

## **PERILAKU VIRTUAL REMAJA: STRATEGI *COPING*, HARGA DIRI, DAN PENGUNGKAPAN DIRI DALAM JEJARING SOSIAL *ONLINE***

**Naufal Mafazi, Fathul Lubabin Nuqul**

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
Jl Gajayana 50 Malang

lubabin\_nuqul@uin-malang.ac.id

### **Abstract**

Teenager's activities in the online social networks, influenced by the nature of teenager's characteristic who tends to look for a good impression from others. This study examined the effects of coping strategies and self-esteem on the teenagers' self-disclosure on online social networking. In total, 185 adolescents participated the study; they were identified using the purposive sampling. The sample characteristics were having a social media account and an active user of social media. The Revised Self-Disclosure Scale, the Self-Esteem Scale, and the Ways of Coping Checklist were used to collect data. The results of regression analysis showed that there is a positive and significant correlation of coping strategies and self-esteem on adolescents' disclosure in online social networking.

**Keywords:** online social network; self-disclosure; self- esteem; coping strategy

### **Abstrak**

Aktivitas remaja di jejaring sosial *online* dipengaruhi oleh sifat dasar remaja yang berusaha ingin dinilai positif oleh orang lain. Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh strategi *coping* dan harga diri terhadap pengungkapan diri remaja di jejaring sosial *online* pada 185 remaja, yang diambil secara purposive sampling, dengan ciri mempunyai akun sosial media dan aktif menggunakannya. Instrumen yang digunakan adalah Skala Pengungkapan Diri (*Revised Self-Disclosure Scale*), Skala Harga Diri (*Self-esteem Scale*) dan Skala Strategi Coping (*The Ways of Coping Checklist*). Analisis data penelitian ini menggunakan analisis regresi. Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat pengaruh positif strategi *coping* dan harga diri terhadap pengungkapan diri remaja di jejaring sosial *online*.

**Kata kunci:** media jejaring sosial *online*; pengungkapan diri; harga diri; strategi *coping*

### **PENDAHULUAN**

Masyarakat pada saat ini telah dihadapkan pada era kemajuan ilmu pengetahuan alam dan teknologi. Salah satu bidang teknologi yang berkembang pesat saat ini adalah teknologi informasi dan komunikasi. Perubahan terjadi dalam bentuk komunikasi dari komunikasi tatap muka menjadi komunikasi termediasi oleh teknologi. Penikmatnya pun beragam dari kalangan usia muda hingga tua.

Tak terkecuali para remaja sebagai pengguna jejaring sosial *online* dengan intensitas tinggi. Penggunaan jejaring sosial

*online* yang tergolong tinggi atau *heavy users* adalah penggunaan yang menghabiskan waktu lebih dari 40 jam perbulan (Ariani, dkk, 2013).

Sayangnya tingginya intensitas pengguna jejaring sosial *online* tidak dibarengi oleh kesadaran remaja dalam berjejaring sosial *online*. Hanya sedikit yang membuka jejaring sosial *online* untuk belajar, membaca informasi dan mencari berita yang otoritatif. *Survey* menunjukkan bahwa 95% remaja dengan rentang usia 12 - 17 tahun aktif secara *online* dan 81% remaja menggunakan situs jejaring sosial *online*. Ada 77% remaja aktif dan menggunakan

Facebook, dan 24% menggunakan twitter. Aktifitas remaja selama aktif dalam jejaring sosial *online* diantaranya adalah memasang foto pada akun jejaring sosial *online*, memposting nama sekolah, menempel kota asal, memberitahu nama asli, memposting kesukaan seperti film, musik dan buku, memposting tanggal lahir, memposting status hubungan pacaran, dan memposting video tentang diri (Madden,dkk, 2013).

Remaja menurut Erikson adalah masa pencarian identitas diri, mencoba hal baru yang sesuai dengan dirinya (Santrock, 2012). Dapat ditinjau dari banyaknya penggunaan jejaring sosial *online* yang dimiliki. Mayoritas setiap remaja memiliki empat hingga lebih akun jejaring sosial *online* (Buntaran & Helmi, 2015).

