

HUBUNGAN HARGA DIRI DENGAN PENGUNGKAPAN DIRI PADA MAHASISWA Rizky Nur Hasanah¹ Achmad Dwityanto² Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Mahasiswa adalah individu yang tengah menuntut ilmu di Perguruan Tinggi. Mahasiswa tahun pertama yang tidak berhasil beradaptasi dengan lingkungan baru tersebut dapat mengalami berbagai masalah, termasuk masalah dalam membina hubungan dengan orang lain. Pengungkapan diri harus diterapkan pada diri setiap individu dan orang lain karena pengungkapan diri yang tinggi mengarah pada tingginya sikap percaya diri. Pengungkapan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah harga diri. Pada penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan harga diri dengan pengungkapan diri pada mahasiswa. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2019-2022. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 150 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala pengungkapan diri dan skala harga diri. Analisis data menggunakan uji analisis *product moment*. Hasil analisis data yang didapatkan menunjukkan nilai $r_{xy} = 0.324$ dan Sig (1- Tailed) sebesar $P = 0,000$ (Sig 1-tailed $< 0,01$) yang berarti terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara harga diri dengan pengungkapan diri pada mahasiswa. Hasil sumbangan efektif menunjukkan bahwa harga diri memberi sumbangan sebesar 9% terhadap pengungkapan diri.

Kata Kunci : pengungkapan diri, harga diri

Abstract

Students are individuals who are currently studying at university. First-year students who are unable to adapt to the new environment may experience various problems, including problems in building relationships with other people. Self-disclosure must be applied to every individual and other people because high self-disclosure leads to high self-confidence. Self-disclosure is influenced by several factors, one of which is self-esteem. This study aims to examine the relationship between self-esteem and self-disclosure in students. The population in this study are active students of the Faculty of Psychology, University of Muhammadiyah Surakarta, class of 2019-2022. This study used purposive sampling data collection techniques with a total sample of 150 students. This study uses two scales, namely self-disclosure scale and self-esteem scale. Data analysis used product moment analysis test. The results of the analysis of the data obtained the value of $r_{xy} = 0.324$ and Sig (1-Tailed) is $P = 0.000$ (Sig 1-tailed < 0.01) which means that there is a very significant positive relationship between self-esteem and self-disclosure in students. The results of effective contributions show that self-esteem contributes 9% to self-disclosure.

Keywords: self disclosure, self-esteem

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang tengah menuntut ilmu di Perguruan Tinggi baik Negeri maupun Swasta. Gunarsa dan Singgih (2008) mengemukakan bahwa mahasiswa digolongkan pada kelompok remaja akhir dalam rentang umur 18 sampai 22 tahun yang sedang dalam masa perubahan dari remaja menuju dewasa awal yang sedang mencari identitas. Perubahan eksternal dan internal yang dialami

remaja yang menjadi mahasiswa memerlukan penyesuaian diri yang tepat. Mahasiswa tahun pertama yang tidak berhasil beradaptasi dengan lingkungan baru tersebut dapat mengalami berbagai masalah, termasuk masalah dalam membina hubungan dengan orang lain.

Para peneliti telah menemukan bahwa remaja mengaku memiliki perasaan gembira ingin berkomunikasi dengan semua orang. Remaja berusaha untuk mengungkapkan perasaan, pikiran, dan pendapatnya sehingga dipandang sebagai orang yang menyenangkan bagi dirinya, teman sebayanya, dan orang lain. Hal yang sama berlaku untuk orang tua. Namun, terkadang mereka bisa dipengaruhi oleh beberapa hal yang menjadikan timbulnya rasa enggan dalam berbicara ataupun sekedar terbuka dengan orang tua. Xaviera, dkk, (2021) yang menjelaskan bahwa *self-disclosure* pada 152 orang tidak terlalu tinggi. Selanjutnya, sebanyak 3 orang dengan rentang persentase (2%) termasuk dalam kategori tinggi, sebanyak 34 orang dengan rentang persen (22%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 88 orang dengan rentang persentase (58%) termasuk dalam kategori rendah, dan sebanyak 27 orang dalap dimasukkan dalam kategori yang sangat rendah dengan rentannng persentase (18%). Menurut sebuah penelitian (Oktaviana, et al., 2022), 82% mahasiswa dengan memiliki *self disclosure* sangat rendah, 18% di antaranya tidak memiliki kategori lain. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Fuzari (2021) yang mendapatkan hasil sebesar 216 (69,5%) mahasiswa masuk dalam kategori sedang, sebanyak 10 (2,9%) mahasiswa masuk dalam kategori tinggi, dan 95 (27,6%) mahasiswa masuk dalam kategori rendah. Dari hasil fenomena dan hasil penelitian terdahulu, dapat disimpulkan hasil presentase pengungkapan diri mahasiswa masih tergolong rendah.

