

HUBUNGAN KESEPIAN DENGAN PENGUNGKAPAN DIRI PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA PENGGUNA TWITTER (X) DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

¹Dzhni Istiqomah Musyaffa, ¹Ika Febrian Kristiana

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia, 50275

Dzhniistiqomahmusyaffa@gmail.com

ABSTRAK

Media sosial yang populer dikalangan mahasiswa salah satunya adalah Twitter (X), dimana saat ini penggunaan media sosial Twitter (X) tidak hanya dijadikan sebagai wadah untuk memperoleh informasi dan hiburan semata, melainkan dimanfaatkan oleh penggunanya untuk mencurahkan perasaan dan mengekspresikan diri yang diduga sebagai cara untuk mengatasi kesepian yang dirasakan akibat ketidak terpenuhinya kebutuhan sosial di lingkungan sekitar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kesepian dengan pengungkapan diri pada mahasiswa tahun pertama pengguna Twitter (X) di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Populasi penelitian berjumlah 223 mahasiswa dengan sampel penelitian sebanyak 135 mahasiswa dengan teknik *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Kesepian (19 item, $\alpha = 0,92$) dan Skala Pengungkapan Diri (9 aitem valid, $\alpha = 0,84$). Analisis data dengan uji analisis regresi sederhana, yang menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan pengungkapan diri pada mahasiswa tahun pertama pengguna Twitter (X) di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, dengan nilai korelasi 0,724 dan signifikansi $p < 0,001$, artinya semakin tinggi tingkat kesepian, maka akan semakin tinggi pula tingkat pengungkapan diri mahasiswa tahun pertama pengguna Twitter (X). Begitupun sebaliknya, apabila tingkat kesepian rendah, maka tingkat pengungkapan diri mahasiswa tahun pertama pengguna Twitter (X) juga akan rendah.

Kata Kunci: kesepian, pengungkapan diri di Twitter (X), mahasiswa tahun pertama

**THE RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AND SELF-
DISCLOSURE AMONG FIRST YEAR TWITTER (X) USERS AT THE
FACULTY OF PSYCHOLOGY, DIPONEGORO UNIVERSITY**

¹Dzihni Istiqomah Musyaffa, ¹Ika Febrian Kristiana

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia, 50275

Dzihniistiqomahmusyaffa@gmail.com

ABSTRACT

One of the popular social media platforms among college students is Twitter (X). Currently, the use of Twitter (X) is not only a means to obtain information and entertainment but also utilized by its users to express their feelings and self-expression, which is suspected to be a way to cope with loneliness due to unmet social needs in their surroundings. This research aims to understand the relationship between loneliness and self-disclosure among first-year students who use Twitter (X) in the Faculty of Psychology at Diponegoro University. The study population consists of 223 students, with a research sample of 135 students selected using a simple random sampling technique. The measurement tools used in this study are the Loneliness Scale (19 items, $\alpha = 0.92$) and the Self-Disclosure Scale (9 valid items, $\alpha = 0.84$). Data analysis using simple regression analysis showed a significant positive relationship between loneliness and self-disclosure among first-year students who use Twitter (X) in the Faculty of Psychology at Diponegoro University, with a correlation value of 0.724 and significance of $p < 0.001$. This means that the higher the level of loneliness, the higher the level of self-disclosure among first-year students who use Twitter (X). Conversely, if the level of loneliness is low, the level of self-disclosure among first-year students who use Twitter (X) will also be low.

