

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sejatinya manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri dan akan selalu membutuhkan orang lain. Di dalam kehidupan sehari-hari, tentu manusia tidak akan lepas dari hubungan antara satu dengan yang lainnya. Mereka akan mencari individu lain baik untuk sekedar bertegur sapa hingga bertukar pikiran. Karena hal tersebut interaksi dapat dikatakan sebagai bentuk dari proses sosial.

Manusia dan interaksi sosial adalah dua hal yang terikat. Dalam menjalin interaksi sosial dengan orang lain, individu tentu akan menyampaikan berbagai macam informasi, salah satunya menyampaikan informasi mengenai dirinya, hal tersebut berhubungan dengan *self disclosure* (pengungkapan diri). Menurut Morton, “pengungkapan diri merupakan kegiatan membagi perasaan dan informasi yang akrab dengan orang lain.”¹

Self disclosure dapat terjadi, jika seseorang dapat membuka dirinya dan berbagi informasi mengenai dirinya kepada orang lain. Pengungkapan diri ini dapat berupa berbagi topik informasi, perilaku, sikap, perasaan,

¹ Dasrun Hidn ayat, *Komunikasi Antarpribadi dan Mediana* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2012), 106

keinginan, motivasi, dan ide yang sesuai dan terdapat dalam diri seseorang yang bersangkutan.²

Beragam cara serta sarana dalam berkomunikasi untuk pengungkapan diri memunculkan banyaknya media yang digunakan untuk menyampaikan informasi. Media komunikasi yang dimaksud dalam hal ini adalah seperangkat aplikasi yang terdapat di dalam *smartphone* atau laptop seperti Facebook, Line, Twitter, Whatsapp, Instagram dan lain-lain. Media ini sering disebut media sosial karena media tersebut dijadikan sarana berkomunikasi menembus ruang dan waktu untuk menjalankan aktivitas sehari-hari.

Sosial media dijadikan ajang untuk seseorang mengungkapkan dirinya karena lebih nyaman dan lengkap daripada berkomunikasi secara langsung. Ajang mencurahkan isi hati dalam sosial media ini merupakan salah satu fungsi pengungkapan diri menurut Derlega dan Grzelak (1979) dalam konteks ekspresi, bahwa kadang-kadang kita mengatakan segala perasaan kita untuk “membuang semua itu dari dada kita”. Dengan pengungkapan diri semacam ini, kita mendapatkan kesempatan untuk mengekspresikan diri.³

Jumlah pengguna internet, khususnya di Indonesia mengalami peningkatan yang tajam. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) dan Polling Indonesia, jumlah pengguna internet di Indonesia saat ini sebanyak 171,17 juta. Diungkapkan oleh Sekretaris

² Ibid.

³ David O Sears & Jonathan L. Freedman, *Psikologi Sosial: Edisi Kelima Jilid I*, (Jakarta: Erlangga, 1985), 254

Jenderal APJII, Henry Kasyfi Soemarto, angka pengguna internet ini sebesar 64,8 persen dari jumlah keseluruhan penduduk Indonesia. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah penduduk di Indonesia yakni 264,16 juta. Sehingga diperoleh total pengguna internet 2018 sebanyak 171,17 juta dan diperkirakan akan naik terus di setiap tahunnya.⁴

Menurut ketua umum APJII Jamalul Izza untuk kategori media sosial, sebagian besar pengguna internet Indonesia paling sering mengakses facebook dengan jumlah 50,7%, Instagram 17,8%, Youtube 15,1%, Twitter 1,7%, dan LinkedIn 0,4%.⁵

Menjadi urutan kedua media sosial yang paling banyak diakses, Instagram menjadi media sosial populer beberapa tahun belakangan. Instagram sendiri adalah sebuah aplikasi berbagi foto atau video yang memungkinkan pengguna mengambil foto, menerapkan filter digital dan membagikannya ke berbagai layanan jejaring sosial termasuk milik instagram sendiri. Sistem pertemanan dalam instagram menerapkan istilah *following* dan *follower*.