Berdasarkan tugas perkembangan, pengungkapan diri harus diterapkan pada diri setiap individu dan orang lain. Menurut Chen (2017) pengungkapan diri yang tinggi mengarah pada tingginya sikap percaya diri dan abai terhadap keberadaan penilaian yang biasanya dicap oleh orang lain. Namun pada kenyataannya, berdasarkan beberapa fenomena yang telah dipaparkan, terlihat bahwa masih terdapat mahasiswa memiliki pengungkapan diri yang rendah sehingga kurang percaya diri. Pengungkapan diri merupakan salah satu faktor yang dibutuhkan dalam hubungan antar individu, dimana dengan adanya pengungkapan diri seseorang dapat mengungkapkan perasaannya, cita-citanya, sehingga muncul keterbukaan (Barak & GluckOfri, 2007). Pengungkapan diri ditandai dengan ketertarikan terhadap keberadaan orang lain, ditandai dengan lebih percaya diri, mempunyai sikap yang terbuka pada orang lain (Taylor dan Belgrave, 1986; Johnson, 1990). Begitupula, seseorang dengan pengungkapan diri yang rendah memiliki ciri-ciri seperti kurang percaya diri, tidak aman, dan kurang bebas untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan (Calhoun, 1995). Dari sini dapat disimpulkan bahwa pengungkapan diri berperan penting dalam pencarian jati diri pada mahasiswa.

Setiap individu memiliki harga diri yang berkaitan dengan penerimaan diri. *Self esteem* sendiri merupakan bagian dari faktor yang berpengaruh terhadap keterbukaan diri atau *self disclosure*. Michener & DeLamater (1999) berpendapat bahwa seseorang dengan harga diri yang tinggi akan

mempunyai sikap percaya diri untuk mengekspresikan dirinya dengan apa adanya mengenai kelebihan atau kekurangannya tanpa ada yang ditutupi mengenai hal tersebut. Sebaliknya, seseorang dengan harga diri yang rendah cenderung tidak percaya diri, lebih pemalu, sulit untuk bergaul dengan teman sebaya, kurang terbuka tentang pengalamannya dan takut orang lain tidak menerimanya, sehingga akan mengakibatkan terhambatnya perilaku pengungkapan diri.

Berlandaskan dari latar belakang masalah yang sudah diuraikan, maka peneliti akan menguji apakah ada hubungan antara harga diri dengan pengungkapan diri pada mahasiswa?

Penelitian kali ini memiliki tujuan guna menguji bagaimana hubungan antara harga diri dengan pengungkapan diri pada mahasiswa, dan untuk mengetahui SE antar variabel.

Manfaat penelitian ini yaitu (a) hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan data tentang hubungan antara harga diri dengan pengungkapan diri pada mahasiswa, (b) dengan adanya hasil yang diwujudkan nantinya maka peneliti berharap bahwa penelitian ini mampu memberi manfaat berupa informasi kepada mahasiswa bahwa pengungkapan diri merupakan hal penting yang harus diperhatikan mulai dari saat ini. Setelah mengetahui pembahasan tersebut diharapkan para mahasiswa dapat menerapkan pengungkapan diri pada diri sendiri, (c) melalui penelitian ini maka harapan bagi peneliti dapat mengetahui secara lebih dalam tentang hubungan harga diri dengan pengungkapan diri pada mahasiswa.

