

## **Pengaruh Keterbukaan Diri di Media Sosial Terhadap *Insecurity* pada Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta**

**<sup>1</sup>Aulia Ahmad, <sup>1,2</sup>Ratna Yunita Setiyani Subardjo**

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>2</sup>Pusat Penelitian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi, Selangor, Malaysia  
auliaahmad2411@gmail.com

### **ABSTRACT.**

*This research aims to find out whether there is an influence of self-disclosure in the media on students' feelings of insecurity. Self-disclosure on social media, such as providing personal information, achievements, or feelings, makes students more vulnerable to social comparisons, criticism, and negative comments. This research uses a descriptive and inferential quantitative approach with a simple regression analysis method. The subjects of this research were 'Aisyiyah Yogyakarta University students who actively use social media with a sample of 96 people. Data was collected through an online survey via Google Forms which measured self-disclosure on social media and feelings of insecurity and distributed via social media. Data were analyzed using classic assumption tests and hypothesis testing in the form of simple regression analysis. The research results show that there is a very significant influence between self-disclosure on social media on insecurity in students. This is shown by the regression coefficient value of 3751.630, which indicates that the higher the self-disclosure on social media, the greater the possibility of students feeling insecure or lacking self-confidence. This research still has shortcomings, such as subjects that are not balanced between genders, does not focus on one social media, and research subjects are still limited, therefore it is hoped that future research can improve the findings.*

**Keywords: Self-Disclosure, Social Media, Insecure, Students**

### **ABSTRAK.**

Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu apakah ada pengaruh keterbukaan diri di media terhadap rasa *insecure* pada mahasiswa. Keterbukaan diri di media sosial, seperti memberikan informasi pribadi, pencapaian, atau perasaan, membuat mahasiswa lebih rentan terhadap perbandingan sosial, kritik, dan komentar negatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dan inferensial dengan metode analisis regresi sederhana. Subjek penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang aktif menggunakan media sosial dengan sampel sebanyak 96 orang. Data dikumpulkan melalui survey online melalui Google Formulir yang mengukur keterbukaan diri di media sosial dan perasaan *insecure* dan disebarkan melalui media sosial. Data dianalisis menggunakan uji asumsi klasik dan uji hipotesis berupa analisis regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang sangat signifikan antara keterbukaan diri di media sosial terhadap *insecurity* pada mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien regresi sebesar 3751,630, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi keterbukaan diri di media sosial, semakin besar kemungkinan mahasiswa merasa tidak aman atau kurang percaya diri. Penelitian ini masih terdapat kekurangan seperti subjek yang tidak seimbang antara jenis kelamin, tidak berfokus

pada satu media sosial, dan subjek penelitian yang masih terbatas, oleh karena itu diharapkan pada penelitian selanjutnya agar bisa meningkatkan temuan.

**Kata kunci: Keterbukaan Diri, Media Sosial, Insecure, Mahasiswa**

## **PENDAHULUAN**

Dalam kehidupan bersosial, komunikasi menjadi satu hal yang penting dan tidak bisa kita hindari, dengan globalisasi yang terjadi saat ini, seseorang tidak hanya bisa berkomunikasi dengan bertemu saja, tetapi bisa dengan memanfaatkan perkembangan teknologi yang semakin luas dalam penggunaannya. Teknologi itu kemudian dikembagangkan menjadi berbagai media sosial yang memudahkan kita untuk berkomunikasi secara interpersonal. Keberhasilan dalam komunikasi interpersonal ini dengan melakukan *self disclosure* atau keterbukaan diri, yang merupakan proses pengungkapan diri yang dilakukan untuk berbagi informasi-informasi pribadi yang menyangkut dirinya untuk lebih mengenal satu sama lain. *Self disclosure* yang kita lakukan akan mendorong orang lain untuk melakukan hal yang sama, sehingga dapat membangun keakraban. Hubungan yang baik saat berkomunikasi mendorong terjadinya komunikasi yang efektif.

