

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL  
DENGAN PENGUNGKAPAN DIRI PADA REMAJA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I  
pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta**

**Oleh :**

**TIKA DWI ARIANI**

**F 100 140 107**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2018**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL  
DENGAN PENGUNGKAPAN DIRI PADA REMAJA**

**PUBLIKASI ILMIAH**

Oleh :

**TIKA DWI ARIANI**

**F 100 140 107**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen

Pembimbing



**Drs. Soleh Amini, M.Si, Psikolog**

**NIK/NIDN. 598/0613016501**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**HUBUNGAN ANATARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL**  
**DENGAN PENGUNGKAPAN DIRI PADA REMAJA**

**OLEH**  
**TIKA DWI ARIANI**  
**F 100 140 107**

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji**  
**Fakultas Psikologi**  
**Universitas Muhammadiyah Surakarta**  
**Pada hari Sabtu 17 November, 2018**  
**Dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

**Dewan Penguji:**

1. Drs. Soleh Amini, M.Si, Psikolog  
(Ketua Dewan Penguji)

()

2. Achmad Dwityanto O., M.si, Psikolog  
(Anggota I Dewan Penguji)

()

3. Setia Asyanti, S.Psi., M.si, Psikolog  
(Anggota II Dewan Penguji)

(  
(.....))



Dekan,

Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psikolog  
NIP.838/NIDN.0624067301

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 1 November 2018

Penulis



**TIKA DWI ARIANI**

**F 100 140 107**

## HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN PENGUNGKAPAN DIRI PADA REMAJA

### Abstrak

Pengungkapan diri merupakan hal yang penting bagi kehidupan individu, terutama dalam melakukan suatu kegiatan seperti berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan pengungkapan diri pada remaja. Hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan pengungkapan diri pada remaja. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi SMA dan SMK sederajat di Wonogiri, dengan sampel 100 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *quota sampling*. Analisis data dilakukan dengan analisis korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai koefisien korelasi  $r_{xy}$  0,611 dan  $\text{sig} = 0,000$  ( $p \leq 0,01$ ) artinya ada hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan pengungkapan diri pada remaja. Sumbangan efektifitas (SE) intensitas penggunaan media sosial dengan pengungkapan diri sebesar 37,3 %. Intensitas penggunaan media sosial tergolong rendah dan pengungkapan diri tergolong sedang.

**Kata kunci :** Media sosial, Pengungkapan diri, Remaja

### Abstract

Self disclosure an important for lives of individual, especially in doing activity such as interact an communicate with others. The purpose of this research is to know the relationship between the intensity of use social media with the self disclosure to adolescents. The hypothesis proposed that there is a significant relation between intensity of use social media with self disclosure to adolescents. Population in this research is students senior high school in Wonogiri, amounted to 100 people. Quota sampling technique was used in this research. Data analysis in this research was used product moment analysis. Based on result of data analysis for hypothesis obtained coefficient correlation  $r_{xy}$  value of 0,611  $\text{sig} = 0,000$  ( $p \leq 0,01$ ), it means there is a significant positive relation between the level intensity of use social media between self disclosure to adolescent. The effective contribution (SE) intensity of use social media between self disclosure to adolescent is 37,3 %. The level intensity of use sosial media is low and the level self disclosure to adolescent is average.

**Keywords :** Social media, Self disclosure, Adolescent.

### 1. PENDAHULUAN

Pengungkapan diri atau disebut dengan *self disclosure* adalah mengungkapkan aspek intim dari diri sendiri kepada orang lain (Myers, 2012). Dalam berinteraksi dan berkomunikasi, pengungkapan diri adalah suatu hal yang penting karena

merupakan kemampuan yang harus dimiliki seseorang untuk bisa bersosialisasi dengan orang lain di lingkungannya (Yuniar & Nurwidawati, 2013).

Pengungkapan diri bisa dilakukan oleh siapa saja, mulai dari anak-anak, remaja, sampai orang tua. Salah satu manfaat pengungkapan diri yaitu dapat meningkatkan keamanan psikologis dalam berinteraksi (Wood, 2013), maksudnya ketika seseorang melakukan pengungkapan diri maka orang tersebut akan dapat memahami perbedaan pendapat, dan juga dapat menyampaikan pendapat tanpa membuat orang lain tersinggung atau marah. Disisi lain pengungkapan diri juga menimbulkan resiko, salah satu nya seperti kemungkinan ditolak orang lain (Wood, 2013).