Keywords: loneliness, self-disclosure on Twitter (X), first-year students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara alamiah, mahasiswa tidak mampu menjalani kehidupan secara individual karena mereka adalah makhluk sosial yang membutuhkan interaksi dengan sesama dan membutuhkan dukungan dari orang lain untuk memenuhi kebutuhan sosial mereka (Hulukati & Djibrin, 2018). Hal ini yang dialami pula oleh mahasiswa tahun pertama, dimana mereka memerlukan penyesuaian di lingkungan baru untuk membangun hubungan sosialnya. Hal ini selaras dengan pendapat Asher & Weeks (2013), tahun pertama di perguruan tinggi merupakan masa transisi bagi para mahasiswa, terdapat beberapa perubahan yang terjadi, yang dahulu telah tercipta hubungan dan rasa aman dari keluarga dan komunitas di lingkungan lama, kini perlu penyesuaian ulang dengan membangun hubungan dan identitas di lingkungan baru. Mungkin beberapa mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi akhirnya mengalihkannya ke internet atau sosial media. Dalam mencari pertemanan dan mencapai hubungan yang akrab di media sosial, individu perlu melakukan pengungkapan diri.

Peneliti dari University of Wisconsin, AS melakukan riset terhadap 300 mahasiswa, 70% diantaranya mengungkapkan perasaannya melalui telepon, pesan singkat dan media sosial (Arifiani, 2014). Media sosial, sebagai salah satu metode komunikasi modern, memungkinkan *self-disclosure* bukan hanya dalam pertemuan langsung, tetapi juga melalui platform online. Salah satu media sosial terpopuler di

Indonesia, yaitu media sosial Twitter (X). April 2023, perusahaan riset We Are Social menyatakan Indonesia berada di urutan ke 6 pengguna Twitter (X) terbanyak dengan jumlah pengguna sebanyak 14,7 juta (Meltwater & We Are Social, 2023). Twitter (X) merupakan platform microblogging yang para penggunanya lebih berfokus berbagi tulisan atau cuitan sebagai bentuk pengungkapan diri. Terdapat fitur *tweet* yang dapat digunakan para penggunanya untuk berbagai hal, yaitu untuk berbagi gagasan, ide, ekspresi diri, personal branding, pengungkapan emosi, pembicaraan dengan topik tabu, serta tanggapan atau kritik terhadap isu-isu terkini (Mu'alifah Iswinda & Sumardijati, 2023). Dengan berbagi *tweet*, tanpa disadari individu tersebut telah melakukan *self-disclosure* atau pengungkapan diri. Informasi yang dibagikan umumnya merupakan informasi yang orang lain tidak ketahui sebelumnya. Informasi ini tidak hanya mengenai pernyataan individu atas dirinya sendiri, tetapi dapat berupa pandangan atau pendapat pribadi tentang suatu topik tertentu (DeVito, 2016; Firual & Hariyadi, 2022).

Banyak dari generasi muda yang menggunakan media sosial Twitter (X) sebagai *online diary*. Hal ini sependapat dengan Firual & Hariyadi (2022), Gen Z menggunakan Twitter sebagai media pengungkapan diri. Teori *self-disclosure* dari Johari Window menjelaskan tingkatan seseorang dalam mengungkapkan diri, dimana terdapat empat lapisan. Pertama, daerah terbuka (*open self*), yang diungkapkan adalah informasi yang diri sendiri dan juga orang lain ketahui. Bentuk pengungkapan diri di Twitter (X) pada area terbuka yaitu seperti individu yang tidak ragu berkeluh kesah, membeberkan kegiatan yang mereka lakukan dan perasaan yang dirasakannya melalui fitur *tweet* dalam media sosial Twitter (X).