Berhubungan dengan orang lain dijejaring sosial *online* yang dilakukan remaja melibatkan proses pengungkapan diri. Menginformasikan segala tentang diri kepada semua orang menurut Journard (dalam Gainau, 2008) adalah pengungkapan diri. Pengungkapan diri di jejaring sosial *online* seperti, memberikan ucapan selamat, pujian, dan motivasi. Hal tersebut karena pengungkapan positif dapat memberikan manfaat pada peningkatan kesehatan fisik dan mental serta mengungkapkan pengalaman emosional sehingga dapat mengatur ulang pikiran dan perasaan tentang pengalaman traumatik atau hambatan yang tersembunyi dalam pikiran individu (Paramithasari & Dewi, 2013)

Akan tetapi tidak selamanya pengungkapan mempunyai efek positif. Mengungkapkan diri di jejaring sosial *online* seperti mencela orang lain, berkata kotor, melakukan agresi virtual demi kepentingan seseorang, tergolong dalam pengungkapan negatif. Hal ini juga disampaikan oleh Kuss dan Griffiths (2011) pengungkapan negatif dapat berakibat pada penolakan dari orang lain, bahkan dapat dicemooh, dihindari dan dikucilkan dari pergaulan sosial sehingga

muncul kesulitan dalam diri. Penggunaan jejaring sosial *online* berpotensi disalahgunakan sebagai alat untuk mencemooh, melakukan *stalking*, dan *bullying* (Hogben, 2007), jika tidak dilakukan dengan hati-hati. Sayangnya hampir 75 juta pengguna internet di Indonesia dan usia antara 12 sampai 18 tahun tercatat sebagai kelompok yang paling sering menggunakan internet. Jumlah ini tidak diimbangi dengan pengawasan orang dewasa, baik guru maupun orang tua, terhadap pengguna internet di usia remaja ini, secara memadai. Kondisi ini menjadi sangat beresiko (Berita satu.com, diakses tahun 2016).

Di sisi lain pengungkapan diri di jejaring sosial *online* yang dilakukan oleh remaja karena memang merasa ingin dinilai dan diperhatikan oleh orang lain. Penilaian atau evaluasi orang lain terhadap diri remaja menentukan harga diri baik positif atau negatif (Sarwono & Meinarno, 2015). Artinya, terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan *self-disclosure* pada remaja dijejaring sosial *online*.

Remaja dengan harga diri rendah merasa rendah diri, sering memilih tujuan yang tidak realistis, pesimis, dan selalu negatif pada masa lalu (Taylor, dkk, 2012). Seseorang yang memiliki tingkat *self-esteem* rendah cenderung sering meng-*update* status negatif seperti mengenai pasangan romantis, mencari perhatian (*attention-seeking*) dan pengakuan (*validation*), menjelaskan kecenderungan mereka yang tinggi untuk memperbaharui (*update*) status mereka mengenai pencapaian mereka (Dhani, 2015).

Remaja dengan harga diri tinggi lebih dapat pemahaman yang jelas, tujuan yang jelas, wawasan yang luas, dan menikmati pengalaman yang positif. Sehingga intensitasnya dalam mengungkapkan diri di jejaring sosial *online* rendah dan bentuk pengungkapannya cenderung positif dijejaring sosial *online*. Senada dengan

penelitian Varnali & Toker (2015) menemukan bahwa orang-orang dengan harga diri tinggi cenderung mengungkapkan lebih sedikit, tetapi lebih jujur dalam mengungkapkan.

Alasan remaja mengungkapkan diri erat kaitannya dengan remaja mengekspresikan dirinya. Mengekspresikan perasaan dapat mengurangi stres (Taylor, Peplau, & Sears, 2012). Sedangkan upaya remaja untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan masalah-masalah hidup, dan berusaha untuk mengatasi atau mengurangi stres menurut Santrock (2007) merupakan sebuah *coping*.

Seseorang dengan kecemasan dan tekanan yang tinggi lebih besar mengungkapkan menggunakan jejaring sosial *online Facebook* sebagai media untuk mengatasinya. Sedangkan seseorang yang bahagia, kurang sering menggunakan jejaring sosial *online Facebook*. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang mendapat masalah lebih besar frekuensinya mengungkapkan lebih intens dengan jejaring sosial *online* (Arseneault, 2012)

Penelitian yang dilakukan Griffiths (2000) juga menguatkan hipotesis mengenai pengaruh *coping*, harga diri dan pengungkapan diri. Ditemukan bahwa seseorang yang menggunakan internet untuk tujuan *coping* dan menetralkan hubungan yang kurang adekuat seperti hilangnya dukungan sosial di kehidupan nyata, harga diri yang rendah, dan penilaian negatif tentang fisiknya. Penggunaan internet cenderung menggunakan internet sebagai alat utama untuk mengadakan kontak sosial dan menjadikan internet sebagai sebuah alternatif realitas berbasis tulisan yang penggunaannya mampu membenamkan diri dengan menerima identitas personal dan sosial untuk membuat individu merasa lebih baik karena merasa mendapat *reward* psikologis yang tinggi.

