

**PENGUNGKAPAN DIRI DITINJAU DARI DUKUNGAN SOSIAL TEMAN  
SEBAYA PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA  
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**Ryani Nugrahwati, Kartika Sari Dewi\***

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

ry\_and\_nie@yahoo.com, ksdewi.pklinis@gmail.com

**Abstract**

Self-disclosure is the individual ability for sharing personal information, including thought, feeling, experience, opinion, and respond to others. This study aims to know about relationship between peer social support with self-disclosure on the first-year college student of Diponegoro University.

Subjects of this study were first-year college students of Diponegoro University, in amount 7838. Sampling technique was two stages cluster sampling, so that the samples were 336 people. Collecting data used two scales, namely Self-Disclosure and Peer Social Support Scale. Analyzing data used a simple regression analysis.

The results showed that there is a positive relationship between peer social support with self-disclosure. It means that higher score of peer social support influences higher score of self-disclosure. Conversely, the lower score of peer social support makes the lower score of self-disclosure. Peer social support contributes effectively 32% of the self-disclosure.

**Keywords:** Self disclosure, peer social support, first-year college students

---

\*Penulis Penanggungjawab

**PENGUNGKAPAN DIRI DITINJAU DARI DUKUNGAN SOSIAL TEMAN  
SEBAYA PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA  
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**Ryani Nugrahwati, Kartika Sari Dewi\***

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

ry\_and\_nie@yahoo.com, ksdewi.pklinis@gmail.com

Abstrak

Pengungkapan diri adalah kemampuan individu untuk berbagi informasi pribadi, yang meliputi pikiran, perasaan, pengalaman, pendapat, dan tanggapan kepada orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan pengungkapan diri pada mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro.

Subjek penelitian adalah mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro yang berjumlah 7838. Teknik sampling yang digunakan adalah *two stages cluster sampling*, sehingga didapatkan sampel penelitian berjumlah 336 orang. Pengambilan data menggunakan dua buah skala, yaitu Skala Pengungkapan Diri dan Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya. Analisis data yang digunakan adalah analisis regresi sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan pengungkapan diri, yang artinya semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi pula pengungkapan diri, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah pula pengungkapan diri. Dukungan sosial teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 32% terhadap pengungkapan diri.

**Kata kunci:** Pengungkapan diri, dukungan sosial teman sebaya, mahasiswa tahun pertama

---

\*Penulis Penanggungjawab

## **PENDAHULUAN**

Awal memasuki pendidikan tinggi merupakan masa transisi dari pendidikan menengah atas ke pendidikan tinggi. Pada masa ini, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan-tuntutan, seperti tinggal di tempat tinggal baru dan jauh dari orang tua, sehingga dibutuhkan penyesuaian diri. Perubahan situasi yang terjadi dapat memberikan beban bagi mahasiswa tahun pertama, yang dapat pula menjadikan mahasiswa tahun pertama merasa kesepian (Wei, Russel, & Zakalik, 2005).

Kesulitan dan penyesuaian diri yang perlu diatasi oleh mahasiswa tahun pertama dapat dibantu dengan adanya pengungkapan diri, yang mana pengungkapan diri dapat membantu seseorang dalam menanggulangi kesulitan (Devito, 2011). Pengungkapan diri membantu memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perilaku diri sendiri, penerimaan diri, memperbaiki komunikasi, dan mempererat hubungan dengan orang lain. Didukung pula dengan penelitian Gainau (2009) yang menunjukkan bahwa pengungkapan diri sangat penting dalam hubungan sosial dengan orang lain. Individu yang memiliki kemampuan pengungkapan diri akan dapat mengungkapkan diri secara tepat yang terbukti dengan kemampuan penyesuaian diri, kepercayaan diri yang lebih besar, kompetensi yang tinggi, kemampuan untuk diandalkan, sikap positif, percaya terhadap orang lain, objektif, dan keterbukaan yang tinggi. Sebaliknya, ketika individu kurang memiliki kemampuan dalam pengungkapan diri terbukti memiliki kemampuan penyesuaian diri yang buruk, kepercayaan diri yang rendah, perasaan takut, kecemasan, rendah diri, dan tertutup. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka pengungkapan diri dapat membantu dalam menyesuaikan diri.

