

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Self Disclosure* (Keterbukaan Diri)

##### 1. Definisi

*Self disclosure* (keterbukaan diri) merupakan tindakan untuk mengungkapkan tentang bagaimana kita berinteraksi dengan orang terhadap situasi yang terjadi saat ini, dan memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan, yang dapat menjelaskan reaksi yang kita perbuat saat ini. Teori ini disebut juga dengan Johari Window, teori ini digunakan dalam hubungan antara pengungkapan diri dan *feedback* dalam suatu hubungan. Terdapat empat kuadran yaitu terbuka (*open*, yaitu informasi umum), rahasia (*secret*, yaitu orang lain tidak boleh tahu), buta (*blind*, yaitu orang lain tahu tentang kita tanpa kita sadari), tak dikenal (*unknown*, yaitu informasi yang tidak diketahui).<sup>1</sup>

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.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Muhammad Budyana & Leila Mona Ganiem, *Teori Komunikasi Antar Pribadi* (Jakarta: Kencana, 2011), 40-42

<sup>2</sup> Joseph A. Devito, *The Interpersonal Communication Book* (USA: Pearson Education, 1992), XIII: 112

Sebuah hubungan pada umumnya akan diawali dengan adanya pertukaran informasi diri yang sifatnya dangkal. Seiring dengan semakin akrabnya sebuah hubungan, maka *self disclosure* (keterbukaan diri) akan semakin sering dan mendalam. Dengan demikian, *self disclosure* (keterbukaan diri) menandai kedekatan atau keintiman hubungan yang ada. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan dalam *social penetration theory* bahwa bila sebuah hubungan berkembang ke tingkat yang lebih akrab, maka *self disclosure* (keterbukaan diri), baik keluasan maupun kedalamannya akan meningkat dan peningkatan ini akan dirasakan oleh individu yang bersangkutan secara nyaman.<sup>3</sup>

Seseorang akan merasa tidak nyaman bila dalam sebuah hubungan yang baru terjadi atau tidak akrab dan saat lawan bicaranya sudah mengungkapkan hal-hal yang bersifat pribadi. Pada umumnya, *self disclosure* (keterbukaan diri) bersifat saling berbalas (*Reciprocal*). Pada awal hubungan interpersonal, pasangan akan menyesuaikan tingkat keterbukaan dirinya dengan tingkat keterbukaan yang diberikan oleh orang lain. Bila yang satu terbuka, maka akan menstimulasi yang lainnya untuk juga terbuka, demikian pula bila yang satu kurang terbuka, maka yang lainnya juga akan mengurangi keterbukaan dirinya.<sup>4</sup>

Di dalam Al-Qur'an sebagai manusia kita di anjurkan untuk berkata jujur. Seperti dalam Al-Qur'an surah Ali-Imran ayat 5:<sup>5</sup>

إِنَّ اللَّهَ لَا يَخْفَىٰ عَلَيْهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ ﴿٥﴾

---

<sup>3</sup> Wisnu Wardhani, Dian Mashoedi, Sri Fatmawati, *Hubungan Interpersonal* (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), 50

<sup>4</sup> Wisnu Wardhani, Dian Mashoedi, Sri Fatmawati, *Hubungan Interpersonal.*, 50

<sup>5</sup> QS. Ali-Imran (3): 5

Artinya: “Sesungguhnya tak ada satupun di bumi maupun di langit yang tersembunyi dihadapan Allah.”

Dari ayat diatas maka dapat disimpulkan bahwa menyembunyikan suatu permasalahan bukanlah cara yang baik karena tidak ada satupun hal yang tersembunyi di hadapan Allah SWT. Sebuah keberhasilan dalam membangun hubungan sosial yaitu dengan mengungkapkan diri secara jujur pada orang lain sehingga nilai-nilai positif yang ada dalam diri individu akan tersampaikan. Selain kepada sesama manusia kita juga dapat mengungkapkan diri kepada Allah SWT melalui doa. Doa bias menjadi media kita untuk mengungkapkan permasalahan yang dihadapi maupun sebagai introspeksi diri.