Banyaknya fenomena remaja saat ini yang berani mengungkapkan dirinya secara detail kehidupannya dengan mengungkapkan kebenciannya, kekesalan, kesenangan, motivasi. Seakan-akan remaja tidak memikirkan dampak dari pengungkapan diri mereka di jejaring sosial *online*. maka dari itu peneliti ingin mengetahui bentuk dan intensitas remaja mengungkapkan diri di jejaring sosial *online*, bentuk *coping* yang dilakukan remaja di jejaring sosial *online*. Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat kaitan *coping* dan harga diri pada pengungkapan diri di jejaring sosial *online*.

## METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif. Subjek pada penelitian ini adalah 185 siswa-siswi MAN 1 Bojonegoro yang terdiri dari 45 orang siswa (24,32%) dan 140 siswi (75,68%). Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan karakteristik sampel adalah remaja yang menggunakan media sosial. Metode pengumpulan data menggunakan Skala Pengungkapan Diri di Jejaring Sosial *Online*, Skala Harga Diri, dan Skala *Coping*.

Skala Pengungkapan Diri di Jejaring Sosial *Online* digunakan untuk mengukur pengungkapan diri, yaitu kecenderungan para remaja untuk membagi informasi dirinya sehingga dapat diketahui oleh orang lain di jejaring sosial *online*. Pengungkapan dalam bentuk negatif atau positif, bentuk negatif seperti marah, kesal, sedih, bentuk positif seperti bahagia, senang, motivasi. Sedangkan intensitas pengungkapan diri dapat dilihat dari tinggi atau rendah di jejaring sosial *online*.

Skala yang digunakan peneliti adalah Skala *Wheless Revised Self-Disclosure Scale* (RSDS) yang dirancang oleh Wheless dan Grotz (1976). Kemudian diadaptasi oleh

Bailey (2014) terdiri dari 18 aitem dengan skor *alpha* 0,76 sampai 0,70. Terdapat dua aspek yaitu kedalaman dan keluasan. Uji validitas konstruk telah dilakukan oleh Bailey (2014) menghasilkan model-model pengungkapan diri. Pada penelitian ini nilai *cronbach alpha* sebesar  $\alpha = 0,709$ . Contoh aitem pada Skala Pengungkapan Diri di Jejaring Sosial Online adalah “*Saya membuat status di jejaring sosial tanpa memiliki tujuan*”.

Skala Harga Diri digunakan untuk mengukur harga diri yang secara operasional didefinisikan sebagai penilaian subjek terhadap diri sendiri di jejaring sosial online. Remaja yang memiliki harga diri dapat diketahui dari remaja yang memiliki penghormatan terhadap diri dan memiliki penerimaan diri. Skala harga diri dalam penelitian ini menggunakan skala harga diri *Self Esteem Scale* yang dibuat oleh Rosenberg (1965). Peneliti memilih *Self Esteem Scale* (Rosenberg, 1965) karena instrumen ini mengukur *self esteem* secara global dan memang ditujukan untuk remaja khususnya bagi para siswa sekolah. Total aitem dalam skala *Self Esteem Scale* berjumlah 10 aitem dengan aspek penghormatan diri dan penerimaan diri. Reliabilitas Guttman yang dilaporkan adalah  $r_{xx}^1 = 0,92$ . Sedangkan untuk versi adaptasi berbahasa Indonesia, mempunyai koefisien korelasi aitem-skor total yang berada antara 0,415-0,703 bagi kesepuluh aitem dalam skala ( $n=71$ ), sedangkan koefisien tes ulang dengan tenggang waktu satu hari menghasilkan  $r_{xx}^1 = 0,8587$ , namun Martaniah (1991) menemukan koefisien *alpha* untuk skala ini hanya 0,439 ( $n=300$ ) (Azwar, 2012). Pada penelitian ini peroleh koefisien korelasi aitem-skor total yang berada antara 0,462-0,503. Adapun nilai Cronbach *alpha* sebesar  $\alpha = 0,739$  Berikut merupakan contoh aitem Skala Harga Diri, “*Saya orang yang gagah*”.

