

**PENGARUH STRATEGI COPING DAN HARGA DIRI  
TERHADAP PENGUNGKAPAN DIRI REMAJA  
DI JEJARING SOSIAL  
*ONLINE***

**SKRIPSI**



oleh

Naufal Mafazi

13410024

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2017**

**PENGARUH STRATEGI COPING DAN HARGA DIRI  
TERHADAP PENGUNGKAPAN DIRI REMAJA  
DI JEJARING SOSIAL  
*ONLINE***

**SKRIPSI**

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Memenuhi

Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

oleh:

**NAUFAL MAFAZI**

**13410024**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2017**

**PENGARUH STRATEGI COPING DAN HARGA DIRI  
TERHADAP PENGUNGKAPAN DIRI REMAJA  
DI JEJARING SOSIAL  
ONLINE**

**SKRIPSI**

Oleh:  
**NAUFAL MAFAZI**  
NIM : 13410024

**Dosen Pembimbing Skripsi**



**Dr. Fathul Lubabin Nugul, M.Si**  
NIP. 19760512200312 1 002

Malang, 1 Maret 2017

Mengetahui,  
**Dekan Fakultas Psikologi**



**Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag**  
NIP 19730710 200003 1 002

## SKRIPSI

### PENGARUH STRATEGI COPING DAN HARGA DIRI TERHADAP PENGUNGKAPAN DIRI REMAJA DI JEJARING SOSIAL ONLINE

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji  
Pada tanggal  
Tanggal, 13 Maret 2017

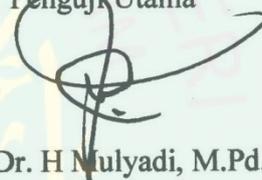
#### Susunan Dewa Penguji

Dosen Pembimbing



Dr Fathul Lubabin Nuqul, M.Si  
NIP. 197605122003121002

Penguji Utama



Prof. Dr. H Mulyadi, M.Pd. I  
NIP. 195507171982031005

Ketua Penguji



H. Aris Yuana Yusuf, Lc, MA  
NIP. 197307092000031002

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi  
Tanggal, 13 Maret 2017

Mengesahkan,

**Dekan Fakultas Psikologi**

**UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



**Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag**

NIP 19730710 200003 1 002

NIP 19730710 200003 1 002

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : NAUFAL MAFAZI

NIM : 13410024

Fakultas : Psikologi

Jurusan : Psikologi

Judul Skripsi : PENGARUH STRATEGI COPING DAN HARGA DIRI  
TERHADAP PENGUNGKAPAN DIRI DI JEJARING SOSIAL  
*ONLINE*

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang ditelah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebanar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Malang, 13 Maret 2017

Penulis,



Naufal Mafazi

NIM. 13410024

**Motto:**

لَهُرْ مُعَقَّبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنِّ وَالٍ ﴿١١﴾

*Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah . Sesungguhnya Allah tidak merobah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merobah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia. (QS. Ar Ra'd, 11)*

## LEMBAR PERSEMBAHAN

### SKRIPSI INI DIPERSEMBAHKAN UNTUK:

- ✓ Kedua orang tuaku: Ibu saya tercinta **Dian Andriani** dan Ayah saya  
Tercinta **Eddy Sukiswanto**
- ✓ Kakak dan adik-adikku: **Anita Kusumaningtiyas, Fadillah Rahmatina  
dan Hanifah Ulayya.**
- ✓ Guru Terbaik **Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si**
- ✓ Pasukan Silk Road to be Graduate : **Setyani, Faiz, Mumtaz, Nina, Amel,  
Kunti, Arnold, Dina, Lia, Mbak Dian, & Mbak Dana.**
- ✓ Teman sekontrakan, **Slamet, Akbar, Irfan, Danang & Adi.**
- ✓ Khusus yang selalu membantu senang dan sedih: **Egga Wahyu  
Nugraheni**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillah* senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan makalah ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir.

Karya ini tidak pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terima kasih yang setinggi-tinggiya kepada:

1. Prof. Dr. Mudjia Raharjo, M.Si, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. H. M Lutfi Mustofa, M. Ag, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si, selaku dosen pembimbing skripsi sekaligus guru terbaik dalam hidup terima kasih sudah mewujudkan mimpi-mimpi saya dan menjadikan manusia yang dihargai.
4. Ibu saya tercinta Dian Andriani, ini kado untuk Ibu yang sedang sakit, lekas sembuh ini kado untuk Ibu, Alhamdhulillah bisa mewujudkannya.
5. Ayah saya tercinta Eddy Sukiswanto, ini hasil didikan karakter disiplin dan tangguh terima kasih.
6. Kakak dan adik-adikku: Anita Kusumaningtyas, Fadillah Rahmatina dan Hanifah Ulayya.
7. Segenap dosen Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah dan seluruh staf yang sabar dan selalu melayani segala administrasi selama proses penelitian ini.
8. Seluruh teman-teman angkatan 2013, 2014, 2015, 2016, yang berjuang bersama-sama untuk meraih sukses.
9. Khusus yang selalu membantu senang dan sedih: Egga Wahyu Nugraheni

10. Kontrakan Gang6 49A, Slamet, Akbar, Irfan, Danang, Adi. Ardi, Fuad, Agung yang selalu membuat hari menjadi tertawa
11. Pasukan Silk Road to be Graduate : Setyani, Faiz, Mumtaz, Nina, Amel, Kunti, Arnold, Dina, Lia, mbak Dian, & Mbak Dana.
12. Terima kasih untuk Ikamaro, PLC, Megaputih Outbound Provider, Psychoword, Debat Psikologi, Workshop CIPP, Laboratorium Fakultas Psikologi. Tim PKM 2015 & 2016.
13. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan makalah ini baik secara moril maupun materil.

Semoga Allah memberikan imbalan yang setimpal atas segala bantuan dan jerih payah yang diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini selesai. Saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan demi menyempurnakan karya tulis ilmiah ini. Akhirnya penulis berharap semoga makalah ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Malang, 13 Maret 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUTAN .....	i
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN .....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK .....	xv
ABSTRACT.....	xvi
مستخلص البحث.....	xvii
<b>BAB I</b>	
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	11
C. Tujuan Masalah.....	12
D. Manfaat Penelitian .....	12
<b>BAB II .....</b>	<b>13</b>
<b>KAJIAN TEORI .....</b>	<b>13</b>
A. Pengungkapan Diri.....	13
1. Pengertian Pengungkapan Diri.....	13
2. Aspek Pengungkapan Diri.....	14
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi .....	15
4. Fungsi Pengungkapan Diri.....	18
5. Bahaya Pengungkapan Diri.....	19
6. Pengungkapan Diri dalam Perspektif Islam.....	20
B. Harga Diri.....	23
1. Pengertian Harga Diri .....	23
2. Aspek-Aspek Harga Diri.....	25

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Harga Diri .....	29
4. Harga Diri dalam Perspektif Islam.....	31
<b>C. Strategi Coping .....</b>	<b>33</b>
1. Pengetian Strategi coping.....	33
2. Bentuk Strategi coping.....	34
3. Aspek-Aspek Strategi coping.....	35
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Strategi coping.....	37
5. Strategi Coping dalam Perspektif Islam.....	40
<b>D. Pengaruh Antar Variabel.....</b>	<b>42</b>
1. Pengaruh Antara Harga Diri Dengan Pengungkapan Diri .....	42
2. Pengaruh Antara Strategi Coping Dengan Pengungkapan Diri .....	44
3. Pengaruh Strategi coping dan Harga Diri Terhadap Pengungkapan Diri ..	45
<b>E. Hipotesis Penelitian.....</b>	<b>47</b>
<b>BAB III.....</b>	<b>48</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>48</b>
A. Rancangan Penelitian .....	48
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	49
C. Definisi Operasional.....	50
D. Populasi, Sampel dan Teknik <i>Sampling</i> .....	52
F. Validitas dan Reliabilitas Instrument .....	60
<b>BAB IV .....</b>	<b>66</b>
<b>HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>66</b>
A. Deskripsi Data.....	66
B. Hasil Uji Analisis .....	74
C. Pembahasan.....	84
<b>BAB V.....</b>	<b>97</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>97</b>
A. Kesimpulan .....	97
B. Saran.....	98
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>100</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.2 Sebaran Aitem Skala Aitem Pengungkapan Diri .....	53
Tabel 3.3 Sebaran Aitem Skala Aitem Harga Diri .....	55
Tabel 3.4 Sebaran Aitem Skala Aitem Strategi Coping .....	57
Tabel 3.5 Validitas Variabel Pengungkapan Diri .....	59
Tabel 3.6 Validitas Variabel Harga Diri .....	60
Tabel 3.7 Validitas Variabel Strategi Coping .....	60
Tabel 3.8 Uji Reliabilitas .....	62
Tabel 4.1 Deskripsi Skor Hipotetik & Empirik .....	64
Tabel 4.2 Norma Kategorisasi .....	66
Tabel 4.3 Kategori Pengungkapan Diri .....	67
Tabel 4.5 Kategori Harga Diri .....	68
Tabel 4.7 Kategori <i>Problem Focus Coping</i> .....	69
Tabel 4.9 Kategori <i>Emotion Focus Coping</i> .....	70
Tabel 4.11 Hasil Kecendrungan Strategi Coping Remaja .....	71
Tabel 4.13 <i>Kolmogorov Simirnov Test</i> .....	72
Tabel 4.18 Hasil Linieritas .....	75
Tabel 4.19 Hasil Parsial Antar Variabel .....	77
Tabel 4.20 Bentuk Pengungkapan Diri Remaja Di Jejaring Sosial <i>Online</i> .....	78
Tabel 4.22 Jumlah Pengguna Jejaring Sosial <i>Online</i> .....	79
Tabel 4.24 Bentuk Pengungkapan Diri Berdasarkan Jejaring Sosial <i>Online</i> ..	81

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Model Pengaruh Strategi Coping dan Harga diri Terhadap Pengungkapan Diri .....	48
Gambar 4.4 Kategorisasi Pengungkapan Diri .....	67
Gambar 4.6 Kategorisasi Harga Diri .....	68
Gambar 4.8 Kategorisasi <i>Problem Focus Coping</i> .....	69
Gambar 4.10 Kategorisasi <i>Emotion Focus Coping</i> .....	70
Gambar 4.12 Kecenderungan Strategi Coping Pada Remaja.....	71
Gambar 4.14 Histogram Normalitas Pengungkapan Diri .....	73
Gambar 4.15 Histogram Normalitas Harga Diri .....	73
Gambar 4.16 Histogram Normalitas Harga diri .....	74
Gambar 4.17 Histogram Normalitas <i>Emotion Focus Coping</i> .....	74
Gambar 4.21 Histogram Normalitas <i>Problem Focus Coping</i> .....	78
Gambar 4.23 Jumlah Pengguna Jejaring Sosial <i>Online</i> .....	79
Gambar 4.25 Bentuk Pengungkapan Diri Berdasarkan Jejaring Sosial <i>Online</i> .....	81

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 bukti konsultasi .....	101
Lampiran 2 Skala .....	102
Lampiran 2 Hasil <i>Try Out</i> Pengungkapan diri .....	108
Lampiran 3 skoring Aitem Bentuk pengungkapan diri.....	109
Lampiran 4 skoring aitem pengungkapan diri .....	113
Lampiran 5 skoring aitem harga diri .....	118
Lampiran 6 skoring aitem coping .....	123
Lampiran 7 Reliabilitas & Validitas .....	128
Lampiran 8 Uji Deskripsi .....	131
Lampiran 9 Uji Normalitas .....	143
Lampiran 10 Linieritas .....	143
Lampiran 11 Uji Hipotesis.....	146
Lampiran 12 Analisis Tambahan.....	147
Lampiran 13 Surat izin sekolah .....	155
Lampiran 14 surat Izin penelitian dari Fakultas .....	156
Lampiran 15 Uji Preliminer .....	157
Lampiran 13 Uji tryout .....	158
Lampiran 14 Artikel Skripsi .....	166

## ABSTRAK

Mafazi, Naufal. (2016). Pengaruh Strategi coping Dan Harga Diri Terhadap Pengungkapan Diri Remaja Di Jejaring Sosial *Online*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M. Si.

Kata Kunci: Strategi Coping, Harga Diri, Pengungkapan Diri, Jejaring Sosial *Online*.

Remaja memang tidak bisa dipisahkan lagi dengan jejaring sosial *online*. Ketika menggunakan jejaring sosial *online* remaja lebih memilih untuk mengungkapkan dirinya seperti, membuat status, mengunggah foto dan video. Hal tersebut karena sifat dasar remaja yang ingin orang lain menilai atau mengevaluasi dirinya. Penilaian-penilaian terhadap diri remaja berkaitan dengan harga diri. Selain itu pengungkapan diri yang dilakukan remaja di jejaring sosial *online* sebagai bentuk dari strategi coping yang dilakukan.

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh strategi coping dan harga diri terhadap pengungkapan diri remaja di jejaring sosial *online*. Penelitian ini juga melihat bentuk pengungkapan diri yang dimiliki remaja, jejaring sosial *online* yang cenderung dipakai untuk mengungkapkan diri di jejaring sosial *online* dan kecenderungan strategi coping yang dilakukan para remaja.

Penelitian ini adalah Kuantitatif dengan subjek penelitian adalah 200 remaja Man Model Bojonegoro. Peneliti menggunakan *Purposive Sampling* untuk mengelompokkan subjek dengan pertimbangan tertentu. Instrument yang digunakan dalam pengambilan data adalah skala pengungkapan diri (*Revised Self-Disclosure Scale*), skala harga diri (*Self esteem Scale*) dan skala strategi coping (*The Ways of coping Checklist*). Penelitian menggunakan analisis uji Regresi Linier Berganda.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa strategi coping dan harga diri secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap pengungkapan diri remaja di jejaring sosial *online*. Hasil regresi linier berganda menunjukkan bahwa strategi coping dan harga diri berpengaruh secara signifikan terhadap pengungkapan diri remaja di jejaring sosial *online* ( $F = 7,506$ .  $P < 0,05$ ). Strategi coping dan harga diri memberikan kontribusi sebesar ( $R^2 = 0,111$ ) atau dengan kata lain 11%.

## ABSTRACT

Mafazi, Naufal (2017). Coping Strategies with Self Esteem and Self Disclosure Adolescent in Sosial Network Sites. Thesis, Psychology Faculty of State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang.

Supervisor: Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M. Si.

Key word : Coping strategies, Self-Esteem, Self Disclosure, Online Social Networking.

Teens can not be separated again with online social networking. When using online social networking, teens prefer to express themselves, such as making status, uploading photos and videos. This is because the nature of teenagers who want others to assess or evaluate themselves. Evaluations toward adolescent self-esteem are associated with self-esteem. Additionally self-disclosure that is made by adolescent in online social networking as a form of coping strategies.

This research aimed to investigate the influence of coping strategies and self-esteem against the self-disclosure of teenagers on online social networking. This research also viewed self-disclosure forms that was owned by teenagers, online social networking is likely to be used to express themselves in online social networking and coping strategies tendency that was done by teenagers.

This research used quantitative with the research subjects were 200 teenagers of MAN Model Bojonegoro. Researcher used purposive sampling to classify subjects with a certain considerations. Instruments used in data collection was the scale of self-disclosures (Revised Self-Disclosure Scale), self-esteem scale (Self-esteem Scale) and scale of coping strategies (The Ways of Coping Checklist). Research used Multiple Linear Regression analysis.

The results showed that coping strategies and self-esteem together had an influence toward self-disclosure of teenagers in online social networking. The results of multiple linear regression showed that coping strategies and self esteem significantly affected self-disclosure of teenagers in online social networking ( $F = 7.506$ ,  $P < 0.05$ ). Coping strategies and self-esteem contributed ( $R^2 = 0.111$ ) or 11%

## مستخلص البحث

مفازى نوفل. (2016). تأثير استراتيجيات التأقلم (coping) واحترام الذات على الإفصاح الذات المراهق في الشبكة الاجتماعية على الإنترنت.

المشرف: الدكتور فتح الباب النقول، الماجستير

كلمات الرئيسية: استراتيجيات التأقلم، احترام الذات، الإفصاح الذات، والشبكة الاجتماعية على الإنترنت.

المراهق لا يمكن فصلها مع الشبكة الاجتماعية على الإنترنت. عند استخدام الإنترنت، المراهق يختار الشبكات الاجتماعية يفضل ان يعتبر عن نفسه مثل، مما يجعل الوضع، وتحميل الصور والفيديو. وذلك لأن طبيعة المراهق الذى يريد الآخرين لتقييم أو تقويم نفسه. التقييمات من المراهق يتعلق باحترام الذات. الإفصاح الذات الذى يجرى المراهق في الشبكة الاجتماعية على الإنترنت كشكل من أشكال استراتيجيات التأقلم التى تقوم بها.

وتهدف هذه الدراسة لتبحث على تأثير استراتيجيات التأقلم واحترام الذات على الإفصاح الذات الشباب في الشبكة الاجتماعية على الإنترنت. هذا البحث ينظر أيضا بشكل الإفصاح الذات له المراهق، الشبكات الاجتماعية على الإنترنت التي تميل ان تستخدم للتعبير عن نفسه في الشبكات الاجتماعية على الإنترنت، وميل الاستراتيجيات التى تفعل بالمراهق

هذه الدراسة الكمية مع الموضوعات البحثية 200 المراهقين في المدرسة الثانوية الحكومية موديل بوجونيكورو. استخدام الباحث العينات الهادفة لتصنيف المواد مع الاعتبارات. الأدوات المستخدمة في جمع البيانات هي حجم الإفصاح الذاتي ( *Revised Self-Disclosure Scale* )، وحجم احترام الذات ( *Self esteem Scale* ) وحجم استراتيجيات التأقلم ( *The Ways of coping Checklist* ). استخدم البحث تحليل الانحدار الخطي المتعدد.

وأظهرت النتائج أن استراتيجيات التأقلم واحترام الذات معا لهما تأثيران على الإفصاح الذاتي المراهق في الشبكة الاجتماعية على الإنترنت. وأظهرت نتائج الانحدار الخطي المتعدد أن استراتيجيات التأقلم واحترام الذات تؤثر تأثيرا كبيرا على الإفصاح الذاتي المراهق في الشبكة الاجتماعية على الإنترنت (  $F = 7,506. P < 0,05$  )،. استراتيجيات التأقلم واحترام الذات يحملان الاسهام يعنى (  $R^2 = 0,111$  ) أو بعبارة أخرى يعنى 11%.

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. LATAR BELAKANG

Masyarakat pada saat ini telah dihadapkan pada era kemajuan ilmu pengetahuan alam dan teknologi. Bahkan perkembangan ilmu pengetahuan alam dan teknologi saat ini telah menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat. Dampak perkembangannya membuat setiap manusia dituntut untuk mengikuti perkembangan tersebut. Salah satu bidang teknologi yang berkembang pesat saat ini adalah teknologi informasi dan komunikasi. Hal ini terbukti dari data statistik *internet world stats* melaporkan bahwa di asia khususnya Indonesia. Mengenai jumlah pengguna internet di Indonesia yang terus mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Mulai dari 2.000.000 di tahun 2000 menjadi 20.000.000 di tahun 2007 dan di tahun 2008, jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai angka 25.000.000. Bahkan di akhir tahun 2009 dan 2010, jumlah pengguna internet mencapai 30.000.000 dengan populasi 240.271.522 di tahun 2009 dan 242.968.342 di tahun 2010 (Internetworldstats, 2016)

Pesatnya kemajuan dan pertumbuhan teknologi informasi dan komunikasi adalah indikasi kesadaran masyarakat tentang pentingnya teknologi informasi dan komunikasi saat ini. Hal ini tidak terlepas dari banyaknya manfaat dari teknologi informasi dan komunikasi seperti dalam bidang pendidikan, kesehatan, hiburan, berita dan komunikasi. Senada dengan hal tersebut Suprawoto (2014) Sekretaris

Jenderal Kementerian Komunikasi dan Informatika, mengatakan bahwa perkembangan teknologi informasi telah memberikan manfaat yang begitu besar bagi bidang kehidupan. Mulai bidang bisnis, sosial bahkan bidang teknologi yang mempermudah masyarakat melakukan bisnis dan hubungan sosial antara satu dengan yang lain (Menkominfo, 2014). Dapat disimpulkan bahwa perkembangannya teknologi informasi dan komunikasi mulai berkembang begitu pesat. Berbagai kemudahan dierikan dalam kehidupan masyarakat sehingga jarak tidak lagi menjadi sebuah halangan pada era kemajuan teknologi informasi dan komunikasi di Indonesia.

Terlebih lagi dengan adanya internet khususnya jejaring sosial *online* yang memudahkan seseorang dalam melakukan komunikasi. Jejaring sosial *online* sendiri merupakan sebuah *web* berbasis pelayanan yang memungkinkan penggunanya untuk membuat profil, melihat *list* pengguna yang tersedia, serta mengundang atau menerima teman untuk bergabung dalam situs tersebut. Tampilan dasar situs jejaring sosial ini menampilkan halaman profil pengguna, yang di dalamnya terdiri dari identitas diri dan foto pengguna (Aljawi & Muklason, 2012).

Munculnya jejaring sosial *online* di kalangan masyarakat membuat dampak perubahan dalam cara berkomunikasi. Dari bentuk komunikasi tatap muka secara langsung menjadi komunikasi yang termediasi oleh teknologi khususnya jejaring sosial *online*. Paramithasari & Dewi (2013) mengatakan hal yang sama bahwa berkembangnya teknologi komunikasi tidak hanya dapat dilakukan melalui pertemuan secara langsung, tetapi juga dapat dilakukan melalui

media komputer atau ponsel yang dilengkapi fasilitas internet, salah satunya jejaring sosial.

Situs jejaring sosial *online* terus berkembang dan bervariasi dari tahun ke tahun hingga sampai saat ini banyak sekali menjamur jejaring sosial *online* di kalangan masyarakat. Beberapa situs yang terkenal saat ini seperti *Instagram*, *BBM*, *Facebook*, *twitter*, *LINE*, *WhatsApp*, dan *Path*. Bahkan hampir semua masyarakat Indonesia memiliki akun di jejaring sosial *online* dan menganggap jejaring sosial *online* sebagai satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam data Kementerian komunikasi dan informasi (2013) menunjukkan bahwa terdapat kategori 5 jejaring sosial *online* yang terpopuler di yaitu *Facebook* dengan 65 juta pengguna, *Twitter* 19,5 juta pengguna, *Google+* 3,4 juta pengguna, *LinkedIn* 1 juta pengguna, dan *Path* 700 juta pengguna (Menkominfo, 2014).

Populernya jejaring sosial *online* di kalangan masyarakat karena memang jejaring sosial *online* menyediakan fasilitas yang menarik. Seseorang dengan mudah melakukan interaksi dengan pengguna jejaring sosial *online* lainnya, kirim pesan, menemukan teman lama, berbagi kegiatan pribadi, *sharing* foto, video, maupun *update* status yang nantinya mengundang komentar dari orang lain. Hal ini juga di dibenarkan oleh Aljawi & Muklason (2012) mengatakan bahwa manfaat positif dari jejaring sosial *online* adalah semakin mudahnya berinteraksi dengan orang lain, sebagai sarana promosi, sarana sosialisasi program pemerintah, sarana silaturahmi yang paling efektif, dan sarana hiburan dari seluruh dunia untuk berbagai kalangan usia muda hingga usia tua.

Tak terkecuali para remaja. Perubahan besar terjadi dimana penggunaan komputer dan internet oleh remaja meningkat pesat melebihi kecepatan dalam revolusi teknologi. Tercatat bahwa dari 82 juta orang pengguna internet tahun 2014, 80% diantaranya adalah remaja pengguna jejaring sosial *online* (Kominfo,2014). Tidak hanya itu saja keunggulan dan kemudahan jejaring sosial *online* juga membuat para remaja tidak tanggung-tanggung untuk menghabiskan waktunya di jejaring sosial *online*. Hal ini juga diperkuat oleh hasil penelitian dari Ariani, Elita, & Zulfitri (2013) menunjukkan bahwa remaja adalah 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.

Sayangnya, tingginya intensitas pengguna jejaring sosial *online* oleh remaja hanya digunakan untuk bermain, ganti foto, menyapa teman di jejaring sosial *online*, Hanya sedikit yang membuka jejaring sosial *online* untuk belajar, diskusi pembelajaran, membaca berita dan lain sebagainya. Hal ini didukung dengan survei yang menunjukkan bahwa 95% remaja dengan rentang usia 12 - 17 aktif dalam jejaring sosial *online*. hanya untuk 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, Lenhart, Duggan, Cortesi, & Gasser, 2013).

