

**HUBUNGAN ANTARA PRIVASI DAN KESEPIAN TERHADAP
PENGUNGKAPAN DIRI PADA PENGGUNA INSTAGRAM**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

Indri Kurniati

(30701900092)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING
HUBUNGAN ANTARA PERILAKU PRIVASI DAN KESEPIAN
TERHADAP PENGUNGKAPAN DIRI PADA DEWASA AWAL
PENGGUNA INSTAGRAM

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Indri Kurniati

30701900092

Telah disetujui Untuk Diuji dan Dipertahankan di depan Dewan Penguji Guna
Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing,

Tanggal



Erni Agustina Setiowati, S.Psi, M.Psi, Psikolog

30 Mei 2023

Semarang, 30 Mei 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA PRIVASI DAN KESEPIAN TERHADAP
PENGUNGKAPAN DIRI PADA PENGGUNA INSTAGRAM**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Indri Kurniati

(30701900092)

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal 8 Juni 2023

Dewan Penguji


Tanda Tangan

1. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
1. Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi, M.Psi, Psikolog
2. Erni Agustina Setiowati, S. Psi, M.Psi, Psikolog



Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Semarang, 8 Juni 2023

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA


Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si
NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Indri Kurniati dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kerja sama di suatu perguruan tinggi mana pun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia dengan derajat keserjanaan saya dicabut.

Semarang, 30 Mei 2023



Indri Kurniati

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(QS. Al-Baqarah: 286)

“Janganlah kamu merasa lemah dan bersedih, sebab kamu paling tinggi derajatnya jika kamu beriman”

(Q.S Ali Imran: 139)

“Tak ada yang tahu kapan kau mencapai tuju dan percayalah bukan urusanmu untuk menjawab itu, katakan pada dirimu besok mungkin kita sampai besok mungkin tercapai”

(Baskara Putra/Hindia)

“Jangan pernah merasa sendiri, pada akhirnya apapun yang sedang kamu rasain, alamin dan raguin ceritain aja. kadang-kadang kitanya sendiri yang menolak kenyataan bahwa memang ada yang peduli sama kita. Jadi, apapun yang dilewatkan jangan nyerah pasti bisa”

(Anonim)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, puji syukur yang tidak henti-hentinya kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat berupa kesehatan, kemudahan serta kekuatan untuk bisa menyelesaikan skripsi ini.

Dengan izin Allah saya dapat mempersembahkan karya ini kepada orang tua saya yang saya cintai, untuk Mamah yang telah melahirkan saya, mendidik dan memberikan banyak kasih sayang dengan sangat baik kepada putrimu ini sehingga dapat menyelesaikan karya ini dengan baik. Untuk Bapak yang selalu menjaga dan mendukung keinginan putrinya. Untuk adik aku yang aku sayangi, Liana. Terimakasih telah menjadi adik yang baik dan selalu memberikan semangat untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.

Dosen pembimbing, Ibu Erni Agustina Setiowati, S.Psi, M.Psi, Psikolog yang bukan hanya membimbing tetapi juga memberikan banyak ilmu, pengetahuan, dukungan serta nasehat kepada saya dalam proses penulisan skripsi ini.

Almamater yang membuat penulis bangga mendapatkan banyak makna dalam menuntut ilmu di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta`ala atas segala limpahan rahmat, hidayah serta inayahNya, sehingga peneliti mampu untuk menyelesaikan tugas akhir ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan S1 Psikologi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Akhirnya dengan penuh kerendahan hati dan penuh rasa hormat, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Joko Kuncuro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan kemudahan dalam perijinan penelitian.
2. Ibu Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk terus membimbing, mengarahkan, memberikan saran, dukungan dan penuh kesabaran sehingga skripsi ini diselesaikan dengan baik dengan waktu yang cukup singkat.
3. Ibu Hj.Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si selaku dosen wali yang memberi arahan didalam studi selama ini.
4. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Unissula yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang berharga kepada peneliti.
5. Bapak dan Ibu Staf Tata Usaha dan Perpustakaan serta seluruh Karyawan Fakultas Psikologi Unissula yang telah memberikan bantuan dan kemudahan dalam urusan administrasi.
6. Mamah dan bapak yang selalu siap 24 jam untuk memberikan apapun yang dibutuhkan. Terimakasih telah mendidik, mengarahkan dan selalu mendoakan anakmu untuk dapat menyelesaikan pendidikan sarjana ini hingga akhir meskipun banyak keterbatasan di keluarga kita tapi kalian hebat. Sekali lagi terimakasih yang tak terhingga untuk kasih sayang yang luar biasa.

7. Liana, adikku yang selalu menjadi tim hore kakaknya agar cepat menyelesaikan skripsi dan cepat pulang ke rumah untuk bercengkrama bersama.
8. Seluruh responden yang bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi skala dan menjadi subjek dalam penyusunan skripsi peneliti.
9. Farah Ayu, Intan Ayu Kusumawati, Hanifa Isnaeni, Imamatul Husniyah, Annisa Faila selaku sahabat yang sangat memotivasi, menghibur dan memberikan banyak bantuan kepadaku selama ini terima kasih untuk kesempatannya menjadi teman berbagi selama di Semarang. Indah Fara Wangsit selaku teman sebimbangan terimakasih atas saran, masukan dan diskusinya.
10. Terimakasih juga kepada pihak-pihak yang memberikan doa dan dukungannya dalam proses penulisan skripsi ini.
11. Tidak lupa, terimakasih kepada diriku sendiri yang kuat dan mampu bertahan sejauh ini. Terimakasih sudah menjadi wanita yang kuat disaat semua tidak baik-baik saja.

Proses penyelesaian skripsi ini telah dikerjakan dengan sebaik- baiknya daan sungguh-sungguh. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dibidang Psikologi dan semua pihak yang membutuhkan.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Semarang, 30 Mei 2023

Penulis



Indri Kurniati

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
MOTTO.....	ivi
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II.....	38
LANDASAN TEORI.....	38
A. Pengungkapan Diri.....	38
1. Definisi Pengungkapan Diri.....	38
2. Teori Pengungkapan diri.....	40
3. Aspek-aspek Pengungkapan diri.....	42
4. Fungsi Pengungkapan Diri.....	45
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri.....	49
B. Privasi.....	52
1. Definisi Privasi.....	52
2. Aspek-aspek Privasi.....	54
C. Kesepian.....	56
1. Definisi kesepian.....	56
2. Tipe-tipe kesepian.....	58
3. Aspek-aspek kesepian.....	60
D. Hubungan Antara Kesepian Dan Privasi Terhadap Pengungkapan Diri ...	62
E. Hipotesis.....	64
BAB III.....	38
METODE PENELITIAN.....	38
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	38
B. Definisi Operasional.....	38
1. Pengungkapan diri.....	38
2. Privasi.....	39
3. Kesepian.....	39
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan sampel.....	38
1. Populasi.....	39

2. Sampel	40
3. Teknik pengambilan sampel.....	40
D. Metode Pengumpulan Data	41
1. Skala Pengungkapan diri	41
2. Skala privasi	41
3. Skala kesepian	42
E. Validitas Dan Reliabilitas	42
F. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV	44
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Orientasi Kancan Penelitian dan Pelaksanaan Penelitian	44
1. Orientasi Kancan Penelitian	44
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	45
B. Pelaksanaan Penelitian	51
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian	51
1. Uji Asumsi	51
2. Uji Hipotesis	54
D. Deskripsi Variabel Penelitian.....	55
1. Deskripsi data skala pengungkapan diri	56
2. Deskripsi data skala privasi	57
3. Deskripsi data skala kesepian.....	58
E. Pembahasan.....	60
F. Kelemahan Penelitian.....	60
BAB V.....	63
KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
A. Kesimpulan penelitian.....	63
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blue print skala pengungkapan diri	41
Tabel 2. Blueprint Skala Privasi.....	30
Tabel 3. Blue print skala kesepian	42
Tabel 4. Sebaran aitem skala pengungkapan diri.....	46
Tabel 5. Sebaran aitem skala privasi.....	47
Tabel 6. Sebaran skala kesepian.....	48
Tabel 7. Hasil Uji Linearitas	41
Tabel 8. Hasil uji heteroskedastisitas	42
Tabel 9. Norma Kategori Skor	56
Tabel 10. Deskripsi statistik skor skala pengungkapan diri.....	56
Tabel 11. kategorisasi skor skala pengungkapan diri.....	57
Tabel 12 Deskripsi statistik skor skala privasi.....	57
Tabel 13. kategorisasi skala privasi	58
Tabel 14. Deskripsi statistik skor skala kesepian.....	59
Tabel 15. kategorisasi skala kesepian	59



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Norma Kategori Skala Pengungkapan Diri.....	57
Gambar 2 Norma Kategori Skala Privasi.....	58
Gambar 3 Norma Kategori Skala Kesepian.....	59



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Skala Penelitian	73
Lampiran B Tabulasi Data Penelitian	82
Lampiran C Uji Validitas Dan Reliabilitas	101
Lampiran D Uji Analisis Data Penelitian.....	107
Lampiran E Dokumentasi Penelitian	117



HUBUNGAN ANTARA PRIVASI DAN KESEPIAN TERHADAP PENGUNGKAPAN DIRI PADA PENGGUNA INSTAGRAM

Indri Kurniati

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: indrikurnia@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Terlepas dari banyaknya manfaat dari pengungkapan diri di instagram, pengungkapan diri juga memiliki resiko dan bahaya jika digunakan secara berlebihan seperti pencurian identitas, pencemaran nama baik dan pengalihan akun sehingga dapat terancam bahaya. Pengungkapan diri yang tepat dapat meningkatkan kualitas hubungan, rasa percaya diri dan menimbulkan kesan yang baik. Rumusan masalah dalam penelitian ini apakah ada hubungan antara privasi dan kesepian terhadap pengungkapan diri pada pengguna instagram. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji hubungan antara privasi dan kesepian terhadap pengungkapan diri pada pengguna instagram. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala *UCLA Loneliness Scale (Ver 3)* untuk mengukur kesepian, *Internet Privacy Behavior and Privacy Attitudes Scale* untuk mengukur privasi dan *The Revised Self Disclosure Scale* untuk mengukur pengungkapan diri. Penelitian ini menggunakan *accidental sampling*. Subjek dalam penelitian ini merupakan laki-laki dan perempuan dengan usia 18 – 25 tahun sebanyak 110 responden. Hasil dari penelitian ini menunjukkan nilai koefisien korelasi ganda $R=0,178$ dengan $F=1,753$ dan nilai signifikansi sebesar 0,178. Kesimpulan dari penelitian ini dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara privasi dan kesepian terhadap pengungkapan diri pada pengguna Instagram.

Kata Kunci: Pengungkapan diri, Privasi, Kesepian, Instagram

THE RELATIONSHIP BETWEEN PRIVACY AND LONELY TO SELF DISCLOSURE IN USERS OF INSTAGRAM

Indri Kurniati

Faculty of Psychology

Sultan Agung Islamic University, Semarang

Email: indrikurnia@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

Apart from the many benefits of self-disclosure on Instagram, self-disclosure also has risks and dangers if used excessively such as identity theft, defamation and account switching so that it can be in danger. Appropriate self-disclosure can improve the quality of relationships, self-confidence and make a good impression. The formulation of the problem in this research is whether there is a relationship between privacy and loneliness on self-disclosure on Instagram users. This study aims to examine the relationship between privacy and loneliness on self-disclosure on Instagram users. The data collection method used was the UCLA Loneliness Scale (Ver 3) to measure loneliness, the Internet Privacy Behavior and Privacy Attitudes Scale to measure privacy and The Revised Self Disclosure Scale to measure self-disclosure. This research uses accidental sampling. The subjects in this study were men and women aged 18-25 years with a total of 110 respondents. The results of this study show the value of the multiple correlation coefficient $R=0.178$ with $F=1.753$ and a significance value of 0.178. The conclusion of this study can be said that there is no significant relationship between privacy and loneliness on self-disclosure on Instagram users.

Keywords: *Self disclosure, Privacy, Loneliness, Instagram*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial yang senantiasa membutuhkan keberadaan manusia lainnya yang diwujudkan melalui cara menjalin komunikasi dan berinteraksi dengan orang lain. Komunikasi merupakan sebuah proses dalam pertukaran informasi yang dilakukan antar individu sebagai sebuah proses berbicara, percakapan, pernyataan perasaan, menyamakan persepsi, pertukaran informasi dan proses menulis (Susanto, 2013).

Masyarakat yang hidup pada era informasi digital mengalami perubahan dalam kegiatan interaksi dan berkomunikasi yang biasanya dilakukan secara langsung kini dimediasi oleh kemajuan teknologi. Media sosial termasuk bentuk komunikasi yang digunakan kalangan remaja, dewasa, bahkan orang tua. Media sosial sendiri memiliki banyak fungsi seperti membangun hubungan sosial, sebagai media, pertukaran informasi, tempat mengekspresikan diri dan berkeluh kesah (Oktavianti, 2018).

Situs media sosial juga telah menjadi media komunikasi utama di hampir seluruh dunia. Pengguna aktif di media sosial adalah individu yang termasuk periode dewasa awal yaitu berusia 18 sampai usia 40 tahun (Ursa, 2013). Individu dalam menggunakan media sosial akan menentukan tujuan atau keinginannya dengan faktor nilai-nilai dalam diri dan merupakan hal yang diyakini dapat memuaskan kebutuhannya (Sciffman, 2010)

Sebagian dari generasi Z memasuki usia dewasa awal. Definisi dari generasi Z sendiri adalah individu kelahiran tahun 1996 sampai dengan tahun 2010. Adanya kemajuan teknologi seperti yang terjadi sekarang, generasi Z diperkirakan akan menjadi generasi yang lebih melek teknologi karena merupakan generasi pertama yang menggunakan dan berkembang di dalam internet dimana generasi Z ini dapat memahami dan mengakses

informasi yang lebih baik dibandingkan dengan generasi sebelumnya (Betz, 2019). Penggunaan internet dan teknologi diperlukan oleh generasi Z untuk mendapatkan banyak manfaat seperti mengakses informasi dengan efisien dan cepat, meningkatkan keterampilan dalam memecahkan masalah, meningkatkan pengalaman belajar, dan kemampuan berinteraksi (Nawawi, 2020)

Studi oleh (Rahayu, 2017) memperlihatkan bahwa individu dewasa awal menggunakan media sosial ketika responden sedang liburan adalah sebagai bentuk *self documenting*, *self expression* dan *self participating*. Partisipan menggunakan media sosial secara aktif selama lebih dari 7 kali dalam sehari. Subando (dalam Mahmudah, 2020) menyebutkan beberapa karakteristik generasi Z seperti pintar menggunakan alat teknologi, senang berinteraksi dengan berbagai kalangan, senang menggunakan sosial media, peduli dengan lingkungan sekitar, ekspresif, toleran terhadap budaya dan pemikiran yang mudah berubah. Karakteristik tersebut dapat menjadikan generasi Z sebagai sumber bagi pebisnis maupun pemerintah.

Individu dalam menggunakan media sosial dapat menunjukkan emosi yang sedang dialami maupun yang sedang dirasakan. Instagram adalah satu dari banyaknya aplikasi yang banyak diminati, hal ini dibuktikan dengan pengguna instagram Indonesia berjumlah 99,9 juta pengguna aktif dan menjadi negara keempat pengguna instagram paling banyak di dunia setelah Amerika Serikat, India, dan Brazil. Sedangkan menurut (*monthly active user*) pengguna instagram di dunia berjumlah 1,45 juta orang pada bulan April tahun 2022 (Rizaty, 2022).

Instagram merupakan sebuah aplikasi yang didalamnya terdapat tempat untuk mengunggah foto, menggunakan filter, fitur siaran langsung yang dapat berinteraksi secara langsung dengan beberapa pengguna dari pengikutnya, sebagai media komunikasi antar sesama pengguna instagram, serta memberikan kesempatan pengguna untuk memiliki lebih dari satu akun instagram (Arwa, 2021). Kemudahan dalam bermedia sosial juga menjadi daya tarik masyarakat dalam penyampaian pendapat, perasaan,

sikap, aktivitas sehari-hari, serta permasalahan yang sedang dialami sehingga tidak hanya untuk mengembangkan *networking* akan tetapi berbagi pemikiran sehingga secara tidak disadari pengguna instagram tersebut sedang berusaha untuk menggambarkan dirinya (Nolanda, 2021)

Pengungkapan diri pada individu tidak hanya dapat terjadi langsung antar manusia, tetapi bisa juga melalui pemanfaatan media sosial salah satu bentuknya adalah instagram. Pengungkapan diri melalui instagram dapat dilakukan dengan cara mengunggah status (*insta story*), foto atau video di *feeds*, *chatting*, komentar dan *reels* mengenai perasaan atau kejadian yang sedang dialami oleh individu dengan tujuan agar diketahui oleh para pengikut akun instagram tersebut.