Skala *coping* digunakan untuk mengukur kecenderungan penyelesaian masalah yang dilakukan para remaja untuk menghadapi

dan mengantisipasi suatu masalah dengan bentuk penyelesaian *problem focused coping* atau *emotion focused coping* di jejaring sosial online. Aspek remaja dengan *problem focused coping* dilihat dari konfrontasi, pencarian dukungan sosial, perencanaan penyelesaian masalah. Sedangkan indikasi *emotion focused coping* dilihat dari kontrol diri, menjauh, penilaian secara positif, penerimaan tanggung jawab, menghindar, dan mencari dukungan sosial. Skala *Coping* dalam penelitian ini menggunakan *The Frech Ways of Coping Checklist* (WCC-R). Terdiri dari 27 aitem yang berasal dari Lazarus dan Folkman’s kemudian diadaptasi oleh Vitaliano, dkk. (1985) yang digunakan dalam penelitiannya pada 425 mahasiswa kedokteran. Reliabilitas dalam skala ini terbagi menjadi tiga, *alpha* emosi fokus *coping* sebesar 0,76, *alpha* untuk *problem focused coping* adalah 0,79 dan *alpha* mencari bantuan adalah 0,69 (Cousson-Gelie, dkk., 2010). Cousson-Gelie, dkk (2010) dalam penelitiannya menyarankan bahwa *subscale* ini membutuhkan perbaikan. Maka dari itu peneliti menggunakan aspek Lazarus dan Folkman (1984) kemudian mendesain menjadi dua aspek, yaitu: *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Jumlah aitem tidak berubah tetap berjumlah 27. Berikut merupakan contoh aitem strategi *coping*, “*Saya mencoba melupakan masalah yang membebani saya*”. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji statistik deskriptif menunjukkan bahwa secara keseluruhan pengungkapan diri di jejaring sosial online, harga diri dan *coping* berada pada kategori tinggi. Hal ini di dapat karena skor *mean* hipotetik lebih rendah dibandingkan dengan *mean* empirik sehingga dapat dikatakan secara umum tinggi. Adapun penjelasan dijelaskan pada Tabel 1.

Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa *coping* dan harga diri secara

bersama-sama memiliki pengaruh terhadap pengungkapan diri remaja di jejaring sosial *online*. Hasil regresi menunjukkan bahwa *coping* dan harga diri berkorelasi secara signifikan terhadap pengungkapan diri remaja di jejaring sosial *online* ( $F=7,506$ ;  $p < 0,05$ ). Kedua variabel X tersebut memberikan kontribusi sebesar ( $R^2 = 0,111$ ) atau dengan kata lain 11%. Adapun pengaruh per variabel terhadap pengungkapan diri di jelaskan pada Tabel 2.

Tabel 1.  
Hasil Uji Statistik Deskriptif

Variabel	Hipotetik			Empirik		
	Max	Min	Mean	Max	Min	Mean
Pengungkapan Diri	20	5	12,5	20	10	15,935
Harga Diri	20	5	12,5	20	9	14,2216
<i>Problem Focus coping</i>	24	6	15	24	11	18,908
<i>Emosi focus coping</i>	50	10	30	40	21	32,156

Tabel 2.  
Korelasi Parsial Antara Variabel *Coping* dan Harga Diri

Model	Koefisien				
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	p
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	9,398	1,637		5,741	,000
1 Harga diri	0,173	0,063	0,200	2,761	,006
Problem	0,207	0,088	0,223	2,349	,020
Emosi	0,005	0,057	0,008	,088	,930

Tabel 3 menunjukkan bahwa variabel *coping* (*problem focused coping*) memberikan kontribusi yang lebih tinggi ( $\beta = 0,223$ ) dibandingkan dengan variabel harga diri ( $\beta = 0,200$ ). Sedangkan, variabel *coping* (*emotion focus coping*) tidak memberikan kontribusi ( $\beta = 0,008$ ). Adapun secara parsial variabel harga diri ( $t = 2,761$ ,  $p = 0,006$ ), variabel *coping* (*problem focused coping*) ( $t = 2,349$ ,  $p = 0,02$ ) dan variabel *coping* (*emotion focused coping*) ( $t = 0,088$ ,  $p = 0,93$ ).

Hasil analisis tambahan menunjukkan bahwa pengungkapan diri positif

(memotivasi, mengucapkan selamat dan memberikan informasi) berjumlah 68% dengan jumlah 126 dari 185 responden. Pengungkapan diri negatif (mengeluh, menghina, dan protes) berjumlah 22% dengan jumlah 40 dari 185 responden, sisanya 10% (19 dari 185 responden), tidak dapat terkategori. Artinya, mayoritas remaja mengungkapkan dalam bentuk positif di jejaring sosial *online*.

Tabel 3.  
Bentuk Pengungkapan Diri Remaja di Jejaring Sosial *Online*

Bentuk Pengungkapan Diri di Jejaring Sosial <i>Online</i>	Jumlah	Persentase
Others	19	10,27%
Pengungkapan Diri Negatif	40	21,62%
Pengungkapan Diri Positif	126	68,11%
Total	185	100,00%

Hasil analisis tambahan juga melihat pengakuan subjek tentang media sosial yang paling banyak digunakan sebagai sarana berjejaring diantara jejaring sosial media yang mereka miliki. Jejaring sosial *online* terbanyak hasilnya adalah adalah *BBM* dengan jumlah 114 pengguna, *Facebook* dengan jumlah 58 pengguna, *Instagram* dengan jumlah 11 pengguna, *LINE* dengan jumlah 1 pengguna, dan *Twitter* dengan jumlah 1 pengguna.