Kedua, daerah buta (*blind self*), yaitu daerah pengungkapan diri dimana informasi yang diberikan berisi mengenai diri individu yang orang lain ketahui, sementara dirinya sendiri tidak mengetahuinya, keadaan tersebut terjadi ketika individu tersebut tidak menyadari kekeliruan informasi yang telah dibagikannya, hal ini dapat terlihat dari individu yang melakukan pengungkapan diri dengan mengungkapkan keluh kesah dan perasaan yang mengganjal. Informasi tersebut tidak hanya melalui cuitan tweet, tetapi dapat juga dengan me-retweet kutipan yang mencerminkan perasaan mereka dan tanpa sadar mereka mengalami *overdisclosure*. Ketiga, daerah tidak diketahui (*unknown self*), yaitu hal terkait diri seseorang yang tidak disadari oleh siapapun, diri sendiri maupun pihak eksternal. Daerah ini berisi informasi yang tersimpan dipikiran bawah sadar, yang luput dari perhatian. Eksplorasi daerah ini dapat terjadi ketika telah mencapai hubungan yang terbuka, jujur, saling percaya dan empatik. Dengan mengeksplorasi daerah gelap (*unknown*) individu dapat lebih efektif mengenal dan menemukan gambaran diri sendiri. Area ini tidak berlaku di Twitter (X), para penggunanya menyadari bahwa Twitter (X) adalah media terbuka yang dapat dijangkau siapapun, oleh karenanya mereka enggan membagikan hal yang sangat pribadi di Twitter (X). Keempat, daerah tersembunyi (*hidden self*), dimana individu mengetahui mengenai dirinya sendiri, akan tetapi menutupinya dari orang lain, pada area ini bentuk tweet tidak dilakukan secara jelas mengenai apa yang dirasakan, hanya tweet berupa kalimat yang mewakili apa yang dirasakannya, seperti “bener bener dahh” (DeVito, 2016; Mutiara dkk., 2020).

Individu yang melakukan pengungkapan diri di Twitter (X) berharap dengan membagikan gagasan atau perasannya, mereka dapat memiliki sedikit ruang untuk berkeluh kesah dan merasakan rasa lega. Akan tetapi, hal tersebut dapat memunculkan peluang individu lain untuk mengkritik tulisan yang dibagikan, karena tidak semua orang sependapat dengan tulisan yang dibagikan individu tersebut di Twitter (X), perbedaan pendapat antar individu memungkinkan munculnya penolakan dari para pengguna lainnya, hal ini merupakan potensi risiko *self-disclosure* di media sosial Twitter (X) (Mutiar dkk., 2020). Selain itu, berbagi pengalaman emosional secara online juga dapat membantu mengubah cara pandang dan perasaan terhadap kejadian traumatis (Paramithasari & Dewi, 2013). Dari kasus tersebut dapat dilihat bahwa bila *self-disclosure* dilakukan secara tepat, maka akan memberikan beberapa manfaat. Menurut DeVito (2006) manfaat tersebut, antara lain: 1) dapat mengenal lebih dalam diri sendiri, 2) mengembangkan keterampilan individu dalam menghadapi kesulitan, 3) meningkatkan efektivitas komunikasi, 4) memperdalam hubungan interpersonal. Namun, berbeda dengan pendapat Devi & Indryawati (2020), jika *self-disclosure* dilakukan secara berlebihan, dapat berdampak negatif, antara lain: 1) pelanggaran privasi personal, 2) memunculkan kesalahpahaman, 3) potensi cyberbullying, 4) penyalahgunaan informasi, 5) risiko kasus penipuan.

Wheless dan Grotz (1976) mengemukakan lima aspek *self-disclosure*, antara lain tujuan, intensitas, *positiveness*, kedalaman, dan kejujuran. Berdasarkan aspek tersebut, individu melakukan pengungkapan diri karena adanya tujuan tertentu, yaitu mendapatkan respon positif dan dukungan dari followers menjadi

