

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Manusia dikatakan sebagai makhluk sosial (Ewick, 2013; Khalilah, 2017) yang saling berinteraksi dan membutuhkan terhadap sesama (Wahl, dkk., 2012). Dalam menjalankan kehidupan sehari-hari manusia tidak bisa terlepas dari hubungannya dengan individu lain (Widiyastuti, 2016). Menurut Putro, dkk. (2017) menjelaskan bahwa setiap individu dalam menjalin hubungan dengan individu lain, memerlukan keterampilan sosial untuk menyesuaikan diri. Keterampilan sosial membantu dalam mengadakan percakapan dengan orang lain, memulai, memelihara hubungan dan persahabatan (Sharma, dkk., 2016). Dalam menjalin hubungan yang baik, salah satu yang menjadi indikator penguasaan keterampilan sosial adalah melakukan komunikasi agar dapat bertukar informasi kepada orang lain (Marnita, dkk., 2014). Komunikasi dan masyarakat tidak dapat dipisahkan, karena adanya komunikasi dapat membangun sistem sosial yang saling memerlukan satu sama lain (Fazri, dkk., 2022). Hubungan yang bersifat positif akan berlangsung secara efektif jika melalui proses komunikasi yang efektif pula (Wulandari & Rahmi, 2018). Komunikasi akan efektif jika individu dapat memiliki keberanian untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan secara terbuka sehingga dapat menciptakan keakraban (Arnus, 2016).

Saat ini kehidupan manusia telah melalui perubahan yang sangat pesat. Perubahan tersebut merupakan wujud dari adanya Revolusi Industri 4.0. Revolusi Industri 4.0 merupakan bentuk kemajuan teknologi yang sangat canggih dan berdampak besar terhadap keberlangsungan hidup manusia dalam berbagai aspek salah satunya mengubah cara komunikasi. Melalui Revolusi Industri 4.0 ini, setiap individu dapat mengakses dan berbagi informasi di internet. Internet tidak hanya menjadi media untuk menyampaikan informasi, tetapi juga untuk menjalani kehidupan (Adbullah, 2019). Dengan demikian, peningkatan penggunaan internet dalam kehidupan tidak terlepas dari adanya perkembangan teknologi. Berdasarkan

data digital 2023 oleh Simon Kemp dalam *We Are Social* menyatakan per Januari tahun 2023 sekitar 5,16 miliar yang berarti 64,4% dari total populasi dunia adalah pengguna internet. Jumlah pengguna tersebut meningkat 1,9% (98 juta pengguna baru) dibandingkan tahun 2022. Selanjutnya, pengguna internet di Indonesia tercatat sebanyak 212,9 juta per Januari 2023, yang artinya sekitar 77,0% dari total populasi Indonesia adalah pengguna internet. Jumlah pengguna internet di Indonesia meningkat sebanyak 5,2% (10 juta) antara tahun 2022 dan 2023 (Kemp, 2023). Berdasarkan hal ini, pada survei yang diselenggarakan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2023) menyatakan Jawa Barat berada di peringkat ketiga terbanyak yang menggunakan internet dengan persentase sebanyak 82,73%. Jawa Barat menyumbang penetrasi internet sekitar 18,93% dari total populasi di Jawa.

Berdasarkan data mengenai pertumbuhan dalam penggunaan internet yang terus berkembang pesat, diikuti pula oleh peningkatan penggunaan media sosial. Media sosial adalah sebuah aplikasi berbasis internet yang memfasilitasi penciptaan dan pertukaran konten yang dibuat oleh pengguna (Kaplan, & Haenlein, 2010). Laporan data digital oleh Simon Kemp dalam *We Are Social* menyebutkan per Januari 2023 sebanyak 4,76 miliar (59,4%) adalah pengguna aktif media sosial di seluruh dunia. Jumlah ini meningkat sebanyak 3,0% atau sekitar 137 juta dari tahun sebelumnya. Total pengguna media sosial secara global ini telah meningkat hampir 30% sejak dimulainya pandemi Covid-19, setara dengan lebih dari 1 miliar pengguna baru selama 3 tahun terakhir (Kemp, 2023). Lebih lanjut, di Indonesia sendiri, tercatat pengguna media sosial pada Januari 2023 mencapai 167 juta pengguna. Angka pengguna media sosial di Indonesia pada awal tahun 2023 ini sama dengan 60,4% dari total populasi. Sementara itu, usia 18-24 tahun menjadi usia pengguna media sosial tertinggi yang menggunakan media sosial.

