. Padahal dalam masa paruh baya ini, seseorang justru seharusnya berada pada posisi sangat baik. Terdapat faktor yang memberikan gambaran bagaimana wanita paruh baya menarik diri dalam keaktifan bersosialisasi di masyarakat, dimana kekurangan kesehatan fisik menjadi salah satu poin yang membuat wanita paruh baya ini menjadi tidak percaya diri terhadap dirinya sendiri.

Berkaitan dengan fenomena tersebut, banyak wanita paruh baya yang sering mengupayakan diri untuk melakukan penerapan *Anti Aging* yang dimana merupakan persepsi atau pola pikir tentang penuaan yang menekankan bahwa penuaan merupakan sesuatu yang harus ditolak dan dihindari. Persepsi ini memberikan gambaran bagaimana proses penuaan adalah hal yang menakutkan dan perlu untuk dihindari, *Anti Aging* menjadi persepsi yang tidak sehat karena seseorang akan selalu menilai bahwa penuaan bukan sesuatu hal yang baik, sehingga seseorang akan menganggap dirinya rendah dengan memberikan penilaian terhadap diri sendiri bahwa tidak lagi cantik dan muda.

Hingga saat ini terdapat pandangan baru mengenai penuaan yaitu *Aging Gracefully* yang merupakan persepsi untuk menekankan seseorang untuk berpikir bahwa penuaan adalah suatu hal yang patut untuk disyukuri dan diterima, sehingga orang dengan pemikiran seperti ini merasa *enjoy* menikmati kehidupannya tanpa perlu lagi merasa tertekan untuk selalu tampak lebih muda. Dengan berpikir positif bahwa menjadi tua adalah sesuatu yang fitrah pada manusia, maka perempuan diharapkan akan mencintai dirinya sendiri. *Aging Gracefully* tidak hanya sebatas tentang apa yang digunakan, baik dalam berpakaian maupun merawat kulit, *Aging Gracefully* pun menunjukkan bagaimana cara seseorang dalam merasa dan menanggapi penuaan yang terjadi pada diri sendiri (Rania, 2019).

Perubahan pandangan tersebut belakangan ini sudah banyak terjadi di beberapa industri, termasuk kecantikan dan kesehatan. Banyak perusahaan yang telah mengubah pandangan dan cara berpikir mengenai penuaan. Dari yang awalnya *Anti Aging* menjadi *Aging Gracefully*. Perubahan tersebut sudah dijalankan oleh beberapa brand kecantikan dan Kesehatan seperti L'oreal, Dove, Glossier, Neutrogena, dan banyak lainnya. Berbagai kampanye menyuarakan *Aging Gracefully* sudah sangat marak terlihat di luar negeri.

Berhubungan dengan sebuah kegiatan berkomunikasi, dimana dilihat sekarang bahwa berkomunikasi sudah tidak dibatasi oleh ruang dan waktu. Dengan penggunaan teknologi berbasis internet, seseorang dapat dengan mudah terhubung dan berbagi informasi kepada orang lain secara cepat dan mudah. Hampir semua orang menjadi pengguna dan memanfaatkan teknologi tersebut, tidak terbatas kan digunakan oleh wanita paruh baya juga. Berbagai macam aktivitas dan kegiatan dapat dilakukan oleh kalangan paruh baya melalui media sosial.

Instagram adalah salah satu aplikasi yang menjadi tren dan banyak digunakan oleh masyarakat. Dengan berbagai macam fitur yang tersedia menjadikan Instagram sebagai aplikasi yang cocok digunakan untuk sekedar berbagi, mencari informasi, ruang hiburan, dan *entertainment*. Instagram tidak membatasi usia untuk pengguna aplikasi tersebut, sehingga wanita paruh baya pun bisa dengan mudah menggunakan aplikasi tersebut. Penggunaan aplikasi Instagram oleh wanita paruh baya tidak lepas dari berinteraksi dengan orang lain, mengisi kekosongan waktu, dan mencari tahu bagaimana perkembangan informasi. Melalui Instagram, para wanita paruh baya pun ingin menampilkan eksistensi diri mereka melalui postingan yang dilakukan dalam Instagram berupa foto maupun video. Dengan fitur Instagram yang dapat berbagi postingan dengan format foto maupun video menjadikan aplikasi ini pilihan oleh wanita paruh baya dalam mengekspresikan kehidupan yang dijalani.

Dalam hal ini, peneliti melihat bagaimana penggunaan media sosial terlebih Instagram yang digunakan oleh wanita paruh baya dengan gambaran untuk mengekspresikan kehidupan dan kegiatan memberikan ruang tersendiri untuk para wanita paruh baya ini dalam pengungkapan diri terhadap dirinya sendiri kepada teman dan khalayak *online* di jejaring media sosial yang dimiliki yaitu Instagram. Terlebih disini peneliti melihat bagaimana wanita pada rentan usia paruh baya memiliki keresahan tersendiri terhadap dirinya terlebih mengenai Kesehatan dan *Anti Aging*. Terdapat kecemasan yang muncul seiring dengan bagaimana perubahan yang terjadi terhadap fisik karena semakin bertambahnya umur. Peneliti melihat bagaimana saat ini persepsi *Anti Aging* dilihat sebagai suatu yang cenderung tidak sehat karena seseorang akan selalu menilai bahwa penuaan itu bukanlah suatu hal yang baik, yang berakibat seseorang akan menganggap dirinya rendah dengan menilai diri sendiri tidaklah cantik karena tidak lagi muda. Hingga persepsi saat ini digantikan menjadi *Aging Gracefully* yang menekankan seseorang untuk berpikir bahwa penuaan adalah suatu hal yang patut disyukuri dan diterima, dengan begitu seseorang tidak perlu lagi merasa tertekan untuk selalu tampak lebih muda.

