

HUBUNGAN PENGUNGKAPAN DIRI MELALUI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM DENGAN MAKNA HIDUP PADA MAHASISWA FAKULTAS BAHASA DAN SENI UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Hafid Panji Satrio

Jurusan Psikologi FIP Universitas Negeri Surabaya
(hafidsatrio@mhs.unesa.ac.id)

Meita Santi Budiani, S.Psi, M.Psi

Dosen Psikologi FIP Universitas Negeri Surabaya
(meitasanti@unesa.ac.id)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengungkapan diri dengan makna hidup mahasiswa jurusan Bahasa Indonesia Universitas Negeri Surabaya. Variabel dalam penelitian ini adalah makna hidup (X) dan pengungkapan diri (Y). Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan sampel jenuh, sehingga didapatkan sampel sebanyak 106 mahasiswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala pengungkapan diri dan skala makna hidup. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah korelasi *product moment*. Hasil analisis antara makna hidup dengan pengungkapan diri menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,642 ($r = 0,642$) dengan nilai signifikan sebesar 0,000 ($p = 0,000$) yang artinya ada hubungan antara makna hidup dengan pengungkapan diri. Semakin tinggi nilai pengungkapan dirinya maka semakin meningkat pula makna hidupnya.

Kata Kunci : Makna Hidup dan Pengungkapan Diri

Abstract

The aims of the research is to analyze the relationship between self disclosure with the meaning of life of Language Program student in Surabaya University based on product moment correlations. Variable of this research are meaning of life (X) and self disclosure (Y). 106 samples were analyze using quantitative method and scale instrument. The result shows correlations between self disclosure and meaning of life with 0,642 ($r=0,642$) coefficient of correlation and 0,000 ($p=0,000$) significant value. The higher the level of self disclosure, the higher the level the of meaningof life is.

Keywords: *The Meaning of Life and Self Disclosure*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang sangat pesat semakin memudahkan manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Teknologi yang berkembang pesat saat ini adalah teknologi informasi di antaranya adalah internet, salah satunya media sosial *instagram*. Sejak kemunculannya pada bulan Oktober 2010, *Instagram* telah membuat penemuan besar dengan merilis aplikasi di media sosial. Tiga tahun lalu, tidak banyak orang yang menggunakan atau bahkan tahu dari foto dan video yang dapat dibagi dalam aplikasi jaringan sosial yang memungkinkan pengguna menyesuaikan gambar yang akan di *upload* foto maupun video dengan menggunakan filter. Sekarang banyak pengguna menggunakan aplikasi

instagram agar terhubung satu sama lain melalui komunikasi visual dan interaksi sosial.

Instagram adalah aplikasi *mobile* yang memungkinkan pengguna untuk mengunggah konten dan berbagi tentang kehidupan mereka dengan dunia melalui foto dan video. Dalam banyak hal, *platform* berbagi foto *instagram* telah menjadi unik dari awal. Setelah pengguna mengambil foto, pengguna tersebut dapat memilih beberapa filter yang disediakan aplikasi untuk menyesuaikan gambar dan mengabadikan momen yang diinginkan. Tujuan dari filter adalah untuk mengubah sebuah foto ponsel dengan kualitas amatir atau biasa-biasa saja menjadi sebuah gambar yang menarik sesuai yang diinginkan pengguna.

Melalui *instagram* terciptalah sebuah komunikasi dengan para pemilik gadget canggih tersebut dengan

melalui foto dan video maka dengan mudah akan dapat saling berkomunikasi dan bertukar informasi. Komunikasi melalui foto dan video tersebut berupa

Pengungkapan diri merupakan jenis komunikasi dimana kita mengungkapkan informasi tentang diri kita sendiri yang secara aktif kita sembunyikan. Dalam Ensiklopedi Psikologi, pengungkapan diri akan mengungkapkan sebuah kenyataan tentang diri sendiri kepada orang lain yang menyangkut sebuah proses penting dalam pertumbuhan sebuah hubungan. Pengungkapan diri merupakan salah satu faktor yang dibutuhkan dalam hubungan interpersonal, karena dengan adanya pengungkapan diri, seseorang dapat mengungkapkan pendapatnya, perasaannya, cita-citanya dan sebagainya, sehingga memunculkan hubungan keterbukaan.

