

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Manusia adalah makhluk sosial yang saling bergantung dengan manusia untuk membangun komunikasi. Komunikasi sendiri adalah jenis interaksi yang memungkinkan orang berhubungan satu sama lain untuk melakukan hubungan. Saat ini, interaksi dilakukan secara virtual atau online melalui media sosial. Jadi tidak dilakukan secara langsung saja tetapi tidak langsung juga bisa.

Perkembangan teknologi mempunyai dampak yang signifikan terhadap kehidupan masyarakat, dengan dampak positif dan negatif. Perkembangan teknologi memberikan manfaat yang cukup besar bagi masyarakat, mulai dari hiburan yang dapat menghibur masyarakat dan menawarkan berbagai manfaat yang mereka anggap baik dan memuaskan, lalu teknologi berkembang dengan membuat jarak dapat semakin dekat seperti tidak ada batasan.

Bahkan di Indonesia, media sosial sudah sangat melekat dihati masyarakatnya termasuk dalam mengatasi permasalahan kehidupan yang berdampak pada psikologis. Namun disisi lain ada dampak negatif juga jika tidak digunakan dengan semestinya. Namun dampak negatif yang timbul dapat menyebabkan seorang individu kehilangan kemampuannya dalam mengendalikan emosi, dan tidak bisa mengontrol diri sendiri.

Menurut (Ariani, 2015) Pengguna media sosial yang tergolong tinggi merupakan pengguna internet yang dapat menghabiskan waktu lebih dari 40 jam perbulan. Menurut (Nur, 2023) total pengguna internet mengalami peningkatan yang sangat pesat sampai 213 juta orang per Januari 2023. Dari total tersebut dapat dikatakan setara 77% berasal populasi Indonesia sebanyak 276,4 juta orang pada awal tahun 2023. Pengguna internet di Indonesia mengalami kenaikan jumlahnya 5,44%

dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Indonesia adalah negara dengan populasi besar yang belum terhubung dengan internet.

Media sosial merupakan sebuah platform internet yang berguna untuk penggunaannya dalam berinteraksi, mengasah skill, bekerja sama, menumbuhkan kreatifitas, menuangkan ide dan berbagai bentuk komunikasi lainnya. Pengguna media sosial paling banyak dilakukan oleh usia-usia remaja yang menuju dewasa awal atau biasa disebut dengan masa transisi. Media sosial menjadi sebuah tempat untuk saling terhubung dengan orang dari berbagai latar belakang. Media sosial merupakan sebuah platform yang sekarang ini tidak lepas dari kehidupan manusia, media sosial hidup berdampingan dengan manusia. Interaksi melalui media sosial menjadi sebuah trend dimasyarakat, karena melalui media sosial membuat tidak ada jarak diantara individu satu dengan individu lain, selain itu membuat seseorang mendapatkan teman baru dari manapun. Disisi lain dengan adanya media sosial memberikan berbagai fasilitas yang menarik bagi masyarakat seperti untuk melakukan jual beli, menyebarkan berbagai informasi, dan masih banyak lagi. Media sosial sebagai alat aplikasi yang bisa membentuk individu juga komunitas untuk berkumpul, aneka macam komunikasi, dalam sebuah pembahasan untuk saling berkolaborasi dan bermain.

Seiring dengan perkembangannya waktu media sosial memberikan sebuah dampak positif bagi penggunaannya. Media sosial memberikan kontribusi dalam kehidupan dan hidup berdampingan, beberapa hal dampak positif melalui media sosial yaitu, dapat memberikan ruang untuk penggunaannya mengekspresikan setiap momen dan kejadian yang dialami, meningkatkan kepercayaan diri, menambah wawasan dan ilmu pengetahuan baru, serta sebagai sarana informasi atau komunikasi. Menurut dari (Putri et al., 2016) media sosial dapat memberikan dampak yang positif, karena merangkul siapapun yang tertarik untuk berpartisipasi.