Hasil survei yang diadakan oleh *Meltwater* dan *We Are Social* menemukan per Januari 2023 tentang *platform* media sosial favorit masyarakat di dunia. Ada tiga media sosial terfavorit yang digunakan yaitu paling favorit adalah *WhatsApp* dengan persentase sebanyak 15,8%, lalu kedua *Instagram* sebanyak 14,3% pengguna, dan ketiga *Facebook* sebanyak 14,2% pengguna. Sejalan dengan itu,

studi pendahuluan yang dilakukan di Universitas Pendidikan Indonesia menunjukkan mayoritas mahasiswa menggunakan media sosial baik untuk berkomunikasi maupun untuk alasan akademik. Mahasiswa secara umum yang menggunakan media sosial berada pada rentang usia 19-22 tahun. Media sosial yang banyak digunakan oleh mahasiswa UPI diantaranya *WhatsApp* (18,3%), *Instagram* (18,1%), *TikTok* (13,8%), *Youtube* (13,5%), dan *Twitter* (9,0%). Selain itu, rata-rata frekuensi mahasiswa membuka media sosial dalam sehari didapatkan sebanyak >9 kali/hari dan lama waktu mahasiswa untuk menggunakan media sosial yaitu selama >6 jam dalam sehari. Kemudian, *handphone/smartphone* merupakan jenis perangkat (*device*) yang banyak digunakan oleh mahasiswa untuk membuka media sosial. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa mayoritas mahasiswa di lingkungan Universitas Pendidikan Indonesia menggunakan media sosial dan hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa berpeluang melakukan *self-disclosure* di media sosial.

Interaksi sosial mengalami dinamika baru dengan berkembangnya teknologi dan munculnya media sosial. Orang dapat berbagi informasi seperti pembaruan tentang pengalaman mereka yang terjadi saat itu dengan waktu yang singkat (Osatuyi, 2013). Melalui media sosial, seseorang dapat terhubung dengan orang lain yang berpikiran sama dengan kecepatan yang belum pernah terjadi sebelumnya (Kaakinen, dkk., 2018). Dengan adanya media sosial, orang sekarang dapat berbagi lebih banyak informasi pribadi secara online, mulai dari mengekspresikan pendapat dan perasaan yang dialami hingga mencatat hal-hal kecil sehari-hari. Hal ini dimungkinkan oleh kemajuan teknologi (Bazarova & Choi, 2014). Sejalan dengan itu, menurut Luo & Hancock. (2020) menyatakan bahwa saat ini orang-orang menjadi sering berbagi informasi ke media sosial mereka diantaranya melalui postingan serta percakapan yang dibagikan di berbagai *platform*. Media sosial juga menyederhanakan dan memfasilitasi membagikan berita baik untuk organisasi maupun individu (Kumpel, dkk., 2015). Bahkan media sosial sering digunakan sebagai tempat untuk melampiaskan emosi, hal ini menunjukkan bahwa media sosial mempermudah individu untuk mengekspresikan diri (Akbar & Abdullah., 2021).

Media sosial memfasilitasi proses komunikasi antar pribadi dalam bentuk *self-disclosure* (Anshori, 2019). *Self-disclosure* secara *online* berbeda dengan yang biasanya dilakukan secara tatap muka. Kim & Dindia (2011) mendefinisikan *self-disclosure* secara *online* yaitu mengekspresikan diri secara verbal dengan menyertakan gambar diri favorit yang diposting di *platform* media sosial tertentu dalam rangka mengekspresikan diri. Hal ini terkait dengan kemajuan teknologi komunikasi yang mengubah kehidupan masyarakat dengan munculnya internet. Kemajuan ini telah memungkinkan individu untuk secara langsung berbagi pengungkapan diri yang sama dengan penerima yang berpotensi luas dan beragam (Bazarova, 2012; Walton & Rice, 2013). Dalam hal ini, menggunakan internet dapat memberi kemudahan bagi setiap individu untuk mengekspresikan diri secara lebih bebas (Wu, dkk, 2017). Berkaitan dengan ini, para peneliti saat ini telah mengalihkan fokus mereka dari hanya mempelajari interaksi interpersonal tradisional untuk mempelajari bagaimana interaksi berbeda dalam konteks *online* (Misir, dkk., 2019). Mengingat hal ini, penting untuk mempelajari bagaimana situs jejaring sosial dapat mendorong atau mencegah penggunaannya untuk mengungkapkan diri secara *online* melalui situs jejaring sosial (Rains & Brunner, 2016).