Bentuk pengungkapan diri berdasarkan jejaring sosial *online* menunjukkan bahwa pengguna *Twitter* dengan jumlah 0,54% responden mengungkapkan diri dengan negatif. Pengguna *LINE* dengan jumlah 0,54% responden mengungkapkan dengan positif. Pengguna *Instagram* 1,08% mengungkapkan diluar dari bentuk positif dan negatif, sedangkan responden 1,08% mengungkapkan positif dan responden 3,78% mengungkapkan negatif di *Instagram*. Pengguna *Facebook* 4,86% mengungkapkan diluar bentuk positif dan negatif. Sedangkan 4,86% responden mengungkapkan negatif dan 21,62% mengungkapkan positif di *Facebook*. Pengguna *BBM* 4,32% mengungkapkan

diluar bentuk positif dan negatif. Sedangkan 15,1% responden mengungkapkan negatif dan 42,1% mengungkapkan positif di *BBM*. Adapun bentuk pengungkapan diri berdasarkan jejaring sosial *online* dijelaskan Tabel 4.

Tabel 4.  
Pengguna Jejaring Sosial *Online* dengan Bentuk Pengungkapan Diri

Bentuk Pengungkapan & Jejaring Sosial <i>online</i>	Bentuk Pengungkapan	Jumlah	%
Twitter	Negatif	1	0,54%
Line	Positif	1	0,54%
Instagram	Lainnya	2	1,08%
	Positif	3	1,08%
Facebook	Negatif	6	3,78%
	Lainnya	9	4,86%
	Positif	40	21,26%
BBM	Negatif	8	4,32%
	Positif	28	15,1%
	Positif	78	42,1%
Jumlah		185	100,00%

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif harga diri terhadap pengungkapan diri. Secara keseluruhan remaja dengan harga diri rendah semakin tinggi intensitas pengungkapan diri dan lebih negatif pengungkapan diri di jejaring sosial *online*. Hal ini berbeda dengan penelitian Mulatsih (2015) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara harga diri dengan pengungkapan diri pada remaja saat *chatting* diinternet. Semakin tinggi harga diri maka semakin tinggi pula pengungkapan diri dan sebaliknya semakin rendah harga diri maka pengungkapan diri remaja juga rendah. Meskipun demikian didapatkan perbedaan yaitu penelitian yang dilakukan oleh Mulatsih (2015) menggunakan media *chatting* di internet yang hanya dapat ditonton oleh sebagian orang tertentu saja, bahkan bisa saja *chatting* dengan dua orang saja. Berbeda dengan jejaring sosial *online* yang dapat ditonton oleh jutaan orang yang menggunakan jejaring sosial *online* dan dapat digunakan untuk membuat status.

Dapat disimpulkan bahwa penelitian yang menggunakan jejaring sosial *online* berbeda hasilnya dengan penelitian dengan *chatting* di internet.

Sejalan dengan Mulatsih (2015), Forest dan Wood (2012) dalam penelitiannya menggunakan jejaring sosial *online Facebook* menunjukkan bahwa hadirnya jejaring sosial *online* memberikan angin segar bagi para remaja karena jejaring sosial *online* seperti *Facebook* dapat membuat kehidupan orang-orang menjadi lebih baik dalam mengalami kesulitan, mengembangkan hubungan sosial interpersonal. Seseorang yang menggunakan *Facebook* dapat mengungkapkan diri sehingga akan mendorong seseorang dengan harga diri rendah untuk lebih mengekspresikan diri lebih terbuka.

Hal tersebut sama seperti teori modal sosial mengatakan bahwa jejaring sosial *online* dapat mejadi modal sosial bagi para remaja. Remaja memandang bahwa jejaring sosial *online* sebagai alat yang tepat untuk meningkatkan harga diri remaja. Jejaring sosial *online* mempunyai potensi untuk menjadi modal sosial, karena dapat merubah remaja yang mempunyai harga diri rendah menjadi memiliki harga diri tinggi dan lebih produktif. Pengguna yang lebih rendah pada kepuasan hidup dan harga diri rendah akan mengembangkan modal sosial yang lebih tinggi dengan menggunakan *Facebook* dalam menjalin pertemanan (Ellison,dkk, 2007).

