

**PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP *SELF DISCLOSURE* DI
MEDIA SOSIAL PADA SISWA SMA NEGERI 6 METRO KELAS XI
TAHUN AJARAN 2023/2024**

(Skripsi)

Oleh:

RIDHO CAHYANI SEKAR ARUM

NPM 1953052006



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

ABSTRAK

PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP *SELF DISCLOSURE* DI MEDIA SOSIAL PADA SISWA SMA NEGERI 6 METRO KELAS XI TAHUN AJARAN 2023/2024

Oleh:

RIDHO CAHYANI SEKAR ARUM

Masalah penelitian ini adalah *self disclosure* yang dilakukan siswa di media sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap *self disclosure* di media sosial pada siswa SMA Negeri 6 Metro kelas XI tahun ajaran 2023/2024. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi berjumlah 256 siswa dengan sampel berjumlah 72 orang siswa yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh kepercayaan diri terhadap *self disclosure* di media sosial pada siswa SMA Negeri 6 Metro kelas XI tahun ajaran 2023/2024. Hal ini ditunjukkan hasil perhitungan korelasi kepercayaan diri dengan *self disclosure* di media sosial menggunakan regresi linier sederhana yaitu nilai koefisien determinasi yang diperoleh dalam perhitungan tersebut adalah 0,571 atau 57,1% yang dapat ditafsirkan bahwa kepercayaan diri memiliki kontribusi sebesar 57,1% terhadap variabel *self disclosure* di media sosial dan nilai signifikan adalah $p = 0,000$; $p < 0,05$. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap *self disclosure* di media sosial pada siswa SMA Negeri 6 Metro kelas XI tahun ajaran 2023/2024. Semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin tinggi *self disclosure* yang dilakukan di media sosial, sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka semakin rendah *self disclosure* yang dilakukan di media sosial.

Kata Kunci : kepercayaan diri, *self disclosure*, media sosial

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF SELF CONFIDENCE ON SELF DISCLOSURE ON SOCIAL MEDIA IN METRO STATE 6 HIGH SCHOOL STUDENTS CLASS XI ACADEMIC YEAR 2023/2024

By:

RIDHO CAHYANI SEKAR ARUM

The problem of this research is self disclosure carried out by students on social media. The aim of this research is to determine the effect of self confidence on self disclosure on social media among students at SMA Negeri 6 Metro class XI in the 2023/2024 academic year. This research uses quantitative methods. The population was 256 students with a sample of 72 students determined using purposive sampling technique. The results of the research show that there is an influence of self confidence on self disclosure on social media among students at SMA Negeri 6 Metro class XI in the 2023/2024 academic year. This is shown by the results of calculating the correlation between self confidence and self disclosure on social media using simple linear regression, namely the coefficient of determination obtained in this calculation is 0.571 or 57.1%, which can be interpreted as that self confidence has a contribution of 57.1% to the self variable. disclosure on social media and the significant value is $p = 0.000$; $p < 0.05$. The conclusion of this research is that there is an influence of self confidence on self disclosure on social media among students at SMA Negeri 6 Metro class XI in the 2023/2024 academic year. The higher self confidence, the higher the self disclosure carried out on social media, conversely, the lower the self confidence, the lower the self disclosure carried out on social media.

Keywords: *self confidence, self disclosure, social media*

**PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP *SELF DISCLOSURE* DI
MEDIA SOSIAL PADA SISWA SMA NEGERI 6 METRO KELAS XI
TAHUN AJARAN 2023/2024**

Oleh

RIDHO CAHYANI SEKAR ARUM

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

Judul Skripsi : **PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI
TERHADAP SELF DISCLOSURE DI MEDIA
SOSIAL PADA SISWA SMA NEGERI 6
METRO KELAS XI TAHUN AJARAN
2023/2024**

Nama Mahasiswa : **Ridho Cahyani Sekar Arum**

Nomor Pokok Mahasiswa : **1953052006**

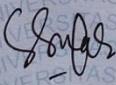
Program Studi : **Binubingan dan Konseling**

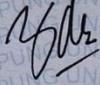
Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

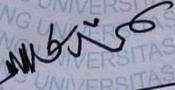


1. Komisi Pembimbing


Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi, Psi.
NIP 198005012008122002


Yohana Oktariana, M.Pd
NIP 23130481006201

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

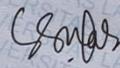


Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Si.
NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

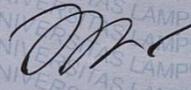
Ketua : Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi, Psi.



Sekretaris : Yohana Oktariana, M.Pd



Penguji : Prof. Dr. Syarifuddin Dahlan, M.Pd



Dekan FKIP Universitas Lampung



Dr. Sunyono, M.Si
NIP. 196512301991111001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 November 2023

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ridho Cahyani Sekar Arum
NPM : 1953052006
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap *Self Disclosure* di Media Sosial Pada Siswa SMA Negeri 6 Metro Kelas XI Tahun Ajaran 2023/2024” adalah asli hasil penelitian saya, kecuali pada bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, Januari 2024
Yang membuat pernyataan



Ridho Cahyani Sekar Arum
NPM 1953052006

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Ridho Cahyani Sekar Arum, lahir di Kota Metro pada tanggal 16 Januari 2001 sebagai anak kedua dari pasangan Bapak Suparjo dan Ibu Siti Ambariyah. Penulis menempuh pendidikan di TK Pertiwi Teladan dan selesai pada tahun 2007, selanjutnya penulis menempuh pendidikan dasar di SD Negeri 1 Metro Pusat pada tahun 2013, selanjutnya pendidikan tingkat menengah di SMP Negeri 1 Metro dan tamat tahun 2016. Setelah itu melanjutkan pendidikan menengah atas di SMA Negeri 5 Metro dan selesai pada tahun 2019.

Pada tahun 2019, penulis terdaftar sebagai mahasiswa di Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Mandiri Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SMMPTN). Selama menjadi mahasiswa, penulis pernah tergabung dalam organisasi Forum Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung (FORMABIKA) sebagai sekretaris bidang kemediaan pada (2020-2021). Pada tahun 2022 penulis melaksanakan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Toba, Kecamatan Sekampung Udik, Lampung Timur dan juga melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik.

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan” (QS. Al-Insyirah [94]: 5-6)

“Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan sekecil apapun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya.” (QS. Al-Zalzalah: 7)

“Barangsiapa yang keluar untuk menuntut ilmu, maka ia berada di jalan Allah hingga ia pulang.” (HR Tirmidzi)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah beserta inayah juga kasih sayang-Nya sehingga karya ini dapat terselesaikan. Penulis mempersembahkan karya yang dibuat dengan sabar, ikhlas, dan tulus ini sebagai tanda bakti dan terima kasih kepada:

Bapak Suparjo dan Ibu Siti Ambariyah

Terima kasih atas cinta yang tulus dan doa yang tidak pernah berhenti tucurahkan untuk penulis sehingga penulis berhasil berada dititik ini.

Kakakku,

Ria Nur Puspa Sari

Yang merupakan satu-satunya saudara yang senantiasa menghibur dan memberikan semangat serta menjadi tempat penulis bercerita tentang kesehariannya.

Almamaterku Tercinta

Universitas Lampung

SANWACANA

Alhamdulillahirrabbi'l'aalamin, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesaikannya karya ini sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan.

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap *Self Disclosure* di Media Sosial Pada Siswa SMA Negeri 6 Metro Kelas XI Tahun Ajaran 2023/2024”. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

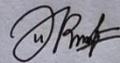
1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., Selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si., Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. Selaku PLT Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A.Psi., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling. Terimakasih atas bimbingan, kesabaran, saran, dan masukan berharga yang telah diberikan kepada penulis.
5. Ibu Shinta Mayasari, S. Psi, M. Psi, Psi. selaku Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan, saran dan masukan serta mengarahkan dengan kesabaran demi terselesaikannya skripsi ini.
6. Ibu Yohana Oktariana, M.Pd. selaku Pembimbing Kedua yang telah memberikan bimbingan dan motivasi demi terselesaikannya skripsi ini.

7. Bapak Prof. Dr. Syarifuddin Dahlan, M.Pd. selaku dosen Penguji. Terimakasih atas kesediannya memberikan bimbingan, saran, dan masukan kepada penulis.
8. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA, terima kasih untuk semua bimbingan dan pelajaran yang begitu berharga yang telah bapak dan ibu berikan selama perkuliahan.
9. Mba Merita selaku staff Administrasi prodi Bimbingan dan Konseling, terima kasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan keperluan administrasi,
10. Bapak kepala SMA Negeri 6 Metro, beserta para staff yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian ini.
11. Ibu Indri dan Ibu Valen selaku guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 6 Metro yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian ini.
12. Kedua orangtuaku tercinta, Bapak Suparjo dan Ibu Siti Ambariyah yang tak henti-hentinya menyayangiku, mencintaiku, memberikan doa, nafkah, dukungan, motivasi, semangat untukku, serta dengan sabar menantikan keberhasilanku.
13. Kakakku tersayang Ria Nur Puspa Sari, yang selalu setia mendengar keluh kesahku dalam mengerjakan skripsi ini, selalu memotivasiku, selalu mengajarkanku dengan sabar dan ikhlas.
14. Sahabatku SMP, Arita, Cindi, Icus, Juan, Trya. Terima kasih selalu memberikan dorongan serta motivasi dan selalu mendoakanku yang terbaik, walaupun kita sudah jarang berkumpul lagi semoga kita tetap bersahabat dan berkumpul lagi dengan kesuksesan kita masing-masing ya.
15. Teman Seperjuanganku, Teza, Yaya, Anis, Fenny, Aila, Widya. Terima kasih telah menjadi teman seperjuangan yang baik di masa-masa kuliahku serta selalu membantuku disaat kuliah dan skripsian. Semoga kelak kita semua bisa menjadi orang sukses.
16. Sahabatku SMA, Aufa, Raesita, Salsabila, Neta, Bella, Maya, Pipit, Yekti, Amel. Terima kasih selalu menghibur dan membantuku saat aku membutuhkan dan berkeluh kesah.