Menurut Hasanah dan Minerty (2018) *self disclosure* (Keterbukaan diri) adalah wujud membagi perasaan serta informasi kepada orang lain sebagai proses menghadirkan diri. Keterbukaan diri dilakukan sebagai upaya untuk berbagi informasi dalam berbagai bentuk, seperti cerita pengalaman hidup, perasaan, emosional, dan pendapat. Menurut Sari, Hanim, & Setiawaty (2016) *self-disclosure* yang dilakukan pada media sosial bersifat umum yang mengenai *trend*, gaya hidup, hobi, dan pengalaman hidup. Banyak mahasiswa yang mengunggah aktivitas mereka saat bersama teman, seperti foto *selfie* dan hal-hal yang sejenis ketika sedang *hangout*. Mereka juga terkadang tak segan untuk berbagi masalah percintaan mereka di media sosial.

Berdasarkan pada penelitian Januarti (2018) seseorang yang menggunakan media sosial terkadang tidak bisa membedakan interaksi secara langsung dan penggunaan media sosial, seperti pada saat berjalan, mata tidak lepas dari handphone yang membuat seseorang tidak mendengar jika ada yang menegur karena fokusnya pada media sosial. Saat berkumpul bersama pun terkadang mereka hanya berfokus pada handphone, seperti membuka media sial, sehingga tanpa disadari membuat mereka sibuk sendiri dan tidak ada interaksi yang terjadi. keterbukaan diri di media sosial tidak selalu berdampak positif, karena di media sosial seseorang bisa dengan bebas mengganti nama atau berpura-pura menjadi orang lain. Adanya media sosial membawa dampak negatif yang signifikan. Banyak wanita dan pria yang menggunakan platform ini untuk membagikan kisah hidup mereka, baik yang baik maupun yang

buruk, serta memposting foto diri mereka sendiri. Namun, fenomena ini sering kali memicu terjadinya cyberbullying di media sosial. Banyak individu yang menjadi sasaran hujatan dari masyarakat karena postingan mereka tidak sesuai dengan harapan atau ekspektasi netizen. Akibatnya, secara tidak langsung media sosial dapat merangsang timbulnya sikap anti-sosial pada individu. Selain itu, orang dapat merasa malu, takut, atau khawatir saat hendak membagikan foto diri mereka, padahal itu seharusnya merupakan hak mereka untuk melakukan hal tersebut. Kondisi ini mencerminkan keadaan yang dikenal sebagai *insecure* (Cahyono, 2016, hal. 144).

*Insecure* adalah kondisi di mana seseorang merasa tidak aman, melihat dunia sebagai tempat yang penuh dengan ancaman dan manusia yang berbahaya serta egois. Mereka merasa ditolak, terisolasi, cemas, dan merasa seperti menjadi sasaran musuh. Kondisi *insecure* ini seringkali mengakibatkan gangguan pada harga diri, seperti merasa rendah diri. *American Psychology* mengartikan *insecure* sebagai perasaan yang kurang positif, yang mencakup ketidakpercayaan diri dan ketidakmampuan dalam menghadapi masalah. Lebih lanjut, kurangnya rasa percaya diri ini dapat menghambat produktivitas seseorang. Oleh karena itu, individu yang mengalami *insecure* cenderung melakukan berbagai cara untuk mendapatkan kembali rasa aman dalam diri mereka (Syauqii, 2022).

*Insecure*, atau ketidakamanan diri, adalah kondisi mental yang dapat menyebabkan gangguan psikologis. Secara alami, setiap manusia mungkin merasa *insecure*, selama hal tersebut tidak berlebihan atau berlangsung secara terus menerus. Menurut Greenberg dalam *Psychology Today*, ada tiga bentuk ketidakamanan diri: Pertama, *insecure* yang disebabkan oleh kegagalan atau penolakan baru-baru ini, di mana peristiwa baru tersebut memiliki dampak besar terhadap suasana hati dan persepsi diri seseorang. Kedua, kurang percaya diri karena kecemasan sosial, yang menggambarkan kurangnya keyakinan diri dalam situasi sosial atau di platform media sosial. Rasa takut akan penilaian orang lain dan ketakutan akan dianggap tidak mampu bisa membuat seseorang merasa cemas. Oleh karena itu, banyak yang cenderung menarik diri dan mengisolasi diri mereka untuk menghindari ketidaknyamanan dan kecemasan tersebut. Ketiga, *insecure* yang dipicu oleh perfeksionisme, yang disebabkan oleh standar yang sangat tinggi dalam pencapaian. Namun, kenyataannya adalah hidup tidak selalu sesuai dengan harapan, dan ada bagian yang di luar kendali kita. Ketidaksempurnaan yang tidak sesuai dengan harapan dapat menimbulkan perasaan kecewa dan rasa tak berguna, yang pada akhirnya dapat menyebabkan timbulnya ketidakamanan diri (Harnata & Prasetya, 2023, hal. 824–825)