Resiko seperti ditolak orang lain seperti dialami Yuni yang melakukan pengungkapan diri di media sosial tentang kekesalan dirinya ditilang polisi karena tidak mengenakan helm saat berkendara, akibatnya ia harus berurusan dengan polisi terkaitan dengan ungkapan diri nya di media sosial. Resiko yang serupa dialami oleh salah seorang mahasiswi strata 2 salah satu universitas di Yogyakarta, harus berurusan dengan polisi karena luapan kemarahannya di media sosial, yang membuat warga Yogyakarta marah (Isnaeni, 2017).

Pengungkapan diri yang baik dapat dilakukan dengan mengacu pada teori Johari window, dalam teori Johari window terdapat area terbuka atau area publik, yang berarti informasi tentang diri kita dapat diketahui dan di beritahukan kepada orang lain, misalnya seperti nama, tinggi badan, alamat rumah, hobi, cita-cita dan sebagainya yang bersifat umum (Wood, 2013). Selain itu ada informasi, yang seharusnya di simpan untuk diri sendiri dan tidak diberitahukan kepada orang lain, dalam hal ini disebut dengan area tersembunyi (Wood, 2013). Misalnya seseorang tidak memberitahukan jumlah kekayaan yang dimiliki, karena bisa saja orang lain mempunyai maksud dan tujuan tidak baik terhadap dirinya, sehingga dapat membahayakan dirinya.

Ketika mengungkapkan diri, biasanya seseorang akan memilih orang yang dapat dipercaya agar tidak mengalami penolakan, karena bisa saja lawan bicara orang tersebut merasa tidak senang atau tidak nyaman dengan apa yang diungkapkan (Wood, 2013). Pengungkapan diri dapat dilakukan secara tradisonal,

pengungkapan diri secara tradisional seperti berbicara dengan orang-perorangan (Lin, Utz, & Sonja, 2017), namun pengungkapan diri secara tradisional hanya terbatas pada satu atau beberapa orang saja yang kemungkinan ada pada saat seseorang menceritakan tentang dirinya

Di era zaman yang serba instan dan cepat ini, kecanggihan teknologi seperti adanya media sosial yang telah memfasilitasi manusia sebagai makhluk sosial untuk berkomunikasi meskipun tidak saling bertemu atau bertatap muka secara langsung. Berdasarkan hasil survei Global Web Index pada 2016, diketahui bahwa rata-rata orang menghabiskan waktu 2 jam setiap hari untuk membuka media sosial. Berdasarkan survei yang diselenggarakan oleh Retrevo diketahui bahwa 11% peserta penelitian mengaku bahwa tidak bisa menahan diri membuka media sosial setiap dua jam. Melihat kebiasaan orang yang tidak bisa terlepas dari *gadget*, bukanlah suatu hal yang mengejutkan jika seseorang tidak bisa menahan diri untuk tidak membuka media sosial (Wisnubarata, 2018).

Menggunakan media sosial bukanlah suatu hal yang salah, karena melalui media sosial orang bisa saling berkomunikasi, meskipun berada ditempat yang jauh. Liliweri (2015) mendefenisikan pengungkapan diri adalah cara seseorang untuk mengungkapkan pikiran, perasaan dan tindakan yang bermanfaat bagi pengembangan dan komunikasi yang efektif. Akan tetapi seseorang terkadang kurang memikirkan akibat dari konten yang diunggah di media sosial sehingga tidak jarang menimbulkan permasalahan.

Media sosial adalah medium internet yang memungkinkan pengguna merepresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain, dan membentuk ikatan sosial secara virtual (Nasrullah, 2015). Lembaga riset Qmee yang didirikan pada 2012, melakukan sebuah riset tentang hal apa yang terjadi selama 60 detik di media sosial, hasilnya menunjukkan bahwa ada 67 ribu unggahan foto di akun *instagram*, 433 ribu teks (*tweet*) pada akun *twitter*, dan 293 status terbaru (*updates*) melalui *facebook* (Nasrullah, 2015). Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa dalam waktu 60 detik telah menunjukan banyak pembaharuan di media sosial, dapat disimpulkan bahwa pengguna media sosial cukup intensif dalam menggunakan media sosial.