17. Hani Maghfiroh, yang selalu menjadi teman keluh kesahku terima kasih karena sudah mau selalu menemani, menghibur dan membantuku dalam berbagai hal.
18. Teman-teman KKN Toba, Bagus, Angga, Umi, Kiki, dan Miati. Terima kasih atas canda tawa kalian, kekeluargaan dan kebersamaan kita saat KKN, pengalaman KKN 40 hari kita enggak akan pernah aku lupain, semoga kita bisa berkumpul lagi dan saat itu tiba semoga kita sudah menjadi orang yang sukses.
19. Kepada teman-teman BK angkatan 2019. Terimakasih atas canda tawa, suka duka yang telah diberikan. Terima kasih telah menjadi teman seperjuangan yang baik dimasa-masa kuliahku. Semoga kelak kita semua bisa menjadi orang sukses.
20. Semua Pihak yang telah membantu dalam penelitian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih.

Terima kasih atas bantuan, dukungan, kerjasama, kebersamaan, canda tawa, suka duka kita semua, semoga kita selalu mengingat kebersamaan ini. Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kesempurnaan, dan penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua. Amin.

Bandarlampung, November 2023
Penulis



Ridho Cahyani Sekar Arum
NPM 1953052006

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
I. PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
G. Ruang Lingkup Penelitian.....	8
H. Kerangka Pikir	9
I. Hipotesis Penelitian.....	10
II. TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Kepercayaan Diri	12
1. Pengertian Kepercayaan Diri	12
2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri.....	13
3. Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri	13
B. <i>Self Disclosure</i>	15
1. Pengertian <i>Self Disclosure</i>	15
2. Aspek-Aspek <i>Self Disclosure</i>	17
3. Pentingnya <i>Self Disclosure</i>	20
C. Media Sosial.....	20
D. Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap <i>Self Disclosure</i> di Media Sosial....	21
E. Penelitian yang Relevan	23
III. METODE PENELITIAN	25
A. Tempat dan Waktu Penelitian	25

B. Metode Penelitian.....	25
C. Populasi dan Sampel	26
1. Populasi	26
2. Sampel.....	26
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	27
1. Variabel Penelitian	27
2. Definisi Operasional.....	28
E. Teknik Pengumpulan Data.....	29
F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	32
1. Uji Validitas	32
2. Uji Reliabilitas.....	33
G. Teknik Analisis Data.....	34
1. Uji Normalitas	35
2. Uji Linearitas	35
3. Uji Regresi Linier Sederhana	35
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Hasil Penelitian	37
1. Hasil Uji Hipotesis	37
2. Analisis Deskriptif.....	38
3. Deskripsi Data Skala Kepercayaan Diri	39
4. Deskripsi Data Skala <i>Self Disclosure</i> di Media Sosial.....	42
B. Pembahasan.....	45
V. KESIMPULAN.....	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor Nilai Pilihan Jawaban	29
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi <i>Self Disclosure</i>	30
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Kepercayaan Diri.....	31
Tabel 4. 1 Deskripsi Statistik Variabel Penelitian	39
Tabel 4. 2 Rentang Skor Kepercayaan Diri	40
Tabel 4. 3 Hasil Rentang Skor Nilai Kepercayaan Diri	40
Tabel 4. 4 Kriteria Skor Aspek Kepercayaan Diri	41
Tabel 4. 5 Persentase Aspek Kepercayaan Diri	42
Tabel 4. 6 Rentang Skor <i>Self Disclosure</i> di Media Sosial	42
Tabel 4. 7 Hasil Rentang Skor Nilai <i>Self Disclosure</i> di Media Sosial.....	43
Tabel 4. 8 Kriteria Skor Aspek <i>Self Disclosure</i>	44
Tabel 4. 9 Persentase Aspek <i>Self Disclosure</i>	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Kerangka Pikir Penelitian.....	10
Gambar 4. 1 Diagram Batang Nilai Kepercayaan Diri	40
Gambar 4. 2 Diagram Batang Nilai <i>Self Disclosure</i> di Media Sosial	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Kepercayaan Diri Sebelum Uji Coba	58
Lampiran 2 Skala <i>Self Disclosure</i> Sebelum Uji Coba	61
Lampiran 3 Laporan Hasil Uji Ahli	63
Lampiran 4 Laporan Hasil Uji Coba Instrumen.....	85
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas	86
Lampiran 6 Hasil Uji Reliabilitas Kepercayaan Diri	89
Lampiran 7 Hasil Uji Reliabilitas <i>Self Disclosure</i>	91
Lampiran 8 Kuesioner Setelah Uji Coba	93
Lampiran 9 Hasil Uji Skala Kepercayaan Diri	98
Lampiran 10 Hasil Uji Skala <i>Self Disclosure</i>	102
Lampiran 11 Hasil Uji Normalitas dan Uji Linearitas	106
Lampiran 12 Hasil Uji Analisis Regresi Linier Sederhana	109
Lampiran 13 Surat Penelitian.....	110
Lampiran 14 Surat Balasan Penelitian	111
Lampiran 15 Dokumentasi.....	112

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk sosial yang kehidupannya memerlukan dan membutuhkan orang lain. Sebagai makhluk sosial, keberlangsungan hidup manusia ditunjukkan dengan adanya interaksi antar manusia. Dalam interaksi individu dengan orang lain, untuk melihat bagaimana orang lain akan menerima kita dan atau keinginan untuk diketahui orang lain akan ditentukan oleh bagaimana individu dalam mengungkapkan diri melalui komunikasi antarpribadi. Komunikasi antarpribadi tersebut berupa *self disclosure* atau proses pengungkapan informasi pribadi individu kepada orang lain atau sebaliknya. Salah satu bentuk komunikasi di mana informasi tentang diri sendiri (*self*) yang biasanya dirahasiakan sekarang dibagikan kepada orang lain (Rakhmat, 2004).

Individu yang mampu membuka diri cenderung lebih ekspresif, mudah beradaptasi, dan sering kali dengan cepat menyesuaikan diri (Setianingsih, 2015). Di sisi lain, individu yang cenderung tertutup akan sulit untuk menyesuaikan diri yang menyebabkan komunikasi menjadi kurang efektif. Selain itu, ia juga mengungkapkan bahwa *self disclosure* mungkin sulit bagi sebagian orang, sehingga mereka mungkin lebih memilih untuk merahasiakan masalah mereka dan menahan diri untuk tidak memberi tahu orang terdekatnya tentang masalah tersebut. *Self disclosure* biasanya terjadi sebagai akibat dari interaksi dan komunikasi dalam lingkungannya, serta pola asuh dari orang tua.

Self disclosure memiliki manfaat bagi masing-masing individu maupun bagi hubungan antara kedua pihak. Siswa memiliki potensi untuk meningkatkan hubungan antarpribadi dan komunikasi dengan membuka diri dan membalas keterbukaan diri orang lain. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Lumsden (dalam Septiani et al., 2019) bahwasanya *self disclosure* dapat membantu seseorang dalam berkomunikasi dengan orang lain, meningkatkan kepercayaan diri serta membuat hubungan lebih akrab. Tanpa melakukan *self disclosure*, individu biasanya menerima penerimaan sosial yang kurang baik sehingga dapat mempengaruhi perkembangan kepribadiannya. Meskipun *self disclosure* penting untuk perkembangan individu, namun sebagian orang masih enggan melakukannya. Pada dasarnya, kesulitan individu dalam mengungkapkan diri didasarkan pada faktor risiko di masa depan. Selain itu juga karena tidak adanya rasa aman dan percaya diri pada diri sendiri.

Perkembangan 4.0 menyebabkan berbagai kemajuan dalam bidang kehidupan, salah satunya adalah munculnya internet dalam teknologi komunikasi. Saat ini teknologi komunikasi telah berkembang pesat. Munculnya internet merupakan salah satu hasil dari perkembangan teknologi komunikasi. Internet mengizinkan penggunaannya untuk mengakses dan membagi segala bentuk informasi ke seluruh penjuru dunia dengan mudah dan tanpa adanya batasan waktu dan ruang.

Berdasarkan data dari Internet World Stats (2022) benua Asia merupakan pengguna internet paling tinggi pertama di dunia. Pada bulan Juni 2022 tercatat sampai 2,93 miliar jiwa atau sekitar 53.6% penggunaannya. Posisi kedua ditempati oleh Eropa sebanyak 750 juta jiwa atau sekitar 13.7% pengguna. Kemudian diposisi ketiga ditempati oleh Afrika sebanyak 652 juta jiwa atau sekitar 11.9% pengguna.

Fenomena pengguna internet sampai saat ini masih terus meningkat di Indonesia. Bahkan di Indonesia, perkembangan internet sudah semakin

meningkat. Hal ini ditandai dengan temuan survei statistik yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), masyarakat Indonesia menggunakan internet dalam jumlah besar. Berdasarkan data tahun 2021 hingga 2022 jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 210,02 juta jiwa atau setara dengan 77,02% dari total penduduk Indonesia sebanyak 272,68 juta jiwa.

Penduduk Indonesia saat ini mayoritas lebih menyukai menggunakan internet pada *platform* media sosial. Media sosial merupakan salah satu *platform* di internet yang paling digemari. Berdasarkan hasil *riset* yang dilakukan oleh Hootsuite dan We Are Social, ada tiga jenis media sosial yang paling banyak digunakan masyarakat Indonesia selama Februari 2022. Pertama ada WhatsApp sebanyak 88,7% pengguna, kedua ada Instagram sebanyak 86,6% pengguna, dan yang ketiga ada Facebook sebanyak 81,3% pengguna. Rentan usia 13-17 tahun dalam menggunakan sosial media sebanyak 6.0% perempuan dan 5.5% laki-laki dengan total keseluruhan 11.5% (We Are Social, 2022). Berbagai fitur serta fasilitas ditawarkan untuk mendukung kemudahan penggunaan media sosial salah satunya untuk berinteraksi dengan orang lain.

Media sosial merupakan media yang dapat diakses secara *online* yang memungkinkan penggunanya untuk berinteraksi setiap saat satu sama lain melalui berbagai aplikasi atau *web* (Cahyono, 2016). Penggunaan *platform* media sosial yang cukup populer saat ini adalah Instagram. Instagram memiliki fitur obrolan dan juga telepon yang canggih sehingga proses bertukar pesan akan menjadi mudah. Selain itu, Instagram menawarkan fitur *story* dan *feeds* untuk membagikan video dan foto yang diikuti dengan *caption* sehingga memungkinkan penggunanya berbagi berbagai kegiatan dengan khalayak luas yang terhubung. Informasi yang mereka bagikan sebagai cara mereka mengekspresikan curahan hati pengguna ataupun sekedar untuk menghabiskan waktu disaat bosan. Kemajuan teknologi saat ini menciptakan cara baru bagi orang untuk berinteraksi satu

sama lain dan juga memudahkan masyarakat untuk menggunakan media sosial.