Terdapat beberapa permasalahan pengungkapan diri pada mahasiswa. Salah satu contohnya pada tahun 2020 terdapat salah satu mahasiswa dari UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang tengah melakukan pembayaran uang kuliah di salah satu bank dengan menggunakan uang receh. Mahasiswa tersebut menjelaskan alasannya menggunakan uang receh karena ekonomi keluarganya sedang menurun drastis dikarenakan pandemi covid-19 sehingga harus membuka celengan pribadinya. Berawal dari kasus tersebut banyak warganet yang memberikan komentar positif serta dukungan untuk mahasiswa tersebut (viral, 2020). Permasalahan lainnya yaitu curhatan mahasiswa UIN Bandung mengenai kasus pelecehan sosial yang terjadi di jalan yang diunggah di instagram *stories* dan hal ini sempat mendapat dukungan dari para pembacanya (Rubiah, 2019). Namun, terdapat juga kasus negatif yang dilakukan oleh mahasiswa dalam melakukan pengungkapan diri di instagram, salah satunya curhatan mahasiswa yang sedang menagih utang sejumlah 70 juta dan ia bagikan di instagram (Kompas, 2020). Pada penelitian (Hadiyati, 2019) memperoleh hasil terdapatnya hubungan negatif antara alienasi terhadap pengungkapan diri di kalangan mahasiswa. Alienasi sendiri adalah suatu perasaan terpisah, tidak hangat, rasa terlepas dan perasaan keterasingan serta tidak adanya kelekatan emosional dengan orang lain (Hadiyati, 2019).

Pengungkapan diri yakni tindakan yang berhubungan dengan membagikan informasi terkait diri seseorang yang ditujukan pada publik atau orang lain. Pengungkapan diri sendiri adalah sebuah proses komunikasi ketika individu memberikan informasi mengenai diri sendiri yang cenderung bersifat privasi kepada orang baru. Pengungkapan diri terdiri dari 5 dimensi yakni kejujuran, jumlah, tujuan serta keintiman. Pengungkapan diri terdiri dari 5 dimensi yakni kejujuran, jumlah, tujuan serta keintiman (Devito, 2011).

Pengungkapan diri selain dilakukan secara langsung, dapat juga menggunakan berbagai perantara seperti media sosial. Munculnya budaya pengungkapan diri di media sosial dikarenakan dalam media sosial, siapapun dapat mengunggah apa yang ingin dibagikan sehingga budaya tersebut dapat dapat mengaburkan batas antara ruang publik dan ruang pribadi (Nasrullah, 2017).

Penelitian yang dilakukan Arwa (2021) mengungkapkan bahwa pengungkapan diri adalah salah satu sikap yang berkaitan dengan cara individu membangun komunikasi dan menjalin relasi dengan orang lain. Individu yang mampu mengungkapkan diri secara tepat cenderung memiliki metode berpikir yang cenderung lebih matang dan berkembang baik. Pengungkapan diri biasanya dilakukan kepada individu yang paling dipercayake dan paling dekat pada individu tersebut. Sejalan juga dengan faktor individu ketika melakukan Pengungkapan diri yaitu kepercayaan individu kepada seseorang yang mereka anggap mampu untuk menerima dan mendengarkan informasi yang ingin mereka sampaikan.

Pengungkapan diri cenderung dilakukan kepada orang yang bisa dipercaya dan yang paling dekat sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan menjadi faktor seseorang dalam melakukan pengungkapan diri kepada orang lain yang dianggap dapat menerima dan mendengarkan informasi yang disampaikan (Arwa, 2021). Ignatius & Kokkonen (2007) berpendapat bahwa pengungkapan diri cenderung dilakukan oleh seseorang yang dipercaya sehingga pelaku pengungkapan diri tersebut

merasa bahwa orang yang dipercayai dapat mendukung dan membantunya.

Pengungkapan diri apabila dilakukan secara berlebihan dapat memberikan resiko seperti pencurian identitas, pengalihan akun, penganiayaan dan pencemaran nama baik sehingga dapat terancam bahaya. Sedangkan, apabila seseorang tidak dapat melakukan pengungkapan diri cenderung sulit ketika berkomunikasi dengan individu lainnya dan berkurangnya kemampuan individu ketika melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya seperti kurang mampu mengemukakan pendapat, merasa cemas dan mengalami ketakutan ketika akan mengungkapkan sesuatu. Pengungkapan diri selain memiliki banyak manfaat juga memiliki resiko seperti penolakan pribadi dan sosial, kerugian material dan kesulitan intrapribadi (Devito, 2011)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Nolanda (2021) diperoleh hasil bahwa mahasiswa pengguna instagram yang berada di kota Bandung melakukan pengungkapan diri karena instagram dianggap dapat menjadi fasilitas untuk mengekspresikan diri pengguna serta untuk dapat membuka diri kepada para pengikutnya karena pengguna berkeinginan untuk mendapatkan perhatian dari postingannya tersebut akan tetapi hal tersebut dilakukan dengan tetap menjaga privasi masing-masing pengguna.

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada mahasiswa akhir berinisial FAD:

“Sebagai mahasiswa akhir dan mahasiswa yang jauh dari orang tua, selama kuliah aku ngerasa kesepian bingung mau ngapain karena kalau pulang terus gak bisa. Walaupun banyak teman disini aku ngerasa sepi banget apalagi di kamar kost sendirian dan bingung gatau mau ngapain. Jadi kalau lagi bosan biasanya aku keliling naik sepeda motor sendirian, beres-beres dan scroll instagram sampai lupa waktu. Main instagram karena buat keperluan kuliah dan buat nyari hiburan juga. Aku juga suka bagiin keseharian aku seperti hal-hal yang terjadi di hari itu, pas main bareng temen terus nanti di upload di instagram story.”

Peneliti juga melakukan wawancara kepada subjek berinisial HIF:

“Aku sendiri suka buka media sosial apalagi di instagram aku suka liat orang-orang upload feed dan storynya kayak jalan-jalan, liburan, k-pop jadinya bikin aku ketagihan buat buka terus. Tapi kalau upload, aku jarang banget upload di instagram walaupun upload paling tugas dari dosen karena aku pribadi ngerasa gak nyaman dan kurang suka jika dilihat sama orang-orang. Aku juga orangnya suka sendirian jadi dari dulu emang udah biasa kalau sendirian karena lebih tenang dan bebas ngelakuin apa aja tanpa diganggu yang lain karena mungkin sifat aku yang kurang peduli sama lingkungan dan sekitarnya itu juga mungkin karena aku menciptakan suasana kamar kost yang sesuai dengan keinginan sendiri. Tapi kadang rasanya pengen pulang dan kangen sama keluarga di rumah.”

Wawancara lain dilakukan kepada mahasiswa semester akhir berinisial IAK:

“ini baru pertama kalinya aku ngekost kadang kangen rumah tapi biasanya kalau lagi ngerasa sepi dilampiasin main media sosial seperti Instagram, tiktok dan nonton youtube. Biasanya aku posting Instagram seperti merepost lagu, aktivitas sehari-hari atau ngucapin teman yang lagi ulang tahun. Aku posting itu karena pengen orang lain tahu kalau aku ga sendirian dan keadaanku yang baik-baik aja. Tapi aku juga ngerasa takut kalau data pribadi aku disalahgunakan”

Tidak hanya tersedia berbagai kemudahan di dalam media sosial, namun faktanya banyak sekali resiko yang berdampak buruk pada penggunaannya terutama mengenai privasi. Salah satu resikonya adalah penyalahgunaan identitas seperti pengalihan *email* atau akun sosial, mengalami penguntitan dan penganiayaan secara *online*, pencemaran nama baik, serta terancam bahaya. Pengguna media sosial juga dapat menjadi korban *dataveillance* yaitu pendistribusian dan pembagian informasi pribadi pada pihak lain yang tidak pengguna ketahui. Resiko lainnya dari privasi *online* adalah kekerasan secara *online*, perundungan siber, pelecehan seksual, pencurian identitas dan *doxing* seperti menyebarluaskan informasi pribadi individu secara publik (Sekar, 2018).

Patriono (2017) menjelaskan bahwa pengaturan informasi pribadi seseorang melalui beberapa aturan yang menambah atau mengurangi pertalian batasan *boundary linkage*. Definisi dari privasi adalah kemampuan individu untuk mencapai interaksi yang diinginkan. Privasi juga merupakan tingkatan keterbukaan atau interaksi yang dilakukan individu pada situasi atau kondisi tertentu (Sekar, 2018). Tingkatan dari privasi sendiri terdiri dari ketertutupan dan keterbukaan dimana terdapat keinginan individu untuk melakukan interaksi dengan orang lain atau menghindari orang lain (Wijaya, 2020).

Masrur (2019) (Dalam Chikmah, 2020) menjelaskan bahwa privasi dan pengungkapan diri merupakan dua hal yang saling berkaitan, dimana individu berusaha untuk menyeimbangkan antara privasi dan pengungkapan diri ketika menjalin hubungan interpersonal. Terdapat beberapa poin yang mengaitkan antara pengungkapan diri dengan privasi. Pertama, menahan sebuah informasi mengenai dirinya sendiri adalah upaya individu dalam mengelola privasi. Kedua, dengan menahan atau tidak melakukan pengungkapan diri merupakan suatu bentuk regulasi privasi ketika dirasa pengungkapan diri terlalu beresiko. Ketiga, seseorang cenderung menahan pengungkapan diri ketika merasa kondisi di sekitarnya tidak memberikan rasa aman. Keempat, pengungkapan diri cenderung akan dilakukan pada kondisi yang dirasa memungkinkan dimana seseorang dapat mengendalikan aturan mengenai batasan informasinya dan hal ini berkaitan dengan privasi.

Sear (2018) menyatakan bahwa sebanyak 60% dari 250 responden mengalami kekhawatiran dalam melakukan keterbukaan diri di media sosial, 46% mengatur privasinya dengan cara menggunakan profil pribadi, dan 44% lainnya menggunakan profil publik. Adapun bentuk informasi yang diberikan oleh responden yaitu sejumlah 74% responden membagikan sesuatu yang disukai di sosial media dan sejumlah 57% membagikan mengenai perasaannya di sosial media. Penelitian (Andriani, 2012) memperoleh hasil adanya hubungan antara privasi dan keterbukaan

diri di kalangan remaja yang memanfaatkan media sosial *facebook* serta menemukan peranan privasi secara cukup signifikan dalam memberikan batasan terhadap pengungkapan diri ketika menggunakan media sosial.

Patta (2020) mengungkapkan terdapat beberapa faktor seseorang dalam melakukan mengungkapkan diri yaitu hubungan antar pribadi, kelekatan, privasi, *support seeking* dan kesepian. Orang yang menceritakan mengenai kesepian yang sedang dialami mengharapkan respon yang positif dari orang lain. Menurut Lee, Noh & Koo tahun 2013 dalam (Patta, 2020) kesepian dapat mempengaruhi pengungkapan diri terlebih jika dilakukan dengan tidak langsung (virtual) karena menurutnya seseorang yang merasa kesepian tidak memiliki kemampuan dalam mengkomunikasikan sesuatu secara langsung dengan orang lain akan tetapi dengan cara mengekspresikan atau membagikan perasaan didalam media sosial.

Kesepian merupakan suatu hubungan sosial yang tidak diharapkan atau tidak sesuai dengan harapan individu disertai dengan stres, gelisah, dan kurangnya hubungan sosial yang terjadi (Krisnawati, 2017). Kesepian didefinisikan sebagai perasaan kurang puas atau tidak nyaman pada kondisi hubungan sosial yang ada (Adelia, 2022). Menurut Russell (1980) terdapat tiga aspek yang menyebabkan kesepian, yaitu *social desirability*, *trait loneliness*, dan *depression loneliness*. *Social desirability* cenderung terjadi pada individu dikarenakan memperoleh kehidupan sosial dan lingkungan yang tidak sesuai dengan keinginan individu tersebut. Sedangkan *trait loneliness* merupakan kesepian yang terjadi dengan ciri lebih stabil dan terjadi karena kepribadian yang dimiliki oleh individu tersebut. Ketiga yakni *depression loneliness* yaitu kesepian akibat individu memiliki perasaan kurang bersemangat, rendahnya *self esteem*, perasaan sedih dan perasaan mengenai kegagalan.

Individu yang sedang merasa kesepian mendapatkan ketidakpuasan ketika berhubungan dengan individu lain seperti marah, bosan dan depresi. Ketidakpuasan dalam hubungan akan menyebabkan individu tersebut

merasa kesepian sehingga akan mencari hubungan secara *online* atau melalui internet.

Wawancara dilakukan kepada mahasiswa rantau dengan inisial EFN yang berusia 22 tahun:

“aku ngerasa sepi banget, kangen rumah terus homesick bawaannya pengen pulang terus biasanya kalau lagi ngerasa sepi ngelampiasinnya di nonton drakor, nonton film, main sosial media. Biasanya aku buka Instagram selama lebih dari 4 jam sehari seperti liat story dan feed orang lain, artis dan juga berita. Aku sendiri termasuk orang yang jarang posting kecuali kalau lagi ada momen penting seperti kebersamaan sama temen.”

Penelitian yang hendak dilakukan oleh penulis berfokus pada laki-laki dan perempuan yang menggunakan dan memiliki akun media sosial instagram. Peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara privasi dan kesepian terhadap pengungkapan diri. Peneliti fokus melakukan studi mengenai hubungan privasi dan kesepian terhadap pengungkapan diri pada pengguna media sosial instagram.

Urgensi penelitian adalah untuk mengetahui resiko yang terjadi dalam melakukan pengungkapan diri. Pengungkapan diri apabila dilakukan secara berlebihan dapat menyebabkan resiko seperti pencurian identitas, pengalihan akun, penganiayaan dan pencemaran nama baik sehingga dapat terancam bahaya. Sedangkan, apabila seseorang tidak dapat melakukan pengungkapan diri cenderung sulit ketika berkomunikasi dengan individu lainnya dan berkurangnya kemampuan individu ketika melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya seperti kurang mampu mengemukakan pendapat, merasa cemas dan mengalami ketakutan ketika akan mengungkapkan sesuatu. Sedangkan, pengungkapan diri yang dilakukan dengan tepat dapat meningkatkan hubungan, menimbulkan kesan baik, mendapatkan hubungan sosial dan mengurangi beban pikiran serta individu dapat mampu mengekspresikan perasaanya.

B. Rumusan Masalah

Menurut pemaparan dari latar belakang tersebut, permasalahan yang dirumuskan dalam bentuk rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara privasi dan kesepian terhadap pengungkapan diri pada pengguna instagram?

C. Tujuan Penelitian

Menurut penjelasan dari latar belakang dan perumusan permasalahan diatas, penelitian ini memiliki tujuan yakni untuk mengetahui hubungan antara privasi dan kesepian terhadap pengungkapan diri pada pengguna instagram.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis yaitu:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian dapat memberikan tambahan kontribusi bagi ilmu psikologi khususnya terkait psikologi sosial pada upaya pengembangan konsep privasi, kesepian dan pengungkapan diri.

2. Manfaat praktis

a. Bagi subjek penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu menggambarkan bahwa privasi dan kesepian dapat memicu pengungkapan diri. Selain itu, dengan kemampuan pengungkapan diri yang baik individu dapat meningkatkan kualitas hubungan sosial dan penyesuaian diri yang baik dan apabila pengungkapan diri tidak dilakukan dengan tepat dapat menyebabkan resiko seperti perundungan siber, pengalihan akun dan kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian dapat dijadikan referensi bagi peneliti berikutnya dan diharapkan bisa mendapatkan hasil yang dapat dikembangkan secara luas di bidang ilmu psikologi khususnya dibidang psikologi sosial.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengungkapan Diri

1. Definisi Pengungkapan Diri

Pengungkapan diri atau *self disclosure* merupakan gabungan dari kata *self* dan *disclosure*. Secara bahasa, *self* berarti diri dan *disclosure* berarti pengungkapan. Menurut APA (2015) kata *self* diartikan sebagai keseluruhan dari diri seseorang beserta seluruh atribut karakteristiknya dan pikiran baik secara sadar maupun tidak sadar serta mengartikan pengungkapan diri sebagai suatu perilaku yang digunakan dalam membagikan informasi individu yang cenderung bersifat privasi kepada orang lain.

Pengungkapan diri termasuk bentuk komunikasi ketika seseorang memberikan informasi yang berhubungan dengan diri sendiri kepada orang baru. Pengungkapan diri terdiri dari 5 dimensi yakni kejujuran, jumlah, tujuan, serta keintiman (Devito, 2011). Pengungkapan diri adalah sebuah cara dalam memberi informasi dengan sengaja mengenai diri seseorang kepada orang lain yang dianggap penting dalam hidupnya. Pengungkapan diri terjadi hanya pada orang yang memiliki kepercayaan bahwa pengungkapan diri dapat membawa manfaat bagi pelaku Pengungkapan diri tersebut (Rakhmawati, 2019). Menurut Rusnali (2017) pengungkapan diri merupakan sebuah bentuk komunikasi dimana didalamnya berisi beberapa pernyataan yang tidak disengaja yang menyangkut diri sendiri, gerakan non verbal dan pengakuan secara tidak disadari.