Akan tetapi manusia juga dituntut untuk selalu menjaga 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 اللَّهََ وَبِالْوَالِدَيْنِ  
إِحْسَانًا وَذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَقُولُوا لِلنَّاسِ  
حُسْنًا وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ ثُمَّ تَوَلَّيْتُمْ إِلَّا قَلِيلًا مِّنْكُمْ  
وَأَنْتُمْ مُّعْرِضُونَ ﴿٨٧﴾

Artinya: Dan (ingatlah), ketika Kami mengambil janji dari Bani Israil (yaitu): janganlah kamu menyembah selain Allah, dan berbuat baiklah 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 sebagian kecil daripada kamu, dan kamu selalu berpaling. (QS. Al-Baqarah [2]: 83) <sup>6</sup>

Ayat di atas dapat diartikan bahwa Allah menganjurkan 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*.

Dari berbagai pengertian *self disclosure*, maka dapat disimpulkan bahwa *self disclosure* adalah mengungkapkan informasi kepada orang lain. Sedangkan isi dari informasi yang diungkapkan berhubungan dengan informasi yang bersifat personal, perasaan, sikap, dan persepsi.

## **2. Faktor *Self Disclosure* (Keterbukaan Diri)**

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self disclosure* adalah meliputi:<sup>7</sup>

### **a. Penerimaan Sosial**

Kita mengungkap informasi tentang diri kita guna meningkatkan penerimaan sosial dan agar kita disukai orang lain.

### **b. Pengembangan Hubungan**

---

<sup>6</sup> Qs. Al-Baqarah [2]: 89

<sup>7</sup> Shelley E. Taylor, Letitia Anne Peplau, David O. Sears, *Psikologi Sosial edisi kedua belas, di alih bahasakan oleh Tri Wibowo B.S.* (Jakarta: Kencana, 2009) 334

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

c. Ekspresi Diri

Terkadang kita berbicara tentang perasaan kita untuk “melepaskan himpitan di dada.” Setelah bekerja keras seharian kita mungkin ingin memberi tahu kawan kita tentang betapa jengkelnya kita pada bos kita dan bagaimana kesalnya perasaan kita karena tak dihargai. Mengekspresikan perasaan dapat mengurangi stress.

d. Klarifikasi Diri

Dalam proses berbagi perasaan atau pengalaman pribadi kepada orang lain, kita mungkin mendapatkan pemahaman dan kesadaran yang lebih luas. Berbicara kepada kawan tentang *problem* kita mungkin dapat membantu kita menjelaskan pemikiran kita tentang situasi.

e. Kontrol Sosial

Kita mungkin mengungkapkan atau menyembunyikan informasi tentang diri kita sebagai alat kontrol sosial.

### **3. Dimensi *Self Disclosure* (Keterbukaan Diri)**

Kita mengungkapkan diri lebih banyak kepada orang yang kita sukai. Pengungkapan diri juga dapat menyebabkan rasa suka. Kita cenderung menyukai orang yang mengungkapkan informasi tentang dirinya kepada kita, mungkin kita menganggap hal itu sebagai tanda kehangatan, persahabatan, dan rasa percaya. Terakhir, mengungkapkan informasi personal kepada orang lain

dapat memperkuat rasa suka kita kepada orang itu. Pengungkapan diri cenderung akan dibalas dengan pengungkapan diri. Jika berbagi informasi pribadi dengan orang lain, dia mungkin akan merespon dengan cara yang sama.<sup>8</sup>

Wanita cenderung lebih banyak mengungkapkan dirinya ketimbang pria. Dalam pertemanan sesama jenis, wanita cenderung lebih terbuka kepada wanita, dibandingkan pria kepada pria. Dalam hubungan antar jenis, terutama hubungan pacaran dan perkawinan, perbedaan gender dalam pengungkapan diri ini lebih kompleks.

Wheeles merancang instrumen untuk mengukur pengungkapan diri atau *self disclosure*, yaitu dinamakan Wheeles Revised Self Disclosure Scale (RSDS), beberapa aspek yang dikemukakan oleh Wheeles yaitu:

a. Tujuan (*intent to disclosure*)

Individu melakukan keterbukaan diri secara sadar dan memiliki tujuan. Tujuan dari *self disclosure* yaitu seluas apa individu mengungkapkan tentang apa yang ingin diungkapkan, seberapa besar kesadaran individu untuk mengontrol informasi-informasi yang akan dikatakan pada orang lain.

b. Jumlah (*Amount of disclosure*)

Kuantitas dari pengungkapan diri dapat diukur dengan mengetahui frekuensi dengan siapa individu mengungkapkan diri dan durasi dari pesan