Salah satu pengguna terbesar media sosial adalah remaja dengan rentan usia 15-18 tahun. Remaja menggunakan media sosial sebagai bentuk rasa ingin mengekspresikan emosinya, berbagi pengalaman dan aktivitas, serta membangun hubungan baru dengan orang lain. Hal ini yang membuat sejumlah remaja yang duduk di bangku sekolah menengah atas (SMA) sangat menyukai media sosial. Seperti yang kita ketahui, anak remaja sudah tidak asing dalam menggunakan media sosial Instagram. Bahkan Indonesia menjadi salah satu negara dengan pengguna Instagram di dunia dengan jumlah 99,9 juta pengguna aktif bulanan pada April 2022 (We Are Social, 2022). Remaja sebagai mayoritas pengguna aktif Instagram memiliki berbagai pengalaman dalam menggunakan platform media sosial Instagram. Salah satunya menggunakan fitur Instagram sebagai cara bagi remaja untuk menemukan jati dirinya dan menciptakan identitasnya sendiri secara *online* dengan membagikan foto ataupun video mereka sehingga banyak orang yang menyukai dan memberi komentar pada postingan tersebut. Remaja yang menggunakan media sosial Instagram telah melakukan komunikasi antarpribadi dengan saling menanggapi pesan, menyukai sebuah postingan, mengekspresikan emosi melalui postingan, dan tindakan serupa lainnya. Menurut Padatu (2015) adanya masalah sosial yang dihadapi oleh para remaja masuk ke dalam konflik antarpribadi karena hal tersebut menyangkut kepada interaksi dan komunikasi yang dihasilkan oleh antar individu, sehingga mereka akan dituntut untuk merespon.

Kenyataan dari *self disclosure* saat ini, banyak masyarakat terutama remaja, berbeda pengungkapan dirinya pada dunia nyata dengan media sosial khususnya instagram. Dari hasil jajak pendapat sebuah televisi swasta Amerika Serikat terhadap 2000 orang menyatakan bahwa setengah diantaranya setuju jika media sosial dijadikan sebagai tempat untuk

mengeluarkan unek-unek terutama hal bersifat negatif. Lebih lanjut lagi, sebanyak 52%, tujuan seseorang curhat di jejaring sosial untuk mendapatkan simpati dari orang lain. Sedangkan 30% ingin meluapkan kemarahannya, bisa karena dendam, iri ataupun cemburu (Liputan6.com, 2012). Konteks *self disclosure* pada media sosial secara umum mencakup cara orang berbagi informasi dalam bentuk status, foto atau video, chatting, komentar dan lain sebagainya.

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 6 Metro, peneliti melakukan wawancara kepada guru BK untuk melihat bagaimana tingkat *self disclosure* siswa. Hasil wawancara dengan guru BK menunjukkan bahwa rendahnya *self disclosure* siswa terjadi karena kepercayaan diri yang kurang. Mereka cenderung lebih senang menggunakan media sosial sebagai sarana untuk menunjukkan *self disclosure* dan berkomunikasi dengan teman maupun membangun *personal branding* untuk mendapatkan apresiasi yang dapat membangkitkan kepercayaan diri dalam setiap individu. Siswa lebih senang menggunakan media sosial karena mereka dapat menuliskan apapun tanpa rasa canggung dan malu sesuai suasana hati mereka tanpa takut dipermalukan orang lain. Kemudian *self disclosure* berupa curahan hati yang ditunjukkan oleh siswa di media sosial juga dapat menimbulkan dampak yang berujung kesalahpahaman antar siswa. Selain itu, terdapat beberapa fenomena menarik yang terjadi pada penggunaan jejaring sosial di kalangan siswa SMA Negeri 6 Metro fenomena nyata yang terjadi adalah dimanapun dan kapanpun siswa tidak pernah lepas dari jejaring sosialnya termasuk dalam aktivitas kesehariannya di dalam sekolah maupun di luar sekolah.

Kenyataan tersebut diketahui bahwa siswa SMA Negeri 6 Metro menyukai penggunaan media sosial untuk menunjukkan identitas mereka ke publik dengan berbagi gambar dan pembaruan status tentang kehidupan mereka. Dalam hal ini juga memperlihatkan bagaimana kepercayaan diri siswa

dalam mengungkapkan dirinya di media sosial yang tentunya akan diketahui oleh orang lain. Oleh karena itu, sebagai guru Bimbingan dan Konseling hal ini menjadi tanggung jawab besar dimana bimbingan dan konseling adalah salah satu layanan pencegahan yang terjadi pada sekolah maupun diri siswa, maka dari itu *self disclosure* sangatlah berkaitan dengan bidang ilmu bimbingan dan konseling. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap *Self Disclosure* di Media Sosial Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Metro Kelas XI Tahun Ajaran 2023/2024”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Terdapat siswa yang lebih senang menggunakan media sosial sebagai pilihan untuk menunjukkan *self disclosure*.
2. Terdapat siswa yang meluapkan perasaannya di media sosial secara terang-terangan tanpa rasa canggung dan malu.
3. Terdapat efek yang didapat dari *self disclosure* di media sosial yaitu bisa positif dan negatif. Bahkan terdapat kasus curahan hati di media sosial yang berujung kesalahpahaman.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini untuk menghindari penyimpangan dan pelebaran pokok adalah :

- a. Informasi yang ada pada penelitian hanya meliputi siswa SMA Negeri 6 Metro kelas XI yang memiliki media sosial Instagram.
- b. Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap *Self Disclosure* di Media Sosial Pada Siswa SMA Negeri 6 Metro Kelas XI Tahun Ajaran 2023/2024.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya self disclosure siswa terjadi karena kepercayaan diri yang kurang. Siswa cenderung lebih senang menggunakan media sosial sebagai sarana untuk menunjukkan self disclosure dan berkomunikasi dengan teman maupun membangun personal branding yang dapat membangkitkan kepercayaan diri dalam setiap individu. Siswa lebih senang menggunakan media sosial karena mereka dapat menuliskan apapun tanpa rasa canggung dan malu sesuai suasana hati mereka tanpa takut dipermalukan orang lain. Selain itu, self disclosure berupa curahan hati yang ditunjukkan oleh siswa di media sosial juga dapat menimbulkan dampak yang berujung kesalahpahaman antar siswa. Maka rumusan masalah adalah “Apakah ada pengaruh kepercayaan diri terhadap *self disclosure* di media sosial pada siswa SMA Negeri 6 Metro kelas XI tahun ajaran 2023/2024?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap *self disclosure* di media sosial pada siswa SMA Negeri 6 Metro kelas XI tahun ajaran 2023/2024.

F. Manfaat Penelitian

Berikut terdapat beberapa manfaat dari penelitian ini, yakni:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kajian dan menambah pengetahuan tentang kepercayaan diri dan *self disclosure* dalam bimbingan konseling pribadi dan sosial serta dapat memberikan informasi ataupun acuan dalam penulisan penelitian lanjutan mengenai kepercayaan diri dan *self disclosure*.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Siswa

Melatih siswa untuk mampu mengetahui pentingnya *self disclosure* bagi setiap individu, serta memberi perubahan bagi individu untuk belajar lebih percaya diri dan terbuka pada teman dan orang lain disekitarnya.

2. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai *self disclosure* yang dilakukan siswa terlebih lagi di media sosial sehingga dapat memberi program atau layanan bimbingan konseling di sekolah yang lebih efektif untuk siswa.

3. Bagi Peneliti Lain

Sebagai masukan dalam melakukan penelitian serupa mengenai pengaruh kepercayaan diri terhadap *self disclosure* di media sosial pada siswa terutama pada tingkatan SMA.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Agar lebih jelas dan penelitian ini tidak meyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, maka penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini sebagai berikut:

1. Ruang Lingkup Objek Penelitian

Ruang lingkup objek penelitian ini adalah pengaruh kepercayaan diri terhadap *self disclosure* di media sosial pada siswa SMA Negeri 6 Metro kelas XI Tahun Ajaran 2023/2024.

2. Ruang Lingkup Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 6 Metro kelas XI Tahun Ajaran 2023/2024.

3. Ruang Lingkup Tempat dan Waktu

Tempat penelitian adalah SMA Negeri 6 Metro dan waktu penelitian tahun ajaran 2023/2024.

H. Kerangka Pikir

Kemauan siswa untuk membuka diri dapat disebut dengan keterbukaan diri atau *self disclosure*. DeVito (2011) menyebutkan bahwa keterbukaan diri merupakan salah satu bentuk komunikasi yang terjadi berupa penyampaian informasi atau data mengenai dirinya dimana informasi ini biasanya hanya dia simpan. Menurut Widodo (2013) individu yang pandai melakukan *self disclosure* mempunyai ciri-ciri seperti percaya diri, menunjukkan minat pada orang lain, mampu berbicara tentang pikiran dan perasaannya dengan cara yang benar, dan percaya pada orang lain.

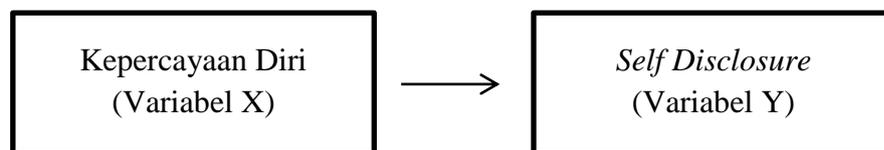
Seiring berkembangnya teknologi, penggunaan internet pada *platform* media sosial saat ini sangat digemari oleh remaja di Indonesia termasuk siswa SMA. Media sosial yang saat ini banyak digemari oleh siswa SMA yaitu Instagram. Instagram memiliki berbagai fitur menarik yang disukai oleh para siswa sehingga tidak heran media sosial tersebut sudah sangat melekat di kalangan siswa SMA. Pada siswa, *self disclosure* yang dilakukan di media sosial Instagram bisa berupa kegiatan sehari-hari, cita-cita, karir yang diinginkan, hingga kehidupan persahabatan atau percintaan yang bermasalah. Hal ini memang terlihat mudah terlebih lagi jika dilakukan di media sosial. Tetapi untuk seorang siswa yang tidak percaya diri, tentu akan sulit dilakukan karena banyak sekali hal negatif yang pikirkan. Misalnya mereka malu untuk memposting kegiatan sehari-harinya, mengunggah foto, berbagi perasaan, atau bahkan tidak percaya diri untuk memulai interaksi dengan orang lain. Sehingga akhirnya memilih untuk diam tanpa mencoba.