Penelitian yang berjudul “keamanan penggunaan media digital pada anak dan remaja di Indonesia” yang diselenggarakan oleh PBB untuk anak-anak, UNICEF, kementerian komunikasi dan informatika serta Universitas Harvard AS, dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa 98% responden mengetahui internet dan 79,5% adalah pengguna internet dan diketahui bahwa pengguna internet di Indonesia adalah anak-anak dan remaja yang diprediksi mencapai 30 juta (Panji, 2014). Jika dilihat dari hasil penelitian bahwa pengguna internet didominasi oleh remaja menjadi suatu hal yang dapat di maklumi, karena pada masa remaja merupakan masa dimana seseorang mulai mencari tentang identitas mereka, dan memiliki keinginan untuk bisa diterima di lingkungan mereka.

Menurut Havighurst (Putro, 2017) remaja memiliki tugas perkembangan salah satu nya yaitu mengembangkan keterampilan intelektual dalam hidup bermasyarakat. Untuk dapat diterima di lingkungan masyarakat terutama di lingkungan teman sebaya nya remaja harus mampu menyesuaikan diri dengan teman-temannya. Penyesuaian diri bisa dilakukan dengan berkomunikasi dan berinteraksi dengan teman sebaya nya, baik itu didalam dunia nyata maupun di dunia maya melalui media sosial.

Namun pada kenyataannya remaja lebih senang berkomunikasi dan berinteraksi melalui media sosial. Misalnya saja tidak jarang untuk ditemui, ketika sekelompok remaja sedang berkumpul dengan teman-teman sebayanya mereka lebih asyik dengan *gadget* nya ketimbang memulai obrolan dengan orang yang ada disekitarnya. Padahal berinteraksi dan berkomunikasi secara langsung juga merupakan hal yang penting, karena dapat menciptakan hubungan yang lebih akrab.

Berdasarkan paparan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai apakah ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan pengungkapan diri pada remaja, dan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan pengungkapan diri pada remaja.

## 2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan variabel bebas yaitu intensitas penggunaan media sosial (X) dan variabel tergantung yaitu pengungkapan diri (Y). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa siswi SMA N 1 Girimarto dan SMK Gajah Mungkur Sidoharjo. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *quota sampling* yaitu peneliti menentukan besarnya jumlah responden yang digunakan untuk sampel dalam penelitian sampai jumlah yang ditentukan tercapai (Darmadi, 2013). Pengumpulan data menggunakan skala intensitas penggunaan media sosial yang disusun oleh peneliti, berdasarkan aspek-aspek dari teori Ajzen (Ardari, 2016) dan Pramudawardani (2016) dengan jumlah aitem yaitu 34 aitem *favorable* dan 9 aitem *unfavorable* dengan hasil validitas  $\geq 0,667$  dan hasil reliabilitas 0,775. Sedangkan skala pengungkapan diri yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek dari teori Altman dan Taylor (Rhosyidah, 2015) dan Devito (Ni'matillah, 2015) dengan jumlah aitem 53 yaitu 34 aitem *favorable* dan 19 aitem *unfavorable* dengan hasil validitas  $\geq 0,667$  dan hasil reliabilitas 0,818. Teknik analisis menggunakan analisis *product moment*.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis *product moment* dengan program SPSS *for windows* versi 16 diperoleh nilai koefisien korelasi  $r = 0,611$  dengan signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Dapat diartikan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan pengungkapan diri pada remaja. Semakin intensif remaja menggunakan media sosial maka semakin terbuka untuk mengungkapkan diri, sebaliknya semakin tidak intensif remaja menggunakan media sosial maka semakin tertutup untuk mengungkapkan diri. Maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Yuniar & Nurwidawati, 2013) membuktikan bahwa siswa-siswi yang termasuk usia remaja awal cukup intensif dalam mengakses *facebook* serta melakukan pengungkapan diri. Pengungkapan diri bukan hanya untuk mengurangi

permasalahan yang sering dialami pada masa remaja tetapi juga untuk menunjukkan keberadaan atau eksistensi dirinya (Yuniar & Nurwidawati, 2013).

