

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Mahasiswa didefinisikan sebagai mereka yang terdaftar dan sedang menempuh pendidikan di lembaga pendidikan tinggi tertentu berdasarkan Peraturan Pemerintah RI No. 30 tahun 1990 (Kurniawati & Baroroh, 2016). Mahasiswa adalah orang yang sedang mengkaji suatu ilmu dan mengeksplorasi hal baru pada suatu instansi tertentu. Mahasiswa berperan untuk mengolah pola pikirnya mengarah ke hal yang lebih tinggi dan serius dalam menjalani sesuatu sehingga mahasiswa memiliki peran yang paling tinggi di dunia (Nasari & Darma, 2015). Sejalan pada tahap perkembangan, mahasiswa masuk pada fase dewasa awal. Ketika individu memasuki masa transisi dari remaja ke dewasa maka bisa diartikan individu tersebut memasuki masa dewasa awal atau disebut fase *emerging adulthood*.

Santrock (2011) menegaskan bahwa istilah "dewasa awal" sekarang mengacu pada masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa. Kelompok usia ini antara 18 - 25 tahun, masa ini dikenal sebagai masa bereksperimen dan bereksplorasi. Usia ini berada di masa dewasa awal, sebelum fase *intimacy* dan *isolation*. Di titik ini, orang mempunyai kognitif lebih baik dan kehidupan sosio-emosional yang memaksa mereka untuk mengambil tugas mengembangkan hubungan dekat atau intim. Ketika orang dewasa menjalin persahabatan sehat dan hubungan dekat pada orang lain, keintiman akan tercapai. Ketidakmampuan membentuk hubungan yang berarti dengan orang lain membuat orang tersebut ditolak (Santrock, 2012).

Dalam perkembangan *emerging adulthood*, individu mulai mengeksplorasi siapa diri mereka terutama dalam hal pandangan dunia, karier, dan hubungan percintaan (Arnett, 2000). Selain tugas perkembangan yang melibatkan eksplorasi diri, *emerging adulthood* juga digambarkan mengalami ketidakstabilan dalam hal cinta, pekerjaan, dan pendidikan (Arnett, 2007). Dengan demikian, *emerging adulthood* merupakan kelompok usia yang paling sering mengalami perpindahan tempat tinggal (Arnett, 2000). Pada masa ini, banyak orang meninggalkan rumah untuk bersekolah, tinggal sendiri, dan bekerja (Goldscheider & Goldscheider, 1994). Seperti yang dijelaskan oleh Brehm et al. (2002), transisi sosial seperti meninggalkan rumah untuk pertama kalinya, merantau, kuliah, dan memasuki dunia kerja dapat menyebabkan *loneliness* (kesepian).

Berdasarkan teori tahap perkembangan Erik Erikson, masa dewasa awal merupakan tahap yang berfokus bukan hanya pada individu tetapi hubungan individu dengan perasaannya terhadap orang lain (Salkind, 2010: 201). Selama periode ini, ada keinginan untuk memiliki hubungan yang akrab atau intim dengan orang-orang di sekitarnya. Dengan

melihat ciri-ciri perkembangan mahasiswa yang berada dalam masa remaja akhir sampai dewasa awal yaitu sedang mengalami eksplorasi dalam dunia relasi maka mahasiswa tersebut siap untuk mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk membangun hubungan akrab atau intim dengan orang lainnya (Aziz, 2020).

Berdasarkan tugas-tugas perkembangan masa *emerging adulthood* dapat dikatakan sebagai tahap perkembangan yang intens dan tidak stabil, karena individu harus mengatasi semua keputusan, usaha, dan kegagalan mereka secara sendiri (Arnett, 2000). Sehingga apabila melihat tugas-tugas perkembangan yang dialami oleh mahasiswa, dapat memicu munculnya *loneliness* pada kelompok usia *emerging adulthood* (Atak, 2009).