*Self-disclosure* merupakan proses dalam mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain (Jourard, 1971). Jourard adalah orang pertama yang mendukung konsep *self-disclosure* ini. Dalam hal ini, Jourard (1971) menjelaskan bahwa memberikan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain sehingga mereka dapat memahami pikiran, perasaan, dan keinginan seseorang dikenal sebagai *self-disclosure*. Lebih lanjut, Jourard mengatakan bahwa diri sendiri memainkan peran yang penting dalam menentukan seberapa baik orang lain mengenal kita. Orang yang memiliki *self-disclosure* akan mudah dalam mengekspresikan diri mereka dengan cara yang tepat dan telah terbukti lebih adaptif, percaya diri, cakap, dapat dipercaya, dan terbuka (Gainau, M. B., 2009). Individu yang terbuka biasanya memiliki penyesuaian diri yang baik, lebih ekspresif, dan mudah beradaptasi. Sebaliknya, individu yang cenderung menutup diri akan lebih sulit dalam menyesuaikan diri dan kurang efektif dalam berkomunikasi (Setianingsih, 2015).

Pendapat lain menurut Kim, dkk. (2014) menyatakan individu yang tidak mampu terbuka akan kesulitan untuk berbagi informasi. Sejalan dengan itu, Gainau (2009) menjelaskan bahwa orang yang tidak mampu mengungkapkan diri cenderung tidak diterima dengan baik oleh masyarakat dan hal ini akan berdampak pada perkembangan kepribadian mereka.

*Self-disclosure* memiliki beberapa manfaat diantaranya dapat meningkatkan kepercayaan dan keintiman, menghasilkan pembentukan dan pemeliharaan hubungan (Park, dkk., 2011; Zhou & Li, 2014). *Self-disclosure* dapat dikatakan sebagai perilaku yang bermanfaat pada kesehatan mental dan fisik (Kreiner & Levi-Belz, 2019; Wang, dkk., 2018). Hakikatnya, *self-disclosure* dapat berdampak positif bagi individu dalam hubungannya dengan kebutuhan eksistensi diri (Nurdania, 2013). Dalam konteks media sosial, *self-disclosure* yang dibagikan kepada publik sering memprediksi keintiman interpersonal dalam interaksi diadik dan meningkatkan kesejahteraan (Utz, 2015). Penelitian telah menunjukkan bahwa memposting pembaruan status tentang pengalaman pribadi sehari-hari dapat meningkatkan keterhubungan yang pada gilirannya dapat mengurangi kesepian (Detters & Mehl, 2013).

Selain itu, *self-disclosure* membantu individu untuk mendapatkan dukungan sosial mengingat dukungan sosial tidak tersedia kecuali orang lain tahu tentang kebutuhan seseorang. Dukungan sosial mengacu pada manfaat sosial, seperti misalnya emosi dan informasi yang dirasakan, diekspresikan dan diperoleh individu dari hasil interaksi dengan individu lain. Karena media sosial memungkinkan pengungkapan publik dan membuat umpan balik orang lain terlihat melalui komentar dan komunikasi sekali klik (misalnya, “Suka”) (Hayes, dkk., 2016). Penelitian menunjukkan dukungan sosial yang dirasakan di media sosial dapat meningkatkan kesejahteraan sosial *online* (Huang, 2016) dan mengurangi tekanan psikologis, seperti depresi dan kesepian (Frison, & Eggermont, 2015; Lee, dkk., 2013). Pengungkapan diri di media sosial memang tidak dapat disalahkan, namun sebaiknya tidak dilakukan secara berlebihan (Affandi & Setiadi, 2020). Hal ini dikarenakan setiap orang membutuhkan sisi humanistik yang tidak bisa didapatkan

dari internet, melalui sisi humanistik ini akan membantu seseorang menjadi lebih peka terhadap lingkungan sekitar dan memiliki kepedulian terhadap orang lain.