Menurut Devito (2011), pengungkapan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu besar kelompok, perasaan menyukai, efek diadik, kompetensi, kepribadian, topik, dan jenis kelamin. Pada umumnya, seseorang dapat mengungkapkan diri ketika orang lain mengungkapkan diri sebelumnya dan memberikan respon yang sesuai. Pengungkapan diri terjadi pada kelompok kecil dengan beberapa topik tertentu. Pengungkapan diri yang dilakukan dapat pula membuat hubungan semakin terbuka, yang mana pengungkapan diri dan kepercayaan berhubungan positif. Seseorang dapat mengungkapkan diri kepada orang yang dapat menerima,

mengerti, hangat, dan mendukung, yang secara umum adalah orang yang memiliki hubungan dekat.

Berdasarkan penjelasan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri dapat ditarik kesimpulan bahwa untuk mengungkapkan diri mengenai permasalahan baik masalah pribadi maupun sosial terutama pada mahasiswa dibutuhkan adanya rasa nyaman, perasaan menyukai, dan rasa percaya terhadap orang lain. Pengungkapan diri dilakukan kepada orang tertentu, seperti orang yang memiliki hubungan dekat, dipercayai, memberikan perhatian, dan dukungan (*support*). Oleh karena itu, seseorang lebih banyak mengungkapkan diri kepada orang yang disukai dan dipercaya.

Mahasiswa tahun pertama memiliki aktivitas bersama dengan *peer group*. Menurut Papalia, Olds, dan Feldman (2009), kelompok teman sebaya (*peer group*) adalah sumber kasih sayang, simpati, pengertian, dan tuntutan moral, tempat untuk melakukan eksperimen serta sarana untuk mencapai otonomi dan kemandirian dari orang tua. Santrock (2007) mendefinisikan *peer group* sebagai sekumpulan anak atau remaja dengan usia atau tingkat kedewasaan yang sama.

Pengungkapan diri dilakukan ketika adanya kepercayaan terhadap orang lain. Pengungkapan diri juga dapat dilakukan melalui jejaring sosial. Hal ini dapat dilakukan ketika adanya *trust*. Kepercayaan terhadap orang lain di jejaring sosial dapat mendorong seseorang untuk mengungkapkan diri dengan membagikan informasi yang bersifat dasar atau informasi dangkal saja (Chang & Heo, 2014). Penelitian Taddei dan Contena (2013) menunjukkan pula bahwa kepercayaan terhadap orang lain di jejaring sosial sangat penting untuk dapat lebih membagikan informasi, mengungkapkan diri dengan leluasa dan perasaan akan bahaya dari pengungkapan diri yang dilakukan lebih sedikit.

Kepercayaan kepada orang lain secara interaksi langsung memiliki kaitan dengan kepercayaan ketika di jejaring sosial. Ketika seseorang telah memiliki kepercayaan secara interaksi langsung maka pengungkapan diri *online* dapat pula dilakukan karena telah memiliki *trust* dengan orang lain terlebih dahulu yang dikenal secara langsung (*face to face*). Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan *online* adalah refleksi dari dunia *offline*. Seseorang menggunakan internet untuk

memperluas kemungkinan komunikasi tatap muka dan mencari informasi lebih (Mesch, 2012).

Menurut Green, Derlega, dan Mathews (2003), interaksi sosial dan respon dari orang yang menerima pengungkapan diri dapat mempengaruhi pengungkapan diri seseorang, sehingga ketika orang lain tidak memberikan respon yang tepat dan dukungan emosional tidak didapatkan maka seseorang dapat menarik diri dan tidak mengungkapkan diri. Devito (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2009) mengemukakan bahwa jika orang yang berinteraksi menyenangkan dan membuat aman serta dapat membangkitkan semangat, maka kemungkinan bagi seseorang untuk lebih mengungkapkan diri sangat besar. Sebaliknya, pada beberapa orang tertentu maka dapat saja menutup diri karena merasa kurang percaya kepada orang lain.