Proses pengungkapan diri yang dilakukan oleh wanita paruh baya dapat dilihat dari bagaimana mereka memberikan postingan melalui Instagram mengenai pandangan kehidupannya dengan penerapan *Aging Gracefully*, bagaimana pengungkapan yang dilakukan oleh wanita paruh baya terhadap penerapan *Aging Gracefully* mengenai penampilan dan pemikiran dirinya dalam Instagram. Dimana kita ketahui bahwa masalah fisik dan penuaan adalah masalah sensitif yang biasanya disembunyikan dan jarang diungkapkan oleh wanita, sehingga disini peneliti ingin melihat bagaimana pengungkapan diri yang dilakukan oleh wanita paruh baya melalui postingan Instagram terkait *Aging Gracefully*?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif, penelitian ini diterapkan dengan upaya untuk mendeskripsikan, mencatat, menganalisis, dan menginterpretasikan subjek dan objek penelitian yang meliputi orang, lembaga

berdasarkan pada fakta yang terampil secara apa adanya. Penelitian dengan menggunakan kualitatif deskriptif digunakan untuk memahami makna dibalik data yang terlihat dan untuk memperjelas fenomena yang terjadi. Disini peneliti mencoba untuk mendeskripsikan berbagai situasi dan kondisi serta fenomena yang menjadi subjek dari penelitian (W. Surakhmad, 2011).

Penelitian yang dilakukan bersifat penelitian deskriptif kualitatif dengan metode penelitian yaitu *Indepth Interview* (Wawancara Mendalam). *Indepth Interview* secara umum adalah proses untuk memperoleh data dan keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara bertatap muka antara pewawancara dengan narasumber, dengan atau tanpa menggunakan pedoman wawancara, pewawancara dan informan yang terlibat dalam kehidupan sosial. Menurut (Lexy J. Moleong, 2019) *Indepth Interview* digunakan untuk menggali informasi secara mendalam, terbuka, bebas dengan masalah, fokus pada penelitian, dan terarah pada pusat penelitian. Desain penelitian ini menggunakan metode *indepth interview* yang berfokus pada memahami dan mendeskripsikan pengungkapan diri yang dilakukan oleh Wanita paruh baya terkait *aging gracefully* di Instagram, serta menjabarkan Gambaran pengungkapan diri yang dilakukan Wanita paruh baya sesuai dengan dimensi pengungkapan diri oleh DeVito

Subjek dari penelitian ini adalah wanita paruh baya yang eksis dalam kesehariannya untuk aktif di dalam media sosial. Wanita paruh baya yang dipilih adalah yang aktif dalam bermain media sosial khususnya platform Instagram. Yang dimana terdapat pengungkapan diri melalui fitur Instagram. Fenomena yang diangkat oleh peneliti adalah keterbukaan diri yang banyak dilakukan oleh Wanita paruh baya dalam media sosial Instagram, terlebih pada fitur - fitur yang memberikan postingan tentang keseharian aktivitas yang dilakukan dan berkaitan dengan pengungkapan diri.

Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan dengan cara peneliti mengamati secara langsung proses pengungkapan diri dari wanita paruh baya melalui media sosial Instagram yang dimiliki. Selanjutnya untuk wawancara disini digunakan untuk memperoleh konstruksi tentang seseorang, kejadian, aktivitas, perasaan motivasi, dan pengakuan. Data sekunder dalam penelitian ini yaitu informasi yang tersampaikan atau didokumentasikan seperti data *soft file*, *screenshoot*, foto, video, dan arsip lainnya yang berkaitan dengan pengungkapan diri wanita paruh baya yang dapat dipakai sebagai data pelengkap dari data yang diperoleh dalam kegiatan wawancara dan observasi.

Wawancara mendalam atau *indepth interview* dilakukan untuk mendapatkan informasi dari para Wanita paruh baya mengenai pengungkapan diri yang dilakukan di Instagram terkait dengan *aging gracefully*. Analisis data disini dilakukan dengan menggunakan dimensi pengungkapan diri oleh DeVito, yang menjelaskan bahwa pengungkapan diri dibagi menjadi lima dimensi yaitu ukuran, valensi, ketepatan, intensi, dan kedalaman.

Dengan menggunakan pendekatan *indepth interview* dan menggunakan teori dimensi pengungkapan diri, penelitian ini berusaha untuk mengungkapkan bagaimana Wanita paruh baya melakukan pengungkapan diri serta bagaimana *aging gracefully* memainkan peran penting dalam pembentukan aktivitas dan pandangan Wanita paruh baya terhadap pengungkapan diri yang dilakukan dalam media sosial Instagram.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemaknaan *Aging Gracefully* Oleh Wanita Paruh Baya

Aging Gracefully menjadi harapan setiap orang untuk menggambarkan keinginan bertambah tua namun penampilan tetap menarik. Dimana saat ini semakin banyak orang menyadari bahwa penuaan tidak bisa dihindari namun bisa diminimalisasi untuk dampaknya. Dimana pentingnya mengubah narasi yang kita percaya soal penuaan yang terjadi serta dampaknya pada diri kita. Setiap individu pasti memiliki pandangan dan pemikiran sendiri tentang penuaan, bagaimana penerimaan penuaan setiap orang berbeda. Mempersiapkan diri menghadapi penuaan berarti menginvestasikan sumber daya dan tubuh untuk mempersiapkan diri menghadapi tantangan yang diperkirakan akan terjadi pada usia lanjut (Nariswari, 2022).

Aging Gracefully adalah sebuah istilah saat ini yang digunakan secara luas yang didefinisikan sebagai proses untuk mengoptimalkan peluang untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan, kesejahteraan fisik, sosial, psikologis, kualitas hidup, dan meningkatkan transisi menuju kehidupan yang sukses. *Aging Gracefully* dalam usia paruh baya dibangun untuk menghadapi tantangan di masa selanjutnya dalam hidup mereka. *Aging gracefully* hadir untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi penuaan yang dimana berarti menginvestasikan sumber daya untuk mempersiapkan diri menghadapi tantangan yang diperkirakan akan terjadi pada usia yang lebih tua. Hal ini dapat berpengaruh pada peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan di masa tua.