Pengungkapan diri atau *self disclosure*, merupakan perlakuan untuk membuat diri sendiri terlihat nyata, dan menempatkan diri di luar sana sehingga orang lain dapat memahami kita. Secara umum pengungkapan diri merupakan kesengajaan mengungkapkan diri sendiri kepada orang lain yang berupa informasi tentang diri sendiri, Derlega (Rains et al., 2014). Menurut Jourard (1971), keterbukaan diri pada orang lain merupakan tanda kepercayaan kepada orang lain. Saat kita menunjukkan kepedulian kita kepada seseorang, kita tidak hanya mencoba untuk memahaminya. Namun, kita juga memiliki tanggung jawab untuk menunjukkan kepada mereka bahwa kita peduli dengan memastikan mereka juga memahami kita. Pengungkapan diri adalah cara mengungkapkan diri kita kepada orang lain dengan tujuan mencapai kepribadian yang sehat. Pengungkapan diri adalah proses dimana seseorang saling berbagi perasaan, pengalaman, serta informasi pribadi pada orang lain, (Derlega dalam Liu & Brown, 2014). Pengungkapan diri merupakan cara seseorang untuk mengenal lebih dekat guna mempererat hubungan dengan orang tersebut (Musrifah, 2017). Dari beberapa pengamatan tersebut maka disimpulkan bahwasannya keterbukaan diri ialah suatu cara yang digunakan seseorang dengan tujuan untuk mengungkapkan sesuatu yang berhubungan dengan diri sendiri seperti perasaan, pikiran, dan pengalamannya kepada orang lain, yang mana hal ini dapat terjadi baik *direct response* atau secara langsung maupun *indirect response* atau secara tidak langsung yang memerlukan saran masukan guna bertukar pikiran antar seseorang sehingga dapat dipahami.

Pengungkapan jati diri memiliki aspek-aspek yang dikemukakan oleh Magno; dkk (1998) berupa: a. keadaan emosi. Seseorang mengekspresikan perasaan atau emosi kepada individu lain. Perasaan, sikap terhadap situasi yang dialami individu lain, b. hubungan interpersonal. Memperlihatkan langkah-langkah untuk lebih dekat dalam hubungan antar individu. Hubungan yang mengacu pada keterikatan di luar ranah keluarga inti, c. perihal pribadi, masalah privasi mengenai pribadi seseorang, terhadap sesuatu atau seseorang dan diwujudkan dalam perilaku. Bersikap jujur dan mencari orang lain untuk mengenal lebih baik dengan mengungkapkan, d. masalah. Situasi yang sedih atau yang dapat diselesaikan dengan mengungkapkan konsekuensi dari konflik yang dialami seseorang, e. agama. Yang erat kaitannya dengan Tuhan dalam pembagian pikiran, perasaan, serta emosi seseorang, f. seks. Kemampuan seseorang untuk memahami kebutuhan, keinginan, dan hasrat seksual, g. rasa. Merupakan cara bagaimana kita memandang, merasakan, mengapresiasi seseorang, tempat maupun benda, h. pikiran, Mempunyai pikiran untuk membagi informasi dengan orang lain, i. tugas dan pekerjaan. Bekerjasama dalam membagi job serta peran yang harus dipenuhi pada waktu yang ditentukan. Dari penjelasan diatas maka kesimpulan yang mampu ditarik dari hal ini dari pengungkapan diri ialah aspek keadaan emosional individu atau diri, aspek yang bersumber dari hubungan interpersonal, perihal pribadi, masalah, agama, seks, rasa, pikiran, dan yang terakhir adalah aspek tugas.

Pengungkapan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor antar lain oleh Andriani, Imawati, dan Umaroh (2019) berpendapat pengungkapan diri mempunyai faktor-faktor yang mempengaruhi, salah satunya yaitu harga diri atau lebih dikenal dengan istilah *self esteem*. Selain itu menurut Ifdil (2013), faktor lain yang berkontribusi terhadap pengungkapan diri adalah sebagai berikut: 1) budaya (*culture*), suatu kebiasaan yang dibentuk atau sudah berlaku di kehidupan sehari-hari yang berasal dari keluarga, pertemanan, ataupun lingkungan daerah tempat tinggal. 2) gender, perempuan dikenal lebih mudah terbuka terhadap orang lain, berbeda dengan pria yang dianggap lebih tertutup. 3) besar kelompok, pada kelompok yang kecil biasanya lebih mudah terjadi pengungkapan diri. 4) respon dari rasa suka dan percaya pada individu lain, seseorang akan merasakan lebih nyaman dan terbuka apabila bersama dengan orang-orang yang disukai atau dipercayainya. 5) kepribadian, mereka yang extrovert dikenal lebih mudah mengekspresikan diri dibandingkan dengan orang yang introvert. 6) usia, pada usia sekitar 17 tahun akan lebih kerap dalam melakukan pengungkapan diri daripada usia 50-an. Maka mampu dirumuskan suatu kesimpulan dari faktor yang berpengaruh pada pengungkapan diri yaitu harga diri, kebiasaan yang sudah dibentuk dalam kehidupan sehari-hari, gender, besarnya suatu kelompok, perasaan percaya dengan orang tertentu, kepribadian dalam pengungkapan diri, dan yang terakhir adalah usia.