Secara lahiriah manusia terdiri dari 2 aspek yaitu aspek fisik (biologis) dan nonfisik (spiritual). Konsekuensi dari aspek biologis ini yaitu manusia terikat dengan hukum fisik seperti lapar, sakit, mencari kepuasan biologis, tertarik pada materi, dan sebagainya. Sedangkan aspek-aspek nonfisik yang dimiliki manusia, yaitu aspek psikis, sosial, dan spiritual. Aspek biologis dan aspek spiritual adalah dua bentuk aspek yang berlawanan satu sama lain. Spiritualitas merupakan sisi transendensi pada manusia, yang mencakup dunia fisik dan sosial, berfungsi memberikan makna hidup. Dengan mengembangkan spiritualitas (merealisisasi nilai-nilai kehidupan berdasarkan suara hati), seseorang akan menemukan makna dari keberadaan dirinya sebagai pribadi.

Makna hidup ini merupakan suatu yang unik dan khusus, artinya dia hanya bisa diwujudkan oleh yang bersangkutan, hanya dengan cara tersebut dia bisa memiliki arti yang bisa memuaskan keinginan orang tersebut untuk mencari makna hidupnya.

Berdasarkan penjelasan mengenai pengungkapan diri pada pengguna *instagram* terhadap makna hidup, peneliti mencoba menghubungkan kedua hal ini. Suatu pengungkapan diri yang dilakukan seseorang bisa dipengaruhi oleh banyak aspek yang juga dapat diartikan sebagai fungsi pengungkapan diri (bisa sebagai ekspresi, penjernihan diri, keabsahan sosial, kendali sosial, maupun pengembang hubungan). Fungsi-fungsi inilah yang akan mendorong seseorang untuk melakukan pengungkapan diri dengan berbagai cara, menggunakan media jejaring sosial misalnya. Pengungkapan diri melalui jejaring sosial juga banyak macamnya, mengingat banyaknya situs jejaring sosial yang mampu menjembatani seseorang untuk mampu mengungkapkan dirinya semaksimal mungkin. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan beberapa tipe kepribadian yang cenderung

introvert dalam interaksinya di kehidupan nyata berubah menjadi sosok pribadi yang *ekstrovert* di media sosial, mereka cenderung sulit untuk mengungkapkan informasi tentang diri mereka dalam interaksi tatap muka, tetapi sangat terbuka mengungkapkan dirinya di akun *instagram*nya, hal ini menarik bagi peneliti untuk mengetahui penyebab perilaku pengguna *instagram* tersebut, dengan cara meneliti faktor-faktor apa saja yang mendorong mahasiswa Jurusan Bahasa Indonesia Universitas Negeri Surabaya untuk melakukan pengungkapan diri di media sosial dan topik apa saja yang dibicarakan mahasiswa Jurusan Bahasa Indonesia Universitas Negeri Surabaya pada saat melakukan pengungkapan diri di *instagram*, komunikasi melalui *instagram* yang dirasa peneliti termasuk dalam salah satu faktor penyebab terjadinya pengungkapan diri.

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada salah satu subjek menyatakan, bahwa sekarang ini sebagian besar orang akan lebih senang untuk melakukan *curhat* melalui media sosial, dengan tingkat pengungkapan diri yang cukup besar, walaupun terkadang mereka menutupi identitasnya. Dengan *curhat* ataupun mengungkapkan apa yang terjadi pada dirinya di dunia media sosial, para pemilik akun *instagram* lebih dapat mengekspresikan hal yang kurang dapat ia ekspresikan melalui percakapan langsung dengan lingkungan sekitarnya. Jadi, situs *instagram* memiliki korelasi yang cukup signifikan terhadap tingkat keterbukaan diri seseorang, dan kehadiran *instagram* menjadi tambahan bagi media sosial untuk saling berkomunikasi.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk menghubungkan suatu variabel dengan variabel-variabel yang lain (Sudjana, 2011). Rancangan penelitian ini adalah korelasional, yaitu penelitian yang lebih menekankan pada fenomena-fenomena objektif dan dikaji secara komulatif, maksimal dari penelitian ini dilakukan dengan menggunakan angka-angka, ukuran-ukuran, rangking, rating dan percobaan kontrol (Nazir, 1998).

Dalam penelitian ini, peneliti dituntut untuk menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Pendekatan kuantitatif ini, memungkinkan perhitungan pencatatan dan penghasilan data hasil penelitian dengan menggunakan perhitungan-perhitungan statistik. Selain itu, kesimpulan penelitian yang didapatkan dengan menggunakan pendekatan ini akan lebih baik jika dilengkapi dengan tabel, grafik, bagan gambar atau penampilan lain agar dapat dipahami dengan baik (Arikunto, 2006). Rancangan yang

digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan variabel, apabila ada seberapa erat hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu (Arikunto, 2006).