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, yang berfokus pada analisis data numerical yang menggunakan metode statistika (Azwar, 2009 dalam Sakinah, 2021). Pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini memfokuskan pada pengujian teori objektif dengan menganalisis hubungan antar variabel. Metode kuantitatif yang diterapkan dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan signifikansi terhadap hubungan variabel yang diteliti. Jenis penelitian yang dipilih adalah penelitian kuantitatif korelasional, yang bertujuan untuk menilai sejauh mana hubungan keterkaitan antara kedua variabel yang diteliti.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Subjek Penelitian

**Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian**

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	59	61,46 %
Laki - Laki	37	38,54 %
<b>Usia</b>		
18 - 20 Tahun	44	45,83 %
21 - 23 Tahun	52	54,17 %
<b>Sosial Media Yang Paling Sering Digunakan</b>		
Instagram	29	30,21 %
Tik Tok	31	32,29 %
Whatsapp	14	14,58 %
X(Twitter)	21	21,88 %
FaceBook	1	1,04 %
Lainya	0	0,00 %
<b>Jumlah</b>	<b>96</b>	<b>100 %</b>

Total subjek dalam penelitian ini berjumlah 96 orang mahasiswa, dengan perempuan 59 orang dan laki-laki 37 orang. Subjek yang berusia 18-20 tahun berjumlah 44 orang dan 21-23 tahun 52 orang. Sosial media yang paling sering digunakan adalah Tik Tok dengan persentase 32,29 %, kemudian Instagram 30,21 %, X (Twitter) 21,88 %, Whatsapp 14,58 %, dan yang paling rendah adalah FaceBook 1,04 %.

### Deskripsi Data Penelitian

**Tabel 2. Deskripsi Data Penelitian**

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std.Deviation
Keterbukaan Diri di Media Sosial	96	58	101	83,80	9,109
Insecurity	96	19	50	32,79	6,782

Berdasarkan hasil uji deskriptif di atas, dapat digambarkan data yang didapatkan adalah :

1. Variabel keterbukaan diri di media sosial, dari data tersebut bisa dideskripsikan bahwa nilai minimum 58, sedangkan nilai maksimum 101. Nilai rata-rata keterbukaan diri di media sosial sebesar 83,80 dan Standar deviasi keterbukaan diri di media sosial sebesar 9,109.
2. Variabel *insecurity*, dari data tersebut bisa dideskripsikan bahwa nilai minimum 19, sedangkan nilai minimum 50. Nilai rata-rata *insecurity* sebesar 32,79 dan Standar deviasi *insecurity* sebesar 6,782.

Jadi, variabel keterbukaan diri di media sosial memiliki rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan variabel *insecurity*, artinya ukuran yang diukur oleh keterbukaan diri lebih besar dari *Insecurity* secara umum. Standar deviasi pada keterbukaan diri di media sosial dan *insecurity* masih dalam kisaran yang cukup umum. Variasi pada variabel keterbukaan diri lebih terkonsentrasi di sekitar mean daripada variabel *insecurity*.

## Hasil Uji Asumsi Klasik

### Uji Normalitas

**Tabel 3. Uji Normalitas**

Variabel	Indeks Normalitas	Sig (p)	Keterangan
Keterbukaan Diri di Media Sosial * Insecurity	0,504	0,961	Data Terdistribusi Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui nilai signifikansi  $0,961 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal dan memenuhi asumsi.

### Uji Linieritas

**Tabel 4. Uji Linieritas**

Variabel	Linearity	Deviation from Linearity	Keterangan
----------	-----------	--------------------------	------------

	F	Sig (p)	F	Sig (p)	
Insecurity * Keterbukaan Diri di Media Sosial	10,581	0,002	1,297	0,187	Linear

Berdasarkan tabel diatas bisa dilihat bahwa hasil uji linieritas insecurity dan keterbukaan diri di media sosial adalah linear dengan nilai signifikansi  $0,751 > 0,05$ .