Remaja, menurut Erikson, adalah masa pencarian identitas diri, mencoba hal baru yang sesuai dengan dirinya (Santrock, 2012) Bahkan dapat ditinjau dari

macam-macam penggunaan jejaring sosial *online* yang dimiliki. Satu remaja dengan satu *Smartphone* dapat memiliki banyak akun jejaring sosial *online*, seperti *Facebook*, *Instagram*, *Twitter* dan sebagainya. Peran dari masing-masing jejaring sosial *online* pun berbeda seperti halnya membagikan foto di *Instagram*, kemudian membuat status di *BBM*, lalu menambah teman di *Facebook*, melihat informasi terbaru di *Twitter* dan masih banyak lagi. Mengingat keunggulan masing-masing jejaring sosial *online* berbeda dan menarik untuk dimiliki. Hal ini juga disepakati bahwa mayoritas setiap remaja memiliki banyak sekali akun jejaring sosial *online* (Buntaran & Helmi, 2015). Sehingga membuat peneliti tertarik untuk meneliti jejaring sosial *online* yang cenderung digunakan para remaja untuk membuat status aktivitas sehari-harinya.

Hadirnya jejaring sosial *online* di tengah-tengah kehidupan seperti telah membangkitkan kebutuhan dasar remaja untuk dapat menjalin hubungan sosial dengan orang lain. Memang benar bahwa fase remaja adalah masa sosial karena sepanjang masa remaja hubungan sosial semakin tampak jelas dan sangat dominan. Baharuddin (2014) menyebutkan bahwa tugas masa perkembangan fase remaja adalah mencapai hubungan yang baru dan lebih matang dengan teman sebaya dari kedua jenis kelamin. Bergaul dengan teman sebaya di dalam pola pergaulan yang konstruktif. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Condry, Simon & Bronfenbrenner (dalam Santrock, 2007). Diketahui bahwa selama satu minggu, remaja laki-laki dan perempuan meluangkan waktunya dua kali lebih banyak untuk berkumpul bersama kawan-kawan sebaya dibandingkan bersama orang tuanya.

Berhubungan dengan orang lain di jejaring sosial *online* yang dilakukan remaja melibatkan proses pengungkapan diri. Menginformasikan segala tentang diri kepada semua orang menurut Journard (dalam Gainau, 2008) adalah bagian dari pengungkapan diri. Informasi yang bersifat pribadi kepada orang lain tersebut mencakup aspek sikap atau opini, selera, minat, pekerjaan atau pendidikan, fisik, keuangan dan kepribadian dapat sebagai bentuk pengungkapan diri. Banyaknya fenomena remaja mengungkapkan diri di jejaring sosial *online* karena merupakan hal yang wajar. Seperti, memberikan ucapan selamat, pujian, motivasi, dan sebagainya. 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 (Pennebaker & Graybeal dalam Paramithasari & Dewi, 2013)

Di sisi lain berbeda halnya jika pengungkapan diri positif dapat memberikan manfaat pada diri sendiri dan orang lain. Jika yang dilakukan oleh remaja dalam bentuk negatif seperti mencela orang lain, berkata kotor, melakukan agresi virtual demi kepentingan seseorang. Bahkan secara khusus (Liputan 6.com, 2017) menghimpun banyak sekali kasus gara-gara mengungkapkan diri remaja di jejaring sosial *online* sampai terjadi pembunuhan, sebar foto berujung maut, penyebaran foto pornografi, hingga pemecatan karena pengungkapan diri di jejaring sosial *online* dalam bentuk negatif. Senada dengan hal tersebut Griffiths & Kuss (2011) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa pengungkapan negatif dapat berakibat pada penolakan dari orang lain, bahkan dapat dicemooh, dihindari

dan dikucilkan dari pergaulan sosial sehingga muncul kesulitan dalam diri. Hal ini juga dibenarkan oleh Mukhlisah (2015) dalam pengungkapan diri terdapat bentuk pengungkapan diri positif dan negatif, bentuk positif seperti pengungkapan diri yang menyenangkan sedangkan bentuk negatif seperti pengungkapan diri tidak baik dan tidak menyenangkan, tentunya akan terdapat perbedaan dampak dari pengungkap maupun pendengar.

Fenomena tersebut memang sering kali terjadi pada remaja saat ini. Tidak hanya remaja di kota, akan tetapi remaja di desa pun juga sering terjadi. Seperti kasus IPW berusia 13 tahun yang menghina salah satu kota di Jawa Tengah. IPW mengungkapkan kebenciannya di dalam akun *Facebooknya* sebagai berikut.

*"GOBLOK !!!!!Kalo lo bilang \*\*\*\*\* itu indah !!!! \*\*\*\*\* itu cupu, wagu ,Dan lebih parahnya banyak cecunguk bego, yaelaaaaaah ya anak muda yang bikin \*\*\*\*\* ini seperti Babu kota lain, lo tau \*\*\*\*\* penuh dengan bangke bangke berterbangan !!!! Jijik."*

Demikian pengungkapan yang dilontarkan IPW kemudian berujung pada hukuman penjara (Kebumenekspres, 2016). Hal ini memang menjadi menarik karena mengungkapkan diri di jejaring sosial *online* tidak bisa dipisahkan dari aktivitas remaja saat ini. Di sisi lain pengungkapan diri di jejaring sosial *online* yang dilakukan oleh remaja karena memang merasa ingin diakui dan diperhatikan oleh lingkungannya atas pandangan orang lain terhadap dirinya. Akibat interaksi tersebut maka akan timbul penilaian-penilaian terhadap diri remaja. Penilaian-penilaian terhadap diri remaja berkaitan dengan harga diri. Harga diri merupakan keseluruhan sikap seseorang terhadap dirinya sendiri baik positif maupun negatif (Sarwono & Meinarno, 2015). Artinya, terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan *self-disclosure* pada remaja di jejaring sosial *online* Mulatsih (2015).

Fenomena remaja mengungkapkan diri dalam bentuk negatif seperti kasus diatas dapat dikaitkan dengan harga diri yang dimiliki oleh remaja. Remaja dengan harga diri rendah merasa rendah diri, sering memilih tujuan yang tidak realistis, pesimis, dan selalu negatif pada masa lalu (Taylor, Peplau, & Sears, 2012). Sehingga pantas jika remaja dengan harga diri rendah cenderung tinggi intensitasnya dan dibarengi dengan bentuk pengungkapan negatif di jejaring sosial *online* untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Hasil penelitian Kurniadhani (2015) mengindikasikan bahwa seseorang yang memiliki tingkat *self-esteem* rendah cenderung sering *mengupdate* 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.

Sebaliknya, remaja dengan harga diri tinggi cenderung memiliki pemahaman yang jelas, tujuan yang jelas, wawasan yang luas, dan menikmati pengalam yang positif (Taylor, Peplau, & Sears, 2012). Sehingga intensitasnya dalam mengungkapkan diri di jejaring sosial *online* rendah dan bentuk pengungkapannya cenderung positif di jejaring 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 diri.

Pengungkapan diri jejaring sosial *online* memang tidak hanya erat kaitannya dengan harga diri remaja. Akan tetapi juga erat kaitannya dengan tujuan remaja dalam menyelesaikan masalah. Terdapat beberapa alasan ketika seseorang

mengungkapkan diri. Salah satunya yaitu sebagai bentuk ekspresi diri. Mengekspresikan perasaan dapat mengurangi stress (Taylor, Peplau, & Sears, 2012). Sedangkan usaha seseorang untuk mengatasi atau mengurangi stress maupun masalah merupakan sebuah bentuk strategi coping. Upaya remaja untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan masalah-masalah hidup, dan berusaha untuk mengatasi atau mengurangi stress menurut Santrock (2007) merupakan sebuah strategi coping.

Rutinitas para remaja mengakses jejaring sosial *online* untuk mencurahkan suasana hati baik saat merasa senang, sedih, ataupun marah agar perasaan dapat tersalurkan. Misalnya, tugas numpuk *update* status, sakit hati *update* status, mancet *update* status dan lain sebagainya. Hal tersebut senada dengan penelitian Arseneault (2012) menunjukkan adanya keterkaitan antara jejaring sosial *online* dengan strategi 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*. Penelitian yang sama juga menunjukkan bahwa orang yang berbagi emosi di *Facebook* dengan orang lain cenderung mendapatkan kepuasan. Emosi negatif dalam pesan telah tersalurkan atau dibagi kepada orang lain sehingga merasa puas. (Bazarova, Choi, Sosik, Cosley & Whitlock, 2015)

Hal tersebut cukup membuktikan bahwa strategi coping dapat mempengaruhi pengungkapan diri pada remaja. Strategi coping sendiri menurut Lazarus & Folkman (1984) diklasifikasikan menjadi dua bentuk yaitu, fokus pada masalah dan fokus pada emosi. Strategi coping berfokus masalah adalah strategi yang diarahkan pada masalah yang dialami seseorang serta upaya untuk memecahkan masalah tersebut. Strategi coping berfokus emosi yaitu upaya pemecahan masalah yang berfokus pada emosi, dengan mengarahkan dan mengatur respon emosional terhadap situasi yang menekan (Lazarus dan Folkman, 1984, dalam Santrock, 2007)..

Berdasarkan uraian diatas, keunggulan dan kemudahan pada jejaring sosial *online* memang tidak bisa dipungkiri, para remaja dapat dengan mudah mengungkapkan dirinya, tanpa ada rasa takut, malu dan tanpa ada batasan. Banyaknya fenomena remaja yang berani mengungkapkan dirinya secara detail kehidupannya dengan mengungkapkan kebenciannya, kekesalan, kesenangan, motivasi dan sebagainya. Bahkan saat ini mudahnya para remaja terprofokasi hingga kerap kali melakukan agresi virtual pada jejaring sosial *online* demi melampiaskan kebenciannya pada seseorang bahkan dengan kelompok. Seakan-akan remaja tidak memikirkan dampak dari pengungkapan diri mereka di jejaring sosial *online*. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa dari 374 remaja 54 diantaranya mengakses *Facebook* dan menghubungkannya dengan situs porno (Rahmawati & Kusumawati, 2014).

Hal ini menjadi menarik. Apakah remaja mengungkapkan diri di jejaring sosial *online* memikirkan tentang harga diri mereka, atau bahkan dengan

mengungkapkan diri jejaring sosial *online* para remaja merasa puas, melegakan, karena dapat menyelesaikan sebuah masalah?. Maka dari itu penelitian ini sangat penting untuk remaja, penelitian ini akan membuat sebuah formula yang bersifat riset untuk mempromosikan pengungkapan diri yang baik dalam jejaring sosial *online* bagi para remaja. Penelitian ini juga berusaha membuat pemetaan tentang bentuk dan intensitas pengungkapan diri pada remaja, tingkat harga diri remaja dan bentuk strategi coping yang dilakukan remaja dalam jejaring sosial *online*. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang **“Pengaruh Strategi coping dan Harga Diri Terhadap Pengungkapan Diri Remaja Di Jejaring Sosial *Online*”**.

## **B. RUMUSAN PENELITIAN**

1. Apa bentuk strategi coping yang dilakukan oleh remaja di jejaring sosial *online*?
2. Bagaimana tingkat harga diri remaja yang mengungkapkan diri di jejaring sosial *online*?
3. Bagaimana tingkat intensitas pengungkapan diri remaja di jejaring sosial *online*?
4. Apa bentuk pengungkapan diri remaja di jejaring sosial *online*?
5. Apakah terdapat pengaruh strategi coping dengan harga diri terhadap pengungkapan diri di jejaring sosial *online* pada remaja?

### C. TUJUAN PENELITIAN

1. Mengetahui bentuk strategi coping yang dilakukan oleh remaja jejaring sosial *online*.
2. Mengetahui tingkat harga diri remaja yang mengungkapkan diri jejaring sosial *online*.
3. Mengetahui intensitas pengungkapan diri remaja di jejaring sosial *online*
4. Mengetahui bentuk pengungkapan diri remaja di jejaring sosial *online*
5. Mengetahui apakah terdapat pengaruh strategi coping dengan harga diri terhadap pengungkapan diri di jejaring sosial *online* pada remaja.

### D. MANFAAT PENELITIAN

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini di harapkan akan memberikan sumbangan teoritik pada faktor-faktor dan tujuan dari pengungkapan diri di jejaring sosial *online*. Diharapkan juga penelitian ini dapat memeberikan kontribusi dalam bidang psikologi sosial dan psikologi komunikasi.

#### 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan memberi sumbangan dalam mengembangkan pengungkapan diri remaja di jejaring sosial *online* yang baik, Menumbuhkan harga diri yang baik dan membentuk strategi coping yang baik di jejaring sosial *online*.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. PENGUNGKAPAN DIRI

##### 1. Pengertian Pengungkapan Diri

Jalaludin Rakhmat (1978) mendefinisikan pengungkapan diri sebagai penyingkapan informasi tentang diri yang pada saat lain tidak dapat diketahui oleh semua pihak yang lain.

Journard (dalam Gainau, 2008) juga telah mendefinisikan *Self disclosure* sebagai tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi kepada orang lain. Informasi yang bersifat pribadi tersebut mencakup aspek sikap atau opini, selera dan minat, pekerjaan atau pendidikan, fisik, keuangan dan kepribadian.

Pengungkapan diri adalah tipe percakapan khusus dimana kita berbagi informasi dan perasaan pribadi dengan orang lain (Taylor, Peplau, & Sears 2012)

Menurut Velerian, Derlega, Barbara, Wintead, & Greene (1997) pengungkapan diri adalah sebagai sesuatu yang disengaja atau tidak disengaja yang menginformasikan tentang apa yang seseorang suka.

De Vito, (2013) mengatakan bahwa pengungkapan diri adalah salah satu bentuk yang paling penting dari komunikasi interpersonal. Anda dapat terlibat dalam pembicaraan tentang diri anda, atau pengungkapan diri.

Pengungkapan diri berarti mengkomunikasikan informasi tentang diri anda (biasanya informasi yang disembunyikan) kepada orang lain.

Pengungkapan diri adalah sebuah proses pengungkapan informasi diri pribadi seseorang kepada orang lain atau sebaliknya, untuk memenuhi kebutuhan seseorang sebagai jalan keluar atas tekanan-tekanan yang terjadi pada dirinya. (Bugin, 2008).

Menurut Russell (dalam Leung, 2002) pengungkapan diri merupakan komunikasi verbal yang dilakukan seseorang mengenai informasi kepribadian yang relevan, pikiran dan perasaan yang disampaikan, agar orang lain mengetahui tentang dirinya.

Wheless (1986) mengemukakan bahwa keterbukaan diri adalah bagian dari referensi diri yang dikomunikasikan yang diberikan individu secara lisan pada suatu kelompok kecil.

Dapat disimpulkan dari definisi diatas bahwa pengungkapan diri adalah bentuk komunikasi interpersonal yang dilakukan individu dengan membagikan informasi tentang diri individu kepada individu lain sehingga dapat diketahui orang lain atau dapat dilihat oleh individu tertentu saja.

## **2. Aspek Pengungkapan Diri**

Aspek pengungkapan diri mengacu pada aspek yang telah dirancang oleh Wheless, instrumen untuk mengukur *self-disclosure*, yang dinamakan *Wheless Revised Self-Disclosure Scale (RSDS)*, dan telah digunakan oleh

banyak peneliti yang meneliti tentang keterbukaan diri. Aspek keterbukaan diri yang dikemukakan oleh Wheelless (1986) yaitu:

a) Kedalaman.

Kedalaman mengacu pada tingkatan dimana seseorang individu mengungkapkan informasi. Seperti mengungkapkan diri secara detail atau mengungkapkan secara penuh tentang dirinya. Bohong dalam mengungkapkan diri, tidak pernah mengungkapkan diri pada siapapun tentang dirinya dan mengungkapkan diri dengan siapa saja.

b) Keluasan

Seseorang cenderung mengungkapkan keluasan informasi yang diungkapkan pada orang lain mengenai topik-topik pembicaraan khusus, kejujuran dalam pengungkapan diri. Selain itu dapat dilihat dari frekuensi dan durasi pesan-pesan yang bersifat *self disclosure* atau waktu-waktu yang diperlukan untuk melakukannya.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi

Menurut De Vito (2013) ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi *Self disclosure* yaitu:

1. Menyingkapkan diri kepada orang lain.

Secara umum pengungkapan diri adalah hubungan timbal balik. Setiap pengungkapan diri individu diterima sebagai stimulus untuk penambahan pengungkapan diri dari yang lain. Breg dan Arvher

menyebutkan bahwa pengungkapan diri menjadi lebih akrab bila itu dilakukan sebagai tanggapan atas pengungkapan diri orang lain.

## 2. Budaya.

Nilai budaya dapat mempengaruhi cara individu berperilaku, termasuk disaat melakukan pengungkapan diri. Paramithasari & Dewi (2013) dalam penelitiannya menjelaskan tentang pengungkapan diri yang dipengaruhi budaya jawa. Sikap *wedi* diartikan sebagai rasa takut, isin artinya perasaan malu, dan sungkan adalah perasaan tidak enak terhadap orang lain atau merasa bersalah.

Sehingga individu akan mempertimbangkan terlebih dahulu bila akan mengungkapkan diri dan bila informasi yang diungkap dianggap akan melukai orang lain (terdapat resiko yang tinggi dari pengungkapan diri tersebut), maka hal itu akan dipendam atau tidak dikatakan. Sehingga individu cenderung melakukan kontrol terhadap pengungkapan diri agar tidak berlebihan karena dipandang beresiko dan tidak sesuai dengan norma sosial yang berlaku di masyarakat.

## 3. Topik.

Topik mempengaruhi jumlah dan tipe pengungkapan diri. Pada umumnya seseorang yang mengungkapkan diri secara negatif maka cenderung lebih kecil kemungkinan dalam mengungkapkan diri. Seorang lebih cenderung membuka diri tentang topik, pekerjaan atau hobi daripada tentang kehidupan seks atau uang.

Hal tersebut juga dibenarkan oleh Nurdania (2015) dalam penelitiannya yang berjudul *Path & pengungkapan diri* menunjukkan bahwa topik pengungkapan diri yang diposting oleh informan sangat beragam. Jika diukur dari keluasan ataupun kedalaman topik dan target sasaran pengungkapan yang diungkapkan informan dalam *Path*. Topik yang paling sering diposting di dalam *Path* oleh setiap informan yaitu topik tentang perkuliahan, keadaan yang sedang dialami dan percintaan.

4. Jenis kelamin dan usia.

Pada umumnya, pria kurang terbuka kepada wanita, Judy Pearson berpendapat bahwa peran seks yang menyebabkan perbedaan dalam pengungkapan diri bukan jenis kelamin dalam arti biologis hal yang sama juga disampaikan oleh Pearson bahwa laki-laki lebih tertutup dibandingkan perempuan. Wanita lebih terbuka, intim dan penuh emosi dalam mengungkapkan diri.

Yuniar & Nurwidawati (2013) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa pengungkapan diri (*self disclosure*) siswa-siswi salah satu SMP di Surabaya berada pada kategori rendah sebanyak 10 orang (6 laki-laki dan 4 perempuan), kategori sedang sebanyak 144 orang (67 laki-laki dan 77 perempuan), dan kategori tinggi sebanyak 13 orang (5 laki-laki dan 8 perempuan). Artinya, mayoritas siswa-siswi di salah satu kota di Surabaya termasuk kategori sedang dalam pengungkapan dirinya.

5. Jumlah akun di jejaring sosial *online*.

Seseorang yang memiliki lebih banyak akun cenderung untuk lebih sering melakukan pengungkapan diri di jejaring sosial *online*. Penelitian Buntaran & Helmi (2015) menyebutkan bahwa memperlihatkan jumlah akun yang dimiliki subjek penelitian untuk mengakses situs jejaring sosial. Mayoritas subjek penelitian mempunyai empat akun jejaring sosial *online* dan cenderung untuk mengakses jejaring sosial *online* untuk mengungkapkan diri.

#### 4. Fungsi Pengungkapan Diri

Menurut Derlege & Grzelak (dalam Taylor, Peplau, & Sears 2012) menyebutkan ada lima fungsi pengungkapan diri, yaitu:

1. Penerimaan Sosial.

Mengungkapkan informasi diri sendiri dapat meningkatkan penerimaan sosial dan agar disukai oleh orang lain.

2. Perkembangan Hubungan

Berbagai informasi pribadi dan keyakinan pribadi adalah satu cara untuk mengawali hubungan dan bergerak ke arah intimasi

3. Ekspresi Diri

Terkadang kita berbicara tentang perasaan kita untuk dapat lepas dengan perasaan kecewa dan kejangkelan. Mengekspresikan perasaan dapat mengurangi stres.

#### 4. Klarifikasi Diri

Dalam proses berbagi perasaan atau pengalaman pribadi ke pada orang lain, kita mungkin mendapatkan pemahaman dan kesadaran yang lebih luas. Mengungkapkan diri kepada orang lain mungkin akan memberikan tanggapan tentang reaksi kita terhadap situasi tersebut. Sehingga kita mendapatkan informasi yang berguna.

#### 5. Kontrol Sosial

Seseorang dapat mengungkapkan atau menyembunyikan informasi tentang keadaan dirinya sebagai suatu bentuk kontrol sosial. Misalnya, seseorang sengaja tidak berbicara tentang diri sebenarnya untuk melindungi privasi.

### 5. Bahaya Pengungkapan Diri

Menurut Taylor, Peplau, & Sears (2012) ada beberapa risiko yang terjadi saat mengungkapkan diri antara lain:

#### 1. Pengabaian

Membagikan sedikit informasi dengan orang lain saat mengawali suatu hubungan terkadang dibalas dengan pengungkapan diri orang lain dan hubungan pun berkembang. Tetapi, tidak, terkadang orang lain tak peduli dengan pengungkapan diri dan sama sekali tidak tertarik dengan.

#### 2. Penolakan

Informasi diri yang diungkapkan mungkin menimbulkan penolakan sosial. Misalnya, seseorang mahasiswa mungkin tidak akan mengatakan

kepada teman sekamarnya bahwa dirinya menderita epilepsi, karena khawatir informasi ini akan membuat dirinya ditolak.

### 3. Hubungan kontrol

Ada kebenaran dalam pepatah lama: “pengetahuan adalah kekuasaan” terkadang orang memanfaatkan informasi yang diberikan kepada mereka untuk menyakiti atau untuk mengontrol perilaku seseorang. Seseorang pemuda mungkin akan bercerita informasi kepada temannya bahwa dirinya takut mendekati wanita. Di lain waktu, saat teman itu marah, mungkin dia akan mengintimidasi pemuda itu dengan ancaman akan membocorkan rahasia.

### 4. Pengkhianatan

Ketika seseorang mengungkapkan informasi personal kepada orang lain. Seseorang berasumsi atau bahkan secara tegas meminta, agar informasi itu dirahasiakan. Sayangnya, terkadang seseorang tersebut berkhianat.

## 6. Pengungkapan Diri dalam Perspektif Islam

Pengungkapan diri adalah bentuk komunikasi yang dilakukan individu dengan membagikan informasi tentang diri individu kepada individu lain sehingga dapat diketahui orang lain atau dapat dilihat oleh individu tertentu saja. Mengungkap sesuatu dapat dikatakan bagian dari mengeluh.

Dalam Al Qur'an telah dijelaskan sebagai berikut:

﴿ إِنَّا لَآلِنَسَنَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ ﴾

﴿ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ ﴾

*Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah. dan apabila ia mendapat kebaikan ia Amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat. (Q.S Al-Ma'arij 19-22)*

Ayat diatas dapat dijelaskan bahwa manusia memang diciptakan bersifat keluh kesah. Sedangkan berkeluh kesah adalah bagian dari seseorang mengungkapkan diri. Kecuali orang-orang yang mengerjakan sholat. Hal ini dapat diartikan bahwa dari pada jejaring sosial *online* digunakan untuk mengungkapkan keluh kesah seseorang lebih baik digunakan untuk kegiatan yang lebih positif.

Tidak hanya mengeluh, akan tetapi manusia diciptakan sebagai manusia yang sempurna. Manusia dituntut untuk selalu menjaga segala perilaku dan ucapan. Informasi dalam bentuk prasangka, berita fakta, informasi penting dan sebagainya setiap manusia hendaklah untuk menjaga dalam mengungkapkan diri, seperti firman Allah SWT sebagai berikut:

﴿ وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَ بَنِي إِسْرَائِيلَ لَا تَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَذِي الْقُرْبَىٰ  
وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ ثُمَّ

﴿ تَوَلَّيْتُمْ إِلَّا قَلِيلًا مِّنْكُمْ وَأَنتُمْ مُّعْرِضُونَ ﴿٨٢﴾ ﴾

*Dan (ingatlah), ketika Kami mengambil janji dari Bani Israil (yaitu): janganlah kamu menyembah selain Allah, dan berbuat kebaikanlah kepada ibu bapa, kaum kerabat, anak-anak yatim, dan orang-orang miskin, serta ucapkanlah kata-kata yang baik kepada manusia, dirikanlah shalat dan tunaikanlah zakat. kemudian kamu tidak memenuhi janji itu, kecuali sebahagian kecil daripada kamu, dan kamu selalu berpaling. (Q.S Al-Ma'arij 19-22)*

Ayat diatas dapat diartikan bahwa Allah mengajurkan setiap manusia untuk bertutur kata yang baik, dan berbuat positif kepada manusia lainnya. Ucapan adalah bentuk dari pengungkapan diri, hendaklah seseorang mengungkapkan diri mengetahui akan dampak yang telah diungkapkan sehingga seseorang mengungkapkan diri dengan baik dan positif di jejaring sosial *online*.

