

# **PENGARUH KESEPIAN TERHADAP PENGUNGKAPAN DIRI REMAJA DI MEDIA SOSIAL**

**Win Imbang Bella Pertiwi**  
**winimbangbella@gmail.com**

**Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kesepian terhadap pengungkapan diri remaja di media sosial. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive dengan kriteria, remaja usia 12-21 tahun yang memiliki akun media sosial dan tersebar di wilayah Jakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan teknik *expost defacto*. Alat pengumpul data berupa kuesioner yang terdiri dari 16 butir skala kesepian dan 53 butir skala pengungkapan diri. Metode pengolahan data yang digunakan dalam pengujian hipotesis adalah analisis regresi dibantu dengan SPSS 20.0. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kesepian terhadap pengungkapan diri remaja di media sosial.

*Kata Kunci : Pengungkapan Diri, Kesepian*

## **THE EFFECT OF LONELINESS ON ADOLESCENTS SELF DISCLOSURE IN SOCIAL MEDIA**

### **ABSTRACT**

The purpose of this study was to determine whether there is a influence between loneliness and adolescence self-disclosure on the social media. Sampling use a purposive criteria , and the subject is a adolescents aged 12-21 years who have a social media account and distributed in the Jakarta area. The method used in this research is quantitative with *expost defacto* techniques. Questionnaire consisting of 16 items and 53 items of loneliness scale scale self-disclosure . Data processing method used in testing hypothesis is assisted regression analysis with SPSS 20.0. The results showed, there is an influence loneliness to adolescent self-disclosure in social media .

*Keywords : Self-Disclosure, Loneliness*

## PENDAHULUAN

Media Sosial adalah saluran atau sarana pergaulan sosial secara online di dunia maya (internet). Para pengguna (user) media sosial berkomunikasi, berinteraksi, saling kirim pesan, dan saling berbagi (sharing), dan membangun jaringan (networking). Andreas Kaplan dan Michael Haenlein mendefinisikan media sosial sebagai sebuah kelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun di atas dasar ideologi dan teknologi Web 2.0 dan yang memungkinkan penciptaan dan pertukaran user-generated content (Kaplan & Haenlein, 2010). Dalam perkembangannya di dunia, Indonesia termasuk dalam Negara dengan perkembangan media sosial paling pesat di dunia. Hal ini dinyatakan oleh majalah online <http://investor.co.id>, pengguna facebook Indonesia nomor empat setelah USA, Brazil, dan India. Sedangkan twitter Indonesia peringkat ke lima di dunia setelah USA, Brazil, Jepang dan Inggris. Menurut Asosiasi Penyelenggara

Jasa Internet Indonesia (APJII) dan Pusat Kajian dan Komunikasi Universitas Indonesia (Puskakom UI) pada tahun 2014. Perilaku user dalam mengakses konten, disebutkan yang paling banyak adalah pengguna aplikasi jejaring sosial, yaitu mencapai 87,4%, searching/browsing 68,7%, instant massaging 59,9%, mencari berita terkini 59,7%, download dan upload video 27,3%.

Dari seluruh fasilitas media sosial yang terus berkembang, banyaknya user menjadi salah satu latar belakang kesuksesan suatu situs media sosial, user media sosial pun bermacam-macam, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, namun saat ini situs media sosial menjadikan remaja sebagai pengguna tetap media sosial. Penggunaan media sosial menjadi bagian yang menyatu dalam kehidupan sehari-hari anak muda Indonesia. Berdasarkan hasil temuan tim The Pew Internet & American Life Project, 64% remaja online yang berada dalam rentang usia 12-17 tahun telah

berpartisipasi dalam satu atau lebih di antara berbagai kegiatan content-creating di internet.

Tingginya tingkat penggunaan media sosial pada remaja, menjadikan remaja sebagai sasaran utama dalam konten-konten yang terdapat di media sosial, karena jika dilihat dari karakteristik remaja, remaja dinilai mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial karena memiliki perkembangan emosi yang ditandai dengan emosi yang tidak stabil dan penuh gejolak. Seperti yang dikutip dari Santrock (2003) bahwa adolescence diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional.