Kepercayaan diri menjadi bagian penting dalam perkembangan kepribadian seseorang sebagai penentu bagaimana bersikap dan bertingkah laku. Rasa percaya diri menurut Novembri et al (2021), adalah salah satu kekuatan jiwa yang sangat menentukan berhasil tidaknya orang tersebut dalam mencapai tujuan hidupnya. Dan, kepercayaan diri menuntun individu menuju ke arah keberhasilan.

Devito mengemukakan bahwa salah satu faktor yang membuat individu melakukan pengungkapan diri adalah kepercayaan diri, karena keinginan individu yang menutup diri, kurang berani berbicara dengan orang lain atau tidak memiliki teman dekat akan sulit dalam melakukan pengungkapan diri sehingga dengan kondisi seperti ini dapat memicu individu menghindari komunikasi dengan orang lain. Kemampuan *self disclosure* mampu menjadikan diri individu untuk dapat menyesuaikan diri pada lingkungan sosialnya, baik disekolah maupun di lingkungan tempat tinggal. Siswa yang mengakses dan terlibat di media sosial merasakan adanya rasa saling mengenal dan mengetahui individu-individu yang menjadi teman mereka, sehingga mereka mengharapkan respon dan timbal balik. Respon yang tidak sesuai inilah yang membuat siswa merasa tidak percaya diri untuk mengungkapkan dirinya di media sosial.

Berdasarkan uraian tersebut, maka muncul kerangka pikir untuk melihat apakah terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap *self disclosure* di media sosial. Untuk lebih memperjelas maka kerangka pikir dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 1. 1 Kerangka Pikir Penelitian



I. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Sugiyono, 2008:64).

Berdasarkan kerangka pikir yang telah dikemukakan, maka hipotesis yang diajukan adalah:

Ha: Terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap *self disclosure* di media sosial pada siswa SMA Negeri 6 Metro Kelas XI Tahun Ajaran 2023/2024.

Ho: Tidak terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap *self disclosure* di media sosial pada siswa SMA Negeri 6 Metro Kelas XI Tahun Ajaran 2023/2024.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Dalam kehidupan bermasyarakat, rasa percaya diri merupakan kualitas terpenting dalam diri seseorang. Karena memiliki rasa percaya diri memungkinkan seseorang untuk menyadari semua potensi yang dimilikinya.

Menurut Lauster (2003) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan yang ada pada kemampuan seseorang, sehingga tidak terlalu cemas terhadap tindakannya, merasa bebas dalam melakukan sesuatu, tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki motivasi, serta mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja, untuk memiliki kepercayaan diri seseorang harus memiliki keyakinan terhadap kemampuannya sendiri untuk mencapai tujuan hidupnya agar memiliki kepercayaan diri (Hakim, 2002).

Senada dengan pendapat Angelis (Hakim 2022: 11) rasa percaya diri sebagai keyakinan pada kemampuan diri sendiri yang mana percaya diri berawal dari tekad pada diri sendiri untuk melakukan segala sesuatu yang diinginkan dan dibutuhkan dalam hidup. Kemampuan menciptakan rasa percaya diri terbentuk dari suatu proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar diri sendiri melalui interaksi dengan lingkungan sekitar (Surya, 2007). Kepercayaan diri ialah bentuk tertinggi

dalam motivasi individu. Berdasarkan uraian berbagai pendapat sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah sebuah sikap, kemampuan, keyakinan dan kepercayaan yang dimiliki oleh individu terhadap dirinya baik berupa kekurangan maupun kelebihan yang nantinya dapat mendorong individu dalam mencapai tujuan hidupnya walaupun menghadapi berbagai tantangan dan masalah namun tetap dilakukan dengan penuh tanggung jawab.

2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Beberapa aspek kepercayaan diri menurut Lauster (dalam Suminta dan Ghufro, 2016) yaitu:

1. Keyakinan Kemampuan Diri

Sikap positif seseorang tentang dirinya sendiri dan mampu bersungguh-sungguh dengan apa yang akan dilakukannya serta berani untuk menyatakan pendapat atau gagasan.

2. Optimis

Sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala sesuatu tentang diri dan kemampuannya.

3. Objektif

Individu mampu memandang sebuah permasalahan sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut opini atau kebenaran menurut dirinya sendiri.

4. Bertanggung Jawab

Kesediaan seseorang untuk menanggung apapun akibat dari apa yang mereka lakukan.

5. Rasional dan Realistis

Memahami suatu masalah dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh kehendak sesuai dengan fakta realitas.

3. Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Menurut Anchok (dalam Ahmadi, 2002) terdapat faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri, yaitu:

a. Pola Asuh

Faktor utama yang memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan masa depan anak adalah keluarga. Menurut Harlock pola asuh yang paling cocok untuk mendukung pengembangan percaya diri pada anak adalah pola asuh demokratis, karena pola asuh demokratis melatih dan mengembangkan tanggung jawab serta keberanian menghadapi dan menyelesaikan masalah secara mandiri.

b. Jenis Kelamin

Peran jenis kelamin yang disandang oleh budaya terhadap kaum perempuan maupun laki-laki memiliki pengaruh tersendiri terhadap perkembangan rasa percaya diri. perempuan cenderung dianggap lemah dan harus dilindungi, sedangkan laki-laki harus bersikap sebagai makhluk kuat, mampu melindungi, dan mandiri.

c. Interaksi Sosial

Hal ini menyangkut lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga dan masyarakat akan memberikan rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi.

d. Pendidikan

Pendidikan sering kali menjadi ukuran dalam menilai keberhasilan seseorang. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin tinggi pula anggapan orang lain terhadap dirinya. Individu yang memiliki jenjang pendidikan yang rendah biasanya akan merasa tersisih dan akhirnya tidak memiliki keyakinan dan kemampuannya. Sedangkan yang memiliki jenjang pendidikan yang tinggi akan terpacu untuk menunjukkan kemampuannya.

e. Penampilan fisik

Individu yang tampilan fisiknya menarik lebih sering diperlakukan dengan baik dibandingkan dengan individu yang mempunyai penampilan kurang menarik. Menurut Fatimah (dalam Ahmadi, 2002) untuk dapat menumbuhkan rasa percaya diri yang

proposional, individu tersebut harus memulai dari diri sendiri, adapun cara yang digunakan adalah :

1. Evaluasi diri secara objektif. Individu harus belajar untuk menerima diri secara objektif dan jujur. Mulai dengan membuat daftar potensi yang ada dalam dirinya, kemudian kenali apa yang menjadi penyebab terhalangnya kemunculan potensi yang ada dalam diri.
2. *Positif thinking*. Mencoba melawan asumsi dan prasangka negatif yang muncul dalam bayangan dan tidak membiarkan pikiran negatif berlarut-larut menghantui.
3. Memberi penghargaan yang jujur terhadap diri. Menghargai dan menyadari sekecil apapun keberhasilan yang pernah dicapai.
4. Melakukan tujuan yang realistik. Tujuan yang realistik akan memudahkan individu dalam mencapai suatu tujuan dengan cara mengevaluasi segala tujuan yang sudah ditetapkan dan mengidentifikasi apakah tujuan tersebut realistik atau tidak.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ada 5 faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, yaitu pola asuh, jenis kelamin, interaksi sosial, pendidikan, dan penampilan fisik. Apabila salah satu faktor diatas tidak dimiliki dalam diri individu maka kemungkinan yang akan muncul adalah tidak adanya percaya diri dalam diri seseorang.

B. *Self Disclosure*

1. *Pengertian Self Disclosure*

Self disclosure atau keterbukaan diri merupakan hal yang sering dilakukan oleh manusia sebagai makhluk sosial. Dalam berinteraksi, individu biasanya melakukan *self disclosure* dengan cara berbagi informasi pribadi, pengalaman, pikiran, dan perasaan kepada lawan bicara. Padatu (2015) mengungkapkan cara seseorang untuk mengungkapkan dirinya kepada orang lain yaitu dengan *self disclosure*.

Devito (2011) mengartikan keterbukaan diri sebagai jenis komunikasi yang mengungkapkan informasi tentang diri individu yang biasanya disembunyikan. Hal yang sama juga diungkapkan oleh Sears (2001) keterbukaan diri adalah tindakan berbagi emosi dan informasi yang akrab dengan orang lain. Enjang (2009) mengartikan *self disclosure* sebagai proses pengungkapan informasi personal mengenai diri sendiri, yang tidak mungkin ditemukan orang lain dalam cara lain. Menurut Enjang, *self disclosure* memiliki nilai khusus. Pertama, mengungkapkan perasaan personal, pikiran, dan pengalaman yang sering meningkatkan kedekatan antarindividu. Kedua, dapat mempengaruhi pada apa yang kita rasakan dan apa yang kita ketahui tentang diri kita sendiri. Dapat disimpulkan secara umum pengertian *self disclosure* adalah sebuah proses pengungkapan diri dimana individu berbagi informasi secara langsung dan tidak langsung yang bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela melalui suatu media.

Self disclosure memiliki banyak manfaat bagi banyak orang. Ketika *self disclosure* dilakukan, baik tingkat keakraban maupun tingkat komunikasi antar manusia akan meningkat. Juga akan lebih mudah untuk menemukan solusi dari suatu masalah ketika *self disclosure* dilakukan. Akan tetapi jika tidak terbuka, akan terjadi kesalahpahaman dan miskomunikasi yang akan merusak hubungan dan menimbulkan pikiran negatif (Setianingsih, 2015).

Self disclosure menjadi komponen paling penting ketika terjadinya komunikasi antarpribadi. Karena pada dasarnya membuka diri akan menimbulkan suatu hubungan antar manusia dan sesamanya. Menurut Hanafi (2017) ketika membuka diri diperlukan adanya kepercayaan (*belief*) untuk membuka interaksi dan komunikasi yang lebih dalam sehingga tidak ada prajudis atau saling curiga-mencurigai. Kepercayaan tersebut akan menimbulkan hubungan yang baik antar individu dan dapat berpengaruh terhadap interaksi selanjutnya.

