

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Self disclosure atau dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai pengungkapan diri 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). Menurut Grene, Derlega, dan Mathews (Choi & Bazarova, 2014) Pengungkapan diri memainkan perannya dalam kehidupan seseorang, dimana setiap individu pasti mengungkapkan dirinya, setidaknya paling sedikit satu kali sehari, jika tidak mengungkapkan diri melalui media sosial maka orang tersebut melakukan pengungkapan diri kepada orang lain (Choi & Bazarova, 2014).

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 adanya perbedaan pendapat, dan juga dapat menyampaikan pendapat tanpa membuat orang lain tersinggung atau marah.

Disisi lain pengungkapan diri juga menimbulkan resiko, salah satunya seperti kemungkinan ditolak orang lain (Wood, 2013). Resiko seperti ditolak orang lain seperti dialami Yuni ketika melakukan pengungkapan diri di media

sosial tentang kekesalan dirinya ditilang polisi karena tidak mengenakan helm saat berkendara, akibatnya ia harus berurusan dengan polisi terkait dengan ungkapan dirinya di media sosial. Resiko yang serupa dialami oleh salah seorang mahasiswa 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. Misalnya seseorang tidak memberitahukan tentang kekurangan atau kelemahan dirinya karena bisa saja orang lain tidak bisa menerima kekurangan atau kelemahan orang tersebut (Wood, 2013). Contoh lainnya 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 melakukan pengungkapan diri, biasanya seseorang akan memilih orang yang dapat dipercaya agar tidak mengalami penolakan, karena tidak menutup kemungkinan 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 telah memfasilitasi manusia sebagai makhluk sosial untuk berkomunikasi. Menurut Rogers dan Kincaid (Mailoor, Senduk, & Londa, 2017) komunikasi adalah proses pertukaran informasi, menyampaikan pikiran atau perasaannya agar orang lain memberikan tanggapan, serta orang tersebut dapat mengekspresikan keunikan yang ada didalam dirinya. Melalui media sosial seseorang dapat melakukan pengungkapan diri kepada banyak orang sekaligus, dan secara serentak diterima oleh para pengguna media sosial, tanpa harus 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 11% peserta penelitian mengaku bahwa tidak bisa menahan diri membuka media sosial setiap dua jam. Melihat kebiasaan 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 bukan merupakan hal yang salah, karena melalui media sosial orang bisa saling berkomunikasi meskipun berada ditempat yang jauh. Akan tetapi seseorang terkadang kurang memikirkan akibat dari konten yang diunggah di media sosial sehingga tidak jarang menimbulkan permasalahan.

Menurut (Ma, Hancock, Naaman, 2016) pengungkapan diri di media sosial menimbulkan resiko, seperti hilangnya privasi pengguna media sosial.

Media sosial dapat digunakan untuk menyebarkan informasi pribadi, dan pendapat, misalnya media sosial seperti *facebook*, menyediakan fasilitas “*wall*” yang dapat digunakan untuk mengungkapkan berbagai hal yang sedang terjadi atau dilihat oleh pengguna, selain itu pengguna juga bisa mengungkapkan dirinya (Nasrullah, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian oleh Psikologi Fenne Grobe Deters dari Universitas Berlin, ada beberapa alasan yang membuat seseorang rutin untuk meng *update* status di media sosial yang pertama yaitu perasaan senang setelah bersosialisasi di dunia maya. Seseorang menghabiskan waktu sekitar 40% disetiap harinya tanpa disadari untuk membicarakan tentang dirinya, mereka tidak merasa kesepian karena saling terhubung dengan orang lain, mereka merasa senang setelah menceritakan tentang dirinya kepada banyak orang dan ada yang mendengarkan (Mareza, 2016). Kedua, media sosial adalah tempat yang bebas untuk digunakan dalam mengekspresikan diri sembari mencari teman yang mau mendengarkan, sehingga hal wajar jika orang suka meng *update* status berulang kali (Mareza, 2016).

Meskipun demikian pengguna media sosial ketika melakukan pengungkapan diri harus bisa mengontrol dirinya (*self control*) menggunakan media sosial dengan bijak. Idealnya pengguna media sosial harus memilih mana yang bisa dibagikan kepada orang lain dan mana yang seharusnya hanya disimpan untuk diri sendiri

Hasil penelitian yang berjudul “keamanan penggunaan media digital pada anak dan remaja di Indonesia” yang diselenggarakan oleh lembaga PBB untuk anak-anak, UNICEF, kementerian komunikasi dan informatika serta Universitas Harvard AS, dalam penelitian ini terdapat 400 responden dengan rentang usia 10-19 tahun yang tersebar di wilayah Indonesia baik di daerah perkotaan maupun pedesaan, dapat diketahui hasilnya 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 satunya yaitu mengembangkan keterampilan intelektual dalam hidup bermasyarakat. Untuk dapat diterima di lingkungan masyarakat terutama di lingkungan teman sebaya remaja harus mampu menyesuaikan diri dengan teman-temannya. Penyesuaian diri bisa dilakukan dengan berkomunikasi dan berinteraksi dengan teman sebayanya, baik itu di 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.

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 menunjukkan banyak pembaharuan di media sosial, dapat disimpulkan bahwa pengguna media sosial cukup intensif dalam menggunakan media sosial.

Sebagaimana yang telah di uraikan pada latar belakang masalah, oleh karenanya diajukan sebuah penelitian yang berjudul : “Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan pengungkapan diri pada remaja.”

B. Rumusan masalah

Apakah ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan pengungkapan diri pada remaja?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan pengungkapan diri pada remaja.
2. Untuk mengetahui tingkat intensitas penggunaan media sosial pada remaja.
3. Untuk mengetahui tingkat pengungkapan diri pada remaja.

D. Manfaat penelitian

Dari penelitian ini diharapkan pengguna media sosial dapat memanfaatkan media sosial dengan bijak dan menjadikan media sosial sebagai wadah untuk

berdiskusi maupun berbagi tentang ilmu pengetahuan, dan lebih membatasi diri dalam penyebaran tentang informasi pribadi di media sosial agar tidak menimbulkan bahaya bagi pengguna media sosial itu sendiri.