Manusia sebagai aktor yang kreatif mampu menciptakan berbagai hal, salah satunya adalah ruang interaksi dunia maya. Setiap individu mampu menampilkan karakter diri yang berbeda ketika berada di dunia maya dengan

dunia nyata. Hal ini disebut dengan istilah presentasi diri (*The Presentation of Self*) untuk menjelaskan bagaimana seseorang menampilkan diri pada lingkungan atau panggung tertentu. (rachmah, 2012). Namun apa yang mereka posting di media sosial tidak selalu menggambarkan keadaan *social life* mereka yang sebenarnya. Ketika individu menggunakan media sosial untuk mengungkapkan segala hal yang terjadi dalam dirinya ataupun memberikan informasi terkini kepada orang lain, itu menunjukkan bahwa orang tersebut memiliki keinginan untuk menampilkan diri dan mengungkapkan diri.

Morton mengartikan pengungkapan diri merupakan kegiatan membagi perasaan dan informasi yang akrab dengan orang lain. Informasi didalam pengungkapan diri ini bersifat deskriptif dan evaluatif. Deskriptif artinya individu melukiskan berbagai fakta mengenai diri sendiri yang mungkin belum

diketahui oleh pendengar seperti, jenis pekerjaan, alamat dan usia. Sedangkan evaluatif artinya individu mengemukakan pendapat atau perasaan pribadinya seperti tipe orang yang disukai atau hal-hal yang disukai atau yang dibenci (E.Taylor, Peplau, & O.Sears, 2009). Pearson ( dalam DeVito 1983) mengartikan keterbukaan diri/pengungkapan diri sebagai komunikasi dimana seseorang dengan sukarela dan sengaja memberitahukan orang lain mengenai dirinya secara akurat, yang tidak dapat orang lain dapatkan atau ketahui dari pihak lain. Saat dalam kondisi online seseorang melakukan pengungkapan diri lebih banyak daripada kondisi tatap muka (Suler, 2004).

Hasil penelitian dari Krasnova, Spiekermann, Koroleva, dan Hildebrand (2010) mengatakan bahwa motivasi seseorang menggunakan situs media sosial karena merasakan kenyamanan dalam menceritakan informasi pribadinya. Selain itu,

untuk membangun hubungan pertemanan yang baru, menjalin komunikasi kembali dengan teman yang lama, menampilkan profil – profil dan informasi sesuai dengan gambaran yang dipikirkan dan diinginkan. Kemudian Baron dan Byrne (1997) mengemukakan bahwa kesepian merupakan keadaan emosional yang berdasarkan dari keinginan untuk memiliki hubungan interpersonal yang dekat tetapi tidak bisa mendapatkannya maka, media sosial juga berfungsi untuk menjadi “media” dalam menyampaikan apa yang terjadi saat ini, apa yang dialami dan apa yang dirasakannya semua dapat dituangkan menggunakan media sosial.

#### **KAJIAN TEORITIK**

Menurut Jourard (1964) pengungkapan diri adalah suatu tindakan "transparansi" kepada orang lain, pengungkapan yang membantu lain untuk melihat seseorang sebagai manusia yang khusus. Pengungkapan diri lebih dari deskripsi diri. Pengungkapan

diri tidak selalu negatif, tetapi umumnya merupakan informasi pribadi. Lebih dalam lagi, Jourard mengartikan pengungkapan diri sebagai tindakan baik secara verbal maupun non verbal, mengungkapkan aspek-aspek dari diri kepada orang lain. Dengan kata lain, pengungkapan diri adalah menyampaikan informasi baik secara verbal atau non verbal, lisan maupun tulisan tentang keunikan diri pribadi seseorang, pilihan-pilihan yang ia buat, dan atau bagian-bagian yang tidak dapat diukur dari dirinya, misalnya perasaannya.

Kesepian (*Loneliness*) diartikan oleh Peplau & Perlman (dalam Brage, Meredith & Woodward, 1998) sebagai perasaan dirugikan dan tidak terpuaskan yang dihasilkan dari kesenjangan antara hubungan sosial yang diinginkan dan hubungan sosial yang dimiliki. Deaux, Dane & Wrightsman (1993) menyimpulkan bahwa ada tiga elemen dari definisi *loneliness* yang dikemukakan oleh Peplau &

Perlman, yaitu : a) merupakan pengalaman subyektif, yang mana tidak bisa diukur dengan observasi sederhana, b) *loneliness* merupakan perasaan yang tidak menyenangkan, c) secara umum merupakan hasil dari kurangnya/terhambatnya hubungan sosial.