Hubungan baik yang terjadi ketika melakukan *self disclosure* akan menjadikan komunikasi menjadi lebih efektif. Hal tersebut dimulai dari komunikasi interpersonal dan dilandasi oleh kesediaan individu untuk membuka diri terhadap orang-orang yang dipercayainya.

2. Aspek-Aspek *Self Disclosure*

Menurut Devito (2011) terdapat lima aspek *self disclosure* (keterbukaan diri yaitu :

a. *Amount* (Ukuran atau Jumlah)

Dimensi *amount* atau ukuran atau jumlah berkaitan dengan frekuensi individu ketika melakukan *self disclosure* dan durasi pesan-pesan yang bersifat *self disclosure* atau waktu yang diperlukan untuk melakukan *self disclosure*. Dalam hal ini *self disclosure* yang dilakukan tidak akan dibatasi oleh waktu, yang berarti seseorang dapat dan kapan saja terhubung dengan aktivitas media sosial dan melakukan *self disclosure* saat merasa kejadian yang dialaminya patut untuk diungkapkan di media sosial. Dimensi ini juga berkaitan dengan seberapa banyak individu mengungkapkan diri sendiri di media sosial.

b. *Valence*

Dimensi ini berkaitan dengan kualitas apakah *self disclosure* yang dilakukan individu cenderung positif atau negatif. *Self disclosure* yang positif adalah yang dilakukan dengan baik dan menyenangkan. Sedangkan *self disclosure* yang negatif adalah yang dilakukan dengan tidak baik dan tidak menyenangkan.

c. *Accuracy dan Honesty* (Ketepatan dan Kejujuran)

Dimensi ini akan dibatasi oleh sejauh mana individu mengenal dan memahami dirinya sendiri. Baik itu kelebihan atau pun kelemahan yang dimilikinya. Pengungkapan diri dapat berbeda dalam hal kejujuran. Individu dapat jujur atau melebih-lebihkan cerita, atau bahkan bisa saja berbohong terkait dengan pengungkapan diri yang di sampaikan.

d. *Intention* (Tujuan dan Maksud)

Dimensi ini berkaitan dengan seluas apa individu mengungkapkan tentang informasi yang ingin diungkapkan dan tingkat kesadaran yang dimiliki individu untuk mengontrol informasi yang disampaikan kepada orang lain.

e. *Intimate* (Keintiman)

Dimensi ini ditunjukkan dengan kemampuan individu untuk mengungkapkan hal-hal yang dianggap pribadi atau hal-hal yang dianggap impersonal (tidak bersifat pribadi).

Altman dan Taylor (Ifdil, 2013) menyampaikan ada lima aspek dalam keterbukaan diri, antara lain :

- a. Motivasi yaitu menjadi dorongan untuk menyampaikan informasi untuk orang lain dan mengungkapkan tentang diri sendiri. Dorongan tersebut bisa dari dalam diri maupun dari luar individu.
- b. Ketepatan yaitu mengacu dalam ketepatan dan relevan dengan informasi yang disampaikan oleh individu.
- c. Keintensifan. Dalam keterbukaan diri, keintensifan yaitu tergantung dengan siapa individu dapat mengungkapkan tentang dirinya.
- d. Kedalaman dan keluasan, terbagi menjadi dua yaitu yang pertama informasi yang dangkal artinya informasi tersebut akan diungkapkan kepada individu yang baru dikenal dan yang kedua informasi yang luas artinya informasi tersebut akan diungkapkan kepada individu yang memiliki hubungan dengan dirinya.
- e. Waktu. Keterbukaan diri akan meningkat tergantung pada waktu yang tepat. Pemilihan waktu dalam komunikasi juga penting agar dapat menentukan individu dapat terbuka satu sama lain.

Sedangkan menurut Devito (dalam Gainau, 2009) Individu yang memiliki keterbukaan diri memiliki aspek yang diungkapkan dan berbeda-beda, yaitu:

- a. Kuantitas dari pengungkapan diri
Kuantitas dari pengungkapan diri dapat diukur dengan mengetahui frekuensi dengan siapa individu mengungkapkan diri dan durasi dari pesan *self-disclosing* atau waktu yang diperlukan untuk mengutarakan statement *self disclosure* individu tersebut terhadap orang lain.
- b. Nilai
Nilai merupakan hal yang positif atau negatif dari penyingkapan diri. Individu dapat menyingkapkan diri mengenai hal-hal yang menyenangkan atau tidak menyenangkan mengenai dirinya, memuji hal-hal yang ada dalam dirinya atau menjelek-jelekkkan diri individu sendiri. Faktor nilai juga mempengaruhi sifat dasar dan tingkat dari pengungkapan diri.
- c. Kejujuran
Ketepatan dari pengungkapan diri individu dibatasi oleh tingkat dimana individu mengetahui dirinya sendiri. Pengungkapan diri dapat berbeda dalam hal kejujuran. Individu dapatsaja jujur secara total atau dilebih-lebihkan, melewatkan bagian penting atau berbohong.
- d. Niat
Seluas apa individu mengungkapkan tentang apa yang ingin diungkapkan, seberapa besar kesadaran individu untuk mengontrol informasi-informasi yang akan dikatakan pada orang lain.
- e. Keakraban
Individu dapat mengungkapkan detail yang paling intim dari hidupnya, hal-hal yang dirasa sebagai periperal atau impersonal atau hal yang hanya bohong.

Kesimpulan yang dapat diambil dari pendapat tokoh di atas adalah bahwa aspek keterbukaan terhadap diri sendiri yang baik melibatkan individu yang bebas mengekspresikan diri secara sukarela, mengungkapkan informasi, dan menerimanya secara terbuka, sehingga meningkatkan keintiman suatu hubungan.

3. Pentingnya *Self Disclosure*

Menurut Hanani (2017) *self disclosure* sangat penting dilakukan dalam kehidupan manusia sebagai makhluk sosial dan makhluk yang memiliki keterbatasan. Hal ini dikarenakan manusia akan sulit mempertahankan kehidupan sosial tanpa pengungkapan diri. Berikut beberapa alasan pentingnya *self disclosure*, yakni:

- a. Adanya keterbatasan yang dimiliki, sehingga harus membuka diri untuk membangun hubungan yang baik dengan orang lain.
- b. Memiliki potensi tersembunyi yang tidak diketahui oleh dirinya sendiri. Oleh karena itu cara yang harus ditempuh dengan membuka diri pada orang lain untuk mengetahui potensi tersebut.
- c. Setiap orang memiliki permasalahan dalam hidup, sehingga dengan adanya *self disclosure* seseorang dapat mengemukakan dan dapat menemukan penyelesaian untuk permasalahan tersebut.
- d. Menciptakan hubungan yang harmonis dan akrab.
- e. Membutuhkan validasi untuk menghasilkan suatu kesepahaman bersama.
- f. Mengontrol suatu tindakan yang akan dilakukan maupun yang sudah dilakukan.
- g. Menghilangkan rasa tidak percaya diri dan menumbuhkan rasa kepercayaan diri.
- h. Meningkatkan rasa keyakinan terhadap diri sendiri.

C. Media Sosial

Seiring berkembangnya teknologi, internet hadir untuk memudahkan dan memenuhi kebutuhan khalayak luas. Adanya jaringan internet telah menciptakan jenis interaksi dan komunikasi sosial yang baru. Interaksi tersebut dapat dilakukan melalui media sosial. Kehadiran media sosial saat ini telah membawa budaya baru dalam interaksi remaja di Indonesia sehingga dalam mengungkapkan informasi pribadi bukan menjadi hal yang canggung untuk dilakukan (Harahap et al, 2021).

Media sosial merupakan media yang dapat di akses secara online yang memungkinkan penggunaanya untuk berinteraksi setiap saat satu sama lain melalui berbagai aplikasi web atau seluler (Cahyono,2016). Melalui media sosial para penggunaanya dapat berinteraksi dengan siapa saja jika memiliki jaringan internet.

Saat ini terdapat berbagai jenis media sosial yang banyak digunakan oleh pengguna internet, salah satunya yaitu Instagram. Instagram dengan segala keunikannya menampilkan berbagai fitur obrolan dan telepon yang canggih, sehingga memudahkan proses bertukar pesan bagi para penggunaanya. Selain itu, Instagram memiliki fitur feeds yang dapat digunakan untuk membagikan berbagai foto dan video yang diikuti dengan caption, sehingga pengguna lain dapat berkomentar dan memberikan tanda suka. Tidak hanya itu saja, Instagram juga memiliki fitur story yang memungkinkan penggunaanya untuk membagikan berbagai aktivitas kepada pengguna lain yang sudah saling terhubung.

Media sosial dalam peranannya saat ini telah memberikan banyak manfaat dan kemudahan bagi penggunaanya. Berikut ini adalah beberapa manfaat yang telah dirasakan oleh banyak orang, yakni:

- a. Memperluas interaksi dan relasi pertemanan.
- b. Memberikan berbagai informasi secara *up to date*.
- c. Mempermudah aktivitas digital marketing dan pendidikan.
- d. Menambah wawasan dan pengetahuan.
- e. Sarana untuk membantu orang lain.

D. Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap *Self Disclosure* di Media Sosial

Keterkaitan *self disclosure* dengan kepercayaan diri tampak jelas dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kehidupan sehari-hari pasti terjadi komunikasi sebagai bentuk pengungkapan diri pada orang lain. Dengan melakukan hal ini membuat manusia memenuhi kebutuhan, merasa bahagia, dan mencapai tujuannya. (Wiyono & Muhid, 2020) menunjukkan

bahwa keterbukaan diri memiliki fungsi ketika seseorang memutuskan untuk mengungkapkan informasi melalui cerita di media sosial sebagai bentuk kenyamanan dari masalah mereka. Biasanya, respons seseorang terhadap suatu masalah adalah menyerang orang lain. Akibatnya, digunakan sebagai landasan untuk memposting di *instastory*, sebagai jenis penyembuhan diri, dan orang tersebut akan merasa jauh lebih baik. Menurut (Lumsden & Lumsden, 1996), keterbukaan diri membantu komunikasi seseorang dengan orang lain, yang dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang dan memperdalam hubungan mereka.

