

Self Esteem dan Self Disclosure pada Mahasiswa di Kota Makassar

Self Esteem and Self Disclosure Among Students in Makassar

Eugrani Lilian Sareba, Muh. Fitrah Ramadhan Umar
Fakultas Psikologi Universitas Bosowa
Email: eugranililian@gmail.com

Abstrak

Self disclosure atau pengungkapan diri merupakan jenis komunikasi dimana kita dapat mengungkapkan informasi mengenai diri kita sendiri. *Self disclosure* menjadi hal yang harus dimiliki oleh mahasiswa dalam mengembangkan potensi diri dan membangun hubungan yang positif di lingkungan sosial. Salah satu faktor yang menyebabkan pengungkapan diri itu sendiri adalah *self esteem*, dimana individu yang memiliki rasa percaya diri akan merasa nyaman dengan diri sendiri dan tidak takut untuk menunjukkan siapa mereka sebenarnya. Mereka percaya bahwa mereka layak untuk dihargai, sehingga mereka lebih terbuka untuk berbagi pikiran dan perasaan mereka. Penelitian kuantitatif ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara *self esteem* dengan *self disclosure* pada mahasiswa di kota Makassar. Penelitian ini melibatkan 435 mahasiswa di kota Makassar dengan metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala *Self Disclosure* untuk mengukur pengungkapan diri dan skala *Self esteem* untuk mengukur harga diri. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi metode *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif antara *self esteem* dan *self disclosure* pada mahasiswa di kota Makassar dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 (<0.05) dan nilai korelasi pearson sebesar 0.294. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self disclosure* maka semakin tinggi pula tingkat *self esteem* pada mahasiswa di kota Makassar.

Kata Kunci: Pengungkapan Diri, Harga Diri, Mahasiswa.

Abstract

Self-disclosure is a type of communication where we can reveal information about ourselves. Self-disclosure is important and must be possessed by students, especially in developing their potential and building positive relationships in the social environment. One of the factors that causes self-disclosure itself is self-esteem, where individuals who have self-confidence will feel comfortable with themselves and are not afraid to show who they really are. They believe that they are valuable and worthy of respect, so they are more open to sharing their thoughts and feelings with others. This quantitative study aims to explain the relationship between self-esteem and self-disclosure in students in the city of Makassar. This study involved 435 students in the city of Makassar with the data collection method used was the Self-Disclosure scale to measure self-disclosure and the Self-esteem scale to measure self-esteem. Data analysis was carried out using the Pearson Product Moment correlation test. The results of this study indicate that there is a positive relationship between self-esteem and self-disclosure in students in the city of Makassar with a significance value of 0.000 (<0.05) and a Pearson correlation value of 0.294. This shows that the higher the level of self-disclosure, the higher the level of self-esteem in students in Makassar city.

Keywords: *Self Disclosure, Self Esteem, Students.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan seorang akademisi dimana mereka menempuh ilmu pengetahuan di jenjang universitas, hal inilah yang membuat mahasiswa selalu berhadapan pada tugas-tugas akademik dan non akademik (Damri et al., 2017). Mahasiswa mengalami masa transisi yang signifikan dari tingkat pendidikan menengah ke perguruan tinggi. Periode ini seringkali diwarnai dengan penyesuaian terhadap lingkungan baru, tuntutan akademis yang lebih tinggi, dan eksplorasi identitas pribadi (Hasanah & Malik, 2020).

Selama masa proses menuntut ilmu, mahasiswa tak luput dari permasalahan-permasalahan yang ada baik itu berupa tugas perkuliahan yang menumpuk, motivasi diri yang menurun, adanya perubahan sistem pembelajaran, sistem penilaian yang tidak sesuai dengan yang diharapkan, bahkan adanya konflik relasi sosial (Pennebaker et al., 1990). Ada beberapa faktor akademik yang bisa menimbulkan stres bagi mahasiswa yaitu perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, prestasi akademik, dan kebutuhan untuk mengatur diri sendiri dan mengembangkan kemampuan berpikir (Seto et al., 2020).

Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa salah satu cara untuk memahami pertanyaan-pertanyaan mengenai masalah yang dihadapi oleh seseorang adalah dengan mengetahui lebih lanjut tentang situasi yang dialami. Salah satu upaya untuk mengetahui situasi tersebut adalah dengan membuka diri

Mahasiswa yang merupakan makhluk sosial dimana dalam hidupnya selalu memerlukan dan membutuhkan orang lain, termasuk saat seseorang mengalami tekanan. Keterbukaan diri atau *Self-disclosure* dapat menjadi bagian yang sangat penting bagi mahasiswa serta harus dimiliki oleh mahasiswa tersebut dalam mengembangkan kapasitas, potensi hidup tanpa desakan dari individu lain, memiliki lingkungan sosial yang positif dalam membangun hubungan serta interaksi yakni secara solid, stabil, dekat, dan penuh kasih sayang dalam menjalani dunia perkuliahan yang erat kaitannya dengan prestasi dan motivasi belajar (Juliana & Erdiansyah, 2020).