Dari keseluruhan informan yang dimintai keterangan dan informasi, didapati dua pandangan yaitu *aging gracefully* sebagai pemikiran positif terhadap usia dan *aging gracefully* sebagai *mindset* untuk mengelola pikiran. Dimana informan selalu menyuarakan terkait bagaimana pemikiran dapat mempengaruhi fisik untuk meminimalisir penuaan dan juga pandangan yang diambil dari menciptakan psikologis yang baik. Informan menyuarakan kegiatan kesehatan mental di usia paruh baya penting untuk memiliki kondisi mental yang baik di masa tua. Wanita paruh baya yang diteliti menekankan untuk hidup bahagia, memiliki rasa damai dalam hidup, memperkuat pemikiran positif, melakukan hal-hal yang menyenangkan, mencegah depresi, menghindari stres dalam hidup dan kecemasan untuk memiliki masa tua yang sehat untuk masa depan mereka. Keseluruhan informan memiliki pandangan positif tentang penuaan yang dimana memberikan landasan untuk mengalami masa penuaan yang baik dan sehat.

Alasan Melakukan *Aging Gracefully* Pada Wanita Paruh Baya

Aging Gracefully dapat membantu seseorang untuk tetap bahagia dan produktif, sehingga dapat menikmati hidup di masa tua. Penuaan adalah topik yang sensitif, tidak semua orang dapat terbuka terkait penuaan yang mereka jalani dan bagaimana mereka memaknai penuaan. Dalam penelitian ini keseluruhan informan dengan berbagai latar belakang menjelaskan terkait alasan atau motif mereka melakukan *aging gracefully*, dimana sebagai upaya untuk tetap produktif secara sosial dan meningkatkan produktivitas ekonomi. Produktivitas disini ingin diraih oleh wanita paruh baya dikarenakan dirinya ingin tetap hadir dalam ranah sosial sebagai individu yang aktif bekerja dan berkegiatan. *Aging gracefully* dijadikan sebagai landasan agar wanita paruh baya tetap menjaga produktivitas yang dijalani.

Ketakutan akan penuaan, malah menciptakan efek lebih buruk terhadap mental dan fisik. Penyesalan akan muncul ketika seseorang melihat penuaan dari sudut pandang negatif, dikarenakan penyesalan tersebut dapat menciptakan ketakutan tersendiri bagi wanita paruh baya, sehingga memunculkan ketakutan untuk bersosialisasi, ketakutan untuk produktif, dan keterhambatan untuk melakukan aktivitas normal. Keseluruhan informan disini menganggap penuaan adalah hal yang akan terus berjalan, setiap waktu semua orang akan menua, namun bagi informan bagaimana cara membuat penuaan tersebut bukan menjadi hal yang negatif. Tetapi bagaimana penuaan tersebut dapat dijadikan sebagai motivasi baru untuk menciptakan suasana dan semangat positif baru baik itu yang dapat dimulai dari mengatur jiwa dan psikologis, mengatur *mindset*, hingga berpikiran positif.

Keseluruhan informan dari penelitian ini menjelaskan bahwa mulailah menerima perubahan yang pasti akan terjadi dalam penuaan, daripada melihatnya sebagai sebuah krisis yang menyimpang. Penting untuk menerima perubahan seiring bertambahnya usia. Dimana tubuh dan pikiran mungkin tidak dapat bekerja seperti dahulu, namun bukan berarti tidak dapat menikmati hidup dan mengejar hasrat. Mempelajari keterampilan baru, mencoba aktivitas baru, dan beradaptasi dengan keadaan yang berubah – ubah, semua itu dapat membantu untuk tetap terlibat, merasa puas, dan hidup. Perubahan memang terlihat dapat menakutkan, namun jangan dijadikan sebagai beban. Kenali emosi, dan temukan cara yang sehat untuk mengatasinya. *Aging gracefully* lebih dari sekedar menghindari keriput atau tetap bugar secara fisik. Ini berkaitan dengan menjaga kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan agar dapat menjalani kehidupan terbaik di segala usia

Tujuan Pengungkapan Diri Mengenai *Aging Gracefully* Pada Wanita Paruh Baya Melalui Instagram

Keterbukaan diri dapat terjadi karena adanya kebutuhan manusia sebagai individu yang ingin didengar, dimengerti, diperhatikan, dan diakui keberadaannya. Instagram dipilih sebagai platform dalam proses pengungkapan diri karena di dalam Instagram itu sendiri individu yang berbagi informasi tidak jarang mendapatkan umpan balik (*feedback*), berupa komentar, suka (*like*), dan lain sebagainya.

Melakukan pengungkapan diri tidak begitu saja dapat dibagikan dengan mudah, apalagi jika itu bersifat pribadi. Maka, pengungkapan diri tentu disertai dengan alasan pendukung atau tujuan mengapa seseorang melakukan hal tersebut. Segala sesuatu yang ditulis di dalam media sosial merupakan sebuah bentuk kesengajaan untuk maksud dan tujuan yang telah dipikirkan terlebih dahulu oleh penggunanya.

Pengguna Instagram umumnya melakukan pengungkapan diri dengan niat untuk membangun keterbukaan diri, menciptakan koneksi yang lebih dalam, dan memperoleh informasi lebih dalam antara sesama pengguna. Namun untuk wanita paruh baya sendiri disini memiliki pandangan lain mengapa dirinya melakukan pengungkapan diri, dan juga pengungkapan yang dilakukan berkaitan erat dengan *Aging Gracefully*.

