

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Fase remaja yaitu masa transisi yang semula anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja dikenal sebagai masa atau periode sosial karena selama masa remaja, relasi atau hubungan sosial semakin terlihat secara jelas serta mendominasi (Diananda, 2018). Mengacu kepada Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) rentang usia remaja yaitu 10—24 tahun dan belum pernah menikah (Pusat Data dan Informasi, 2015).

Menurut Havighurst dalam buku yang berjudul *Psikologi kepribadian* karya penulis Alwisol (2008), remaja mempunyai tugas perkembangan yakni menciptakan relasi baru yang matang bersama temannya dan meraih perilaku sosial. Menurut Ajhuri (2019) terdapat perkembangan sosial remaja, yakni menyampaikan serta mengerti siapakah diri sebagai individu, menentukan kenyamanan yang tidak ada ketergantungannya, menciptakan sebuah relasi, dekat bersama individu lainnya, memberi ekspresi berbagai rasa, merasakan kesenangan apabila terdapat kontak fisik bersama individu lainnya, memperoleh kesuksesan serta mempunyai keterampilan sebagai anggota masyarakat.

Dalam perkembangan remaja perlu memiliki keterbukaan diri atau pengungkapan diri dalam menjalin hubungan atau relasi sosial bersama individu lainnya. Pengungkapan diri biasanya dilakukan pada interaksi antarpribadi yang menunjukkan dekatnya individu yang terlibat dalam interaksi atau komunikasi tersebut. Devito (2019) menjelaskan pengungkapan diri yakni salah satu jenis komunikasi dimana individu menyampaikan informasi mengenai dirinya sendiri

yang biasanya tersembunyi. Bentuk-bentuk informasi diri yang tersembunyi tersebut biasanya beragam dalam diri masing-masing individu. Istilah pengungkapan diri atas informasi yang tersembunyi bisa mengacu pada pemberian informasi secara sadar, seperti pernyataan: “saya takut kegelapan” atau “saya mengkhawatirkan masa depan saya, karena saya hanya seorang anak dari keluarga yang miskin”. Pengungkapan diri seperti ini dapat juga didefinisikan sebagai penyingkapan informasi tentang diri yang tentu tak diketahui pihak lain. Hidayat (2012) mengemukakan pengungkapan diri sebagai tahapan menampilkan dirinya yang diwujudkan dalam aktivitas berbagi rasa maupun informasi bersama individu lainnya. Pengungkapan diri mencakup beragam pokok bahasan misalnya informasi, tindakan, perasaan, harapan, gagasan, dan motivasi.

Pengungkapan diri yang dilakukan individu adalah suatu tindakan yang bertujuan untuk membangun kepercayaan satu sama lain agar dapat saling terbuka untuk menjalin hubungan sosial yang baik agar dapat mempererat hubungan satu sama lain (Bazarova & Choi, 2014). Pengungkapan diri sangat penting bagi remaja, melalui pengungkapan diri serta memberi respon atas keterbukaan diri individu lain, individu sebagai remaja dapat mengembangkan komunikasi, meningkatkan relasi dengan individu lain, remaja yang mampu membuka diri cenderung memiliki sifat-sifat kompeten, *ekstrovert*, fleksibel, adaptif dan *intellegen*. Remaja yang dapat terbuka lebih mudah dalam memecahkan permasalahan yang sedang dialami karena mampu untuk bercerita dan meminta pendapat dari orang lain (Setyaningsih, 2015).

Berdasarkan beberapa pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa pengungkapan diri merupakan keterampilan individu untuk menjelaskan terhadap individu lainnya mengenai informasi terkait dirinya berupa perilaku, sikap,

perasaan, keinginan, motivasi dan hal lainnya yang berhubungan dengan kepribadian diri sendiri untuk mendapatkan suatu hubungan kedekatan dan keintiman kepada orang lain, mendapatkan solusi dan jalan keluar untuk permasalahan yang dihadapi.

Seiring berkembangnya zaman, individu dapat menyampaikan informasi pribadi terhadap individu lainnya dengan berbagai macam *platform* (Bazarova, 2015). Pengungkapan diri pada masa sekarang ini, tidak sekedar bertatap muka namun bisa juga melalui media sosial. Nasrullah (2015) berpendapat bahwa media sosial merupakan wadah dalam internet yang memberi peluang atau kesempatan penggunanya untuk menampilkan diri, melakukan interaksi, melakukan kerja sama, saling berbagi perasaan, dan berinteraksi bersama pengguna lainnya dalam menciptakan hubungan sosial dalam dunia virtual.