---

<sup>8</sup> Shelley E. Taylor, Letitia Anne Peplau, David O. Sears, *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas, di alih bahasakan oleh Tri Wibowo B.S.* (Jakarta: Kencana, 2009), 335

*self-disclosing* atau waktu yang diperlukan untuk mengutarakan statemen self disclosure individu tersebut terhadap orang lain.

c. Valensi (*positive and negative nature of Self-Disclosure*)

Valensi merupakan hal yang positif atau negatif dari penyingkapan diri. Individu dapat menyingkap diri mengenai hal-hal yang menyenangkan mengenai dirinya, memuji hal-hal yang ada dalam dirinya atau menjelek-jelekkan diri individu sendiri. Faktor nilai juga mempengaruhi sifat dasar dan tingkat dari pengungkapan diri. Respon dari pengungkapan diri ini akan berpengaruh bagi individu dan juga pendengarnya.

d. Kejujuran dan kecemasan (*Honesty-Accuracy of disclosure*)

Kejujuran dan ketepatan diri pengungkapan diri individu dibatasi oleh tingkat dimana individu mengetahui dirinya sendiri. Pengungkapan diri dapat berbeda dalam hal kejujuran. Seorang individu dapat mengungkapkan kejujuran secara total atau dilebih-lebihkan, melewatkan bagian penting atau berbohong. Aspek ini mengacu pada content yang diungkapkan oleh individu yang direpresentasikan pada orang lain.

e. Kedalaman (*control of depth of disclosure*)

Individu dapat mengontrol pengungkapan diri dengan mengungkapkan informasi-informasi yang intim. Individu dapat mengungkapkan detail yang paling intim dari hidupnya, hal-hal yang dirasa sebagai periperal atau impersonal atau hal yang hanya bohong. Oleh karena itu kedalaman

pemberian informasi pada individu menjadi tolok ukur bagaimana tingkatan *self disclosure* yang dibangun.<sup>9</sup>

#### 4. Fungsi *Self Disclosure*

Menurut Darlega dan Grzelsk (dalam O Sears, dkk., 1998) ada lima fungsi pengungkapan diri, yaitu:<sup>10</sup>

a. Penjernihan Diri

Dengan membicarakan masalah yang sedang kita hadapi kepada seorang teman, pikiran kita akan lebih jernih sehingga kita dapat melihat duduk permasalahannya dengan baik.

b. Ekspresi (*expression*)

Kadang-kadang kita mengatakan segala perasaan kita untuk “membuang semua itu dari dada kita”. Dengan pengungkapan diri semacam ini, kita mendapatkan kesempatan untuk mengekspresikan perasaan kita.

c. Keabsahan Sosial

Dengan mengamati bagaimana reaksi pendengar sewaktu kita sedang mengungkapkan diri, kita memperoleh informasi tentang ketepatan pandangan kita.

d. Kendali Sosial

Kita dapat mengemukaakan dan menyembunyikan informasi tentang diri kita sebagai peranti kendali sosial.

e. Perkembangan Hubungan

---

<sup>9</sup> Joseph A. Devito, *The Interpersonal Communication Book* (USA: Pearson Education), XIII: 247.

<sup>10</sup> Sabarudin, *Self-Disclosure pada Mahasiswa Pengguna Instagram (Studi Kasus Mahasiswa Politeknik Pertanian Negeri Pangkep)*, *Journal of communication (JcoS)* Vol. 1 No. 2. 117-118.



Saling berbagai informasi dan saling mempercayai merupakan sarana yang paling penting dalam usaha merintis suatu hubungan dan semakin meningkatkan keakraban.

Dalam penelitian ini, fungsi *self disclosure* pada fitur instastory lebih tepat pada poin keempat, dimana pengungkapan diri dilakukan pada fitur instastory sebagai fungsi kendali sosial karena beberapa individu ada yang tidak mampu mengungkapkan segala sesuatu mengenai orang lain dan mengenai beberapa kejadian yang dialami dalam kehidupan nyata secara langsung pada orang yang dimaksud dengan alasan tidak berani, canggung atau takut menyakiti hati orang tersebut. Untuk itu, ada *self disclosure* sebagai kendali sosial yang dapat disembunyikan pada kehidupan nyata dan cenderung amat terbuka pada fitur instastory.