Pada penelitian ini sejalan dengan penelitian di atas menunjukkan bahwa harga diri tinggi akan membuat lebih positif dalam mengungkapkan diri. Hal ini karena pengungkapan diri, baik yang positif maupun yang negatif, dibutuhkan keyakinan pada diri yang baik, pada penelitian ini ditemukan kecenderungan subjek mengungkapkan diri secara positif dibandingkan pengungkapan diri yang negatif.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya pengaruh *coping* dengan pengungkapan diri. Secara keseluruhan remaja yang mempunyai masalah mengungkapkan di jejaring sosial *online*. Namun, hal ini berbeda dengan penelitian Tromholt (2016) menunjukkan bahwa *Facebook* tidak membuat seseorang dapat menyelesaikan masalah. Efek berhenti dari *Facebook* dapat meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi masalah dalam hidup. Hal itu disebabkan karena pengguna *Facebook* cenderung merasa iri dengan teman-temannya di *Facebook*.

Hal ini bertentangan dengan hasil penelitian ini. Akan tetapi, alasan yang ditemukan adalah adanya perbedaan usia. Tromholt (2016) menggunakan rata-rata responden berusia 34 tahun. Sedangkan peneliti dan kebanyakan peneliti lainnya menggunakan responden rata-rata adalah remaja berusia 14 – 17 tahun (Ritonga & Andhika, 2012; Sherlyanita & Rakhmawati, 2016). Hal tersebut juga dikuatkan oleh Arseneault (2012) dalam penelitiannya menggunakan usia 17 – 25 tahun menemukan hal yang sama dengan peneliti bahwa seseorang dengan kecemasan dan tekanan yang tinggi lebih besar mengungkapkan diri menggunakan jejaring sosial *online Facebook* sebagai media untuk mengatasinya. Sedangkan seseorang yang bahagia, kurang sering menggunakan jejaring sosial *online Facebook*.

Pada penelitian ini usia subjek antara 14 – 17 tahun karena dinilai pada masa ini remaja dituntut untuk mencapai hubungan yang baru dan lebih matang dengan teman sebaya dari kedua jenis kelamin (Bahruddin, 2014). Hal tersebut sejalan dengan manfaat pengungkapan diri karena dapat memperkuat rasa suka dan mengembangkan hubungan (Taylor, Peplau, Sears, 2012). Maka dari itu kebiasaan para remaja mengungkapkan diri memang tidak bisa dihilangkan. Ditambah dengan hadirnya jejaring sosial *online* membuat remaja lebih membuka

dirinya secara *online* dibandingkan secara langsung (Santrock, 2012).

Hasil penelitian menyebutkan bahwa secara keseluruhan remaja yang memiliki harga diri tinggi mengungkapkan diri dengan intensitas rendah di jejaring sosial *online*. Artinya, remaja dengan harga diri tinggi dapat mengatasi kesepian, kecemasan, penolakan sosial dan kontrol sosial (Sarwono & Meinarno, 2015; Misnani, 2016). Beruntung sekali remaja yang mempunyai harga diri tinggi karena mempunyai kontrol diri yang bagus, nyaman dengan dirinya, keberhasilan, pencapaian, dan penyesuaian diri yang baik. Hal ini membuat remaja tidak akan mengungkapkan diri secara impulsif di jejaring sosial *online* dan lebih mengungkapkan diri dalam bentuk positif di jejaring sosial *online*. Jika ditinjau dalam teori Erikson menyebut masa remaja sebagai masa dimana harus memutuskan siapakah dirinya, bagaimana dirinya, tujuan apa yang kelak diraihinya. Biasa dikenal dengan tahap *identitas versus kebingungan identitas* (Santrock, 2012). Remaja dituntut untuk menemukan siapa dirinya, menempati peran baru dalam keluarga bahkan lingkungan. Erikson menyebutkan bahwa jika para remaja dapat melewatinya dengan cara sehat dan sampai pada suatu jalur yang positif untuk diikuti maka remaja mendapatkan identitas yang positif. Sedangkan identitas positif atau negatif meliputi para remaja menilai dirinya sendiri. Penilaian atau evaluasi secara positif ataupun negatif disebut dengan harga diri (Sarwono & Meinarno, 2015).

Berbeda dengan remaja yang memiliki harga diri tinggi, remaja dengan harga diri rendah menurut Erikson karena tidak berhasil mengatasi krisis identitas dan menderita kebingungan identitas. Kebingungan identitas yang dialami membuat para remaja menarik diri, mengisolasi diri, atau bahkan melebur dalam dunia kawan sebaya dan kehilangan identitas di tengah perkumpulan. Bahkan

tidak hanya itu saja maraknya kasus gara-gara membuat status kemudian dipenjara, mudahnya terprovokasi, memposting foto bugil, meng-*upload* video porno, dan pertikaian antar kelompok karena hanya status. Semuanya adalah bentuk dari tidak bisanya remaja dalam mengontrol pengungkapan dirinya di jejaring sosial *online*. Hal tersebut merupakan gejala-gejala seseorang mempunyai harga diri rendah, kesehatan fisik dan mental yang rendah, prospek ekonomi yang buruk, perilaku kriminal yang tinggi cenderung memiliki harga diri yang rendah menurut (Trzesniewski, dalam Santrock, 2012).