Pengungkapan diri menurut Wheelless & Grotz (dalam Muhrisa, 2021) adalah bentuk perilaku pengungkapan perasaan, pengalaman dan pikiran kepada orang lain yang biasa dilakukan oleh setiap orang. Juorard dalam (Patta, 2020) mengungkapkan bahwa pengungkapan diri merupakan suatu proses menceritakan mengenai dirinya kepada orang

lain, mengungkapkan perasaan dan pemikiran yang bersifat rahasia secara jujur. Kallerman dalam (Brunner, 2016) menyatakan bahwa sifat dari pengungkapan diri dibagi kedalam dua jenis yaitu bersifat positif dan bersifat negatif. Pengungkapan diri positif biasanya digunakan sebagai sebuah pesan akan hal-hal yang bersifat menyenangkan sedangkan pengungkapan diri negatif yaitu pengungkapan diri yang memiliki pesan yang cenderung mengarah kepada hal-hal yang tidak memuaskan.

Pengungkapan diri dapat dibedakan berdasarkan sifat pembahasan, subjek pembahasan dan media ketika pengungkapan diri dilakukan. Pengungkapan diri yang dilakukan berdasarkan subjek pembahasan dibagi menjadi pengungkapan diri pribadi dan pengungkapan diri relasional. Pengungkapan diri pribadi merupakan pengungkapan diri yang dilakukan seseorang mengenai diri pribadi sedangkan pengungkapan diri relasional adalah pengungkapan diri mengenai interaksi individu dengan lingkungan atau individu lain (Greene, 2009)

Hakikat Pengungkapan diri menurut (Rusnali, 2017) merupakan sebuah informasi mengenai diri individu itu sendiri mengenai perasaan, sikap, pikiran serta orang yang lebih dekat dengan individu tersebut. Pengungkapan diri digunakan sebagai pengacu informasi secara sadar dan mencakup informasi yang biasanya disembunyikan sehingga informasi tersebut dijaga agar tidak diketahui oleh orang lain dan bersifat rahasia. Pengungkapan diri juga melibatkan satu orang atau lebih sehingga dapat terjadi pengungkapan diri. Selain itu informasi tersebut dapat dipahami dan diterima oleh orang lain.

Menurut pemaparan mengenai definisi tersebut, bisa ditarik simpulan bahwasanya pengungkapan diri merupakan pengungkapan berupa pengalaman, pemikiran dan ide-ide yang dilakukan oleh individu kepada orang baru mengenai dirinya sendiri yang cenderung bersifat pribadi.

2. Teori Pengungkapan diri

a. Teori *Communication Privacy Management (CPM)*

Teori ini digunakan untuk menjelaskan bagaimana cara manusia mengelola dialektika dari pengungkapan diri dan privasi dari tema pribadi. (Rusnali, 2017) Teori ini terdiri dari dua komponen yaitu *suppositions* dan *rule management system*. Di dalam *suppositions* terdapat 5 jenis yang mendasari teori ini yaitu batasan privasi, dialektika privasi, kontrol, informasi pribadi dan aturan pribadi. Kelima bagian tersebut saling berhubungan untuk memberi kontribusi untuk teori ini sebagai satu kesatuan. Teori ini digunakan untuk menganalisis komunikasi yang menyangkut pengungkapan dan privasi. *Rule management system* atau dikenal dengan sistem pengelolaan aturan berkaitan dengan aturan atau dasar dari privasi, proses pengelolaan yang berkaitan dengan batasan pribadi dan antar individu serta melibatkan kondisi dimana seseorang tidak dapat melakukan suatu batasan informasi yang cenderung pribadi sehingga untuk dapat memiliki hubungan dengan orang baru maka individu tersebut harus melakukan Pengungkapan diri dengan melewati berbagai proses.

b. Teori *Johari Window*

Harry Ingham dan Joseph Luft tahun 1955 (dalam Rakhmat, 2007) mengemukakan suatu teori mengenai pengungkapan diri yang biasa disebut sebagai "*Johari Window*" dimana terdapat empat kuadran, antara lain:

1) Kuadran Satu

Kuadran ini adalah sebuah tempat yang berisi informasi mengenai perilaku, motivasi, perasaan, pikiran, keinginan, serta sikap yang bisa diketahui oleh dirinya maupun orang lain.

2) Kuadran Dua

Kuadran dua berhubungan dengan sebuah tempat yang mengacu pada tingkah laku, motivasi, perasaan yang ingin

diketahui oleh orang lain, namun diri sendiri tidak dapat mengetahuinya.

3) Kuadran Tiga

Ini adalah tempat yang mengacu pada tingkah laku, motif, dan perasaan yang diketahui oleh diri sendiri namun orang lain tidak mengetahuinya.

4) Kuadran keempat

Merupakan sebuah area yang mengacu pada perilaku, motivasi, dan perasaan yang telah diketahui oleh dirinya namun orang lain tidak mengetahuinya.

c. Teori Keterbukaan umum

Keterbukaan umum berhubungan dengan keseluruhan impresi yang dilakukan individu dalam melakukan pengungkapan diri. Pengungkapan diri memerlukan pertimbangan dan mental yang kuat untuk dapat menerima konsekuensi dari dampak pengungkapan diri. Impresi kadangkala diperlukan untuk mendapatkan dukungan sesuai harapan dari individu yang melakukan pengungkapan diri (Rakhmawati, 2019). Runge (1981) (dalam Rakhmawati, 2019) menjelaskan mengenai pola pengungkapan diri (bersifat publik dan pribadi). Pola tersebut terjadi dalam dua skema. Pertama, publik/*positive disclosure* seperti menjadi juara pada kompetisi di kampus. Kedua, publik/*negative disclosure* seperti informasi karena mendapatkan surat peringatan dari kampus karena tidak mengikuti perkuliahan tanpa izin. Kedua, *privat/positive disclosure* contohnya menyampaikan impian atau cita-cita dimasa depan. Keempat, *private/negative disclosure* contohnya seperti cerita mengenai ketidaknyamanan bekerja di suatu perusahaan dan ingin pindah ke perusahaan yang lain.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa teori mengenai pengungkapan diri antara lain adalah teori Johari Window, Teori CPM (*Communication Privacy Management*) dan teori keterbukaan umum.

3. Aspek-aspek Pengungkapan diri

Berdasarkan Wheelless (Devito, 2011) pengungkapan diri meliputi aspek-aspek berikut:

a. Jumlah (*Amount*)

Dalam hal ini, pengungkapan diri berhubungan dengan seringnya individu mengungkapkan dirinya terhadap orang lain. Pengungkapan diri seseorang bisa terlihat berdasarkan waktu dan frekuensi yang diperlukan ketika sedang melakukan pengungkapan diri.

b. Tujuan (*intent*)

Tujuan berkaitan dengan besarnya kesadaran dan keinginan seseorang dalam mengendalikan informasi yang dibagikan ketika hendak melakukan pengungkapan diri

c. Positif-negatif (*positiveness-negativeness*)

Seseorang dapat mengungkapkan diri tentang hal-hal positif dan sebaliknya. Kualitas yang dikomunikasikan, baik positif maupun negatif, mempengaruhi pelaku dan pendengar pengungkapan diri secara berbeda.

d. Kejujuran-kecermatan (*Honesty-accuracy*)

Kejujuran pribadi dalam melakukan pengungkapan diri ini mengacu pada kebenaran dan kepastian informasi yang disampaikan untuk orang lain. Pengungkapan diri seorang pria benar atau salah, hanya dibatasi oleh kemampuannya untuk mengenal dirinya sendiri. Ada berbagai tingkat pengungkapan diri dalam hal kejujuran. Ini berarti bahwa individu dapat jujur bahkan melebih-lebihkan apa yang dikomunikasikan.

e. Kedalaman (*Control of depth of disclosure*)

Seseorang dalam menyebarkan informasi pribadi terkait diri sendiri untuk orang lain dimana cenderung bersifat pribadi atau lebih intim.

Gainau (2009) menjelaskan mengenai aspek-aspek yang terdapat pada pengungkapan diri:

a. Ketepatan

Ketepatan dalam hal ini mengarah pada bagaimana cara individu membagikan informasinya dengan tepat dan relevan untuk situasi dimana individu terlibat secara langsung atau tidak. Suatu pengungkapan diri kemungkinan dapat menyimpang dari norma jika individu tersebut tidak sadar akan norma yang berlaku. Individu harus bertanggung jawab terhadap resiko yang terjadi, meskipun bertentangan dengan norma. Pengungkapan diri yang sesuai dapat memberikan reaksi yang positif dari pendengar. Pernyataan negatif berhubungan dengan penilaian diri yang sifatnya cenderung menyalahkan diri sendiri, sedangkan pernyataan positif merupakan pernyataan yang termasuk kategori pujian.

b. Motivasi

Motivasi berhubungan dengan dorongan individu untuk mengungkapkan dirinya kepada orang lain. Dorongan tersebut dapat berasal dari dalam diri maupun dari luar. Dorongan dari dalam berkaitan dengan apa yang menjadi keinginan dan tujuan seseorang dalam melakukan pengungkapan diri. Sedangkan dorongan dari luar, dipengaruhi oleh pekerjaan, lingkungan keluarga, dan sekolah.

c. Waktu

Waktu yang dipakai oleh individu bersama orang lain cenderung mengalami peningkatan untuk muncul pengungkapan diri. Waktu memiliki peranan esensial dalam penentuan seseorang bisa membuka diri maupun tidak. Apabila waktu yang digunakan pada saat individu merasakan senang atau bahagia maka individu tersebut akan memiliki

kecenderungan dalam bersikap lebih terbuka dibandingkan pada individu yang menggunakan waktu yang kurang tepat seperti dalam keadaan sedih karena hal ini akan mengakibatkan seseorang cenderung lebih tertutup dengan orang lain.

d. Keintensifan

Keintensifan ketika pengungkapan diri dimana hal ini dipengaruhi oleh sosok individu melakukan pengungkapan diri.

e. Kedalaman dan keluasan

Terkait hal ini, terdapat dua dimensi pengungkapan diri yang dangkal dan mendalam. Pengungkapan diri yang dangkal umumnya dilakukan ketika bertemu orang baru. Individu biasanya diberi tahu informasi geografis mengenai diri sendiri, misalnya nama, tempat lahir, dan alamat. Pengungkapan diri yang lebih dalam, diceritakan kepada seseorang dalam hubungan intim (*intimacy*). Seseorang yang sangat memahami dirinya sendiri melakukannya untuk seseorang yang begitu dipercayai, misalnya terhadap pihak yang benar-benar dekat, seperti orang tua, sahabat, sahabat sesama jenis, kekasih. Kesimpulannya, seberapa dangkal seseorang menceritakan dirinya tergantung kepada siapa seseorang ingin berbagi ceritanya. Seseorang akan semakin terbuka apabila seseorang tersebut memiliki kedekatan dengan orang lain.

Leung (2002) (dalam Tami, 2019) menjelaskan terdapat lima aspek terkait pengungkapan diri, yaitu:

a. *Intent*

Aspek *intent* menjelaskan seberapa luas seseorang mengungkapkan informasi mengenai apa yang diungkapkan dirinya, seberapa besar kesadaran individu dalam mengontrol informasi-informasi yang akan disampaikan kepada orang lain.

b. *Amount*

Menunjukkan kualitas dari pengungkapan diri yang dapat diukur berdasarkan frekuensi kepada siapa individu mengungkapkan diri dan durasi atau waktu dari pesan yang disampaikan.

c. *Positive- negativesness*

Aspek ini berkaitan dengan hal-hal yang positif dan negatif dari perilaku pengungkapan diri dimana individu dapat menunjukkan perilaku mengenai hal-hal yang menyenangkan atau tidak menyenangkan mengenai dirinya sendiri.

d. *Depth- intimacy*

Aspek ini mengacu pada sifat intim seseorang yang terdapat dalam suatu informasi yang diungkapkan oleh individu.

e. *Honestly – accuracy*

Aspek ini menunjukkan ketepatan dan kejujuran individu dalam membagikan informasi kepada publik atau orang lain.

Kesimpulan dari pemaparan kedua pendapat tersebut, bisa ditarik kesimpulan bahwasanya aspek terkait pengungkapan diri yaitu jumlah, tujuan, positif-negatif, kejujuran-kecermatan, kedalaman, ketepatan, motivasi, waktu yang digunakan dan keintensifan. Berdasarkan Leung (2002) terdapat lima aspek yaitu *intent, amount, positive-negativeness, depth-intimacy, honesty-accuracy*.

4. Fungsi Pengungkapan Diri

Derlega dan Grzelak (dalam Maulani, 2021) memberikan penjelasan mengenai lima fungsi pengungkapan diri :

a. Ekspresi

Individu ketika sedang mengalami suatu kekecewaan atau kesedihan, baik itu yang mengenai pekerjaan ataupun yang lainnya, dalam mereduksi semua perasaan negatif biasanya individu cenderung merasa lebih senang apabila berbagi perasaan pada individu lain yang dipercaya. Disinilah arti pengungkapan

diri untuk individu mendapatkan kesempatan untuk mengekspresikan perasaannya.

b. Penjernihan diri

Saling berbagi perasaan, menumpahkan segala perasaan atas masalah yang tengah dihadapi kepada individu lain, individu juga berharap agar dapat memperoleh penjelasan dan pemahaman individu lain akan masalah yang dihadapi sehingga beban pikiran akan menjadi lebih jernih dan mampu kembali melihat permasalahan yang dihadapi dengan lebih terbuka.

c. Validasi Sosial

Ketika membicarakan masalah yang tengah terjadi, pada umumnya pendengar akan memberikan tanggapan mengenai permasalahan tersebut sehingga, individu akan mendapatkan suatu informasi yang bermanfaat tentang kebenaran tentang pandangan kita. Kita dapat memperoleh dukungan sosial atau sebaliknya.

d. Kendali sosial

Individu dapat menyembunyikan atau membagikan informasi mengenai keadaan dirinya dengan tujuan untuk mengadakan kontrol sosial, hal ini berarti bahwa individu akan mengatakan mengenai hal-hal yang dapat menimbulkan kesan baik akan dirinya.

e. Perkembangan Hubungan

Saling berbagi informasi mengenai diri pribadi kepada individu lain serta mempercayai orang tersebut merupakan sebuah saran yang penting dalam upaya untuk memulai sebuah hubungan sehingga dapat meningkatkan kualitas hubungan.

(Devito, 2011) menjelaskan mengenai fungsi dan manfaat dari pengungkapan diri, diantaranya adalah:

a. Pengetahuan diri

Pengungkapan diri memiliki manfaat, salah satunya adalah dengan mendapatkan perspektif baru mengenai diri sendiri dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perilaku sendiri. Pengungkapan diri juga dapat memahami diri sendiri secara lebih mendalam.

b. Kemampuan mengatasi kesulitan

Pengungkapan diri jika dilakukan dengan tepat dapat membuat individu lebih mampu memecahkan dan menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami, khususnya perasaan bersalah karena dengan mengungkapkan perasaan dapat menjadi lebih siap untuk dapat mengatasi perasaan bersalah bahkan menghilangkannya sama sekali.

c. Efisiensi komunikasi

Pengungkapan diri dapat memperbaiki komunikasi karena individu dapat memahami pesan dari orang lain sehingga individu dapat lebih memahami apa yang disampaikan seseorang jika telah mengenal orang tersebut. Pengungkapan diri adalah suatu kondisi yang penting untuk mengenal orang lain karena jika seseorang tidak pernah mengungkapkan dirinya, maka individu tidak dapat memahami orang tersebut sebagai pribadi yang utuh.

d. Kedalaman hubungan

Pentingnya pengungkapan diri adalah untuk membina hubungan yang bermakna antara dua orang atau lebih. Tanpa adanya pengungkapan diri, tidak akan terjadi hubungan yang bermakna dan mendalam.

(Sugiyono, 2005) menjelaskan bahwa pengungkapan diri memiliki manfaat antara lain:

a. Informasi mengenai diri sendiri

Ketika individu melakukan pengungkapan diri dan lebih terbuka kepada orang lain, maka orang tersebut cenderung akan mendapatkan perspektif baru mengenai dirinya sendiri.

b. Kemampuan dalam mengatasi permasalahan

Salah satu ketakutan manusia adalah takut terbongkarnya sebuah masa lalu yang kelam. Namun, dengan melakukan pengungkapan diri, individu cenderung akan mendapatkan dukungan dan bantuan untuk menyelesaikan masalah tersebut.

c. Komunikasi efektif

Seseorang akan lebih mengerti dan memahami topik pembicaraan. Oleh karena itu, komunikasi akan menjadi lebih efektif karena sudah saling mengenal dengan baik.

d. Hubungan penuh makna

Hubungan yang terjalin dengan adanya pengungkapan diri membuat seseorang dapat lebih percaya dengan orang lain, saling menghargai, dan menumbuhkan rasa peduli.

e. Kesehatan mental

Pengungkapan diri juga dapat mengurangi stres yang dirasakan oleh seseorang. Karena ketika individu bercerita mengenai masalahnya kepada orang lain, orang tersebut akan lebih rileks dalam menjalankan kehidupan.