Pastinya ada dampak positif, ada juga dampak negatif dengan adanya media sosial bagi pengguna khususnya remaja. Remaja sering

menyalahgunakan manfaat dari media sosial hanya untuk mengikuti sebuah keinginan semata dikarenakan banyak trend yang muncul, hal tersebut tidak disaring dengan baik oleh diri remaja, sehingga mereka harus selalu mengikuti trend yang ada, hal tersebut dapat merugikan diri remaja bahkan orang sekitar. Dilansir dari Kompas.com (Adit, 2023) yang mengatakan bahwa media sosial dapat membawa dampak negatif seperti tidak bisa mengatur waktu, banyak dari mereka yang tidak bisa membagi waktunya sehingga media sosial menghambat waktunya. Menjadi jarang bersosialisasi, akibat ketergantungan dengan media sosial dapat membuat seseorang remaja menjadi sulit berkomunikasi karena jarang bertemu dan bersosialisasi dengan orang sekitar. Dari artikel tersebut dapat dikatakan bahwa media sosial memberikan dampak negatif jika tidak dipergunakan dengan bijaksana.

Masa remaja artinya sebuah masa perkembangan insan mulai awal ketika fase anak menuju fase dewasa. Tahapan perkembangan remaja merupakan tahap yang berbeda dari tahap perkembangan lainnya. Seseorang dapat mengalami perubahan yang terjadi pada perkembangan fisik dan perkembangan psikis, hal tersebut membuat perubahan perilaku dalam diri seseorang. Masa remaja ini dimulai ketika masa puber yaitu perempuan pada dimulai pada umur 10-11 tahun, selesai pada 15-17 tahun, sedangkan pada laki-laki mulai pubertas pada 11-12 tahun, dan berakhir pada umur 16-18 tahun. Tahap remaja merupakan perkembangan yang menepati posisi sesudah masa anak dan sebelum masa dewasa. Dari masa peralihan tersebut terkadang remaja memiliki kepribadian yang unik. Menurut (Corey, 2009) teori kepribadian di bagi pada 4 bagian primer yang merupakan potensi untuk tumbuh serta belajar dan memaknai keadaan untuk fungsi evaluasi positif serta apresiasi diri. Selanjutnya menurut (Hurlock, 1991) menyebutkan perkembangan remaja yang ditargetkan untuk mengatasi sikap dan gaya perilaku yang masih anak-anak dan melaksanakan persiapan melelahkan dalam menghadapi masa dewasa.

Semakin berkembangnya jaman maka semakin berkembang juga cara seseorang untuk berkomunikasi, teknologi yang sangat pesat dapat berpengaruh pada kehidupan seseorang. Media sosial menjadi sebuah platform yang sangat digandrungi oleh berbagai kalangan khususnya remaja. Banyak faktor yang membuat remaja menggunakan media sosial seperti mengikuti trend, mengupdate informasi, memperluas koneksi pertemanan, berkomunikasi. Sama halnya penelitian yang dilakukan oleh (Felita Pamela, 2016) yang menyebutkan alasan remaja menggunakan media sosial adalah 34.3% untuk mengikuti trend yang sedang ramai, 86.1% untuk mengupdate informasi terbaru, 60.2% untuk memperluas koneksi dan menambah pertemanan, 63% untuk mengisi waktu luang dengan bermain media sosial, 76.9% untuk berkomunikasi, 24.1% untuk berwirausaha/berbisnis berjualan online, 45.4% untuk berbagai pengalaman/moment, dan 17.6% untuk bermain game.

Individu yang menggunakan media sosial untuk membuat sebuah konten yang menarik seperti kecantikan, komedi bahkan untuk memasak dan kuliner, hal tersebut dilakukan untuk pengungkapan diri. Untuk melakukan sebuah komunikasi dan bersosialisasi biasanya seseorang harus memberikan informasi tentang apa yang dia rasakan dan pikirkan kepada orang lain. Membangun hubungan dengan orang lain di media social pastinya mereka harus melibatkan proses pengungkapan diri. Menurut penelitian oleh (Hikmawati Fenti et al., 2021) remaja lebih banyak mengatakan berita daripada dengan orang dewasa, remaja melakukan beberapa aktivitas mengungkapkan fakta tentang kepribadian mereka dan mengubar privasi mereka menjadi lebih luas sehingga masyarakat umum dapat melihat sesuatu di media sosial dengan tujuan agar mereka lebih dikenal dan mendapat perhatian di media sosial.