Pengguna aktif instagram sendiri tembus 1 miliar per juni 2018. Begitu juga dengan pengguna instagram story setiap harinya, terdapat 300 juta orang yang aktif per November 2017. Aktifnya pengguna instagram di instagram story ini bertujuan untuk membagikan momen keseharian.⁶

⁴ <http://m.liputan6.com/teknoread/3967287/jumlah-pengguna-internet-di-indonesia> diakses 30 Maret 2020

⁵ <http://investor.id/it-and-telecommunication/apjii-pengguna-internet-belum-produktif> diakses 30 Maret 2020

⁶ Ibid.,

Instagram *story* sendiri merupakan fitur instagram yang sudah ada sejak akhir 2016.⁷ Fitur Instagram *story* atau *instastory* merupakan fitur yang berguna untuk berbagi cerita momen keseharian dalam bentuk video singkat, teks, dan foto ataupun gambar. Tidak seperti berbagi konten di *feed* instagram yang akan terus ada kalau tidak di hapus oleh pengguna, pada *instastory* durasi berbagi konten akan lenyap dalam jangka waktu 24 jam.

Sebagai salah satu media komunikasi, Instagram khususnya *insta story* adalah media sosial yang tidak hanya dimanfaatkan untuk berbagi informasi dan inspirasi, tapi juga ekspresi diri (*self expression*), pencitraan diri (*personal branding*), dan ajang curhat bahkan keluh-kesah.

Kebanyakan orang secara sadar maupun tidak sadar sering kali mengekspresikan dirinya ke dalam media sosial, baik berupa kegiatan atau persaannya saat itu. Dan tidak jarang pula orang mengungkapkan hal yang bersifat pribadi di media sosial tersebut tanpa adanya batasan. Namun, kebanyakan individu tidak mengetahui bahwa sesungguhnya terdapat norma-norma dan aturan yang mengikat interaksi tersebut. Mereka juga tidak mengerti bagaimana dampak yang akan terjadi jika mereka terlalu membuka dirinya dalam media sosial.⁸

Meskipun pengungkapan diri dapat memperkuat rasa suka dan mengembangkan hubungan, ia juga mengandung resiko (Derlega, 1984). Mengungkapkan informasi personal akan membuat kita berada dalam kondisi

⁷ <http://m.liputan6.com/teknoread/3900410/suka-kepo-insta-story-orang> diakses 30 Maret 2020

⁸ Mutiara Ayu Oktavianti, “Instagram Stories Sebagai Media Self Disclosure Mahasiswi Ilmu Komunikasi UINSA”. (Skripsi, Surabaya, 2018), 6.

rawan. Terkadang seseorang akan memanfaatkan informasi yang kita berikan pada mereka untuk menyakiti kita atau untuk mengontrol perilaku kita.⁹ Tak ayal kejahatan juga bisa berawal dari terlalu terbukanya seseorang dalam membagikan informasi tentang dirinya.

Instagram yang semakin inovatif dalam hal fitur menyebabkan jumlah penggunaanya terus bertambah hingga merambah ke ranah pendidikan yaitu para civitas akademik dalam hal ini mahasiswa.

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematapan pendirian hidup.¹⁰

Masa remaja akhir dan dewasa awal merupakan masa yang penuh gejolak. Pada masa ini mood (suasana hati) bisa berubah dengan sangat cepat. Hasil penelitian di Chicago oleh Mihaly Csikszentmihalyi dan Reed Larson (1984) memrlukan bahwa masa ini rata-rata memerlukan hanya 45 menit untuk berubah dari mood “senang luar biasa” ke ”sedih luar biasa”. Perubahan mood (swing) yang drastis seringkali dikarenakan beban pekerjaan rumah atau luar, pekerjaan sekolah, atau kegiatan sehari-hari di rumah.¹¹

⁹ Jaluldin Rakhmat, “*Psikologi Komunikasi: edisi revisi*”, (Bandung: Remaja Rosdakarya , 2003), 836.

¹⁰ Yusuf, Progam Bimbingan dan Konseling di Sekolah, (Bandung: Rizqi Press, 2012), 27

¹¹ Dr. Dede Rahmat Hidayat. M. Psi, Permasalahan Mahasiswa, (Jurnal Bimbingan Konseling, 2016. Vol 5 (1), 10

Kebanyakan mahasiswa menjadikan media sosial instagram sebagai media hiburan dan mencari informasi terupdate, tapi juga bisa dibuat sebagai sarana promosi jualan online khususnya dalam fitur instastory. Hal ini seperti ungkapan Nissa salah satu mahasiswa komunikasi dan penyiaran Islam.