##### **5. Manfaat dan Bahaya *Self Disclosure* (Keterbukaan Diri)**

*Self Disclosure* (Keterbukaan Diri) tidak pernah lepas dari kehidupan kita. Untuk itu kita harus mengetahui manfaat dari *Self Disclosure* (Keterbukaan Diri) itu sendiri. Meliputi pengetahuan diri, kemampuan mengatasi kesulitan, efisiensi komunikasi, dan kedalaman hubungan.

Banyaknya manfaat dari *self disclosure* (keterbukaan diri) tidak boleh membuat kita lupa dengan resiko-resiko di dalamnya. Meliputi penolakan pribadi dan sosial, kerugian material, dan kesulitan intrapribadi.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Joseph A. Devito, *Komunikasi Antar Manusia Kuliah Dasar edisi kelima terj. Agus Moulana* (Jakarta: Professional Books, 1997), 63-64.

## ***B. Emotion Focused Coping***

### **1. Definisi**

*Emotion Focused Coping* sendiri adalah bentuk dari strategi coping. *Emotion Focused Coping* adalah 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.<sup>12</sup>

Lazarus & Folkman mengatakan bahwa salah satu cara untuk memahami pertanyaan-pertanyaan mengenai stres adalah dengan mengetahui lebih lanjut tentang situasi yang dialami. Salah satu untuk mengetahui situasi tersebut adalah dengan pengungkapan diri. Adanya dampak pengungkapan diri dapat mengurangi masalah-masalah atau yang menimbulkan stres. Oleh sebab itu dikaitkan dengan beberapa fungsi yakni melampiaskan perasaan negatif dapat menimbulkan perasaan lega karena perasaan negatif akan berkurang bila diekspresikan atau diceritakan dengan orang lain, dan pengungkapan diri dapat membuat pikiran menjadi tenang dan tidak terganggu oleh kejadian yang muncul sehingga mengevaluasi dan memahami masalah yang sedang dialami dan meningkatkan kemampuan yang ada pada diri individu tersebut.<sup>13</sup>

Menurut Istono (2000) bahwa "*Emotion Focused Coping* merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh stressor

---

<sup>12</sup> Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009) 104.

<sup>13</sup> Folkman & Lazarus, R. S. *Stress, Appraisal, and Coping*. (New York: Springer Publishing Company, 1984), 141

(sumber stress), tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stresss secara langsung.” Bentuk strategi coping ini adalah:<sup>14</sup>

- 1) Pelarian diri adalah individu berusaha untuk menghindarkan diri dari pemecahan masalah yang sedang dihadapi.
- 2) Penyalahan diri adalah individu selalu menyalahkan dirinya sendiri dan menghukum diri sendiri serta menyesali yang telah terjadi.
- 3) Minimalisasi adalah individu menolak masalah yang ada dengan cara menganggap seolah-olah tidak ada masalah, bersikap pasrah, dan acuh tak acuh terhadap lingkungan.
- 4) Pencarian makna adalah individu menghadapi masalah yang mengandung stres dengan mencari arti kegagalan bagi dirinya serta melihat segi-segi yang penting dalam hidupnya.

Lazarus and Folkman mengatakan bahwa EFC berdasarkan penggolongannya dibagi menjadi dua:<sup>15</sup>

- a. Adaptif adalah strategi *coping* yang mendukung fungsi integritas, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan. Kategorinya adalah berbicara dengan orang lain, memecahkan masalah secara efektif, teknik relaksasi, latihan seimbang. Dan aktivitas konstruktif.
- b. Maladaptif adalah strategi *coping* yang menghambat fungsi integritas, memecah pertumbuhan, menurunkan otonomi dan cenderung

---

<sup>14</sup> Muhammad Ilham Bakhtiar dan Asriani, *Efektivitas Strategi Problem Focused Coping dan Emotional Focused Coping dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa di SMA Negeri 1 Barru*, Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, Vol. 2 No. 2. 72.

<sup>15</sup> Folkman & Lazarus, R. S. *Stress, Appraisal, and Coping*. (New York: Springer Publishing Company, 1984), 148

menguasai lingkungan. Kategorinya adalah makan berlebihan atau tidak makan, bekerja berlebihan dan menghindar.