*Self-disclosure* di media sosial adalah fenomena yang banyak berkembang dewasa ini (Saifulloh & Siregar, 2019). Namun fenomena *self-disclosure* di media sosial tidak sedikit yang mendatangkan dampak negatif bagi pelaku *self-disclosure*. Menurut Wiyono & Muhid. (2020) salah satu dampak negatif dari *self-disclosure online* adalah dapat membuat orang lain merasa tidak nyaman dan terganggu dengan hal-hal yang diungkapkan. Dalam hal ini, belajar mengelola *self-disclosure* dalam semua jenis hubungan adalah keterampilan yang sangat berharga (Robinson, 2017). Oleh karena itu, sebaiknya individu dapat mengungkapkan diri pada tingkat yang sesuai. Menurut Ostendorf, dkk. (2020) memberikan informasi pribadi dan sensitif dapat memiliki beberapa konsekuensi negatif bagi pengguna individu yang berbeda dalam tingkat persepsi dan risiko.

Penelitian Barth & de Jong. (2017) menemukan ada banyak orang yang aktif di media sosial dengan cara yang berlebihan, memberikan lebih banyak informasi daripada yang diminta meskipun ada konsekuensi negatif yang mungkin terjadi. Lebih menarik lagi, individu cenderung terus memposting informasi pribadinya meskipun kasus pelanggaran privasi menunjukkan tren yang meningkat (Kim, dkk., 2015). Terlalu berlebihan mengungkapkan diri secara *online*, tetapi sedikit mengungkapkan secara *offline* berdampak negatif pada kemajuan sosial dan kesehatan mental (George & Odgers, 2015). Risiko lain yang dapat terjadi termasuk *cyberbullying*, penyalahgunaan terhadap identitas, penyerangan *online* (Valkenburg, dkk., 2011), penguntitan *online*, pelecehan, dan pencurian data pribadi (Chang & Heo, 2014).

Mahasiswa berada dalam tahap perkembangan yang usianya 18-25 tahun, yang disebut sebagai masa dewasa awal. Pada masa ini, mahasiswa memiliki kewajiban terhadap tahap perkembangan mereka, yang mencakup kewajiban ketika mereka dalam bertansisi menjadi dewasa (Hulukati, & Djibran, 2018). Pada masa ini, pembentukan identitas terjadi selama masa dewasa awal ketika individu mencari tahu siapa mereka sebagai pribadi. Karena ini adalah waktu eksplorasi dan perubahan, individu dapat mencari umpan balik rekan untuk membantu

menumbuhkan identitas diri mereka (Sponcil & Gitimu, 2013). Dalam hal ini, mengenal diri sebagai pribadi dan menumbuhkan identitas diri bagi mahasiswa salah satunya dapat melalui keterbukaan diri. Hal ini sejalan dengan pendapat Jourard (1971) bahwa diri sendiri memainkan peran yang penting dalam menentukan seberapa baik orang lain mengenal kita.

Berkaitan dengan bidang bimbingan dan konseling, dapat dikatakan bahwa salah satu tugas perkembangan pada individu orang dewasa awal adalah membangun relasi dalam lingkungan sosial. Untuk membangun sebuah relasi ini mahasiswa perlu memiliki keterampilan keterbukaan diri (*self-disclosure*) (Matthew McKay., dkk., 2018). Selain itu, mengacu pada Rumusan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) di Perguruan Tinggi dalam buku Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal pada aspek perkembangan yaitu kematangan emosi untuk mahasiswa di Perguruan Tinggi, diantaranya mahasiswa diharapkan mampu mengkaji secara objektif perasaan-perasaan diri dan orang lain, menyadari atau mempertimbangkan kemungkinan-kemungkinan konsekuensi atas ekspresi perasaan, dan mengekspresikan perasaan dalam cara-cara yang bebas, terbuka dan tidak menimbulkan konflik serta mampu berpikir positif terhadap kondisi ketidakpuasan. Hal tersebut dapat dicapai melalui adanya keterampilan *self-disclosure*.