“Instagram manfaatnya banyak sekali Mbak. Selain buat update informasi yang lagi *happening* bisa dibuat bertukar sapa dengan kerabat, teman yang jauh, juga bisa digunakan sebagai media promosi jualan online. Dalam fitur insta story sendiri, minimal saya bisa melihat kegiatan temen-temen. Melalui apa yang di-up melalui instastorynya, tidak hanya itu kita juga bisa live disana, selain itu bisa di buat ngedit foto pake filternya, dari fitur yang ada di instastory saya bisa lontar komentar yang serius hingga guyonan, bermain pertanyaan-pertanyaan konyol dan juga bermain tag. Itung-itung biar tidak judeg Mbak pikiran. Kadang buka instastory buat lihat kabarnya mantan juga.”¹²

Selain itu dia mengaku sangat suka mengupload fotonya di instastory dengan diberi caption guyonan. Dan saat di tanya bagaimana perasaanya sesudah mengupload foto atau setelah mencurahkan isi hatinya, dia merasa sangat senang dan puas.

“Seneng banget Mbak, apalagi kalau dapat komentar baik dari followers”

Adapun menurut Fia Mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran kurang lebih sama dengan Nissa, dia juga suka membuat curhatan dan *quote-quote* tulisan di Instagram *Story* miliknya guna menghibur dirinya di kala suasana hati sedang tidak baik.¹³

“Selain karena di instagram story ada filter-filternya buat edit foto lebih baik, dan buat mengabadikan dan nyimpen foto dan video pas bareng temen, aku juga biasa bikin-bikin tulisan Mbak. Suka curcol-curcol gitu Mbak.

¹² Hasil wawancara dengan Nissa Mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam IAIN Kediri angkatan 2019/2020, 15 April 2020, 20.00 WIB, di Whatsaap.

¹³ Hasil wawancara dengan Fia Mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam IAIN Kediri angkatan 2019/2020, 16 Aril 2020, 20.00 WIB, di Whatsaap.

Suka capture-capture dikasih tulisan curhatan, misal “hey, miss you”, seneng aja bikin tulisan-tulisan atau video-video singkat.”

Saat di tanya gimana perasaannya setelah curhat ke instagram story dia merasa lega.

“Ya lega Mbak, plong.. Apalagi kalau ada yang nanggapi baik dan memberi perhatian. Di saat kondisi yang lagi kayak sekarang ini dan tugas kuliah online yang seambrek kadang bikin pusing banget, dengan biasanya untuk ngluarin uneg-uneg aku curhat di igs, saat ada yang nanggapi dan kadang dengan tanggapan lucu dari teman bikin masalah sesaat terlupakan Mbak.”

Rutinitas para Mahasiswa mengakses jejaring sosial terutama pada instagram story untuk mencurahkan suasana hati baik saat merasa kesepian, kecemasan, stres, senang, sedih, ataupun marah yaitu agar perasaan dapat tersalurkan. Misalnya, tugas numpuk update status, sakit hati update status, dan lain sebagainya. Stres menurut Lazarus terjadi ketika seseorang mendapat tuntutan atau melebihi keadaan yang melebihi kemampuannya. Stres akan memicu individu untuk melakukan *coping*.¹⁴

Menurut Lazarus & Folkman, coping merupakan usaha sadar individu untuk mengelola situasi yang menekan atas intensitas kejadian yang ditanggapi sebagai situasi yang menekan (Safari, 2006). Coping juga dianggap sebagai upaya individu untuk menjadi lebih kuat, sabar dan dapat mereduksi konflik yang muncul (Krohne, 2002).¹⁵

¹⁴ Medya Pranitika, Rulita Hendriyani, Moh. Iqbal Maburi, Hubungan Emotion Focused Coping denangan Game Online Addiction pada Remaja di Game Centre Bagian Semarang Barat dan Selatan, Jurnal Ilmiah Psikologi, Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, 2014. Vol 6 (1), 25.