Dari pengungkapan diri banyak manfaat dibaliknya sehingga hubungan individu dengan orang yang dikenalnya semakin akrab, dan komunikasi semakin meningkat. Menurut (Taylor E. S., 2012) megemukakan pengungkapan diri merupakan percakapan khusus antara

individu satu dengan lainnya untuk menyalurkan informasi serta perasaan pribadi terhadap orang lain tanpa saling mengenal. Pengungkapan diri yang dilakukan oleh remaja merupakan sebuah hal yang wajar bentuknya seperti ucapan-ucapan yang positif, kata-kata motivasi dan lain sebagainya. Ketika seorang melakukan pengungkapan diri, orang lain akan melakukan perilaku serupa, sehingga komunikasi yang dibangun akan lebih baik.

Pengungkapan diri pastinya diperlukan juga agar beban pikiran yang kita simpan tidak membuat sebuah hambatan dalam menjalani kehidupan. Pengungkapan diri biasanya dengan curahan hati di stori, postingan, dikemas dalam bentuk video maupun foto. Pengungkapan diri di media sosial dilakukan oleh seseorang bertujuan karena mempunyai keinginan diperhatikan serta dinilai oleh orang lain. Melalui media social generasi sekarang melepaskan stress yang dialaminya, melalui pengungkapan diri. Berdasarkan hasil data dilapangan bentuk pengungkapan diri yang dilakukan mahasiswa berupa membuat konten video maupun foto seperti dengan *caption* keluh kesah baik tentang permasalahan perkuliahan maupun dikehidupan.

Dari penelitian yang sudah dilakukan ditemukan bahwa, fakta dilapangan menunjukkan sebanyak 39% mahasiswa melakukan pengungkapan diri di *WhatsApp*, mereka melakukan pengungkapan diri melalui *WhatsApp* dikarenakan, pada media sosial ini penggunanya adalah orang-orang yang saling memiliki nomer satu sama lain sehingga hanya orang-orang tertentu, ketika mahasiswa yang melakukan pengungkapan diri dapat lebih percaya diri, serta mereka berharap mendapatkan respon dari orang-orang yang berada pada media sosial *WhatsApp* ini. Sisanya ditemukan pada *Instagram* 30%, *TikTok* 29%, dan Facebook 2%, melalui data ini menunjukkan bahwa mahasiswa juga banyak melakukan pengungkapan diri di media sosial tersebut, media sosial menjadi sarana mahasiswa melakukan pengungkapan diri untuk menunjukkan kreatifitas,

keahlian, dan skillnya media-media sosial diatas juga sebagai tempat untuk memberikan kontrol diri bagi mahasiswa.

Postingan tentang pengingat, motivasi, maupun edukasi tentang kontrol diri dalam menggunakan media sosial sangat bermanfaat agar para mahasiswa ini tidak ketergantungan menggunakan media sosial, lupa berinteraksi dengan orang-orang sekitar, dan menjadi pengguna media sosial yang baik. Selain itu media sosial juga sebagai strategi *coping* untuk menurunkan tingkat stress pada mahasiswa dikarenakan kesibukkan yang mereka alami akan membuat mahasiswa merasa mudah lelah dan stress. Melalui pengungkapan diri yang dilakukan oleh mahasiswa dapat menurunkan stress, karena mereka akan bercerita dengan orang lain dimedia sosial, dan orang lain tersebut memberikan masukan dan motivasi.

Menurut Pennebaker & Graybeal yang dikutip dalam (Paramithasari, 2013) remaja yang melakukan pengungkapan diri di media sosial merupakan sebuah hal yang wajar. Hal tersebut merupakan sebuah pengungkapan yang positif sehingga mendapatkan manfaat pada kebugaran fisik dan mental seorang dan pengungkapan pengalaman emosional yang membuat seseorang mengatur kembali perasaan dan pikirannya mengenai pengalaman traumatik yang dialami atau pikiran tersembunyi yang menghambat individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Jika pengungkapan positif dilakukan dengan hal-hal positif, maka berbeda halnya dengan pengungkapan negatif pada individu ketika di media sosial, seperti menghujat, mencela, bullying, berkata kotor, dan perilaku buruk lainnya. Menurut Muklisah (2015) penelitiannya mengatakan ada dua bentuk pengungkapan diri yaitu pengungkapan diri yang baik dan buruk, bentuk pengungkapan diri baik seperti pengungkapan yang menyenangkan, kebahagiaan, dan sukacita sedangkan pengungkapan diri buruk seperti pengungkapan yang tidak menyenangkan seperti kata-kata kotor, kemarahan, dan gangguan tentu saja akan berdampak dari pengungkap dan pendengar.