Coopersmith (dalam Lumongga, 2016) memberikan definisi terkait harga diri sebagai refleksi diri dan penilaian yang berkaitan erat pada respon menerima dan menolak sebagai indikasi tingkat

percaya pada kepentingan dan kemampuan sehingga berpengaruh pula pada kelayakan dan kemampuan mencapai kesuksesan. Harga diri disebut juga penilaian diri seseorang secara menyeluruh terhadap dirinya (Mehdzadeh, 2010). Harga diri atau *self esteem* adalah penilaian individu secara umum terhadap dirinya sendiri, baik penilaian negatif maupun penilaian positif yang dapat menimbulkan perasaan berharga atau kebergunaan diri dalam menjalani hidup. Rasa percaya diri dan mampu sehingga tidak adanya pemikiran lebih buruk atas pencapaian orang lain (Refnadi, 2018). Harga diri merupakan cara menilai dan menghargai diri sendiri dimana hal itu biasanya berhubungan dengan sejauh mana individu menganggap dirinya mampu mencapai kesuksesan dan keberhasilan (Patria & Silaen, 2020). Harga diri mengacu pada tingkat harga diri positif yang dimiliki seseorang terhadap diri mereka sendiri (Brockner dalam Avey, Palanski & Walumbwa, 2010). Berdasarkan uraian-uraian yang telah disajikan maka yang menjadi kesimpulan dari harga diri ialah cara penilaian individu dalam memandang dirinya, baik secara negatif maupun positif yang dapat memberikan perasaan berharga dan berarti guna menetapkan tujuan hidup.

Coopersmith (1967) menjelaskan bahwa harga diri mempunyai 4 aspek yaitu: a. *significance* (keberartian) adalah perhatian dan kasih sayang dari orang lain. Penerimaan ditandai dengan antusiasme, daya tanggap, minat, dan rasa suka terhadap individu lain. b. *power* (kekuasaan) yang merupakan suatu kemampuan untuk dapat mengatur serta mengontrol perilaku orang lain dengan tujuan penerimaan. c. *competence* (kompetensi) dalam harga diri seseorang ialah kemampuan untuk meraih keberhasilan prestasi yang sesuai dengan tuntutan, baik tujuan ataupun cita-cita, secara pribadi maupun berasal dari lingkungan sosial. d. *virtue* (kebajikan) dapat ditunjukkan disaat mereka mematuhi standar: norma, etika, dan agama. Dalam lingkungan masyarakat terutama keluarga menetapkan budaya atau aturan yang membimbing untuk menunjukkan perilaku yang sesuai. Dari sini dapat disimpulkan aspek dari harga diri adalah keberartian, kekuasaan, kompetensi, dan kebajikan. Dimana lingkungan menerima individu tersebut untuk menjadi bagian dari mereka. Kemudian, hal tersebut juga bergantung pada bagaimana individu dalam mematuhi norma yang ada dalam masyarakat, individu yang memiliki sikap positif akan cenderung memberikan penilaian yang baik terhadap diri sendiri. Selanjutnya bagaimana kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah dan kemampuan individu dalam mengontrol dirinya sendiri, sehingga tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain.

