

## Hubungan Harga Diri dengan Pengungkapan Diri pada Siswa-siswi Pengguna Jejaring Sosial Instagram di SMA Negeri 1 Gedangan

Wahyu Prasetyo Budi Utomo

Jurusan Psikologi, FIP, Unesa. e-mail: wahyuprasetyo102@gmail.com

Hermien Laksmiwati

Jurusan Psikologi, FIP, Unesa. e-mail: hermienlaksmiwati@unesa.ac.id

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan harga diri dengan pengungkapan diri siswa-siswi pengguna jejaring sosial Instagram di SMA Negeri 1 Gedangan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan rancangan korelasional. Partisipan penelitian ini berjumlah 228 siswa-siswi kelas X, XI, dan XII di SMA Negeri 1 Gedangan yang memiliki akun jejaring sosial Instagram. Penelitian ini menggunakan instrumen skala *self esteem* dan skala *self disclosure* yang dianalisa menggunakan korelasi *product moment*. Hasil analisis uji *product moment* menunjukkan bahwa hasil koefisien korelasi sebesar 0.924 pada taraf signifikansi  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), yang artinya menunjukkan  $H_0$  ditolak yaitu “ada hubungan harga diri dengan pengungkapan diri pada siswa-siswi pengguna jejaring sosial Instagram di SMA Negeri 1 Gedangan”.

**Kata kunci:** *harga diri, pengungkapan diri, siswa-siswi, Instagram.*

### Abstract

*The purpose of this research is to determine the correlation between self esteem and self disclosure of students who using social network of Instagram in Public High School 1 of Gedangan. This research used quantitative method with correlational research design. Participants of this research were 228 students of first, second and third class in public high school 1 of Gedangan who have Instagram accounts. Data collected using self esteem and self disclosure scales and analyzed by using product moment correlation. The results shows that coefficient correlation is 0.924 in the significant level 0.000 ( $p < 0.05$ ) which means that hypothesis ( $H_0$ ) of this research is declined, that “there is correlation between self esteem and self disclosure to the students who using social network of Instagram in Public High School 1 of Gedangan” is accepted.*

**Keywords:** *self esteem, self disclosure, students, Instagram.*

### PENDAHULUAN

Lenhart et al. (2010) menunjukkan bahwa 93% pengguna media sosial adalah remaja dengan rentang usia 12 hingga 17 tahun. Kementerian KOMINFO melakukan survei terhadap 400 responden dengan rentan usia 10-19 tahun pada tahun 2014. Hasil survei menunjukkan bahwa 79% responden menunjukkan sebagai pengguna media sosial. Motivasi utama mereka menggunakan media sosial adalah untuk berkomunikasi (Boyd & Ellison, 2008). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja sebagai pengguna aktif media sosial di Indonesia.

Nasrullah (2015), berpendapat bahwa media sosial terdiri dari beberapa jenis diantaranya adalah facebook, twitter, path, instagram, blog, youtube, dan sebagainya. Media sosial yang paling banyak digemari saat ini adalah instagram (Nasrullah, 2015). Instagram adalah salah satu media sosial yang difokuskan pada unggahan foto dan video secara gratis. Azlina, Lestari dan Ali (2015) berpendapat bahwa Instagram adalah aplikasi yang memungkinkan penggunanya mengambil foto,

menerapkan filter digital untuk mengubah tampilan efek foto, dan membagikannya pada layanan media sosial tersebut. Salah satu kelebihan instagram terletak kemudahan dalam mengunggah gambar atau foto, serta kompilasi dengan video yang berdurasi maksimal 1 menit dan semakin *upgrade* pada durasinya. Menurut hasil survei Instagram menempati urutan ke 3 akun pengguna tertinggi (Mander, 2015). Aplikasi ini tersedia di AppleiOS, ponsel Android serta Windows. Sekitar 400 juta aktivitas di Instagram setiap bulannya, dan ada 3,5 miliar penggunanya dalam sehari, sementara rata-rata unggahan foto sehari-hari lebih dari 80 juta (Boyd & Ellison, 2008).