Berdasarkan dari penelitian oleh Mutlasih,(2015) mengemukakan bahwa seseorang menggunakan media sosial *WhatsApp* memperlihatkan adanya media sosial online memberikan kemudahan untuk remaja, media sosial seperti facebook memberi kemudahan dalam kehidupan penggunaanya menjadi lebih baik ketika mengalami sebuah kesulitan, selain itu melalui media sosial *WhatsApp* dapat membangun hubungan baru dengan seseorang. Individu yang menggunakan *WhatsApp* akan mengungkapkan dirinya sehingga dikenal banyak orang.. Begitupun penelitian yang dilakukan Mafizi, (2017) mengungkapkan bahwa kebiasaan remaja mengungkapkan dirinya tidak bisa dihilangkan. Remaja mudah untuk mengungkapkan dirinya tanpa memikirkan apapun, bahkan ketika ada masalah, walaupun permasalahannya kecil ia tetap melakukan pengungkapan dirinya jejaring social online.

Dalam berkehidupan pastinya tidak jauh dari masalah kehidupan. Manusia sebagai makhluk sosial, pastinya akan membutuhkan komunikasi dan bersosialisasi dengan manusia lainnya. Pastinya membagikan momen atau sebatas ingin membagikan cerita sering dilakukan sabagian orang khususnya remaja untuk mengurangi stress, stress yang ditimbulkan dapat sesuai dengan kebutuhan setiap individu, apalagi mereka yang menjadi mahasiswa sering kali mengalami stress, seperti tugas yang menumpuk, permasalahan sosial, permasalahan cinta dan lain sebagainya. Seiring dengan berjalannya waktu banyak orang yang melakukan pengungkapan diri dimedia sosial, tanpa memperhatikan hal-hal yang berbahaya bagi dirinya ataupun orang lain. Kejadian yang sering terjadi ialah seringnya seseorang mengaplod dirinya di media sosial secara berlebihan seperti terlalu menunjukkan sisi keluarga, kepribadian, bahkan hal-hal yang orang lain tidak perlu tahu menjadi tahu tentang segala hal yang ada pada dirinya, jadi perlunya kontrol diri serta strategi *coping* ketika melakukan pengungkapan diri di media sosial tujuannya agar tidak merugikan diri sendiri bahkan orang lain jika apa yang diposting bersifat negatif.

Perilaku kontrol diri sangat diperlukan mahasiswa untuk mengendalikan dirinya untuk menggunakan media social agar tidak merugikannya karena keinginan sesaat yang ia lakukan ketika menggunakan media social. sebagai kemampuan individu pastinya kontrol diri diperlukan untuk dapat menyusun perilakunya sesuai moral, nilai, dan aturan dalam masyarakat, tujuannya untuk mengesampingkan dorongan dan respon disengaja selama ini yang menjadi sebuah kebiasaan, agar berperilaku positif. Menurut (Rouf, 2020) kontrol diri diperlukan agar individu dapat membimbing, mengarahkan kepada kosekuensi positif yang diinginkan.

Seseorang perlu melakukan kontrol diri agar, dapat memberikan batasan kepada diri mereka ketika sudah berada diluar ha-hal yang membuat diri seseorang tersebut berlebihan. Sejalan dengan pendapat (Anisa, 2019) kontrol diri sangat diperlukan tujuannya agar sesorang individu dapat mengotrol perilakunya, keputusan, dan emosinya agar dapat menghindari efek negatif yang terjadi seperti perilaku yang mengarah pada narsistik. Menurut Adaryani (2013) yang mengatakan bahwa tidak ada sebuah perbedaan pada tingkat perilaku kontrol diri pada remaja laki-laki dan perempuan yang mengalami ketergantungan internet. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Shekarkhar & Gibson (2011), yang menyatakan bahwa tinggi dan rendahnya ukuran kontrol diri seseorang tidak menentukan jenis kelamin. Sehingga dapat dikatakan bahwa tindakan kontrol diri sangat diperlukan bagi siapupan khususnya mahasiswa tujuannya agar seseorang tidak berlebihan dalam menggunakan media sosial.