Loneliness (kesepian) ialah ketakutan yang dirasakan individu ketika hubungan sosial kehilangan kualitas penting (Anggraeni, 2018). Taylor et al. (2009) menyatakan bahwa *loneliness* adalah pengalaman buruk individu yang terjadi ketika jaringan hubungan sosial manusia secara signifikan kekurangan kuantitas dan kualitas. *Loneliness* muncul dari tidak terpenuhinya kebutuhan keintiman dari orang-orang terdekat yang tidak memadai, ada kesenjangan hubungan sosial yang diinginkan dan hubungan sosial yang berhasil dikembangkan dan tidak ada hubungan sosial yang dianggap memuaskan dari munculnya rasa *loneliness*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Peplau et al. (dalam Brehm et al., 2002) diketahui bahwa *loneliness* paling banyak terjadi pada rentang usia 18 hingga 24 tahun. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Doman dan Roux (2010) yang menyatakan bahwa *loneliness* paling banyak dialami pada rentang usia 18 hingga 25 tahun. Dari hasil penelitian-penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa *loneliness* rentan terjadi pada fase dewasa awal atau sering disebut *emerging adulthood*, yang mana fase tersebut merupakan masuknya fase seorang mahasiswa.

Selain *loneliness*, sejalan dengan kebutuhan psikososial pada masa *emerging adulthood* yaitu membutuhkan hubungan yang solid, stabil, dekat, dan penuh kasih sayang. Agar individu dapat dikatakan sukses dalam menjalin hubungan sosial, biasanya mereka akan menjadi pusat dari suatu kalangan dimana seberapa besarkah posisi individu di tengah-tengah masyarakat agar bisa disukai dan dianggap menarik oleh orang lain atau disebut dengan *need for popularity* (Ananda, 2019). Gangadharbatla (2008) menyatakan keinginan seseorang untuk menjadi populer akan memotivasi mereka untuk mendaftar ke situs jejaring sosial. Remaja sering kali ingin disukai di lingkungan mereka agar dapat menyesuaikan diri dengan kelompok tempat mereka berada.

Mahasiswa termasuk pada fase *emerging adulthood*, fase ini adalah fase yang termasuk rentan, karena pada usia 20-an seseorang sudah mulai menghadapi tuntutan –

tuntutan yang harus dipenuhi, salah satunya tuntutan dalam menjalin hubungan sosial (Akbar & Abdullah, 2021). Weis (Resmadewi, 2018) menyatakan bahwa tidak semua orang dapat mengembangkan hubungan sosial yang baik tanpa kegagalan. Kegagalan atau kesulitan dalam hubungan sosial dapat menyebabkan perasaan terisolasi dan kesepian, yang dapat berdampak buruk. Akibat kegagalan tersebut, tidak sedikit orang yang memilih berinteraksi melalui media sosial. Penelitian yang dilakukan Krasnova (dalam Prawesti & Dewi, 2016) mengatakan bahwa seseorang menggunakan jejaring sosial karena mereka merasa nyaman untuk berbagi informasi pribadinya.

Dalam psikologi, ketika seseorang mengungkapkan dirinya kepada orang lain maka hal itu disebut dengan *self disclosure*. Wheelless dan Grotz (1976) menyebutkan bahwa *self disclosure* merupakan suatu pesan informasi tentang diri yang sifatnya pribadi diberikan kepada orang lain. *Self disclosure* dapat mencakup berbagai topik seperti informasi tentang perilaku, sikap, emosi, keinginan, motivasi, dan gagasan yang relevan dan terdapat dalam diri orang yang bersangkutan (Devito, 2011). Menurut Akbar & Faryansyah (2018) *self disclosure* tidak selalu berarti individu menyatakan sesuatu tentang dirinya. Namun, hal ini juga dapat mengartikan bahwa seseorang mengkomunikasikan sesuatu di luar dirinya dalam bentuk opini, sikap, pikiran, atau perasaan agar orang lain mengetahui lebih banyak tentang dirinya. Namun di era sekarang ini, *self disclosure* seseorang tidak selalu terjadi secara tatap muka.

Di zaman sekarang, tidak dapat dipungkiri lagi bahwa kemajuan teknologi telah berkembang begitu pesat yang mengakibatkan penggunaan sarana media komunikasi sangat bervariasi. Manusia sudah berada di era informasi digital saat ini. Azmiarni dan Arifmiboy (2021) menyatakan bahwa perubahan pola komunikasi telah menyebabkan pergeseran dari komunikasi tatap muka secara langsung ke penggunaan teknologi. Salah satunya adalah penggunaan media sosial dan internet. Media sosial saat ini memiliki hubungan yang kuat dengan eksistensi manusia dan menawarkan beberapa keuntungan. Jarak komunikasi yang jauh dapat dikurangi berkat media sosial, dan pengguna biasanya lebih bersedia untuk berbagi informasi pribadi di media sosial.