Kesimpulan dari pemaparan diatas yaitu pengungkapan diri memiliki berbagai fungsi dan manfaat seperti untuk mengekspresikan diri, penjernihan diri, validasi sosial, kendali sosial, mengerti akan diri sendiri, kemampuan dalam menyelesaikan masalah, komunikasi efektif, hubungan yang penuh makna, kesehatan mental, dan perkembangan serta kedalaman hubungan.

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri

Terdapat beberapa faktor yang dapat berpengaruh pada individu untuk mengungkapkan dirinya atau pengungkapan diri berdasarkan (Devito, 2011) diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Kuantitas kelompok

Pada umumnya, individu akan lebih sering melakukan pengungkapan diri pada kelompok yang terdiri dari beberapa orang atau kelompok kecil. Individu yang melakukan pengungkapan diri pada satu pendengar akan cenderung mendapatkan respon seperti didengarkan dengan cermat dan sungguh-sungguh. Sehingga pelaku pengungkapan diri tersebut akan cenderung berhenti ketika pendengar tidak mendukungnya dan akan melanjutkan ketika situasinya didukung oleh pendengar tersebut.

b. Perasaan menyukai

Pengungkapan diri dilakukan terhadap sosok yang dipercaya, disayangi bahkan orang yang disayangi. Akan tetapi bisa saja dilakukan kepada orang atau pada situasi sementara seperti di jalan yang dilakukan antara supir dengan penumpang sehingga kedua orang tersebut dapat dikatakan melakukan pengungkapan diri yang cukup intim selama perjalanan saja.

c. Efek diadik

Faktor lainnya yang dapat mempengaruhi individu mengungkapkan diri yaitu ketika orang tersebut menerima Pengungkapan diri dari orang lain. Sehingga individu ini mampu percaya dan merasa aman ketika melakukan Pengungkapan diri.

d. Kompetensi

Individu yang berkompotensi atau memiliki banyak pengetahuan mengenai apa yang akan diungkapkan sehingga orang tersebut akan merasa yakin dengan apa yang akan disampaikan dan lebih menambah kepercayaan dirinya.

e. Topik

Topik sangat penting dalam melakukan pengungkapan diri misalnya pekerjaan, kehidupan sehari-hari, dan hobi. Selain itu, topik yang bersifat pribadi misalnya keuangan, kehidupan seks dan lainnya memiliki kemungkinan kecil untuk diungkapkan kepada orang lain.

f. Kepribadian

Individu dengan tipe kepribadian *ekstrovert*, terbuka dan mudah bergaul cenderung mudah dalam melakukan pengungkapan diri sementara individu yang kurang bicara, *introvert* dan kurang mampu bergaul cenderung susah untuk pengungkapan diri.

g. Jenis kelamin

Pada umumnya laki-laki cenderung kurang melakukan pengungkapan diri dibandingkan dengan perempuan.

Devito (2013) berpendapat bahwa ada faktor tertentu yang bisa berpengaruh pada individu terkait pengungkapan dirinya, terhadap siapa melakukan pengungkapan diri, dan apa yang diungkapkan.

a. Kepribadian

Individu dengan kepribadian yang terbuka akan cenderung mengungkapkan dirinya dibandingkan dengan orang yang lebih tertutup dan kurang ramah. Orang yang nyaman dalam berkomunikasi juga mengungkapkan diri lebih banyak dibandingkan dengan orang yang khawatir ketika berbicara secara umum. Begitu pula dengan orang yang memiliki harga diri tinggi lebih mampu dalam pengungkapan diri dibanding orang yang memiliki harga diri yang rendah.

b. Budaya

Budaya yang berbeda cenderung memandang pengungkapan diri secara berbeda pula. Orang-orang di Amerika Serikat mengungkapkan diri lebih banyak dibandingkan orang-orang yang berada di Inggris, Jerman, Jepang, atau Puerto Rico.

c. Gender

Terdapat perbedaan pengungkapan diri berdasarkan jenis kelamin. Jenis kelamin perempuan dinilai lebih banyak mengungkapkan diri daripada laki-laki. Perempuan mengungkapkan lebih dari laki-laki mengenai perasaan terhadap teman, hubungan romantis, perasaan ketakutan terbesar dan apa yang tidak mereka sukai dari pasangannya.

d. Topik

Seseorang lebih cenderung mengungkapkan diri tentang beberapa topik tertentu daripada topik yang lain. Seseorang akan cenderung mengungkapkan informasi tentang pekerjaan atau hobi dibandingkan informasi tentang seksual atau keuangan. Selain itu, seseorang juga lebih cenderung mengungkapkan informasi yang menguntungkan daripada yang tidak menguntungkan.

e. Perasaan menyukai

Seseorang lebih cenderung mengungkapkan diri kepada orang yang dekat dengan dirinya, seusianya dan dilakukan kepada orang yang dicintai atau dipercayai.

f. Kecemasan sosial

Kecemasan sosial memberikan pengaruh terhadap bagaimana seseorang melakukan pengungkapan diri. Seseorang dengan kecemasan sosial tinggi akan menunjukkan perilaku yang lebih ekspresif pada saat orang lain memberikan respon yang positif.

g. Perasaan kesepian

Kesepian yang sedang dirasakan individu dapat mendorong seseorang mengungkapkan diri karena cenderung membagikan informasi mengenai diri pribadi di sosial media.

Patta (2020) mengungkapkan terdapat beberapa faktor seseorang dalam melakukan mengungkapkan diri yaitu hubungan antar pribadi, kelekatan, privasi, *support seeking* dan kesepian. Faktor lain yang dapat mempengaruhi pengungkapan diri adalah penyesuaian diri (Nadlyfah, 2020). Pengungkapan diri juga dipengaruhi oleh citra tubuh dimana

semakin tinggi citra tubuh individu maka akan semakin tinggi juga pengungkapan diri yang dilakukan (Samosir, 2015).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Jourard (1964), Brehm (1992) Derlega (1993) dan Papini,dkk (2004) (dalam Astuti, 2020) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengungkapan diri individu. Faktor tersebut antara lain adalah usia, jenis kelamin, perilaku orang tua, waktu, dan rasa percaya.

Kesimpulan dari penjelasan tersebut yakni faktor-faktor yang dapat berpengaruh pada pengungkapan diri adalah kuantitas kelompok, perasaan menyukai, efek diadik, kompetensi, topik, kepribadian, jenis kelamin, budaya, topik, kecemasan sosial, perasaan kesepian, penyesuaian diri dan citra tubuh.

B. Privasi

1. Definisi Privasi

Definisi privasi menurut Tavani (2007) merupakan suatu perspektif informasi digunakan sebagai suatu kontrol dari informasi pribadi individu seperti pertukaran dan pengiriman informasi yang dapat disebut dengan *informational privacy*. Privasi secara khusus adalah konsep yang berhubungan dengan beberapa aspek psikologi dan kehidupan pribadi individu serta mengharuskan individu melakukan pengambilan keputusan.

Privasi *online* merupakan sebuah fenomena sosial yang masih sulit dipahami oleh sebagian orang. Rosenberg (1992) mengemukakan terdapat tiga jenis privasi yaitu privasi teritorial, privasi individu dan privasi informasi. Privasi teritorial adalah privasi yang berkaitan dengan lingkungan fisik yang berada disekitar individu. Privasi individu yakni privasi yang mengacu pada perlindungan individu terhadap keikutsertaan orang lain yang tidak seharusnya. Privasi informasi adalah privasi yang berkaitan dengan pengendalian mengenai apa dan bagaimana data pribadi individu dapat disimpan, dikumpulkan, diproses dan dibagikan (Kokokalis, 2015).

Privasi menurut Altman (1975) adalah sebuah langkah dimana individu melakukan pembatasan akses informasi pribadi dengan tujuan untuk menciptakan keseimbangan antara yang diinginkan dan aktual. Menurut Jakovjevic (2011) privasi merupakan konstruksi hukum, sosial dan budaya dalam mengontrol penggunaan informasi dirinya ke orang lain.

Jakovljević (2011) berasumsi bahwa keputusan individu terkait privasi dipengaruhi oleh beberapa informasi yang tidak lengkap, tidak rasional dan bias psikologis. Margulis (2003) menjelaskan bahwa privasi adalah kontrol individu atas pembatasan, pengaturan, dan pengecualian dari akses yang tidak diinginkan oleh individu tersebut.

Terdapat beberapa teori yang menjelaskan mengenai privasi, diantaranya adalah:

a. Teori manajemen privasi

Teori manajemen privasi komunikasi menunjukkan bahwa keputusan privasi melibatkan penyeimbangan resiko dari pengungkapan diri yang menyebabkan kekhawatiran dan manfaat yang dirasakan oleh individu yang telah berbagi informasi pribadi. (Petter Schmidt, 2022)

b. Teori sosial alternatif (strukturasi)

Teori sosial alternatif dapat digunakan untuk menjelaskan privasi adalah teori strukturasi. Teori strukturasi menurut Giddens (1984) adalah model sosiologis yang berupaya untuk menyelesaikan pertimbangan antara teori-teori sosial yang menekankan pada manusia sebagai agen atau kemampuan individu untuk bertindak sesuai dengan pilihannya. Teori strukturasi menurut Zafeiropoulou dkk (2013) memberikan penjelasan mengenai privasi dalam konteks data lokasi yang terdapat pada perangkat seluler. Keputusan privasi dapat dilihat sebagai bagian dari proses strukturasi ketika individu tidak membuat keputusan melakukan berbagi informasi pribadi dengan bebas.

c. Teori representasi sosial

Oetzel dan Gonz (2011) Teori representasi sosial menunjukkan bahwa individu memahami konsep baru berdasarkan apa yang telah ditetapkan melalui sebuah proses yang disebut penahan. Penahan ini melibatkan pemberian makna pada fenomena yang baru sehingga dapat dibandingkan dengan pengetahuan yang telah diketahui sebelumnya. Representasi sosial dan privasi *online* belum ditetapkan sehingga individu seringkali tidak berhasil mengembangkan perspektif yang akan diandalkan mengenai privasi *online*.

Privasi dapat disimpulkan merupakan suatu kontrol atau pengendalian individu mengenai apa saja yang individu dapat disimpan atau dibagikan kepada orang lain yang diinginkan oleh individu tersebut. Privasi memiliki beberapa teori yakni teori manajemen privasi, teori sosial alternatif dan teori representasi sosial.

2. Aspek-aspek Privasi

Rosenberg, 1992; Holvast, 1993 (dalam Kokokalis, 2017) mengemukakan bahwa privasi tersusun atas tiga aspek yakni, antara lain:

a. Privasi teritorial

Privasi teritorial adalah suatu area digunakan individu untuk memutuskan sendiri mengenai informasi pribadi yang dimilikinya dimana orang lain tidak memiliki akses untuk masuk. Individu juga memiliki hak untuk menentang setiap orang yang kehadirannya tidak diinginkan.

b. Privasi individu

Privasi individu berkaitan dengan perlindungan seseorang atas ketidaknyamanan dan gangguan disekitarnya privasi individu juga mengacu pada perlindungan secara fisik terhadap prosedur invasif seperti contohnya tes obat, tes genetik dan lain-lain.

c. Privasi informasi

Privasi informasi mengacu pada pengendalian diri mengenai apa dan bagaimana data pribadi dikumpulkan, disimpan, di proses dan dibagikan, privasi informasi melibatkan beberapa aturan atau penetapan mengenai pengumpulan data pribadi seperti catatan medis, catatan pemerintah dan lain-lain yang berkaitan dengan perlindungan data.

Lukaes (2016) menjelaskan bahwa privasi memiliki 6 unsur, diantaranya:

a. Hak untuk dibiarkan sendiri

Hal ini berkaitan dengan kepedulian individu mengenai aksesibilitasnya terhadap orang lain. Sejauh mana individu dikenal oleh orang lain dan sejauh mana orang lain memiliki akses fisik terhadap individu tersebut dan sejauh mana individu menjadi subjek orang lain.

b. Akses terbatas pada diri sendiri

Salah satu aspek privasi menurut Posner adalah bahwa salah satu aspek privasi adalah menahan atau menyembunyikan informasi

c. Kerahasiaan

Hal ini berkaitan dengan klaim seseorang untuk menentukan informasi mengenai dirinya sendiri yang harus atau tidak boleh diketahui oleh orang lain.

d. Kontrol informasi pribadi

Privasi merupakan kontrol yang dimiliki oleh setiap individu atas informasi mengenai dirinya sendiri

e. Keintiman

Privasi memiliki hubungan yang erat dengan kepribadian, individualitas dan martabat manusia. Privasi juga merupakan kontrol atas otonomi keintiman identitas pribadi.

Berdasarkan privasi internasional (Cruz, 2010), privasi memiliki 4 aspek utama, antara lain:

a. Privasi informasi

Privasi informasi juga disebut dengan perlindungan data, mengacu pada penahanan informasi yang dikumpulkan tentang seseorang dan pengaturan pengumpulan informasi. Misalnya seperti catatan rekening bank, catatan kesehatan, atau pemerintah masuk kedalam kategori ini.

b. Privasi tubuh

Privasi tubuh berkaitan dengan tes fisik, seperti sampel medis yang diambil dari tubuh seseorang yaitu sampel darah, DNA dan tes genetik atau medis.

c. Privasi komunikasi

Hal ini berkaitan dengan semua aspek media komunikasi dan teknologi, seperti surat, *email*, dan telepon.

d. Privasi teritorial

Privasi teritorial berkaitan dengan batas-batas intrusi. Batasan ini dapat berupa rumah tangga, pekerjaan, kamera pengawasan dan lain-lain.

Hasil dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa privasi memiliki berbagai aspek diantaranya yaitu privasi teritorial, privasi individu, privasi informasi, hak untuk dibiarkan sendiri, akses terbatas pada diri sendiri, kerahasiaan, kontrol informasi pribadi dan keintiman. Berdasarkan privasi internasional terdapat empat aspek yaitu privasi informasi, privasi tubuh, privasi komunikasi dan privasi teritorial.

C. Kesepian

1. Definisi kesepian

Peplau dan Perlman mendefinisikan kesepian sebagai perasaan kehilangan dan ketidakpuasan akibat perbedaan antara jenis hubungan sosial yang diharapkan seseorang dan yang sudah mereka miliki. Kesepian ada dalam pikiran individu dan tidak dapat dideteksi hanya dengan melihatnya (Papalia & Feldman). Kesepian juga menyiratkan situasi

emosional dan kognitif yang tidak bahagia yang tidak terpenuhi karena keinginan untuk keintiman (Baron, 2005). Sullivan menyatakan bahwa kesepian adalah pengalaman subyektif yang tidak menyenangkan dan menyedihkan. Kondisi ini disebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan dan keintiman, terutama keterikatan interpersonal.

Kesepian adalah hal yang pribadi, dan setiap orang bereaksi berbeda. Kesepian bagi beberapa orang adalah perihal yang dapat diterima untuk dilakukan, tetapi bagi yang lain, itu bisa berubah menjadi kesedihan yang mendalam. Seperti yang dijelaskan oleh Sears (2009), kesepian dapat menyebabkan kecemasan subjektif ketika hubungan sosial kehilangan karakteristik pentingnya. Ini bisa menyenangkan atau tidak menyenangkan, dan kesepian mencerminkan isolasi sosial yang dirasakan atau perasaan ditinggalkan. Menurut Santrock (2003), orang yang mengalami kesepian merasakan bahwa tidak terdapat seseorang yang paha pada dirinya secara baik, sehingga menimbulkan perasaan terasing, dan orang tersebut merasa tidak ada yang mendukungnya pada saat dibutuhkan.