Media sosial juga dapat digunakan untuk menunjukkan bahwa remaja memiliki peran sosial dengan teman sebaya nya. Dalam berinteraksi sosial dengan teman sebaya tidak menutup kemungkinan remaja terkadang mengalami suatu permasalahan dengan teman sebaya nya, karena hal itu remaja dapat dengan mudah mengekspresikan atau mengungkapkan dirinya di media sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Ningsih (2015) tentang *self disclosure* pada media sosial menyatakan bahwa, tujuan seseorang mengungkapkan diri untuk menambah pertemanan, sebagai sarana komunikasi dan bahkan sebagai tempat curhat. Berkaitan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mailoor, Senduk dan Londa, (2017) diketahui bahwa seseorang mengungkapkan informasi pribadi tentang diri sendiri seperti tentang hubungan interpersonal, perasaan, emosi dan lain sebagainya berarti orang tersebut sedang melakukan pengungkapan diri.

Menurut Pamuncak (2011) salah satu faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri adalah hubungan interpersonal, yang bertujuan untuk menunjukkan suatu pergerakan hubungan menjadi lebih akrab anatara satu individu dengan individu yang lain. Hubungan interpersonal dapat terjalin dengan berkomunikasi dengan orang secara langsung maupun berkomunikasi melalui media sosial.

Melalui media sosial seseorang dapat membagikan apapun informasi pribadi tentang dirinya, karena media sosial adalah milik publik maka siapapun bisa memberikan tanggapan atau komentar terhadap apa yang dibagikan di media sosial, terlebih jika sesama pengguna media sosial memiliki kesamaan topik pembicaraan maka pengguna media sosial bisa lebih terbuka dengan orang yang memiliki kesamaan topik pembicaraan tersebut.

Dari hasil kategorisasi diketahui bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial memiliki Rerata Empirik (RE) sebesar 63,03, dan Rerata Hipotetik (RH) sebesar 72,5. Subjek dalam penelitian ini termasuk dalam kategori rendah. Dapat diartikan remaja kurang intensif menggunakan media sosial. Variabel pengungkapan diri memiliki Rerata Empirik (RE) sebesar 88,49 dan Rerata

Hipotetik (RH) sebesar 97,5, pengungkapan diri subjek dalam penelitian ini tergolong sedang, yang dapat diartikan bahwa subjek dalam penelitian ini cukup mampu melakukan pengungkapan diri.

Sumbangan efektif intensitas penggunaan media sosial dengan pengungkapan diri adalah sebesar 37,3%, masih terdapat 62,7% dipengaruhi oleh faktor lain selain intensitas penggunaan media sosial yang mempengaruhi pengungkapan diri yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Menurut Pamuncak (2011) faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri adalah keadaan emosional, hubungan interpersonal, kepentingan pribadi, agama, jenis kelamin, perasaan, masalah, pikiran, pekerjaan, sekolah dan prestasi.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan pengungkapan diri pada remaja. Sehingga intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan dengan pengungkapan diri pada remaja. Hal ini berdasarkan pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

#### **4. PENUTUP**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan pengungkapan diri pada remaja. Sumbangan efektifitas intensitas penggunaan media sosial sebesar 37,3% ditunjukan dengan koefisien determinasi 0,611, dengan tingkat intensitas penggunaan media sosial yang tergolong rendah, yang berarti subjek dalam penelitian ini tidak terlalu intensif menggunakan media sosial. Kemudian pengungkapan diri yang dilakukan oleh subjek dalam penelitian ini tergolong sedang, yang berarti subjek mampu dalam hal melakukan pengungkapan diri.

Berdasarkan hasil penelitian penulis mengajukan beberapa saran untuk remaja agar lebih mengikuti perkembangan media sosial, karena media sosial juga diperlukan sebagai sarana untuk berkomunikasi, selain itu media sosial juga bisa dijadikan sebagai sarana edukasi seperti diskusi dalam sebuah grup yang membahas tentang tugas-tugas sekolah, selain itu dapat digunakan untuk membagikan materi pelajaran atau saling berbagi ilmu pengetahuan.