salah satu tujuan individu melakukan *self-disclosure* di Twitter (X). Selain kebutuhan atas dukungan, tujuan lainnya yaitu sebagai alat untuk berkomunikasi dan membangun relasi dengan orang lain di dunia maya (Anggraeni & Zulfiana, 2018). Menggunakan perspektif teori *social penetration* Altman dan Taylor yang menjelaskan pengungkapan diri sebagai kemampuan menyampaikan hal-hal terkait dirinya kepada orang lain dalam upaya mencapai hubungan yang lebih akrab (Taylor dkk., 1997). Upaya mencapai hubungan yang akrab dilakukan individu untuk mengatasi rasa kesepian. Perlman dan Peplau mengungkapkan kesepian terjadi ketika sebuah hubungan sosial mengalami kemunduran hubungan, baik secara kualitas maupun kuantitas yang menyebabkan pengalaman yang tidak menyenangkan (Perlman & Peplau, 1998). Dari segi kuantitas, berkaitan dengan tingkat hubungan sosial seseorang, serta jumlah hubungan sosial yang dimiliki, dimana orang yang kesepian memiliki lebih sedikit kontak sosial dibandingkan orang lain. Sedangkan, dari segi kualitas, berkaitan dengan kualitas sebuah hubungan dan terpenuhi atau tidaknya kebutuhan sosial seseorang. Dengan demikian, baik kuantitas maupun kualitas kontak sosial berkontribusi terhadap kesepian. Perlman dan Peplau (1991) juga menjelaskan bahwa cara yang paling tepat untuk mengatasi kesepian adalah dengan membangun atau meningkatkan hubungan sosial.

Rasa kesepian dapat menjadi pendorong bagi individu untuk mengungkapkan diri dan membagikan informasi mengenai dirinya melalui platform media sosial. Hal ini dilakukannya untuk mencari pertemanan di media sosial, seperti yang diungkapkan McKenna dkk (dalam Lou dkk., 2012), terdapat

hubungan spesifik antara penggunaan internet dengan kesulitan dalam interaksi dan kesepian, orang-orang yang kesepian pada akhirnya membawa persahabatan online ke dalam kehidupan nyata mereka, yang mulanya hanya melalui percakapan online, hingga akhirnya berujung pada pertemuan tatap muka.

Akbar & Abdullah (2021) mengungkapkan bahwa keterbukaan individu di media sosial dapat mencerminkan berbagai hal, salah satu indikasi tingginya keterbukaan diri individu di media sosial adalah rasa kesepian. Kesepian (*loneliness*) sendiri dapat timbul ketika kebutuhan terkait keintiman dengan orang-orang di lingkungan terdekat tidak terpenuhi, yang membuat terciptanya gap atas realita yang dialami dan apa yang diharapkan individu, sehingga tumbuhnya rasa tidak puas atas sebuah hubungan (Ramadhan & Coralia, 2022). Akbar & Abdullah (2021) juga menyatakan respon emosi dan kognitif yang timbul disaat individu kecewa atas kehidupan sosial yang tidak sesuai ekspektasi dan sedikitnya jumlah relasi yang dimiliki disebut dengan kesepian.

McKenna dkk (2002) meneliti terhadap individu dengan *social anxiety* dan kesepian, dari temuan tersebut ditemukan bahwa mereka cenderung lebih banyak membagikan informasi di media sosial. Hal ini dikarenakan mereka merasa lebih nyaman untuk mengungkapkan diri secara daring daripada dalam kehidupan nyata. Selaras dengan temuan tersebut, Buntaran & Helmi (2015) juga mengemukakan bahwasannya remaja yang merasa sendirian cenderung memanfaatkan platform media sosial sebagai cara untuk mengatasi masalah psikologis, dalam hal ini kesepian yang dialaminya. Sementara itu, bagi sebagian individu pengungkapan diri melalui media sosial biasanya memiliki tujuan untuk membentuk hubungan

baru atau memperbaiki hubungan sosial sebagai cara untuk mengurangi rasa kesepian. Remaja yang merasa kesepian cenderung menganggap bahwa media sosial makin berguna dan bernilai untuk melakukan pengungkapan diri dibandingkan dengan interaksi tatap muka dengan orang lain (Jin, 2013).