## Uji Multikolinieritas

Tabel 5. Uji Multikolinieritas

Variabel	Collinearity Statistics		Keterangan
	Tolerance	VIF	
Keterbukaan Diri	0,928	1,077	Tidak ada gejala multikolinieritas
Media Sosial	0,928	1,077	

Uji multikolinieritas untuk memastikan bahwa model regresi memiliki korelasi yang tinggi atau sempurna antara variabel independen yang digunakan. Hasil dari tabel diatas menunjukkan bahwa tidak ada gejala multikolinieritas karena pada variabel keterbukaan diri nilai tolerance  $0,928 > 0,100$  dan nilai VIF  $1,077 < 10,00$  begitupun dengan variabel media sosial.

## Hasil Uji Hipotesis

Tabel 6. Uji Hipotesis (Regresi Sederhana)

Variabel	Koefisien Regresi (F Regresi)	Sig (p)	Keterangan
Keterbukaan Diri di Media Sosial dengan Insecurity	3751,630	0,000	Sangat Signifikan

Hasil analisis regresi sederhana menghasilkan nilai koefisien regresi sebesar 3751,630 dengan signifikansi 0,000. Sehingga dapat disimpulkan penelitian ini menolak  $H_0$  dan menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara keterbukaan diri di Media Sosial dengan Tingkat *Insecure* pada Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh keterbukaan diri di media sosial terhadap perasaan *insecure* pada mahasiswa. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang aktif menggunakan media sosial. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa terdapat pengaruh yang sangat

signifikan antara tingkat keterbukaan diri di media sosial dengan perasaan *insecure* pada mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien regresi sebesar 3751,630, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi keterbukaan diri di media sosial, semakin besar kemungkinan mahasiswa merasa tidak aman atau kurang percaya diri.

Keterbukaan diri di media sosial, seperti memberikan informasi pribadi, pencapaian, atau perasaan, membuat mahasiswa lebih rentan terhadap perbandingan sosial, kritik, dan komentar negatif. Ini dapat memicu perasaan *insecure*, karena mereka mungkin merasa harus memenuhi standar tertentu atau khawatir akan penilaian orang lain. Dalam hal ini, media sosial berfungsi seperti pedang bermata dua: menyediakan ruang untuk berekspresi, tetapi sekaligus meningkatkan risiko perasaan tidak percaya diri.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa di antara berbagai *platform* media sosial, TikTok adalah yang paling sering diakses oleh para mahasiswa, dengan jumlah pengguna sebanyak 31 orang atau 32,29% dari keseluruhan partisipan. Platform dengan pengguna paling sedikit adalah *Facebook*, yang hanya digunakan oleh 1 orang atau 1,04% dari partisipan. Namun, platform yang paling banyak dimiliki oleh mahasiswa adalah *Instagram*, diikuti oleh *WhatsApp*, sementara *Facebook* menjadi yang paling jarang dimiliki.

Isu terkait pengaruh keterbukaan diri di media sosial terhadap tingkat *insecurity* menjadi semakin relevan di era digital. Keterbukaan diri, yang mencakup sejauh mana seseorang berbagi informasi pribadi atau emosional di media sosial, telah menjadi hal yang umum. Kemudahan akses media sosial serta fitur-fitur yang mendukung keterbukaan diri membuat pengguna merasa nyaman untuk menjadikan media sosial sebagai sarana mengekspresikan diri (Tamaraya, 2020). Fenomena *insecure* ini sering terjadi pada remaja, terutama terkait dengan penampilan fisik (Greenberg, 2020 dalam Harnata, 2023). Perasaan *insecure* tersebut dapat menyebabkan masalah psikologis seperti gangguan paranoid, gangguan makan, depresi, serta masalah citra tubuh (Azizah, 2020 dalam Harnata, 2023). Kondisi ini dapat digolongkan sebagai perasaan cemas atau ketidakpercayaan diri yang muncul ketika remaja merasa tidak cukup baik (Wang & Gaskin, 2017 dalam Harnata, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian ini, sebagian besar subjek yang berpartisipasi menunjukkan adanya perasaan *insecure* ketika mereka membagikan sesuatu atau melakukan keterbukaan diri di media sosial. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini dapat diterima.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa keterbukaan diri di media sosial memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap perasaan *insecure* pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Semakin tinggi keterbukaan diri di media sosial, semakin besar kemungkinan mahasiswa merasa tidak aman atau kurang percaya diri, terutama karena mereka lebih rentan terhadap perbandingan sosial dan komentar negatif. Media sosial menyediakan ruang ekspresi, tetapi juga meningkatkan risiko *insecure*. TikTok menjadi platform yang paling sering diakses, sementara Instagram paling banyak dimiliki. Hasil ini menunjukkan bahwa keterbukaan diri di media sosial adalah faktor yang mempengaruhi tingkat *insecurity*, sehingga hipotesis penelitian diterima.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anjana Bhattacharjee dan Somali Bhattacharjee, "Security- Insecurity Feeling and Depression among Adolescents of Working and Non-working Women", *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 2012, 1789
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Belajar .
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia. *Publiciana*, 9(1), 140–157
- Cozby, P. C. (1973). Self-disclosure: A literature review. *Psychological Bulletin*, 79(2), 73-91. <https://doi.org/10.1037/h0033950>
- DeVito, J. A. (2016). *The Interpersonal Communication Book* (14th ed.). Person Education.
- DeVito, J. A. (2013). *The Interpersonal Communication Book* 13th Edition.
- DeVito, J. A. (1997). *Komunikasi Antar Manusia*. Jakarta: Professional Book, hal. 231-232
- Harnata, A. A., & Prasetya, B. E. A. (2023). Gambaran Perasaan Insecure di Kalangan Mahasiswa yang Mengalami Kecanduan Media Sosial Tiktok. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3). *Komunikasi Antar Pribadi dan Mediana*. Yogyakarta: Graha Ilmu. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.437>
- Hidayat, D. 2012.