¹⁵ Asmaul Karimah, *Emotion Focused Coping* dalam Mengelola Stres pada Guru SLB-C, (Skripsi, Sunan Kalijaga, 2018), 7

Menurut Lazarus, strategi coping dibagi atas dua model yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* adalah coping yang berfokus pada permasalahan yang sedang dihadapi oleh individu. Sedangkan *emotion focused coping* adalah coping yang berfokus pada emosi yang dikendalikan oleh individu.¹⁶

Emotion focused coping merupakan salah satu strategi coping yang bisa dilakukan karena memungkinkan individu melihat sisi kebaikan (hikmah) dari suatu kejadian, mengharap simpati dan pengertian orang lain, atau mencoba melupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan hal yang telah menekan emosinya, namun hanya bersifat sementara.¹⁷

Maksudnya individu belajar mencoba dan mengambil hikmah atau nilai dari segala usaha yang telah dilakukan sebelumnya dan dijadikan latihan pertimbangan untuk menyelesaikan masalah berikutnya, hal ini merupakan bentuk EFC adaptif.¹⁸

Contoh misalnya jika ada masalah dapat diceritakan kepada teman atau anggota keluarga. Hal ini bertujuan agar beban dapat berkurang walaupun hanya bersifat sementara karena individu menyelesaikan masalah dengan cara represinya itu berusaha menekan masalah yang dihadapinya. Namun masalah yang sebenarnya belum terselesaikan atau dilupakan untuk sementara waktu saja.¹⁹

¹⁶ Ibid.,

¹⁷ Muhammad Ilham Bakhtiar dan Asriani, Efektifitas Strategi Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping dalam meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa di SMA Negeri 1 Barru, Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, Desember 2015. Vol. 5 No.2, 72

¹⁸ Ibid.,

¹⁹ Ibid, 72-73

Emotion focused coping merupakan salah satu strategi coping yang bisa dilakukan oleh para mahasiswa dalam mengatasi stres. Huizink, et al (2002) mengemukakan bahwa dalam kondisi-kondisi stres yang terjadi karena ada situasi tidak bisa diubah maka *emotion focused coping* lebih efektif.²⁰ Mahasiswa tidak lepas dari permasalahan seputar tugas akademik dan lain sebagainya, situasi itu tidak bisa diubah oleh mahasiswa maka *emotion focused coping* dianggap sesuai dengan keadaan tersebut. dalam wawancara di atas agar tidak jenuh atau stres dengan permasalahan yang dihadapi mahasiswa memilih untuk menghibur diri dengan memposting curahan hati mereka di instastory tanpa memikirkan hal-hal negatif, mereka tak segan jika harus mempublikasikan masalahnya dalam instagram *story*, seolah dunia harus mengetahui aktivitas dan masalah mereka.

Melihat fenomena ini membuat peneliti bertanya-tanya, adakah hubungan *self disclosure* (keterbukaan diri) pengguna instagram *stories* dengan *emotion focus coping*. Maka dari itu peneliti antusias untuk melakukan penelitian lebih lanjut terhadap *self disclosure* yang terjadi di instagram melalui fitur instagram *story* dengan judul, “HUBUNGAN *SELF DISCLOSURE* PENGGUNA INSTAGRAM *STORIES* TERHADAP *EMOTION FOCUSED COPING* MAHASISWA KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI ANGKATAN 2019/2020”

B. Rumusan Masalah

²⁰ Rina Rahmatika, Hubungan antara *Emotion Focused Coping* dan Stres Kehamilan, Jurnal Psikogenesis, Fakultas Psikologi, Universitas YARSI, Desember 2014. NO. 1. 95

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Tingkat *self disclosure* pengguna instagram *stories* mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri angkatan 2019/2020?
2. Bagaimana Tingkat *emotion focused coping* mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri angkatan 2019/2020?
3. Apakah ada hubungan *self disclosure* (keterbukaan diri) pengguna instagram *stories* dengan *emotion focused coping* pada mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri angkatan 2019/2020?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan fokus penelitian sebelumnya, tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat *self disclosure* pengguna instagram *stories* mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri angkatan 2019/2020.
2. Untuk mengetahui tingkat *emotion focused coping* mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri angkatan 2019/2020.
3. Untuk mengetahui hubungan *self disclosure* (keterbukaan diri) pengguna instagram *stories* dengan *emotion focused coping* pada mahasiswa Komunikasi

dan Penyiaran Islam institut agama islam negeri (IAIN) Kediri angkatan 2019/2020.