Masa remaja juga sering disebut sebagai masa sosial karena sepanjang masa remaja hubungan sosial semakin tampak jelas dan sangat dominan. Remaja memiliki tugas perkembangan untuk menjalin hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebayanya serta mencapai tingkah laku sosial yang bertanggung jawab (Havighurst dalam Alwisol, 2008). Hal ini cukup penting bagi remaja, sebab

pengungkapan diri menjadi salah satu keterampilan sosial yang harus dimiliki agar mereka dapat diterima dalam lingkungan sosialnya.

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. Keterbukaan diri mengacu pada perilaku komunikasi dimana seseorang mengungkapkan aspek dirinya sendiri mengenai informasi pribadi, pengalaman, pemikiran pribadi, dan perasaan pribadi (Barak & Gluck-Ofri, 2007). Hubungan keterbukaan ini akan memunculkan hubungan timbal balik positif yang menghasilkan rasa aman, adanya penerimaan diri, dan secara lebih mendalam dapat melihat diri sendiri serta mampu menyelesaikan berbagai masalah hidup. Seseorang membuka mengenai informasi dirinya disebabkan oleh beberapa hal seperti adanya keinginan untuk diterima dalam masyarakat, pengembangan hubungan, ekspresi diri, klarifikasi diri, dan kontrol sosial (Mazer, Murphy & Simonds, 2009).

Erdost (2004) berpendapat bahwa keterbukaan diri merupakan suatu komunikasi yang mempunyai topik pembahasan mengenai informasi tentang diri individu yang biasanya disembunyikan, namun hal itu dikomunikasikan kepada orang lain. Dalam kasus ini pengungkapan diri di Instagram oleh remaja digunakan sebagai salah satu penghargaan positif pada diri sendiri (Skinner dalam Alwisol, 2008). Hal ini didukung secara lebih khusus oleh pendapat dari Schimmel, Arndt, Pyszczynski & Greenberg (2001) yang menyatakan bahwa seseorang dalam hal ini yaitu remaja dengan harga diri yang tinggi akan lebih percaya diri pada kemampuan yang dimilikinya sehingga akan lebih bersedia untuk mengungkapkan informasi pribadinya dibandingkan dengan seseorang yang harga diri yang rendah.

Harga diri mempunyai komponen evaluatif dari konsep diri, terdiri dari evaluasi positif dan negatif mengenai diri sendiri yang dimiliki seseorang (Rosenberg dalam Dayakisni & Hudaniah, 2009). Harga diri juga didefinisikan sebagai kerangka kognitif yang mengorganisir dan memproses informasi yang relevan dengan diri (Baron & Byrne, 2012).

Pengguna media sosial yang mengunggah foto ingin menunjukkan yang terbaik kepada orang lain, dan pengakuan sosial sebagai kebutuhan, dikhususkan untuk kegiatan sosial (Atmoko, 2012; Suniya, 2015). Azlina, Lestari dan Ali (2015) menambahkan bahwa motif tertinggi dari pengguna jejaring sosial untuk *up to date*. Hal tersebut bertujuan untuk menunjukkan eksistensinya.

Menggunakan Instagram sebagai media pengungkapan diri, menjadikan mereka berada pada

situasi yang dirasa sebagai bentuk evaluasi diri terhadap apa yang telah mereka informasikan kepada publik. Mereka merasa bahwa dengan memberikan informasi diri di Instagram menjadikan mereka eksis serta mendapatkan *feedback* berupa komentar dari orang lain yang membawa perasaan dihargai atau sekedar mengetahui perasaan orang lain tentang keberadaannya. Konsep ini sesuai dengan definisi harga diri.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian korelasional untuk mengungkap hubungan harga diri dengan pengungkapan diri pada siswa-siswi pengguna jejaring media sosial Instagram di SMA Negeri 1 Gedangan.

Penelitian ini melibatkan 228 siswa-siswi SMA Negeri 1 Gedangan kelas X, XI, dan XII. Teknik pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan cara *insidental sampling*. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Gedangan, Kabupaten Sidoarjo.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala *self esteem* dan skala *self disclosure* dengan menggunakan model skala likert. Skala *self esteem* pada penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek *self esteem* yang dikemukakan oleh Tafarodi dan Swann (2001). Skala *self disclosure* pada penelitian ini disusun berdasarkan dimensi *self disclosure* yang dikemukakan oleh Cozby (1973).