Data pengguna media sosial di Indonesia menurut Junawan dan Laugu, pada tahun 2020 sebanyak 160 juta orang telah menggunakan media sosial. *Twitter* berada pada peringkat kelima dengan jumlah pengguna sebanyak 56% dari total jumlah pengguna media sosial, diikuti *Instagram* sebagai peringkat keempat yaitu sebanyak 79% pengguna, di peringkat ketiga yaitu *Facebook* sebanyak 82% pengguna, kemudian pada peringkat kedua adalah *WhatsApp* sebanyak 84% pengguna dan peringkat teratas adalah *Youtube* yaitu sebanyak 88% pengguna (Junawan & Laugu, 2020).

Peneliti melakukan survey mengenai penggunaan *Mobile Messenger* kepada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata didapatkan sebanyak 77.1 % mahasiswa menggunakan *WhatsApp* sebagai aplikasi yang paling sering digunakan untuk berkomunikasi. Aplikasi *WhatsApp* menjadi lebih sering digunakan karena fiturnya yang lebih disukai mahasiswa

seperti fitur Grup dan berkirim file materi atau tugas kuliah tanpa khawatir kadaluarsa, serta adanya *last seen* dan centang biru membuat mahasiswa dan dosen dapat berkomunikasi secara efektif. Selain itu, banyaknya orang yang menggunakan *WhatsApp* di berbagai kalangan, membuat berkomunikasi melalui *WhatsApp* menjadi lebih memudahkan untuk menjangkau banyak orang termasuk teman dan dosen.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zakirman dan Chichi Rahayu (2018) mengenai popularitas *WhatsApp* sebagai media komunikasi dan berbagi informasi bagi mahasiswa disebutkan bahwa mayoritas mahasiswa memilih *WhatsApp* karena penggunaannya memudahkan komunikasi antar mahasiswa maupun mahasiswa kepada dosen. *WhatsApp* merupakan aplikasi yang paling banyak digunakan oleh dosen dan mahasiswa serta penggunaan fitur *WhatsApp* group untuk kepentingan informasi perkuliahan (Nabilla & Kartika, 2020).

Pasaribu (2018) menjelaskan bahwa motivasi seseorang dalam menggunakan *WhatsApp* karena dapat merasakan suatu kenyamanan untuk menjelaskan serta menyampaikan informasi tentang dirinya. Alasan lain seseorang menggunakan *WhatsApp* karena individu dapat saling berbagi pengalaman kapanpun, misalnya membagi aktivitas dan perasaan yang dialami dalam media sosial. Seseorang juga dapat menyampaikan emosi dirinya, misalnya merasa bahagia, kesal dan marah (Ningsih, 2015). Dalam penelitian ini, pengungkapan diri sebagai wujud interaksi seseorang untuk menciptakan individu lainnya agar mengetahui tentang dirinya dalam *WhatsApp*.

Namun, kenyataanya tidak semua orang khususnya remaja memiliki kemampuan dalam mengungkapkan diri dan remaja masih sulit untuk

mengidentifikasi diri sehingga hal tersebut dapat menghambat perkembangan remaja. Menurut Arslan dan Kiper (2018) penyebab seorang remaja tidak mampu mengungkapkan diri karena tidak menghargai diri sendiri dan menganggap rendah diri sendiri, sedangkan Muhammad, Herlina dan Hakim (2021) mengatakan bahwa remaja tidak mampu mengungkapkan diri karena tidak mampu mengekspresikan emosinya, tertutup terhadap dirinya dan orang lain, memiliki kegelisahan dan ketidaknyamanan dalam mengungkapkan diri, merasa malu terhadap orang lain dan takut jika dirinya tidak diterima orang lain.

Menurut Devito (2019) pengungkapan diri pada individu bisa timbul berdasarkan beragam komponen atau aspek yakni jumlah dalam mengungkapkan dirinya, valensi ataupun positif negatifnya atas mengungkapkan diri, kesesuaian dan kejujuran, maksud dan tujuan dalam mengungkapkan dirinya dan kedalaman dalam mengungkapkan dirinya. Pengungkapan diri dapat dikatakan tinggi apabila individu menyampaikan kuantitas akan informasi terkait dirinya, seberapa intim individu bisa menyampaikan terkait dirinya sendiri, dan durasi untuk menyampaikan dirinya (Utomo & Laksmiwati, 2019). Tamaraya (2020) mengungkapkan bahwa semakin sering seseorang melakukan pengungkapan diri maka semakin terbuka orang tersebut kepada orang lain.