Peran harga diri memang tidak bisa dipungkiri pada remaja, penelitian ini menegaskan bahwa secara keseluruhan remaja dengan harga diri rendah perlu adanya intervensi sebagai tindak lanjut untuk penguatan harga diri guna menjadikan perilaku remaja yang lebih sehat di dunia virtual. Menguatkan penilaian pada remaja terhadap dirinya agar lebih positif dan menyadari dampak dari pengungkapan diri di jejaring sosial *online*. Sehingga remaja dengan harga diri rendah lebih bisa mengontrol dan semakin cerdas dalam mengungkapkan diri di jejaring sosial *online*. Tidak hanya itu, remaja yang mempunyai harga diri tinggi, mereka akan lebih memikirkan risiko sebelum mengungkapkan diri di jejaring sosial *online* seperti pengabaian, penolakan, hubungan kontrol, pengkhianatan.

Pentingnya resiko mengungkapkan diri pada para remaja memang harus dipertimbangkan sebelum mengungkapkan diri di jejaring sosial *online*. Maka dari itu, peran harga diri sangat penting pada remaja dalam mengungkapkan diri di jejaring sosial *online*. Meskipun dimasa remaja, Hall (dalam Santrock, 2012) menyebutkan masa badai dan stres, masa bergolak yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati. Akan tetapi dalam berjejaring sosial *online* perlu adanya kesadaran

tentang bahayanya pengungkapan diri. Seperti hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun secara keseluruhan remaja menggunakan *coping* (*Emotion Focused Coping*) dalam aktivitas sehari-hari. Akan tetapi, dalam berjejaring sosial *online* para remaja lebih menggunakan *coping* (*Problem Focused Coping*). Sehingga para remaja mengungkapkan diri mejadi lebih positif di jejaring sosial *online* dan bijaksana dalam memilah.

Dapat disimpulkan bahwa para remaja dengan harga diri rendah memerlukan intervensi agar dapat menilai atau mengavaluasi dirinya lebih positif sehingga para remaja lebih mempunyai harga diri tinggi. Sedangkan untuk *coping*, remaja diharapkan untuk meyelesaikan masalah dijejaring sosial *online* dengan bentuk positif. Merujuk pada hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa *coping* dan harga diri secara bersama-sama mempengaruhi pengungkapan diri dijejaring sosial *online* semakin tinggi harga diri maka semakin rendah intensitasnya dijejaring sosial *online*.

## SIMPULAN

Hasil penelitian ini secara umum menunjukkan bahwa harga diri dan *coping* mempunyai korelasi yang kuat dalam pengungkapan diri pada remaja. Hasil penelitian ini mengimplikasikan bahwa penguatan kapasitas *soft skill* dalam hal ini harga diri dan kemampuan memilih penyelesaian masalah pada remaja menjadi suatu yang penting untuk mengurangi *problem* perilaku remaja di jejaring sosial *online*. Pengembangan perilaku berjejaring sosial bisa menjadi materi yang diajarkan melalui intra maupun ekstrakurikuler di sekolah untuk menjadi pribadi yang cerdas dalam berjejaring sosial *online*.