Manusia hidup tak 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 وَالْوَعْدِ الَّذِي وَعَدْتُمْ وَقَبَلِكُمُ الْأَنْفُسُ أَسْفَرًا ﴿١٥٥﴾

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾

Artinya: 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 lillahi wa inna ilaihi raaji’uun.” QS. Al-Baqarah [2]: 155-156.<sup>16</sup>

Surat Al-Baqarah ayat 155-156 menjelaskan bahwa Allah senantiasa memberikan ujian pada umat-Nya. Akan tetapi jika seseorang ditimpa musibah hendaklah mengucapkan *Inna lillahi wa inna ilaihi raaji’uun*. Dari ayat tersebut menunjukkan bahwa hendaklah manusia jika ditimpa musibah atau ujian menilainya sebagai hal yang positif dan menyelesaikan dengan hal yang positif seperti, kebersamaan menyadarkan individu membutuhkan individu

---

<sup>16</sup> QS. Al-Baqarah [2]: 155-156

lainnya. Keselamatan, menyelamatkan seseorang dari perbuatan 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 menghampiri selain pada Allah SWT. Seperti firman Allah SWT yang berbunyi:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾

Artinya: Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu lebih berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'. (QS. Al-Baqarah [2]: 45)<sup>17</sup>

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

## 2. Aspek-aspek *Emotion Focused Coping*

---

<sup>17</sup> QS. Al-Baqarah [2]: 45

Folkman dan Lazatus, mengidentifikasi beberapa aspek *Emotional Focused Coping* yang didapat dari penelitian-penelitiannya, aspek-aspek tersebut adalah:

- 1) *Seeking Social Emotional Support*, yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
- 2) *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.
- 3) *Escape Avoidance*, yaitu mengkhayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu melakukan fantasi andaikan permasalahannya pergi dan mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah dengan tidur atau menggunakan alkohol yang berlebihan.
- 4) *Self Control*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
- 5) *Accepting Responsibility*, yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikinya jalan keluarnya.
- 6) *Positive Reappraisal*, yaitu mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sikap yang religius.<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009) 108.

### C. Instagram Story

Sebelum masuk pada pembahasan tentang instagram *story*, terlebih dahulu kita membahas apa itu Instagram dan bagaimana sejarah berdirinya.

Instagram diciptakan oleh Kevin Systrom dan Mieke Krieger dan diluncurkan pada bulan Oktober 2010. Namun instagram menurut mereka merupakan gabungan dari “*instan camera*” dan “*telegram*”. Instagram kita dapat di instal pada beragam sistem operasi telepon genggam, mulai dari *Apple App Store*, *Google Play*, dan *Windows Phone Store*.<sup>19</sup>

Kata “insta” berasal dari kata “instan”, seperti kamera polaroid yang pada masanya lebih dikenal dengan sebutan “foto instan”. Instagram juga dapat menampilkan foto-foto secara instan, seperti polaroid di dalam tampilannya. Sedangkan untuk kata “gram” berasal dari kata “*telegram*”, dimana cara kerja telegram sendiri adalah untuk mengirimkan informasi kepada orang lain dengan cepat. Sama halnya dengan instagram yang dapat mengunggah foto dengan jaringan internet, sehingga informasi yang ingin disampaikan dengan cepat karena itu instagram berasal dari *instan-telegram*.<sup>20</sup>

Hanya beberapa bulan setelah diluncurkan, instagram mampu meraih 1 juta pengguna pada bulan Desember 2010. Jumlah ini meningkat terus hingga mencapai 5 Juta user pada bulan Juni, kemudian mencapai 10 juta pada bulan September 2011.<sup>21</sup>

---

<sup>19</sup> Tim Pusat Humas Kementerian Perdagangan RI, *Panduan Optimalisasi Media Sosial untuk Kementerian Perdagangan RI* (Jakarta: Pusat Hubungan Masyarakat, 2014), 84

<sup>20</sup> <http://www.slideshare.net/bienemaulana/tik-menjelaskan-tentang-instagram/> Diakses tanggal 1 April 2020

<sup>21</sup> Tim Pusat Humas Kementerian Perdagangan RI, *Panduan Optimalisasi Media Sosial untuk Kementerian Perdagangan RI* (Jakarta: Pusat Hubungan Masyarakat, 2014), 84

Menurut laporan terbaru dari NapoleonCat, salah satu perusahaan analisis Sosial Media Marketing yang berbasis di Warsawa, Polandia, Indonesia sendiri hingga November 2019, jumlah pengguna aktif bulanan instagram dilaporkan telah mencapai 61.610.000.<sup>22</sup>

Artinya, 22,6 persen atau nyaris seperempat total penduduk Indonesia adalah pengguna Instagram. Jumlah tersebut naik tipis dari bulan sebelumnya, yang menyebut total pengguna Instagram di Indonesia mencapai 58.840.000.<sup>23</sup>

Khusus untuk Instagram interaksi dapat dilakukan dengan kegiatan share foto atau video dan melalui perpesanan (Direct Message). Saat ini juga terdapat fasilitas live record atau yang populer disebut *insta story* yang memungkinkan perekam video dapat membagikan aktivitasnya melalui live video sekaligus berinteraksi dengan teman yang ikut menonton.