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data *product moment correlation* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel bebas dengan variabel terikat. Analisis dilakukan dengan menggunakan bantuan program *SPSS versi 21.0 for windows*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan analisis data yang dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Product Moment diketahui bahwa ada hubungan positif antara harga diri dengan pengungkapan diri pada siswa-siswi pengguna jejaring sosial Instagram di SMA Negeri 1 Gedangan. Hal ini dibuktikan dari hasil statistik yang menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi dari kedua variabel sebesar 0.924 dan nilai signifikansi probabilitasnya sebesar  $(p) = 0.000$  ( $p < 0,05$ ).

### Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian mengenai hubungan antara harga diri dengan pengungkapan diri pada siswa pengguna jejaring sosial Instagram di SMA Negeri 1 Gedangan, diperoleh bahwa hipotesis diterima. Terbuktinya hipotesis penelitian, maka dapat dipahami bahwa terdapat hubungan antara harga diri

dengan pengungkapan diri pada siswa yang menggunakan Instagram.

Penelitian ini menunjukkan hasil hubungan yang tinggi, hal ini berarti harga diri seseorang menjadi salah satu faktor yang sangat penting pada pengungkapan dirinya di Instagram. Hal ini salah satunya tidak lepas dari lingkungan sekitar yang membawa pengaruh. Pada saat ini media sosial merupakan kebutuhan masyarakat dengan latar belakang moderenitas, dan membantu manusia dalam aspek kebutuhan, seperti aspek hiburan, pendidikan, kesehatan, serta mengekspresikan diri (Manampiring, 2015). Selain itu, hakikat media adalah untuk menjadi perpanjangan lidah dan tangan manusia untuk mengembangkan struktur sosialnya (Rivers, 2004). Sehingga melalui peran sosial akan membawa dampak pada seseorang untuk menggunakan Instagram.

Pengungkapan diri dapat bersifat informasi secara khusus, yakni menampilkan atau menunjukkan kerahasiaan kepada orang lain secara pribadi (DeVito, 2013). Menurut Cozby (1973) pengungkapan diri (*self disclosure*) dikatakan tinggi jika seseorang menampilkan atau menunjukkan kuantitas informasinya, seberapa intim seseorang dalam mengungkapkan dirinya, serta durasi dalam mengungkapkan dirinya melalui media sosial. Saat melakukan pengungkapan diri di media sosial Instagram dalam jangka waktu yang sering, terutama menceritakan hal-hal pribadi seperti tentang pasangan, keluarga, kegiatan sehari-hari merupakan ciri dari pengungkapan diri yang tinggi.

Peraturan di SMA Negeri 1 Gedangan tidak membatasi persoalan membawa *handphone* di sekolah, hanya syaratnya dimatikan saat jam pelajaran berlangsung. Hal ini merupakan salah satu pemicu siswa-siswi yang memiliki akun media sosial Instagram untuk menggunakannya di sela-sela jam pelajaran, mereka akan membagikan informasi tentang dirinya, kegiatan yang sedang dilakukan di sekolah, bahkan tidak jarang menggunakan fitur 'siaran langsung' untuk menggambarkan kondisi sekolahnya. Disamping itu, mereka juga memiliki akun Instagram sekolah, yang dikelola oleh siswa-siswi OSIS dengan akun @vamosbananas, yang mengupgrade tentang informasi-informasi prestasi sekolah, yang salah satunya diambil dari akun-akun pribadi siswa-siswi SMA Negeri 1 Gedangan. Media sosial menjadi salah satu cara mengungkapkan tentang diri mereka.

Faktor yang mempengaruhi tingginya pengungkapan diri di media sosial Instagram, karena Instagram dikemas untuk mudah direspon oleh orang lain. Saat ini Instagram memiliki fitur *Instastory* yang beragam, memudahkan orang lain memberikan respon terhadap informasi yang diberikan, seperti *polling*, *love response*, dan menjawab dalam box pertanyaan. Sesuai dengan pendapat Moon

(2000) bahwa individu lebih banyak mengungkapkan diri jika mendapatkan timbal balik.