Strategi *coping* stress faktor yang mempengaruhi adanya pengungkapan diri, menurut Taylor dalam (Mafazi, 2017) mengungkapkan bahwa strategi *coping* mempengaruhi pengungkapan diri di media social. Para generasi sekarang lebih mengekspresikan dirinya serta mengungkapkan dirinya untuk mengurangi stress. Biasanya ketika stress para mahasiswa melakukan coping stress dengan mengakases media sosial

ketika dalam perkuliahannya banyak tugas yang menumpuk sehingga mereka biasanya melakukan memposting apapun yang membuat mereka kesal, lalu ketika sakit hati update status. Sebuah usaha untuk mengurangi stress yang menjadi sebuah hambatan dapat disebut dengan strategi *coping*. Menurut Santrock (2007) strategi coping adalah usaha individu dalam mengatur keadaan yang menjadi beban, memperbanyak cara dalam menemukan solusi dari permasalahan hidup, dan usaha untuk menghindari dan mengurangi stress.

Penelitian yang dilakukan (Bazarova., 2016) menunjukkan orang yang menyalurkan perasaannya di media sosial seperti *WhatsApp* dengan pengguna lain akan mendapatkan rasa puas, emosi negatif yang terbawa sehingga dalam pesan telah disalurkan dan dibagi kepada pengguna lain. Tindakan ini membuktikan dengan perilaku strategi *coping* akan mempengaruhi pengungkapan diri pada remaja. fokus strategi *coping* adalah ketika terjadi sebuah permasalahan dalam diri seseorang dapat dipecahkan dengan adanya strategi coping pelepasan emosi dapat diarahkan pada masalah yang dialami seseorang, lalu ada usaha dari orang yang mengalami masalah tersebut untuk memecahkan permasalahannya sendiri.

Melalui pelepasan emosi dengan strategi *coping* yang dilakukan individu, biasanya mereka membuat sebuah postingan yang menarik dan kreatif di media social, namun tidak jarang individu mengungkapkan dirinya tanpa berfikir panjang. Banyak dari mereka yang tidak memikirkan efek postingan yang mereka bagikan menyinggung orang lain atau tidak. Menurut (Santrock, 2007) pengungkapan diri yang bersifat negatif yang terjadi pada seseorang dapat dihubungkan dengan kontrol diri. Kontrol diri dapat mempengaruhi informasi pribadi yang disebarluaskan di jejaring media sosial, terutama informasi yang buruk. Ketika mahasiswa dengan sengaja maupun tidak sengaja menyebarluaskan segala tentang dirinya yang bersifat negatif dapat diatasi, jika mahasiswa yang bersangkutan mempunyai kontrol diri yang baik dalam dirinya.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti tertarik untuk meneliti fenomena diatas mengenai strategi *coping*, kontrol diri dan pengungkapan diri dimedia sosial. Peneliti tertarik dengan fenomena tersebut serta untuk melihat pengaruh strategi coping dan kontrol diri terhadap pengungkapan diri di media social dengan subjek penelitian mahasiswa BKI UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, dikarenakan dari hasil *survey* yang dilakukan oleh peneliti banyak dari mahasiswa BKI yang melakukan pengungkapan diri di media sosial. Maka dengan demikian peneliti melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Strategi Coping dan Kontrol Diri Terhadap Pengungkapan Diri di Media Sosial Pada Mahasiswa BKI UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung”.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pemaparan diatas ditemukan identifikasi masalah yaitu mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung melakukan pengungkapan diri

## **1.3. Rumusan Masalah**

Bagaimana pengaruh strategi coping stress, kontrol diri, dan pengungkapan diri di media sosial pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung ?

## **1.4. Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui pengaruh strategi *coping* dan kontrol diri terhadap pengungkapan diri di media sosial pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung
2. Mengetahui gambaran strategi *coping*, kontrol diri, dan pengungkapan diri di media sosial pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

## **1.5. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan untuk memberikan informasi kepada pembaca tentang pengaruh strategi *coping* dan kontrol diri terhadap pengungkapan diri.

### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah referensi dan dapat memberikan informasi untuk para peneliti selanjutnya, yang berkaitan dengan variabel strategi coping, kontrol diri dan pengungkapan di