Bagi pengguna media sosial, untuk dapat menggunakan media sosial dengan bijak, dapat memilih apa saja informasi pribadi yang dapat dibagikan di media sosial dan informasi apa saja yang sebaiknya hanya disimpan untuk diri sendiri.

Peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian tentang pengungkapan diri dapat memperluas penelitian, karena masih terdapat 62,7% faktor lain yang mempengaruhi pengungkapan diri seperti kepribadian, jenis kelamin, lingkungan masyarakat dan lain sebagainya. Peneliti selanjutnya juga diharapkan melakukan wawancara kepada subjek penelitian yang memiliki nilai ekstrim untuk mendapatkan data penelitian secara mendalam.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ardari, C. S. (2016). Pengaruh kepercayaan diri terhadap intensitas penggunaan media sosial pada remaja awal. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma
- Darmadi, H. (2013). *Dimensi-dimensi metode penelitian pendidikan dan sosial*. Bandung : Alfabeta cv
- Isnaeni, N. (20 Juli 2017). 5 status di media sosial berujung pidana. Retrieved 20 November 2017, from [m.liputan6.com/news/read/3029350/5-status-di-media-sosial-berujung-pidana](http://m.liputan6.com/news/read/3029350/5-status-di-media-sosial-berujung-pidana)
- Liliweri, A. (2015). *Komunikasi antar personal*. Jakarta: Kencana
- Lin, R., & Utz, S. (2017). Self-disclosure on SNS: Do disclosure intimacy and narrativity influence interpersonal closeness and social attraction?. *Computers in human behavior*, 427
- Myers, D. G. (2012). *Psikologi sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Mailoor, A., Senduk, J. J., & Londa, J. W. (2017). Pengaruh penggunaan media sosial Snapchat terhadap pengungkapan diri mahasiswa jurusan ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial dan politik universitas sam ratulangi. *e-journal "Acta Diurna" Volume VI. No. 1*.  
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/actadiurna/article/view/15474>, 3-16
- Nasrullah, R. (2015). *Media Sosial Persepektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Ni'matillah, S. (2015). Self disclosure siswa SMP Negeri 19 Surabaya ditinjau dari gender. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Ningsih, W. (2015). Self disclosure pada media sosial (Studi deskriptif pada media sosial anonim legatalk). Banten: Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

- Pamuncak, D. (2011). Pengaruh tipe kepribadian self disclosure pengguna facebook. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- Panji, A. (19 Februari 2014). Hasil survei pemakaian internet remaja Indonesia. Retrieved 10 Februari 2018, from [:https://tekno.kompas.com/read/2014/02/19/1623250/Hasil.Survei.Pemakaian.Internet.Remaja.Indonesia](https://tekno.kompas.com/read/2014/02/19/1623250/Hasil.Survei.Pemakaian.Internet.Remaja.Indonesia).
- Pramudawardani, A. P. (2016). Pengaruh intensitas jejaring sosial facebook dan twitter terhadap prestasi belajar mahasiswa pendidikan ips. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Putro, K. Z. (2017). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. IJASOS- International E-Journal of Advances in Social Sciences, 25-32. Diunduh dari [ejournal.uin-suka.ac.id/pusat/aplikasia](http://ejournal.uin-suka.ac.id/pusat/aplikasia)
- Rhosyidah, K. (2015). Pengaruh keterbukaan diri (self disclosue) terhadap keterampilan komunikasi interpersonal menantu perempuan pada ibu mertua di daerah Karanganyar Probolinggo. Malang: Univeristas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
- Wisnubrata. (4 April 2018). Batasan wajar menggunakan media sosial dalam sehari. Retrieved 21 November 2018, from <https://lifestyle.kompas.com/read/2018/04/04/053800120/batasan-wajar-menggunakan-media-sosial-dalam-sehari>.
- Wood, J. T. (2013). *Komunikasi interpersonal interaksi keseharian*. Jakarta: Salemba Humanika
- Yuniar, G. S., & Nurwidawati, D. (2013). Hubungan antara intensitas penggunaan situs jejaring sosial facebook dengan pengungkapan diri (self disclosure) pada siswa-siswi kelas VIII SMP negeri 26 Surabaya. Character, 5-6 ,Volume 2 Nomor 01 Tahun.