Wanita paruh baya yang menerapkan *aging gracefully* menampakkan hal tersebut dengan melakukan keterbukaan diri terkait pemikiran, pandangan, dan aktivitas yang dilakukan sebagai tujuan untuk menciptakan *branding* yang baik, mengekspresikan motivasi, dan membantu menjadi solusi untuk masalah wanita paruh baya yang takut akan penuaan. Dari setiap penjelasan yang di jabarkan oleh informan, untuk wanita paruh baya yang melakukan *aging gracefully*, hubungan sosial menjadi lebih penting dari biasanya, hal ini dilihat dari semakin tua kebanyakan orang akan merasakan kesepian. Banyak orang dewasa yang lebih tua sangat rentan terhadap kesepian dan isolasi sosial. Informan sebagai wanita paruh baya dalam pengungkapan diri yang dilakukan memiliki maksud untuk membangun atau mempertahankan hubungan dengan teman dan lingkungan untuk memberikan manfaat kesehatan mental, emosional, dan fisik seperti suasana hati yang lebih baik, manajemen stres, harga diri, dan kepuasan hidup.

Tujuan pengungkapan diri yang dilakukan oleh wanita paruh baya terkait *aging gracefully* disini berkaitan dengan fungsi pengungkapan diri, peneliti melihat informasi yang diberikan oleh informan terkait tujuan yang dilakukan sangat menjabarkan beberapa fungsi dari pengungkapan diri itu sendiri. Yang pertama adalah ekspresi, dimana pengekspresian perasaan dapat dilakukan dengan pengungkapan diri, individu dapat berkesempatan untuk mengutarakan dan mengatakan segala perasaan dengan berbagai ekspresi yang dimiliki. Dalam hal ini wanita paruh baya melakukan pengungkapan diri untuk mengekspresikan pandangan mereka, gambaran mereka terkait *aging gracefully* yang dijalankan. Yang kedua adalah kendali sosial, yang dimana seorang individu dapat mengendalikan informasi mengenai diri sendiri, dimana dapat mengutarakan atau menyembunyikan informasi yang dimiliki, hal ini membuat individu menjadi peranti kendali sosial. Dalam hal ini wanita paruh baya yang menjalankan *aging gracefully* selalu melakukan pengungkapan diri dengan menampilkan pemikiran positif, *mindset* dan jiwa yang baik yang dirasa dapat membantu *audience*-nya dalam menjalankan penuaan dengan baik. Wanita paruh baya dapat mengutarakan pemikiran positif mengenai *aging gracefully* yang dijalankan agar dirinya dapat mengontrol lingkungan sekitarnya untuk menjadi lingkup positif yang nanti efeknya akan berbalik kepada diri sendiri.

Untuk yang ketiga adalah perkembangan hubungan, dimana dilakukan untuk meningkatkan dan menjalin hubungan yang baik dan keakraban. Dapat dilihat dari penjelasan informan bahwa dirinya memiliki tujuan melakukan pengungkapan diri terkait *aging gracefully* agar bisa menjadi motivasi bagi rekan *audience*-nya, dan menjadi inspirasi dalam menjalankan penuaan dengan baik. Dari hal tersebut dilihat bahwa wanita paruh baya ingin tetap aktif dalam ranah lingkungan sosial, dengan tetap berinteraksi dengan rekan Instagramnya untuk menjaga perkembangan hubungan.

Gambaran Pengungkapan Diri Mengenai *Aging Gracefully* Pada Wanita Paruh Baya Melalui Instagram

Pengungkapan diri yang dilakukan melalui Instagram dapat dilihat dari penggunaan fitur – fitur yang berada di dalam Instagram tersebut. Fitur – fitur Instagram menjadi wadah dalam pengungkapan diri yang dilakukan oleh seseorang. Dalam hal ini mayoritas dari informan dalam penelitian ini yang merupakan wanita paruh baya menjadikan Instagram sebagai sebuah wadah untuk mengekspresikan diri yang dituangkan melalui unggahan – unggahan yang berupa status (terdiri dari tulisan), foto dan video.

Topik pengungkapan diri yang dibicarakan dalam hal ini dilihat melalui fitur yang digunakan dalam Instagram, dimana sebagian besar pengungkapan yang dilakukan adalah mengenai perasaan yang dirasakan oleh informan, atau kejadian yang sedang di alami oleh informan. Hal tersebut dilakukan karena wanita paruh baya yang dijadikan informan membutuhkan wadah bagi dirinya untuk dapat dimengerti, dipahami, serta direspons oleh orang lain mengenai sesuatu yang terjadi pada dirinya. Selama ini yang kita ketahui bahwa keterbukaan diri dilakukan pada orang yang sudah dipercaya, namun berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, saat ini pada kenyataannya wanita paruh baya juga membagikan kisahnya dalam media sosial. Dari hasil observasi yang peneliti lakukan, ada beberapa cara yang dilakukan para informan dalam melakukan pengungkapan diri mengenai *aging gracefully* melalui Instagram. Cara yang dilakukan oleh informan yaitu memposting pemikiran dan perasaan melalui Instastory, membagikan aktivitas sebagai gambaran produktivitas melalui *feeds*, dan menunjukkan motivasi serta informasi di Instagram melalui Instastory dan Reels.

Keseluruhan informan menggunakan Instagram dan berbagai fiturnya untuk membagikan kegiatan sehari – hari. Keseluruhan informan memanfaatkan fitur ini sebagai media bertukar informasi, mengutarakan apa yang ada di dalam pemikirannya, dan berkeluh kesah. Jadi gambaran ini dapat dilihat dari seluruh informan walaupun ada rentang intensitas waktu dalam mengungkapkannya. Seseorang yang melakukan mengungkapkan diri dimana terkadang individu tersebut yang membuat status atau unggahan tidak sadar jika dirinya sedang melakukan pengungkapan diri, bahkan pengungkapan diri yang bersifat pribadi sekalipun. Dengan membagikannya ke dalam Instagram dapat menyalurkan emosi informan serta menghilangkan perasaan yang terpendam. Dalam melakukan pengungkapan

diri pada dasarnya seseorang akan menyaring dan memilah informasi yang ingin dibagikannya terlebih dahulu, karena tidak selamanya semua informasi mengenai diri dapat diungkapkan secara terus terang. Beberapa informan menunjukkan hobi dan juga aktivitas yang dijalankan dalam keseharian, dimana hal tersebut juga termasuk dalam pengungkapan diri yang di ungkapkan lewat unggahan. Pengungkapan diri diperlihatkan informan juga dengan menunjukkan bahwa dirinya memiliki bakat ataupun capaian yang dimana belum tentu dimiliki oleh banyak orang, disini konteks dari capaian tersebut adalah *aging gracefully*. Tidak selalu pengungkapan diri berisi tentang curahan hati, dengan seseorang membagikan aktivitas yang mereka lakukan, hal tersebut dapat menjadi pengungkapan diri juga. Para informan disini membagikan aktivitas yang sedang di jalani agar semua orang tahu apa yang sedang dilakukan.