Dukungan sosial dibutuhkan oleh mahasiswa tahun pertama terutama yang bersumber dari teman sebaya, sehingga mahasiswa merasakan adanya dukungan dan perhatian yang tersedia untuknya, sehingga memunculkan kepercayaan ketika mengungkapkan diri. Berdasarkan penelitian Sari, Andangsari, dan Masykur (2006), teman yang lebih dipilih menjadi target pengungkapan diri adalah teman dari jenis kelamin yang sama, kemudian orang tua yang lebih dipilih sebagai target pengungkapan diri adalah ibu.

Penjelasan di atas mengarah pada kesimpulan bahwa dukungan sosial dibutuhkan dalam membantu pengungkapan diri. Pengungkapan informasi pribadi tidak dapat diungkapkan kepada semua orang, misalnya masalah yang sangat pribadi yaitu, masalah orientasi seksual. Beals (dalam Green et al, 2003) menemukan bahwa gay dan lesbian dapat mengungkapkan diri mengenai orientasi seksual ketika memiliki dukungan sosial yang tinggi. Dukungan sosial yang dirasakan individu memberi peluang baginya untuk melakukan pengungkapan diri. Ketersediaan dukungan sosial berkaitan dengan pengungkapan diri mengenai peristiwa yang tidak menyenangkan. Penelitian Kahn dan Cantwell (2012) menunjukkan bahwa seseorang dapat mengungkapkan diri emosional ketika dukungan sosial tersedia untuknya.

Berdasarkan pemaparan di atas, dukungan sosial teman sebaya dibutuhkan dalam membantu mahasiswa mengungkapkan diri. Dengan demikian, perlu diadakannya penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan pengungkapan diri pada mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro.

## **METODE PENELITIAN**

Pengungkapan diri adalah kemampuan individu untuk berbagi informasi pribadi, meliputi pikiran, perasaan, pengalaman, pendapat, dan tanggapan kepada orang lain. Variabel pengungkapan diri diukur menggunakan Skala Pengungkapan Diri yang disusun berdasarkan komponen yang dijelaskan oleh Hargie (2011), yaitu terdiri dari valensi, informasi, *appropriateness*, *flexibility*, *accessibility*, kejujuran, dan *disclosure avoidance*.

Dukungan sosial teman sebaya adalah bantuan dari teman sebaya yang dirasakan individu, meliputi dukungan informasional yang berupa nasihat, informasi, dan panduan; dukungan instrumental berupa finansial, benda, dan tenaga; dukungan persahabatan yang berupa kebersamaan, rasa memiliki, dan rasa dimiliki; serta dukungan penghargaan, berupa persetujuan positif, perbandingan positif individu dengan orang lain, dan pengakuan positif.

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa strata satu tahun pertama yaitu angkatan 2013 Universitas Diponegoro yang berjumlah 7838, yang terbagi dalam 11 fakultas. Teknik sampling yang digunakan adalah *two stages cluster sampling*. Menurut Nazir (2009), *two stage cluster sampling*, yaitu menentukan secara *random* klaster dari populasi penelitian, klaster yang telah terpilih tidak semuanya dijadikan sampel penelitian, akan tetapi dipilih lagi sampel dari klaster tersebut yang akan dipakai dalam penelitian. Penentuan sampel penelitian ini dilakukan dengan memilih secara acak fakultas, tahap berikutnya dengan memilih secara acak program studi/ jurusan dari fakultas yang telah terpilih, kemudian dari setiap program studi/ jurusan yang terpilih tersebut dijadikan sampel penelitian. Didapatkan sampel penelitian sebanyak 336 subjek.