Siswa yang mampu melakukan *self disclosure* dengan baik di media sosial maupun di lingkungan sekitar akan membentuk suatu kepercayaan diri yang tinggi. Namun keterbukaan diri secara berlebihan atau yang biasa disebut *overdisclosure* juga tidak baik, selain membuat orang lain merasa tidak nyaman, juga akan membuat diri mendapat nilai jelek dikalangan beberapa orang yang tidak menyukai. Oleh karena itu sebelum bertindak, ada baiknya untuk berpikir panjang terlebih dahulu sehingga meminimalisir respon yang tidak menyenangkan dari orang lain. Hal ini membuktikan bahwa seseorang yang tidak dengan baik melakukan *self disclosure* akan berdampak pada kehidupannya yang membuat kepercayaan diri seseorang semakin menurun. Dengan menurunnya kepercayaan diri tersebut, seseorang akan memilih diam dan takut akan pandangan orang lain tentang dirinya. Mereka takut akan dipandang buruk sehingga mereka tidak percaya akan kemampuannya sendiri.

Dengan demikian, siswa yang mampu melakukan *self disclosure* di media sosial akan berpengaruh terhadap pembentukan kepercayaan dirinya sehingga kedepannya siswa mampu menciptakan hubungan antarpribadi yang positif.

E. Penelitian yang Relevan

Adapun beberapa hasil penelitian terdahulu yang menurut peneliti memiliki relevansi dengan penelitian yang dilakukan antara lain :

1. Skripsi, Firda Yunita, 2022, Universitas Lampung, Lampung. Dengan judul “Hubungan Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) Terhadap Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Kelas XI SMA Islam Kebumen Tanggamus Tahun Ajaran 2020/2021”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara keterbukaan diri dengan komunikasi interpersonal pada siswa kelas XI di SMA Islam Kebumen Tanggamus Ajaran 2020/2021. Hasil dari penelitian ini adalah diperoleh nilai sebesar $R= 0,644$ dengan signifikansi sebesar $p=0,000$; $p<0,0005$; yang berarti ada hubungan antara keterbukaan diri dengan komunikasi interpersonal yang berarti hipotesis dalam penelitian ini diterima. Keterbukaan diri memberi sumbangan efektif sebesar 43,9% terhadap komunikasi interpersonal, sedangkan 56, 1% diluar keterbukaan diri siswa.

2. Skripsi, Chairunnisa Widya Ningrum, 2022, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Medan. Dengan judul “Dampak *Self Disclosure* di Media Sosial Terhadap Pembentukan Konsep Diri pada Siswa SMA Panca Budi”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak *self disclosure* yang dilakukan di media sosial terhadap pembentukan konsep diri siswa. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat dampak yang signifikan dari *self disclosure* di media sosial terhadap pembentukan konsep diri. Terdapat 22% pembentukan konsep diri pada siswa SMA Panca Budi dipengaruhi oleh *self disclosure* di media sosial dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

3. Skripsi, Nabila Layalia Septiasari, 2022, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dengan judul “Hubungan *Self-Image* Dan *Self-Disclosure* Dengan Kepercayaan Diri Pada Pengguna Kencan Online Tinder”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-image* dan *self-disclosure* dengan Kepercayaan diri pada

pengguna kencan online Tinder. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara self-image, selfdisclosure dan kepercayaan diri hal ini dibuktikan dengan nilai (F) 137.464 Sig 0.00 ($p < 0,05$). sumbangan efektif antara self-image dan *self-disclosure* terhadap kepercayaan diri sebesar 54,7%. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pengguna aplikasi kencan online Tinder memiliki tingkat *self-image* sedang, *self-disclosure* sedang dan kepercayaan diri yang tinggi.

4. Skripsi, Faizah Noor Latifah, 2022, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dengan judul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan *Emotion Coping* Dengan *Self Disclosure* di Media Sosial Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dengan *self-disclosure* pada remaja di Panti Asuhan Penyantun Islam Banda Aceh. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif antara kepercayaan diri dan *self disclosure* pada pengguna media sosial mahasiswa Fakultas Psikologi UMS. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan coping emosi memiliki hubungan positif dengan pengungkapan diri kepada pengguna media sosial, sehingga semakin percaya diri dan coping emosi maka semakin besar pengungkapan diri pengguna media sosial. Sebaliknya, pengungkapan diri pengguna media sosial menurun ketika kepercayaan diri dan ketahanan emosional mereka menurun.

III. METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan pada siswa kelas XI SMA Negeri 6 Metro yang beralamat di Jl. Fkppi No.1, Rejomulyo, Kec. Metro Selatan., Kota Metro, Lampung. Waktu pelaksanaan penelitian pada tahun ajaran 2023/2024 yang dilakukan pada tanggal 22 Agustus – 28 Agustus 2023 menggunakan *google form* dan angket.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian pendidikan menurut Sumanto (2014) dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan dengan suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif adalah jenis penelitian yang menggunakan analisis statistik untuk menghasilkan data yang jelas, terukur, empiris, dan sistematis. Menurut Sugiyono (2021) metode kuantitatif disebut sebagai metode positivistik karena berlandaskan pada filsafat positivisme yang dapat digunakan untuk meneliti suatu sampel atau populasi dengan cara mengumpulkan data dengan alat penelitian dan menganalisis data tersebut dalam bentuk statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan.

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional yang bertujuan untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih dan seberapa parah tingkat hubungannya. Sehingga metode penelitian ini sangat tepat untuk digunakan meneliti permasalahan yang ada.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2021). Dengan kata lain, populasi adalah kumpulan objek penelitian.

Berdasarkan pendapat tersebut, objek penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 6 Metro Tahun Ajaran 2023/2024. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 6 Metro dengan jumlah 256 siswa yang menggunakan media sosial Instagram.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2021). Dalam menentukan sampel harus dirancang sedemikian rupa agar dapat mewakili kelompok yang lebih besar atau populasi. Sampel yang digunakan oleh peneliti harus dapat mewakili keseluruhan populasi sehingga tidak ada kesalahan dalam data. Data akan mengarah pada kesimpulan yang salah jika sampel yang diambil tidak secara akurat mewakili populasi dalam kondisi saat ini.

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Teknik ini merupakan teknik pengambilan sampel dengan karakteristik atau pertimbangan tertentu yang akan digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2019). Adapun kriteria atau ciri-ciri yang

ditetapkan yaitu siswa yang menggunakan media sosial Instagram. Rumus yang digunakan untuk menentukan jumlah sampel yaitu dengan rumus *slovin* (Sugiyono, 2021) dengan nilai presisi sebanyak 10% atau 0,1. Berikut cara perhitungannya:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

1 = angka konstan

e = nilai presisi (sebanyak 10%)

$$n = \frac{256}{256 \cdot (0,1)^2 + 1}$$

$$n = 71,91$$

$$n = 72 \text{ orang}$$

D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Penentuan variabel penelitian merupakan salah satu tahap yang penting dan tidak bisa ditinggalkan dalam kegiatan penelitian, bahkan harus dilakukan dengan tepat. Kesalahan dalam penentuan variabel penelitian, maka akan berlanjut pada penggunaan teori, dan akan terjadi kesalahan dalam mendefinisikan secara operasional. Menurut Sugiyono (2021) Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*), yaitu:

1. Variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu Kepercayaan Diri.
2. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu *Self Disclosure*.

2. Definisi Operasional

Definisi operasinonal merupakan bagian yang mendefinisikan sebuah konsep atau variabel agar dapat diukur dengan cara melihat dimensinya (indikator) dari suatu konsep atau variabel. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu kepercayaan diri dan *self disclosure*.

a. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak merasa cemas, sikap tenang, merasa bebas melakukan suatu hal yang diinginkan, bertanggung jawab atas perbuatannya, tidak mudah menyerah, berfikir positif, dan memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Terdapat beberapa indikator dalam instrumen kepercayaan diri, yaitu keyakinan, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realitas.

b. *Self Disclosure* (Keterbukaan Diri)

Self disclosure atau keterbukaan diri merupakan sebuah langkah yang dilakukan untuk mengungkapkan informasi mengenai diri sendiri kepada orang lain, secara sadar maupun tidak sadar. Terdapat beberapa indikator dalam instrumen *self disclosure*, yaitu frekuensi keaktifan, *self disclosure* positif dan negatif, tingkat

ketepatan dan kejujuran, kesadaran dan kebebasan, tingkat kepercayaan, dan pengungkapan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah langkah utama yang diambil dalam penelitian karena dalam sebuah penelitian hal yang utama adalah mendapatkan sebuah data (Sugiyono, 2021). Dalam penelitian ini teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data menggunakan skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert*. Menurut Sugiyono (2021) skala *likert* dipergunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang terkait fenomena sosial. Sumanto (2014) juga mengungkapkan dalam skala *likert* terdapat dua bentuk pernyataan, yaitu pernyataan bentuk positive (*favourable*) yang berfungsi untuk mengukur sikap positif, dan bentuk pernyataan negatif (*unfavourable*) yang berfungsi untuk mengukur sikap negatif. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan empat alternatif pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Nilai untuk skala tersebut adalah sebagai berikut.