D. Kegunaan Penelitian

Setelah melakukan penelitian, peneliti menemukan beberapa kegunaan baik itu secara teoritis maupun praktis:

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memberikan sudut pandang dan alternatif penelitian dalam mengembangkan kajian keilmuan psikologi, khususnya psikologi komunikasi dan psikologi sosial. Khususnya mengenai hubungan *self disclosure* pengguna instagram *stories* terhadap *emotion focused coping* pada mahasiswa. Selain itu peneliti menemukan bahwa masih sedikit studi di IAIN Kediri yang mengangkat tentang masalah ini sehingga diharapkan penelitian ini mampu memperkaya literatur mengenai *self disclosure* dengan *emotion focused coping*.

2. Kegunaan Praktis

- a) Dari penelitian ini diharapkan mampu memberi manfaat untuk banyak kalangan mulai dari masyarakat, para mahasiswa, terlebih untuk mahasiswa IAIN Kediri untuk menyikapi munculnya teknologi baru agar lebih berhati-hati dalam penggunaannya terutama tentang self disclosure di instagram *stories*, seperti dalam tampilan informasi mengenai hal-hal pribadi sehingga tidak membahayakan diri sendiri dan merugikan orang lain.

- b) Bagi peneliti, penelitian ini dapat digunakan untuk langkah awal untuk memperdalam pengetahuan dan memperoleh pengetahuan dan wawasan Psikologi komunikasi dan sosial serta dapat diaplikasikan secara konkrit di kehidupan nyata.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis berasal dari bahasa Yunani yang mempunyai dua kata ialah “*hypo*” (*sementara*) dan “*thesis*” (*pernyataanatauteori*)²¹. Karena hipotesis merupakan pernyataan sementara yang masih lemah kebenarannya, maka perlu diuji kebenarannya. Hipotesis penelitian adalah hipotesis kerja (hipotesis alternatif H_a atau H_o) yaitu hipotesis yang dirumuskan untuk menjawab permasalahan dengan menggunakan teori-teori yang ada hubungannya (relevan) dengan masalah penelitian dan belum berdasarkan fakta serta dukungan data yang nyata dilapangan. Sehubungan dengan permasalahan, penelitian ini yaitu ada tidaknya hubungan *Self Disclosure* Pengguna Instagram *Stories* Terhadap *Emotion Focused Coping* Mahasiswa Komunikasi Dan Penyiaran Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri Angkatan 2019/2020. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

H_o : Tidak ada Hubungan Positif *Self Disclosure* Pengguna Instagram *Stories* Terhadap *Emotion Focused Coping* Mahasiswa Komunikasi Dan Penyiaran Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri Angkatan 2019/2020.

H_a : Ada Hubungan Positif *Self Disclosure* Pengguna Instagram *Stories* Terhadap *Emotion Focused Coping* Mahasiswa Komunikasi Dan Penyiaran Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri Angkatan 2019/2020.

²¹Riduwan, *Pengantar Statistik Sosial*, (Bandung: Alfabet, 2013). 138-139.

F. Asumsi Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti mengajukan asumsi bahwa berdasarkan uraian yang tercermin dari dinamika psikologis, maka peneliti mengemukakan hipotesis bahwa ada hubungan positif antara *Self Disclosure* dengan *Emotion Focused Coping*. Hubungan positif pada hipotesis penelitian menjelaskan bahwa perilaku tinggi rendahnya *self disclosure* akan berdampak pada *Emotion Focused Coping*.

G. Penegasan Istilah

Penegasan istilah dapat berbentuk definisi operasional variabel yang akan diteliti.²² Definisi operasional adalah definisi yang menjadikan variabel. Variabel yang sedang diteliti menjadi bersifat operasional dalam kaitannya dengan proses pengukuran variabel. Definisi operasional memungkinkan sebuah konsep yang bersifat abstrak dijadikan suatu yang bersifat operasional sehingga memudahkan peneliti dalam melakukan pengukuran.²³

Agar pemahaman judul skripsi hubungan *Self Disclosure* Pengguna Instagram *Stories* Terhadap *Emotion Focused Coping* Mahasiswa Komunikasi Dan Penyiaran Islam Institut Agama Islam Negeri (Iain) Kediri Angkatan 2019/2020 mudah dipahami, maka peneliti perlu menjabarkan arti yang terkandung didalamnya yaitu:

1. *Self Disclosure*

²²Ahmad Subeki, et.al., *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, (Kediri: STAIN Kediri, 2013), 72.