Pengambilan data dilakukan peneliti dengan menggunakan dua skala psikologi, yaitu: Skala Pengungkapan Diri dan Skala Dukungan Teman Sebaya. Skala tersebut menggunakan empat pilihan jawaban yang terdiri dari pernyataan-pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil analisis yang didapatkan dalam penelitian ini adalah terbuktinya hipotesis penelitian, yaitu adanya hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan pengungkapan diri pada mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yaitu adanya hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan pengungkapan diri. Nilai positif yang ditunjukkan pada koefisien korelasi, yaitu 0,56 menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi pula pengungkapan diri. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah pula pengungkapan diri. Hasil penelitian ini membuktikan hipotesis yang menyatakan adanya hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan pengungkapan diri pada mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro dapat diterima.

Pada hasil penelitian, dukungan sosial teman sebaya memiliki sumbangan efektif sebesar 32% terhadap pengungkapan diri. Dengan demikian, dukungan sosial teman sebaya merupakan salah satu hal yang mempengaruhi pengungkapan diri dan sebesar 68% dapat dipengaruhi oleh faktor lain. Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi pengungkapan diri, menurut Devito (2011), yaitu besar kelompok, efek diadik, kompetensi, kepribadian, topik, dan jenis kelamin. Hargie (2011) mengemukakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengungkapan diri, yaitu usia, gender, kelompok etnis dan agama, kepribadian, dan *intoxication level*. Penelitian Sari, Andangsari, dan Masykur (2006) mendapatkan hasil bahwa pengungkapan diri pada pria lebih rendah bila dibandingkan dengan pengungkapan diri pada wanita, kemudian harga diri memiliki hubungan positif dengan pengungkapan diri. Hal ini menunjukkan bahwa jenis kelamin dan harga diri merupakan hal yang dapat mempengaruhi pengungkapan diri.

Penelitian Putri (2013) menjelaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap pengungkapan diri siswa kelas VII SMP N 01 Kajen, Kabupaten Pekalongan. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini, yaitu semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi pula pengungkapan diri. Hasil penelitian Rohmahwati (2010) menunjukkan bahwa *secure attachment* dan dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan pengungkapan diri. *Secure attachment* dan dukungan sosial secara bersama-sama dapat memprediksi pengungkapan diri. *Secure attachment* dan dukungan sosial memiliki hubungan yang positif dengan pengungkapan diri yaitu jika *secure attachment* dan dukungan sosial semakin tinggi maka pengungkapan diri yang dilakukan juga semakin tinggi pula.

Penelitian Kahn dan Cantwell (2012) menunjukkan bahwa dengan adanya dukungan sosial dapat meningkatkan pengungkapan diri mengenai peristiwa yang tidak menyenangkan. Dukungan sosial yang tersedia untuk seseorang mendorongnya untuk mengungkapkan diri terutama peristiwa yang tidak menyenangkan. Sejalan dengan Gilmartin (2009) yang menyatakan bahwa dukungan sosial menawarkan kesempatan untuk bercerita pada orang lain, yang membantu dalam mengatasi penyakit kronis, sehingga dengan adanya dukungan sosial akan memberikan kesempatan kepada seseorang untuk mengungkapkan diri.

Hasil analisis tambahan yang didapatkan dalam penelitian ini dengan menganalisis lebih lanjut masing-masing tipe dukungan sosial teman sebaya, yang terdiri dari dukungan informasional, dukungan instrumental, dukungan persahabatan, dan dukungan penghargaan. Berdasarkan sumbangan efektif dari tiap tipe dukungan sosial teman sebaya maka didapatkan dukungan informasional memberikan sumbangan efektif sebesar 27% pada pengungkapan diri. Dukungan instrumental memberikan sumbangan efektif 21% terhadap pengungkapan diri. Dukungan persahabatan memiliki sumbangan efektif 29% terhadap pengungkapan diri, kemudian dukungan penghargaan memiliki sumbangan efektif sebesar 28% terhadap pengungkapan diri.



## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan pengungkapan diri pada mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro, sehingga semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi pula pengungkapan diri dan sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah pula pengungkapan diri.