## DAFTAR PUSTAKA

Ariani, M., Elita, V., & Zulfitri, R. (2013). Hubungan intensitas pengguna



- jejaring sosial terhadap kualitas tidur remaja di SMA 3 SIAK. *Naskah Publikasi*. Ilmu Keperawatan Universitas Riau. Diakses dari <http://repository.unri.ac.id/xmlui/handle/123456789/428>.
- Arsenault, J. M. (2012). *The role of attachment in young adults use of facebook for strategi coping* (Disertasi tidak dipublikasikan). University of Windsor Canada.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas edisi keempat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baharuddin. (2014). *Pendidikan dan psikologi perkembangan*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Bailey, L. (2014). Disclosure decision model: Analysis of private and workplace friendships. *Thesis*. Wake Forest University Graduate School of Arts And Sciences Winston-Salem.
- Berita Satu.com. (2015). Diunduh dari <http://www.beritasatu.com/ipitek/275905-58-anak-di-indonesia-tidak-memahami-cyber-bullying.html>. Diakses 14 September 2016.
- Buntaran, F. A. A. & Helmi, A. F. (2015). Peran kepercayaan interpersonal remaja yang kesepian dalam memoderasi pengungkapan diri pada media jejaring sosial online. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 1(2), 106-119.
- Cousson-Gelie, F., Cosnefroy, O., Christophe, V., Segrestan-Crouzet, C., Merckaert, I., Fournier, E., Libert, Y., Lafaye, A & Razavi., D. (2010). The ways of strategi coping checklist (WCC): Validation in French-speaking cancer patients. *Journal of Health Psychology*, 15(8), 1246-1256. doi: 10.1177/1359105310364438.
- Dhani, K. R. (2015). Hubungan pengguna facebook dengan narsisme, self esteem dan kesepian pada remaja di Indonesia. *Naskah Publikasi*. Diakses dari [http://kurniarahmad\\_dhani.web.ugm.ic.id](http://kurniarahmad_dhani.web.ugm.ic.id)
- Ellison, N. B., Steinfield, C. & Lampe, C. (2007). The benefits of facebook “friends” social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communi-cation*, 12(4), 1143–1168. doi: 10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x
- Forest, A. L. & Wood, J. V. (2012). When social networking is not working: Individuals with low self esteem recognize but do not reap the benefit of self disclosure on facebook. *Publication Types*, University of Waterloo, Canada, 23(3), 295-302.
- Gainau, B. M. (2008). Pengembangan inventori self disclosure bagi siswa usia sekolah menengah atas. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 15(3), 168-174.
- Griffiths, M. D. (2000). Internet addiction-time to be taken seriously?. *Addiction Research*, 8, 413–418.
- Hogben, G. (2007). Security issues and recommendations for online social networks, ENISA Position Paper No.1,[http://www.enisa.europa.eu/doc/pdf/deliverables/enisa\\_pp\\_social\\_networks.pdf](http://www.enisa.europa.eu/doc/pdf/deliverables/enisa_pp_social_networks.pdf)
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2011). Online social networking and addiction: A review of the psychological literature. *Int J Environ Res Public Health*, (8), 3528-3552. doi: 10.3390/ijerph8093528.

- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal, and strategi coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Madden, M., Lenhart, A., Duggan, M., Cortesi, S. & Gasser, U. (2013). Teens and technology. *Pew Research Center*. Washington DC. Diakses pada tanggal 5 November 2016 dari <http://www.pewinternet.org/Reports/2013/Teens-and-Tech.aspx>.
- Martaniah, S. M. (1991). *Psikologi abnormal*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM.
- Misnani, J. (2016). Hubungan perilaku asertif dan kesepian dengan kecemasan sosial korban *bullying* pada siswa SMP Negeri 27 Samarinda. *Psikoborneo*, 4(4), 793 – 803.
- Mulatsih, T. (2015). Hubungan self esteem dengan self disclosure pada remaja saat chatting di internet. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Paramithasari, P. P. & Dewi, K. E. (2013). Hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri di jejaring sosial pada siswa SMA Kesatrian 1 Semarang. *Journal Empati*, 2 (4).
- Ritonga, S. & Andhika, W. (2012). Pengaruh media komunikasi internet terhadap pola perilaku anak di bawah 17 tahun. *Jurnal Ilmu Sosial-Fakultas Isipol Uma*, 5(2), 94-100.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- Santrock, J.W. (2007). *Remaja jilid 2*. (edisi 11). Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development: Perkembangan masa hidup jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, W. S. & Meinarno, A.E. (2015). *Psikologi sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sherlyanita, A. K. & Rakhmawati, N.A. (2016). Pengaruh dan pola aktivitas penggunaan internet serta media sosial pada siswa SMPN 52 Surabaya. *Journal of Information Systems Engineering and Business Intelligence*, 2(1), 17-22.
- Taylor, E. S., Peplau, A. L. & Sears, O. D. (2012). *Psikologi sosial*. Jakarta: Karisma.
- Tromholt, M. (2016). The facebook experiment: Quitting facebook leads to higher levels of well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(11), 661-666. doi: 10.1089/cyber.2016.0259
- Varnali, K. & Toker, A. (2015). Self disclosure on social networking sites. *Journal Social Behaviour and Personality*, 43(1), 1-4.
- Vitaliano, P. P., Russo, J., Carr, J. E. Maiuro, R. D & Becker, J. (1985). The ways of coping checklist: Revision and psychometric properties. *Multivariate Behavior Research*, 20(1), 3-26.
- Wheless, L. R., & Grotz, J. (1976). Conceptualization and measurement of reported self- disclosure. *Human Communication Research*, 2, 338-346.