²³Limas Dodi, *Metode Penelitian (Science Methods, Metode tradisional dan Natural Setting, berikut Teknik Penelitiannya)*, Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2015), 95.

Devito menyebutkan bahwa makna dari *self disclosure* adalah suatu bentuk komunikasi dimana anda atau seseorang menyampaikan informasi tentang dirinya yang biasanya disimpan. Oleh karena itu, setidaknya proses *self disclosure* membutuhkan dua orang. Devito menyatakan bahwa keterbukaan diri adalah jenis komunikasi dimana individu mengungkapkan informasi tentang dirinya yang biasanya disembunyikan atau tidak diceritakan.²⁴

2. *Emotion Focused Coping*

Suatu usaha mengontrol respons emotional terhadap situasi yang sangat menekan. Individu akan cenderung melakukannya apabila individu tidak mampu mengubah kondisi yang stressful, yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya.²⁵

H. Telaah Pustaka

Telaah pustaka merupakan kajian singkat mengenai kajian-kajian dan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Fungsi dari telaah pustaka adalah sebagai acuan dalam melakukan penelitian agar dapat mengarahkan pada penelitian lain yang akan mengembangkan khasanah dalam ilmu pengetahuan.

Telaah pustaka pertama dari Jurnal Veronika Claudia Runtu dan Jimmy Ellya Kurniawan, dengan judul “Hubungan antara *Self Disclosure* melalui Media Sosial dan *Emotion Focused Coping* pada Wanita Usia Dewasa Awal”. Partisipan dalam penelitian ini adalah 104 orang wanita dewasa awal pengguna media sosial di Sulawesi Utara. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode

²⁴ Joseph A. Devito, *The Interpersonal Communication Book* (USA: Pearson Education, 1992), XIII: 112

²⁵ Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009) 104.

penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara *self disclosure* melalui media sosial dengan *emotion focused coping* wanita dewasa awal. ($r = 0.102$; $p > 0.05$). Artinya *self disclosure* tidak berhubungan dengan *emotion focused coping* pada wanita dewasa awal karena tinggimatau rendahnya *self disclosure* yang dilakukan melalui media sosial oleh wanita dewasa awal tidak memiliki dampak langsung terhadap *well-being* individu yang bersangkutan. Hal tersebut disebabkan oleh konteks budaya subjek penelitian dalam hal ini value orientation subjek yang cenderung kolektivistik, sehingga membuat tujuan individu melakukan *self disclosure* berorientasi dengan kepentingan orang lain dalam lingkungan sosialnya dalam hal ini media sosial. Selain itu, motivasi utama individu adalah untuk meningkatkan kualitas relasi interpersonal dalam berinteraksi serta berbagi informasi dengan orang lain dan bukan bertujuan untuk mengelola emosinya ketika menghadapi situasi yang menekan (*emotion focused coping*).²⁶

Persamaan penelitian ini dengan penelitian saya sama-sama variabelnya akan tetapi penelitian terdahulu berfokus pada media sosial sedangkan peneliti yang akan dilakukan berfokus pada Instagram *Stories*. Subjek yang diteliti pun berbeda, penelitian terdahulu meneliti wanita dewasa awal saja sedangkan peneliti selanjutnya menggunakan subjek mahasiswa dimana terdiri dari remaja akhir hingga dewasa. Selain itu lokasi penelitian juga berbeda, pada penelitian terdahulu

²⁶ Veronika Claudia Runtu, Jimmy Ellya Kurniawan, Hubungan antara *Self Disclosure* melalui Media Sosial dan *Emotion Focused Coping* pada Wanita Usia Dewasa Awal, (*Psychopreneur Journal*, Fakultas Psikologi Universitas Ciputra Surabaya, 2017), Vol. 1 (2): 103

lokasinya di Sulawesi Utara, sedangkan penelitian yang akan dilakukan berlokasi di IAIN Kediri.