Dalam penyusunan angket, peneliti menggunakan skala makna hidup dan pengungkapan diri. Cara dalam pengisian angket yaitu dengan menggunakan tanda silang (X) pada setiap pernyataan. Tata cara penyusunan angket diawali dengan membuat sebaran aitem yang memuat aspek dan indikator dari variabel yang ada dan bersifat *favorable* dan *unfavorable*. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner yang telah dibuat, kemudian mengumpulkan kembali kuesioner yang telah disebar dan dijawab oleh responden.

Sugiyono (2009) menjelaskan bahwa Skala likert adalah skala yang dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang suatu gejala atau fenomena sosial. dengan modal likert maka dengan model likert maka variabel yang diukur dijabarkan menjadi suatu indikator, dan indikator tersebut menjadi acuan untuk menyusun aitem instrumen berupa pertanyaan atau pernyataan, jawaban dari semua aitem mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif, hal tersebut dikarenakan skala likert digunakan untuk mengukur persetujuan, ketidaksetujuan seseorang terhadap suatu objek, Skala likert memiliki lima skala, karena salah satu skala menimbulkan subjektivitas maka skala Likert dimodifikasi demi mendapatkan data yang sesuai, adapun masing masing skor aitem pertanyaan atau pernyataan dalam skala Likert adalah sebagai berikut. Metode pengambilan data pada penelitian ini berupa kuesioner.

Metode dalam penelitian ini menggunakan skala pendekatan likert yaitu metode yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang kejadian atau gejala sosial dengan menyediakan lima pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), N (Netral), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Namun pilihan jawaban N (Netral) dihilangkan agar jawaban subjek dapat lebih spesifik.

Berikut ini merupakan skor yang diberikan pada tiap-tiap jawaban yang dipilih responden:

4.5 Tabel Pedoman Penentuan Nilai Skala

Pilihan jawaban	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
	Bobot Nilai	
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3

Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4
---------------------------	---	---

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan di Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Surabaya. Setelah itu peneliti melakukan pengambilan data awal dengan cara melakukan wawancara singkat untuk memastikan fenomena yang akan diteliti sesuai dengan kondisi penelitian. Pada akhirnya, setelah dilakukan penelitian terdapat fenomena yang dicari, sehingga perlu diteliti secara mendalam tentang fenomena yang ada di Jurusan Bahasa Indonesia Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Surabaya.

Penelitian ini melibatkan 106 mahasiswa sebagai sampel penelitian. Deskripsi data penelitian tersebut menunjukkan bahwa rata-rata variabel makna hidup adalah 73,18 dan variabel pengungkapan diri adalah 112,76. Nilai tertinggi dan terendah dalam variabel makna hidup adalah 58 dan pengungkapan diri 105.

Pengujian normalitas data dalam penelitian ini menggunakan *Test of Normality Kolmogrov-Smirnov*, Karena dapat memberikan angka hasil pengujian normalitas sehingga diketahui batas suatu sebaran dikatakan normal atau tidak. Uji asumsi ini menggunakan *Sample Kolmogrov-Smirnov*. Teknik tersebut dipilih karena memberikan hasil pengujian normalitas, sehingga dapat diketahui batas suatu sebaran dinyatakan normal atau tidak dengan ketuntuan yang digunakan. Suatu sebaran dikatakan normal jika nilai probabilitas lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) dan sebaliknya, jika nilai probabilitas kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), maka sebaran tersebut dikatakan tidak normal.

Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas (Kolmogrov-Smirnov)

Variabel	Nilai P	Karakteristik
Makna Hidup	0,09	Data Normal
Pengungkapan Diri	0,09	Data Normal

Dari hasil tabel tersebut tampak bahwa signifikansi atau nilai p makna hidup sebesar 0,09 dan nilai p makna hidup sebesar 0,09 sehingga data tersebut dapat dikatakan normal.

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel yang ada dalam model yaitu suatu hubungan yang mengikuti garis lurus, bukan garis lengkung. Jika hubungan antar variabel yaitu variabel X (Makna Hidup) dengan variabel Y (Pengungkapan Diri) memiliki model linier maka dapat digunakan teknik korelasi untuk analisis data.

Pengujian dibantu dengan program SPSS versi 21.0 for windows dengan menggunakan *test for linearity*. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linier apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($\text{sig} < 0,05$).