Membuat pengungkapan diri seharusnya dilakukan dengan hati-hati dan penuh pertimbangan. Bahkan lebih baik seseorang tidak terlalu mengungkapkan dirinya di jejaring sosial *online*. lebih baik digunakan untuk berbuat positif dan mendapat pahala. Banyak waktu yang terbuang sia-sia untuk sibuk mengungkapkan diri. Dalam sebuah Hadist menjelaskan bawah:

*“Barang siapa yang beriman kepada Allah dan hari kemudian, hendaklah iya bertutur kata yang baik atau lebih baik diam”*  
(HR, Bukhari, no 6018; Muslim, no. 47)

Hadis diatas dapat disimpulkan bahwa bertutur kata yang baik atau lebih baik diam. Hal ini menunjukkan bahwa setiap manusia dianjurkan untuk mengungkapkan diri benar-benar ada manfaatnya kepada manusia lainnya. Jika tidak ada manfaatnya lebih baik diam.

## B. Harga Diri

### 1. Pengertian Harga Diri .

Reber & Reber (2010) *Self Esteem* adalah taraf atau derajat seseorang menilai diri sendiri. Istilah penghargaan atau menghargai berkonotasi mengandung nilai positif, namun istilah kombinasi di sini mengacu kepada dimensi seutuhnya, dan taraf penghargaan diri bisa tinggi atau rendah. lawan *self appraisal* yang didalamnya tidak mengandung komponen penilaian.

Harga diri adalah kemampuan mengevaluasi diri yang memungkinkan diri individu dapat menempatkan diri pada posisi yang tepat, artinya sejauh mana dia dapat menghargai diri sebagai seseorang pribadi yang memiliki kemandirian, kemauan, kemauan, kehendak, dan kebebasan dalam menentukan perilaku dalam hidupnya (Dariyo, 2014)

Harga diri menunjukkan keseluruhan sikap seseorang terhadap dirinya sendiri baik positif maupun negatif. Seseorang termotivasi untuk memperoleh harga diri yang positif dan hal ini mempengaruhi tingkah laku, termasuk menimbulkan bias dalam tingkah laku (Sarwono & Meinarno, 2015).

Harga diri adalah ukuran dari betapa berharganya diri seseorang. Jika seseorang memiliki harga diri yang tinggi, maka cenderung memikirkan diri sendiri. Jika seseorang memiliki harga diri yang rendah, cenderung untuk melihat diri sendiri negatif (De Vito, 2013).

*Self-esteem, which refers to an overall positive or negative evaluation of the self (Rosenberg, 1979), has a profound impact on behavior when the behavior is public. People have a need for self-esteem, which they strive to maintain and raise (dalam Varnali & Toker, 2015)*

Artinya, Harga diri adalah keseluruhan positif atau negatif tentang evaluasi diri (Rosenberg, 1979), memiliki dampak yang mendalam pada perilaku ketika perilaku umum. Orang-orang memiliki kebutuhan untuk harga diri, yang mereka berusaha untuk mempertahankan dan meningkatkan (dalam Varnali & Toker, 2015

Harga diri menurut Baron, Branscombe & Byrne (dalam Sarwono & Meinarno, 2015) harga diri menunjukkan keseluruhan sikap seseorang terhadap dirinya sendiri baik positif atau negatif.

Harga diri (*Self esteem*) adalah bagian evaluasi dari konsep diri. Penilaian yang dibuat anak mengenai keberhargaan mereka. Dalam sudut pandang aliran Neo-Piaget, harga diri didasari oleh kemampuan kognitif anak yang tumbuh menggambarkan dan mendefinisikan diri mereka sendiri (Papalia, Olds & Feldman, 2009).

Penilaian atau evaluasi secara positif atau negatif terhadap diri ini disebut harga diri Deaux, Dane & Wrightsman (dalam Sarwono & Meinarno, 2015).

Minchinton (dalam Hardini, 2010) memberikan penjelasan bahwa harga diri adalah penilaian dan keberhargaan sebagai manusia, berdasarkan pada setuju atau tidak setuju pada perilaku diri sendiri.

Harga diri adalah dimensi evaluatif yang bersifat global dari diri individu (Santrock, 2007). Menurut Shelley E T, Peplau A L, Sears O D, (2012) *self esteem* adalah nilai yang diberikan pada orang pada dirinya sendiri.

Menurut Teori Maslow, terdapat lima kebutuhan dasar manusia yang perlu dipenuhi. Komponennya terdiri dari kebutuhan fisiologi, kebutuhan sosial, kebutuhan *esteem*, kebutuhan penghargaan diri, dan kepuasan diri. Maslow menyatakan terdapat dua jenis kebutuhan *esteem* yaitu tinggi dan rendah. Keperluan penghargaan diri yang rendah merujuk kepada sikap menghormati orang lain, keperluan untuk memiliki status, kemashyuran, kecemerlangan, perhatian, reputasi dan penghargaan. Sedangkan penghargaan diri tinggi melibatkan kebutuhan untuk menghormati diri sendiri. (Yahya & Yahya, 2009).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa Harga diri adalah penilaian atau evaluasi negatif atau positif yang diberikan pada orang lain untuk diri sendiri.

## 2. Aspek-Aspek Harga Diri

Menurut Coopersmith (dalam Hanana 2015) harga diri mempunyai empat aspek, keempat aspek tersebut adalah:

### 1. Keberhasilan.

Keberhasilan adalah tingkat pencapaian yang tinggi, dengan tingkatan, dan tugas yang bervariasi untuk setiap individu. Pemaknaan yang berbeda terhadap keberhasilan ini disebabkan oleh faktor individu dalam memandang kesuksesan dirinya dan juga dipengaruhi oleh kondisi budaya yang memebrikan nilai pada bentuk-bentuk tertentu dari kesuksesan. Dalam situasi tertentu, mungkin lebih memaknakan

keberhasilan dalam bentuk kekayaan, kekuasaan, penghormatan, independen dan kemandirian.

2. Nilai-nilai.

Setiap individu berbeda dalam memberikan pemaknaan terhadap keberhasilan yang ingin dicapai dalam beberapa area pengalaman dan perbedaan ini merupakan fungsi dari nilai-nilai yang diinternalisasikan dari orang tua dan figur-figur signifikan lainnya dalam hidup. Faktor-faktor seperti penerimaan dan saling menghormati merupakan sesuatu yang dapat memperkuat penerimaan nilai-nilai dari orang tua tersebut. Hal ini juga mengungkapkan bahwa kondisi-kondisi yang mempengaruhi pembentukan harga diri akan berpengaruh pula dalam pembentukan nilai-nilai yang baik.

3. Pertahanan.

Suatu kemampuan untuk untuk mengeliminir stimulus yang mencemaskan, mampu menjaga ketenangan, dan mampu mengevaluasi diri tingkah lakunya efektif. Beberapa pengalaman dapat merupakan sumber evaluasi diri yang positif, namun ada pula yang menghasilkan penilaian diri negatif. Kenyataan ini tidak akan mudah diamati dan diukur pada tipe individu.

4. Kemampuan.

Kemampuan adalah keberhasilan dalam memenuhi tuntutan prestasi yang ditandai dengan keberhasilan individu dalam mengerjakan tugas dengan baik.

Harga diri terdiri berbagai aspek. Minchinton (dalam Hardini, 2010) mengemukakan aspek harga diri yang terbagi dalam tiga aspek yaitu:

1. Perasaan mengenai diri sendiri.

- a) Perasaan menerima diri sendiri, yaitu individu dapat menerima dirinya dan memiliki perasaan yang baik mengenai dirinya.
- b) Memaafkan diri sendiri. Individu yakin bahwa mereka punya kesadaran bahwa mereka adalah penting. Sehingga individu mampu memaafkan dirinya atas ketidaksempurnaannya.
- c) Menghargai nilai pribadi. Individu tidak terpengaruh oleh pendapat oranglain. Tidak merasa terpengaruh oleh kondisi eksternal atas sesuatu yang telah dilakukan maupun akan dilakukan.
- d) Mengendalikan emosi diri sendiri. Emosi dapat mempengaruhi perasaan individu menjadi harga diri rendah ataupun harga diri tinggi.

2. Perasaan terhadap hidup.

- a) Menerima kenyataan, menerima tanggung jawab atas setiap tugas hidup yang dijalani. Perasaan individu terhadap hidup juga membuat individu menganggap sebuah masalah adalah rintangan hebat atau kesempatan bagus untuk mengembangkan diri.
- b) Memegang kendali atas diri sendiri. Individu dapat mengetahui waktu yang tepat untuk mengontrol sehingga dapat mengubah sikap dan menyesuaikan diri dengan keadaan.

### 3. Hubungan dengan oranglain.

- a) Menghargai orang lain. Individu dengan toleransi dan penghargaan yang baik terhadap semua orang berarti individu tersebut memiliki harga diri yang baik.
- b) Bijaksana dalam menjalin hubungan. Menerima keberadaan individu, bertanggung jawab dalam hubungan. Individu dengan harga diri tinggi mampu memandang hubungan dengan orang lain secara bijaksana.

Rosenberg (dalam Yahya & Yahya, 2009) menyebutkan bahwa terdapat dua aspek utama dalam *self-esteem*, diantaranya adalah gambaran penilaian diri dan perbandingan sosial.

1. Gambaran penilaian hubungan erat dengan penilaian individu terhadap diri sendiri berdasarkan persepsi orang lain dari hasil interaksi sosial. Dalam proses penilaian tersebut, individu menyadari bahwa dirinya merupakan sebuah obyek yang kemudian penilaian dan persepsi orang lain tersebut menyebabkan individu mampu menilai dirinya.
2. Perbandingan sosial, Rosenberg melihat harga diri sebagai bagian akibat individu yang membedakan dirinya dengan orang lain sekaligus dapat memberikan nilai yang positif atau negatif terhadap penilaian tersebut.

### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Harga Diri

Terbentuknya harga diri dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu:

a. Jenis Kelamin.

Hasil penelitian Sari, Rejeki & Mujab (2006) menunjukkan bahwa harga diri mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro pada subjek pria memiliki sumbangan sebesar 19,5 persen. Sumbangan harga diri mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro yang berjenis kelamin wanita sebesar 12,1 persen, sedangkan sisanya sebanyak 87,9 persen dipengaruhi oleh faktor lain.

b. Latar belakang.

Terdapat kelas sosial, kelas sosial merupakan aspek yang berhubungan dengan status sosial ekonomi. Kelas sosial umum klasifikasikan dalam tiga tingkatan yaitu kelas atas, kelas menengah, kelas bawah. Tingkat pendidikan, pekerjaan dan pendapatan keluarga akan menempatkan individu dalam kedudukan kelas sosial tertentu dalam masyarakat yang kemudian akan mempengaruhi harga diri seseorang.

Hal ini ditunjukkan pada penelitian Tazkiya (dalam Sarwono & Meinarno, 2015) menunjukkan bahwa seseorang dengan latar belakang harga diri yang tinggi tidak selalu berpengaruh positif terhadap tingkah laku. Kekerasan adalah tingkah laku yang dilakukan oleh seseorang dengan latar belakang harga diri tinggi.

Kemudian terdapat agama, setiap agama memiliki jumlah pemeluk dan nilai-nilai yang berbeda dengan agama lainnya. Hal tersebut

berpengaruh pada harga diri. Seperti halnya ketaatan seseorang terhadap nilai-nilai agama yang dianutnya membuat dirinya memiliki rasa bangga dan bahagia. Perasaan bangga ini membuat individu memiliki harga diri yang tinggi.

Orangtua juga memiliki pengaruh pada harga diri. Orangtua yang memiliki pekerjaan tetap dan dapat meraih prestasi dalam pekerjaannya akan membuat harga diri pada diri anak tinggi sebaliknya jika orangtua tidak memiliki pekerjaan yang tetap dan bahkan pernah dipecat atau dipecat maka akan membuat anak memiliki harga diri yang rendah.

b. Hubungan orang tua dengan anak.

Hubungan orang tua dengan anak merupakan faktor mendasar yang mempengaruhi perkembangan anak, termasuk harga dirinya. Studi yang dilakukan Coopersmith lebih menekankan pola asuh orang tua yaitu sikap dan perilaku orang tua yang cenderung otoriter menyebabkan anak menjadi kurang percaya diri terhadap kemampuannya sendiri. Pola asuh yang permisif ditandai dengan supervisi yang longgar dan bimbingan yang minim terhadap anak yang menjadi individu yang kurang dapat menghargai orang lain, emosi yang tidak stabil dan kontrol sosial yang kurang. Ini yang menyebabkan anak tergolong memiliki harga diri yang rendah.

Penelitian Devras, Kriswanto & Hermansyah (2012) membenarkan bahwa memang berbeda self esteem anak jauh dari orangtua dengan anak dekat dengan orangtua. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat

self esteem pada anak jalanan harus ditingkatkan, dengan cara mentoring, konseling, pendidikan, menyediakan pekerjaan, dan sebagainya.

#### 4. Harga Diri dalam Perspektif Islam

Harga diri adalah hasil evaluasi atas penilaian secara positif atau negatif terhadap diri sendiri, kehidupan, dan hubungannya dengan orang lain. Dalam perspektif Islam kualitas terbaik dari seseorang individu dapat dilihat dari tingkatan ketaqwaanya kepada Allah SWT. Sesungguhnya manusia berada pada tingkatan paling tinggi derajatnya disisi Allah SWT. Sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah SWT sebagai berikut:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

*janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (Q.S Ali Imran:139)*

Surat Ali Imran ayat 139 menjelaskan bahwa janganlah manusia bersikap lemah dan bersedih hati, padahal seseorang diciptakan sebagai makhluk yang paling tinggi derajatnya. Jika seseorang itu beriman. Dari ayat tersebut dapat diketahui bahwa janganlah manusia mempunyai sikap yang negatif seperti sikap lemah dan bersedih hati. Padahal manusia diciptakan mempunyai derajat yang paling tinggi yaitu harga diri yang positif jika berbuat positif. Hal ini menunjukkan bahwa hendaklah seseorang berbuat positif seperti, beriman kepada Allah. Karena orang yang berbuat positif cenderung memiliki harga diri yang positif.

Selain manusia berada paling tinggi derajatnya manusia juga diciptakan oleh Allah SWT sebagai makhluk yang paling mulia dan berharga di bumi. Oleh karena itu kemuliaan yang telah diberikan kepada manusia itu harusnya senantiasa dijaga dari hal-hal yang buruk yang dapat merendahkan kemuliaan sebagai manusia. Seperti kutipan ayat dibawah ini:

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاهُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاهُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

*Hai manusia, Sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal. (Q.S Al-Hujurat:13)*

Surat Al Hujurat ayat 13 menjelaskan bahwa orang-orang yang mulia di sisi Allah adalah orang-orang yang paling taqwa. Dari ayat tersebut dapat diketahui bahwa seseorang hendaklah mempunyai sikap positif dalam hidupnya seperti bertaqwa pada Allah. Hal tersebut karena orang yang memiliki sikap positif cenderung memiliki harga diri positif karena seseorang dengan harga diri positif cenderung mendapatkan penilaian positif dari orang lain dan mendapat kemuliaan dari Allah.

## C. Strategi coping

### 1. Pengetian Strategi coping

Strategi coping adalah upaya untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan masalah-masalah hidup, dan berusaha untuk mengatasi atau mengurangi stress (Santrock, 2007).

Chaplin (2011) Strategi coping behaviour adalah (tingkah laku atau tindakan penanggulangan); sembarang perbuatan, dalam nama individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan tujuan menyelesaikan sesuatu (tugas, masalah).

*Emphasized strategi coping as process a person's ongoing efforts in thought and action to manage specific demands appraised as taxing or overwhelming. Although stable strategi coping styles do exist and are important, strategi coping is highly contextual, since to be effective it must change over time and across different stressful conditions from Folkman & Lazarus (dalam Lazarus, 1993).*

Artinya, bahwa strategi coping sebagai proses usaha seseorang yang berkelanjutan dalam berpikir dan bertindak untuk mengelola tuntutan tertentu (dalam Lazarus, 1993).

Menurut Indirawati (2006) strategi coping ialah strategi atau pilihan cara berupa respon perilaku dan respon pikiran serta sikap yang digunakan dalam rangka memecahkan permasalahan yang ada agar dapat beradaptasi dalam situasi menekan.

Strategi coping menurut Lazarus dan Folkman (1984) mengklasifikasikan strategi strategi coping menjadi dua yaitu, fokus pada masalah dan fokus pada emosi. Strategi strategi coping berfokus masalah

adalah strategi yang diarahkan pada masalah yang dialami seseorang serta upaya untuk memecahkan masalah tersebut (dalam Santrock, 2007).

Pada dasarnya strategi coping menggambarkan proses aktivitas kognitif, yang disertai dengan aktivitas perilaku (Folkman dalam Indirawati, 2006).

Reber & Reber (2010) Strategi coping strategis sebuah cara yang disadari dan rasional untuk menghadapi dan mengatasi kecemasan hidup. Istilah ini digunakan bagi strategi-strategi yang dirancang menanggulangi sumber kecemasan.

Dapat disimpulkan bahwa strategi coping merupakan perilaku penyelesaian sebuah masalah yang dilakukan individu untuk menghadapi dan mengantisipasi situasi dan kondisi yang bersifat menekan dan mengancam baik fisik maupun psikis. Terdapat dua bentuk strategi coping yaitu, fokus pada masalah dan fokus pada emosi.

## 2. Bentuk Strategi coping

Salah satu cara mengklarifikasikan strategi coping yang banyak dianut oleh para psikolog yang mempelajari strategi coping adalah: *problem focused coping* (coping yang berfokus pada masalah) dan *emotion focused coping* (coping yang berfokus pada emosi) yang diajukan oleh Lazarus (1993):

### a. *Problem focused coping*.

*Problem focused coping* adalah strategi coping yang diarahkan pada masalah yang dialami seseorang serta upaya untuk memecahkan

masalah tersebut. *Problem-focused coping* merupakan strategi coping yang bersifat eksternal. Orientasi utama *problem focused coping* adalah mencari dan menghadapi pokok permasalahan dengan cara mempelajari strategi atau keterampilan-keterampilan baru dalam rangka mengurangi stresor yang dihadapi atau dirasakan. Lazarus dan Folkman (1984) menambahkan bahwa *problem focused coping* dapat diarahkan baik pada lingkungan maupun pada diri individu sendiri, yang mencakup penyusunan rencana tindakan, pelaksanaan, dan cara mempertahankan untuk mendapatkan hasil seperti yang diinginkan.

*b. Emotion focused coping*

*Emotion focused coping* adalah istilah yang digunakan oleh Lazarus untuk respons secara emosional terhadap stress yang dialami, khususnya dengan mekanisme pertahanan. *Emotional focused coping* merupakan strategi yang bersifat internal. Dalam *emotional focused coping* terdapat kecenderungan untuk lebih memfokuskan diri dan melepaskan emosi yang berfokus pada kekecewaan ataupun distress yang dialami dalam rangka melepaskan emosi atau perasaan tersebut.

### **3. Aspek-Aspek Strategi coping**

Terdapat beberapa aspek menurut jenis strategi coping dari Lazarus dan Folkman (1984) diantaranya yaitu, aspek dari *problem focused coping*:

a. *Confrontative* (Konfrontasi).

Individu menggunakan usaha agresif untuk mengubah keadaan yang menekan, dengan tingkat kemarahan yang cukup tinggi, dan pengambilan risiko.

b. *Planful Problem Solving* (Perencanaan Penyelesaian Masalah).

Individu berusaha menganalisa situasi untuk memperoleh solusi, kemudian mengambil tindakan langsung untuk menyelesaikan masalah.

Aspek yang kedua adalah dari *emotion focused strategi coping* menurut Lazarus dan Folkman (1984) dibagi menjadi lima aspek yaitu:

a. *Self Control* (Kontrol Diri).

Usaha individu untuk mengontrol diri sehingga dapat menyesuaikan diri dengan perasaan ataupun tindakan terkait masalah.

b. *Distancing* (Menjauh).

Usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seakan tidak terjadi apa-apa, atau menciptakan pandangan positif seperti menganggap masalah sebagai lelucon.

c. *Positive Reappraisal* (Penilaian Kembali Secara Positif).

Usaha individu untuk menciptakan arti positif dari situasi yang dihadapi dengan fokus pada pengembangan diri, biasanya juga melibatkan hal-hal bersifat religius.

d. *Accepting Responsibility* (Penerimaan Tanggung Jawab).

Usaha untuk menyadari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba menerima agar semua menjadi lebih baik.

e. *Escape atau Avoidance* (Melarikan Diri atau Menghindar).

Usaha untuk mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain seperti makan, minum, merokok, atau menggunakan obat-obatan.

Dapat disimpulkan bahwa strategi coping memunyai beberapa aspek menurut Lazarus dan Folkman (1984) diantaranya *confrontative, seeking, planful problem solving, self control, distancing, positive reappraisal, accepting responsibility dan, escape atau avoidance*.

#### 4. **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Strategi coping**

Terdapat beberapa faktor-faktor yang memepengaruhi strategi coping. Menurut Smet Bart (1994). Faktor yang memepengaruhi strategi coping sebagai berikut:

1. Strategi coping stres

Strategi coping dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah dan menyesuaikan diri dengan perubahan dalam situasi stres. Penelitian Putra (2013) tentang strategi coping terhadap stres pada mahasiswa tunanetra Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta. Menunjukkan bahwa subjek menggunakan bentuk strategi coping yaitu *Problem*

*focus coping* dan *emosi fokus coping* dalam menghadapi suatu masalah stress. Implementasinya subjek seperti curhat kepada orang lain, mencari informasi lebih banyak tentang masalah yang dihadapi, mengambil pelajaran dari peristiwa atau pengalaman masa lalu, planning dan mencari dukungan sosial, hal ini menunjukkan bahwa strategi coping yang dilakukan tunanetra mempunyai kesamaan pada seseorang lainnya.

## 2. Variabel dalam kondisi individu

Variabel dalam kondisi individu mencakup umur, agama, jenis kelamin, perkembangan, faktor genetik, kognitif, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi fisik. Penelitian Indirawati (2006) tentang hubungan antara kematangan beragama dengan kecenderungan strategi coping. Menunjukkan bahwa ada korelasi atau hubungan positif antara kematangan beragama dengan kecenderungan strategi coping yaitu *Problem focused coping* pada mahasiswa Fakultas Bahasa dan Seni pada UNY dan Fakultas Tarbiyah pada IAIN. Dengan koefisien determinasi kematangan beragama terhadap kecenderungan strategi coping sebesar 14, 82 %. Semakin tinggi kematangan beragama semakin tinggi kecenderungan menggunakan *Problem Focused coping* begitu pula sebaliknya.

### 3. Karakteristik kepribadian

Penelitian Fauzannisa & Tairas (2013) menunjukkan bahwa karakteristik kepribadian seseorang berkorelasi dengan strategi coping. Hal ini terbukti dengan adanya hubungan antara strategi coping dengan *self-efficacy* pada penyalahguna narkoba yang sedang berada pada masa pemulihan. Semakin efektif strategi coping maka akan semakin baik *self-efficacy* yang dimiliki individu. Sebaliknya, semakin tidak efektif strategi coping maka semakin tidak baik pula *self-efficacy* yang dimiliki individu. Subjek penelitian tersebut berjumlah 55 subjek dewasa awal dengan rentang usia 18 - 40 tahun yang berada pada masa pemulihan di kota Surabaya.

### 4. Sosial kognitif

kemampuan manusia untuk melakukan strategi coping tidak dapat dipungkiri melibatkan kemampuan sosial kognitif. Penelitian Saptoto (2010) tentang Hubungan kecerdasan emosi dengan kemampuan strategi coping adaptif. Secara umum terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan kemampuan strategi coping adaptif. Semakin tinggi kecerdasan emosi seseorang, maka akan semakin tinggi pula kemampuan strategi coping adaptifnya. Semakin rendah kecerdasan emosi seseorang, maka akan semakin rendah pula kemampuan strategi coping adaptifnya.