Menurut laporan We Are Social (Mahdi, 2022) yang dimuat di situs web DataIndonesia.id, 191 juta orang Indonesia adalah pengguna media sosial aktif pada Januari 2022. Jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya, yang berjumlah 170 juta orang, angka ini naik 12,35%. Dari data tersebut telah terbukti bahwa tiap tahun ke tahunnya media sosial ini sangat berkembang dan menjadi bagian kehidupan sehari – hari di masyarakat.

Media sosial mempunyai berbagai platform yang dapat digunakan di antaranya Instagram, Youtube, WhatsApp, Facebook, Twitter, Tiktok dan sebagainya. Media sosial digunakan tidak hanya untuk berbagi informasi dan inspirasi, tetapi juga untuk ekspresi diri, personal branding, dan tempat untuk mengeluarkan isi hati bahkan keluh kesah. Saat ini, banyak orang lebih nyaman mengekspresikan diri di media sosial dan lebih tertarik untuk mengekspresikan diri yang bersifat umum maupun pribadi pada jejaring sosial. Perilaku penggunaan media sosial di atas merupakan salah satu bentuk pengungkapan diri atau *self disclosure*.

Banyak orang merasa lebih nyaman untuk melakukan *self disclosure* atau mengungkapkan informasi tentang diri mereka di media sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian Akbar & Faryansyah (2018) yang menyatakan bahwa *self disclosure* di media sosial merupakan salah satu cara untuk menghindari respon yang tidak menyenangkan dalam interaksi interpersonal secara tatap muka. Ketika individu gagal menjalin hubungan sosial secara tatap muka dan mendapatkan respon yang tidak menyenangkan, maka alternatif lain untuk memenuhi kebutuhan hubungannya yaitu bisa melalui media sosial.

Berdasarkan studi awal yang sudah dilakukan peneliti menggunakan *google form* kepada 40 responden, 70% orang setuju bahwa sosial media menjadi alternatif lain seseorang melakukan *self disclosure*. Artinya seseorang dapat melakukan *self disclosure* atau membagikan informasi tentang dirinya tidak hanya berinteraksi secara tatap muka, tetapi juga bisa melalui media sosial.

Menurut DeVito (2011) *self disclosure* dapat membantu individu untuk lebih memahami dirinya, meningkatkan efektifitas komunikasi, kepuasan dalam hubungan, dan meningkatkan kondisi kesehatan fisik. *Self disclosure* dilakukan hampir pada setiap orang. Selain di media sosial, *self disclosure* juga diperlukan dalam interaksi sehari-hari. Misalnya, memberi tahu pasangan, teman, sahabat, dan bahkan kenalan baru tentang diri individu. Hal ini selaras dengan data yang ada di Kota Palembang seorang mahasiswi yang berkuliah di Universitas Negeri Palembang yang menjadi korban pelecehan seksual oleh dosennya, mahasiswi ini malu untuk bercerita kepada temannya sehingga ia lebih memilih untuk curhat di media sosial dan berbagi kepada orang yang baru ia kenal (Rosa, 2021). Selain sikap malu yang dirasakan oleh individu dalam melakukan curhat di kehidupan nyata, tidak sedikit individu yang merasa sendirian atau merasa kesepian dan tidak memiliki teman untuk curhat sehingga lebih memilih untuk curhat di media sosial.

Salah satu faktor yang menyebabkan seseorang melakukan *self disclosure* di media sosial adalah *loneliness* (kesepian). Berdasarkan hasil studi awal yang peneliti lakukan

menggunakan *google form* kepada 40 responden, 55% orang juga setuju bahwa kesepian menjadi salah satu faktor seseorang melakukan *self disclosure* di sosial media. Hal ini sejalan dengan penelitian Akbar dan Abdullah (2021) yang menyatakan bahwa keterbukaan seseorang di jejaring sosial dapat menunjukkan banyak hal, terutama jika pengungkapan diri dilakukan di jejaring sosial dengan intensitas yang tinggi. Salah satu indikatornya adalah *loneliness* (kesepian). Sebuah studi dari Universitas Michigan menemukan bahwa saat merasa kesepian maka kita akan semakin aktif di media sosial (Anjungroso, 2015).

Penelitian lain yang dilakukan Jin (2013), menemukan bahwa kesepian berhubungan dengan komunikasi. Facebook dipandang sebagai alat yang membantu orang-orang yang kesepian untuk mengekspresikan diri mereka secara sosial dan berinteraksi dengan orang lain. Menurut penelitian Burke dkk. (2010) mengungkapkan bahwa menggunakan jejaring sosial online dikaitkan dengan pemenuhan kebutuhan sosial dan upaya untuk mengurangi perasaan kesepian. Orang-orang ingin memperkuat pertemanan yang telah mereka jalin di komunitas online karena mereka merasa lebih terhubung dengan mereka.