Harga diri sendiri menurut Burn (dalam Sari, 2012), ada lima faktor yang mempengaruhi harga diri, antara lain : 1) pengalaman, semakin banyak dimiliki oleh seseorang, semakin percaya diri dan sebaliknya. 2) pola asuh, pola asuh orang tua mempengaruhi bagaimana anak tumbuh menjadi percaya diri atau memiliki rasa percaya diri yang rendah. 3) lingkungan, harga diri seseorang dapat dibentuk dari lingkungan sekitarnya. 4) sosial ekonomi, biasanya seseorang dengan sosial ekonomi yang rendah kurang percaya diri dibandingkan dengan seseorang yang berusaha dari sosial ekonomi

yang tinggi. 5) *body image*, bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri. Dapat disimpulkan bahwa: terdapat faktor yang mempengaruhi harga diri yaitu pengalaman yang dimiliki oleh seseorang, pola asuh yang diterima dari orangtua, lingkungan sekitar, sosial ekonomi, dan yang terakhir adalah *body image* atau bagaimana cara seseorang dalam memandang dirinya.

Harga diri memiliki keterkaitan dengan pengungkapan diri. Menurut Utomo dan Laksimiwati (2019) faktor terpenting dalam pengungkapan diri adalah harga diri, dimana harga diri mempunyai pengaruh yang besar mengenai cara komunikasi kita dengan orang lain.

Menurut Baron dan Bryne (2000) harga diri adalah evaluasi diri seorang individu terhadap sikap orang lain terhadap dirinya secara baik maupun tidak baik. Harga diri dapat mempengaruhi individu dalam mengungkapkan diri. Pengungkapan diri Jourard (1964) adalah berbicara kepada orang lain tentang diri sendiri sehingga mereka tahu apa yang dipikirkan, dirasakan, dan diinginkan oleh kita.

Michener dan DeLamater (1999) menjelaskan bahwa orang dengan harga diri tinggi cenderung lebih terbuka dan percaya diri. Pada saat yang sama, orang dengan harga diri rendah menunjukkan perilaku yang menghambat pengungkapan diri.

Dibuktikan oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Kristanti & Eva (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan pengungkapan diri. Hubungan yang dihasilkan termasuk dalam kategori kuat dengan arah korelasi positif yang signifikan. Hal berikut berlaku: semakin tinggi harga diri, semakin tinggi pengungkapan diri. Selain itu, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fuzari (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara harga diri dengan pengungkapan diri pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Hipotesis dalam penelitian ini berupa ada hubungan positif antara harga diri dengan pengungkapan diri pada mahasiswa.

2. METODE

Pada penelitian ini menggunakan tipe penelitian kuantitatif dengan tipe korelasional untuk menguji hubungan antara 2 variabel yakni pengungkapan diri sebagai variabel terikat, kemudian harga diri sebagai variabel bebas. Populasi yang akan digunakan pada penelitian ini adalah remaja berusia 18-22 tahun atau mahasiswa angkatan 2019-2022 di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berjumlah ± 1232 mahasiswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah karakteristik remaja usia 18-22 tahun atau mahasiswa angkatan 2019-2022 di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta sebanyak 150 orang. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Alasan peneliti menggunakan teknik *purposive*

sampling karena peneliti menetapkan kriteria tertentu untuk subjek penelitian yaitu remaja usia 18-22 tahun, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2019-2022.

Alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini menggunakan 2 skala yaitu skala harga diri, serta skala pengungkapan diri. Uji validitas yang digunakan pada skala harga diri dan skala pengungkapan diri menggunakan uji validitas isi yang dilakukan melalui *expert judgement*. Pada skala harga diri memiliki nilai validitas sebesar 0.66 – 0.83, dan skala pengungkapan diri memiliki nilai validitas sebesar 0.66 – 0.83. Dilihat dari hasil *expert judgement* terdapat 17 aitem harga diri, dalam skala tersebut tidak ada aitem yang gugur. Selanjutnya pada skala pengungkapan diri terdapat 33 aitem, dalam skala ini terdapat 3 aitem yang gugur sehingga total menjadi 30 aitem.