## 5. Lingkungan

Peran lingkungan memang tidak bisa dipungkiri dalam segala hal, salah satunya dalam strategi coping. Penelitian Hidayati (2013) tentang strategi coping pada perempuan dengan HIV/AIDS. Hal ini tergambar pada para perempuan dengan kondisi lingkungan dan para pengidap HIV/AIDS berjuang menklukkan stress yang dialami dalam hidupnya. Stress tersebut disebabkan karena perubahan fisik yang cukup signifikan dan dampak psikososial penyakit seperti stigma dan diskriminasi yang harus mereka terima dari masyarakat. Para perempuan dengan HIV/AIDS mempunyai cara yang berbeda dalam menghadapi stress yang dihadapi karena penyakitnya. Sebagian besar mampu mengembangkan strategi coping yang positif sehingga dapat terus bertahan dengan penyakit dan segala konsekuensi hidup yang dijalani. Sementara mereka yang mengembangkan strategi coping yang negatif cenderung tenggelam dalam beban yang semakin lama memperparah penyakitnya dan akhirnya tidak mampu bertahan hidup lebih lama

## 5. Strategi Coping dalam Perspektif Islam

Manusia hidup tidak akan pernah terlepas dengan berbagai permasalahan atau ujian dari Allah SWT. Hal ini memang telah dijelaskan oleh Allah dalam firman-NYA bahwa:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَدَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ  
وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ ﴿١٥٦﴾

*Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun" (Q.S Al-Baqoroh:155-156)*

Suat Al Baqoroh ayat 155 sampai 156 menjelaskan bahwa Allah senantiasa memberikan ujian pada umatNYA. Akan tetapi jika seseorang ditimpa musibah hendaklah mengucapkan *Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun*. Dari ayat tersebut menunjukkan bahwa hendaklah manusia jika ditimpa musibah atau ujian menilainya sebagai hal yang positif dan menyelesaikan dengan positif seperti, mengucap *Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun*. Karena mengucapkan *Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun* memberikan manfaat positif seperti, kebersamaan, menyadarkan bahwa setiap individu membutuhkan individu lainnya. Keselematan, menyelamatkan seseroang dari pebuatan negatif dan mengingatkan seseorang bahwa semua akan kembali pada Allah.

Sebagai manusia yang diciptakan Allah SWT. Tentunya wajib bagi setiap manusia untuk mengimani Allah SWT. Jangan pernah mencari pertolongan jika masalah mengahampiri selain pada Allah SWT. Seperti firman Allah SWT yang berbunyi:

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾

*Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu' (Q.S Al-Baqoroh:45).*

Surat Al Baqoroh Ayat 45 diatas dapat disimpulkan bahwa setiap masalah atau ujian pasti ada penwarnya, bagi orang-orang yang khusyu'. Dari ayat tersebut menunjukkan bahwa hendaklah berbuat positif seperti sholat dan sabar. Karena sesungguhnya sholat dan sabar didalamnya mengandung segala kebaikan dan mencegah dari perbuatan keji dan munkar. Selain itu sholat dan sabar juga memberikan ketenangan dan kedamaian dalam hidup sehingga apaun masalah yang dihadapi dinilai sebagai hal yang positif.

#### **D. Pengaruh Antar Variabel**

##### **1. Pengaruh Antara Harga Diri Dengan Pengungkapan Diri**

Harga diri merupakan kemampuan mengevaluasi diri yang memungkinkan diri individu dapat menempatkan diri pada posisi yang tepat, artinya sejauh mana dia dapat menghargai diri sebagai seseorang pribadi yang memiliki kemandirian, kemauan, kemauan, kehendak, dan kebebasan dalam menentukan perilaku dalam hidupnya (Dariyo, 2014). Menurut Mujab, Rejeki & Sari (2006) Pengungkapan diri antara lain dipengaruhi oleh harga diri. Harga diri individu mempengaruhi cara berkomunikasi dan penilaian terhadap orang lain, sehingga harga diri dapat mendukung maupun menghambat pengungkapan diri kepada orang lain.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Varnali & Toker (2015) menemukan bahwa seseorang dengan harga diri rendah menggunakan jejaring sosial *online* untuk meningkatkan citra diri. Namun, banyak dari seseorang mengungkapkan diri tidak selalu akurat dengan sebenarnya. Pada sisi lain, menemukan bahwa orang-orang dengan harga diri tinggi cenderung mengungkapkan lebih sedikit, tetapi lebih jujur dalam mengungkapkan diri

Senada dengan hal tersebut penelitian ini juga akan melihat remaja dengan harga diri rendah lebih cenderung mengungkapkan diri dengan intensitas tinggi dan bentuk negatif di jejaring sosial *online*. sebaliknya, remaja dengan harga diri tinggi maka cenderung rendah dan positif dalam mengungkapkan dirinya di jejaring sosial *online*.

Penelitian Kurniarahmaddhani (2015) menguatkan hal ini bahwa terdapat korelasi negatif antara waktu dengan *self-esteem* yang mengindikasikan bahwa orang dengan *self-esteem* tinggi cenderung menghabiskan waktu lebih sedikit dalam *Facebook*.

Tidak hanya mengungkapkan diri, memperluas pertemanan dengan jejaring sosial *online* juga dapat merubah harga diri seseorang menjadi lebih baik. Penggunaan *Facebook* dapat mengurangi harga diri rendah seseorang. Membuat jaringan yang luas di *Facebook* dapat mengurangi harga diri rendah seseorang di *Facebook*. Steinfield, Nicole, Ellison & Lampe (2008).

Pengaruh harga diri dengan pengungkapan diri di jejaring sosial *online* juga mendorong seseorang menjadi lebih baik dalam dunia sosial. Tidak hanya itu seseorang tersebut dapat diterima di lingkungannya, penyesuaian diri yang

baik dalam lingkungan yang baru, dan seandainya. Hal tersebut disampaikan oleh Forest & Wood (2012) menunjukkan bahwa jejaring sosial *online* seperti *Facebook* dapat membuat kehidupan orang-orang menjadi baik dalam mengalami kesulitan mengembangkan hubungan sosial interpersonal. Dengan *Facebook* seseorang dapat mengungkapkan diri sehingga akan mendorong seseorang dengan harga diri rendah untuk lebih mengekspresikan diri lebih terbuka.

## 2. Pengaruh Antara Strategi Coping Dengan Pengungkapan Diri

Faktor lain yang mempengaruhi pengungkapan diri adalah strategi coping. Terdapat beberapa alasan ketika seseorang mengungkapkan diri salah satunya yaitu, ekspresi diri. Mengekspresikan perasaan dapat mengurangi stres (Taylor, Peplau, & Sears 2012). Sedangkan, usaha seseorang untuk mengatasi atau mengurangi stress maupun masalah merupakan sebuah bentuk strategi coping. Upaya remaja untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan masalah-masalah hidup, dan berusaha untuk mengatasi atau mengurangi stress menurut Santrock (2007) merupakan sebuah strategi 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* Arseneault (2012). Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang mendapat masalah lebih besar frekuensinya mengungkapkan lebih intens dengan jejaring sosial *online*.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Deatherage, Servaty-Seib, & Efe (2014) yang meneliti tentang peran internet pada mahasiswa dalam mengatasi masalah. Membuktikan hasil bahwa seseorang mengatasi emosionalnya dengan memanfaatkan internet.

Tidak hanya itu penelitian lain menunjukkan pengungkapan diri berupa emosi positif maupun negatif di jejaring sosial *online* dapat memberikan efek pada diri seseorang. Hal ini disampaikan oleh Bazarova, Choi, Sosik, Cosley & Whitlock (2015) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa orang yang berbagi emosi di *Facebook* dengan orang lain cenderung mendapatkan kepuasan. Emosi negatif dalam pesan telah tersalurkan atau dibagi kepada orang lain sehingga merasa puas.

### **3. Pengaruh Strategi coping dan Harga Diri Terhadap Pengungkapan Diri**

Menurut Derlege & Grzelak (dalam Taylor, Peplau, & Sears 2012) seseorang mengungkapkan diri karena dapat meningkatkan penerimaan sosial dan agar disukai oleh orang lain. Tidak hanya penerimaan sosial, pengungkapan diri juga bentuk dari ekspresi diri. Terkadang seseorang berbicara tentang perasaannya untuk dapat lepas dengan perasaan kecewa dan kejangkelan. Mengekspresikan perasaan dapat mengurangi stres.

Kecenderungan seseorang untuk lebih memfokuskan diri dan melepaskan emosi yang berfokus pada kekecewaan ataupun distress yang dialami dalam rangka melepaskan emosi atau perasaan disebut dengan strategi coping. Sedangkan, menurut Sarwono & Meinarno (2015) seseorang dikatakan

dapat mengatasi kecemasan dan mempunyai penerimaan sosial yang bagus. Maka seseorang tersebut mempunyai harga diri positif.

Dapat disimpulkan bahwa strategi coping dan harga diri mempunyai pengaruh terhadap pengungkapan diri. Artinya, seseorang mengungkapkan diri karena mempunyai harga diri dan sebagai bentuk strategi coping. Hal ini juga senada dengan hasil penelitian Griffiths (2000) seseorang yang menggunakan internet untuk tujuan strategi coping dan menetralkan hubungan yang kurang adekuat seperti hilangnya dukungan sosial di kehidupan nyata, harga diri yang rendah, dan kekurangan fisik lainnya. Selanjutnya dikatakan bahwa semua subjek penelitian memperlihatkan penggunaan 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.

Penelitian Nissim (2011) juga menguatkan hipotesis penelitian ini. Remaja melakukan strategi coping tidak hanya dengan pengungkapan diri di jejaring sosial *online Facebook*. Akan tetapi juga pada jejaring sosial *online* lainnya. Kebebasan berekspresi dan komunikasi juga bisa dilakukan dengan kegiatan *blogging*. Mempertahankan sebuah *blog* memiliki efek positif yang kuat pada kesejahteraan remaja. Selain itu juga dapat mengekspresikan kecemasan mereka dan bersosialisasi melalui komentar. Penelitian yang dilakukan pada remaja di Israel yang memiliki keadaan emosional dan sosial buruk dalam menjalin hubungan petemanan. Kemudian, ditugaskan untuk

membuat *blog* dan memberikan komentar didalamnya. Hasilnya harga diri dan jumlah perilaku sosial positif meningkat secara signifikan untuk para remaja

#### **E. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan dari tinjauan pustaka di atas maka dapat disimpulkan hipotesis sebagai berikut. “Terdapat pengaruh strategi coping dan harga diri terhadap pengungkapan diri remaja di jejaring sosial *online*.”



## BAB III

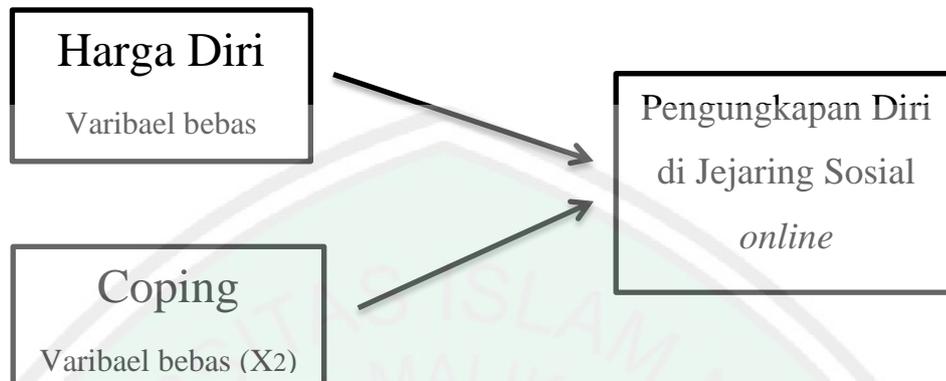
### METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menemukan keterangan mengenai apa yang ingin diketahui (Thoifah, 2015).

Penelitian ini menggunakan metode survei dan deskriptif, yaitu metode yang berhubungan dengan analisis data pada sampel dan hasilnya dipakai untuk menggeneralisasi pada populasi. Hasil data yang didapatkan akan dianalisis menggunakan menggunakan perhitungan statistik analisis regresi linier berganda. Tujuannya untuk mengetahui pengaruh variabel dependen dapat diprediksikan melalui prediktor independen variabel, secara individual, maupun secara bersama-sama.

Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu satu variabel terikat (Y) dan dua variabel bebas (X). Berdasarkan hubungan antar variabel, maka dapat dijelaskan pada gambar 3.1 berikut:



**Gambar 3.1 Model Pengaruh Strategi coping dan Harga Diri Terhadap Pengungkapan Diri Remaja di Jejaring Sosial *Online***

#### **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Identifikasi variabel digunakan untuk membantu dalam menentukan alat ukur yang akan digunakan untuk mengumpulkan data dan teknis analisis data yang akan digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel yaitu, satu variabel terikat dan dua variabel bebas.

##### 1. Variabe terikat (Y)

Dependen variabel adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas, variabel terikat pada penelitian ini adalah pengungkapan diri.

##### 2. Variabel bebas pertama (X<sub>1</sub>)

Independen variabel adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab terjadinya perubahan pada variabel lain. variabel bebas pada penelitian ini adalah harga diri.

### 3. Variabel bebas kedua ( $X_2$ )

Independent variable adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab terjadinya perubahan pada variabel lain. variabel bebas pada penelitian ini adalah strategi coping.

### C. Definisi Operasional

Berikut ini adalah definisi operasional dari variabel-variabel utama dalam penelitian:

#### 1. Pengungkapan diri pada jejaring sosial *online*.

Pengungkapan diri adalah kecenderungan para remaja untuk membagi informasi dirinya sehingga dapat diketahui oleh orang lain di jejaring sosial *online*. Pengungkapan diri di dilihat dari bentuk pengungkapan diri negatif atau positif dan intensitas pengungkapan diri di jejaring sosial *online*. Pengungkapan diri dalam bentuk negatif seperti marah, kesal, sedih, bentuk positif seperti bahagia, senang, motivasi. Sedangkan intensitas pengungkapan diri dapat dilihat dari tinggi, sedang, dan rendah di jejaring sosial *online*. Aspek pengungkapan diri jejaring sosial *online* dapat dilihat dari kedalaman dan keluasan. Pengukuran berdasarkan skala pengungkapan diri milik Wheelless & Grotz (1976) RSDS (*Revised Self-Disclosure Scale*), yang telah diadaptasi oleh Bailey (2014).

## 2. Harga diri

Harga diri adalah penghargaan dan penilaian para remaja terhadap diri sendiri di jejaring sosial *online*. Aspek remaja memiliki harga diri dapat diketahui dari remaja yang memiliki penghormatan terhadap diri dan memiliki penerimaan diri. Pengukuran berdasarkan skala *Self esteem Scale* Rosenberg yang dikembangkan oleh Rosenberg (1965) kemudian diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Azwar (2012).

## 3. Strategi coping

Strategi coping merupakan perilaku 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. Strategi coping diukur melalui aspek-aspek dari Lazarus Folkman (1984) dan mengukur menggunakan (*The Ways of Coping Checklist*). Dari *problem focused coping* dan *emotion focused coping* diketahui hasil skor yang paling tinggi dan berkorelasi dengan pengungkapan diri di jejaring sosial *online*. Maka dari situ dapat diketahui kecenderungan strategi coping yang dimiliki oleh remaja.

## D. Populasi, Sampel dan Teknik *Sampling*

### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan, Sugiyono (2011). Populasi yang akan menjadi subjek penelitian adalah remaja yang aktif di jejaring sosial *online* dan masih tergolong masa remaja. Berusia antara 14 sampai dengan 17 tahun. Menurut WHO rentang usia tersebut masih kategori remaja yaitu anak yang telah mencapai umur 10 - 19 tahun Cahyaningsih (2011). Peneliti memilih remaja di sekolah MAN MODEL BOJONEGORO Kabupaten Bojonegoro karena belum adanya penelitian seperti ini di Kabupaten Bojonegoro, sehingga hal ini membuat pembaharuan di Kabupaten Bojonegoro. Selain itu penelitian ini menjadi fenomena *emic* yang semua remaja mengalami hal yang serupa sehingga tidak masalah mengambil sampel remaja di manapun asal mempunyai kriteria penelitian. Populasi peneliti berjumlah 350 siswa-siswi kelas 10 di sekolah MAN MODEL BOJONEGORO.

### 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut Sugiyono (2011). Jumlah populasi dalam penelitian ini memang tergolong besar. Penelitian yang memiliki jumlah populasi yang besar tidak memungkinkan untuk meneliti seluruh populasi yang terdapat di lokasi

penelitian. Oleh karena itu perlu dilakukan perhitungan hanya dalam bagian unit populasi saja.

Peneliti menggunakan sampel penelitian menurut tabel Morgan & Krecjie (Sumintono & Widhiarso, 2014) adalah berjumlah 217 dengan margin of error 3,5%. Penelitian ini menggunakan teknik sampling *Purposive Sampling*. Teknik sampling dengan pertimbangan tertentu Thoifah (2015). Yaitu dengan pertimbangan :

- a. Aktif menggunakan situs jejaring sosial online. Alasan peneliti memilih responden yang aktif menggunakan jejaring sosial *online*. Karena berkaitan dengan judul peneliti yaitu remaja di jejaring sosial *online*.
- b. Tergolong masih remaja. Menurut WHO remaja yaitu anak yang telah mencapai umur 10 - 19 tahun (Cahyaningsih, 2011).

Peneliti memasuki kelas dengan jumlah besar terlebih dahulu kemudian berlanjut ke kelas dengan jumlah siswa-siswinya sedikit. Peneliti memilih 6 kelas sebagai sampel dalam penelitian ini dan berhasil mengumpulkan 200 remaja.

#### **E. Instrumen Pengumpulan Data**

Dalam penelitian kuantitatif ini peneliti menggunakan instrument untuk mengumpulkan data. Lebih tepatnya menggunakan instrumen psikologi sebagai berikut:

### 1. Pengungkapan diri di jejring sosial *online*.

Skala yang digunakan peneliti adalah skala *Wheeless Revised Self-Disclosure Scale* (RSDS) yang dirancang oleh Wheeless & Grotz (1976). Kemudian diadaptasi oleh Bailey (2014) terdiri dari 18 aitem dengan skor reliabilitas 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. *Wheeless Revised Self-Disclosure Scale* (RSDS) juga banyak dipakai peneliti lainnya seperti, Leung (2002) tentang *Loneliness, Self Disclosure, and ICQ*. Wheeless, Nesser, & Mc Croskey (1986) tentang *The Relationships Of Self Disclosure And Disclosure To High And Disclosiveness To High And Low Communication Aprrehesion*. Skala penelitian ini menggunakan model likert dengan empat pilhan jawaban yang terdiri dari aitem yang bersifat favorable, untuk jawaban sangat Sesuai (SS) dinilai 4, sesuai (S) dinilai 3, tidak Sesuai (TS) dinilai 2, dan sangat tidak sesuai (STS) dinilai 1. Aitem yang bersifat unfavorable, skor alternatif jawabannya adalah sangat sesuai (SS) dinilai 1, sesuai (S) dinilai 2, tidak sesuai (TS) dinilai 3, dan sangat tidak sesuai dinilai 4. Adapun sebaran aitem skala pengungkapan diri dijelaskan pada tabel 3.2 berikut:

**Tabel 3.2 Sebaran Aitem Pengungkapan Diri di Jejaring Sosial *online***

No.	Aspek	Indikator	No. Item		Total
			<i>F</i>	<i>U</i>	
1.	kedalaman	1. Mengungkapkan mengenai tingkat keintiman di jejaring sosial <i>online</i>	1,2,3,9, 13, 14.	10,11,12	9
		2. Kebenaran informasi yang ungkapkan di jejaring sosial <i>online</i>			
		3. Mengungkapkan diri dengan siapa saja di jejaring sosial <i>online</i>			
2.	keluasan	1. Mengungkapkan topik-topik informasi yang berbeda-beda.	5,6,7,8,17	4.15,16, 18	9
		2. Keseringan individu melakukan keterbukaan diri			

Setelah melakukan uji coba (*try out*) pada remaja di Malang pada 16 Desember 2016 dengan jumlah 30 responden, didapatkan aitem yang gugur berjumlah 11 aitem tertinggal 8 aitem. Namun peneliti menggunakan uji *preliminer* sebagai langkah agar aitem yang gugur menjadi lebih baik. Uji *preliminer* di uji coba pada 5 remaja, menurut Hadi (2015) bertujuan untuk:

1. Untuk menghindari pernyataan-pernyataan yang kurang jelas maksudnya.
2. Untuk meniadakan penggunaan kata-kata yang terlalu asing, terlalu akademik, atau kata-kata yang menimbulkan kecurigaan.
3. Untuk memperbaiki pertanyaan-pertanyaan yang biasa dilewati atau hanya menimbulkan jawaban-jawaban yang dangkal.
4. Untuk menambah aitem yang sangat perlu atau meniadakan aitem yang ternyata tidak relevan dengan riset.

Setelah dilakukan uji *preliminer* maka dilakukan perubahan kalimat pada seluruh aitem 1 sampai 18 untuk mempermudah pemahaman responden dalam menjawab skala pengungkapan diri.

## 2. Harga 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 instrument 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, Azwar melaporkan koefisien korelasi aitem total yang berada antara 0,415 sampai dengan 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). Skala harga diri disusun dalam bentuk skala Linkert. Ada empat pilhan jawaban yang terdiri dari aitem yang bersifat favorable, untuk jawaban sangat sesuai (SS) dinilai 4, sesuai (S) dinilai 3, tidak sesuai (TS) dinilai 2, dan sangat tidak sesuai (STS) dinilai 1. Aitem yang bersifat unfavorable, skor alternatif jawabannya adalah sangat sesuai (SS) dinilai 1, sesuai (S) dinilai 2, tidak sesuai (TS) dinilai 3, dan sangat tidak sesuai (STS) dinilai 4. Adapun sebaran aitem skala harga diri dijeaskan pada tabel 3.3 berikut:

**Tabel 3.3 Sebaran Aitem Harga Diri**

No	Aspek	Indikator	No. Item		Total
			<i>F</i>	<i>Un</i>	
1	Penghormatan diri	a. Menerima diri apa adanya b. Disenangi orang c. Bermanfaat untuk orang lain d. Menganggap dirinya memiliki kelebihan e. Puas dengan dirinya	2, 6, 7, 8	9, 10	6
2	Penerimaan diri	a. Melakukan yang orang lain dapat lakukan b. Melakukan sesuatu dengan berhasil	1, 4	3, 5	4

### 3. Strategi coping

Skala strategi coping dalam penelitian ini menggunakan *The Frech Ways of coping Checklist (WCC-R)*. Terdiri dari 27 aitem skala strategi coping yang terbagi dalam tiga strategi *problem focus coping*, *emotion focus coping* dan dukungan sosial. Skala ini berasal dari Lazarus dan Folkman's kemudian disahkan oleh Vitaliano (1985) yang digunakan dalam penelitiannya pada 425 mahasiswa kedokteran. Reliabilitas dalam skala ini terbagi menjadi tiga, alpha emosi fokus strategi coping sebesar 0,76, alpha untuk problem fokus strategi coping adalah 0,79 dan alpha dukungan sosial adalah 0,69 (Cousson, Cosnefroy, Christophe, Crouzet, Merckaert, Fournier, Libert, Lafaye, & Razafi, 2010)

Cousson *et al* (2012) dalam penelitiannya menyarankan bahwa subscale ini membutuhkan perbaikan. Maka dari itu peneliti menggunakan aspek

Lazarus & Folkman (1984) dan mendisain menjadi dua aspek, yaitu: *problem focused coping* dan *emotion strategi coping*. Jumlah aitem tidak berubah tetap berjumlah 27. Kemudian untuk pilihan jawaban menggunakan skala Linkert. Ada empat pilhan jawaban yang terdiri dari aitem yang bersifat favorable, untuk jawaban sangat sesuai (SS) dinilai 4, Sesuai (S) dinilai 3, tidak sesuai (TS) dinilai 2, dan sangat tidak sesuai (STS) dinilai 1. Aitem yang bersifat unfavorable, skor alternatif jawabannya adalah sangat sesuai (SS) dinilai 1, sesuai (S) dinilai 2, tidak sesuai (TS) dinilai 3, dan sangat tidak sesuai (STS) dinilai 4.