Dimensi Pengungkapan Diri Mengenai *Aging Gracefully* Pada Wanita Paruh Baya di Instagram

Berdasarkan pemaparan dari setiap informan yaitu wanita paruh baya mengenai pengungkapan diri yang dilakukan di Instagram terkait *aging gracefully*, pada kenyataannya wanita paruh baya yang mengunggah postingan di media sosial Instagram memiliki tujuan yang dimana agar dapat terhubung dengan temannya, sarana komunikasi, media *branding* diri, dan tempat untuk mengekspresikan diri.

penelitian ini akan menjelaskan bagaimana perubahan perilaku akan kesadaran diri seseorang untuk menampilkan dirinya atau melakukan pengungkapan diri dengan berbagai fitur di Instagram menggunakan dimensi-dimensi pengungkapan diri menurut (Devito, 2010). Dimensi merupakan ukuran atau hal yang merujuk pada sebuah sistem untuk melihat suatu ruang atau sesuatu yang dapat diukur. Dalam hal ini dimensi yang ada di dalam pengungkapan diri menjadi alat ukur untuk melihat seperti apa pengungkapan diri pada wanita paruh baya pengguna Instagram. Dimensi yang berada di dalam pengungkapan diri ini diantaranya adalah ukuran, valensi, kecermatan atau kejujuran, tujuan dan maksud, serta keintiman.

Dimensi Ukuran

Ketika ditanya terkait seberapa sering dan banyak mereka mengunggah postingan ataupun melakukan pengungkapan diri di Instagram, para informan menunjukkan beragam respons dengan perbedaan pendekatan dan preferensi. Namun ada juga persamaan dalam respons mereka, terutama hal terkait aktivitas yang dibagikan dalam melakukan pengungkapan diri. Wanita paruh baya pengguna Instagram dalam melakukan *aging gracefully* memiliki pandangan yang sama, yaitu aktif dalam membagikan aktivitas dan kegiatan yang dilakukan dalam kesehariannya saat bekerja, dan menjalankan sesuatu aktivitas yang menarik. Pada setiap informan disini memiliki gambaran ketika dirinya aktif membagikan kehidupan terkait pekerjaan dan produktivitas yang dijalankan, maka hal tersebut akan menggambarkan bahwa para wanita paruh baya disini masih bisa dan mampu untuk bekerja di usianya saat ini. Pengungkapan yang dilakukan juga terkait mengunggah aktivitas - aktivitas produktif yang dijalankan dengan tujuan agar dapat menarik minat *audience* yang dirasa dapat menjadi *client* bagi informan ke depannya.

Pengungkapan diri yang dilakukan juga berkaitan dengan ranah pekerjaan yang dimana mereka dituntut untuk aktif dalam bermain media sosial Instagram itu sendiri.

Selanjutnya berkaitan dengan berbagai fitur yang ditawarkan oleh Instagram, membuat wanita paruh baya merasa nyaman untuk bermain dan menghabiskan waktu di Instagram. Wanita paruh baya sebagai informan dalam penelitian ini adalah orang yang terbuka dalam menerima teknologi dan informasi. Dilihat dari informan I,II dan III yang paham dan selalu mengikuti tren *fashion*, informasi terkini dan informasi menarik lainnya. Instagram digunakan sebagai wadah utama dalam mencari informasi dan referensi dengan berbagai fitur yang dimiliki Instagram dan terutama Instagram *explorer* yang menyajikan berbagai suguhan *entertain*. Dari hal tersebut membuat frekuensi seberapa sering mereka bermain Instagram menjadi meningkat. Informan memiliki rentan waktu antara 4 hingga 6 jam dalam bermain Instagram ketika dirinya memiliki waktu luang yang banyak.

Dalam analisis pengungkapan diri yang dilakukan terhadap informan dengan menggunakan aspek dimensi ukuran dalam melakukan pengungkapan diri, didapati pertanyaan tentang bagaimana mereka menilai cukup atau belumnya informasi yang mereka berikan kepada *audience* di media sosial Instagramnya, terungkap beragam pendekatan yang digunakan oleh setiap individu. Dimana pengungkapan diri yang aktif dilakukan ternyata untuk menjaga pola komunikasi yang baik dan intensif dengan temannya. Informan menggunakan Instagram dan melakukan pengungkapan diri untuk bersosialisasi, sehingga informan aktif membagikan aktivitas dan melihat aktivitas teman Instagramnya. Usia paruh baya menyebabkan intensitas untuk bersosialisasi dan beraktivitas di luar rumah mulai berkurang, hal ini dikarenakan faktor umur dan faktor teman yang sudah mulai tidak aktif bersosialisasi. Dari situ lah informan mengaktifkan Instagramnya untuk bersosialisasi sehingga mewujudkan *aging gracefully*.

Aging gracefully dalam hal ini diwujudkan oleh wanita paruh baya dengan cara melakukan pengungkapan diri di Instagram dengan dimensi ukuran yang terbilang aktif dalam mengungkapkan dirinya. Keaktifan informan disini diniatkan dengan pandangan agar dapat terus bersosialisasi dengan lingkungan sekitar dan bisa mengetahui segala informasi yang tersebar. Wanita paruh baya mewujudkan *aging gracefully* dengan kehadirannya dalam mengungkapkan diri di media sosial Instagram. Hal yang menarik adalah wanita paruh baya akan lebih sering bermain Instagram ketika dirinya melakukan *aging gracefully*, karena kebutuhan untuk tetap bersosialisasi dan mengetahui *update* aktivitas lingkungan di sekelilingnya. Instagram membuat wanita paruh baya dapat terus terhubung ke dunia luar meskipun fisik mereka sudah jarang bersosialisasi di luar rumah.