# *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*

Vol 4 No 3 (2024) 2068 - 2076 P-ISSN 2774-5058 E-ISSN 2775-7269

DOI: 47467/eduinovasi.v4i3.5709

- Hasanah, U., & Minerty, P. B. (2018). Hubungan antara self disclosure dengan interaksi sosial pada remaja di kota Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(2), 1-12.
- Januarti, D. W., Pratiknjo, M. H., & Mulianti, T. (2018). Perilaku Mahasiswa Dalam Menggunakan Media Sosial di Universitas Sam Ratulangi Manado. *Journal Unair*, 21, 1-20.
- Maslow, A. H. "The Dynamics of Psychological Security-Insecurity", dalam *Journal of Personality*, Vol. 10, No. 4.
- Melanie Greenberg, The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them (Online), 2015, (<https://www.psychologytoday.com/intl/contributors/melanie-greenberg-phd>).
- Nasrullah, Rulli. (2015). Teori dan Riset Media Siber. Kencana Prenada Media Group
- Ngalimun. (2018). Komunikasi Interpersonal. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Puntoadi, Danis. (2011). Menciptakan Penjualan Melalui Media Sosial, Jakarta: PT Elex Komputindo
- Robinson, John. P, Phillip R. Shaver, Measures of Personality and Social Psychological Attitudes, (United States of America: Academic press, 1991 ), hlm. 124.
- Sabekti, Ria. 2019. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Jejaring Sosial) dengan Kecenderungan Narsisme dan Aktualisasi Diri Remaja, Skripsi, *Program Studi Pendidikan Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya*, 80-81.
- Sakinah, D. A. 2021. Pengaruh Motif dan Self Disclosure Pada Media Sosial Terhadap *Subjective Well Being* Mahasiswa. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 29-52
- Sari, D. Y., Hanim, W., & Setiawaty, D. (2016). Gambaran Keterbukaan Diri (Studi Deskriptif Pada Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 48 Jakarta). *Jurnal Bimbingan Konseling*, 52.

# *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*

Vol 4 No 3 (2024) 2068 - 2076 P-ISSN 2774-5058 E-ISSN 2775-7269

DOI: 47467/eduinovasi.v4i3.5709

Sholihah, Siti M., Aditya, Nanda A., Evina, Elsa S., Maghfiroh, Siti., (2023). Konsep Uji Asumsi

Klasik pada Regresi Linear Berganda. Jurnal Riset Akuntansi Soedirman (JRAS), Vol. 2 No. 2, hal 103-105

Syauqii, Fachri. (2022). Pengaruh Media Sosial Terhadap Keberadaan Insecure: Sebuah Analisis.

*Communication & Social Media*. 2(2), 74-78.

Tamaraya, Asasi. (2020). Pengaruh Intensitas Penggunaan Twitter Terhadap Self Disclosure

Mahasiswa. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

Wheeless, L. R. & Grotz, J. (1976). Conceptual and Measurement of Reported Self Disclosure.

Summer, West Virginia University, 2(4), 338-346.