Tabel 3.4 Sebaran Aitem Strategi coping

No.	Bentuk	Aspek	Indikator	F	U
1	<i>Problem focused coping</i>	<i>Plainful problem solving</i>	a. Fokus pemcahan masalah b. Membuat alternatif pemecahan masalah	1,10,13,16,25	
		<i>Confrontative strategi coping</i>	a. Mencari penyebab masalah b. Mengubah cara berfikir c. Melakukan sesuatu untuk menyelesaikan d. Berjuang untuk menyelesaikan	4,7,19,27	22
2.	<i>Emotion Focused coping</i>	<i>Distacing</i>	a. Menciptankan pandangan yang positif terhadap masalah b. Menganggap tidak pernah terjadi masalah	20	2
		<i>Self Control</i>	a. Menyimpan perasaan di dalam hati b. Melakukan intimasi ketika melakukan pemecahan masalah	15,23,27	
		<i>Seeking social support</i>	a. Membicarakan masalah pada orang lain b. Mengharap simpati dari orang lain c. Meminta saran kepada orang lain	3,6,9,12,18,21,24	
		<i>Accepting Responsibility</i>	a. Melakukan instrokpesi b. Mencoba untuk tidak melakukan kesalahan di masa datang	5	14
		<i>Escape avoidance</i>	a. Istirahat dan pasrah akan membuat masalah menjadi baik b. Semua yang terjadi akibat kesalahan orang lain		8, 17
		<i>Positif reappraisal</i>	a. Lebih banyak berdoa dan beribadah b. Masalah yang ada lebih digunakan untuk pengalaman	11,26	

Sebelum dilakukan penelitian, terlebih dahulu skala ini diuji coba menggunakan uji *preliminer* agar aitem yang gugur menjadi lebih baik. Uji *preliminer* di uji coba pada 5 remaja, menurut Hadi (2015) bertujuan untuk:

1. Untuk menghindari pernyataan-pernyataan yang kurang jelas maksudnya.

2. Untuk meniadakan penggunaan kata-kata yang terlalu asing, terlalu akademik, atau kata-kata yang menimbulkan kecurigaan.
3. Untuk memperbaiki pertanyaan-pertanyaan yang biasa dilewati atau hanya menimbulkan jawaban-jawaban yang dangkal.
4. Untuk menambah aitem yang sangat perlu atau meniadakan aitem yang ternyata tidak relevan dengan riset.

Setelah dilakukan uji *preliminer* maka dilakukan perubahan kalimat pada seluruh aitem 1 sampai 26 untuk mempermudah pemahaman responden dalam menjawab skala strategi coping.

## **F. Validitas dan Reliabilitas Instrument**

### **1. Uji Validitas**

Uji validitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana akurasi suatu tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya (Azwar, 2012). Uji Validitas dilakukan dengan rumus korelasi *bivariate person* dengan alat bantu *Microsoft Excel 2010* dan *SPSS 20 for windows*.

Menurut Azwar (2012) koefisien validitas yang tidak begitu tinggi, katkanlah berada di sekitar angka 0,50 lebih dapat diterima dan dianggap memuaskan dibanding koefisien reliabilitas dengan angka yang sama. Namun apabila koefisien validitas itu kurang dari 0,30 biasanya dianggap sebagai tidak memuaskan. Adapun hasil secara detail uji validitas dijelaskan pada tabel 3.5 berikut:

**Tabel 3.5 Validitas Variabel Pengungkapan Diri di Jejaring Sosial *Online***

No	Aspek	No. Aitem Valid	Jumlah	Indeks Validitas
1.	Keluasan	1,2,3,,9, 10,11,12, 13,14	9	-0,170 – 0,414
2.	Kedalaman	4,5,6,7, 8,15,16, 17,18	9	0,177 – 0,392
	Jumlah		18	

Pada tabel 3,5 dijelaskan bahwa dari 18 aitem, hanya terdapat 5 aitem yang dikatakan valid. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian ini masih dikatakan valid karena semua aitem valid terwakili ke dalam dua aspek pengungkapan diri. yaitu no. 2,3,12,15,16 karena menunjukkan indeks 0,287 – 0,414. Azwar (2012) mengatakan bahwa standart pengukuran yang digunakan untuk menentukan validitas aitem dikatakan valid apabila  $r_{xy} \geq 0,30$ , namun apabila jumlah aitem yang valid ternyata masih tidak mencukupi maka jumlah yang diinginkan, maka dapat menurunkan sedikit kriteria dari 0,30 menjadi 0,25 atau 0,20. Maka dari itu peneliti memakai 0,25. Sedangkan untuk variabel harga diri hasil secara detail uji validitas dijelaskan pada tabel 3.6 berikut:

**Tabel 3.6 Validitas Variabel Harga Diri**

No	Aspek	No. Aitem Valid	Jumlah	Indeks Validitas
1.	Penghormatan Diri	2,6,7,8, 9,10	6	0,154 – 0,600
2.	Penerimaan Diri	1,3,4,5	5	0,154 – 0,523
Jumlah			10	

Pada tabel 3.6 dijelaskan bahwa dari 10 aitem hanya terdapat 5 aitem yang dapat dikatakan valid, yaitu no. 2,3,5,9,10 karena menemukan indeks 0,358 – 0,600. Sedangkan 3 aitem memiliki koefisien kurang dari 0,358 dinyatakan tidak valid. Dalam hal ini peneliti mengacu pada azwar (2012) yang menyatakan bahwa standart pengukuran yang digunakan untuk menentukan validitas aitem dikatakan valid apabila  $r_{ix} \geq 0,300$ . Sedangkan untuk variabel harga diri hasil secara detail uji validitas dijelaskan pada tabel 3.7 berikut:

**Tabel 3.7 Validitas Variabel Strategi Coping**

No.	Aspek	No. Aitem Valid	Jumlah	Indeks Validitas
1.	<i>Problem Focus coping</i>	1,4,7,10, 13,16,19, 22,25,27	10	-0,083 – 0,502
2.	<i>Emosi Focus coping</i>	2,3,5,6,8 9,11,12,14, 15,17,18,20 21,23,24,26	16	-0,008 – 0,533
Jumlah			26	

Pada tabel 3.7 dijelaskan bahwa validitas dari 26 aitem, hanya terdapat 16 aitem yang dapat dikatakan valid, karena menunjukkan indeks 0,343 –

0,533. Sedangkan 11 aitem yang memiliki koefisien kurang dari 0,343 dinyatakan tidak valid. Dalam hal ini peneliti mengacu dari pendapat azwar (2012) yang menyatakan bahwa standart pengukuran yang digunakan untuk menentukan validitas aitem dikatakan valid apabila  $r_{ix} \geq 0,300$ .

## 2. Uji Reliabilitas

Sebuah penelitian dikatakan baik dan layak, jika telah memenuhi konsistensi, keterandalan, kepercayaan, kestabilan, keajaegan, dan sebagainya. Dalam penelitian dikenal dengan reliabilitas, menurut Azwar (2012) reliabilitas sesungguhnya adalah sejauhmana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya.

Tinggi rendahnya reliabilitas, dapat diketahui dengan melihat koefisien reliabilitas. Koefisien reliabilitas dinyatakan dengan angka 0 sampai 1,00. Semakin tinggi koefisien mendekati angka 1,00 berarti reliabilitas alat ukur semakin tinggi. Sebaliknya jika alat ukur rendah ditandai dengan koefisien reliabilitas yang mendekati 0 Azwar (2012). Menurut Djemari (dalam Riwidikno 2007) kuesioner atau angket dikatakan reliabel jika memiliki nilai alpha minimal 0,7.

Dalam penelitian ini uji reliabilitas menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan menggunakan bantuan *Microsoft Excel 2010* dan *SPSS 20 for windows*. Adapun hasil dari uji reliabilitas dijelaskan pada tabel 3.8 berikut:

**Tabel 3.8 Uji Reliabilitas**

<b>Variabel</b>	<b>Jumlah aitem awal</b>	<b>Jumlah aitem Valid</b>	<b>Koefisien Alpha</b>	<b>Ket.</b>
Pengungkapan Diri	18	5	0,709	Reliabel
Harga Diri	10	5	0,739	Reliabel
Strategi coping	27	16	0,847	Reliabel

### **G. Metode Analisis Data**

Teknik analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal. Maka dari itu peneliti kuantitatif menggunakan metode statistik untuk menganalisis data. Kegiatan dalam menganalisis data adalah: mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab masalah, dan menghitung untuk menjawab hipotesis, yang telah diajukan (Sugiyono, 2011).

Peneliti menggunakan metode analisis regresi linier berganda. Analisis regresi berganda adalah analisis regresi yang melibatkan satu variabel dependen dan dua atau lebih variabel independen (Thoifah, 2015). Alasan memakai regresi linier berganda karena peneliti mengukur pengaruh antara variabel independen yang lebih dari satu terhadap variabel dependen.

Berikut adalah langkah-langkah dalam analisis data pada penelitian ini:

1. Menjumlahkan keseleruhan aitem
2. Menguji Validitas dan Reliabilitas

3. Menentukan bentuk pengungkapan diri remaja di jejaring sosial *online*.
4. Menguji tingkat intensitas pengungkapan diri remaja di jejaring sosial *online*.
5. Menguji tingkat intensitas harga diri remaja.
6. Menentukan kecenderungan strategi coping yang dilakukan remaja di jejaring sosial *online*.
7. Menguji Asumsi
  - a. Random
  - b. Uji Normalitas
  - c. Uji Linieritas
8. Menganalisis menggunakan regresi linier berganda



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. DESKRIPSI DATA

##### 1. Analisis Deskripsi

##### a. Skor Hipotetik dan Empirik

Skor hipotetik dan empirik digunakan untuk mengetahui kategorisasi setiap variabel. dari norma tersebut, maka akan diperoleh hasil mean hipotetik dan standar deviasi hipotetik yang akan dibandingkan dengan mean empirik dan standar deviasi empirik. Sebagaimana dijelaskan pada tabel 4.1 berikut:

**Tabel 4.1 Deskripsi Skor Hipotetik dan Empirik**

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

Berdasarkan pada tabel 4.1 dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Skala pengungkapan diri memiliki skor aitem terendah 1 dan skor aitem tertinggi 4 dengan jumlah aitem 5, adapun kemungkinan skor skala pengungkapan diri tertinggi adalah 20 dengan mean hipotetik 12,5.

Berdasarkan hasil penelitian skor skala pengungkapan diri tertinggi adalah 20 dengan mean empirik 15,935. Jika dibandingkan antara mean hipotetik dan mean empirik maka mean hipotetik lebih rendah dibandingkan dengan mean empirik sehingga dapat dikatakan secara umum tinggi.

2. Skala harga diri memiliki skor aitem terendah 1 dan skor aitem tertinggi 4 dengan jumlah aitem 5, adapun kemungkinan skor skala harga diri tertinggi adalah 20 dengan mean hipotetik 12,5. Berdasarkan hasil penelitian skor skala pengungkapan diri tertinggi adalah 20 dengan mean empirik 14,2216. Jika dibandingkan antara mean hipotetik dan mean empirik maka mean hipotetik lebih rendah dibandingkan dengan mean empirik sehingga dapat dikatakan secara umum tinggi.
3. Skala *Problem focus coping* memiliki skor aitem terendah 1 dan skor aitem tertinggi 4 dengan jumlah aitem 6, adapun kemungkinan skor skala *Problem focus coping* tertinggi adalah 24 dengan mean hipotetik 12,5. Berdasarkan hasil penelitian skor skala *Problem focus coping* tertinggi adalah 24 dengan mean empirik 18,908. Jika dibandingkan antara mean hipotetik dan mean empirik maka mean hipotetik lebih rendah dibandingkan dengan mean empirik sehingga dapat dikatakan secara umum tinggi.
4. Skala *emotion focus coping* memiliki skor aitem terendah 1 dan skor aitem tertinggi 4 dengan jumlah aitem 10, adapun kemungkinan skor skala *emotion focus coping* tertinggi adalah 50 dengan mean hipotetik 40. Berdasarkan hasil penelitian skor skala *emotion focus coping* tertinggi

adalah 40 dengan mean empirik 32,156. Jika dibandingkan antara mean hipotetik dan mean empirik maka mean hipotetik lebih rendah dibandingkan dengan mean empirik sehingga dapat dikatakan secara umum tinggi.

#### b. Deskripsi Kategori Data

Skor yang digunakan dalam kategorisasi data penelitian adalah mean hipotetik dengan norma sebagai berikut.

**Tabel 4.2 Norma Kategorisasi**

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X > (M + 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X \leq (M + 1SD)$
Tinggi	$X > (M - 1SD)$

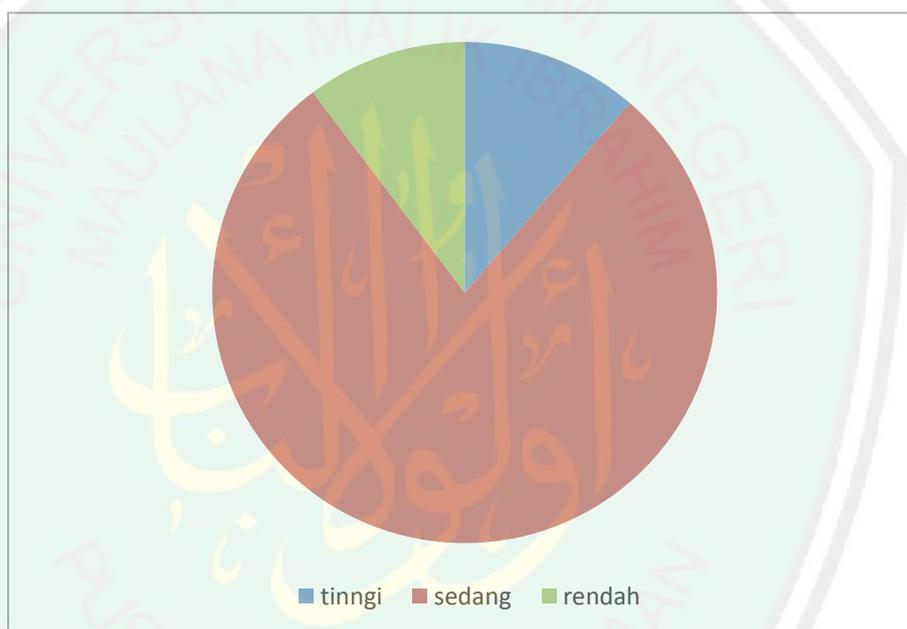
Setelah ditemukan skor sesuai dengan norma maka dibagi menjadi tiga klasifikasi tinggi, sedang dan rendah. Berikut ini adalah penjelasan masing-masing variabel.

#### 1. Pengungkapan Diri

Berdasarkan pada penghitungan kategorisasi pada mean hipotetik diketahui bahwa 11% responden dalam kategori tinggi yaitu 21 dari 185 responden. 79% responden dalam kategori sedang yaitu 145 dari 185 responden. Sedangkan 10% dalam kategori rendah yaitu 19 dari 185 responden. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden paling banyak masuk dalam kategori sedang. Responden cenderung tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu rendah dalam mengungkapkan diri di jejaring sosial *online*. Lebih tepatnya dijelaskan pada tabel 4.3 dan diagram 4.4 berikut.

**Tabel 4.3 Kategorisasi Pengungkapan Diri**

Kategori	Norma	Jumlah Subjek	Prosentase
Tinggi	19 - 20	21	11%
Sedang	14 - 18	145	79%
Rendah	5 - 13	19	10%

**Gambar 4.4 Kategorisasi Pengungkapan Diri**

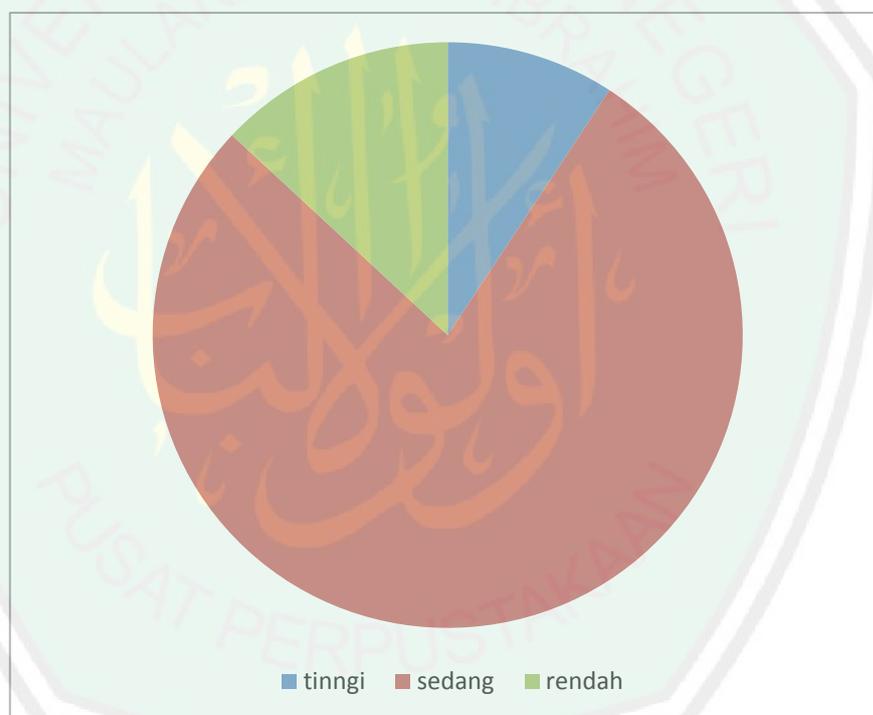
## 2. Harga Diri

Berdasarkan pada pengitungan kategorisasi pada mean hipotetik diketahui bahwa 9% responden dalam kategori tinggi 17 dari 185 responden. 78% dalam kategori sedang 144 dari 185 responden. Sedangkan 13% dalam kategori rendah 24 dari 185 responden. Hasil tersebut menunjukan bahwa responden paling banyak masuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa responden cenderung memiliki harga

diri yang sedang, tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu sedang. Lebih tepatnya dijelaskan pada tabel 4.5 dan diagram 4.6 berikut.

**Tabel 4.5 Kategorisasi Harga Diri**

Kategori	Norma	Jumlah Subjek	Prosentase
Tinggi	18 - 20	17	9%
Sedang	12 - 17	144	78%
Rendah	5 - 11	24	13%



**Gambar 4.6 Kategorisasi Harga Diri**

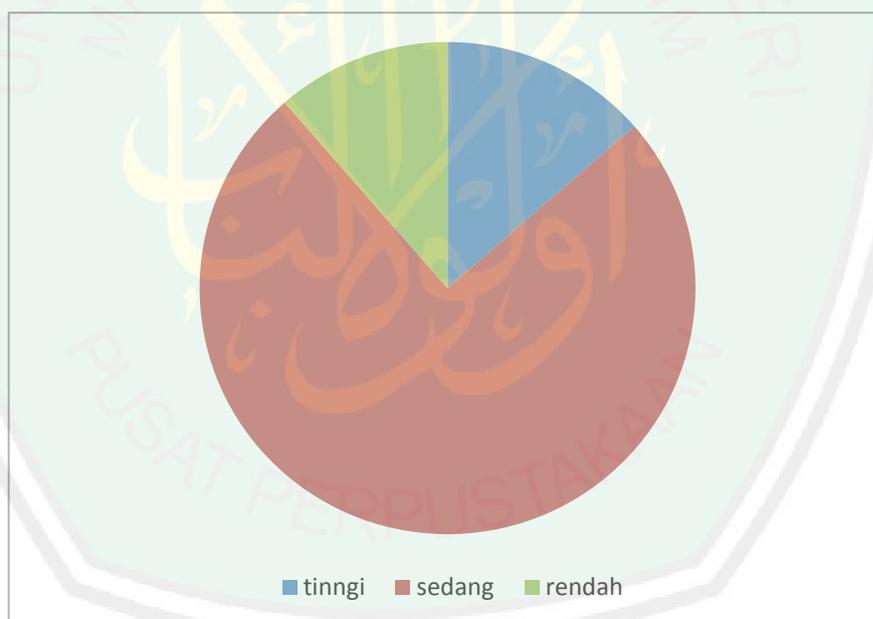
### 3. *Problem Focus Coping*

Berdasarkan pada penghitungan kategorisasi pada mean hipotetik diketahui bahwa 14% responden dalam kategori tinggi yaitu 25 dari 185 responden. 75% responden tergolong dalam kategori sedang 139 dari 185 responden. Sedangkan 11% tergolong dalam kategori rendah 21 dari 185

responden. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden paling banyak berada dalam kategori sedang. Responden cenderung sedang dalam melakukan *problem focus coping* dalam aktivitas sehari-hari. Lebih tepatnya dijelaskan pada tabel 4.7 dan diagram 4.8 berikut.

**Tabel 4.7 Kategorisasi *Problem Focus coping***

Kategori	Norma	Jumlah Subjek	Prosentase
Tinggi	22 - 24	25	14%
Sedang	17 - 21	139	75%
Rendah	6 - 16	21	11%



**Gambar 4.8 Kategorisasi *Problem Focus coping***

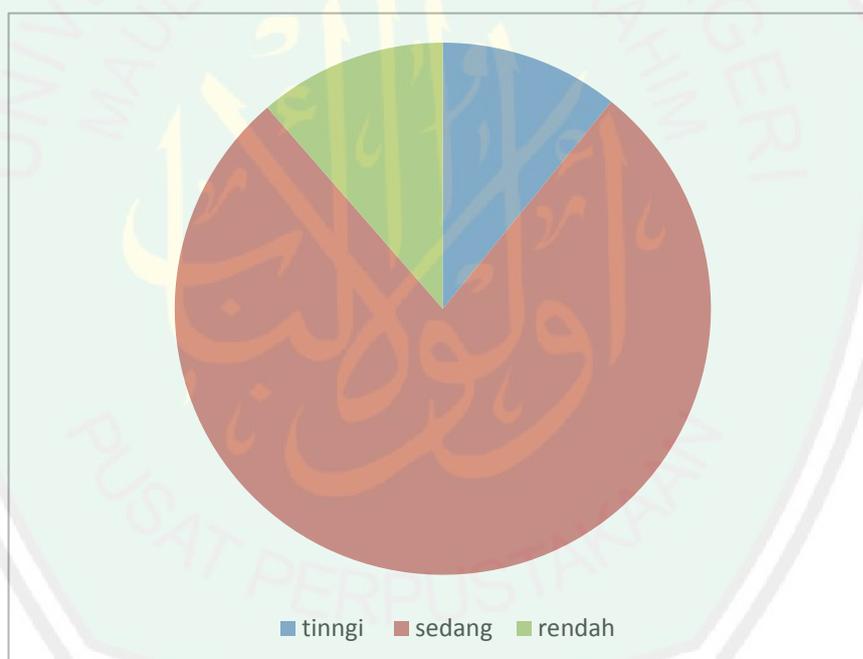
#### **4. *Emotion Focus coping***

Berdasarkan pada penghitungan kategorisasi pada mean hipotetik diketahui bahwa 11% responden dalam kategori tinggi 20 dari 185 responden. 78% responden dalam kategori sedang 144 dari 185 responden. Sedangkan 11% dalam kategori rendah 21 dari 185 responden. Hal

tersebut menunjukkan bahwa responden cenderung sedang dalam melakukan *Emotion focus coping* di aktivitas sehari-hari. Lebih tepatnya dijelaskan pada tabel 4.9 dan diagram 4.10 berikut.

**Tabel 4.9 Kategorisasi *Emotion Focus Coping***

Kategori	Norma	Jumlah Subjek	Prsontase
Tinggi	37 - 40	20	11%
Sedang	29 - 36	144	78%
Rendah	10 - 28	21	11%



**Gambar 4.10 Kategorisasi *Emosi Focus Coping***

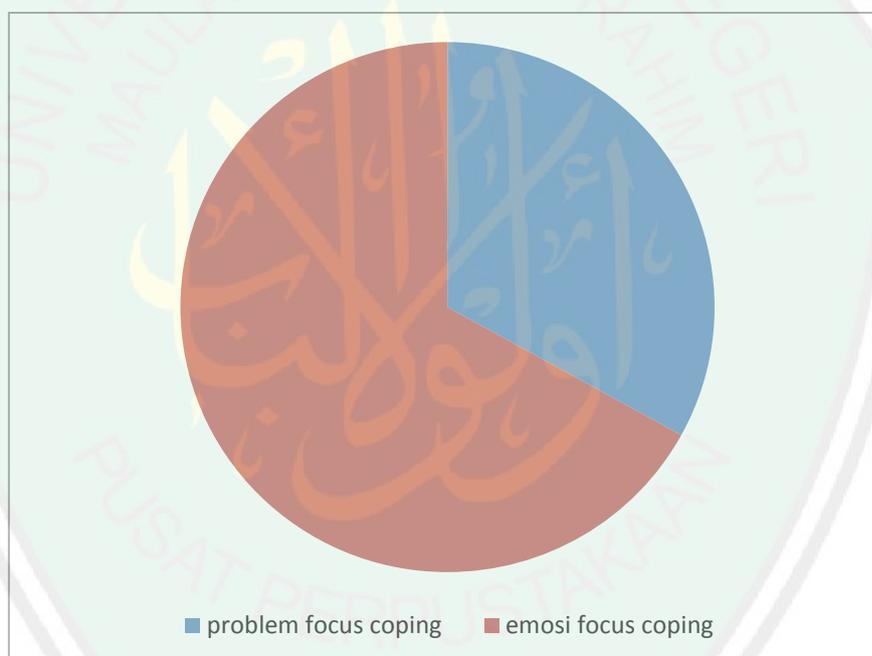
### c. Deskripsi Kecenderungan Strategi Coping Remaja

Analisis deskripsi kecenderungan strategi coping remaja dilakukan untuk mengetahui kecenderungan para remaja dalam melakukan strategi coping. Terdapat dua bentuk strategi coping, *problem focus coping* dan *emotion focus coping*. Dari dua bentuk tersebut

diketahui skor yang paling tinggi *problem focus coping* atau *emotion focus coping*. Adapaun hasil kecenderungan strategi coping pada remaja dijelaskan paada tabel 4.11 dan diagram 4.12 sebagai berikut:

**Tabel 4.11 Hasil Kecenderungan Strategi Coping Remaja**

Bentuk Strategi coping	Jumlah	Porsentase
<i>problem focus coping</i>	71	33%
<i>Emotion focus coping</i>	114	67%



**Diagram 4.12 Kecenderungan Strategi Coping pada Remaja**

Berdasarkan pada tabel 4.11 dan diagram 4.12 dijelaskan bahwa *problem focus coping* berjumlah 33% responden dengan jumlah 71 dari 285 responden. Sedangkan *emotion focus coping* berjumlah 67% responden dengan jumlah 114 dari 185 responden. Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja lebih cenderung melakukan strategi coping

dengan bentuk *emotion focus coping* dari pada *problem focus coping* dengan perbandingan 33% dan 67%.