Dalam hal ini mahasiswa membentuk sebagian besar pengguna di jaringan media sosial. *Platform* media sosial banyak digunakan oleh mahasiswa untuk berinteraksi dengan teman, keluarga, bahkan dengan orang asing (Sponcil & Gitimu, 2013). Di samping itu, media sosial saat ini menjadi media utama yang digunakan mahasiswa dalam mencari informasi akademik. Kehadiran media sosial dalam dunia akademik memberikan banyak manfaat, seperti diantaranya mahasiswa mendapatkan informasi seputar akademik mengenai informasi beasiswa, informasi mata kuliah, konfirmasi kehadiran dosen, dan seputar kegiatan akademik di lingkungan kampus. Dengan demikian, media sosial dianggap sebagai media terbaik untuk memberikan informasi mengenai akademik kepada mahasiswa (Meilinda, 2018).

Mengingat sifat berbagi konten yang bermanfaat tetapi juga beresiko di media sosial dan aksesibilitas yang hampir tak terbatas sehingga penting untuk membuat rancangan layanan bimbingan pribadi untuk mengembangkan *self-disclosure* dalam kadar yang tepat. Sehubungan dengan kelimpahan dan keragaman informasi yang ada di media sosial, sikap apa yang seharusnya dimiliki oleh mahasiswa, apakah mereka sebaiknya berbagi dan menerima semua informasi, atau mereka menetapkan batasan dan memahami perbedaan antara informasi yang bersifat pribadi dan informasi publik. Hal ini menarik untuk diperhatikan mengingat banyaknya pengguna media sosial pada mahasiswa khususnya mahasiswa di lingkungan UPI. Selain itu, mahasiswa berada pada posisi penting dalam kehidupan masyarakat sebagai agen perubahan (Syahreza & Tanjung, 2018).

Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling sangat diperlukan untuk memfasilitasi mahasiswa agar tidak terjadi salah paham dan salah langkah dalam menyikapi kemajuan teknologi saat ini (Ismaya & Abduloh, 2015). Dalam hal ini, salah satu program bimbingan dan konseling untuk mengembangkan *self-disclosure* mahasiswa di media sosial adalah melalui layanan dasar bimbingan dan konseling bidang pribadi melalui strategi bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok. Layanan dasar dimaksudkan untuk membantu setiap mahasiswa mencapai potensi penuh mereka, meningkatkan kesehatan mental mereka, dan memperoleh keterampilan dasar untuk kehidupan. Bimbingan pribadi mencakup saran yang ditujukan untuk menyelesaikan masalah yang spesifik bagi individu, seperti pementapan kepribadian dan membantu orang belajar bagaimana mengelola berbagai masalah sehingga mereka dapat mengembangkan kepribadian yang seimbang dengan mempertimbangkan individualitas setiap orang dan berbagai masalah yang mungkin mereka hadapi (Mahaly, 2021).

Melalui bimbingan pribadi, individu diarahkan untuk dapat memiliki perkembangan diri yang sehat, dan memahami berkaitan dengan proses komunikasi dan batasan-batasan yang tepat. Penelitian Susanti (2016) hasilnya menunjukkan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *teamwork* terbukti efektif terhadap *self-disclosure* siswa. Selain itu, penelitian Mariana (2021) menunjukkan bahwa teknik *brainstorming* efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri dalam



komunikasi pada siswa. Dengan demikian, diperlukan layanan bimbingan agar dapat membantu mahasiswa untuk mengembangkan *self-disclosure* yang tepat.