Mengungkapkan diri melalui media sosial sama dengan mengungkapkan diri secara tatap muka (Blau, 2011), dan tidak hanya terkait dengan komunikasi interpersonal secara tulisan, melainkan melalui gambar atau video pendek tanpa adanya *caption* (judul) tertentu dalam memberikan penjelasannya pun termasuk dalam mengungkapkan diri. Instagram merupakan salah satu media sosial yang menjunjung tinggi penggunaannya untuk *update* dengan fitur-fitur unik yang dimiliki, sehingga pengguna lebih tertarik menggunakannya dibandingkan dengan media sosial lain, seperti Twitter, Tumblr atau LinkedIn yang berfokus pada *cuitan* (tulisan) dibandingkan visualisasi gambar dan video pendek atau fitur-fitur unik lain seperti bomerang dan video *background* yang lebih menarik.

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan hubungan antara harga diri dengan pengungkapan diri termasuk dalam kategori tinggi, yang berarti harga diri merupakan salah satu faktor terkuat dalam mempengaruhi pengungkapan diri. Penelitian ini hanya memfokuskan pada variabel harga diri, jika dimungkinkan ada faktor-faktor lain, maka faktor tersebut belum teramati dalam penelitian ini.

Forest & Wood (2012) dalam penelitiannya menemukan orang dengan harga diri yang tinggi menganggap, bahwa mengungkapkan diri di media sosial menjadi salah satu cara ia dalam mengekspresikan diri dan *membranding* diri kepada orang lain. Kenyamanan ini ia miliki karena dapat memperkaya hubungan mereka dengan hal-hal yang dibatasi oleh jarak.

Penilaian terhadap diri sendiri merupakan bagian dari cara seseorang menunjukkan harga dirinya. Dengan perkembangan kemajuan teknologi yang mempengaruhi komunikasi interpersonal, memberikan kesempatan pada seseorang dengan harga diri tinggi untuk mengembangkan pola komunikasi tanpa tatap muka melalui media sosial secara konsisten. Semakin tinggi harga diri seseorang terhadap kehidupannya, maka semakin tinggi pula pengungkapan dirinya melalui media sosial (MacGregor & Holmes, 2011). Selain itu orang dengan harga diri yang tinggi cenderung mudah puas dengan kemampuan dirinya, sehingga lebih suka mengambil peran aktif dalam kelompok sosial sebagai bentuk cara ia dalam mengekspresikan pandangannya secara luas (Crocker, Brook & Niiya, 2006).

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan harga diri dengan pengungkapan diri pada siswa pengguna jejaring sosial Instagram di SMA Negeri 1 Gedangan,

didapatkan hasil hubungan positif dan signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri seseorang, maka semakin tinggi pula pengungkapan dirinya melalui media sosial Instagram dan sebaliknya, semakin rendah harga diri seseorang maka semakin rendah pula pengungkapan dirinya melalui media sosial Instagram. Faktor yang menyebabkan tingginya pengungkapan diri di media sosial adalah karena Instagram dikemas untuk mudah direspon oleh pengikut akunnya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara harga diri dengan pengungkapan diri pada siswa pengguna jejaring sosial Instagram di SMA Negeri 1 Gedangan.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang bisa dijadikan bahan pertimbangan bagi pihak-pihak berikut:

#### 1. Bagi pengguna media sosial Instagram

- Penelitian ini dapat menunjukkan adanya keterkaitan atas harga diri seseorang dengan pola komunikasi interpersonalnya. Sehingga dapat menjadi pemahaman tentang salah satu faktor penguat tingginya kemampuan komunikasi interpersonal, yaitu pengungkapan diri di media sosial yang berkorelasi dengan tingginya faktor harga diri yang telah dimiliki.
- Penggunaan Instagram dan media sosial lainnya seharusnya tidak digunakan secara berlebihan, dan digunakan sesuai dengan kebutuhan. Selain itu sebagai alat komunikasi interpersonal tidak langsung, dalam penggunaan Instagram siswa-siswi diharapkan lebih bijak tanpa harus menghina atau merendahkan orang lain.
- Tetap meningkatkan komunikasi interpersonal secara langsung, tidak hanya melalui media yang tentu saja terdapat beberapa dampak negatif dibalik hal positif lainnya.

#### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- Penelitian ini berfokus pada media sosial Instagram, sehingga jika peneliti lain berminat untuk melakukan penelitian yang serupa, dapat difokuskan pada media sosial lain.
- Penelitian selanjutnya juga bisa membagi sudut pandang gender dalam melihat perbedaannya.
- Penelitian ini berfokus pada hubungan yang diberikan dari harga diri kepada pengungkapan diri melalui media sosial Instagram. Peneliti selanjutnya bisa menggunakan variabel lain yang memungkinkan berhubungan dengan pengungkapan diri.
- Bagi peneliti lain yang akan meneliti, dapat melihatnya dari media sosial lain.
- Penelitian ini hanya menguji hubungan harga diri dengan pengungkapan diri, penelitian selanjutnya

hendaknya mencari faktor-faktor lain yang mempengaruhi pengungkapan diri.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2008). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Atmoko, B. D. (2012). *Instagram handbook*. Jakarta: Media Kita.
- Azlina, A., Lestari, M. T., & Ali, D. S. F. (2015) Pengaruh aktivitas pada instagram terhadap sikap mahasiswi pengguna instagram di Bandung (studi pada instagram fashion blogger soni eryka). *Jurnal e-Proceeding of Management*, 2(2), 2229-2236.
- Barak, A., & Gluck-Ofri, O. (2007). Degree and reciprocity of self disclosure in online forums. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(3), 407-417.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2012). *Psikologi sosial jilid 2 edisi ke sepuluh*. Jakarta: Erlangga.
- Blau, I. (2011). Application use, online relationship types, self disclosure and internet abuse among children and youth: Implications for education and internet safety programs. *Educational Computing Research*, 45, 5-116.
- Boyd, D., & Ellison, N. (2008). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13, 210-230.
- Cozby, P. C. (1973). Self-disclosure: A literature review. *Psychological Bulletin*, 79(2), 73-91.
- Crocker, J., Brook, A. T., & Niiya, Y. (2006) The pursuit of self esteem: Contingencies of self worth and self regulation. *Journal of Personality*, 74(6), 1749-1771.
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2009). *Psikologi sosial (edisi keempat)*. Malang: UMM Press.
- DeVito, J. A. (2013). *The interpersonal communication book (13<sup>th</sup> ed)*. Boston: Pearson.
- Erdost, T. (2004). Trust and self disclosure in the context of computer mediated communication. *Thesis*. Middle East Technical University.
- Forest, A. L., & Wood, J. V. (2012). When social networking is not working: Individuals with low self-esteem recognize but do not reap the benefits of self-disclosure on facebook. *Journal of Psychological Science*, 23(3), 295-302.

Lenhart, A., Purcell, K., Smith, A., & Zickuhr, K. (2010). Social media and mobile internet use among teens and young adults. *Pew Internet & American Life Research Center*, 1(1), 1-51.

Manampiring, R. A. (2015). Peranan media sosial instagram dalam interaksi sosial antar siswa SMA Negeri 1 Manado. E-journal 'acta diurna', 4(4).

MacGregor, J. C. D., & Holmes, J. G. (2011). Rain on my parade: Perceiving low self esteem in close others hinders positive self disclosure. *Social Psychological and Personality Sciences*, 2(5), 523-530.

Mander, J. (2005) *Daily time spent on social network rises to 1.72 hours*. Retrieved on January 18, 2018 from Global Web Index. <http://ow.ly/NU8TZ>

Mazer, J. P., Murphy, R. E., & Simonds, C. J. (2009). The effect of teacher self disclosure via facebook on teacher credibility. *Learning, Media and Technology*, 34(2), 175-183.

Moon, Y. (2000). Intimate exchanges: Using computers to elicit self-disclosure from consumers. *Journal of Consumer Research*, 26(4), 323-339.

Nasrullah, R. (2015). *Media sosial*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Schimmel, J., Arndt, J., Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (2001). Being accepted for who we are: Evidence that social validation of the intrinsic self reduces general defensiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 35-52.

Suniya, F. (2015). Hubungan self esteem dengan self disclosure pada mahasiswa psikologi universitas negeri surabaya pengguna jejaring sosial blackberry messenger. *Jurnal Psikologi*, 4(3), 1-6.

Tafarodi, R. W., & Swann Jr, W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31, 653-673.