Terdapat dua teori yang membahas mengenai kesepian menurut (Rottenberg, 2010) yakni teori kebutuhan sosial dengan tokohnya yaitu Bowlby, Weiss dan Sullivan dan teori kognitif dengan para tokohnya yaitu Peplau dan Perlman. Penjelasan mengenai teori tersebut adalah sebagai berikut:

a. Teori kebutuhan sosial

Menurut teori kebutuhan sosial, Kesepian adalah respon individu mengenai kekurangan dalam hubungan sosial. Sejak dilahirkan, manusia memiliki kebutuhan untuk menjalin keakraban dan hubungan sosial sehingga keakraban dalam menjalankan hubungan sosial terjadi pada individu selama masa hidupnya dan akan merasa terancam jika merasa tidak aman jika individu merasa kekurangan dalam hubungan sosialnya. Teori kebutuhan sosial mengungkap bahwa kesepian dapat muncul ketika individu merasakan ketidakpuasan terhadap hubungan

interpersonal yang menjadi salah satu kebutuhannya. Teori kebutuhan sosial cenderung menekankan pada aspek perasaan atau afektif dan individu merasa kesepian jika individu tersebut tidak mengetahui penyebab dari stress yang sedang dihadapi.

b. Teori kognitif

Teori kognitif memandang kesepian bukanlah sebagai hasil dari kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi melainkan kesepian dapat muncul terjadi ketika kesenjangan antara pengalaman individu yang nyata dengan hubungan sosial yang diharapkan individu tersebut. Kesepian dapat terjadi karena setiap individu memiliki standar yang berbeda dalam menilai dirinya dan individu tersebut melihat kesenjangan antara standar dengan pengalaman nyata.

Kesimpulan dari definisi diatas bahwa kesepian merupakan perasaan ketidakpuasan individu dalam menjalin hubungan dengan orang lain sehingga individu tersebut merasa bahwa tidak ada satupun orang yang dapat individu tersebut percayai, kemudian terdapat dua teori mengenai kesepian diantaranya teori kebutuhan sosial dan teori kognitif.

2. Tipe-tipe kesepian

Weiss (dalam Peplau & Goldston, 1984) berpendapat bahwa terdapat dua tipe kesepian, yaitu:

- a. Kesepian sosial adalah kesepian yang diakibatkan oleh teman, kerabat, atau orang lain yang tidak berpartisipasi dalam kehidupan sosial, kegiatan dan minat yang membutuhkan orang lain untuk berpartisipasi, yang merupakan pengucilan dari lingkungan sosial.
- b. Kesepian emosional adalah kesepian yang berasal dari kurangnya hubungan sosial pada orang lain, yang menyebabkan tidak bisa menggantungkan diri pada orang lain. Ikatan yang terjalin tidak seperti yang diinginkan, atau merasa lingkungan sosial tidak memahaminya.

Weiten & Llyod (2006) (dalam Astutik, 2019) membagi kesepian kedalam dua bentuk berdasarkan durasi kesepian yang dialami, diantaranya:

- a. *Transient loneliness* yaitu suatu perasaan kesepian yang singkat dan muncul sesekali, perasaan ini sering muncul ketika kehidupan sosialnya sudah cukup layak. Kesepian jenis ini memiliki durasi waktu yang pendek seperti ketika mendengarkan sebuah lagu atau ekspresi yang mengingatkan pada seseorang yang dicintai yang telah pergi jauh.
- b. *Transitional loneliness* yaitu ketika seseorang yang sebelumnya sudah merasa puas dengan kehidupan sosialnya menjadi kesepian setelah mengalami gangguan dalam jaringan sosialnya, dalam hal ini seperti meninggalnya orang yang dicintai, bercerai dan pindah ke tempat baru.
- c. *Chronic loneliness* yaitu jenis kesepian ketika individu merasa tidak dapat memiliki kepuasan dalam jaringan sosial yang dimilikinya setelah jangka waktu tertentu. Kesepian jenis ini cenderung menghabiskan waktu yang panjang dan orang-orang yang mengalaminya tidak memperoleh tingkat intimasi dalam interaksi tersebut dengan orang lain. Sebaliknya, individu yang mengalami kemampuan sosial yang tinggi seperti mampu bersahabat, kemampuan berkomunikasi yang baik, dan memiliki dukungan sosial yang lebih baik akan memiliki tingkat kesepian yang rendah.

Shaver, dkk (1985) (dalam Astutik, 2019) menjelaskan tipe-tipe kesepian berdasarkan kemenetapannya, yaitu:

- a. *Trait loneliness*, yaitu jenis kesepian yang cenderung menetap (*stable pattern*), sedikit berubah dan biasanya dialami oleh orang yang memiliki *self esteem* rendah dan memiliki interaksi sosial yang berarti.

- b. *State loneliness*, yaitu jenis kesepian yang bersifat temporer, biasanya disebabkan oleh pengalaman yang dramatis dalam kehidupan seseorang.

Kesimpulan dari pemaparan terkait tipe-tipe kesepian diatas, dapat disimpulkan bawa kesepian memiliki banyak tipe seperti kesepian sosial dan emosional. Jika ditinjau dari durasi kesepian yang dialaminya terdapat tiga tipe, yaitu *transcient loneliness*, *transitional loneliness*, dan *chronic loneliness*. Jika ditinjau berdasarkan sifat kemenetapannya memiliki dua tipe yaitu *trait loneliness* dan *state loneliness*.

3. Aspek-aspek kesepian

Terdapat 3 aspek kesepian menurut Russel (1996) (dalam Pramitha, 2018) diantaranya sebagai berikut:

a. *Personality*

Di dalam bahasa Inggris, *personality* berasal dari Yunani dengan arti sebagai “topeng”. Pada masyarakat awam, *personality* merupakan suatu perilaku yang biasa ditampilkan di lingkungan sosial dan memberikan kesan mengenai diri sendiri yang diinginkan agar dapat dilihat oleh lingkungan sosial. *Personality* merupakan perasaan kesepian yang dialami oleh individu karena kepribadiannya.

b. *Social desirability*

Social desirability adalah sebuah respon individu terhadap suatu pertanyaan dimana individu berusaha meningkatkan kesamaan dengan karakteristik yang ada pada masyarakat dan mengurangi karakteristik yang tidak diinginkan oleh masyarakat. Dengan kata lain, individu memiliki keinginan untuk membentuk kehidupan sosial yang disenangi dan kesepian akan terjadi ketika individu tidak memiliki kehidupan sosial seperti yang diharapkan.

c. *Depression*

Depression merupakan kesepian yang dialami individu karena suatu tekanan atau perasaan yang mengganggu. Hal tersebut ditandai oleh takut gagal, murung, perasaan rendah diri, sedih dan tidak

bersemangat. Depresi dapat terjadi karena individu merasakan stress atau karena kejadian traumatis.

Menurut De Jong-Gierved (1989) (dalam Pramitha, 2018) menjelaskan bahwa terdapat tiga aspek kesepian yang dapat terjadi pada individu:

a. *Positivity- Negativity*

Aspek positif-negatif terbagi atas dua bentuk kesepian, yakni *anxiety loneliness* dan *existential loneliness*. *Anxiety loneliness* adalah pengalaman buruk yang berasal dari pengabaian dari orang lain. sedangkan *existential loneliness* adalah bagian dari pengalaman yang menyertakan masa konfrontasi diri dan bagian dari pertumbuhan diri. *Existential loneliness* memicu pengalaman yang baik atau positif.

b. *Social versus Emotional loneliness*

Social loneliness adalah kesepian yang berasal dari hilangnya presensi kelompok atau jaringan sosial yang lebih besar seperti kerabat, kolega dan orang-orang di lingkungan sekitarnya. Sedangkan *emotional loneliness* adalah kesepian yang berasal dari hilangnya kontak keakraban atau jalinan emosional yang dekat dengan orang lain seperti pasangan atau kerabat.

c. *Chronicity*

Kesepian terbagi atas beberapa macam. Pertama, disebut dengan *transient* atau kesepian yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dimana kesepian ini mencakup keadaan hati yang ringkas. Kedua, *situational loneliness* yang mengacu pada individu yang telah menetapkan kontak sosial hingga terjadinya transformasi, seperti perceraian, kehilangan dan lain-lain. ketiga, *chronic loneliness* yang mengacu pada individu merasa tidak memiliki kontak sosial yang menyenangkan dalam jangka waktu yang lama.

Menurut Peplau dan Perlman (1982) (dalam Pramitha, 2018), terdapat tiga aspek dari kesepian, yaitu:

- a. *Need for intimacy* atau kebutuhan akan keintiman dimana sesuatu yang telah universal dan telah menetap dalam diri seseorang sepanjang hidupnya sehingga apabila kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka seseorang akan mengalami kesepian.
- b. *Cognitive process* atau proses kognitif adalah evaluasi dan persepsi individu mengenai hubungan sosialnya yang dapat dikatakan bahwa kesepian yang dialami individu akibat dari rasa tidak puas mengenai hubungan sosial di sekitarnya.
- c. *Social reinforcement* atau penguatan sosial adalah suatu penguatan dimana jika interaksi sosial yang dirasakan oleh individu kurang menyenangkan, maka individu tersebut cenderung akan mengalami kesepian.

Kesimpulan yang dapat diambil dari beberapa pendapat diatas, kesepian memiliki beberapa aspek, diantaranya adalah *personality, social desirability, depression, Positivity- Negativity, Social versus Emotional loneliness, Chronicity*. Aspek lainnya mencakup *need for intimacy, cognitive process* dan *social reinforcement*.

D. Hubungan Antara Kesepian Dan Privasi Terhadap Pengungkapan Diri

Teori kalkulus privasi (Kokokalis, 2015) mengungkapkan bahwa seseorang melakukan pertimbangan antara kehilangan privasi dan keuntungan potensial yang akan diterima dari pengungkapan diri karena perilaku individu ditentukan dari hasil pertukaran privasi. Dengan demikian, diasumsikan bahwa individu memutuskan melakukan pengungkapan diri pribadi ketika individu tersebut mendapatkan keuntungan yang diharapkan. Oleh karena itu, perilaku pengungkapan diri seringkali dinilai kurang konsisten dengan masalah privasinya. Masrur (2019) (Dalam Chikmah, 2020) menjelaskan bahwa privasi dan pengungkapan diri merupakan dua hal yang saling

berkaitan, dimana individu berusaha untuk menyeimbangkan antara privasi dan pengungkapan diri ketika menjalin hubungan interpersonal.

Debatin (2009) mengemukakan bahwa didalam media sosial melibatkan keterbukaan diri yang diasosiasikan dalam 3 aspek kebutuhan yaitu kebutuhan akan pengalihan dan hiburan, kebutuhan akan hubungan sosial dan kebutuhan akan kontruksi identitas. Sehingga, bagi sebagian besar pengguna media sosial untuk mencapai kebutuhan dapat menyebabkan beberapa resiko yang terlihat dari pengungkapan data pribadi.

Menurut Lee, Noh & Koo tahun 2013 dalam (Patta, 2020) kesepian dapat mempengaruhi pengungkapan diri terlebih jika dilakukan dengan tidak langsung (virtual) karena menurutnya seseorang yang merasa kesepian tidak memiliki kemampuan dalam mengkomunikasikan sesuatu secara langsung dengan orang lain akan tetapi dengan cara mengekspresikan atau membagikan perasaan didalam media sosial.

Individu yang mengalami kesepian menunjukkan tingkat ketergantungan yang cukup tinggi pada aplikasi kencana *online* untuk mendapatkan hubungan romantis dan memperluas hubungan sosial melalui media *online* (Cudotto, 2019). Individu yang mengalami kesepian membutuhkan komunikasi dan menjalani interaksi dengan orang lain secara mendalam serta mendapatkan keintiman, namun tidak bisa mendapatkan hal tersebut dikarenakan beberapa alasan, seperti rendah diri, tertutup, kehilangan orang lain sehingga tidak mampu mengkomunikasikan perasaan individu tersebut. Mengkomunikasikan perasaan dengan orang lain merupakan hal yang seharusnya dilakukan individu terutama ketika menjalani kencana *online* (Kurniawan, 2021)

Penelitian (Yuhana, 2020) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kesepian dan keterbukaan diri pada mahasiswa merantau yang sedang tinggal di tempat kost. Penelitian tersebut memiliki hubungan yang bersifat negatif dimana ketika terjadi keterbukaan diri yang tinggi maka akan diikuti dengan kesepian yang cenderung rendah begitu juga sebaliknya, jika keterbukaan diri yang rendah maka akan diikuti dengan kesepian yang cenderung tinggi.

E. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H1: Terdapat hubungan antara privasi dan kesepian terhadap pengungkapan diri pada pengguna instagram.

H2: Terdapat hubungan negatif antara privasi terhadap pengungkapan diri pada pengguna instagram.

H3: Terdapat hubungan positif antara kesepian terhadap pengungkapan diri pada pengguna instagram.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel adalah sebuah langkah awal yang dilakukan dalam menetapkan variabel utama dan menentukan fungsi dari variabel dalam hipotesis (Azwar, 2017)

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Variabel bebas : 1. Privasi (X1)
2. Kesepian (X2)
2. Variabel tergantung : Pengungkapan diri (Y)

B. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjelasan mengenai bagaimana suatu variabel diketahui atau dioperasionalkan nilainya pada sebuah penelitian yang digunakan harus sesuai dengan konsep yang telah dijelaskan sebelumnya (Ratna, 2021). Oleh karena itu penulis menjelaskan beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Pengungkapan diri

Pengungkapan diri adalah suatu bentuk komunikasi yang dilakukan individu kepada orang baru mengenai dirinya sendiri yang bersifat pribadi, pendapat, perasaan dan sikap baik secara disadari meskipun tidak disadari. Pengukuran pengungkapan diri menggunakan skala yang telah disusun dengan menggunakan lima aspek menurut Wheelles (1976) antara lain adalah jumlah, tujuan, positif-negatif, kejujuran-kecermatan dan kedalaman. Apabila hasil penelitian menunjukkan skor tinggi pada pengungkapan diri, maka artinya individu tersebut semakin terbuka di media sosial instagram. Sebaliknya, jika skor rendah pada pengungkapan diri, maka artinya individu tersebut semakin tertutup di media sosial instagram.

2. Privasi

privasi adalah kepedulian atau kontrol individu mengenai situasi sosial yang dapat membuat individu bertindak dalam berbagai cara yang berbeda dalam menghadapinya. Privasi juga merupakan perilaku yang berfokus pada batasan individu untuk mengatur tingkat interaksi yang dilakukan individu tersebut. Pengukuran privasi ini menggunakan skala privasi yang disusun menggunakan dua aspek menurut Joinson dkk (2006) yakni *general caution* dan *technical protection*. Apabila skor tinggi pada privasi maka individu sangat membatasi dan melindungi dirinya dari publik. Sebaliknya, apabila menunjukkan skor rendah pada privasi, individu tersebut tidak membuka diri dan tidak mementingkan perlindungan mengenai informasi tentang dirinya di media sosial instagram.

3. Kesepian

Kesepian adalah suatu perasaan tidak menyenangkan yang dialami oleh individu akibat dari ketidakmampuan mempertahankan hubungan dengan orang lain sehingga kenyataan yang terjadi tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Pengukuran kesepian ini menggunakan tiga aspek yang disusun berdasarkan Russel (1996) ialah *personality*, *social desirability* dan *depression*. Apabila skor kesepian menunjukkan angka tinggi, maka individu tersebut semakin merasakan ketidaknyamanan dalam hubungannya dengan orang lain. Sebaliknya, jika skor kesepian menunjukkan skor rendah, maka individu merasa bahwa keadaannya sesuai dengan yang diharapkan oleh individu tersebut.

C. Populasi, Sampel dan Sampling

1. Populasi

Populasi penelitian merupakan kelompok individu yang menjadi subjek penelitian dan memiliki ciri-ciri yang sesuai dengan subjek yang akan diteliti. Ciri-ciri ini seperti adanya batasan wilayah, usia, atau karakteristik lainnya yang membedakan dengan subjek lain

(Azwar, 2017). Berdasarkan pernyataan tersebut, maka populasi yang terdapat dalam penelitian ini yaitu laki-laki dan perempuan berusia antara 18 tahun – 25 tahun, menggunakan dan memiliki aplikasi instagram dan merupakan warga negara Indonesia. Penelitian ini dilakukan di instagram pada tanggal 7 Februari 2023 – 13 Februari 2023.

2. Sampel

Sampel merupakan suatu bagian dari jumlah atau karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, 2009). Adapun kriteria sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah perempuan dan laki-laki dewasa awal yakni pada rentang usia 18 – 25 tahun yang sedang aktif menggunakan media sosial instagram dan merupakan Warga Negara Indonesia (WNI).

3. Teknik pengambilan sampel

Penelitian ini menggunakan teknik insidental sampling dimana anggota sampel adalah siapa saja yang secara tidak sengaja dijumpai oleh peneliti dalam melaksanakan penelitian dengan tema yang sesuai (Winarsunu, 2009). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah insidental sampling. Menurut (Sugiyono, Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, 2009) insidental sampling adalah sebuah teknik dalam menentukan sampel yang didasarkan pada kebetulan yaitu individu yang menggunakan media sosial instagram yang secara tidak sengaja dijumpai peneliti dan dipandang orang yang cocok untuk dijadikan sumber data. Penelitian ini menggunakan teknik accidental sampling dengan cara membagikan *link* kuesioner dan kriteria responden di akun instagram peneliti dan dengan secara kebetulan diisi oleh pengguna lain yang memang sesuai dengan kriteria penelitian.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan salah satu teknik yang paling penting yang dibutuhkan oleh peneliti dalam sebuah penelitian untuk bisa mendapatkan data yang diperlukan dalam melaksanakan penelitian (Arikunto, 2010). Penelitian ini menggunakan metode skala. (Azwar, 2004) menjelaskan bahwa skala digunakan sebagai suatu pernyataan tertulis yang digunakan untuk dapat melihat konstruk psikologis yang menggambarkan aspek dari kepribadian seseorang. Skala merupakan salah satu dari pengembangan alat ukur yang bersifat non kognitif.