Telaah pustaka yang kedua dari Jurnal Sabarudin dari Politeknik Pertanian Negeri Pangkep dengan judul “*Self disclosure* pada Mahasiswa Pengguna Instagram (Studi Kasus Mahasiswa Politeknik Pertanian Negeri Pangkep)”. Subjek penelitian adalah mahasiswa Politeknik Pertanian Negeri Pangkep dari 6 program studi yaitu Budidaya Perairan, Budidaya Peternakan, Peternakan, Agribisnis, Agroindustri, dan Perikanan.²⁷ Dari hasil penelitiannya disimpulkan bahwa:²⁸

- 1) Model aktualisasi *self disclosure* mahasiswa Politeknik Pertanian Negeri Pangkep di Instagram dilakukan di daerah terbuka (publik area). Mahasiswa mengungkapkan dirinya dengan baik. Mahasiswa membagikan identitas, informasi, perasaan, keinginan, gagasan serta aktivitas kampus secara terbuka karena mengharapkan feedback dari orang lain. Mahasiswa Politeknik Pertanian Negeri Pangkep juga melakukan pengungkapan diri secara tersembunyi, tidak semua informasi dan masalah yang mereka hadapi diungkapkan di area publik.
- 2) Fungsi-fungsi *self disclosure* mahasiswa di Instagram adalah:
 - a) Mengekspresikan perasaan; mengungkapkan segala bentuk perasaan dan permasalahan serta mengembangkan pertemanan.

²⁷ Sabarudin, “*Self disclosure* pada Mahasiswa Pengguna Instagram (Studi Kasus Mahasiswa Politeknik Pertanian Negeri Pangkep)”, (*Journal of communication*, Politeknik Pertanian Negeri Pangkep), Vol 1 No. 2. 111

²⁸ Sabrudin, “*Self disclosure* pada Mahasiswa Pengguna Instagram (Studi Kasus Mahasiswa Politeknik Pertanian Negeri Pangkep)”. (*Journal of communication*, Politeknik Pertanian Negeri Pangkep), Vol 1 No. 2. 119

- b) Menegembangkan diri; adanya timbal balik dari orang lain berupa jawaban, *support*, solusi, dan saran-saran (*feedback*)
- c) Penjernihan diri; terkadang *feedback* yang diberikan disertai dengan pandangan dari penjelasan agar dapat menyikapi dan mengambil keputusan yang lebih bijak terhadap masalah.
- d) Mempermudah komunikasi; pengungkapan secara langsung atau *face to face* tanpa diliputi oleh rasa malu, khawatir dan rasa takut akan lebih efektif.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian saya terdapat pada penelitian yang sama-sama membahas mengenai *self disclosure*. Perbedaan dari kedua penelitian ini terdapat pada fokus penelitian. Penelitian terdahulu membahas *self disclosure* melalui instagram, sedangkan penelitian saya berfokus pada *self disclosure* yang ditunjukkan melalui *instagram story*.

Telaah pustaka yang ketiga yaitu dari Zarina Akbar dan Robby Faryansyah, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, dengan judul “Pengungkapan Diri di Media Sosial ditinjau dari Kecemasan Sosial pada Remaja”. Penelitian ini menguji pengaruh kecemasan sosial terhadap pengungkapan diri di media sosial pada remaja. Remaja yang menerima respon tidak menyenangkan pada komunikasi interpersonalnya sehingga menggunakan media sosial sebagai media alternatif untuk mengungkapkan diri. Dan hasil dari penelitiannya tidak terdapat pengaruh kecemasan sosial terhadap pengungkapan diri di media sosial pada remaja. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial dan

pengungkapan diri pada remaja pengguna media sosial, masing-masing berada pada kategori tinggi.²⁹

Persamaan penelitian ini dengan penelitian saya terdapat pada penelitian yang sama-sama membahas mengenai pengungkapan diri (*self disclosure*). Perbedaan dari kedua penelitian ini terdapat pada fokus penelitian. Penelitian terdahulu membahas mengenai pengungkapan di media sosial ditinjau dari kecemasan sosial, sedangkan penelitian saya berfokus pada *self disclosure* yang ditunjukkan melalui instagram *story*.