Tabel 4.4 Ketentuan Linieritas

Nilai Signifikansi	Keterangan
Sig < 0,05	Membentuk garis linier
Sig > 0,05	Tidak membentuk garis linier

Hasil dari uji linieritas dengan menggunakan *Test for Linearity* pada variabel makna hidup dengan pengungkapan diri sebagai berikut:

Tabel 4.5 Hasil Uji Linieritas Data

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
Makna Hidup Dengan Pengungkapan Diri	0,000	Linier

Berdasarkan hasil uji linieritas diketahui bahwa nilai signifikansi dari hubungan antara variabel makna hidup dengan pengungkapan diri sebesar 0,000. Kesimpulan dari hasil diatas menunjukkan bahwa hubungan antara variabel makna hidup dan variabel pengungkapan diri membentuk garis linier karena nilai signifikansi masing-masing hubungan variabel kurang dari 0,05 (sig < 0,05).

Tabel 4.6 Interpretasi Nilai Hasil Analisis Korelasi

Interval Nilai Koefisien Korelasi	Interpretasi
0,001-0,200	Korelasi sangat lemah
0,201-0,400	Korelasi lemah
0,401-0,600	Korelasi cukup kuat
0,601-0,800	Korelasi kuat
0,800-1,000	Korelasi sangat kuat

Koefisien korelasi menurut Sugiyono (2011) mempunyai tingkatan interval. Tingkat interval 0,001 sampai 0,200 masuk kedalam interpretasi korelasi sangat lemah. Tingkat interval 0,201 sampai 0,400 masuk kedalam interpretasi korelasi lemah. Tingkat interval 0,401 sampai 0,600 masuk kedalam interpretasi korelasi cukup kuat. Tingkat interval 0,601 sampai 0,800 masuk korelasi kuat, sedangkan tingkat interval 0,800 sampai 1,000 masuk kedalam interpretasi korelasi sangat kuat. Berdasarkan hasil perhitungan uji *pearson correlation* penelitian ini mendapatkan hasil 0,642 termasuk dalam korelasi yang kuat.

Tabel 4.7 Correlations

		Makna Hidup	Pengungkapan Diri
Makna Hidup	Pearson Correlation	1	-.046
	Sig. (2-tailed)		.642
	N	106	106
	Pengungkapan Diri	-.046	1

Sig. (2-tailed)	.642
N	106

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa besar hubungan antara makna hidup dengan pengungkapan diri mempunyai koefisien pearson korelasi sebesar 0,642 dengan taraf signifikansi 0,000. Hal ini berarti terdapat hubungan yang cukup kuat dan signifikan, sehingga hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan antara makna hidup dengan pengungkapan diri pada mahasiswa jurusan Bahasa Indonesia Universitas Negeri Surabaya” diterima.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara makna hidup dengan pengungkapan diri pada mahasiswa jurusan Bahasa Indonesia Universitas Negeri Surabaya. Berdasarkan uji analisis data yang telah dilakukan dengan menggunakan teknik analisis korelasi diketahui bahwa makna hidup berhubungan dengan pengungkapan diri.

Hal ini dapat dilihat dari P signifikansi sebesar 0,000 (<0,05) dan koefisien korelasi sebesar 0,642. Koefisien korelasi sebesar 0,642 termasuk dalam korelasi yang kuat dan signifikan (Sugiono, 2006). Artinya variabel makna hidup berkontribusi dalam variabel pengungkapan diri sebanyak 43,2%. Sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Hipotesis yang menyatakan bahwa “Terdapat hubungan antara makna hidup dengan pengungkapan diri pada mahasiswa jurusan Bahasa Indonesia Universitas Negeri Surabaya” diterima.

Dalam pengertian yang sangat praktis, makna hidup adalah sesuatu yang oleh seseorang dirasakan penting, berharga dan diyakini sebagai sesuatu yang benar serta dapat menjadi tujuan hidupnya. Makna hidup dapat berupa cita-cita untuk kelak menjadi orang yang sukses dan adanya keinginan untuk membuat seseorang dapat bertahan hidup. Makna hidup akan dimiliki seseorang jika individu tersebut dapat mengetahui apa makna dan tujuan hidup yang diinginkannya.