Instagram *story* adalah sebuah fitur yang terdapat dalam aplikasi instagram berbagi foto dan video yang memungkinkan pengguna mengambil foto, mengambil video, menerapkan filter digital, dan membagikannya ke berbagai layanan jejaring sosial, termasuk milik Instagram sendiri, namun tidak akan muncul di halaman profile dan akan terhapus dalam waktu 24 jam.

Dalam instagram story terdapat fungsi yang memungkinkan penggunanya berbagai lokasi, stiker serta video *live*. Dalam instagram story (Instastory) ini, pengguna instagram dapat melihat *story* siapapun tanpa harus mem-follow akan tersebut terlebih dahulu, terkecuali untuk pengguna akun *private*.

---

<sup>22</sup><https://tekno.kompas.com/read/2019/12/23/14020057/sebanyak-inikah-jumlah-pengguna-instagram-di-indonesia> di akses 30 Maret 2020

<sup>23</sup> Ibid.



Karena bersifat temporer, fitur instagram story ini tepat bagi seseorang yang ingin mengabadikan momen terbaiknya dalam satu hari dan menampilkan *outfit of the day*-nya tanpa harus mempostingnya.

Menariknya, fitur instagram *story* dapat menampilkan informasi mengenai siapa saja orang yang telah melihat instagram story milikmu.

#### **D. Mahasiswa**

Dalam Kamus Bahasa Indonesia (KBI), mahasiswa didefinisikan sebagai orang yang belajar di Perguruan Tinggi.<sup>24</sup>

Menurut Hartaji, mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas.<sup>25</sup>

Menurut Siswoyo, mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan prinsip yang saling melengkapi.<sup>26</sup>

---

<sup>24</sup> *Kamus Bahasa Indonesia Online*, kbfi.web.id

<sup>25</sup> Damar A Hartaji, *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.

<sup>26</sup> Dwi Siswoyo, *Ilmu Pendidikan*. (Yogyakarta: UNY Press, 2007). 121

Menurut Yusuf, 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.<sup>27</sup>

Menurut Sarwono, mahasiswa adalah setiap orang yang secara terdaftar untuk mengikuti pelajaran disebuah perguruan tinggi dengan batasan umur sekitar 18 – 30 tahun. Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya. Karena adanya ikatan dengan suatu perguruan tinggi.<sup>28</sup>

Menurut Knopfemacher, mahasiswa adalah seseorang calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi yang didik dan diharapkan untuk menjadi calon-calon yang intelektual.<sup>29</sup>

#### **E. Hubungan *Self Disclosure* Pengguna Instagram *Stories* Dengan *Emotion Focused Coping* Pada Mahasiswa Komunikasi Dan Penyiaran Islam Institut Agama Islam Negeri (Iain) Kediri Angkatan 2019/2020**

Mahasiswa dalam usianya berkisar antara usia 18-25 tahun. Masa ini adalah masa remaja akhir dan dewasa awal dimana masa yang penuh gejolak. Pada masa ini mood (suasana hati) bisa berubah dengan sangat cepat. Hasil penelitian di Chicago oleh Mihalyi Csikszentmihalyi dan Reed Larson (1984) memerlukan bahwa masa ini rata-rata memerlukan hanya 45 menit untuk berubah dari mood

---

<sup>27</sup> Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012). 27

<sup>28</sup> Ibid, 28.

<sup>29</sup> Saiful Anwar, *Perilaku Mahasiswa Jurusan Ilmu Perpustakaan Dalam Menyelesaikan Tugas-Tugas Mata Kuliah*. Fakultas Adab Dan Humaniora UIN Alauddin Makassar.

“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.<sup>30</sup> Sehingga untuk mengatasinya mahasiswa cenderung melakukan tindakan-tindakan tertentu dengan tujuan mengurangi ketegangan tersebut dalam berjejaring sosial online instagram khususnya *instagram stories*. Dalam masa ini menurut Gainau, adanya jejaring sosial online yang digunakan tentunya melibatkan proses pengungkapan diri yang memberi informasi akan segala tentang dirinya kepada semua orang.