Kemudian untuk uji reliabilitas menggunakan uji *Alfa Cronbach*. Berdasarkan uji reliabilitas pada skala pengungkapan diri memiliki reliabilitas sebesar 0.880, dan pada skala harga diri memiliki reliabilitas sebesar 0.603. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini untuk menguji hipotesis adalah analisis *product moment*. Metode analisis *product moment* ini merupakan metode analisis yang digunakan untuk mengukur atau menganalisis satu variabel bebas dengan satu variabel terikat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan hipotesis antara variabel harga diri dengan pengungkapan diri pada penelitian ini dinyatakan diterima, dengan memperoleh hasil hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi (Pearson Correlation) sebesar $r_{xy} = 0,324$ dengan sig (1-tailed) sebesar 0,000 ($P < 0,01$) sehingga dapat dikatakan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel harga diri dengan variabel pengungkapan diri pada mahasiswa. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang disampaikan oleh Kristanti & Eva (2022) bahwa hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,608 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan pengungkapan diri. Hubungan yang dihasilkan termasuk dalam kategori kuat dengan arah korelasi positif yang signifikan. Sehingga semakin tinggi harga diri, semakin tinggi pengungkapan diri (*self disclosure*).

Kemudian pada hasil nilai R^2 diperoleh hasil sebesar 8,8 yang berarti bahwa variabel harga diri dalam penelitian ini memberikan pengaruh sebesar 8,8% dan dibulatkan menjadi 9% terhadap variabel pengungkapan diri, sedangkan sisanya 91% dipengaruhi variabel yang tidak diteliti pada penelitian ini. Hasil tersebut mendukung pernyataan pada penelitian terdahulu Brooks dan Emmert (dalam santi & Damariswara, 2017) bahwa *self esteem* berpengaruh besar kepada pola komunikasi seseorang (pengungkapan diri) dengan orang lain.

Pada penelitian ini juga dilakukan analisis *crossproduct* dengan tujuan untuk mengetahui besarnya sumbangan efektif dari setiap aspek pada setiap variabel independent terhadap variabel dependen. Hasil *crossproduct* pada variabel harga diri terdiri dari 4 aspek yaitu ; 1) aspek

keberartian memberikan sumbangan efektif sebesar 3,50%, 2) aspek kekuasaan tidak memberikan sumbangan efektif karena skor yang diperoleh minus sebesar -0,03%, 3) aspek kompetensi memberikan sumbangan efektif sebesar 1,12%, 4) dan aspek kebajikan memberikan sumbangan efektif sebesar 4,39%. Dapat ditarik kesimpulan pada variabel harga diri yang memberikan sumbangan efektif paling besar yaitu pada aspek kebajikan. Oleh karena itu untuk dapat meningkatkan keterbukaan diri mahasiswa dapat meningkatkan cara menjauhi hal-hal yang dianggap tidak sewajarnya ada di lingkungan kita, mentaati norma yang berlaku pada lingkungan kita, dsb.

Pada variabel pengungkapan diri (Y) memiliki hasil rerata empirik (RE) sebesar 102,02 dan hasil rerata hipotetik (RH) sebesar 90. Berdasarkan hasil presentase variabel pengungkapan diri dapat dijelaskan bahwa 0% mahasiswa atau tidak ada mahasiswa yang tergolong sangat rendah, kemudian yang tergolong kategori rendah terdapat 0% mahasiswa (tidak ada), terdapat 59 mahasiswa (39%) yang tergolong kategori sedang, terdapat 91 mahasiswa (61%) yang tergolong kategori tinggi, dan 0% atau tidak ada mahasiswa yang tergolong kategori sangat tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwasannya sebagian besar pengungkapan diri mahasiswa tergolong tinggi. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan (Chen, 2017) bahwa berdasarkan tugas perkembangan, pengungkapan diri harus diterapkan pada diri setiap individu dan orang lain. Karena pengungkapan diri yang tinggi mengarah pada tingginya sikap percaya diri dan abai terhadap keberadaan penilaian yang biasanya dicap oleh orang lain.

Selanjutnya pada variabel harga diri (X) memiliki RE (Rerata Empirik) sebesar 59,64 dan RH (Rerata Hipotetik) sebesar 51. Berdasarkan hasil presentase variabel harga diri dapat dijelaskan bahwa 0% mahasiswa atau tidak ada mahasiswa yang tergolong sangat rendah, kemudian yang tergolong kategori rendah terdapat 0% mahasiswa (tidak ada), terdapat 39 mahasiswa (26%) yang tergolong kategori sedang, terdapat 103 mahasiswa (69%) yang tergolong kategori tinggi, dan terdapat 8 mahasiswa (5%) yang tergolong kategori sangat tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwasannya sebagian besar harga diri mahasiswa tergolong tinggi. Sesuai dengan penelitian yang diutarakan oleh Michener dan DeLamater (1999) menjelaskan bahwa orang dengan harga diri tinggi cenderung terbuka dan percaya diri. Pada saat yang sama, individu dengan harga diri rendah menunjukkan perilaku yang mencegah pengungkapan diri.