## B. HASIL UJI ANALISIS

### 1. Uji Asumsi

#### a. Random

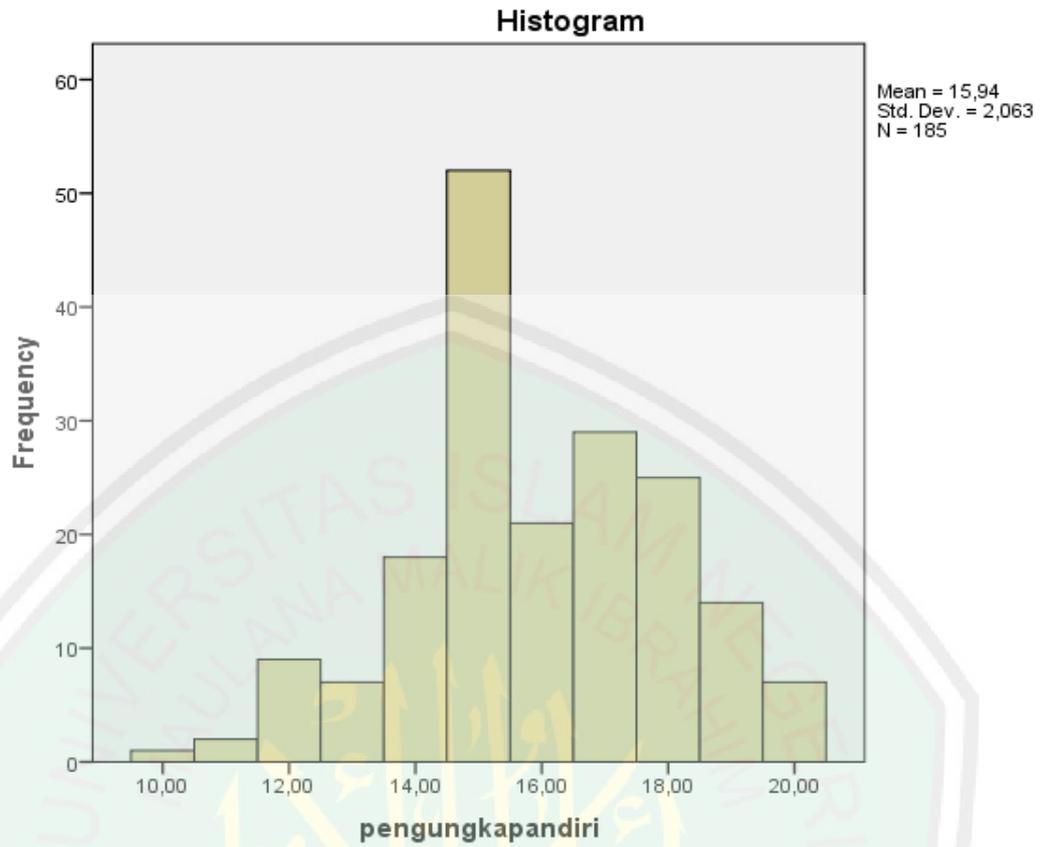
Subyek dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria random. Kriteria random di sini berarti bahwa subyek penelitian telah mewakili karakteristik populasi sebagai subyek penelitian.

#### b. Uji Normalitas

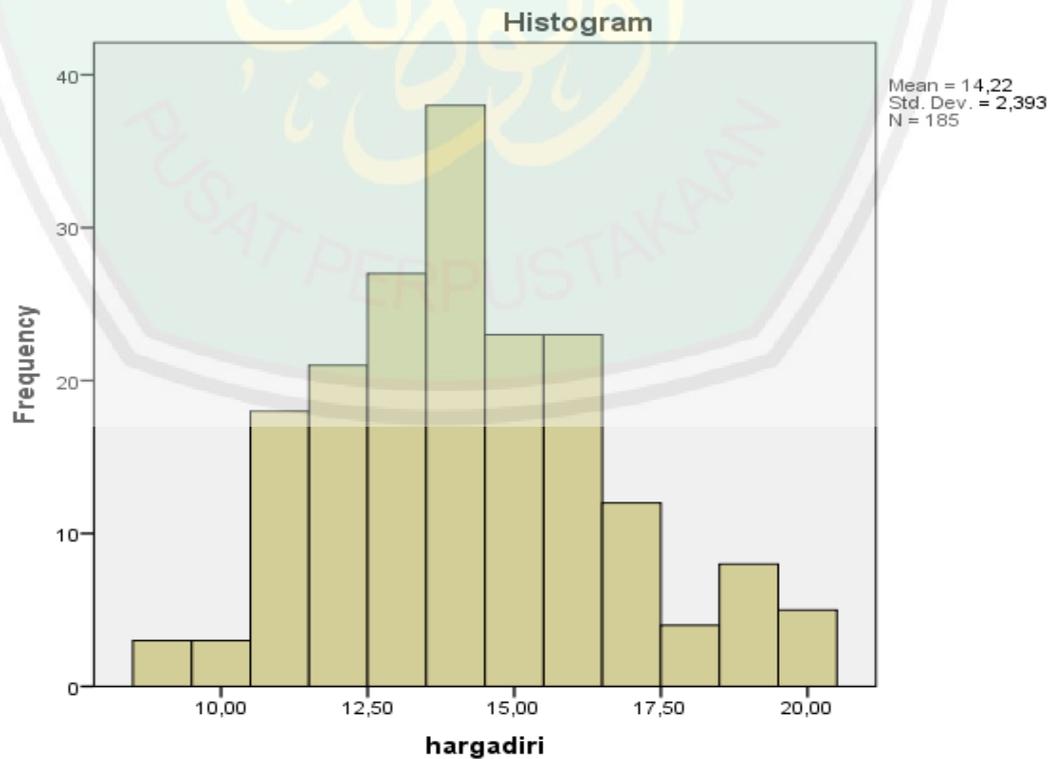
Uji normalitas dilakukan untuk melihat distribusi skor variabel. Dasar uji normalitas ini menggunakan tehnik *kolmogorov-smirnov test* progam *Microsoft Excel 2010* dan *SPSS 20 for windows*. Jika dalam uji normalitas terdapat nilai signifikansi  $p > 0,05$  maka distribusinya dapat dikatakan distribusi normal. Hasil uji coba normalitas sebaran dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.13 Kolmogorov-Smirnov Test**

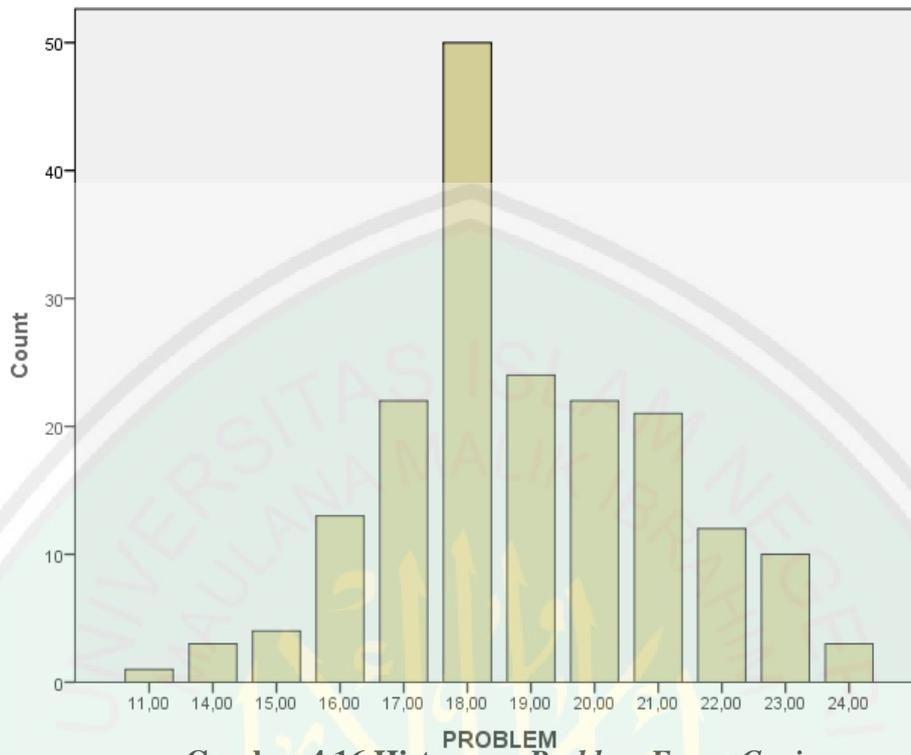
Variabel	K-SZ	Sig.	Status
Pengungkapan diri	0,156	0,000	Tidak Normal
Harga Diri	0,131	0,003	Tidak Normal
<i>Problem focus coping</i>	0,162	0,000	Tidak Normal
<i>Emotion fokus coping</i>	0,128	0,005	Tidak Normal



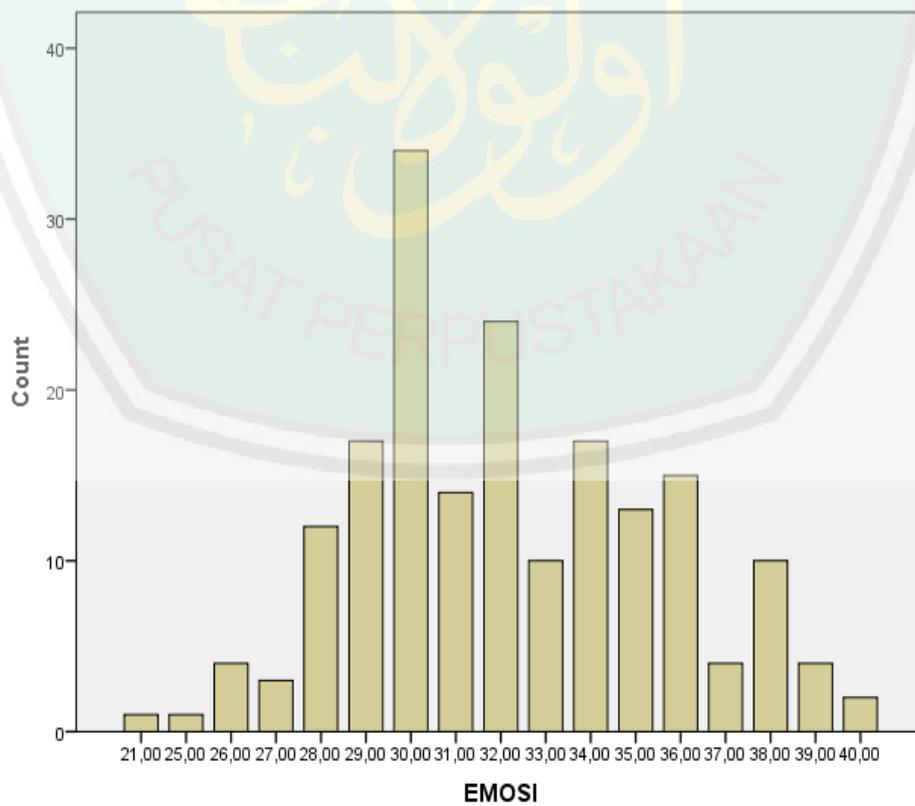
**Gambar 4.14 Histogram Normalitas Pengungkapan Diri**



**Gambar 4.15 Histogram Normalitas Harga Diri**



**Gambar 4.16** Histogram *Problem Focus Coping*



**Gambar 4.17** Histogram *Emotion Focus Coping*

Berdasarkan pada tabel 4.13 dijelaskan bahwa signifikansi untuk ketiga variabel menunjukkan tidak normal. Variabel pengungkapan diri memiliki signifikansi  $0,000 < 0,05$ , harga diri memiliki signifikansi  $0,003 < 0,05$ , *Problem Focus Coping* memiliki signifikansi  $0,000 < 0,05$ . *Problem Focus Coping* memiliki signifikansi  $0,005$ . Maka ketiga variabel tersebut tidak memiliki syarat untuk distribusi normal.

Azwar (2010) mengatakan bahwa tidak perlu khawatir asumsi normalitas ini sepanjang peneliti memiliki cukup banyak subjek bagi masing-masing sampel perlakuan. jika merasa bahwa normalitas distribusi skor tidak terpenuhi maka peneliti hanya perlu mengambil subjek dalam jumlah banyak.

Sampel dikatakan dalam jumlah banyak menurut Hadi (2015) jika  $N \geq 30$ , sampel disebut sampel besar. Jika sampel cukup besar, distribusi sampling adalah normal atau sangat mendekati normal.

### c. Uji Linieritas

Uji Linieritas dilakukan untuk mengetahui hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat. Syarat dalam uji linieritas adalah adanya hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat dengan signifikansinya  $> 0,05$ . Hasil dari uji linieritas dapat dilihat pada tabel 4.18 berikut:

**Tabel 4.18 Hasil Uji Linieritas**

Variabel	Harga Diri	<i>Problem Focus Coping</i>	<i>Emotion Focus Coping</i>
Pengungkapan diri	0,255	0,213	0,890
Korelasi	Linier	Linier	Linier

Berdasarkan pada tabel 4.18 dijelaskan bahwa uji linieritas menunjukkan bahwa pengungkapan diri dengan harga diri memiliki linieritas 0,255, pengungkapan diri dengan *Problem Focus Coping* memiliki 0,213. Sedangkan untuk pengungkapan diri dengan *Emotion Focus Coping* 0,890 maka dapat dikatakan bahwa semua variabel memiliki hubungan yang linier.

#### d. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh strategi coping dan harga diri terhadap pengungkapan diri remaja di jejaring sosial *online*. Menggunakan analisis regresi linier berganda dengan bantuan program *SPSS 20 for windows*.

Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa strategi coping dan harga diri secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap pengungkapan diri remaja di jejaring sosial *online*. Hasil regresi menunjukkan bahwa strategi coping dan harga diri berpengaruh 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 hasil analisis parsial berdasarkan antar variabel dijelaskan pada tabel 4.19 sebagai berikut:

**Tabel 4.19 Hasil Parsial Antar Variabel**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	9,398	1,637		5,741	,000
1 HARGADIRI	,173	,063	,200	2,761	,006
PROBLEM	,207	,088	,223	2,349	,020
EMOSI	,005	,057	,008	,088	,930

a. Dependent Variable: PENGUNGKAPANDIRI

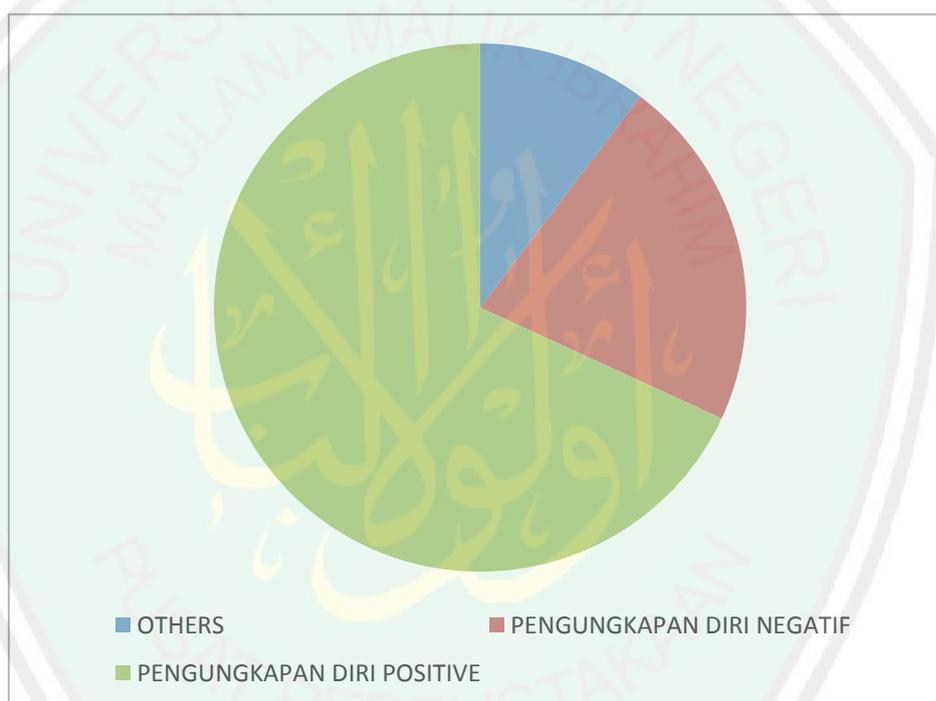
Berdasarkan pada tabel 4.19 dijelaskan bahwa variabel strategi coping (*problem focus coping*) memberikan kontribusi yang lebih tinggi ( $\beta = 0,223$ ) dibandingkan dengan variabel harga diri ( $\beta = 0,200$ ). Sedangkan, variabel strategi coping (*emotion focus coping*) tidak memberikan kontribusi ( $\beta = 0,008$ ). Adapun secara parsial variabel harga diri ( $t = 2,761$ ,  $p < 0,05$ ), variabel strategi coping (*problem focus coping*) ( $t = 2,349$ ,  $p < 0,05$ ) dan variabel strategi coping (*emotion focus coping*) ( $t = 0,088$ ,  $p > 0,05$ ). Artinya, variabel harga diri dan variabel strategi coping (*problem focus coping*) memiliki pengaruh terhadap pengungkapan diri, sedangkan strategi coping (*problem focus coping*) tidak memiliki pengaruh terhadap pengungkapan diri.

#### e. Analisis Tambahan

Analisis tambahan ini bertujuan untuk melihat macam-macam jejaring sosial *online* yang digunakan oleh remaja. Analisis tambahan juga bertujuan untuk melihat bentuk pengungkapan diri remaja di jejaring sosial *online*. analisis tambahan ini menggunakan bantuan *Microsoft Excel 2010*. Berikut ini adalah hasil dari analisis bentuk pengungkapan diri remaja dijelaskan pada tabel 4.20 sebagai berikut:

**Tabel 4.20 Bentuk Pengungkapan Diri Remaja di Jejaring Sosial *Online***

<b>Bentuk Pengungkapan Diri</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Percent</b>
OTHERS	19	10,27%
PENGUNGKAPAN DIRI NEGATIF	40	21,62%
PENGUNGKAPAN DIRI POSITIVE	126	68,11%
TOTAL	185	100,00%

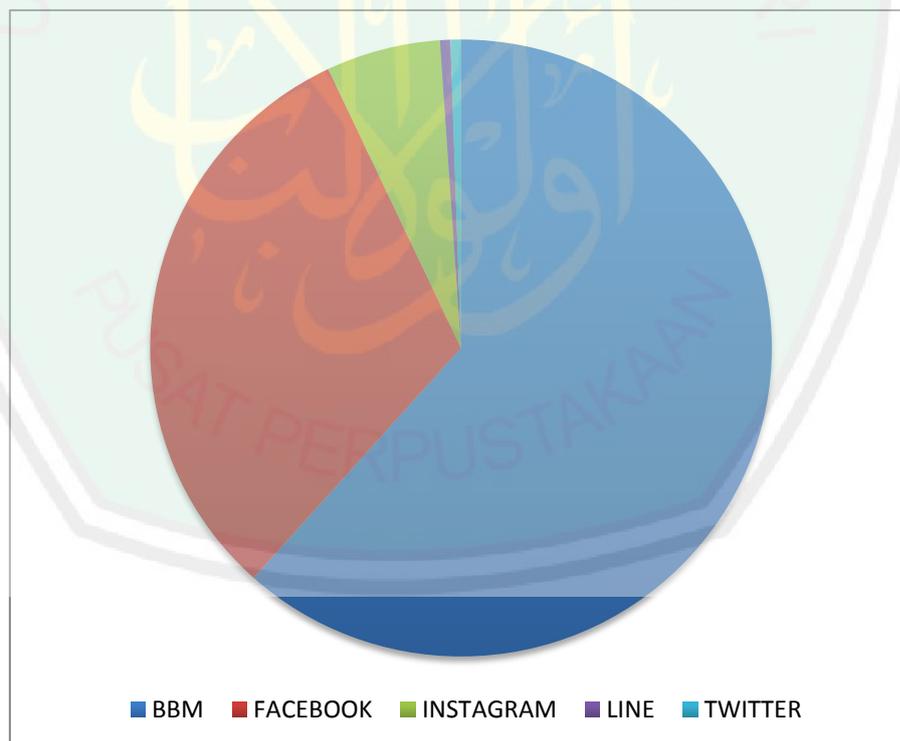
**Diagram 4.21 Bentuk Pengungkapan Diri Remaja Di Jejaring Sosial *Online***

Berdasarkan pada tabel 4.20 dan diagram 4.21 dijelaskan bahwa pengungkapan diri positif berjumlah 68% dengan jumlah 126 dari 185 responden. Pengungkapan diri negatif berjumlah 22% dengan jumlah 40 dari 185 responden. Sedangkan 10% adalah pengungkapan diluar bentuk positif dan negatif berjumlah 19 dari 185 responden. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengungkapan diri pada remaja di jejaring sosial *online* lebih banyak

dominan dalam bentuk pengungkapan diri positif di jejaring sosial *online*. Adapun jumlah pengguna jejaring sosial *online* dijelaskan pada tabel 4.22 & diagram 4.23 sebagai berikut

**Tabel 4.22 Jumlah Pengguna Jejaring Sosial *Online***

Jejaring Sosial <i>Online</i>	Jumlah
<i>BBM</i>	114
<i>Facebook</i>	58
<i>Instagram</i>	11
<i>LINE</i>	1
<i>Twitter</i>	1
Jumlah	185



**Diagram 4.23 Jumlah Pengguna Jejaring Sosial *Online***

Berdasarkan pada tabel 4.22 dan diagram 4.23 dijelaskan bahwa pengguna jejaring sosial *online* terbanyak 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.

Sedangkan 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*.

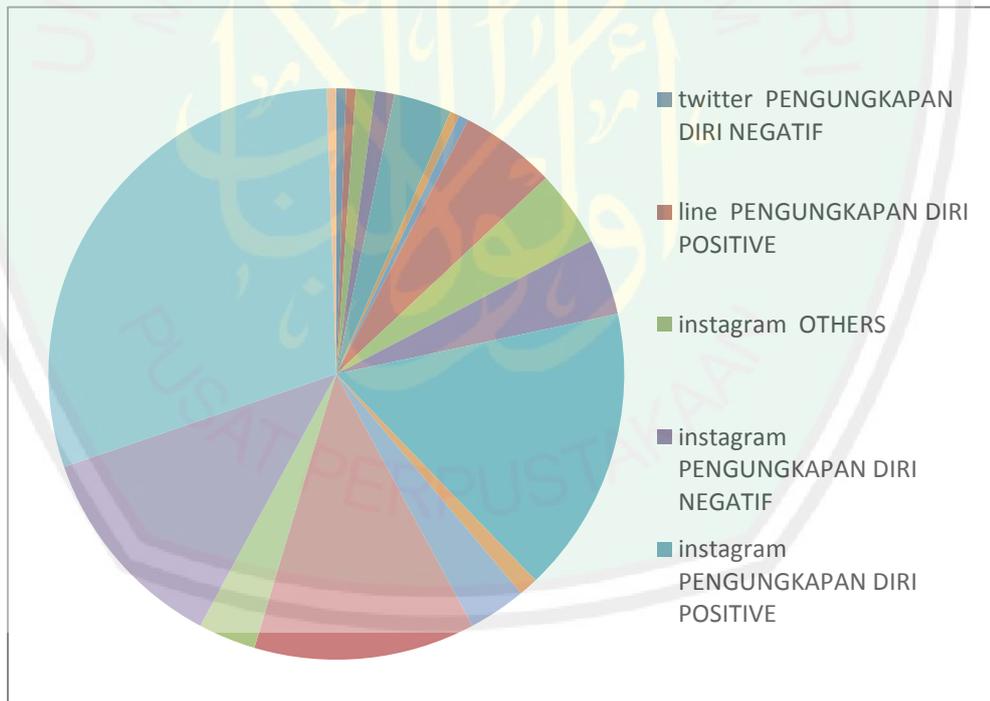
Pengguna *Facebook* 4,86% mengungkapkan diluar bentuk positif dan negatif. Sedangkan 4,86% responden mengungkapkan negatif dan 21,62% mengungkapkan positif di *Facebook*.