Dimensi Valensi

Mengacu pada dimensi valensi dalam pengungkapan diri yang memiliki arti dimana seseorang yang melakukan proses pengungkapan diri dapat mengungkapkan informasi tentang dirinya yang bersifat baik ataupun buruk (Devito, 2010). Hasil

penelitian yang melibatkan tiga wanita paruh baya yang mengungkapkan diri terkait *aging gracefully* di media sosial Instagram, memperlihatkan bahwa dalam tahap pengungkapan diri, informan memiliki kecenderungan untuk melakukan pengungkapan diri yang positif dan menyenangkan. Mereka berusaha menciptakan kesan yang baik, bahagia, dan memotivasi dengan menonjolkan sisi positif dari diri mereka.

Di dalam pengelolaan pengungkapan diri oleh para informan. Pesan – pesan yang disajikan informan sangat di kontrol dan dikelola dimana informan berusaha positif dalam melakukan pengungkapan diri. Dengan keinginan informan untuk menjadi panutan dalam penerapan *aging gracefully* yang baik di Instagram. Informan ingin menggambarkan hal positif dalam Instagramnya. Disini informan menjaga emosi – emosi yang di tampilkan karena penerapan *aging gracefully*. Informan disini memperhatikan respons *audience* tentang pesan yang disampaikan.

Namun selain dari pengungkapan pesan positif, informan juga menyadari bahwa dirinya tanpa sengaja menyebarkan pesan negatif. Hal tersebut karena ketidaksengajaan yang hadir dalam diri informan karena mengikuti emosi yang lagi terbentuk di dalam pemikirannya. Informan sebagai wanita paruh baya tidak menutupi terkadang menyampaikan pesan negatif karena usia paruh baya yang dialami saat ini menyebabkan emosi seketika yang tidak dapat di kontrol. *Aging gracefully* disini hadir untuk membuat informan sadar bahwa segala respons yang diberikan akan memiliki dampak dan timbal balik berbeda tergantung dari pemaknaan *audience*. Pengontrolan emosi dapat menghindarkan diri dari penuaan. Informan memaknai bahwa *aging gracefully* terlihat ketika wanita paruh baya mampu untuk mengelola segala respons emosi yang didapatkan. Informan menjelaskan terkait pengendalian diri itu penting, apalagi di dalam media sosial, karena banyak wanita paruh baya yang tidak menggunakan Instagram dengan bijak karena pemikiran labil yang dimiliki.

Dalam dimensi valensi terkait pengungkapan diri yang dilakukan wanita paruh baya terkait *aging gracefully*. Peneliti mendapati bahwa wanita paruh baya yang mengaplikasikan pengungkapan diri memiliki pandangan dan batasan tersendiri dalam membagikan unggahan di Instagram. Wanita paruh baya disini menyadari adanya konsekuensi apabila dirinya mengunggah sesuatu postingan. Wanita paruh baya merasa harus menjaga pengungkapan yang dilakukan agar sebisa mungkin mengarah kepada kualitas positif. Hal ini berkaitan dengan *aging gracefully* yang dijalankan wanita paruh baya karena menciptakan dan membangun lingkungan positif merupakan bagian dari menjaga pikiran dan *mindset* agar bisa tetap awet muda.

Dimensi Kejujuran

Disini dimensi selanjutnya pada pengungkapan diri yaitu kejujuran dimana tingkat kejujuran seseorang dalam melakukan proses pengungkapan diri akan berpengaruh terhadap informasi yang diungkapkan pula. Informasi yang diungkapkan dapat saja dilebihkan atau dikurangi (Devito, 2010). Analisis

pembahasan dimensi kejujuran dalam pengungkapan diri pada teks di atas dapat dilihat dari pernyataan setiap informan wanita paruh baya pengguna Instagram yang memberikan wawasan mengenai bagaimana mereka memutuskan tingkat kejujuran informasi yang ingin mereka bagikan dalam media sosial Instagram.

Dapat dilihat bahwa pengguna Instagram memberikan pandangan tentang pentingnya kejujuran dalam memberikan unggahan dan menampilkan dirinya. Dalam dimensi ini setiap informan menggambarkan bahwa mereka ingin menjadi diri sendiri dengan menampilkan sesuatu dengan apa adanya, dan memperlihatkan seperti apa aslinya informan di Instagram. Menjadi diri sendiri dalam menampilkan pengungkapan diri adalah bentuk dari kejujuran.

Kejujuran dapat dilihat dari setiap informan yang tidak ingin terlihat *show off* atau memamerkan diri. Ketika membuat akun Instagram, informan telah mempelajari dan memahami diri sendiri untuk tidak membuat sebuah pencitraan. Informan merasa lebih baik menunjukkan original dirinya walaupun terdapat hal yang terkesan negatif, daripada dirinya harus menutupi hal tersebut dengan alasan pencitraan. Karena dengan melakukan pencitraan, informan merasa jauh dari dirinya sendiri. Informan merasa di umur paruh baya bukan hal seperti pencitraan lagi yang harus dikejar dan ditampilkan. Menjaga dan mempertahankan hubungan sosial yang baik dengan menjadi diri sendiri adalah hal yang diutamakan oleh informan, karena dirinya merasa di umur paruh baya dirinya harus lebih menjaga diri, menjaga lingkungan, dan menjaga pemikiran. Sehingga melakukan pengungkapan diri yang bersifat natural.