#### **METODELOGI PENELITIAN**

Dalam penelitian skripsi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *expost facto*. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel Independen adalah Kesepian dan Variabel Dependen adalah pengungkapan diri.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja laki-laki atau perempuan yang berusia 12-21 tahun dan berdomisili di Jakarta. Dengan menggunakan teknik pengumpulan data *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu, *purposive sampling*, menggunakan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan

kriteria subjek yaitu remaja berusia 12-21 tahun, memiliki akun media sosial, dan berdomisili di wilayah Jakarta

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi. Skala yang digunakan adalah *The Jourard Sixty-Item Self-Disclosure* dibuat oleh Sidney M. Jourard dan Paul Lasakow pada tahun 1958 dengan berdasarkan pada 6 dimensi, yaitu (1)sikap dan opini, (2)selera dan minat, (3)pekerjaan atau pendidikan, (4)keuangan, (5)kepribadian, dan (6)fisik. Skala ini terdiri dari 60 butir pernyataan dengan pilihan jawaban 0, 1, 2, dan X (Jourard, 1958).

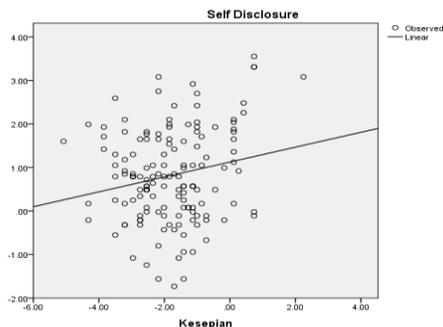
Alat ukur pengungkapan diri menggunakan instrumen yang diadopsi dari Maria Natasha Sudja yang berjudul pengaruh kepercayaan diri terhadap pengungkapan diri tahun 2013 (Sudja, 2013) dan *UCLA Scale Revised 3* untuk variabel kesepian dikembangkan oleh Daniel Russell (1996). Adapun aspek-aspek yang

mendasari kesepian menurut Russell yaitu; (1)*Personality* atau kepribadian adalah organisasi dinamis dalam individu dari sistem-sistem psikofisik yang menentukan karakteristik perilaku dan berpikir. (2) *Social desirability* adalah kehidupan sosial yang diinginkan individu pada kehidupan di lingkungannya. (3) *Depression* adalah salah satu gangguan perasaan yang ditandai dengan perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tak berharga, berpusat pada kegagalan. Peneliti menggunakan *instrument UCLA Scale Version 3* dengan mengadopsi dari penelitian Yashika Angesti Faradhiga yang berjudul Pengaruh Dukungan Sosial, *Loneliness*, dan Trait Kepribadian terhadap gejala Depresi Narapidana Remaja di Lembaga Pemasarakatan tahun 2015 (Faradhiga, 2015).

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada penelitian ini dianalisis asumsi normalitas data, linieritas data, analisis korelasi dan analisis regresi. Untuk penghitungan uji

asumsi normalitas data menggunakan *kolmogorov smirnov* yang menghasilkan data berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji linieritas pada penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara variabel kesepian dengan pengungkapan diri remaja di media sosial. Asumsi ini menyatakan bahwa hubungan antar variabel mengikuti garis lurus. Jadi peningkatan atau penurunan kuantitas di satu variabel, akan diikuti secara linear oleh peningkatan atau penurunan kuantitas di variabel lainnya. Hasilnya terlihat bahwa nilai p sig sebesar  $p = 0.015$ . lebih kecil daripada nilai  $\alpha = 0,05$ , maka kedua variabel bersifat linier satu sama lain. Atau bisa terlihat dalam scatter plot linieritas kedua variabel, sebagai berikut:



Dalam grafik di atas juga terlihat satu garis lurus yang memotong sumbu X dan Y, demikian dapat dikatakan bahwa kedua variabel linier. Interpretasinya adalah ketika variabel kesepian meningkat maka diikuti pula oleh meningkatnya variabel pengungkapan diri. Korelasi pearson product moment antar variabel pengungkapan diri dan kesepian memiliki koefisien korelasi 0,199 dengan nilai  $p = 0,008$ . Nilai  $p$  lebih kecil daripada  $\alpha = 0,05$ , artinya terdapat korelasi yang signifikan antara variabel kesepian dengan pengungkapan diri.

Setelah melakukan uji korelasi dan mendapatkan hasil adanya hubungan yang signifikan antara kesepian dengan pengungkapan diri, langkah selanjutnya dilakukan analisis regresi untuk mengetahui bagaimana hubungan sebab akibat antar variabel dalam penelitian ini. Untuk pengujian hipotesis tersebut dilakukanlah penghitungan dengan analisis regresi satu prediktor dengan menggunakan SPSS.