*Self-disclosure* telah menjadi subjek dari beberapa penelitian, diantaranya penelitian Towner, dkk. (2022) terhadap individu berusia 10-22 tahun di beberapa negara, menunjukkan frekuensi keterbukaan diri *online* dan *offline*. Pada remaja, menunjukkan preferensi untuk ketebukaan diri secara tatap muka atau *offline*. Namun, disisi lain keterbukaan diri secara *online* merupakan alat yang berguna sebagai pengembangan hubungan sosial, terutama selama masa transisi kehidupan remaja ke dewasa, serta untuk melatih keterampilan sosial yang diperlukan dalam tatap muka atau *offline*. Penelitian Koutamanis, dkk. (2013) terhadap 690 remaja Belanda menunjukkan bahwa keterbukaan diri secara *online* memberikan manfaat bagi pemenuhan sosial remaja. Remaja yang melakukan keterbukaan diri secara *online*, akan berpengaruh terhadap kemampuan mereka untuk memulai pertemanan secara *offline*.

Penelitian lain dilakukan oleh Valkenburg, dkk. (2011) meneliti keterbukaan diri *online* dan *offline*, hasilnya menunjukkan semua peserta menggunakan keterbukaan diri *online* untuk meningkatkan keterampilan keterbukaan diri *offline*, menunjukkan bagaimana keterbukaan diri *online* memengaruhi keterbukaan diri *offline*. Penelitian Meifilina. (2021) terhadap mahasiswa Ilmu Komunikasi di Blitar dengan metode kualitatif menunjukkan fenomena keterbukaan diri di *instagram* banyak dilakukan di kalangan mahasiswa. Selanjutnya Penelitian Solehah (2021) mengenai kecenderungan *offline* dan *online self-disclosure* terhadap 850 siswa SMA Negeri 5 Tasikmalaya menunjukkan bahwa sebanyak 60,6% siswa SMA Negeri 5 Tasikmalaya menyukai keterbukaan diri secara luring (*offline*) dan 39,4% menyukai keterbukaan diri secara daring. Dalam hal ini, baik *self-disclosure* secara *offline* dan *online* keduanya perlu dipertimbangkan karena terdapat keunggulan dan risiko masing-masing. Jika mahasiswa tidak dapat melakukan *self-disclosure* sesuai dengan etika dan memperhatikan norma yang berlaku, maka hal ini akan menjadi masalah. Penelitian ini penting dilakukan untuk membuat rancangan layanan yang tepat agar mahasiswa memiliki keterampilan *self-disclosure* dalam kadar yang pas dan pada gilirannya dapat meminimalkan potensi risiko yang akan terjadi.

Media sosial berfungsi sebagai alat sosial sekaligus media pertukaran pesan dan interaksi sosial, dan memainkan peran yang lebih besar di masa depan di lingkungan civitas akademika sebagai penggerak sosial dalam menciptakan inovasi di bidang akademik. Maka dari itu, menjadi perhatian bagaimana mahasiswa melakukan *self-disclosure* di media sosial. Maksud penelitian ini untuk menyusun rancangan layanan bimbingan pribadi untuk mengembangkan *self-disclosure* mahasiswa UPI di media sosial secara tepat.

## 1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah

*Self-disclosure* adalah salah satu proses untuk belajar tentang bagaimana orang lain memandang kita dan membantu kita menerima diri sendiri sebagai individu yang unik. Hal ini juga membantu untuk mengembangkan rasa percaya diri (Wood, 2016). Ketika individu mengungkapkan apa yang mereka pikirkan dan rasakan, mereka dapat membangun dan mempertahankan hubungan yang bermakna (Trepte, dkk., 2018). *Self-disclosure* memiliki manfaat penting, diantaranya memungkinkan individu untuk belajar tentang diri sendiri, membantu individu untuk melepaskan perasaan yang ingin disampaikan kepada seseorang yang dipercaya, memberikan penegasan tentang diri sendiri, dan keterbukaan diri seringkali bersifat timbal balik, sehingga meningkatkan perasaan positif diantara orang-orang dan dapat meningkatkan hubungan interpersonal. Selain itu, ketebukaan diri membantu individu untuk mendapatkan dukungan sosial mengingat dukungan sosial tidak tersedia kecuali orang lain tahu tentang kebutuhan seseorang. Dukungan sosial dapat membantu mereka mengurangi tekanan psikologis dan berbagai gejala terkait mental seperti kecemasan dan depresi (Liu & Yu, 2013). Sebaliknya, jika individu menyembunyikan atau tidak memiliki keterbukaan diri dan menahan emosi serta pikiran maka akan semakin menambah beban dan akhirnya menyebabkan stress (Pennebaker & Chung, 2014). Meskipun *self-disclosure* memiliki banyak manfaat, di sisi lain ada juga risikonya, seperti kemungkinan orang tidak menyukai atau menolak kita atau tidak menerima apa yang kita ungkapkan.