Penelitian Akbar & Abdullah (2021) memiliki nilai korelasi 0.689 yang menggambarkan hubungan signifikan antar *loneliness* dengan *self-disclosure* di media sosial (instagram). Penelitian lainnya dilakukan oleh Nuraini & Satwika (2023) yang menyatakan adanya korelasi kesepian dan pengungkapan diri pada remaja pengguna instagram dengan nilai 0.734. Berbeda dengan kedua penelitian tersebut, penelitian Zulfiana & Anggraeni (2018) menyatakan tidak adanya hubungan antar kesepian dengan pengungkapan diri di instagram pada dewasa yang belum menikah memiliki nilai koefisien korelasi -0.111, dengan arti antara satu variabel dengan variabel lain tidak memiliki keterkaitan.

Ketidakkonsistenan penelitian-penelitian yang ditemukan membuat peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut korelasi antara kedua variabel tersebut. Selain itu, berdasarkan survei pendahuluan yang disebarkan oleh peneliti kepada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dari total 385 mahasiswa, sebanyak 223 mahasiswa menggunakan media sosial Twitter (X), serta sebanyak 60% mengaku pernah melakukan pengungkapan diri di media sosial Twitter (X). Hal ini, membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut apakah terdapat mekanisme hubungan kesepian dengan pengungkapan diri yang dilakukan pada mahasiswa tahun pengguna Twitter (X) di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

Berdasarkan informasi yang telah dijabarkan diatas, di zaman era digital, media sosial menjadi salah satu platform utama untuk berinteraksi. Akan tetapi, penggunaan media sosial dan dinamika sosial yang terus berubah seiring waktu, membuat penelitian ini penting dilakukan, terutama dalam media sosial Twitter (X) karena pada penelitian-penelitian sebelumnya penelitian dilakukan pada pengguna platform media sosial Instagram. Dahulu, media sosial Twitter (X) digunakan para penggunanya untuk mencari informasi, kini banyak digunakan para penggunanya sebagai media *online diary*. Dengan adanya penelitian korelasional terbaru dapat memberikan pemahaman terkait bagaimana dan sejauh mana kedua variabel yaitu kesepian dengan pengungkapan diri berhubungan serta dapat mengidentifikasi apakah ada hubungan yang signifikan antara keduanya tanpa harus mengubah perilaku individu. Hal ini penting untuk mengetahui apakah media sosial dapat menjadi alat yang efektif dalam mengurangi kesepian atau malah memperburuknya. Kesepian memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Dengan memahami hubungan antara kesepian dan pengungkapan diri, maka dapat mengidentifikasi strategi untuk mengurangi dampak negatif dari kesepian melalui penggunaan media sosial yang lebih sehat dan produktif.

Berangkat dari uraian yang telah dijabarkan dan juga dikuatkan oleh penelitian-penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai hubungan antara kesepian dengan pengungkapan diri mahasiswa yang menggunakan sosial media. Penelitian ini memiliki beberapa perbedaan dari penelitian sebelumnya, yaitu subjek penelitian merupakan mahasiswa tahun pertama

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dan platform media sosial yang digunakan adalah media sosial Twitter (X).

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diangkat dari latar belakang yang telah dipaparkan diatas adalah apakah terdapat hubungan antara kesepian dan pengungkapan diri mahasiswa tahun pertama pengguna Twitter (X) di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilaksanakan penelitian ini adalah untuk menguji secara empirik hubungan antara kesepian dan pengungkapan diri mahasiswa tahun pertama pengguna Twitter (X).

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang psikologi komunikasi dan psikologi sosial mengenai hubungan antara kesepian dan pengungkapan diri di media sosial Twitter (X) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Undip.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan

pengetahuan mahasiswa terkait hubungan antara kesepian dengan pengungkapan diri di media sosial Twitter (X) sehingga mahasiswa dapat mengidentifikasi strategi untuk mengurangi dampak negatif dari kesepian melalui penggunaan media sosial yang lebih sehat dan produktif.

b. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian dapat menjadi pertimbangan sebagai bahan acuan dan menambah referensi bagi pihak-pihak terkait yang akan melakukan penelitian selanjutnya dengan topik serupa.