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 pada tabel 4.24 dan diagram 4.25 sebagai berikut:

Tabel 4.24

Bentuk Pengungkapan Diri Berdasarkan Jejaring Sosial *online*

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

Diagram 4.25 Bentuk Pengungkapan Diri Berdasarkan Jejaring Sosial *online*

### C. PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan pada 185 remaja menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif coping strategi dan harga diri secara bersama-sama terhadap pengungkapan diri remaja di jejaring sosial *online*. Adapun nilai signifikansi terhadap pengungkapan diri remaja di jejaring sosial *online* adalah ( $F = 7,506$ .  $P < 0,05$ ). Artinya, strategi coping yang dilakukan oleh remaja merupakan bentuk dari pengungkapan diri di jejaring sosial *online*. Sedangkan harga diri, menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri remaja maka semakin rendah intensitas dan lebih positif bentuk pengungkapan diri di jejaring sosial *online*. Sebaliknya, semakin rendah harga diri maka semakin tinggi intensitas dan bentuk pengungkapan diri lebih negatif di jejaring sosial *online*.

Hal ini memang tidak bisa dipungkiri oleh para remaja. Pada masa ini remaja dituntut untuk mencapai hubungan yang baru dan lebih matang dengan teman sebaya dari kedua jenis kelamin (Bharuddin, 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). Sehingga banyak sekali remaja dengan mudah mengungkapkan diri sesuka hatinya, bahkan sedikit saja terjadi masalah kemudian mengungkapkan dirinya di jejaring sosial *online*. 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* (Arseneault, 2012). Hal ini dikarenakan pada dasarnya manusia diciptakan dengan sifat mengeluh, seperti dijelaskan dalam Al-Quran Al-Ma'arij 19-22 sebagai berikut.

﴿مُنُوعًا الْخَيْرِ مَسَّهُ وَإِذَا﴾ ﴿جُرُوعًا الشَّرِّ مَسَّهُ إِذَا﴾ ﴿هَلُوعًا خُلِقَ الْإِنْسَانُ إِنَّ﴾  
﴿الْمُصَلِّينَ لَا﴾

*Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah. dan apabila ia mendapat kebaikan ia Amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat. (Q.S Al-Ma'arij 19-22).*

Manusia memang diciptakan bersifat keluh kesah, akan tetapi diakhir ayat menjelaskan bahwa, kecuali orang-orang yang mengerjakan sholat. Dalam tafsir Al Quran Al Karim menjelaskan bahwa orang-orang mukmin, apabila mendapatkan kebaikan, maka mereka bersyukur kepada Allah dan menginfakkan sebagian dari rezeki yang Allah berikan, dan apabila mereka mendapatkan kesusahan, mereka bersabar dan mengharap pahala. Dari tafsir tersebut dapat disimpulkan bahwa orang-orang mukmin jika mendapatkan kesusahan dan masalah akan lebih memandang kesusahan dan masalah tersebut menjadi lebih positif.

### **1. Pengaruh Harga Diri Terhadap Pengungkapan Diri**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara harga diri dengan pengungkapan diri remaja di jejaring sosial *online*. Hal ini senada dengan Natalia (2012) menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara harga diri dengan pengungkapan diri pada mahasiswi.

Artinya, semakin seseorang mengungkapkan diri maka semakin baik harga diri yang dimiliki. Hardirnya 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. Dengan *Facebook* seseorang dapat mengungkapkan diri sehingga akan mendorong seseorang dengan harga diri rendah untuk lebih mengekspresikan diri lebih terbuka. (Forest & Wood, 2012)

Remaja dengan harga diri rendah lebih tinggi intensitasnya dalam mengungkapkan diri di jejaring sosial *online*. 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, Steinfield, & Lampe (2007).

Akan tetapi ada perbedaan yang didapatkan pada penelitian Mulatsih (2015) tentang hubungan harga diri dengan pengungkapan diri pada remaja saat *chatting* di internet. Memaparkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara harga diri dengan pengungkapan diri pada remaja saat *chatting* di internet. Artinya, bahwa semakin tinggi harga diri maka semakin tinggi pula

pengungkapan diri dan sebaliknya semakin rendah harga diri maka pengungkapan diri remaja juga rendah.

Secara umum, banyak penelitian yang menjelaskan bahwa semakin tinggi harga diri maka semakin rendah intensitas pengungkapan diri remaja di jejaring sosial *online*. Sebaliknya semakin rendah harga diri maka semakin tinggi intensitas pengungkapan diri remaja di jejaring sosial *online*. Hal ini juga disampaikan oleh Baharuddin (2014) menyebutkan bahwa tugas masa perkembangan fase remaja adalah mencapai hubungan yang baru dan lebih matang dengan teman sebaya dari kedua jenis kelamin. Sepanjang masa remaja hubungan sosial semakin tampak jelas dan sangat dominan. Jika seperti itu, seharusnya semakin remaja memiliki harga diri rendah maka harusnya semakin tinggi dalam menjalin hubungan sosial.

Di sisi lain, 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. Meskipun sama-sama menggunakan internet sebagai tema penelitian.

Penelitian lebih tefokus pada semua jejaring sosial *online*, *Twitter*, *Line*, *Instagram*, *Facebook*, *Path*. Hasil penelitian ini 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). Sehingga beruntung sekali remaja yang mempunyai harga diri tinggi karena mempunyai kontrol diri yang bagus, nyaman dengan dirinya, keberhasilan, pencapaian, dan penyesuaian diri yang baik. Sehingga tidak akan mengungkapkan diri dengan intensitas tinggi 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 terprofokasi, memposting foto bugil, mengupload 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, perlakuan kriminal yang tinggi cenderung memiliki harga diri yang rendah (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. 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, tak peduli dengan pengungkapan diri dan sama sekali tidak tertarik. Penolakan, mengungkapkan informasi dapat menimbulkan penolakan sosial terhadap dirinya. Hubungan kontrol, pengungkapan diri akan dimanfaatkan untuk menyakiti atau untuk mengontrol perilaku bahkan mungkin akan mengintimidasi diri remaja dengan ancaman akan membocorkan rahasia. Pengkhianatan, seseorang menyebarluaskan dan memberitahukan pengungkapan diri remaja pada semua orang.

Jika para remaja dengan harga diri rendah diberikan kesadaran tentang risiko pengungkapan diri. Maka tidak akan terjadi lagi remaja mengungkapkan diri kemudian masuk penjara, atau mendapat penolakan sosial dalam dirinya. Bahkan pengungkapan dalam bentuk positif lebih mempunyai manfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Karena pengungkapan diri 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 Pennebaker & Graybeal (dalam Paramithasari & Dewi, 2013).

Maka dari itu, peran harga diri sangat penting pada remaja dalam mengungkapkan diri di jejaring sosial *online*. Meskipun dimasa remaja Hall (1904) menyebutkan masa badai dan stress, masa bergolak yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati. Akan tetapi dalam berjejaring sosial *online* perlu adanya kesadaran tentang bahayanya pengungkapan diri (dalam Santrock, 2012).

## **2. Pengaruh Strategi Coping Terhadap Pengungkapan Diri**

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa strategi coping mempunyai pengaruh yang signifikan dengan pengungkapan diri remaja di jejaring sosial *online*. Hal tersebut dikarenakan remaja yang mempunyai masalah mengungkapkan diri di jejaring sosial *online*. Terkadang seseorang berbicara tentang perasaannya untuk dapat lepas dengan perasaan kecewa dan kejeنگkelan. Mengekspresikan perasaan dapat mengurangi stres (Taylor, Peplau, & Sears, 2012). 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* Arseneault (2012). Strategi coping menjadi bagian penting bagi para remaja, bahkan dengan adanya jejaring sosial *online*, strategi coping dengan pengungkapan diri menjadi lebih mudah. Hal ini disampaikan oleh Bazarova, Choi, Sosik, Cosley & Whitlock (2015) seseorang yang berbagi emosi di *Facebook* dengan orang lain cenderung mendapatkan kepuasan. Emosi negatif dalam pesan telah tersalurkan atau dibagi kepada orang lain sehingga merasa puas.

Begitupun dengan penelitian Tromholt (2016) penelitiannya 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 peneliti yang menyebutkan ada pengaruh yang positif strategi coping dengan pengungkapan diri. Para remaja yang mempunyai masalah cenderung mengungkapkan diri remaja di jejaring sosial online. Derlege & Grzelak (dalam Taylor, Peplau, Sears, 2012) juga mengatakan bahwa terkadang seseorang berbicara tentang perasaannya untuk dapat lepas dengan perasaan kecewa dan kejangkelan. Mengekspresikan perasaan dapat mengurangi stres.

Di sisi lain, ternyata didapatkan adanya perbedaan usia. Tromholt (2016) menggunakan rata-rata responden berusia 34. Sedangkan peneliti dan kebanyakan peneliti lainnya menggunakan responden rata-rata adalah remaja berusia 14 – 17

tahun. Dapat disimpulkan bahwa perbedaan usia dapat menemukan hasil berbeda bahkan menunjukkan hal sebaliknya dari hasil yang didapatkan peneliti. Usia memang berpengaruh kepada hasil penelitian. Peneliti menggunakan remaja karena menurut Santrock (2012) banyak sekali remaja saat ini dikelilingi banyak oleh media, bahkan rata-rata remaja menghabiskan 6,5 jam dalam bersama media, sehingga hal ini menarik untuk diketahui.

Meskipun remaja menyelesaikan masalah dengan mengungkapkan diri di jejaring sosial *online* akan tetapi perlu diketahui bahwa remaja lebih baik menggunakan coping dengan bentuk (*Problem Focus Coping*) sehingga mengungkapkan diri di jejaring sosial *online* lebih fokus pada masalah yang dihadapi bukan sekedar hiburan, pelampiasan dan pelarian karena terkena masalah. Seperti hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun secara keseluruhan remaja menggunakan strategi coping (*Emotion Focus Coping*) dalam aktivitas sehari-hari. Akan tetapi, dalam berjejaring sosial online para remaja lebih menggunakan strategi coping (*Problem Focus Coping*). Sehingga para remaja mengungkapkan diri lebih positif di jejaring sosial online dan bijaksana dalam mengungkapkan diri.

### **3. Pengaruh Strategi Coping dan Harga Diri Terhadap Pengungkapan Diri di Jejaring Sosial *Online*.**

Secara keseluruhan strategi coping dan harga diri mempunyai pengaruh positif pada pengungkapan diri di jejaring sosial *online*. Seseorang yang menggunakan internet untuk tujuan strategi coping dan menetralkan hubungan yang kurang adekuat seperti hilangnya dukungan sosial di kehidupan nyata, harga

diri yang rendah, dan kekurangan fisik lainnya. Pengguna internet juga memperlihatkan 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 (Griffiths, 2000).

Remaja melakukan strategi coping tidak hanya dengan pengungkapan diri di jejaring sosial *online Facebook*. Akan tetapi juga pada jejring sosial *online* lainnya. Kebebasan berekspresi dan komunikasi juga bisa dilakukan dengan kegiatan *blogging*. Mempertahankan sebuah *blog* memiliki efek positif yang kuat pada kesejahteraan remaja. Selain itu juga dapat mengekspresikan kecemasan mereka dan bersosialisasi melalui komentar. Penelitian yang dilakukan pada remaja di Israel yang memiliki keadaan emosional dan sosial buruk dalam menjalin hubungan petemanan. Kemudian, ditugaskan untuk membuat *blog* dan memberikan komentar didalamnya. Hasilnya harga diri dan jumlah perilaku sosial positif meningkat secara signifikan untuk para remaja (Nissim, 2011).

Tidak ada salahnya jika para remaja dapat menjaga dan berhati-hati dalam mengungkapkan dirinya. Allah telah menjajikan kemuliaan di sisi-Nya. Seperti pada QS. Al-Hujurat:13 sebagai berikut:

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ  
 أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقَىٰكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

*Hai manusia, Sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal.*(Q.S Al-Hujurat:13)

Hal ini menunjukkan bahwa pengungkapan yang positif dapat mengatarkan para remaja pada kemuliaan di sisi Allah. Remaja dengan harga diri tinggi akan mengungkapakan positif di jejaring sosial *online* dari pada remaja dengan harga diri rendah. Meninggalkan pengungkapan diri yang dapat membuat orang melihat juga senang, bahagia dan menginspirasi semua remaja lainnya. Dengan begitu, remaja dengan harga diri tinggi, jika mendapatkan cobaan dari Allah akan memandang hal tersebut lebih positif. Seperti, terkena macet, sakit hati, putus cinta dan sebagainya mengeluh di jejaring sosial *online* lebih positif. Sebagaimana dijelaskan pada QS. Al-Baqoroh: 155-156 sebagai berikut.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
 وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ  
 وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾

*Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun"*  
 (Q.S Al-Baqoroh:155-156)

Penelitian ini menunjukkan bahwa peran harga diri dan strategi coping begitu besar pada pengungkapan diri remaja di jejaring sosial *online*. perlunya perhatian dan intervensi pada remaja yang mempunyai harga diri rendah. dengan memberikan penilaian yang positif terhadap remaja agar mempunyai harga diri yang positif di jejaring sosial *online*. sehingga tidak akan terjadi lagi remaja gara-gara mengungkapkan diri di jejaring sosial *online* kemudian bersangkutan dengan hukum, polisi atau masyarakat.

Hal ini menjadi peran dari seluruh lapisan masyarakat untuk mendorong para remaja dengan harga diri rendah agar dapat merubah dirinya sehingga memiliki penilaian positif terhadap dirinya. Orang-orang dengan harga diri tinggi cenderung mengungkapkan lebih sedikit, tetapi lebih jujur dalam mengungkapkan diri (Varnali & Toker, 2015) sehingga dapat diterima dilingkungan, mendapat teman, dan kenyamanan.

Akan tetapi penelitian ini membutuhkan pengembangan pada bentuk pengungkapan diri di jejaring sosial *online* dan harga diri yang dimiliki remaja. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja dengan harga diri tinggi cenderung untuk mengungkapkan diri di jejaring sosial *online* dengan intensitas rendah dan dengan bentuk yang positif, Begitu juga sebaliknya. Namun, Sarwono & Meinarno (2015) menyebutkan bahwa tidak selamanya seseorang dengan harga diri tinggi mempunyai perilaku yang baik atau positif. Seseorang dengan harga diri tinggi mempunyai superioritas, penerimaan sosial yang baik, dukungan sosial yang tinggi. Sehingga tidak jarang seseorang dengan harga diri tinggi menjadi pelaku bullying, otoriter, dan memikirkan diri sendiri. Ditarik dalam penelitian

maka remaja yang mempunyai harga diri tinggi maka semakin rendah pengungkapan diri di jejaring sosial *online*. Akan tetapi belum tentu mengungkapkan dalam bentuk positif, bisa juga dalam bentuk negatif seperti yang diungkapkan oleh (Sarwono & Meinarno, 2015). Maka dari itu penelitian ini membutuhkan pengembangan lebih lanjut agar menjadi lebih baik.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari analisa data dan pembahasan dalam hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja lebih cenderung dominan melakukan strategi coping dengan bentuk *emotion focus coping*. Akan tetapi, dalam penelitian ini yang berkolerasi hanyalah *problem focus coping* terhadap pengungkapan diri di Jejaring sosial *online*. Artinya, meskipun secara keseluruhan remaja menggunakan strategi coping (*Emotion Focus Coping*) dalam aktivitas sehari-hari. Akan tetapi, dalam mengungkapkan diri di jejaring sosial *online* para remaja lebih menggunakan strategi coping (*Problem Focus Coping*). Mengungkapkan diri di jejaring sosial *online* untuk lebih fokus pada pemecahan masalah dan mencari penyebab masalah. Bukan untuk menghindar dari masalah dan sekedar hiburan.
2. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja memiliki harga diri yang sedang. Artinya, remaja mengungkapkan diri di jejaring sosial *online* dalam kategori baik dengan memiliki penghormatan diri dan penerimaan diri yang normal.
3. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja memiliki pengungkapan diri dengan intensitas sedang. Artinya, remaja tidak terlalu tinggi intensitasnya dalam

mengungkapkan diri di jejaring sosial *online*. Akan tetapi lebih pada taraf normal, kadang mengungkapkan diri kadang tidak.

4. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja cenderung mengungkapkan diri dalam bentuk positif di jejaring sosial *online*. Artinya, remaja dengan harga diri tinggi aktif di jejaring sosial *online* lebih banyak mengungkapkan diri dalam bentuk positif seperti, senang, gembira, motivasi, kata-kata bijak dan sebagainya.
5. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi coping dan harga diri mempunyai pengaruh terhadap pengungkapan diri. Artinya, strategi coping yang dilakukan remaja merupakan bentuk pengungkapan diri di jejaring sosial *online*. Sedangkan untuk harga diri, semakin remaja mempunyai harga diri rendah maka semakin tinggi intensitas pengungkapan diri di jejaring sosial *online*. Sebaliknya, semakin remaja mempunyai harga diri tinggi maka semakin rendah intensitas pengungkapan diri di jejaring sosial *online*.

## **B. SARAN**

Bedasarkan hasil kesimpulan diatas penliti mengajukan saran sebagai berikut:

### **1. Bagi Remaja**

Penelitian ini penting sekali bagi remaja yang mempunyai harga diri rendah lebih cenderung mengungkapkan diri dalam bentuk negatif di jejaring sosial *online* seperti mengunggah foto dan video porno, berkata kasar di jejaring sosial *online*. Maka dari itu remaja dengan harga diri rendah perlu adanya

intervensi agar lebih cerdas dan baik dalam mengungkapkan di jejaring sosial *online*.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti harga diri dan bentuk pengungkapan diri di jejaring sosial *online*. Karena tidak jarang para remaja dengan harga diri tinggi justru mengungkapkan negatif di jejaring sosial *online*. sebaliknya, remaja dengan harga diri rendah enggan mengungkapkan diri dalam bentuk negatif di jejaring sosial *online*. Maka dari itu peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian semacam ini dengan baik.



## DAFTAR PUSTAKA

- Al Qur'an dan Terjemahannya. (1976) Departemen Agama RI. Jakarta. Penerbit: Bumi Restu.
- Ariani., Elita., & Zulfitri. (2013). Hubungan Intensitas Pengguna Jejaring Sosial Terhadap Kualitas Tidur Remaja di SMA 3 SIAK. *Naskah Publikasi Scribd*.
- Arsenault. J.M. (2012). The Role of Attachment in Young Adults Use of Facebook for Strategi coping. *A Dissertation Submitted to the Faculty of Graduate Studies Through the Department of Psychology in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy*. University of Windsor. Canada.
- Azwar, S. (2012) *Reliabilitas dan Validitas* (4<sup>rd</sup> ed) Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baharuddin. (2014). *Pendidikan dan Psikologi Perkembangan*. Jogjakarta: Penerbit Ar-Ruzz Media.
- Bailey, L. (2014). Disclosure Decision Model. Analysis of Private And Workplace Friendships. *A Thesis Submitted to the Graduate*. Faculty of Wake Forest University Graduate School Of Arts And Sciences
- Bazarova., Choi., Sosik., Cosley & Wjitlock. (2016). Social Sharing of Emotion on Facebook: Chanel Diferences, Satisfaction, and Replies. *Journal Mood and Emotion*. 14-18 Vanooover, BC Canada
- Bugin, B. (2008). *Sosiologi Komunikasi: Teori, Paradigma, dan Diskursus Teknologi Komunikasi di Masyarakat*. Jakarta: Penerbit Kencana.
- 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.
- Cahyaningsih, S.D. (2011). *Pertumbuhan Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Penerbit Trans Info Media.
- Chaplin, J.P. (2011). *Kamus Lengkap Psikolog*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Cousson., Cosnefroy., Christophie., Crouzet., Merckaert., Fournier., Libert., Lafaye & Razafi. (2010). The Ways of Strategi coping Checklist (WCC) *Journal of Healt Psychology*. 15 (8) 1246-1256.
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Penerbit Ghalia Indonesia.
- De Vito (2013). *Human Communication: The Basic Course, Ninth Edition*. USA: Pearson Education
- Deatherage, S. Servaty-Seib., & Efe, A.I. (2014). Stress, Strategi coping, And Internet Use of College Students. *Journal of American College Healt*. 62 (1). 40-46.
- Devras., Kriswanto., & Hermansyah. (2012). Tingkat Self Esteem pada anak jalanan di jakarta. *Naskah publikasi*. Sekolah Tinggi Administrasi dan Manajemen Indonesia (STIAM) Jakarta: 22 September 2012
- Fauzannisa, M & Tairas, W.M.M. (2013). Hubungan Antara Strategi coping Dengan Self Efikasi Pada Penyalahguna Narkoba Pada Masa Pemulihan. *Journal Psikologi kepribadian dan sosial*. 2 (3).

- 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). Pengebangan 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.
- Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Belajar Celeban Timur.
- Hanana, F.N. (2015). Pengaruh Self Esteem Dan Kecerdasan Emosi Terhadap Perilaku Proposional Pada Santri Pondok Pesantren Daarul Rahman Jakarta. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Hardini, P.A. (2010). Hubungan Citra Diri Melalui Foto Profil Dengan Harga Diri Pada Mahasiswa Pengguna Facebook Fakultas Psikologi Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
- Hidayati, E. (2013). Strategi Strategi coping Stress Perempuan Dengan HIV/AIDS. *SAWWA*. 9 (1).
- Indirawati, E. (2006). Hubungan antara kematangan beragama dengan kecenderungan strategi strategi coping. *Jurnal Psikologi Diponegoro*. 3 (2)
- Internet World Stats: Indonesia Telecommunications and Broadband Reports. Diakses pada tanggal (21 Febuari 2017). <http://www.internetworldstats.com/asia/id.htm>.
- Juwita, P.R. (2012). Hubungan Antara Intensitas Pengguna Facebook Dengan Pengungkapan Diri Pada Siswa-Siswi Di Sma Negeri 8 Bekasi. *Naskah Publikasi*.
- Kebumenekspres: Menerka Ujung Kasus Ika PW yang Menghina Kebumen via FB. (19 Maret 2016). *Kemumenekspres* [on-line] Diakses pada tanggal (21 2 2017).
- Kominfo: Riset Kominfo Dan Unicef Mengenai Perilaku Anak Dan Remaja Dalam Menggunakan Internet Siaran Pers [online] Diakses pada tanggal 18 desember 2016 dari <http://komingo.go.id>.
- Kurniarahmaddhani. (2015). Hubungan Pengguna Facebook Dengan Narsisme, Self Esteem Dan Kesepian Pada Remaja Di Indonesia. *Naskah Publikasi*.
- 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.
- Lazarus, R.S. (1993). From Psychological Strees To The Emotions: A History Changing Ourloks. *Arjournalas Annualreviews*. Psychol 441:1-21.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal, and Strategi coping*. New York: Springer Publishinf Company.
- Leung, L. (2002). Loneliness, Self Disclosure, and ICQ. *Journal Cyber Psychology & Behaviour*. 5 (3).