Teknik analisis data dibantu dengan model Rasch versi 3.73 kemudian hipotesis diuji menggunakan SPSS versi 20, seperti tabel dibawah ini:

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta	
1 (Constant)	1.12	0.152		7.39
				0.00
			8	0
Kesepian	0.17	0.70	0.199	2.44
				0.15
			9	

dapat diketahui bahwa konstanta variabel pengungkapan diri sebesar 1,125 sedangkan koefisien regresi variabel kesepian sebesar 0.171. Berdasarkan data di atas dapat ditentukan persamaan regresinya adalah  $Y = 1,125 + 0,171X$ .

Interpretasinya adalah jika pengungkapan diri (X) mengalami kenaikan sebesar satu satuan, maka variabel kesepian (Y) juga akan mengalami penambahan sebesar 0,171. Dari hasil tersebut

dapat diketahui bahwa pengaruh kesepian terhadap pengungkapan diri bersifat positif. Kesimpulannya, terdapat pengaruh positif kesepian terhadap pengungkapan diri remaja, berikut uji signifikansi yang dianalisis menggunakan rumus ANOVA pada tabel dibawah:

Tabel Uji Signifikansi Keseluruhan ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	6.557	1	6.557	6.000	.015b
Residual	159.555	146	1.093		
Total	166.112	147			

Berdasarkan hasil analisis regresi dapat diketahui F hitung sebesar 6,000 dengan nilai  $p = 0,015$ . Jika nilai p dibandingkan dengan  $\alpha = 0,05$  maka dapat disimpulkan  $p > \alpha$  yang artinya hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Jika dibandingkan dengan menggunakan F hitung dan F tabel (1;146), hasil F tabel sebesar 3.91 artinya F hitung > F tabel. Kesimpulannya adalah  $H_a$  diterima, dengan kata lain terdapat pengaruh antara kesepian

terhadap pengungkapan diri remaja di media sosial. Kemudian hasil penghitungan R square sebesar 0,039.

Mode	R	R Square	Adjusted Square	Std. Error of the Estimate
1	.199a	.039	.033	1.04539

Artinya variabel kesepian mempengaruhi variabel pengungkapan diri sebanyak 3,9% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar kesepian.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari analisis regresi menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara kesepian dengan pengungkapan diri. Dalam penelitian ini kesepian dapat mempengaruhi pengungkapan diri dari remaja sebanyak 3.9% sedangkan 96.1% lainnya dipengaruhi oleh faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Pengaruh yang dihasilkan kesepian terhadap pengungkapan diri bersifat positif. Hal tersebut menunjukan bahwa semakin tinggi

kesepian maka semakin tinggi pula pengungkapan diri pada remaja. Sebaliknya jika menurunnya kesepian maka akan diikuti dengan menurunnya juga pengungkapan diri remaja. Secara teoritik dapat dikatakan jika remaja memiliki tingkat kesepian yang tinggi maka remaja juga akan memiliki pengungkapan diri yang tinggi pula di media sosial. Namun, jika remaja tidak memiliki kesepian yang tinggi maka akan berpengaruh juga dengan menurunnya pengungkapan diri remaja.

Dapat dimengerti bahwa kesepian dapat terjadi dengan tingkatan tinggi atau rendah, tergantung dari keadaan diri orang tersebut, keadaan lingkungan sosial, dan faktor-faktor situasional. Bila melihat keterkaitan antara kesepian dan pengungkapan diri dapat dilihat melalui pendekatan kognitif dan pendekatan privacy. Berbeda dengan pendekatan kognitif, pendekatan privacy mengasumsikan *self-disclosure has indicate that the ability to*

*reveal one's feeling and thoughts to another is a basic skill for developing and maintaining normal social relationships.* (Jourard & Altman, 1976). yang menyatakan bahwa hubungan sosial dapat membantu seseorang untuk mencapai bermacam-macam tujuan. Kesepian dapat terjadi bila seseorang tidak berhasil menemukan teman yang dianggap layak untuk membantunya dalam mencapai tujuan-tujuan yang diinginkannya, dan bila dalam hubungan interpersonal seseorang merasa kebutuhan untuk dapat berkomunikasi secara jujur dan terbuka kurang dapat terpenuhi. Maka disinilah peran pengungkapan diri dapat membantu untuk mencapai dan mempertahankan kondisi yang *equilibrium* (keseimbangan) antara tingkat yang di inginkan dengan tingkat yang sekiranya dapat dicapai dalam berhubungan sosial.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengujian secara statistik, dapat disimpulkan

bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kesepian terhadap pengungkapan diri remaja. Hasil penghitungan R square sebesar 0,039. Artinya variabel kesepian mempengaruhi variabel pengungkapan diri sebanyak 3,9%. Dengan kata lain, hasil pengujian statistik penelitian ini adalah  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima

## **SARAN**

Dengan hasil penelitian ini diharapkan untuk para remaja dapat melakukan pengungkapan diri dengan cermat dengan tetap melihat nilai-nilai dan norma yang berlaku di Indonesia, serta memberikan kontrol pada diri sendiri agar tidak melakukan pengungkapan diri yang bersifat negatif di media sosial. Selanjutnya untuk para orang tua, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi baru untuk meningkatkan kepeduliannya terhadap anak dan semakin cerdas dalam mengontrol penggunaan media sosial, Terkait dengan

keseharian, salah satu pengaruh terbesar keseharian pada remaja adalah kurangnya perhatian keluarga. Dengan itu maka remaja dapat menjalani hari-harinya dengan lebih baik lagi

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Asrori, M. (2004). *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (1997). *Psikologi Sosial Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Bruno, F. J. (2000). *Conquess Loneliness*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Dariyo, A., & Widiyanto, M. A. (2013). *Pengaruh Keseharian, Motif Persahabatan, Komunikasi online terhadap Penggunaan Internet*. Jakarta: Universitas Tarumanegara.
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2006). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- Derlaga, V. J., & Berg, J. H. (2013). *Self-Disclosure: Theory, Research, and Therapy*. Springer Science & Business Media.
- Devito, J. A. (2011). *Komunikasi Antarmanusia*. Jakarta: Karisma Publishing.
- E.Taylor, S., Peplau, L. A., & O.Sears, D. (2009). *Psikologi Sosial (Edisi 12)*. Jakarta: Prenada Media Group.
- F.J. Monks, A. K. (2009). *Psikologi Perkembangan ; Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Faradhiga, Y. A. (2015). *Pengaruh Dukungan Sosial, Loneliness, dan Trait Kepribadian Terhadap Gejala Depresi*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan diri (self disclosure) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Jurnal Ilmiah Widya Warta Vol. 33 No.1* , 1-18.
- Greene, K., Derlega, V. J., & Mathews, A. (2006). Self-disclosure in relationship. *Cambridge Handbook of Personal Relationship* , 409-427.
- Hurlock, E. (2001). *Developmental Psychology A life Span*

- Approach*. Michigan: McGraw-Hill Education.
- Jenny de Jong Gierveld, T. V. (2006). Loneliness and Social Isolation. In J. D. Gierveld, & T. V. Tilburg, *Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 485-500). Cambridge: Cambridge University Press.
- Jouard, S. M. (1958). *The Jourard Sixty-Item Self Disclosure*. Retrieved Mei 5, 2016, from The Jourard Sixty-Item Self Disclosure: [www.sidneyjouard.com](http://www.sidneyjouard.com)
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, opportunities of Social Media. *Bussines Horizons* 53 (1) , 59-68.
- Pearson, J. C., Nelson, P. E., Titsworth, S., & Harter, L. M. (2008). *Human Communication*. Ohio: McGraw-Hill Education.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy (Wiley Series on Personality Processes) 1st Edition*. University of Michigan: Wiley.
- Rachmah, A. J. (2012). pemanfaatan situs jejaring sosial sebagai media pembelajaran. *jurnal elektronik pendidikan informatika Vol. 1* , Nomor 3.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale Version 3. *Journal Of Personality Assesment* , 20-40.
- Santrock, J. W. (2003). Remaja. In *Life Span Development jilid 2* (p. 23). Jakarta: Erlangga.
- Suler, J. (2004). The Online Disnhibition Effect. *Cyberpsychology and Behaviour* 7 , 321-6.
- Wijayanto, F. (2012, September 19). *Social Media ; Definisi, Fungsi dan Karakteristik*. Retrieved Mei 11, 2016, from Prezi.com: [http://prezi.com/vddmcub\\_-ss\\_/social-media-definisi-fungsi-karakteristik](http://prezi.com/vddmcub_-ss_/social-media-definisi-fungsi-karakteristik).