Adapun instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah:

a. Skala Pengungkapan diri

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Revise Pengungkapan diri (RSDS)* dari Wheelless yang disusun oleh (Anggraini, 2018) berdasarkan teori (Devito, 2011) terdiri dari 5 aspek pengungkapan diri yaitu jumlah, tujuan, positif-negatif, kejujuran-kecermatan dan kedalaman. Skala yang digunakan merupakan skala *likert* yang terdiri dari 5 pilihan jawaban antara sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju dan sangat tidak setuju.

Tabel 1. Blue print skala pengungkapan diri

No.	Aspek-aspek	Aitem	Jumlah		
			Favourable	Unfavourable	
1.	Kedalaman intimasi	dan 1,2,3,5,6,7	4	7	
2.	Ketepatan kejujuran	dan 8,10,11	9	4	
3.	Jumlah	12	13,14	3	
4.	Valensi		15,16,17	3	
5.	Tujuan	18,19		2	
Total			12	7	19

b. Skala privasi

Variabel privasi akan diukur oleh skala yang telah diadaptasi melalui proses translasi dari skala *Internet Privacy Attitudes and*

Behaviour (2006). *Privacy behaviour* menurut Joinson dkk (Paine, 2006) dibagi menjadi dua bagian yaitu *general caution* dan *technical protection* yang diterjemahkan oleh Lembaga Center for International Language Development (CILAD) pada tanggal 24 Januari 2023. Variabel ini menggunakan skala dengan bentuk skala likert dengan rentang skor 1 (tidak pernah) hingga 5 (selalu). Skala ini berisikan 28 pernyataan dengan aitem favorable. Berikut ini merupakan *blue print* dari skala *Internet Privacy Attitudes and Behaviour*.

Tabel 2. Blueprint Skala Privasi

No.	Aspek-aspek	Aitem Favorable
1.	<i>General caution</i>	6
2.	<i>Technical protection</i>	6
3.	<i>Privacy Concern</i>	16
Jumlah		32

c. Skala kesepian

Skala yang digunakan dalam penelitian ini berjenis skala likert yaitu *UCLA (University of California Los Angeles) Loneliness Scale version 3* yang dikembangkan oleh Russell (1996) yang membagi aspek kesepian menjadi tiga aspek yakni *personality*, *social desirability* dan *depression loneliness*. Peneliti memilih skala ini karena cukup luas digunakan dalam pengukuran kesepian.

Tabel 3. Blueprint skala kesepian

No	Aspek	Aitem		Total aitem
		Favourable	Unfavourable	
1.	<i>Personality</i>	2,5,6	3,4	5
2.	<i>Social desirability</i>	9,10,13	7,8,11,12,14	8
3.	<i>Depression</i>	15,16,17,18,19	1,20	7
Total		11	9	20

E. Validitas Dan Reliabilitas

Uji validitas adalah sebuah pengujian yang dilakukan oleh peneliti dalam menilai mengenai sejauh mana kecermatan dan ketepatan suatu alat ukur dalam melaksanakan fungsinya (Saifuddin, 2021). Peneliti menggunakan jenis validitas isi dimana hal ini memiliki tujuan untuk

menunjukkan apakah aitem-aitem dalam tes telah ditulis sesuai dengan dengan indikator perilaku yang akan diungkap.

Uji reliabilitas digunakan dengan maksud untuk mengetahui dan mengungkap sejauh mana hasil dari suatu pengukuran dapat dipercaya. Hasil dari suatu penelitian dapat dipercaya jika terdapat beberapa kali pengukuran terhadap kelompok yang sama dengan hasil yang relatif sama (Saifuddin, 2021)

F. Teknik Analisis Data

Uji normalitas dilaksanakan untuk dapat mengungkap distribusi variabel apakah bersifat normal atau tidak normal (Santoso, 2010). Pada penelitian ini, peneliti akan melakukan uji normalitas dengan menggunakan program IBM SPSS Statistic ver. 24 for windows. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov. Pada uji ini, distribusi data dinyatakan normal apabila nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Sebaliknya, jika nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) maka distribusi data penelitian dapat dinyatakan tidak normal.

Hipotesis diuji dengan teknik regresi linier berganda, di mana variabel bebas memiliki pengaruh tidak nyata apabila nilai koefisien sama dengan 0, sedangkan variabel bebas akan memiliki pengaruh nyata apabila koefisiennya tidak sama dengan 0. Uji hipotesis ini dilakukan dengan menggunakan bantuan media IBM SPSS sesuai pada taraf signifikansi 0,05. Berhubung hipotesis yang dicantumkan dalam penelitian ini adalah positif atau negatifnya pengungkapan diri terhadap kesepian dan pengungkapan diri, maka dapat disimpulkan bahwa jika hasil semakin positif maka pengungkapan diri akan semakin rendah. Sebaliknya, jika pengungkapan diri semakin negatif maka kesepian dan pengungkapan diri akan lebih tinggi.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancah Penelitian dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancah Penelitian

Orientasi kancah penelitian merupakan langkah awal yang dilakukan peneliti sebelum melaksanakan penelitian, agar dapat mempersiapkan hal-hal yang diperlukan dalam sebuah penelitian. Penelitian yang sedang dilakukan berhubungan dengan kesepian dan privasi dengan pengungkapan diri pada perempuan dan laki-laki pengguna media sosial instagram.

Instagram sendiri merupakan salah satu media sosial berbasis gambar yang digunakan untuk membagikan media seperti foto dan video secara *online* kemudian dapat menampilkan foto-foto secara polaroid dalam tampilan setiap penggunanya. Instagram juga digunakan untuk mengirimkan informasi kepada orang lain secara instan sehingga informasi yang disampaikan dapat diterima dengan cepat. Pada aplikasi instagram, pengguna juga dapat menggunakan fasilitasnya yang cukup lengkap seperti mengedit foto atau video sebelum di posting di *feed* instagram, pemakaian filter, penggunaan *tag*, dan lokasi. Pengguna instagram juga dapat melakukan siaran langsung atau memakai fitur *live* yang dapat ditonton oleh orang-orang yang telah diizinkan atau yang telah mengikuti pengguna tersebut.

Melalui instagram, pengguna dapat membagikan postingan ke pengguna lain, mengatur akun instagramnya menjadi akun “pribadi” sehingga dapat memilih siapa saja yang dapat mengikuti pengguna tersebut. Pengguna juga dapat menghubungkan akun instagramnya ke media sosial lain seperti facebook serta dapat membagikan postingannya ke situs yang lain.

Adapun kriteria dalam penelitian ini adalah:

- a. Perempuan dan laki-laki yang aktif menggunakan dan mempunyai media sosial instagram
- b. Perempuan dan laki-laki berusia 18 tahun hingga 25 tahun

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian yang terstruktur harus dimatangkan dengan sebaik mungkin. Adapun tahap pelaksanaan penelitian antara lain:

a. Pemilihan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur dengan bentuk skala psikologis. Skala psikologis adalah suatu alat ukur yang didalamnya berisi beberapa pertanyaan yang bertujuan untuk dapat mengetahui atau mengungkap salah satu atribut psikologis yang diteliti kemudian mengubahnya menjadi pertanyaan (Azwar S. , 2012)

Peneliti memakai 3 skala psikologis, yaitu skala pengungkapan diri, skala kesepian dan skala privasi. Pada bagian skala ini terdapat beberapa butir pertanyaan yang harus dijawab oleh responden.

1) Skala Pengungkapan Diri

Skala pengungkapan diri yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Revise Self Disclosure (RSDS)* dari Wheelless yang disusun dan diadopsi oleh (Anggraini, 2018) berdasarkan teori (Devito, 2011) terdiri dari 5 aspek pengungkapan diri yaitu jumlah, tujuan, positif-negatif, kejujuran-kecermatan dan kedalaman. Skala ini merupakan skala *likert* yang terdiri atas 5 pilihan jawaban seperti sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Jumlah aitem yang terdapat dalam skala pengungkapan diri berjumlah 19 aitem pertanyaan dengan rincian 12 aitem *favourable* dan 7 aitem *unfavourable* dan telah diuji cobakan ke laki-laki dan perempuan dewasa yang belum menikah sebanyak 260 responden. Penelitian ini

menambahkan item sisipan sebanyak 2 item pada skala pengungkapan diri dengan tujuan untuk melihat sejauhmana responden bersungguh-sungguh dalam mengisi kuesioner, akan tetapi pada proses analisis data dilakukan sesuai dengan *blueprint*. Item sisipan tersebut seperti “Pilihlah jawaban tidak setuju pada pilihan di bawah ini” dan “Pilihlah jawaban netral pada pilihan di bawah ini”. Penambahan item sisipan atau teknik penyaringan data bertujuan untuk meningkatkan ketelitian, kepercayaan peneliti dan responden pada setiap jawaban sehingga mempengaruhi hasil penelitian (DeSimone, 2015). Adapun pemberian nomor skala pengungkapan diri dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Sebaran aitem skala pengungkapan diri

No.	Aspek-aspek	Aitem		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1.	Kedalaman dan intimasi	1,2,3,5,6,7	4	7
2.	Ketepatan dan kejujuran	8,10,11	9	4
3.	Jumlah	12	13,14	3
4.	Valensi		15,16,17	3
5.	Tujuan	18,19		2
Total		12	7	19

2) Skala Privasi

Variabel privasi akan diukur oleh skala yang telah diadaptasi dan diterjemahkan dari skala *Internet Privacy Attitudes and Behaviour* (2006). Skala privasi yang disusun oleh Joinson (2006) dibagi menjadi tiga bagian yaitu *general caution*, *technical protection*, dan *privacy concern*. kemudian untuk keperluan penelitian ini diterjemahkan oleh Lembaga *Center for International Language Development (CILAD)* pada

tanggal 24 Januari 2023. Pengukuran terhadap variabel ini menggunakan skala likert dengan rentang skor 1 (tidak pernah) hingga 5 (selalu). Skala ini berisikan 28 pernyataan dengan aitem *favourable*. Penelitian ini menambahkan item sisipan sebanyak 2 item pada skala pengungkapan diri dengan tujuan untuk melihat sejauhmana responden bersungguh-sungguh dalam mengisi kuesioner, akan tetapi pada proses analisis data dilakukan sesuai dengan *blueprint*. Item sisipan tersebut seperti “Pilihlah jawaban sering pada pilihan di bawah ini” dan “Pilihlah jawaban tidak pernah pada pilihan di bawah ini”. Penambahan item sisipan atau teknik penyaringan data bertujuan untuk meningkatkan ketelitian, kepercayaan peneliti dan responden pada setiap jawaban sehingga mempengaruhi hasil penelitian (DeSimone, 2015). Adapun rincian aitem dari skala privasi dan skala sikap privasi dapat dilihat pada tabel 5 di bawah.

Tabel 5. Sebaran aitem skala privasi

No.	Aspek-aspek	Aitem Favorable
1.	<i>General caution</i>	6
2.	<i>Technical protection</i>	6
3.	<i>Privacy Concern</i>	16
Jumlah		28

3) Skala Kesepian

Skala yang digunakan berjenis skala likert yaitu *UCLA (University of California Los Angeles) Loneliness Scale version 3* yang dikembangkan oleh Russell (1996) dan menggunakan teori Wheelers yang telah digunakan pada penelitian sebelumnya mengenai pengungkapan diri pada orang dewasa yang belum menikah. Peneliti memilih skala ini karena cukup luas digunakan dalam pengukuran kesepian. Pada skala ini terdapat empat kemungkinan jawaban yaitu sering, kadang-kadang, jarang dan tidak pernah dengan total

aitem sebanyak 17 aitem dengan rincian 11 aitem *favourable* dan 6 aitem *unfavorable*. Penelitian ini menambahkan item sisipan sebanyak 2 item pada skala pengungkapan diri dengan tujuan untuk melihat sejauhmana responden bersungguh-sungguh dalam mengisi kuesioner, akan tetapi pada proses analisis data dilakukan sesuai dengan *blueprint*. Item sisipan tersebut seperti “Pilihlah jawaban sering pada pilihan di bawah ini” dan “Pilihlah jawaban tidak pernah pada pilihan di bawah ini”. Penambahan item sisipan atau teknik penyaringan data bertujuan untuk meningkatkan ketelitian, kepercayaan peneliti dan responden pada setiap jawaban sehingga mempengaruhi hasil penelitian (DeSimone, 2015). Adapun pemberian nomor aitem skala kesepian dapat dilihat pada tabel 6 dibawah:

Tabel 6. Sebaran aitem skala kesepian

No	Aspek	Aitem		Total aitem
		F	UF	
1.	<i>Personality</i>	1,3,4	2	4
2.	<i>Social desirability</i>	7,8,10	5,6,9,11	7
3.	<i>Depression</i>	12,13,14,15,16	17	6
Total		11	6	17

c. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur ini dilakukan pada tanggal 15 Februari 2023. Uji coba alat ukur ini menggunakan *try out* terpakai sehingga skala langsung dilakukan dengan pengisian skala oleh subjek. Data skala telah diisi oleh subjek kemudian diberi skor. Hal ini digunakan untuk dapat melakukan olah data sehingga dapat mengetahui jumlah aitem yang bisa digunakan dan aitem yang gugur. Proses dalam pengolahan data dilakukan dengan menggunakan SPSS *versi 27,0 for Windows*.

d. Uji Daya Deskriminasi Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Daya deskriminasi aitem adalah parameter daya beda aitem yang diperoleh dengan tidak menggunakan komputasi koefisien korelasi, pengujian daya deskriminasi dilakukan agar dapat mengetahui individu yang memiliki atribut yang diukur dan individu yang tidak memiliki atribut yang diukur. Azwar juga menjelaskan bahwa pada saat proses seleksi aitem terdapat dua jenis aitem yaitu aitem dengan daya deskriminasi baik dengan nilai lebih dari 0,50 dan aitem yang kurang baik dengan daya kurang dari 0,20 sehingga ada yang dapat langsung digugurkan dan lainnya dapat diperbaiki (Azwar S. , 2019)

1. Skala Pengungkapan Diri

Berdasarkan hasil perhitungan daya beda aitem skala pengungkapan diri pada 19 aitem, diperoleh 11 item dengan nilai daya beda aitem berkisar antara 0,234 sampai dengan 0,591 dan 8 item dengan nilai daya beda item berkisar antara -0,400 sampai dengan 0,185. Reliabilitas skala pengungkapan diri memperoleh nilai koefisien *alpha cronbach*=0.557. Skala ini telah digunakan oleh penelitian (Anggraini, 2018) yang dilakukan kepada 260 responden mengenai kesepian dan pengungkapan diri di instagram. Skala ini juga telah digunakan pada penelitian (Leung, 2002) yang telah dilakukan kepada 576 mahasiswa mengenai kesepian, pengungkapan diri dan IQC. Hal tersebut membuat peneliti memilih untuk tetap mempertahankan keseluruhan item.

2. Skala Privasi

Berdasarkan hasil dari perhitungan daya beda item skala privasi pada 28 item terdapat 26 item dengan nilai daya beda item sebesar 0,297 sampai dengan 0,738 dan terdapat 2 item

dengan nilai daya beda item sebesar 0,057 sampai dengan 0,236. Koefisien korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi pearson. Reliabilitas skala privasi memperoleh nilai koefisien *alpha cronbach*=0.926. Skala privasi ini telah digunakan sebelumnya yakni penelitian (Joinson, 2006) yang membahas mengenai *Measuring Internet Privacy Attitudes And Behavior: A Multi-Dimensional Approach* yang dilakukan kepada 515 responden. Skala yang sama juga dilakukan pada penelitian (Fogel, 2009) mengenai *Internet Social Network Communities: Risk Taking, Trust, And Privacy Concern* kepada 205 responden. Penelitian Joinson (2010) juga menggunakan skala ini mengenai *Privacy, Trust and Self Disclosure Online* kepada 759 responden, sehingga peneliti memilih untuk tetap mempertahankan keseluruhan aitem.