Martin (2003) menyatakan bahwa ada dua kemungkinan tentang *loneliness* & internet. Yang pertama adalah bahwa internet menjadikan orang *loneliness*. *Loneliness* akan meningkat sejalan dengan penggunaan media sosial, individu yang kurang memiliki kontrol terhadap impulsnya akan cenderung menggunakan media sosial secara berlebihan (Savci & Aysan (2016) dan yang kedua adalah orang-orang menggunakan internet hanya untuk menghabiskan waktu. Hamburger & Artzi (2010) menemukan bahwa beberapa individu lebih tertarik menggunakan internet. Internet bukan penyebab *loneliness*, tetapi mereka sendiri yang sudah *loneliness* tertarik menggunakan internet karena menyediakan layanan media sosial dan dianggap suatu hal positif sebagai solusi yang mampu mengurangi *loneliness* (Candra, 2017). Hal ini, sejalan dari hasil studi pendahuluan yang dikerjakan oleh Cahyanti dan Neviyarni (2022) mengatakan bahwa pengungkapan diri dilakukan oleh orang-orang yang ingin menarik perhatian orang lain dan mengatasi rasa kesepian mereka. Artinya semakin sering penggunaan media sosial maka semakin tinggi *loneliness* yang dirasakan seseorang.

Selain kesepian (*loneliness*), faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan *self disclosure* di media sosial adalah *need for popularity*. Berdasarkan hasil studi awal yang peneliti lakukan melalui *google form* kepada 40 responden, sebagian besar responden menyebutkan ingin dikenal atau ingin populer menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan *self disclosure* di media sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian Ananda (2019) yang menyatakan bahwa orang dengan kebutuhan popularitas tinggi lebih

sering memposting informasi tentang dirinya di Instagram karena ingin dikenal banyak orang. Menurut Santor et al. (2000), kebutuhan akan popularitas berhubungan dengan keinginan remaja untuk menjadi bagian dari suatu kelompok sehingga bukan hal yang mengejutkan jika seseorang berkeinginan untuk menggunakan media sosial sebagai sarana memenuhi kebutuhan mereka akan popularitas.

Berdasarkan pemaparan fenomena di atas, didapati bahwa *self disclosure* atau pengungkapan diri adalah hal yang penting untuk dilakukan khususnya untuk mahasiswa. *Self disclosure* tidak hanya dilakukan secara tatap muka, di zaman modern saat ini media sosial menjadi salah satu media seseorang melakukan *self disclosure*. *Self disclosure* di media sosial ini dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya adalah kesepian (*loneliness*) yang dialami individu, dan kebutuhan akan populer (*need for popularity*). Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang Pengaruh *Loneliness* dan *Need for Popularity* terhadap *Self Disclosure* di Media Sosial pada Mahasiswa.

Rumusan Masalah

Merujuk pada latar belakang dan studi awal yang sudah dilakukan oleh peneliti, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh *loneliness* terhadap *self disclosure* di media sosial pada mahasiswa?
2. Apakah terdapat pengaruh *need for popularity* terhadap *self disclosure* di media sosial pada mahasiswa?
3. Apakah terdapat pengaruh *loneliness* dan *need for popularity* terhadap *self disclosure* di media sosial pada mahasiswa?

Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh *loneliness* terhadap *self disclosure* di media sosial pada mahasiswa
2. Untuk mengetahui pengaruh *need for popularity* terhadap *self disclosure* di media sosial pada mahasiswa
3. Untuk mengetahui pengaruh *loneliness* dan *need for popularity* terhadap *self disclosure* di media sosial pada mahasiswa

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoritis. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan tambahan serta gambaran dalam ilmu Psikologi Sosial dan Psikologi Klinis serta dijadikan sebagai bahan untuk studi lanjutan ke arah pengembangan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *loneliness*, *need for popularity*, dan *self disclosure*.

Kegunaan Praktis. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat mengenai variabel *loneliness*, *need for popularity*, dan *self disclosure* untuk diaplikasikan dalam kehidupan sehari – harinya serta diharapkan dapat membantu individu dalam mengungkapkan diri khususnya di media sosial untuk memenuhi kebutuhan hubungan sosialnya.