Kemajuan teknologi modern telah mengubah cara orang berkomunikasi. Bazarova dan Choi (2014) menjelaskan saat ini *self-disclosure* secara *online* disebut sebagai "pengungkapan publik", yang mengacu pada apa pun yang dapat dibagikan dalam komunitas *online* atau dengan jaringan teman atau rekan kerja. Jenis pengungkapan ini penting dalam proses berbagi informasi dan pengembangan hubungan. Kaum muda berbagi lebih banyak informasi di *Facebook* daripada dalam situasi *offline* (Mohammadbagher, dkk., 2016). *Self-disclosure* saat ini sangat banyak terjadi di lingkungan *online* karena aksesibilitas yang hampir tidak terbatas, tidak tergantung waktu dan lokasi, serta di mana-mana yang dimungkinkan oleh perangkat seluler. Jejaring sosial, *blog* (mikro), dan layanan pesan instan melengkapi penggunanya dengan beberapa fitur untuk berkomunikasi dan mengungkapkan konten, misalnya dengan berbagi foto, video, atau pembaruan status dengan teman atau publik (Ostendorf, dkk., 2020). Oleh karena itu, *platform* ini menjadi sangat penting bagi individu untuk memenuhi kebutuhan pribadi (Huang, dkk, 2014; Wegmann, dkk., 2017). Namun, penelitian Paramithasari & Dewi. (2013) menunjukkan bahwa pengungkapan di media sosial cenderung berisiko karena setiap orang memiliki akses dan dapat membaca informasi pribadi yang telah diungkapkan di media sosial.

Tominaga, dkk. (2018) pengguna media sosial akan berjuang untuk mengontrol seberapa banyak informasi pribadi mereka yang mereka pilih untuk dibagikan karena mereka ingin menyeimbangkan antara bahaya terhadap privasi dan manfaat sosialnya. Selanjutnya, akses permanen ke aplikasi media sosial dapat menyebabkan keterlibatan yang berlebihan (Klimmt & Brand, 2017) dan peningkatan penggunaan dapat menyebabkan kecenderungan yang lebih besar terhadap pengungkapan diri (Walrave, dkk., 2012). Mengingat bahwa mahasiswa merupakan mayoritas pengguna media sosial dan lebih cenderung mengungkapkan informasi pribadi di media sosial, beberapa mungkin tidak menyadari sifat pengungkapan diri yang mereka lakukan di *platform* ini, yang mereka lakukan hanya untuk mengumpulkan informasi dan meraih eksistensi saja (Mulawarman & Nurfitri, 2017). Baik *self-disclosure* secara luring maupun daring keduanya

memiliki keunggulan dan risiko yang harus diperhatikan. *Self-disclosure* ini akan menjadi masalah jika mahasiswa tidak dapat melakukannya dengan benar dan tidak memahami norma-norma dalam mengungkapkan secara baik dan tepat.

Maka dari itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui kondisi sebenarnya mengenai kecenderungan *self-disclosure* pada mahasiswa. Mahasiswa dapat yang mengembangkan keterbukaan diri secara tepat akan terhindar dari berbagai risiko keterbukaan diri karena mampu berperilaku sesuai dengan norma dan aturan, sehingga mahasiswa akan mampu mengembangkan dirinya secara optimal. Berdasarkan pemaparan tersebut maka peneliti merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- 1.2.1 Bagaimana kecenderungan *self-disclosure* mahasiswa UPI di media sosial pada aspek Sikap dan Opini?
- 1.2.2 Bagaimana kecenderungan *self-disclosure* mahasiswa UPI di media sosial pada aspek Selera dan Minat?
- 1.2.3 Bagaimana kecenderungan *self-disclosure* mahasiswa UPI di media sosial pada aspek Pengembangan Pribadi-Sosial, Belajar dan Karir (Konteks Pendidikan/Sekolah)?
- 1.2.4 Bagaimana kecenderungan *self-disclosure* mahasiswa UPI di media sosial pada aspek Keuangan?
- 1.2.5 Bagaimana kecenderungan *self-disclosure* mahasiswa UPI di media sosial pada aspek Kepribadian?
- 1.2.6 Bagaimana kecenderungan *self-disclosure* mahasiswa UPI di media sosial pada aspek Fisik?
- 1.2.7 Bagaimana rancangan layanan bimbingan pribadi untuk mengembangkan *self-disclosure* mahasiswa?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dideskripsikan, maka tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan kecenderungan *self-disclosure* mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia di media sosial pada setiap aspek, yaitu aspek sikap dan opini; aspek selera dan minat, aspek pengembangan pribadi-