Seseorang dengan pengungkapan diri tinggi cenderung dapat lebih jujur dalam mengungkapkan tentang diri. Sebaliknya, seseorang dengan bentuk pengungkapan diri rendah cenderung informasi tentang diri yang disampaikan tidak selalu sesuai dengan realita yang ada (Erawati, Devi, dan Puspita, 2021). Hal tersebut dapat diartikan bahwa apabila individu memiliki pengungkapan diri yang rendah berdampak pada perkembangan remaja. Jika pengungkapan diri rendah maka remaja cenderung sulit untuk menjalin hubungan sosial, sulit mendapatkan

teman, sulit mendapatkan solusi maupun jalan keluarnya dari tiap masalah yang dialami dan lainnya. Remaja dalam penelitian ini adalah mahasiswa. Pengungkapan diri sangat penting terkhusus pada mahasiswa psikologi karena sebagai mahasiswa harus menciptakan relasi bersama orang lain dan bisa melakukan binaan atas jaringan sosial yang baik dan positif guna meraih intimasi. Sebagai mahasiswa psikologi hendaknya memiliki pengungkapan diri yang tinggi karena hal tersebut dibutuhkan untuk memulai suatu hubungan dengan orang lain (Sari, Andayani, dan Masykur, 2006).

Dalam hal penelitian ini, secara khusus dibahas terdapat beberapa permasalahan mengenai pengungkapan diri yang mungkin terjadi di kalangan mahasiswa, contohnya adalah mahasiswa baru selama perkuliahan daring dengan *WhatsApp* sebagai media belajar, yakni dapat berupa kesulitan untuk memulai berkenalan dengan teman sesama mahasiswa baru khususnya teman sekelas kendati melalui *WhatsApp*. Di sisi lain, permasalahan mungkin terjadi ketika mahasiswa baik baru maupun mahasiswa lama sungkan untuk berinteraksi dengan dosen yang bersangkutan meski hanya sekadar menanyakan informasi perkuliahan, hal tersebut tentu akan berdampak pada terhambatnya kegiatan perkuliahan daring sebab terjadi miskomunikasi antara mahasiswa dengan dosen sebab informasi yang tersampaikan terhambat.

Hasil dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Agustus 2021 terhadap tiga mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Soegijapranata. Wawancara dilakukan secara bertatap muka. Pada hasil wawancara terdapat mahasiswa yang sulit melakukan pengungkapan diri terutama di media sosial *WhatsApp*.

Hasil wawancara dengan mahasiswa yang berinisial F. F adalah mahasiswa angkatan 2020. F mengatakan bahwa dirinya merupakan individu yang tertutup serta tidak mudah bergaul serta menjalin relasi dengan orang lain. F mengatakan bahwa ketika Pembekalan Terpadu Mahasiswa Baru (PTMB) secara *online*. F mengaku kurang bisa menyesuaikan, kurang bisa bersosialisasi dengan teman yang lain. Ketika di *group WhatsApp*, F merasa kebingungan dengan tugas yang harus dibuat selama PTMB, akibatnya F membuat tugas secara asal. Hal tersebut karena F tidak berani bertanya kepada temannya karena di rasa baru kenal, F merasa tidak enak untuk bertanya-tanya.

Wawancara dengan mahasiswa berinisial A. A adalah mahasiswa baru angkatan 2021. A mengaku sulit mendapatkan teman kelompok dan sulit untuk menyesuaikan diri karena A adalah seorang yang tertutup, dan pemalu. Jika A ingin *chat grup* di *WhatsApp* ia merasa ragu dan tidak percaya diri. A juga merasa takut tidak diterima jika ingin berkenalan dengan temannya dalam *chat* personal. A mengatakan bahwa saat berdiskusi mengenai tugas kelompok di dalam *group WhatsApp*, A lebih memilih diam karena A merasa takut jika pendapatnya tidak diterima dan A merasa tidak pantas untuk berpendapat. A juga mengaku pernah diajuhi teman kelompok nya karena dirinya yang diam dan pasif.