Dengan hal ini pula informan ketika melakukan pengungkapan diri dapat mempertahankan hubungan sosial yang baik karena adanya tingkat kenyamanan dalam berinteraksi. Kenyamanan yang dimaksud dalam hubungan sosial ini dikarenakan kejujuran adalah kunci untuk membangun kepercayaan dalam interaksi pengungkapan diri. Informan disini tidak ingin meresahkan *audience* dengan hal – hal yang dirasa bukan dirinya. Bahkan informan tidak ingin mengunggah postingan yang dirasa tidak cocok dengan dirinya.

Dalam *aging gracefully* kejujuran yang dilakukan dalam melakukan pengungkapan diri sangat penting dan dibutuhkan karena dengan begitu berarti informan mempercayai dan meyakini terhadap kemampuan diri sendiri. Kecermatan dan kejujuran yang ditampilkan informan dengan menjadi diri sendiri menggambarkan bahwa individu mengetahui dan mengenal diri mereka sendiri.

Dalam penelitian ini, menariknya peneliti mendapati bahwa setiap informan menyadari bahwa kecermatan dan kejujuran akan berpengaruh terhadap *branding* yang dibangun oleh diri informan dengan baik. Jika dirinya melebihkan atau mengurangi sebuah isi pesan yang tidak sesuai dengan faktanya, maka efek buruknya akan kembali kepada diri sendiri. *Aging gracefully* membuat informan paham bahwa menjadi contoh untuk pemaknaan penuaan dengan anggun, bukan berarti harus lebih – lebihkan keadaan biar terlihat awet muda.

Dimensi Intensi

Intensi saat pengungkapan diri dapat menjadi faktor penentu dalam bagaimana informan berkomunikasi dan mengungkapkan diri di media sosial Instagram. Informan umumnya memilih informasi yang ingin mereka tampilkan saat melakukan pengungkapan diri dengan maksud dan tujuan tertentu. Dalam penelitian ini, peneliti melihat bahwa setiap individu memiliki maksud dan tujuan tersendiri mengapa dirinya melakukan pengungkapan diri. Maksud dan tujuan ini yang mendasari bagaimana isi pesan yang disampaikan oleh informan kepada *audience*-nya. Tujuan – tujuan ini yang nantinya dapat di akumulasikan untuk menjadi alasan utuh mengapa wanita paruh baya melakukan pengungkapan diri di Instagram terkait *aging gracefully*.

Bagi informan pesan yang disampaikan yang di dalamnya memiliki maksud dan tujuan merasa bahwa postingan yang di unggah sangat merepresentasikan dirinya, sehingga unggahan tersebut tidak bisa hanya sekedar diunggah tanpa dikaji terlebih dahulu. Informan menganggap apa yang ditampilkan akan berbalik kepada dirinya sendiri. Sehingga informan berusaha agar unggahan yang diberikan tidak mengecewakan *audience*. Oleh sebab itu informan ketika dirinya mengunggah sesuatu sebisa mungkin berguna, bermanfaat, dan dapat menjadi inspirasi, serta pembelajaran bagi *audience*.

Wanita paruh baya yang membagikan kegiatan positif dengan tujuan agar dirinya dapat berguna, bermanfaat dan menjadi inspirasi disini mengacu pada kendali sosial yang ingin dibentuk dimana informan mengontrol terkait topik pembicaraan, gagasan yang disampaikan, agar dirinya bisa memberikan pesan yang baik kepada *audience*. Pemberian pesan yang baik ini diwujudkan oleh informan agar efek baiknya dapat kembali kepada diri sendiri. Wanita paruh baya dalam hal ini sangat mementingkan sebab akibat dari hal atau postingan yang di unggah. Informan disini mengontrol agar dapat menciptakan lingkungan positif. Wanita paruh baya merasa dengan *aging gracefully* yang dijalankan, sehingga penuaannya ini memerlukan banyak *support* dan lingkungan positif, dan hal tersebut ingin diwujudkan oleh informan di Instagramnya. Informan bertujuan untuk menciptakan lingkungan komunikasi yang baik di Instagram, sehingga diturunkan juga ketika dirinya mengunggah sesuatu. Pembentukan lingkungan positif yang menjadi tujuan dalam dimensi ini dibutuhkan wanita paruh baya yang menjalankan *aging gracefully* karena sebagai acuan untuk menikmati penuaan dengan anggun.

Dalam dimensi maksud dan tujuan disini, wanita paruh baya masih memiliki tujuan lagi dalam melakukan pengungkapan diri di Instagramnya, dimana diuraikan dari hasil penelitian bahwa informan memiliki tujuan untuk menjalin hubungan jangka panjang antar teman dan menjaga pola komunikasi yang baik di dalamnya. Informan memiliki tujuan agar yang ditampilkan adalah hal positif yang bisa membangun hubungan. Berkaitan dengan *aging gracefully*, bahwa wanita paruh baya membutuhkan relasi dan koneksi agar di hari tuanya tidak merasa kesepian. Informan berusaha menjaga relasi jangka panjang dengan bagaimana dirinya menjaga dan

mengontrol komunikasi di dalamnya. Terkait dengan tujuan ini, wanita paruh baya ingin menjelaskan tentang perkembangan hubungan dengan menjaga pola komunikasi yang terjalin di dalamnya. Informan sebagai wanita paruh baya memiliki tujuan untuk tetap terkoneksi dan bisa selalu bersosialisasi dengan lingkungan dan teman – temannya.

Selain dari tujuan yang dijelaskan di atas, terdapat juga tujuan lain informan yaitu menciptakan *branding* dan promosi untuk kehidupannya di Instagram. Promosi digunakan agar informan bisa tetap aktif dan produktif dalam bekerja. Informan selalu memperhitungkan dan menimbang unggahan yang ditampilkan bukan sekedar dibagi. Informan ingin menunjukkan bahwa dirinya memiliki jam terbang. Informan dalam Instagramnya dan unggahan yang diberikan digunakan sebagai bahan promosi dalam berkarir. Informan mengarahkan untuk menciptakan pesan yang memperlihatkan *audience* terkait keaktifan informan dalam beraktivitas dan berkegiatan.