Pengungkapan diri adalah suatu bentuk komunikasi dimana seseorang membagi dan mengungkapkan hal-hal atau informasi yang sifatnya pribadi dan rahasia dan saat dimana seseorang menceritakan perasaannya kepada orang lain yang ia percayai. Pengungkapan diri dapat menjadi factor penting dalam menjalani hubungan ke tingkat yang lebih intim. Pengungkapan diri dapat diartikan sebagai pemberian informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Informasi yang diberikan tersebut dapat mencakup beberapa hal seperti pengalaman hidup, perasaan, emosi, pendapat, cita-cita, dan lain sebagainya. Informasi yang terdapat di dalam pengungkapan diri tersebut bersifat deskriptif dan evaluatif. Deskriptif artinya adalah individu tersebut melukiskan berbagai

fakta mengenai diri sendiri yang mungkin belum diketahui oleh pendengar seperti, jenis pekerjaan, alamat dan usia. Sedangkan evaluatif artinya adalah individu menyampaikan pendapat atau perasaan pribadinya seperti hal-hal yang tidak disukainya.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan pada mahasiswa jurusan Bahasa Indonesia Universitas Negeri Surabaya, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara makna hidup dengan pengungkapan diri. Artinya semakin tinggi frekuensi pengungkapan diri maka semakin meningkat makna hidupnya. Begitu juga sebaliknya, semakin tinggi nilai makna hidup maka semakin tinggi pula frekuensi pengungkapan diri.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan beberapa saran yang bisa dijadikan bahan pertimbangan bagi yang membutuhkan.

1. Bagi Mahasiswa

Pada penelitian ini, makna hidup dan pengungkapan diri terbukti memiliki hubungan. Bagi mahasiswa yang bersangkutan diharapkan mampu meningkatkan pengungkapan diri secara positif, yang berdampak meningkatnya nilai makna hidup mahasiswa jurusan Bahasa Indonesia Universitas Negeri Surabaya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini berfokus pada makna hidup dan pengungkapan diri pada mahasiswa. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk dapat lebih menggali lebih dalam tentang segala hal yang berkaitan dengan peningkatan makna hidup, baik itu faktor yang mempengaruhi makna hidup, aspek – aspek makna hidup serta pengungkapan diri pada mahasiswa, sehingga dapat diteliti lebih lanjut.

Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta : Rineka Cipta

Azwar.A.,Saifudin.(2009). *Reliabilitas dan Validitas Seri Pengukuran Psikologi*. Yogyakarta: Sigma Alpha

Atwater, E. (1983). *Psychology of adjustment*. Second Edition. New Jersey : Prentice Hall, Inc.

Bastaman, H.D. 2005. *Meraih hidup bermakna: Kisah pribadi dengan pengalaman tragis*. Jakarta: Paramadina.

Bonger, W. A. (1977). *Pengantar tentang kriminologi* cetakan ke-4. Jakarta : Pustaka Sarjan.

Brehm, S. S. (1992). *Intimate relationships*. New York. Mc GrawHill. Derlega, V., Metts S.,

De vito, J. A. (1983). *The interpersonal communication book*. New York : Harper and Row Publisher.

De vito, J. A. (1996). *Essential of human communication*. 2ⁿ Edition. New York : Harper Collins College Publishers.

Frankl, V.E. 2003. *Logoterapi: Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensial*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.

<http://psikosun.blogspot.com/2012/01/teori-kepribadian-dan-kesehatan-mental.html>

Johanes Papu. 2002. *Peran Psikologi Dalam Perusahaan*.

Johnson, Doyle P. 1981. *Teori sosiologis klasik dan modern*. Diterjemahkan oleh Robert M.Z Lawang.

Jourard, S. M. (1997). *Self disclosure and openness : Psychological self help*.

Rakhmat, S. 2005. *Psikologi Komunikasi Edisi Revisi*, cetakan ke-22. Bandung: PT. RemajaRosdaKarya.

Petronio, S. & Margulis, S.T. (1993). *Self disclosure*. California : Sage Publication, Inc.

Sears, David. O., Freedman, Jonathan. L., dan Peplau, L. Anne . 2009. *Psikologi Sosial Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.

DAFTAR PUSTAKA

—————2004. *Man's Search For Meaning*. Mencari Makna Hidup: Hakikat Kehidupan, makna cinta, makna penderitaan. Bandung: Nuansa.

—————,2005. *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar dan Yayasan Insan Kamil.

Aisyah. 2007. *Hubungan antara religiusitas dengan kebermaknaan hidup pada mahasiswa teknik Universitas Negeri Makassar*. Skripsi (Tidak diterbitkan). Makassar: Fakultas Psikologi UNM.