Adapun saran yang dapat peneliti kemukakan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **A. Bagi subjek penelitian**

Mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro diharapkan mampu memelihara pengungkapan diri. Bagi subjek yang telah memiliki pengungkapan diri diharapkan dapat membantu teman yang memiliki pengungkapan diri yang masih rendah dengan memberikan perhatian dan dukungan yang lebih terhadapnya agar dukungan dapat dirasakan, sehingga mendorongnya untuk mengungkapkan diri.

### **B. Bagi Universitas Diponegoro**

Universitas Diponegoro telah memberikan upaya dalam membantu mahasiswa mengatasi permasalahan. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat memfasilitasi mahasiswa dengan mengadakan kelompok-kelompok belajar, mentoring, ataupun kegiatan-kegiatan akademik dan nonakademik yang bentuknya *support group* mahasiswa.

### **C. Bagi peneliti selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang topik yang serupa, maka saran yang diberikan, yaitu:

- a. Lebih memperhatikan kalimat yang digunakan dalam menyusun aitem. Penghilangan kata-kata tertentu (seperti kata “saya”) dapat mengubah makna aitem tersebut, sehingga dapat dihindari.

- b. Memperhatikan indikator dan aitem yang digunakan dalam menyusun alat ukur, sehingga aitem yang dibuat dapat lebih tepat mengukur apa yang hendak diukur.
- c. Meneliti lebih lanjut dengan membandingkan antara dukungan sosial teman sebaya dengan dukungan sosial orang tua, sehingga didapatkan hasil sumber dukungan sosial yang lebih berpengaruh.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Chang, C. W. & Heo, J. (2014). Visiting theories that predict college students' self disclosure on facebook. *Journal of Computers in Human Behavior*, 30, 79-86. doi: 10.1016/j.chb.2013.07.059
- Dayakisni, T. & Hudaniah. (2012). *Psikologi sosial*. Malang: UMM Press.
- Devito, J. A. (2011). *Komunikasi antarmanusia*. (5<sup>th</sup> Ed.).Tangerang: Karisma Publishing Group.
- Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan diri (self disclosure) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Jurnal Ilmiah Widya Warta*, 33, 1-18.
- Gilmartin, J. (2009). *Health psychology in context*. Chichester, UK: John Wiley and Sons Ltd.
- Greene, K., Derlega, V.J., & Mathews, A. (2006). Self-disclosure in personal relationship. In A. Vangelisti & D.Perlman (Ed.), *Cambridge handbook of personal relationships* (h. 409-427). New York, NY: Cambridge University Press.
- Hargie, O. (2011). *Skilled interpersonal communication: Research, theory and practice* (5<sup>th</sup> Ed.). New York, NY: Routledge.
- Kahn, J. H. & Cantwell, K. E. (2012). Social support and self disclosure of everyday unpleasant emotional. *Journal of Illinois State University*.
- Mesch, G. S.(2012). Is online trust and trust ini social institutions associated with online disclosure of identifiable information online?. *Journal of Computers in Human Behavior*, 28, 1471-1477. doi: 10.1016/j.chb.2012.03.010
- Nazir, M. (2011). *Metode penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.

- Rohmahwati, S. (2010). Hubungan antara secure attachment dan dukungan sosial dengan self disclosure pada Santri Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta. *Skripsi* (Diterbitkan). Surakarta: Program Studi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Perkembangan manusia*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Putri, N. I. M. (2013). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan pengungkapan diri pada siswa kelas VII SMP N 01 Kajen Kabupaten Pekalongan. *Intisari Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja*. Edisi Kesebelas Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Sari, R.P., Andangsari, T. R., & Masykur, A. M. (2006). Pengungkapan diri mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro ditinjau dari jenis kelamin dan harga diri. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3, 11-25.
- Steinberg, L. (2002). *Adolescence*. (6<sup>th</sup> Ed.). New York, NY: McGraw Hill.
- Taddei, S. & Contena, B. (2013). Privacy, trust, and control: Which relationships with online self disclosure?. *Journal of Computers in Human Behavior*, 29, 821-826. doi: 10.1016/j.chb.2012.11.022
- Wei, M., Russell, D. W., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 602-614