Keterbatasan penelitian ini menggunakan instrument pengambilan data dengan cara menggunakan *google form* sehingga interaksi antara peneliti dengan responden berkurang. Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini masih tergolong umum sehingga data yang diperoleh kurang spesifik. Selain itu, peneliti baru menyadari bahwa instrumen yang digunakan tergolong lemah sehingga untuk peneliti selanjutnya supaya lebih memperhatikan aspek maupun indikator yang digunakan.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil uji analisis data dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini dapat diterima, dibuktikan dengan terdapat hubungan positif dan sangat signifikan antara harga diri (X) dengan pengungkapan diri (Y) pada mahasiswa. Hal ini didapat dari nilai $r=0,324$ dengan taraf signifikansi $0,000$ ($P < 0,01$). Apabila dilihat berdasarkan Sumbangan efektif antar variabel di dapatkan: harga diri berperan sebesar 9% , sedangkan sisanya 91% dipengaruhi variabel yang tidak diteliti pada penelitian ini. Berdasarkan hasil kategorisasi harga diri dan pengungkapan diri tergolong tinggi.

Saran yang diharapkan kepada universitas dapat memberikan format dan ketentuan yang lebih jelas dan sesuai sehingga mahasiswa tidak kebingungan dalam mengerjakan skripsi. Selain itu, pihak universitas dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan pengungkapan diri yang dimiliki dengan cara: pada saat pembelajaran mahasiswa diminta untuk lebih sering mengutarakan pendapat, menggunakan metode pembelajaran diskusi, dsb sehingga dapat menunjang peningkatan keterbukaan diri yang dimiliki oleh mahasiswa. Diharapkan untuk mengembangkan dan mengoptimalkan aspek kebajikan dalam harga diri dengan cara menjauhi hal-hal yang dianggap tidak sewajarnya ada di lingkungan kita. Saat seseorang dikenal sebagai pribadi yang bermoral dan beretika, maka orang lain akan mempercayai bahwa seseorang itu memiliki sifat yang baik. Ketika kita dianggap memiliki sikap yang positif dan akhirnya membuat penilaian positif terhadap diri sendiri, sehingga seseorang dapat lebih meningkatkan keterbukaan diri kepada orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, I., Imawati, D., & Umaroh, S. K. (2019). Pengaruh harga diri dan kepercayaan terhadap pengungkapan diri pada pengguna aplikasi kencan online. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 2 (2) , 66-73 .
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Avey, B. J., Palanski, M. E., & Walumbwa, F. O. (2010) . When leadership goes unnoticed: The Moderating Role of Follower Self - Esteem on the Relationship Between Ethical Leadership and Follower Behavior. *Journal of Business Ethics*, 1-11. doi : 10.1007 / s10551-010-0610-2
- Azwar, S. (2010). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka iPelajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Barak, A. &.-O. (2007). In A. &.-O. Barak, *Degree and reciprocity of self disclosure in online forums*. (pp. 407-417.). *Cyberpsychology & Behavior*.
- Baron & Byrne. (2000). *Social Psychology*. (9th Edition). Massachusetts: A Pearson Education Company.
- Burns, R.B. 1993. *Konsep diri teori, pengukuran, perkembangan dan perilaku*. Alih Bahasa: Eddy. Jakarta: Penerbit Arcan.