Dimensi Keintiman

Devito dalam (Dewi & Delliana, 2020) menyatakan bahwa manusia merasa lebih nyaman dalam mengungkapkan informasi tentang aspek – aspek yang bukan termasuk dalam ranah pribadi mereka ketika di awal pengungkapan diri. Hal ini terlihat juga ketika informan yaitu wanita paruh baya dimana dirinya memberikan filter bagaimana orang lain bisa melihat pengungkapan diri informan, namun hal yang bersifat privasi tetap menjadi privasi. Informan disini membatasi informasi yang diberikan. Dirinya ketika melakukan pengungkapan diri tetap berusaha agar tidak melewati batas dan berada pada porsinya. Informan memilah mana saja hal yang bisa diungkapkan dan yang menjadi privasi personal.

wanita paruh baya yang merupakan informan pengungkapan diri memiliki cara untuk menciptakan keintiman ketika dirinya melakukan pengungkapan diri. Keintiman ini diperoleh informan dengan mengenali sifat dan perilaku temannya di dunia nyata, dengan begitu informan dapat menjalin hubungan dan keintiman dengan baik di Instagram karena kedekatan yang dijalin. Mengetahui sifat dan perilaku individu lain terlebih dahulu sebelum memasukkannya menjadi teman Instagram adalah cara dari wanita paruh baya agar tercipta keintiman dan kedekatan lebih dahulu di dunia nyata sebelum masuk ke ranah media sosial. Pengungkapan diri yang dilakukan informan ini membuatnya menjadi bisa lebih akrab dan dekat dengan *audience* Instagramnya. Hubungan yang sudah saling akrab dan mengenali satu sama lainnya di dunia nyata, ditambah dengan pengungkapan diri di dunia maya membuat hubungan yang lebih intim.

Selanjutnya terkait bagaimana menjaga keintiman dan menciptakan lingkungan yang paham dan mengerti terhadap segala hal pengungkapan yang dilakukan informan, disini informan sangat membatasi pertemanan di dalam Instagramnya. Informan benar-benar memilah mana saja individu yang bisa menerima segala bentuk pesan dalam pengungkapan dirinya. Dimana hal ini dibantu dengan salah satu fitur yang disediakan Instagram yaitu *private* akun. Informan

menggunakan fitur konfirmasi untuk memberikan filter kepada calon teman Instagramnya untuk menjaga keintiman. Jadi pesan atau unggahan yang diberikan informan dapat diterima dengan baik oleh *audience* karena keintiman yang sudah dibangun, sehingga pola komunikasinya baik. Informan melihat keintiman Instagramnya dengan menggunakan fitur *private* akun. Informan membatasi *followers*-nya agar pesan yang disampaikan tidak tersebar sembarangan dan keintiman tetap terjaga di dalam pertemanan tersebut. Dengan *private* akun, informan bisa mengendalikan *followers* Instagramnya, sehingga dirinya tahu siapa saja *audience* yang akan melihat pesan yang disampaikan, sehingga komunikasi yang terjalin akan baik karena adanya kedekatan dan rasa saling kenal. Dengan *private* akun, informan bisa memilih mana yang teman dan bukan, dan informan tidak sembarang mengonfirmasi orang.

KESIMPULAN

Dari berbagai perspektif dimensi pengungkapan diri yang telah di analisis, peneliti menyimpulkan bahwa wanita paruh baya pengguna media sosial Instagram mempertimbangkan banyak hal ketika dirinya melakukan pengungkapan diri seperti kenyamanan, keamanan, dan perasaan dalam mengunggah sesuatu yang mempengaruhi pengungkapan diri dalam kurun waktu tertentu. Disini keseluruhan informan memperhatikan akan pandangan yang bisa jadi terbentuk oleh pengguna Instagram lain sebagai *audience* dari apa yang diunggah informan dalam akun Instagramnya. *Aging gracefully* menjadi bagian penting yang ikut andil ketika informan melakukan pengungkapan diri karena informan dengan berpatokan kepada *aging gracefully*, maka dirinya akan menciptakan suasana ketika bermain di Instagram diharapkan menjadi baik untuk dirinya sendiri, karena informan memiliki tujuan dalam bermain Instagram tersebut, yaitu menciptakan *aging gracefully* yang sukses dan berjalan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, A. (2018). Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2). <https://doi.org/10.29240/jbk.v2i2.462>
- Amanda, D. (2014). PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA IBU RUMAH TANGGA DALAM TINJAUAN TEORI DRAMATURGI DI KOTA SURABAYA. *Antimicrobial Agents and Chemotherapy*, 58(12).
- Devito, J. A. (2010). *Komunikasi Antar Manusia* (Ed. 5). Karisma Publishing Group.
- Dewi, A. P., & Delliana, S. (2020). SELF DISCLOSURE GENERASI Z DI TWITTER. *EKSPRESI DAN PERSEPSI: JURNAL ILMU KOMUNIKASI*, 3(1). <https://doi.org/10.33822/jep.v3i1.1526>

Lexy J. Moleong, Dr. M. A. (2019). Moleong, Lexi J, 2014. " Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi". Bandung : Remaja Rosdakarya. In *PT. Remaja Rosda Karya* (Vol. 4, Issue 2).

Nariswari, S. L. (2022). Aspek Psikologis Yang Penting Untuk Wujudkan Mimpi "Aging Gracefully". *Kompas.Com*.
<https://lifestyle.kompas.com/read/2022/05/11/153220520/aspek-psikologis-yang-penting-untuk-wujudkan-mimpi-aging-gracefully?page=all>

Papalia, D. E. (2015). Human Development (Psikologi Perkembangan). *Cetakan Ke-1, 2008*.

Rania, A. (2019, March). *Ini Alasan Mengapa Banyak yang Mulai Meninggalkan Pola Pikir Anti-aging Menjadi Aging Gracefully*.
<https://Journal.Sociolla.Com/Beauty/Aging-Gracefully/>.

W. Surakhmad. (2011). Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar. *Teknik Tarsito*.