Tabel 3. 1 Skor Nilai Pilihan Jawaban

Alternatif Jawaban	Favourable (pernyataan positif)	Unfavourable (pernyataan negatif)
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Sebelum dilakukannya penyusunan skala, terlebih dahulu akan dibuat kisi-kisi instrumen yang disusun dalam suatu tabel kemudian dijabarkan dalam aspek dan indikator yang sesuai dengan tujuan penelitian yang dikehendaki. Instrumen penelitian yang digunakan berupa skala *self disclosure* dibuat dan dikembangkan oleh peneliti berdasarkan 5 aspek *self*

disclosure Devito (2011) diantaranya kuantitas, valensi, kejujuran, intensi, dan keakraban. Lalu kepercayaan diri menggunakan skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori Lauster (dalam Suminta dan Ghufron, 2016) tentang aspek-aspek kepercayaan diri yaitu keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Kisi-kisi instrumen dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. 2 Kisi-Kisi *Self Disclosure*

No.	Aspek <i>Self Disclosure</i>	Indikator	Sebaran Item		Jumlah
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	<i>Amount</i> : kuantitas yang diukur dengan frekuensi keaktifan dan lamanya durasi yang dihabiskan.	a. Frekuensi keaktifan di media sosial.	1, 3	2, 4	4
		b. Durasi yang dihabiskan untuk berbagi informasi	5, 7	6, 8	4
2.	<i>Valence</i> : hal positif atau negatif yang dilakukan oleh individu.	a. <i>Self disclosure</i> positif mengenai dirinya atau hal-hal yang disukai	9, 11	10, 12	4
		b. <i>Self disclosure</i> negatif mengenai dirinya	13	14, 15	3
3.	<i>Accuracy</i> dan <i>Honesty</i> : besaran individu mengetahui dirinya sendiri dan kejujurannya.	a. Tingkat ketepatan individu dalam mengungkapkan diri sesuai dengan keadaan	16, 18	17	3
		b. Tingkat kejujuran individu dalam mengungkapkan diri	19, 21	20	3
4.	<i>Intention</i> : kesadaran dan kebebasan individu dalam mengontrol informasi yang diungkapkannya.	a. Kesadaran dalam mengungkapkan diri	22, 24	23	3
		b. Kebebasan dalam mengungkapkan diri	25, 27	26	3
5.	<i>Intimacy</i> : mengungkapkan informasi detail mengenai dirinya	a. Tingkat kepercayaan	28, 30	29, 31	4
		b. Pengungkapan hal yang intim secara mendalam	32, 34	33	3
Total			19	15	34

Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Kepercayaan Diri

No.	Aspek Kepercayaan Diri	Indikator	Sebaran Item		Jumlah
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Keyakinan Kemampuan Sendiri: Sikap positif seseorang tentang dirinya sendiri dan mampu bersungguh-sungguh dengan apa yang akan dilakukannya.	a. Sikap positif individu tentang dirinya	1, 3	2, 4	4
		b. Individu yakin dengan kemampuan dirinya dalam menghadapi persoalan	5, 7	6, 8	4
		c. Berani untuk menyatakan pendapat atau gagasan	9	10	2
2.	Optimis: Sikap positif untuk selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala sesuatu tentang diri dan kemampuannya.	a. Berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang dirinya dan kemampuannya	11,13	12, 14	4
		b. Tidak berfikir negatif tentang dirinya	15, 17	16, 18	4
3.	Objektif: Sikap positif yang dimiliki individu tentang hal-hal baik yang akan datang pada dirinya.	a. Memandang suatu objek sesuai dengan kebenaran yang semestinya	19, 21	20, 22	4
		b. Tidak mudah dipengaruhi oleh opini	23, 25	24, 26	4
4.	Bertanggung Jawab: Kesiediaan seseorang untuk menanggung apapun akibat dari apa yang mereka lakukan.	a. Berani mengambil resiko pada setiap keputusan yang diambil	27, 29	28, 30	4
5.	Rasional dan Realitas: Memahami suatu masalah dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh kehendak sesuai dengan fakta realitas.	a. Berusaha memahami suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang sesuai dengan kenyataan	31, 33	32, 34	4
Total			17	17	34

F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

1. Uji Validitas

Uji validitas menunjukkan sejauh mana alat pengukur itu mengukur apa yang ingin diukur, atau sejauh mana alat ukur yang digunakan mengenai sasaran. Semakin tinggi validitas suatu alat tes, maka alat tersebut semakin mengenai pada sasarannya, atau semakin menunjukkan apa yang seharusnya diukur. Suatu tes dapat dikatakan mempunyai validitas tinggi apabila alat tes tersebut menjalankan fungsi pengukurannya atau memberikan hasil ukuran sesuai dengan makna dan tujuan diadakannya tes atau penelitian tersebut.

Menurut Sugiyono (2021) menyatakan bahwa valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Untuk menghitung korelasi pada uji validitas menggunakan metode *Pearson Product Moment*, dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\}\{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = Koefisien korelasi *product moment*
- n = Jumlah individu
- x = Angka untuk variabel X
- y = Angka untuk variabel Y

Pada penelitian ini ditetapkan taraf signifikansinya sebesar 0,05 ($\alpha = 0,05$) atau 5% dengan tingkat kepercayaan sebesar 95%. Kriteria yang ada pada penelitian ini yaitu:

1. Jika nilai r hitung $>$ r tabel maka artinya terdapat dampak antara variabel x terhadap variabel y .
2. Jika nilai r hitung $<$ r tabel artinya tidak terdapat dampak antara variabel x terhadap variabel y .

Angka korelasi yang diperoleh dibandingkan dengan angka tabel korelasi, apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka instrumen tersebut dinyatakan valid. Namun jika sebaliknya maka instrumen tersebut dinyatakan tidak valid. Pengujian instrumen ini menggunakan program SPSS 25 untuk memudahkan dalam pengecekan validitas instrumen.

Uji coba instrumen disebarkan kepada siswa diluar sampel penelitian yang melibatkan 30 siswa. Hasil uji coba yang didapatkan dari perhitungan *Product Moment* menggunakan SPSS diperoleh hasil 29 item kepercayaan diri dan 28 item *self disclosure* pernyataan terdapat 5 pernyataan kepercayaan diri yang tidak valid, yaitu aitem 20, 26, 28, 31, 34 dan 6 aitem *self disclosure* yang tidak valid, yaitu aitem 4, 8, 10, 14, 27, 31. Sehingga 11 aitem tersebut dinyatakan gugur dan terdapat 57 aitem yang valid.

2. Uji Reliabilitas

Pengujian terhadap reliabilitas atau keandalan dimaksudkan untuk mengetahui apakah kuesioner dapat memberikan ukuran yang konstan atau tidak. Instrumen (kuesioner) yang reliable berarti mampu mengungkapkan data yang dapat dipercaya. Uji reliabilitas diperlukan untuk mengetahui ketetapan atau tingkat presisi suatu ukuran atau alat ukur. Suatu alat ukur mempunyai tingkat reliabilitas yang tinggi bila alat ukur tersebut dapat diandalkan dalam arti pengukurannya dan dapat diandalkan karena penggunaan alat ukur tersebut berkali-kali akan memberikan hasil yang serupa.

Dalam penelitian ini, pengujian reliabilitas dilakukan dengan analisis *Cronbach's Alpha* yang akan mengukur reliabilitas konsistensi Internal (*internal consistency reliability*), Jika nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,6$ maka dapat disimpulkan bahwa pernyataan yang digunakan untuk mengukur masing-masing variabel dapat dipercaya. Koefisien *Cronbach's Alpha* dihitung dengan rumus :

$$r = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \alpha_b^2}{\alpha_t^2} \right]$$

Keterangan :

r = koefisiensi reliabilitas instrumen

K = banyaknya butir pertanyaan

$\sum \alpha_b^2$ = total varian butir

α_t^2 = total varian

Setelah dilakukan pengujian terhadap instrumen dan dinyatakan telah valid dan reliabel seluruh butirannya, maka instrumen ini telah dapat dipergunakan untuk pengukuran dalam rangka pengumpulan data serta diharapkan mampu mengungkapkan data yang dapat dipercaya. Klasifikasi reliabilitas untuk melihat tinggi dan rendahnya korelasi menggunakan Skala Guilford (Sugiyono, 2019) yaitu:

<0,119 = hubungan rendah

0,20 – 0,339 = hubungan rendah tapi pasti

0,40 – 0,669 = hubungan cukup berarti atau sedang

0,70 – 0,889 = hubungan kuat

>0,90 = hubungan kuat sekali

Berdasarkan hasil pengolahan data uji reliabilitas pada instrument kepercayaan diri dan *self disclosure*, dapat diketahui bahwa nilai alpha untuk variabel kepercayaan diri (Y), (α)= 0, 846 dan *self disclosure* (X), (α)= 0,646 dengan koefisien reliabilitas dinyatakan reliabel karena keduanya memiliki *Cronbach Alpha* (α) > 0,60. Dapat disimpulkan bahwa kedua instrumen dalam penelitian ini dapat digunakan dalam penelitian.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan analisis data maka dapat membuktikan

hipotesis dan menarik kesimpulan tentang masalah yang akan diteliti. Maka dari itu, teknik analisis data dalam penelitian ini adalah Analisis Regresi Linier Sederhana untuk melihat pengaruh kepercayaan diri terhadap *self disclosure* di media sosial. Dengan menggunakan uji normalitas, linearitas, dan uji hipotesis.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan analisis data. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan menggunakan *Kolmogorov Smirnov*. Interpretasi yang digunakan adalah apabila $p > 0,05$ maka data berdistribusi normal dan jika $p < 0,05$ maka data tersebut tidak terdistribusi dengan normal. Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi $p = 0,200$. maka $p = 0,200 > p = 0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui linearitas data, yaitu apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak. Perhitungan linieritas digunakan untuk mengetahui data variabel bebas (X) berhubungan secara linier atau tidak dengan variabel terikat (Y). Jika nilai signifikansi $F > 0,05$ berarti hubungan antara variabel independen dan dependen berpola linier.

Perhitungan hasil dari linieritas didapatkan $F = 0,688 > 0,05$. F menjelaskan bahwa hasil perhitungan pada output anova table diketahui memiliki *sig deviation from linearity* sebesar 0,688 yang artinya lebih besar dari 0,05 sehingga data tersebut berarti linier.

3. Uji Regresi Linier Sederhana

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Regresi Linier Sederhana. Uji ini digunakan untuk memperkirakan seberapa besar

pengaruh variabel satu dengan yang lainnya dan untuk memprediksi nilai dari variabel dependen apabila nilai variabel independen mengalami kenaikan atau penurunan. Adapun untuk pengujian hipotesis menggunakan rumus Regresi Linier Sederhana menggunakan analisis data statistik SPSS 25.0 *for Windows*. Nilai R yang merupakan simbol dari nilai koefisien korelasi, nilai korelasi R adalah 0,760 nilai ini dapat diinterpretasikan bahwa hubungan kedua variabel ada di kategori kuat. Nilai R Square atau Koefisien Determinasi (KD) yang menunjukkan seberapa bagus regresi yang dibentuk oleh interaksi variabel bebas dan variabel terikat. Nilai Koefisien Determinasi (KD) yang diperoleh adalah 0,571 atau 57,1% yang dapat ditafsirkan bahwa variabel bebas memiliki kontribusi sebesar 57,1% terhadap variabel Y dan 42,9% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar variabel Y.

Dari uraian diatas dapat dilihat bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima dalam penelitian ini yang artinya terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap *self disclosure* di media sosial pada siswa SMA Negeri 6 Metro kelas XI tahun ajaran 2023/2024.

V. KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap *self disclosure* di media sosial pada siswa SMA Negeri 6 Metro kelas XI tahun ajaran 2023/2024 terdapat 63% siswa kelas XI SMA Negeri 6 Metro memiliki kepercayaan diri sedang, dan 64% siswa kelas XI SMA Negeri 6 Metro memiliki *self disclosure* sedang. Hasil analisis data menunjukkan diterimanya hipotesis yang diajukan, yaitu dengan hasil pengaruh kontribusi sebesar 0,577 atau sebesar 57,7% terhadap variabel *self disclosure* di media sosial (Y) dan nilai signifikan $p = 0,000$, berarti model regresi linier memenuhi kriteria linearitas karena $< 0,005$. Dengan demikian berarti berdasarkan hasil penelitian ini, maka hipotesis dalam penelitiannya yaitu H_a diterima dan H_o ditolak.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti maka dapat diajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada Siswa

Sebagai peserta didik diharapkan mampu meningkatkan *self disclosure* kepada orang-orang yang di percaya atau kepada siapapun yang bersifat positif sehingga dapat menginspirasi orang lain dan tidak merugikan orang lain. Adapun sifat terbuka dapat dilakukan, namun harus lebih hati-hati karena tidak semua hal dapat diumbar. Selain itu juga, Tetap gunakan media sosial untuk hal-hal yang baik seperti mencari ilmu yang bermanfaat untuk bidang akademis & non-akademis dan juga

motivasi yang dapat membangun rasa semangat & percaya diri. Sehingga media sosial tetap akan memberikan pengaruh positif yang lebih banyak dibandingkan pengaruh negatifnya.

2. Kepada Guru BK

Guru BK dapat memberikan pelatihan keterampilan *self disclosure* agar siswa mampu memiliki keterbukaan diri dalam berhubungan dengan orang lain, apabila dibutuhkan guru BK juga dapat memberikan konseling bagi anak yang mengalami kesulitan *self disclosure*. Selain itu juga guru BK dapat memberikan layanan informasi kepada siswa terkait penggunaan media sosial dengan bijak dan juga memberikan pengawasan kepada siswa dalam bermain media sosial agar tidak menimbulkan hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain.

3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan lebih memperluas populasi, dalam penelitian ini sebenarnya banyak tetapi terdapat siswa yang kurang berkeinginan mengisi kuesioner yang diberikan peneliti, dikarenakan pengumpulan data hanya menggunakan *online* melalui *google form* sehingga banyak subjek yang enggan mengisinya. Semakin banyak data yang dapat dikumpulkan secara manual maupun online, semakin dapat digeneralisasikan temuan penelitian dan semakin lengkap gambarnya. Selain itu juga, peneliti selanjutnya harus dapat memasukkan variabel lain yang mempengaruhi *self disclosure* untuk lebih menggambarkan faktor lain yang mempengaruhinya selain kepercayaan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhityaputra, V. W., & Saripah, I. 2015. Efektivitas teknik permainan untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal pada remaja. *Edusentris*, 2 : 290-298.
- Ahmadi, A. 2002. *Psikologi Sosial*. PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Anas Sudijono. 2010. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Rajawali Press. Jakarta.
- APJII. 2022. *Profil Penggunaan Internet Indonesia*. APJII. Jakarta.
- Cahyono, A. S. 2016. Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia. *Publiciana*, 9 : 140-157.
- Devito, J. 2011. *Komunikasi Antar Manusia*. Karisma Publishing Group. Tangerang Selatan.
- Diananda, A. 2019. Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1 : 116-133.
- Faizal, A. A., Naim, M., & Fauzi, A. 2022. Fenomena Instagram sebagai Sarana Eksistensi pada Kelompok Remaja di Kelurahan Sudimara Selatan. *Buana Komunikasi (Jurnal Penelitian dan Studi Ilmu Komunikasi)*, 3 : 7-15.
- Fauzia, A. Z., Maslihah, S., & Ihsan, H. 2019. Pengaruh tipe kepribadian terhadap self-disclosure pada dewasa awal pengguna media sosial instagram di kota bandung. *Journal of Psychological Science and Profession*, 3: 151-160.
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. 2018. Profil kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhi. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4 : 1-5.
- Gainau, M. B. 2009. Keterbukaan diri (self disclosure) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Widya Warta: Jurnal ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, 33 : 95-112.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. 2016. *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media. Jogjakarta
- Hakim, T. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Puspa Swara. Jakarta.

- Hanifa, S. N., Sugiyo, S., & Setyowani, N. 2012. Meningkatkan Keterbukaan Diri Dalam Komunikasi Antar Teman Sebaya Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Johari Window. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 1 : 2-4.
- Harahap, Y., Ginting, R., & Khairani, L. 2021. Fenomena Keterbukaan Diri Selebgram Perempuan di Kota Medan Sebagai Cermin Budaya Populer di Media Sosial Instagram. *PERSPEKTIF*, 10 : 754-762.
- Hasna, A. 2019. *Hubungan Antara Keterbukaan Diri Dan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas Viii A Di Smp Negeri 3 Ungaran Tahun Ajaran 2018/2019*. (Skripsi). Universitas Negeri Semarang. Semarang.
- Ifdil, I. 2013. Konsep Dasar Self Disclosure dan Pentingnya Bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 13 : 110-117.
- Internet World Statistics. 2022. Asia Internet Stats by Country and 2022 Population Statistics. Internet World Statistics. <https://www.internetworldstats.com/asia.htm>. Diakses pada 12 september 2022.
- Iriantara, Y. 2008. *Komunikasi Antarpribadi*. Universitas Terbuka. Jakarta.
- Johnson, W.D. 1990. *Reaching Out; Interpersonal Effectiveness and Self Actualization*. Prentice International Jersey. New Jersey.
- Latifah, F. N. 2022. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Emotion Coping Dengan Self Disclosure Di Media Sosial Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Lauster, P. 2012. *Tes Kepribadian. Terjemahan D.H. Gulo*. Bumi Aksara. Jakarta.
- Liliwari, A. 1997. *Komunikasi Antarpribadi*. Citra Aditya Bhakti. Bandung.
- Liliwari, A. 2017. *Komunikasi Antarpribadi*. Kencana. Jakarta.
- Liputan6.com. 2012. Tujuh dari Sepuluh Orang Curhat di Jejaring. <https://www.liputan6.com/teknoread/403823/tujuh-dari-sepuluh-orang-curhat-di-jejaring>. Diakses pada 25 November 2022.
- Mulyana, D. 2009. *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Rosdakarya. Bandung.
- Mulyana, D. 2015. *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Ningrum, W. C. 2022. *Dampak Self Disclosure di Media Sosial Terhadap Pembentukan Konsep Diri pada Siswa Sma Panca Budi*. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan. Medan.
- Nofembri, A., Fitria, L., & Radyuli, P. (2021). Hubungan Self Disclosure dengan Kepercayaan Diri Siswa dalam Mengemukakan Pendapat di Depan Kelas. *Jurnal PTI (Pendidikan dan Teknologi Informasi) Fakultas*

- Keguruan Ilmu Pendidikan Universita Putra Indonesia" Yptk" Padang*, 8: 64-70.
- Padatu. 2015. Konsep diri dan Self Disclosure Remaja Broken Home di Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Universitas Hasanuddin*, 2 : 1–17.
- Pohan, F. A., & Dalimunthe, H. A. 2017. Hubungan intimate friendship dengan self-disclosure pada mahasiswa psikologi pengguna media sosial facebook. *Jurnal Diversita*, 3 : 15-24.
- Rakhmat, J. 2013. *Psikologi Komunikasi*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Rakhmat. 2008. *Psikologi Komunikasi*. PT. Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Ritonga, M. H. 2019. *Psikologi Komunikasi*. Perdana Publishing. Medan.
- Rizki, B. M. T. 2015. Self Disclosure: Definisi, Operasionalisasi, dan Skema Proses. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 7 : 35-41.
- Sahputra, D., Syahniar, S., & Marjohan, M. 2016. Kontribusi kepercayaan diri dan kecerdasan emosi terhadap komunikasi interpersonal siswa serta implikasinya dalam pelayanan bimbingan dan konseling. *Konselor*, 5 : 182-193.
- Samsinar, S & Rusnali, A. 2017. Komunikasi Antar Manusia. *Giallorossi Publisher*. Watampone.
- Sears, D. O. 2001. *Psikologi Sosial*. Erlangga. Jakarta.
- Septiani, D., Azzahra, P. N., Wulandari, S. N., & Manuardi, A. R. (2019). Self Disclosure Dalam Komunikasi Interpersonal: Kesetiaan, Cinta, Dan Kasih Sayang. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 2 : 265-271.
- Septiasari, N. L. 2022. *Hubungan Self-Image Dan Self-Disclosure Dengan Kepercayaan Diri Pada Pengguna Kencan Online Tinder*. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Setianingsih, E. S. 2015. Keterbukaan Diri Siswa (Self-disclosure). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 2 : 46–64.
- Silfia, H. 2017. *Komunikasi Antarpribadi: Teori dan Praktik*. Ar-Ruzz media, Yogyakarta.
- Simanjuntak, S. L., & Nasution, N. 2017. Komunikasi Interpersonal Psikolog Terhadap Pemulihan Pasien Rumah Sakit Jiwa Provinsi Sumatra Utara. *Jurnal Interaksi*, 1 : 118–128.
- Subrahmanyam, K., & Smahel, D. 2011. *Digital Youth: The Role of Media In Development*. Springer. New York.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. Bandung.

- Sugiyono. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. Bandung
- We Are Social. 2021. Digital 2021: Indonesia. Datareportal.Com. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-indonesia>. Diakses pada 10 November 2022.
- Widodo, B. 2013. Perilaku Disiplin Siswa Ditinjau dari Aspek Pengendalian Diri (Self Control) dan Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Pada Siswa SMK WONOASRI Caruban Kabupaten Madiun. *Widya Warta*, 37 : 1-8
- Wiyono, T., & Muhid, A. 2020. Self Disclosure Melalui Media Instagram : Dakwah bi al-nafsi Melalui Keterbukaan Diri Remaja. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 40 : 141-156.
- Yusuf, S. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Yz-zahra, F. A., & Hasfi, N. 2018. Studi Fenomenologi Online Self Disclosure melalui Instagram Story. *Interaksi Online*, 7 : 56-67.