Telaah pustaka yang keempat yaitu jurnal dari Rina Rahmatika, Fakultas Psikologi, Universitas YARSI. Dengan judul Hubungan antara *Emotion Focused Coping* dan Stres Kehamilan. Dalam penelitian ini disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara *emotion focused coping* dan stres kehamilan ibu hamil diterima dengan korelasi sebesar $r^{xy} = -0,375$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *emotion focused coping* yang digunakan oleh para wanita hamil maka semakin rendah stress yang dialami, begitu pula sebaliknya. Hasil penelitian dapat menjadi informasi untuk membuat suatu program dalam melatih para ibu hamil untuk melakukan cara *coping* yang lebih tepat dalam menghadapi stres kehamilannya.³⁰

²⁹ Zarina Akbar dan Robby Faryansyah, "Pengungkapan Diri di Media Sosial ditinjau dari Kecemasan Sosial pada Remaja", (*Jurnal Ikraith Humaniora*, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta), Vol. 2 No. 2, Juli 2018. 97-98

³⁰ Rina Rahmatika, Hubungan antara *Emotion Focused Coping* dan Stres Kehamilan, (*Jurnal Psikogenesis*, Fakultas Psikologi, Universitas YARSI, Desember 2014), 101

Persamaan penelitian ini dengan penelitian saya terdapat pada penelitian yang sama-sama membahas mengenai *emotion focused coping*. Dan sama-sama menggunakan jenis pendekatan kuantitatif. Perbedaannya terletak pada variabelnya kalau penelitian terdahulu *emotion focused coping* dihubungkan dengan stres kehamilan, sedangkan penelitian yang akan dilakukan *emotion focused coping* dihubungkan dengan self disclosure pengguna instagram *stories*. Subjek yang diteliti juga berbeda kalau penelitian terdahulu yang diteliti adalah ibu hamil, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan adalah Mahasiswa.

Telaah pustaka yang kelima jurnal dari Medya Pranitika, Rulita Hendriyani, Moh. Iqbal Maburri. Jurnal Ilmiah Psikologi, Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang yang berjudul “Hubungan *Emotion Focused Coping* dengan *Game Online Addiction* pada Remaja di Game Centre Bagian Semarang Barat dan Selatan”. Dalam penelitian ini disimpulkan bahwa:³¹

1. Secara umum *emotion focused coping* pada remaja di *game online* bagian Semarang Barat dan selatan dalam kategori rendah, yaitu sebesar 51%. Hal ini berarti mengindikasikan bahwa remaja menyelesaikan masalahnya dengan menggunakan strategi pemecahan masalah yang lain.
2. Secara umum *game online* pada remaja di *game centre* bagian Semarang Barat dan Selatan dalam kategori tinggi, yaitu sebesar 60%. Hal ini berarti

³¹ Rina Rahmatika, Hubungan antara *Emotion Focused Coping* dan Stres Kehamilan, Jurnal Psikogenesis, Fakultas Psikologi, Universitas YARSI, Desember 2014. NO. 1. 98

mengindikasikan sebagian besar remaja mengalami kecanduan dalam bermain *game online addiction*.

3. Hipotesis yang berbunyi “ada hubungan antara *emotion focused coping* dengan *game online addiction* pada remaja di *game centre* bagian Semarang Barat dan Selatan” diterima ($r = 0,206$ dengan taraf signifikan $0,040$ dimana $p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan sebagian remaja di *game centre* bagian Semarang Barat dan Selatan mengalami kecanduan bermain *game online*.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian saya terdapat pada penelitian yang sama-sama membahas mengenai *emotion focused coping*. Dan sama-sama menggunakan jenis pendekatan kuantitatif. Perbedaannya terletak pada variabelnya kalau penelitian terdahulu *emotion focused coping* dihubungkan dengan *game online addiction*, sedangkan penelitian yang akan dilakukan *emotion focused coping* dihubungkan dengan self disclosure pengguna instagram *stories*. Subjek yang diteliti juga berbeda kalau penelitian terdahulu yang diteliti adalah remaja yang bermain game online sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan adalah Mahasiswa. Selain itu lokasi penelitian juga berbeda, pada penelitian terdahulu lokasinya di Semarang, sedangkan penelitian yang akan dilakukan berlokasi di IAIN Kediri.