Hal tersebut juga terjadi pada mahasiswa berinisial D. responden merupakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. D mengaku sulit mengungkapkan dirinya baik di media sosial maupun secara bertatap muka. Terutama pada saat dirinya harus chat dengan dosen di *WhatsApp*. D merasa malu dan ragu untuk bertanya mengenai skripsi kepada dosen. D merasa takut jika *chatting* nya tidak di balas oleh dosen atau takut dianggap “tidak mudengan” oleh dosen. Hal tersebut membuat D menunda dalam mengerjakan skripsinya

Hasil dari wawancara tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut kurang memiliki kemampuan dalam pengungkapan diri karena kurangnya kuantitas yang dimiliki dalam berbicara dan bercerita dengan teman atau mahasiswa yang lain sehingga mereka tidak mendapatkan kesempatan untuk mengungkapkan diri. Persepsi negatif dari ketiga mahasiswa tersebut juga menjadi pengaruh dalam minimnya kemampuan mengungkapkan diri mereka di media sosial *WhatsApp*.

Hal tersebut didukung oleh penelitian Widiyastuti (2016) yang mengungkapkan bahwa individu yang kurang memiliki kemampuan dalam pengungkapan diri cenderung kurang mampu dalam beradaptasi dengan orang lain, merasa malu, lebih senang menyendiri, serta menutupi masalah pribadinya. Begitu juga Xaviera, Prasetyo dan Mulya (2021) yang menyampaikan bahwa seseorang dengan keterampilan pengungkapan diri yang rendah memiliki sifat yang pendiam, malu, pribadinya introspektif, menyukai baca buku dibandingkan berkontak sosial, serta jauh dari orang kecuali orang terdekatnya.

Berdasarkan hasil wawancara diatas menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang tidak mau mengungkapkan diri. Hal itu dapat dialami dikarenakan beragam jenis faktor. Menurut Liliweri pengungkapan diri diberi pengaruh dari beragam faktor, salah satu faktor yang dapat memengaruhi pengungkapan diri adalah harga diri (Liliweri, 2015). Dampak dari ketidakmampuan individu dalam pengungkapan diri adalah akan menghambat individu tersebut beradaptasi dalam lingkungan sosial khususnya lingkungan sosial yang baru bagi individu. Hal tersebut sebagaimana yang dikatakan oleh Johnson (dalam Widodo, 2013) bahwa individu yang lemah dalam pengungkapan diri akan berdampak pada kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri, memiliki kepercayaan diri yang rendah,

muncul rasa ketakutan, kecemasan, merasakan rendah diri, tertutup, kurang mampu mengendalikan diri, sehingga bisa membawa dampak terciptanya tindakan pelanggaran atas kedisiplinan. Sehingga didukung pula oleh Menurut Muhammad, Herlina dan Hakim (2021) bahwa seseorang dengan pengungkapan diri yang rendah kurang mampu mengekspresikan emosi pada dirinya, malu, tidak memiliki banyak teman, menutupi permasalahan yang sedang dialami, tidak merasa nyaman untuk menyampaikan dirinya, serta individu sekedar menyampaikan mengenai hal yang impersonal.

Pengungkapan diri seseorang sangat dipengaruhi oleh harga dirinya (Utomo & Laksmiwati, 2019). Forest dan Wood pada penelitiannya menemukan bahwa seseorang yang memiliki harga diri yang tinggi menganggap bahwa mengungkapkan diri dalam media sosial merupakan suatu strategi untuk melakukan ekspresi atas dirinya serta menciptakan *branding* dirinya terhadap orang lain. Hal ini membuat individu memiliki kenyamanan karena dapat memperluas relasi dirinya dengan orang lain yang dibatasi oleh jarak (Forest & Wood, 2012).

Harga diri merupakan ukuran seberapa berharganya diri sendiri, jika harga dirinya tinggi berarti individu bisa positif untuk mengevaluasi diri sendiri. Begitu pula sebaliknya jika harga dirinya rendah individu menganggap dirinya negatif (Devito, 2019). Menurut Santrock (2011) salah satu perkembangan psikologis yang dialami oleh individu yang beranjak remaja dan dewasa adalah perkembangan sosio-emosi yang salah satunya adalah harga diri, yang merupakan keseluruhan cara yang digunakan untuk mengevaluasi diri kita, dimana harga diri merupakan perbandingan antara ideal-self dengan real-self. Menurut Maslow (2010) harga diri merupakan suatu kebutuhan manusia yang

memerlukan pemenuhan atau pemuasan untuk dilanjutkan ke tingkat kebutuhan yang lebih tinggi. Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa harga diri adalah evaluasi serta sikap terhadap dirinya sendiri. Sikap ini merupakan penerimaan dan penghargaan positif serta percaya bahwa dirinya mampu, berarti dan berharga berdasarkan dengan standar serta penilaian dirinya.