sosial, belajar dan karir (konteks pendidikan/sekolah); aspek keuangan; aspek kepribadian; dan aspek fisik, serta merumuskan rancangan layanan bimbingan pribadi untuk mengembangkan *self-disclosure* mahasiswa.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat yang ingin dicapai dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### **1.4.1 Manfaat Secara Teoritis**

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang layanan dasar BK dalam mengembangkan *self-disclosure* pada mahasiswa. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengetahuan ilmiah dalam bidang Bimbingan dan Konseling tentang *self-disclosure* online di media sosial. Selain itu juga memberikan sumbangan pemikiran bagi pengembang layanan untuk mengoptimalkan *self-disclosure* mahasiswa di media sosial.

##### **1.4.2 Manfaat Secara Praktis**

Secara praktis penelitian ini memiliki manfaat bagi beberapa pihak diantaranya yaitu:

###### **1.4.2.1 Mahasiswa**

Sebagai responden penelitian ini, mahasiswa akan mendapatkan manfaat berupa layanan dari pihak BKPK dalam kegiatan untuk pengembangan kapasitas mahasiswa terutama dalam keterampilan komunikasi, sehingga mahasiswa dapat menyadari pentingnya peranan *self-disclosure* dalam pengembangan hubungan dan mampu meningkatkan kesadaran diri mengenai perilaku *self-disclosure* di media sosial mengenai batasan informasi yang bersifat publik maupun pribadi di media sosial.

###### **1.4.2.2 Institusi Pendidikan (BKPK UPI)**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu institusi Pendidikan khususnya BKPK dalam merancang program bimbingan dan konseling yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan dan perkembangan pribadi mahasiswa berkaitan dengan keterampilan *self-disclosure*. Selain itu, penelitian ini dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan dan dapat

dijadikan sebagai salah satu sumber acuan serta menjadi bahan pijakan mengenai *self-disclosure* media sosial pada mahasiswa.

#### 1.4.2.3 Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yaitu memiliki bukti mengenai kondisi nyata *self-disclosure* di media sosial pada mahasiswa sehingga dapat mengembangkan intervensi ataupun layanan untuk mengatasi permasalahan mengenai *self-disclosure* di media sosial baik pada usia anak, remaja ataupun lanjut usia. Hasil dari penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai pembandingan di penelitian selanjutnya terkait dengan topik *Self-disclosure* mahasiswa.

### 1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Sistematika dalam penulisan skripsi terdiri dari V (lima) bab sebagai berikut.

Bab I yaitu pendahuluan mengenai latar belakang penelitian ini diambil, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian yang terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis, dan struktur organisasi skripsi.

Bab II yaitu membahas mengenai kajian teori yang mencakup konsep dasar *self-disclosure*, konsep dasar media sosial, dan konsep layanan bimbingan pribadi.

Bab III yaitu membahas mengenai metode penelitian yang mencakup desain penelitian, partisipan penelitian, populasi dan sampel, instrument yang digunakan dalam penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.

BAB IV yaitu temuan dan pembahasan yang mencakup hasil temuan dari penelitian, yang mendeskripsikan kecenderungan *self-disclosure* mahasiswa di media sosial, sehingga mampu memberikan implikasinya bagi layanan bimbingan dan konseling pribadi berupa program bimbingan dan konseling.

Bab V yaitu membahas mengenai penutup yang mencakup kesimpulan penelitian dan rekomendasi yang mampu diberikan.