- Liputan 6: Kumpulan kasus media sosial . diakses pada tanggal (21 Febuari 2017).  
*Liputan 6* [on-line] diakses 21 Febuari 2017 dari [http://www. Liputan 6.com/tag/kasus-media-sosial.com](http://www.Liputan6.com/tag/kasus-media-sosial.com)
- 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>.
- Mintalangi, M.R. 2016 Hubungan Harga Diri Dengan Keterbukaan Diri Pada Mahasiswa Yang Mengakses Jejaring Sosial Melalui *Smartphone*. *Skripsi Universitas Gunadarma*.
- Mukhlisah, A.M. (2015). Teknik Pengungkapan Diri Melalui Angket Self Disclosure. *Proseding Halaqoh Nasional & Seminar International Pendidikan Islam*. (hal.105-120). Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Mulatsih, T. (2015). Hubungan Self Esteem Dengan Self Disclosure Pada Remaja Saat Chatting Di Internet. *Skripsi*.
- Natalia, C.T. (2012). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Pengungkapan Diri Pada Mahasiswi. *Skripsi*.
- Nurdhania. (2015). Path Dengan Pengungkapan Diri. *Naskah Publikasi*.
- Papalia, E.D., Olds, W.S., Feldman, D.R. (2009). *Human Development Ed<sup>1</sup> Perkembangan Manusia Buku 1*. New York: Mc Graw-Hill.
- 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).
- Paramithasari, P.P., & Dewi, K.E. (2013). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Pengungkapan Diri Di Jejaring Sosial Pada Siswa Sma Kesatrian 1 Semarang. *Ejournal Undip*. 2 (4).
- Putra, N.D. (2013). Strategi Strategi coping Terhadap Stres Pada Mahasiswa Tunanetra Uin Suka Kalijaga Yogyakarta, *Skripsi*.
- Rahmawati., & Kusumawati. (2014). Pengaruh Situs Jejaring Sosial Facebook Terhadap Sikap Seksual Remaja Di Kota Semarang. *Jurnal Ilmiah kebidanan*. 5 (2) 85-98.
- Rakhmat, J. (2007). *Psikologi Komunikasi*. Bandung. Penerbit: PT Remaja Rosadakarya.
- Reber, A.S., & Reber, E.S. (2010). *Kamus Psikologi*. Yogyakarta. Penerbit: Pustaka Belajar.
- Riwidikno, H. (2009). *Statistika Kesehatan*. Yogyakarta. Penerbit: Mitra Cnedekia Press.
- Rosenberg, M. (1965). *Society And The Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Santrock, J.W. (2007). *Remaja Jilid 2* (Ed 11), Jakarta. Penerbit: Erlangga
- Sanrock, J.W. (2012) *Life Span Development Perkembangan Masa Hidup. (Ed.13) Jilid 1*. Jakarta. Penerbit: Erlangga.
- Saptoto, R. (2010). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kemampuan Strategi coping Adaptif. *Jurnal Psikologi*. 37 (1) 13-22

- Sari., Rejeki., & Mujab. (2006). Pengungkapan Diri Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Diponegoro Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Harga Diri. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. 3 (2) 11-25.
- Sarwono, W.S., & Meinarno, A.E. (2015). *Psikologi Sosial*. Jakarta Penerbit: Salemba Humanika. Jakarta. Universitas Indonesia.
- Science Daily: American Psychological Association. (2012, 4 Januari) <https://www.sciencedaily.com/releases/2012/01/120104115104.htm>. Diakses pada tanggal 2 Februari 2017.
- Smet & Bart. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta. Penerbit: Grasindo:Jakarta
- Steinfeld., Nicole, B., Ellison., & Lampe. (2008) Social Capital, Self Esteem, and use of online social network sites: A Longitudinal Analysis. *Journal Of Applied Developmental Psychology*. 29. 434-445.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung. Penerbit: Alfabeta Bandung.
- Sumintono, B., & Widhiarso. (2013). *Aplikasi Model Rasch untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*. Penerbit: Trim Komunikata Publishing House.
- Tafsir Al Qur'an Al Karim. (2013) Tafsir Al Qur'an. Diakses pada tanggal 15 Februari 2017) Qur'an - See more at: <http://webcache.googleusercontent.com/search>
- Taylor, E.S., Peplau, A.L., Sears, O.D. (2012) *Psikologi Sosial*. Penerbit: Pearson Education
- Thoifah, I. (2015) *Statistika Pendidikan Dan Metode Penelitian Kuantitatif*. Malang. Penerbit: Madani Malang.
- Tromholt, M. (2016). The Facebook Experiment: Quitting Facebook Leads to Higher Levels of Well-Being. *Cyberpsychology Behavior, and Social Networking*. Provided by Mary Ann Liebert, Inc, Publishers. Dalam Siddque, H. (2016). Facebook break can boost wellbeing, study suggests . (2016, 22 Desember) <https://www.theguardian.com/technology/2016/dec/22/facebook-break-can-boost-wellbeing-study-suggests>. Diakses pada 28 Desember 2016.
- Varnali, K., & Toker, A. (2015). Self Disclosure on Social Netorking Sites. *Journal Social Behaviour and Personality*. 43(1) 1-4.
- Velerian, J., Derlega., Barbara, A., Wintead., & Greene., (1997) *Self Disclosure and Starting a Close Relationship*. Ebook.
- Wheless, L. R. (1976). Self-Disclosure And Interpersonal Solidarity: Measurement, Validation, And Relationships. *Human Communication Research*. 3. 47-60.
- Wheless, L.R., & Grotz, J. (1976). Conceptualization and measurement of reported self- disclosure. *Human Communication Research*, 2. 338-346.
- Wheless, L.R., Kathryn, Nesser, & James, C., Mc Croskey. (1986). The Relationships of Self-Disclosure and Disclosiveness To High and Low Communication Apprehension. *Communication Research Reports* 3. 129-134.
- Yahya, B.S., & Yahya, F. (2009). Hubungan Antara Perkawinan Dengan Self Esteem. *Jurnal Kemanusiaan*. 1 (1) 28-37 13.

Yuniar., & Nurwidawati. (2013). Hubungan Anantara Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook Dengan Pengungkapan Diri Pada Siswa-Siswi Kelas VIII SMP Negeri 26 Surabaya. *Character*. 2 (1).





## LAMPIRAN

### BUKTI KONSULTASI

Nama : Naufal Mafazi  
 Nim : 13410024  
 Pembimbing : Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si  
 NIP : 197605122003121002  
 Judul : Pengaruh Strategi Coping dan Harga Diri Terhadap Pengungkapan Diri Remaja Di Jjearing Sosial *Online*.

No.	Tanggal	Materi Konsultasi	TTD Pembimbing
1	1 November 2016	Bab 1	1
2	8 November 2016	BAB 1	2
3	11 November 2016	BAB 2	3
4	17 November 2016	BAB2& 3	4
5	24 November 2016	BAB 3	5
6	29 November 2016	BAB 3	6
7	6 November 2016	SKALA	7
8	21 November 2016	SKALA	8
9	22 November 2016	SKALA	9
10	25 November 2016	SKALA	10
11	7 Febuari 2016	BAB 4	11
12	14 febuari 2016	BAB 4	12
13	15 Febuari 2016	BAB 4	13
14	16 Febuari 2016	BAB 4	14
15	25 Febuari 2016	ARTIKEL DAN BAB 1,2,3,4,5	15

Mahasiswa yang bersangkutan selesi menjalani bimbingan skripsi dan telah memenuhi sks yang dipersyaratkan untuk dapat mengikuti ujian skripsi.

Malang, .... Maret 2017

Mengetahui

Wakil Dekan Bidang Akademik

Dosen Pembimbing

Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si

Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si

NIP. 1976605122003121002

NIP. 197605122003121002

Skala Psikologi



JEJARING SOSIAL DI INDONESIA

KUESIONER PENELITIAN



**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

LEMBAR PERSETUJUAN  
(INFORMED CONSENT)

Saya adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang sedang melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Coping dan Harga Diri Terhadap Pengungkapan Diri Remaja di Jejaring Sosial *Online*”. Pada kesempatan ini saya memohon kerjasama dari saudara untuk berpartisipasi dalam penelitian, sebagai responden dari kuesioner ini. Jika ingin mengetahui hasil penelitian ini silahkan cantumkan alamat email di bawah ttd & nama lengkap.

....., ..... 2017  
Partisipasi Penelitian

(.....)  
(ttd & nama lengkap)

Email:

### IDENTITAS DIRI

NAMA :  
 USIA :  
 JENIS KELAMIN :  
 AGAMA :

### PETUNJUK PENGISIAN

Isilah pertanyaan berikut ini, **jangan ada yang terlewatkan!**

Apakah jejaring sosial yang biasanya anda gunakan?  
 (pilih salah satu saja)

- BBM
- Instagram
- Facebook
- Twitter
- Path
- LINE

Seberapa sering anda menggunakan jejaring sosial tersebut?

- Sangat sering
- Sering
- Pernah
- Tidak pernah

Status apa yang biasanya anda buat di jejaring sosial tersebut?  
 (Misalnya: Status kecewa, kesal, gembira, sedih, senang, marah, cinta dll)

.....  
 .....

### Petunjuk Pengisian

Baca dan pahami baik-baik setiap pertanyaan, lalu berilah *checklist (v)* pada salah satu jawaban yang paling mewakili keadaan diri anda pada saat ini, adapun pilihan jawaban sebagai berikut :

Ss : Sangat Setuju  
 S : Setuju  
 Ts : Tidak Setuju  
 Sts : Sangat Tidak Setuju

\*(*Jejaring Sosial* yang dimaksud adalah yang telah anda pilih pada pertanyaan diatas)

**SKALA PENGUNGKAPAN DIRI**

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Status saya di <i>jejaring sosial</i> merupakan gambaran diri saya sebenarnya.				
2	Ketika membuat status di <i>jejaring sosial</i> saya menyadari apa yang saya katakan dan lakukan.				
3	Saya sadar tujuan saya membuat status di <i>jejaring sosial</i> .				
4	Saya jarang mengobrol dengan orang lain di <i>jejaring sosial</i> .				
5	Status saya di <i>jejaring sosial</i> menggambarkan perasaan yang saya rasakan.				
6	Ketika membuat status di <i>jejaring sosial</i> saya cepat mendapat tanggapan dari orang lain.				
7	Saya biasanya membuat status tentang pendapat saya di <i>jejaring sosial</i> .				
8	Saya biasanya membuat status hal-hal positif tentang diri saya di <i>jejaring sosial</i> .				
9	Saya mengungkapkan pendapat saya ketika mengobrol di <i>jejaring sosial</i> .				
10	Saya tidak membuat status karena saya sudah tahu tentang diri saya sebenarnya.				
11	Status saya di <i>jejaring sosial</i> adalah perasaan emosi dan keadaan yang saya alami.				
12	Saya tidak jujur ketika membuat status di <i>jejaring sosial</i> .				
13	Saya mengobrol dengan orang lain dalam waktu yang lama di <i>jejaring sosial</i> .				
14	Saya mengungkapkan secara detail siapa saya, dalam percakapan saya di <i>jejaring sosial</i> .				
15	Saya bohong ketika membuat status di <i>jejaring sosial</i> .				
16	Saya membuat status di <i>jejaring sosial</i> tanpa mempunyai tujuan.				
17	Saya membuat status di <i>jejaring sosial</i> tentang apa yang saya suka.				
18	Saya biasanya mengungkapkan hal-hal yang negatif di <i>jejaring sosial</i> .				

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
----	------------	----	---	----	-----

1	Saya merasa bahwa diri saya cukup berharga, setidaknya sama dengan orang lain.				
2	Saya rasa banyak hal yang baik dalam diri saya.				
3	Saya orang yang gagal.				
4	Saya mampu mengerjakan sesuatu seperti yang dapat dilakukan orang lain.				
5	Saya rasa tidak banyak yang dapat saya banggakan pada diri saya.				
6	Saya menerima keadaan diri saya apa adanya.				
7	Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya.				
8	Saya berharap saya dapat lebih dihargai.				
9	Saya sering merasa tidak berguna.				
10	Kadang-kadang saya merasa bahwa diri saya tidak baik.				

#### **SKALA HARGA DIRI**

#### **SKALA COPING**

<b>PERNYATAAN</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
Ketika terjadi masalah saya akan membuat rencana untuk menyelesaikannya.				
Ketika terjadi masalah saya berharap masalah akan pergi dengan sendirinya.				
Ketika terjadi masalah saya akan berdiskusi dengan orang lain untuk menyelesaikan masalah.				
Ketika terjadi masalah saya akan berjuang untuk menyelesaikan masalah saya.				
Saya berharap dapat mengubah masalah yang saya alami menjadi lebih baik.				
Saya akan mengikuti nasihat dari orang lain untuk menyelesaikan masalah.				
Saya menjadi orang yang lebih baik ketika menghadapi masalah.				
Saya merasa terbebani ketika tidak dapat menyelesaikan masalah saya.				
Bertanya pada orang lain tentang masalah yang saya hadapi.				
Mengambil kesempatan yang baik untuk menyelesaikan masalah.				
Berharap keajaiban datang untuk membantu menyelesaikan masalah saya.				

Berdiskusi dengan seseorang untuk mencari tahu cara menyelesaikan masalah saya.				
Saya fokus untuk menyelesaikan masalah.				
Ketika mendapatkan masalah saya akan menyalahkan diri saya sendiri.				
Ketika mendapatkan masalah saya tetap yakin pada kata hati saya.				
Saya menggunakan pengalaman terbaik untuk menyelesaikan masalah.				
Memikirkan hal-hal yang mustahil pada masalah saya membuat saya merasa lebih baik.				
Ketika terjadi masalah saya akan berbicara dengan seseorang yang mengerti tentang masalah saya.				
Ketika mendapatkan masalah saya berusaha mengubah situasi sehingga menjadi lebih baik.				
Saya mencoba untuk melupakan masalah yang membebani saya.				
Saya tidak akan melupakan seseorang yang pernah membantu menyelesaikan masalah saya.				
Saya tidak tenang dalam menyelesaikan sebuah masalah				
Saya berharap masalah yang saya rasakan dapat berubah menjadi lebih baik.				
Saya mendapatkan perhatian dari orang lain ketika terjadi masalah.				
Menggunakan beberapa saran yang berbeda untuk menyelesaikan masalah saya.				
Ketika mendapat masalah saya biasanya introspeksi diri saya sendiri.				

TERIMA KASIH, SUKSES YA TEMAN-TEMAN

**RELIABILITAS & VALIDITAS****PENGUNGKAPAN DIRI****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.709	.707	5

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00002	12,77	3,288	,370	,294	,696
VAR00003	12,76	3,109	,401	,310	,685
VAR00012	12,77	2,571	,535	,375	,630
VAR00015	12,63	2,799	,555	,389	,624
VAR00016	12,82	2,846	,475	,274	,657

**RELIABILITAS & VALIDITAS****HARGA DIRI****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.739	5

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	11,4541	4,314	,379	,736
VAR00002	10,8162	4,151	,496	,698
VAR00003	11,5135	3,795	,539	,680
VAR00004	11,3243	3,699	,528	,684
VAR00005	11,7784	3,565	,574	,665

## RELIABILITAS & VALIDITAS

### STRATEGI COPING

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,847	16

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	47,8973	23,027	,455	,839
VAR00002	47,7297	23,437	,426	,840
VAR00003	47,6216	23,345	,452	,839
VAR00004	47,9676	23,521	,414	,841
VAR00005	47,8649	23,563	,409	,841
VAR00006	47,9514	22,873	,489	,837
VAR00007	48,1027	22,343	,513	,835
VAR00008	47,8865	23,601	,368	,843
VAR00009	47,9081	22,780	,507	,836
VAR00010	47,9027	22,480	,560	,833
VAR00011	47,7838	23,225	,514	,836
VAR00012	47,6162	22,912	,528	,835
VAR00013	47,7135	23,053	,532	,835
VAR00014	48,2811	23,127	,345	,846
VAR00015	48,0919	23,127	,424	,840
VAR00016	47,6541	22,891	,550	,834

## UJI DESKRIPSI

### Pengungkapan Diri

			max	20
			min	10
			ave	15,9351
			sd	2,06316
tinggi			17,9983	.>18
sedang			14-18	
rendah			13,872	<14

### Harga Diri

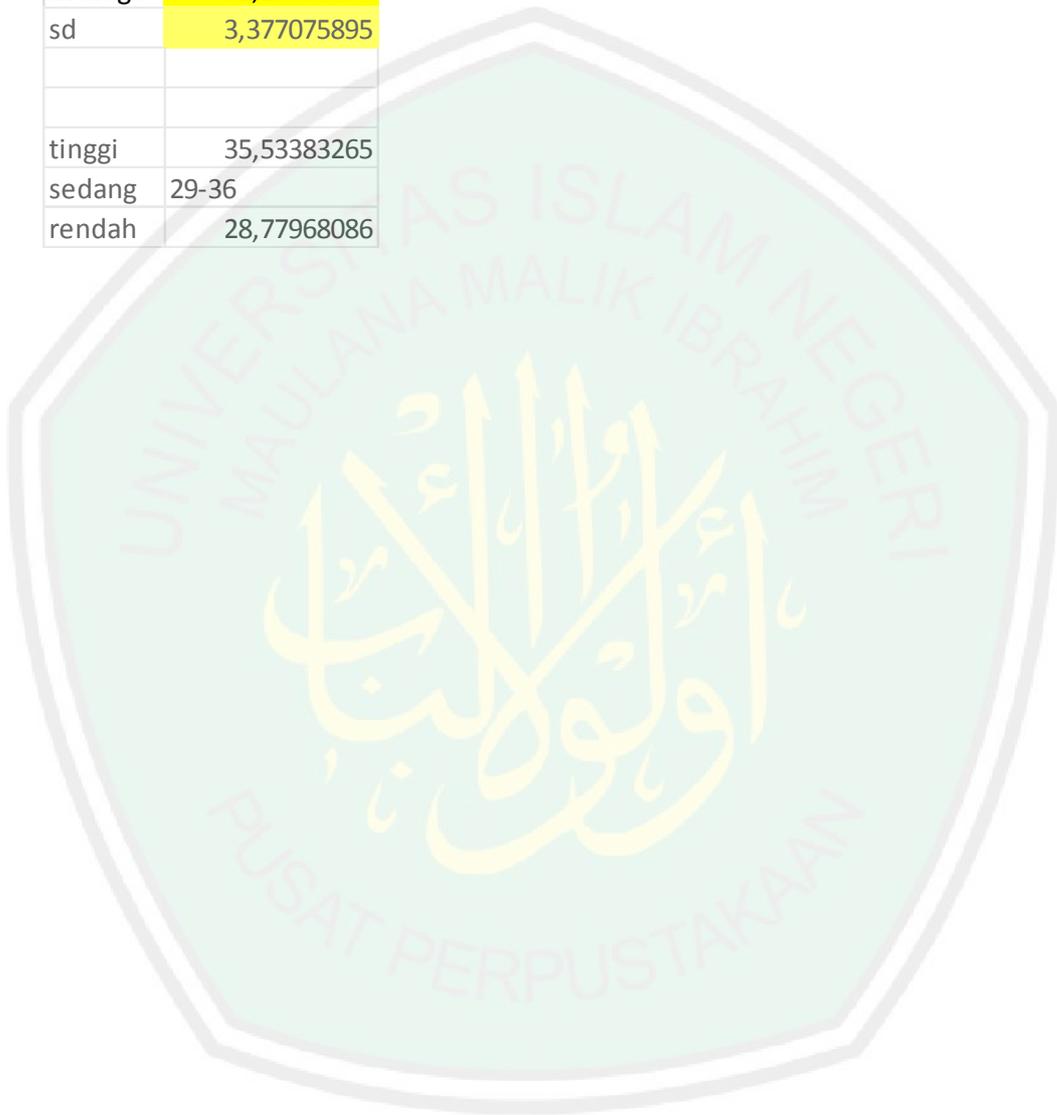
			max	20
			min	9
			ave	14,22162
			sd	2,39328
tinggi			16,6149	>17
sedang			12, - 17	
rendah			11,82834	<12

### Strategi Coping (*Problem Focus Coping*)

			max	24
			min	11
			average	18,90810811
			sd	2,218300659
tinggi			21,12640877	>21
sedang			17-21	
rendah			16,68980745	<17

Strategi Coping (*Emotion Focus Coping*)

max	40
min	21
average	32,15675676
sd	3,377075895
tinggi	35,53383265
sedang	29-36
rendah	28,77968086



## Hasil Uji Normalitas

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PENGUNGKAPAN DIRI	HARGADIRI	PROBLEM	EMOSI
N		185	185	185	185
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	15,9351	14,2216	18,9081	32,1568
	Std. Deviation	2,06316	2,39328	2,21830	3,37708
Most Extreme Differences	Absolute	,156	,131	,162	,128
	Positive	,156	,131	,162	,128
	Negative	-,125	-,074	-,109	-,062
Kolmogorov-Smirnov Z		2,120	1,788	2,198	1,736
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000	,003	,000	,005

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## Hasil Uji Linieritas

### Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PENGUNGKAPANDIRI * HARGADIRI	185	100,0%	0	0,0%	185	100,0%
PENGUNGKAPANDIRI * PROBLEM	185	100,0%	0	0,0%	185	100,0%
PENGUNGKAPANDIRI * EMOSI	185	100,0%	0	0,0%	185	100,0%

### Report

#### PENGUNGKAPANDIRI HARGA DIRI

HARGADIRI	Mean	N	Std. Deviation
9,00	15,0000	3	3,00000
10,00	16,0000	3	1,00000
11,00	16,0556	18	2,04284
12,00	14,8571	21	2,03189
13,00	15,2222	27	2,11830
14,00	15,6842	38	2,37220
15,00	16,0000	23	1,53741
16,00	17,1304	23	1,48643
17,00	16,8333	12	1,40346
18,00	16,7500	4	2,21736
19,00	16,2500	8	2,37547
20,00	17,2000	5	1,64317
Total	15,9351	185	2,06316

Report

## ENGUNGKAPANDIRI

HARGADIRI	Mean	N	Std. Deviation
9,00	15,0000	3	3,00000
10,00	16,0000	3	1,00000
11,00	16,0556	18	2,04284
12,00	14,8571	21	2,03189
13,00	15,2222	27	2,11830
14,00	15,6842	38	2,37220
15,00	16,0000	23	1,53741
16,00	17,1304	23	1,48643
17,00	16,8333	12	1,40346
18,00	16,7500	4	2,21736
19,00	16,2500	8	2,37547
20,00	17,2000	5	1,64317
Total	15,9351	185	2,06316

## ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
PENGUNGKAPANDIRI * HARGADIRI	(Combined)	97,503	11	8,864	2,236	,015	
	Between Groups	Linearity	47,465	1	47,465	11,975	,001
		Deviation from Linearity	50,039	10	5,004	1,262	,255
	Within Groups	Total	685,718	173	3,964		
Total		783,222	184				

## Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
PENGUNGKAPANDIRI * HARGADIRI	,246	,061	,353	,124

## PENGUNGKAPAN DRI. PROBLEM

## PENGUNGKAPANDIRI

PROBLEM	Mean	N	Std. Deviation
11,00	15,0000	1	.
14,00	15,3333	3	2,51661
15,00	15,5000	4	1,73205
16,00	16,3846	13	1,66024
17,00	14,7727	22	1,60154
18,00	15,3000	50	2,12132
19,00	15,9583	24	2,13621
20,00	16,6364	22	2,10545
21,00	16,4762	21	1,53685
22,00	17,1667	12	1,94625
23,00	17,3000	10	2,35938
24,00	16,0000	3	2,00000
Total	15,9351	185	2,06316

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PENGUNGKAPANDIRI * PROBLEM	Between Groups	(Combined)	109,060	11	9,915	2,544	,005
		Linearity	56,859	1	56,859	14,591	,000
		Deviation from Linearity	52,201	10	5,220	1,340	,213
	Within Groups	674,161	173	3,897			
	Total	783,222	184				

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
PENGUNGKAPANDIRI * PROBLEM	,269	,073	,373	,139

PENGUNGKAPAN DIRI. EMOSI  
PENGUNGKAPANDIRI

EMOSI	Mean	N	Std. Deviation
21,00	15,0000	1	.
25,00	18,0000	1	.
26,00	13,7500	4	,95743
27,00	15,6667	3	2,08167
28,00	15,4167	12	2,50303
29,00	15,5294	17	1,73629
30,00	15,9706	34	1,58564
31,00	15,5714	14	1,91007
32,00	15,8750	24	2,32776
33,00	16,6000	10	1,57762
34,00	15,9412	17	2,27680
35,00	16,2308	13	2,61896
36,00	16,3333	15	2,31969
37,00	16,2500	4	3,09570
38,00	17,1000	10	2,02485
39,00	15,7500	4	2,06155
40,00	15,0000	2	1,41421
Total	15,9351	185	2,06316

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PENGUNGKAPANDIRI * EMOSI	Between Groups	(Combined)	56,247	16	3,515	,812	,670
		Linearity	18,849	1	18,849	4,356	,038
		Deviation from Linearity	37,398	15	2,493	,576	,890
	Within Groups	726,975	168	4,327			
	Total	783,222	184				

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
PENGUNGKAPANDIRI * EMOSI	,155	,024	,268	,072

## REGRESI

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.333 <sup>a</sup>	.111	.096	1,96174

a. Predictors: (Constant), EMOSI, HARGADIRI, PROBLEM

### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	86,659	3	28,886	7,506	,000 <sup>b</sup>
	Residual	696,563	181	3,848		
	Total	783,222	184			

a. Dependent Variable: PENGUNGKAPANDIRI

b. Predictors: (Constant), EMOSI, HARGADIRI, PROBLEM

### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	9,398	1,637		5,741	,000
	HARGADIRI	,173	,063	,200	2,761	,006
	PROBLEM	,207	,088	,223	2,349	,020
	EMOSI	,005	,057	,008	,088	,930

a. Dependent Variable: PENGUNGKAPANDIRI