3. Skala Kesepian

Berdasarkan hasil perhitungan daya beda item skala kesepian pada 17 item terdapat 16 item dengan nilai daya beda antara 0,293 sampai dengan 0,695 dan satu item dengan daya beda item sebesar -0,221. Reliabilitas skala kesepian memperoleh nilai *alpha cronbach*=0.837. Skala ini telah digunakan oleh penelitian sebelumnya (Anggraini, 2018) mengenai hubungan kesepian dengan pengungkapan diri di instagram pada dewasa yang belum menikah dengan jumlah responden sebanyak 260 responden, penggunaan skala ini juga terdapat pada penelitian Sari & Listiyandini (2015) yang meneliti mengenai hubungan resiliensi dengan kesepian pada dewasa muda lajang sejumlah 200 responden. Skala ini juga telah digunakan pada penelitian Nurlayli & Hidayati (2014) yang meneliti mengenai masalah kesepian pada pemilik hewan peliharaan yang tinggal jauh dengan keluarga kepada 50 responden. Skala ini telah banyak digunakan pada penelitian

sebelumnya sehingga peneliti memilih untuk tetap mempertahankan keseluruhan item.

B. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 7 Februari 2023 hingga 13 Februari 2023 dengan cara membagikan *link* kuesioner melalui google form secara *online* dengan cara yakni membagikan *link* tersebut ke individu yang telah memenuhi kriteria penelitian, membagikan ke instagram story dan membagikan *link* melalui *Direct Message (DM)* instagram. Adapun link kuesioner yang digunakan pada penelitian ini: <https://forms.gle/JZNKVDJScRMb21bk7>. Peneliti menyebar skala kepada 123 responden dengan memakai item sisipan dan sebanyak 110 responden menjawab item sisipan tersebut dengan benar, sehingga peneliti memilih untuk mempertahankan 110 responden untuk dijadikan subjek penelitian dan menggugurkan 13 responden lainnya. Penggunaan item sisipan bertujuan untuk dapat mengetahui siapa saja yang bersungguh-sungguh dalam mengisi kuesioner atau skala yang peneliti bagikan. Skala penelitian yang telah diisi oleh 110 responden kemudian dikembalikan ke peneliti untuk dapat dilakukannya proses analisis data sehingga dapat mengetahui hubungan antar variabel yang sedang diteliti. Proses mengolah data dilakukan secara statistik dengan menggunakan program SPSS versi 27.0 *for Windows*.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Uji asumsi adalah tahapan yang dilakukan sebelum proses analisis data. Prosedur uji asumsi terdiri dari penghitungan uji normalitas, uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas dan uji linieritas yang diterapkan pada masing-masing variabel yang diteliti. Pengujian dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 27.0 *for Windows*.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan peneliti dengan tujuan dapat membuktikan mengenai suatu distribusi yang mengandung variabel-variabel yang diteliti terdistribusi dengan normal atau tidak normal. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov Z* dengan bantuan SPSS versi 27.0 for Windows. Standarisasi sistem penskoran yang digunakan untuk menentukan apakah suatu data normal atau tidak normal jika menunjukkan skor numerik ($p > 0,05$) berarti data tersebut berdistribusi normal, dan sebaliknya jika nilai menunjukkan angka ($p < 0,05$), artinya data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebaran data menunjukkan nilai signifikansi yang lebih dari 0,05 yaitu 0,200 sehingga data residual hasil penelitian yang diperoleh berdistribusi secara normal ($p > 0,05$).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui hubungan linear atau *nonlinear* pada variabel yang diteliti. Uji linieritas dalam penelitian ini menggunakan program SPSS versi 27.0 for Windows. Hasil uji linearitas berdasarkan nilai signifikansi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Uji linearitas antara pengungkapan diri dengan kesepian diperoleh nilai signifikansi = $0,409 > 0,05$ yang artinya terdapat hubungan linear secara signifikan antara variabel pengungkapan diri dengan kesepian.
- 2) Uji linearitas antara pengungkapan diri dengan privasi diperoleh nilai signifikansi = $0,618 > 0,05$ yang artinya terdapat hubungan linear secara signifikansi antara variabel pengungkapan diri dengan privasi.

Tabel 7. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Pengungkapan diri dengan kesepian	1,058	0,409	Linear
Pengungkapan diri dengan privasi	0,923	0,618	Linear

3) Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengungkap ada tidaknya hubungan antara variabel bebas yang diteliti dalam suatu model regresi. Model regresi dapat dinyatakan baik jika tidak adanya hubungan antara variabel bebas dengan pengujian regresi dengan nilai *Variance Inflation Factor (HIF)* <10 dan nilai *Tolerance* <0,1. Hal tersebut menunjukkan bahwa suatu penelitian dapat dikatakan tidak terjadi multikolinearitas (Sugiono, 2019).

Hasil uji multikolinearitas yang telah dilaksanakan pada kedua variabel bebas yang memperoleh nilai $VIF = 1,009$ dan nilai $Tolerance = 0,991$. Hal ini menunjukkan Nilai $VIF < 10$ dan nilai $Tolerance > 0,1$ yang berarti tidak ada hubungan multikolinearitas pada variabel bebas.

4) Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk dapat mengetahui terjadi atau tidaknya ketidaksamaan *variance* dari residual dari satu pengamatan ke pengamatan yang lain dari model regresi linear. Uji heteroskedastisitas merupakan salah satu uji asumsi klasik yang dilakukan pada analisis regresi linier dimana harus memenuhi syarat tidak adanya heteroskedastisitas. Syarat untuk tidak terjadinya heteroskedastisitas apabila nilai sign. > 0,05, sebaliknya apabila nilai sign < 0,05 maka terjadi heteroskedastisitas. Adapun penelitian ini menggunakan uji heteroskedastisitas dengan uji glejser dimana diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil uji heteroskedastisitas

Variable	Sig.	Keterangan
Kesepian	0,839	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Privasi	0,734	Tidak terjadi heteroskedastisitas

2. Uji Hipotesis

a. Uji hipotesis pertama

Uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda untuk menguji hubungan antara kesepian dan privasi dengan pengungkapan diri pada individu pengguna media sosial instagram. Berdasarkan hasil uji korelasi yang dilakukan diketahui koefisien korelasi ganda $R=0,178$ dengan $F=1,753$ dan nilai signifikansi sebesar $0,178$ ($P>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kesepian dan privasi dengan pengungkapan diri.

Kesimpulannya bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak sehingga tidak ada hubungan yang signifikan antara kesepian dan privasi pada perempuan dan laki-laki pengguna media sosial instagram.

b. Uji hipotesis kedua

Uji hipotesis kedua menggunakan uji korelasi parsial dengan tujuan untuk menguji hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini dan salah satu variabel bebas diperiksa atau dikendalikan. Berdasarkan hasil dari uji korelasi yang telah dilakukan, memiliki hasil bahwa antara variabel privasi dengan mengontrol variabel kesepian diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $0,065$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,497$ ($P>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara privasi dengan pengungkapan diri sehingga kesimpulannya adalah

hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima sehingga semakin tinggi privasi individu, maka semakin rendah pengungkapan diri yang dilakukan.

c. Uji hipotesis ketiga

Uji korelasi untuk hipotesis ketiga menggunakan uji korelasi parsial yang digunakan untuk menguji hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini dan salah satu variabel bebas diperiksa atau dikendalikan. Berdasarkan hasil uji korelasi yang dilakukan, terlihat bahwa antara variabel kesepian terhadap pengungkapan diri dengan mengontrol variabel privasi memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $-0,159$ dan nilai signifikansi sebesar $0,098$ ($P > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kesepian dengan pengungkapan diri sehingga kesimpulannya adalah hipotesis ketiga dalam penelitian ini ditolak.

D. Deskripsi Variabel Penelitian

Deskripsi variabel penelitian dilakukan untuk membantu peneliti memberikan gambaran mengenai nilai-nilai yang diperoleh subjek sehubungan dengan informasi dan pengukuran tentang variabel yang dipelajari dan fungsinya sebagai keadaan subjek. Kategori normatif subjek dalam penelitian ini menggunakan model distribusi normal yang mengasumsikan bahwa skor subjek survei berdistribusi dengan normal. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mengelompokkan subjek berdasarkan kontinum atribut yang hendak diukur (Azwar, 2015).

Pada bagian distribusi normal terdapat enam bagian yang dapat dikelompokkan dengan Satuan Standar Deviasi (STD) yang diukur (Azwar, 2015). Memiliki tanda negatif dibagian kiri sebanyak tiga bagian, dan di sebelah kanan sebanyak tiga bagian dengan tanda positif. Distribusi normal kelompok pada subjek dalam penelitian ini terbagi atas lima satuan

deviasi, sehingga di dapatkan $6/5 - 1,2$ SD. Normal kategori dalam penelitian ini berdasarkan (Azwar S. , 2019) adalah :

Tabel 9. Norma Kategori Skor

Rentang Skor	Kategori
$\mu + 1.5 \sigma < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

1. Deskripsi data skala pengungkapan diri

Skala pengungkapan diri memiliki 19 aitem, masing-masing aitem memiliki kekuatan yang berbeda, skor berkisar dari 1 hingga 5. Skor minimum yang diperoleh subjek tes pada skala pengungkapan diri adalah 19 (19×1) dan skor maksimum yang diperoleh adalah 76 (19×4). Rentang skor adalah 57 ($76 - 19$). Rentang skor dibagi menjadi 6 standar deviasi 9,5 ($57/6$), *mean* hipotetik yang dihasilkan adalah 47,5 ($((76+19)/2)$). Hasil pendeskripsian variabel pengungkapan diri diuraikan dalam tabel berikut ini:

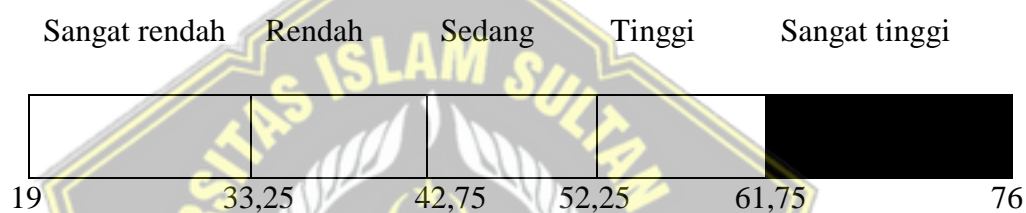
Tabel 10. Deskripsi statistik skor skala pengungkapan diri

	Empirik	Hipotetik
Skor minimal	50	19
Skor maksimal	79	76
<i>Mean (M)</i>	62,16	9,5
<i>Standar deviasi (SD)</i>	5,653	47,5

Berdasarkan standar pada tabel diatas, terlihat bahwa rerata empiris lebih besar dari rerata hipotetik ($62,16 > 9,5$). Hal ini menyebutkan bahwa subjek berada dalam kategori sangat tinggi dalam populasi. Kategori data variabel pengungkapan diri secara umum dapat dilihat pada tabel 11.

Tabel 11. kategorisasi skor skala pengungkapan diri

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Prosentase
$61,75 < x$	Sangat tinggi	60	54,5%
$52,25 < x \leq 61,75$	Tinggi	45	40,9%
$42,75 < x \leq 52,25$	Sedang	5	4,5%
$33,25 < x \leq 42,75$	Rendah	0	0%
$x \leq 33,25$	Sangat rendah	0	0%
Total		110	100%

**Gambar 1 Norma Kategori Skala Pengungkapan Diri**

2. Deskripsi data skala privasi

Skala privasi memiliki 28 aitem, masing-masing item memiliki kekuatan yang berbeda, skor berkisar dari 1 hingga 5. Skor minimum yang diperoleh subjek tes pada skala privasi adalah 28 (28×1) dan skor maksimum yang diperoleh adalah 112 (28×4). Rentang skor skala adalah 86 ($112 - 28$). Rentang skor dibagi menjadi 6 standar deviasi 14 ($86/6$). Rerata hipotetik yang dihasilkan adalah 70 ($((112+28)/2)$). Hasil deskripsi variabel kesepian dijelaskan dalam tabel berikut:

Tabel 12 Deskripsi statistik skor skala privasi

	Empirik	Hipotetik
Skor minimal	36	28
Skor maksimal	140	112
Mean (<i>M</i>)	93,3	70
Standar deviasi (<i>SD</i>)	20,087	14

Berdasarkan standar pada tabel diatas, terlihat bahwa rerata empiris lebih besar dari rerata hipotetik ($93,3 > 70$). Hal ini berarti bahwa subjek berada dalam kategori sangat tinggi dalam populasi. Kategori data variabel pengungkapan diri secara umum dapat dilihat pada tabel 13.

Tabel 13. kategorisasi skala privasi

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Prosentase
$91 < x$	Sangat tinggi	61	55,5%
$77 < x \leq 91$	Tinggi	28	25,5%
$63 < x \leq 77$	Sedang	13	11,8%
$49 < x \leq 63$	Rendah	5	4,5%
$x \leq 49$	Sangat rendah	3	2,7%
	Total	110	100%

Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
28	49	63	77	91
				112

Gambar 2 Norma Kategori Skala Privasi

3. Deskripsi data skala kesepian

Skala kesepian memiliki 17 aitem, masing-masing item memiliki kekuatan yang berbeda, skor berkisar dari 1 hingga 4. Skor minimum yang diperoleh subjek tes pada skala kesepian adalah 17 (17×1) dan skor maksimum adalah 68 (17×4). Rentang skor skala yang diperoleh adalah 51 ($68 - 17$). Rentang skor dibagi menjadi 6 standar deviasi 8,5 ($51/6$). Rerata hipotetik yang dihasilkan adalah 42,5 ($((68+17)/2)$). Hasil deskripsi variabel kesepian dijelaskan dalam tabel berikut:

Tabel 14. Deskripsi statistik skor skala kesepian

	Empirik	Hipotetik
Skor minimal	20	17
Skor maksimal	59	68
<i>Mean (M)</i>	43,21	8,5
<i>Standar deviasi (SD)</i>	7,865	42,5

Berdasarkan standar pada tabel diatas, terlihat bahwa rerata empiris lebih besar dari rerata hipotetik ($43,21 > 8,5$). Hal ini menjelaskan bahwa subjek berada dalam kategori sedang dalam populasi. Kategori data variabel pengungkapan diri secara umum dapat dilihat pada tabel 15.

Tabel 15. kategorisasi skala kesepian

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Prosentase	
$55,25 < x$	Sangat tinggi	7	6,4%	
$46,75 < x \leq 55,25$	Tinggi	34	30,9%	
$38,25 < x \leq 46,75$	Sedang	37	33,6%	
$29,75 < x \leq 38,25$	Rendah	27	24,5%	
$x \leq 29,75$	Sangat rendah	5	4,5%	
	Total	110	100%	
Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi

17	29,75	38,25	46,75	55,25	68
----	-------	-------	-------	-------	----

Gambar 3 Norma Kategori Skala Kesepian

E. Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dan privasi dengan pengungkapan diri pada perempuan dan laki-laki pengguna media sosial instagram. Penelitian ini menggunakan tiga hipotesis dan berdasarkan analisis data yang telah dilakukan pada hipotesis pertama diketahui hasil koefisien korelasi ganda $R=0,178$ dengan $F=1,753$ dan nilai signifikansi sebesar $0,178$ ($P>0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dan privasi dengan keterbukaan diri pada perempuan dan laki-laki pengguna media sosial instagram.

Hasil hipotesis dari penelitian ini berbanding terbalik dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Davis, 1986) mengenai *Adolescent loneliness, self-disclosure, and private self-consciousness: A longitudinal investigation* dimana diperoleh hasil bahwa terdapat kecocokan melalui teknik persamaan struktural, model teoritis dan desain longitudinal yang menghubungkan variabel kesepian, pengungkapan diri dan *self-consciousness* terhadap 332 pelajar SMA.

Hipotesis kedua dilakukan dengan uji korelasi parsial dimana diperoleh hasil bahwa antara variabel privasi dengan mengontrol variabel kesepian diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $0,96$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,319$ ($P>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara privasi dengan pengungkapan diri pada pengguna media sosial instagram.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Fu, 2018) yakni menunjukkan hasil bahwa masalah privasi berhubungan negatif dengan jumlah, keintiman dan kejujuran pengungkapan diri di SNS, akan tetapi tingkat stres seseorang dapat mengurangi hubungan antara masalah privasi, pengungkapan dan keintiman sehingga menunjukkan bahwa individu cenderung kurang khawatir mengenai privasinya ketika stres. Hasil penelitian Andriani (2010) juga mengungkapkan bahwa adanya hubungan negatif antara

privasi dengan keterbukaan diri pada remaja pengguna media sosial facebook.

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini dilakukan melalui uji korelasi untuk hipotesis ketiga menggunakan uji korelasi parsial. Berdasarkan hasil uji korelasi yang dilakukan, terlihat bahwa antara variabel kesepian terhadap pengungkapan diri dengan mengontrol variabel privasi memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,159 dan nilai signifikansi sebesar 0,098 ($P > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kesepian dengan pengungkapan diri pada perempuan dan laki-laki pengguna instagram.