- Calhoun, James. (1995). *Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan*. Alih bahasa. RS, Satmoko. Semarang: IKIP Semarang Press
- Chen, H. (2017). Antecedents of positive self-disclosure online: "An Empirical Study of US College Students" Facebook Usage. *Psychology Research and Behavior Management*. 10. 147.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self Esteem*. San Fransisco: W.H. Freeman dan Co.
- Fuzari, R. (2021). *Hubungan Harga Diri dengan Pengungkapan Diri pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram di UIN Ar-Raniry Banda Aceh* (Disertasi Doktor, UIN Ar-Raniry).
- Gunarsa, Singgih D. 2008. *Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Johnson.W. David. 1990. *Reaching Out; Interpersonal effectiveness and self actualization*. Printice Internasionalin Jersey.
- Jourard, Sidney. (1964). *The transparent self: self-disclosure and well-being*. New York: Library of Van Nostrand.
- Jourard, Sidney. (1971). Revised Edition: *The transparent self*. New York: Library of Congress Catalog.
- Khairat, M., & Adiyanti, M. (2015) . Self-esteem dan prestasi akademik sebagai prediktor subjective well-being remaja awal. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 1 (3) , 180-191.
- Kristanti, S. A., & Eva, N. (2022). Self-esteem dan self-disclosure generasi z pengguna instagram. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(1), 10-20.
- Ildill (2013) . Konsep dasar self disclosure dan pentingnya bagi mahasiswa bimbingan dan konseling . *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* , 8 (5) , 110-117.
- Liu , D. , & Brown , B. B. (2014) . *Self disclosure on social networking , site , positive feedback , and social capial among chinese college student* . *Computers in Human Behavior* , 213-219 . doi : 10.1026
- Liwilery , A. (2015) . *Komunikasi antar - personal*. Cetakan Pertama . Jakarta : Kencana.
- Lumongga , N. (2016) . *Depresi : tinjauan psikologis* . Jakarta : Kencana .
- Mehdizadeh , S. (2010) . Self - presentation 2.0 : narcissism and self - esteem on facebook . *Cyberpsychology , behavior , and social networkin* , 13 (4) , 357-364 . doi : 10.1089
- Michener, H.A dan DeLamater, J.D. 1999. *Social Psychology*. Fourth Edition.Orlando: Harcourt Brace College Publishers.
- Magno, Carlo, Sherwin CuasonChristine Figueroa. (2008). *The Development of the Self-disclosure Scale*. [online]. (<http://www.scribd.com>, diakses 2 November 2022
- Musrifah (2017) Self disclosure pasangan ta'aruf alamtara : *Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam* , 1 (2) , 105-119 .
- Oktaviana, M., & Kristinawati, W. (2022). Self disclosure dengan reseliensi pada remaja dengan orang tua tunggal. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 16(2), 83-92.

- Patria, M. T. , & Silaen, S. M. (2020). Hubungan self esteem dan adversity quotient dengan kemandirian belajar pada Siswa Kelas X di MAN 20 Jakarta Timur . *Jurnal IKRA - ITH Humaniora*, 24-37 .
- Priyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif (T.Chandra(ed))*. Sidoarjo:Zifatama Publishing
- Rahmat, J. (1993). *Psikologi komunikasi. [Edisi Revisi]*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rains, A. S, Brunner. R. S, Oman. K. (2014). Self-disclosure and new communication technologies: The implications of receiving superficial self-disclosures from friends. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(1), 42-61.
- Refnadi. (2018) . Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa . *Jurnal Pendidikan Indonesia* , 4 , 16-22 . doi : 10.29210 / 120182133
- Santi, N. N., & Damariswara, R. (2017). Hubungan antara self esteem dengan self disclosure pada saat chatting di facebook. *Pedagogia : Jurnal Pendidikan*, VI(1), 110-123. Doi : 10.21070
- Sari, D. N. (2012). Hubungan antara body image dan self esteem pada dewasa awal tuna daksa. *Jurnal ilmiah mahasiswa Universitas Surabaya*, 1 (1) , 1-9.
- Wahyu Prasetyo Budi Utomo & Hermien Laksmiwati . (2019). 2019 Hubungan Harga Diri dengan Pengungkapan Diri pada Siswa-siswi Pengguna Jejaring Sosial Instagram di SMA Negeri 1 Gedangan. *Character : Jurnal Psikologi*.
- Wijayanti, A., & Astuti, D. P. (2017). Hubungan antara konsep diri dengan perilaku konsumtif remaja di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 41-49
- Xaviera, F., Prasetyo, E., & Mulya, H. C. (2021). Perbedaan self-disclosure ditinjau dari tipe kepribadian extrovert & introvert pada remaja pengguna media sosial instagram di surabaya. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 42-49.

UMS LIBRARY
-TERAKREDITASI A-