Dengan demikian, harga diri merupakan hal yang krusial yang harus dimiliki oleh individu. Sebab, harga diri merupakan bentuk penerimaan terhadap diri berdasarkan nilai-nilai yang dimiliki individu yang bersangkutan. Apabila individu memiliki penghargaan yang baik terhadap dirinya, maka hal tersebut akan memudahkan mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial dan tidak mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain, sebab dirinya berpandangan bahwa ia tidak berbeda dengan orang lain dan ia tidak patut direndahkan oleh orang lain. Sebagaimana Liliweri (2015) berpendapat bahwa individu yang mempunyai harga diri yang baik, memudahkan individu dalam melaksanakan interaksi bersama orang lain untuk berbagi informasi terkait dirinya. Sehingga hal tersebut dapat memberi pengaruh seseorang untuk memiliki sikap kepada dirinya serta individu lain dengan mengungkapkan diri. Hal serupa juga diungkapkan oleh Devito (2019) bahwa seseorang yang berharga diri tinggi bisa memiliki keterbukaan lebih bersama individu lainnya karena mereka lebih memberikan kepercayaan kepada individu lainnya serta mempunyai sesuatu yang positif untuk disampaikan.

Devito (2019) juga mengatakan bahwa seseorang berharga diri rendah memiliki sikap menutup diri bersama individu lainnya karena mereka memiliki ketakutan pada pandangan negatif orang lain dan cenderung merasa malu terhadap orang lain. Pendapat tersebut didukung oleh Rahmadina (2019) yang

mengatakan bahwa orang yang berharga diri rendah cenderung tidak percaya diri, merasa malu dan pesimis terhadap diri sendiri, merasa diri terkadang tidak berguna dan merasa memiliki banyak kekurangan dalam diri sendiri.

Penelitian Utomo dan Laksmiwati (2019) mengatakan semakin tinggi harga diri individu maka semakin tinggi pula pengungkapan dirinya di media sosial. Hal tersebut juga sejalan oleh penelitian Forest dan Wood (2012) yang menyatakan semakin tinggi harga individu artinya individu semakin berani mengungkapkan dirinya kepada individu lainnya tanpa batasan jarak.

Penelitian mengenai hubungan harga diri dengan pengungkapan diri di media sosial *WhatsApp* menjadi penting dilakukan mengingat kurangnya kemampuan pengungkapan diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang dapat beresiko pada relasi sosial dan keterbukaan pada diri mahasiswa. Padahal mahasiswa Psikologi dituntut untuk memiliki pengungkapan diri yang baik agar dapat menjalin relasi sosial positif, terbuka untuk menerima orang lain dan mampu mengenal diri sendiri.

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan-permasalahan tersebut dapat disimpulkan bahwa pengungkapan diri seseorang tidak hanya secara langsung ataupun bertatap muka namun pengungkapan diri juga dapat dilaksanakan dalam media sosial, salah satunya adalah *WhatsApp*. Melalui media sosial *WhatsApp* seseorang dapat mengungkapkan dirinya dimanapun ia berada tanpa dibatasi oleh jarak termasuk pada mahasiswa. Namun, tidak semua mahasiswa dapat melakukan pengungkapan diri. Hal ini berkaitan oleh bermacam faktor salah satunya adalah harga diri dengan demikian peneliti ingin meneliti apakah terdapat hubungan antara harga diri dengan pengungkapan diri di media

sosial *WhatsApp* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini guna menguji hubungan harga diri dan pengungkapan diri dalam media sosial *WhatsApp* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis pada penelitian ini guna melakukan pengembangan dalam ilmu psikologi terutama psikologi sosial yang melakukan pembelajaran terkait keterampilan dalam mengungkapkan diri remaja di sosial media dengan faktor harga diri.

1.3.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini, diharapkan menjadi referensi bagi para remaja terutama mahasiswa agar mampu memanfaatkan media sosial *Whatsapp* sebagai sarana untuk pengungkapan diri serta mahasiswa dapat memiliki harga diri yang tinggi untuk meningkatkan kemampuan pengungkapan diri karena kemampuan ini sangat dibutuhkan untuk menjalin hubungan sosial dengan orang lain.