Penelitian ini didukung oleh penelitian (Anggraini, 2018) dimana penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan pengungkapan diri pada pengguna instagram dewasa yang belum menikah. Penelitian ini juga berbanding terbalik dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Lee, Noh, Koo (2013) dengan subjek penelitian mahasiswa dengan hasil menjelaskan bahwa kesepian memiliki hubungan yang positif dengan pengungkapan diri. Hasil penelitian menunjukkan responden yang memiliki perasaan kesepian pada umumnya terdiri pada mahasiswa yang sedang mengalami hubungan gagal dengan tidak memiliki keterampilan sosial untuk dapat melakukan pengungkapan diri secara langsung pada hubungannya, sehingga responden cenderung melakukan pengungkapan diri pada media sosial.

Hasil penelitian ini berhubungan terbalik dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Blachnio, 2016) yang memperoleh hasil adanya hubungan yang positif antara kesepian dengan pengungkapan diri yang dilakukan kepada mahasiswa dan menunjukkan individu dengan usia lebih muda memiliki nilai yang lebih tinggi karena kesepian pada usia muda dianggap sebagai alasan seseorang untuk dapat melakukan pengungkapan diri di media sosial. Penelitian (Murtala, 2021) juga mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan

pengungkapan diri di *WhatsApp Story* pada dewasa awal yang belum menikah.

Hipotesis ketiga di dalam penelitian ini ditolak, hal ini disebabkan oleh karena pengungkapan diri memiliki nilai relatif sebesar 21,1% terhadap kesepian dan hal ini sesuai dengan Peplau dan Perlman (1982) yang menyebutkan bahwa kesepian adalah refleksi dari kekurangan kondisi sedangkan untuk dapat mengurangi kesepian adalah dengan melakukan interaksi dengan orang lain, hubungan yang berarti dan kedekatan. Selain kesepian, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan pengungkapan diri, salah satunya adalah faktor dukungan teman sebaya.

Penelitian (Nugrahawati, 2014) menyebutkan bahwa teman sebaya memiliki kontribusi efektif sebesar 32% terhadap pengungkapan diri. Dukungan sosial guru juga memiliki kontribusi terhadap pengungkapan diri sebesar 9% dan 91% dipengaruhi oleh faktor lain (Kumalasari, 2016). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan (Alvionita, 2022) diperoleh hasil bahwa terdapat beberapa faktor yang menyebabkan seseorang melakukan diri yaitu adalah topik, penerimaan, pengalaman, kesamaan, kepercayaan, dan dukungan sosial. (Nadlyfah, 2020) juga menjelaskan bahwa hasil penelitiannya menunjukkan hasil terdapat hubungan positif antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri, dimana pengungkapan diri memberikan sumbangan efektif sebesar 11,3% terhadap pengungkapan diri.

Hipotesis pertama dan ketiga dalam penelitian ini ditolak, karena terdapat beberapa aspek lainnya yang memberikan pengaruh kepada pengungkapan diri selain kesepian. Selain itu, skala yang digunakan oleh peneliti telah digunakan oleh penelitian yang sama dengan subjek berbeda juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kesepian dengan pengungkapan diri.

F. Kelemahan Penelitian

Kelemahan atau kekurangan yang terdapat dalam proses penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Peneliti tidak melakukan proses *screening* mengenai siapa saja yang memakai instagram dengan fitur pribadi dan instagram dengan fitur publik sehingga peneliti tidak memiliki data mengenai hal tersebut.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara privasi dan kesepian terhadap pengungkapan diri pada perempuan dan laki-laki pengguna media sosial instagram. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti diperoleh hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara privasi dan kesepian dengan pengungkapan diri pada pengguna instagram. Hasil kedua yaitu terdapat hubungan negatif antara privasi dengan pengungkapan diri pada pengguna instagram, dimana semakin tinggi angka privasi maka semakin rendah pengungkapan diri yang dilakukan. Hasil hipotesis ketiga menunjukkan tidak adanya hubungan positif antara kesepian dengan pengungkapan diri pada pengguna instagram, sehingga dapat dikatakan bahwa ketiga hipotesis pada penelitian ini ditolak.

A. Saran

1. Bagi subjek

- a. Pengguna media sosial instagram diharap lebih memperhatikan privasi dalam menggunakan berbagai media sosial untuk dapat mengantisipasi kejahatan *online*.
- b. Pengguna media sosial terus mempertahankan dan memelihara hubungan sosial dengan orang disekitar dengan harapan dapat mempermudah melakukan pengungkapan diri secara langsung dan untuk mengurangi rasa kesepian.

2. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Diharapkan dapat melakukan studi lebih mendalam mengenai pengungkapan diri dengan faktor-faktor lainnya dan dengan subjek yang representatif guna mendapatkan data penelitian yang lebih akurat.

- b. Kuesioner yang digunakan menggunakan kalimat sederhana sehingga dapat mudah dipahami oleh responden.



DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, r. f. (2022). Hubungan antara kebutuhan afiliasi dengan kesepian pada pengguna aplikasi dating online. *Skripsi*, 13-23.
- Afif, k. N. (2021). Hubungan antara keterbukaan diri dengan kesepian pada dewasa awal pengguna. *Nursing analysis: journal of nursing research*, 1.
- Altman, I. (1975). *The environment and social behavior: privacy, personal space, territory, crowding*. Ca/ brooks/cole.
- Alvionita, m. (2022). Pengungkapan diri (self disclosure) pada korban kekerasan seksual yang pernah menerima manfaat di sentra alyatama jambi. *Doctoral disertation, universitas jambi*.
- Andriani, I. F. (2012). Privasi dan keterbukaan diri. *Jurnal psikologi*, 110.
- Anggraini, n. (2018). Hubungan kesepian dengan pengungkapan diri di instagra pada dewasa yang belum menikah. *Skripsi*.
- Arwa. (2021). Hubungan antara interpersonal trust dengan self disclosure pengguna *second account* media sosial instagram pada wanita dewasa awal. (skripsi) fakultas psikologi universitas islam bandug maulana malik ibrahim malang.
- Astutik, d. (2019). Hubungan kesepian dengan pychological well being pada lansia di kelurahan sananwetan kota blitar. *Skripsi*, 20-27.
- Awalya, d. R. (2021). Hubungan antara kesepian dan kecerdasan emosi dengan penggunaan game online. *Terapeutik: jurnal bimbingan dan konseling*, 5(1).
- Azwar, s. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka pelaar.
- Azwar, s. (2019). *Kontruksi tes kemampuan kognitif*. Yogyakarta: pustaka pelajar.
- Betz, c. (2019). *Generations x, y, z*. W.b: saunders.
- Blachnio, a. P. (2016). Dysfunction of self-regulation and self-control in facebook addiction. *Original paper*, 493-500.
- Brunner, r. &. (2016). Self-disclosure and new communication technologies: the implications of receiving superficial selfdisclosures from friends. *Journal of social and personal relationship*,, 42-63.
- Cruz, k. R. (2010). Privacy: aspects, definitions and a multi-faceted privacy preservation approach . *Departement of computing science, university off glasgow*, 978.

- Cudotto, l.-w. M. (2019). Swiping for trouble: problematic dating application use among psychosocially distraught individuals and the paths to negative outcomes. *Journal of social and personal relationships*.
- Astuti, s. P. (2020). Fungsi, kategori dan proses pengungkapan diri dalam hubungan persahabatan remaja. *Perpustakaan universitas indonesia*.
- Chikmah, m. (2020). Pengungkapan diri (self disclosure) oleh remaja dengan masalah kesehatan mental. *Doctoral dissertation universitas airlangga*, 20.
- Mahmudah, d. (2020). Upaya pemberdayaan tik dan perlindungan generasi z di era digital. *Majalah semi ilmiah populer komunikasi masa*, 1(1).
- Maulani, d. A. (2021). Pengungkapan diri pada pengguna akun ater twitter dewasa awal di kota malang. *Buku absrak seminar naional fakultas pendidikan psikologi universitas negeri malang*, 318-325.
- Muhrisa, s. (2021). Hubungan dukungan keluarga dan keterbukaan diri dengan kesepian pada mahasiswa perantau. *Skripsi*, 37-40.
- Tami, r. (2019). Perbedaan pengungkapan diri (self disclosure) ditinjau dari tipe kepribadian dan jenis kelamin pada pengguna instagram. *Skripsi uin sunan syarif kasi riau*, 36-40.
- Yuwinanto, h. P. (2011). Privasi online dan keamanan data. *Universitas airlangga*, 2(2), 151-159.
- Davis, f. (1986). Adolescent loneliness, self-disclosure, and private self-consciousness. *Journal of personality and social psychology*.
- Desimone, j. A. (2015). Best practices recommendations for data screening. *Management department faculty publications*, 124.
- Destyan, a. K. (2020). Hubungan antara kesepian dengan adiksi media sosial pada remaja di kota bandung. *Spedia unisba*, 6(2).
- Devito, j. (2011). *Komunikasi antar manusia edisi kelima*. Tangerang: karisma.
- Fogel, j. E. (2009). Internet social network communities: risk taking, trust, and privacy concern. *Computers in human behavior*.
- Fu, r. Z. (2018). Privacy managementt and self disclosure on social network sites: the moderating effects of stres and gender. *Journal of computer mediated communication*.
- Gainau, m. (2009). Hubungan keterbukaan diri (self disclosure) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Jurnal ilmiah widya warta*, 3(3), 1-18.

- Greene, k. D. (2009). Self-disclosure in personal relationship . *The cambridge handbook of personal relationships*, 409-427.
- Hadiyati, p. D. (2019). Hubungan antara self-disclosure dengan alienasi pada mahasiswa tahun pertama suku batak. *Jurnal empati*, 277-283.
- Jakovljević, m. (2011). Information privacy: the attitudes and behavior internet users. *Oeconomica jadertina*, 1(1), 12-29.
- Joinson, p. A. (2006). Measuring internet privacy attitudes and behaviour: a multi-dimensional approach. *Institute of educational technology the open university*.
- Kokokalis, s. (2015). Privacy attitudes and privacy behaviou: a review of current resarch on the privacy paradox phenomenon. *Uiversity of the aegean*, 2-19.
- Kompas. (2020, 01 10). *Tagih utang rp 70 juta lewat instagram, wanita di medan jadi terdakwa pencemaran nama baik*. Dipetik 06 21, 2022, dari <https://regional.kompas.com/read/2020/01/10/07010001/tagih-utang-rp-70-juta-lewat-instagram-wanita-di-medan-jadi-terdakwa?page=all>
- Krisnawati, e. &. (2017). Hubungan antara kesepian dengan selfie-liking pada mahasiswa. *Jurnal psikologi*, 122-127.
- Kumalasari, a. G. (2016). Hubungan antara dukungan sosial guru dengan pengungkapan diri (self disclosure) pada remaja. *Jurnal empati*, 5(4), 640-644.
- Kurniawan, n. H. (2021). Huubungan antara keterbukaan diri dengan kesepian pada dewasa awal pengguna aplikasi dating online. *Noursing analysis: journal of nursing research*, 51-61.
- Leung, l. (2002). Loneliness, self-disclosure, and icq (“i seek you”) use. *Journal*.
- Lukaes, a. (2016). What is privacy? The history and definition of privacy. *University of szeged, faculty of law and political sciences*, , 256-270.
- Malhotra, n. K. (2004). Internet users' information privacy concerns. *Information systems research*, 336-356.
- Murtala. (2021). Hubungan kesepian dengan pengungkapan diri di whatsapp story pada dewasa awal yang belum menikah di kota banda aceh . *Skripsi*.
- Nadlyfah, a. K. (2020). Hubungan antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di semarang. *Jurnal empati*, 7(1), 136-144.
- Nadlyfah, a. K. (2020). Hubungan antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di semarang. *Jurnal empati*, 7(1), 136-144.

- Nasrullah, r. (2017). *Media sosial: perspektif komunikasi, budaya dan sosioteknologi*. Bandung: simbiosis rekayasa media.
- Nawawi, i. (2020). Peengaruh media pembelajaran terhadap motivasi belajar: tinjauan berdasarkan karakter generasi z. *Jurnal penelitian dan pengkajian ilmu pendidikan: e-saintika*, 4(2), 198-200.
- Nolanda, d. (2021). Perilaku self disclosure mahasiswa kota bandung melalui instagram. *Jurnal spektrum komunikasi*, 9(1), 66-77.
- Oktavianti, m. A. (2018). Instagram stories sebagai media self disclosure. (*skripsi*) *fakultas dakwah dan komunikasi, universitas negeri sunan ampel, surabaya*, 113.
- Paine, a. J. (2006). Measuring internet privacy attitudes and behaviour: a multi-dimensional approach. *Institute of educational technology the open university* .
- Patta, n. M. (2020). Trust sebagai prediktor terhadap self-disclosure pada. *Skripsi*, 45-65.
- Petter schmidt, g. G. (2022). Twitter users' privacy behavior: a reasoned action approach. *Social media+society*, 1-18.
- Prabowo, h. (1998). *Pengantar psikologi lingkungan*. Jakarta: gunadarma.
- Pramitha, r. (2018). Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantai di yogyakarta. *Skripsi*, 15-20.
- Praselia, d. N. (2014). Hubungan antara kesepian dengan penyesuaian diri pada mahasiswa (studi korelasi pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal empati*, 3(1), 47-56.
- Rahayu, k. (2017). Motivasi dewasa awal untuk tetap menggunakan media sosial selama liburan. *Pkm*.
- Rakhmawati, y. (2019). *Komunikasi antarpribadi konsep kajian empiris*. Surabaya: cv putra media nusantara.
- Ratna, w. N. (2021). *Metode penelitian kuantitatif*. Lumajang: widya gama press.
- Rizaty, m. (2022, 8 2). *Pengguna insstagram indonesia terbesar keempat di dunia*. Dipetik 10 3, 2022, dari dataindonesia.id: <https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-instagram-indonesia-terbesar-keempat-di-dunia>
- Rottenberg, k. J. (2010). *Interpersonal trust during childhood and adolescence*. New york: cambridge university press.

- Rubiah, h. (2019, 12 10). *Viral, curhat pilu mahasiswi uin bandung jadi korban pelecehan seksual, warganet beri dukungan*. Dipetik 06 21, 2022, dari tribun jabar: <https://jabar.tribunnews.com/2019/12/10/viral-curhat-pilu-mahasiswi-uin-bandung-jadi-korban-pelecehan-seksual-warganet-beridukungan>
- Rusnali, s. &. (2017). *Komunikasi antarmanusia: komunikasi intrapribadi, antarpribadi, kelompok/organisasi*. Watampone: sekolah tinggi agama islam negeri .
- Ryani nugrahawati, k. S. (2014). Pengungkapan diri ditinjau dari dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa tahun pertama universitas diponegoro. *Fakultas psikologi universitas diponegoro. Jurnal empati*, 3(4), 1.
- Saifuddin, a. (2021). *Tes prestasi*. Pustaka pelajar: yogyakarta.
- Samosir, d. T. (2015). Hubungan antara citra tubuh dengan pengungkapan diri pada remaja awal kelas vi. *Empati: jurnal karya ilmiah s1 undip*, 4(2), 4-19.
- Sciffman, l. (2010). *Consumer behavior*. Neew jersey: pearson education.
- Sears, d. O. (1991). *Psikologi sosial: jilid 2*. Jakarta: erlangga.
- Sekar, p. &. (2018). Memahami pengelolaan pengungkapan informasi pribadi di media sosial di kalangan dewasa dini. *Interaksi online*, 6(4).
- Sugiyono. (2005). *Komunikasi antar pribadi*. Semarang: unnes press.
- Sugiyono. (2009). *Penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: alfabeta.
- Susanto, e. H. (2013). *Modul pendidikan integritas dan bidang komunikasi*. Jakarta: tiri marketing integrity work.
- Tavani, h. (2007). Philosophical theories of privacy: implications for an adequate online privacy policy. *Metaaphilosophy*, 38(1).
- Ursa, m. A. (2013). Hubungan antara keterampilan sosial dan kecanduan situs jejaring sosial pada dewasa awal. *Jurnal proceeding pesat*, 5, 5.
- Viral, b. (2020, 08 15). *Membahas isu-isu yang sedang viral*. Dipetik 06 21, 2022, dari curhat mahasiswa bayar uang kuliah pakai uang receh, sempat ditolak bank: https://kumparan.com/berita_viral/curhat-mahasiswa-bayar-uang-kuliah-pakai-uang-receh-semapat-ditolak-bank-1u06osd0x3y/full
- Wijaya, g. P. (2020). Privasi dalam kebebasan informasi. *Tugas komputer masyarakat*, 11, 1-11.
- Winarsunu, t. (2009). *Statistik dalam penelitian psikologi pendidikan*. Malang: umm press.

Yuhana, s. (2020). Self disclosure of relationships with lonely at the students stay in place wander kost. *Undergraduate program, faculty of psychoogy gunadarma university*, 2-19.