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.<sup>31</sup> Maka dari ini kebiasaan mahasiswa mengungkapkan di jejaring sosial tidak bisa dihilangkan dan beriringan dengan hadirnya jejaring sosial online membuat mahasiswa lebih membuka dirinya secara online dibandingkan secara langsung.

Adapun faktor yang mempengaruhi *self disclosure* menurut Shelly E. Taylor, Letia, dan David O. Sears salah satunya adalah Ekspresi Diri, terkadang

---

<sup>30</sup> Dr. Dede Rahmat Hidayat. M. Psi, Permasalahan Mahasiswa, (Jurnal Bimbingan Konseling, 2016. Vol 5 (1), 10

<sup>31</sup> Joseph A. Devito, *The Interpersonal Communication Book* (USA: Pearson Education, 1992), XIII: 112

kita berbicara tentang perasaan kita untuk “melepaskan himpitan di dada.” Mengekspresikan perasaan dapat mengurangi *stress*.<sup>32</sup>

Lazarus & Folkman mengatakan bahwa salah satu cara untuk memahami pertanyaan-pertanyaan mengenai stres adalah dengan mengetahui lebih lanjut tentang situasi yang dialami. Salah satu untuk mengetahui situasi tersebut adalah dengan pengungkapan diri. Adanya dampak pengungkapan diri dapat mengurangi masalah-masalah atau yang menimbulkan stres. Oleh sebab itu dikaitkan dengan beberapa fungsi yakni melampiaskan perasaan negatif dapat menimbulkan perasaan lega karena perasaan negatif akan berkurang bila diekspresikan atau diceritakan dengan orang lain, dan pengungkapan diri dapat membuat pikiran menjadi tenang dan tidak terganggu oleh kejadian yang muncul sehingga mengevaluasi dan memahami masalah yang sedang dialami dan meningkatkan kemampuan yang ada pada diri individu tersebut.<sup>33</sup> Dalam mengatasi stres diperlukan sebuah usaha atau upaya untuk mengurangi atau menghilangkan stres yang dialami. Upaya untuk mengatasi timbulnya stres tersebut biasa disebut strategi coping. Strategi coping dibagi menjadi dua, *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

Dalam penelitian Deatherage, Servaty-Seib & efe mengatakan bahwa seseorang dalam mengatasi emosionalnya lebih memilih memanfaatkan internet.<sup>34</sup>

Penelitian lain juga menunjukkan pengungkapan diri berupa emosi positif maupun

---

<sup>32</sup> Shelley E. Taylor, Letitia Anne Peplau, David O. Sears, *Psikologi Sosial edisi kedua belas, di alih bahasakan oleh Tri Wibowo B.S.* (Jakarta: Kencana, 2009) 334

<sup>33</sup> Folkman & Lazarus, R. S. *Stress, Appraisal, and Coping*. (New York: Springer Publishing Company, 1984), 141

<sup>34</sup> Deatherage, Servaty-Seib, & efe. *Stress, Coping, and Internet Use of Vollege Student*. *Journal of American College Health*, 2014. Vol, 62. No. 1

negatif di jejaring sosial online dapat memberikan efek pada diri seseorang. Hal ini disampaikan oleh Bazarova, Choi, Sosik, Cosley & Whitlock dalam penelitiannya menunjukkan bahwa orang yang berbagi emosi di facebook dengan orang lain cenderung mendapatkan kepuasan pada dirinya, karena emosi negatif dalam pesan telah tersalurkan atau dibagi kepada orang lain sehingga merasa puas.<sup>35</sup>

Sebab itu mahasiswa cenderung mengungkapkan dirinya di jejaring sosial online instagram khususnya instagram *stories* sebagai tempat untuk mengatasi atau mengurangi perasaan emosional serta masalah yang mereka miliki baik dalam bentuk positif atau negatif.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki kaitan atau pengaruh antar satu variabel dengan variabel lainnya artinya bahwa adanya hubungan yang positif antara *self disclosure* pengguna instagram *stories* dengan *emotion focused coping*.

---

<sup>35</sup> Bazarova, Choi, Sosik, Cosley & Whitlock. Social Sharing of Diskursus Teknologi Komunikasi di Masyarakat. (Jakarta: Penelitian, 2015), 154