Self disclosure merupakan sebuah indikator terdapatnya keselarasan atau kesinambungan dan interaksi di lingkungan, membina rasa kepercayaan serta nilai saat berinteraksi (Sadtyadi & Paramita, 2022). *Self Disclosure* adalah berbagai bentuk komunikasi dimana adanya kaitan antara individu lain untuk dapat mengetahui pandangan, hasrat, dan perasaan mengenai diri secara mendalam (Gamayanti et al., 2018). Individu akan melakukan *self-disclosure* ketika ia merasa nyaman, dekat, bahkan mereka dapat percaya kepada orang lain, dengan harapan bahwa informasi yang telah dibagi dapat terjaga dan tidak disebarkan ke individu lain (Pohan & Dalimunthe, 2017).

Namun saat ini, tidak jarang dari beberapa mahasiswa yang mengalami berbagai masalah lebih memilih untuk memendamnya sendiri sehingga dapat berdampak pada kesejahteraan mental dan emosional mereka. Individu yang kurang mampu membangun keterbukaan dengan orang lain tumbuh menjadi orang yang keterampilan sosialnya terganggu, kepercayaan diri rendah, yang menimbulkan perasaan takut, cemas dan tertutup, itu semua memengaruhi kesehatan mental seseorang (Gainau, 2009). Penelitian yang dilakukan oleh (Sari, dkk 2010) didapatkan hasil bahwa pengungkapan diri atau *self disclosure* pada mahasiswa hanya berada pada kategori rendah hingga sedang. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Ifdil, dkk 2013) diperoleh hasil bahwa 55% mahasiswa yang tergolong dalam tingkat *self disclosure* yang sedang dan 37% mahasiswa yang berada dalam tingkat *self disclosure* yang rendah.

Self-disclosure yang rendah akan berdampak dari dalam diri individu itu sendiri, hal ini dikarenakan adanya penolakan, stigma dari pengungkapan diri yang cenderung megarah ke sisi negatif, tidak adanya keintiman dalam hubungan, serta ancaman pada kesejahtraannya (Parsons et al., 2016). Oleh karena itu, kemampuan dalam melakukan *self-disclosure* sebaiknya juga harus dimiliki sehingga kesejahteraan psikologis dapat menjadi lebih baik dan dapat membantu dalam memelihara hubungan dengan sekitar. *Self-disclosure* pun diperlukan untuk membantu mahasiswa dalam mengasah motivasi belajar serta performa belajar, lingkungan yang positif, adanya penguasaan lingkungan serta penerimaan diri yang baik sehingga mahasiswa dapat memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *self disclosure* yaitu diantaranya besarnya kelompok, perasaan menyukai, kompetensi, topik, jenis kelamin bahkan kepribadian (DeVito, 2011). Faktor lain yang juga mempengaruhi pengungkapan diri ialah harga diri sebagai bentuk karakteristik kepribadian (Cramer, 1990). Seseorang dengan harga diri yang tinggi mereka akan cenderung memposisikan dirinya setara dengan orang lain sehingga akan lebih mudah untuk berinteraksi. (Chen et al., 2017) juga menjelaskan bahwa terjadinya *self disclosure* dapat disebabkan oleh rasa percaya diri yang tinggi dan tidak adanya rasa takut akan penilaian orang lain. Sebaliknya *self disclosure* sulit untuk dilakukan karena kurangnya kepercayaan diri serta rasa takut akan penilaian dari orang lain.

Menurut Velasco (2013) *self esteem* merupakan salah satu faktor yang mengakibatkan *self-disclosure* secara tidak langsung (Powell-Young, et al., 2014). Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Santi & Damariswara (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan searah antara *self esteem* dan *self disclosure*.

Self Disclosure

Self disclosure atau pengungkapan diri adalah suatu bentuk komunikasi tentang diri individu yang disimpan ataupun dirahasiakan namun kemudian dikomunikasikan pada orang lain (Devito, 2011). Keterbukaan diri menyangkut pada pengungkapan informasi secara sadar maupun tidak sadar. Pengungkapan diri (membuka diri) merupakan salah satu bentuk paling dasar yang dialami manusia dalam berinteraksi dengan orang lain dimana kita membuka diri kepada orang lain dalam berbagai cara Devito (1997).

Self disclosure merupakan metode yang paling dapat dikontrol dalam menjelaskana diri sendiri kepada orang lain. Individu dapat merepresentasikan dirinya sebagai orang bijak atau pun bukan tergantung dari caranya mengungkapkan perasaan, tingkah laku, dan kebiasaan (Catona & Greene, 2015).

Self Esteem

Heatherton & Polivy (1991) mengatakan bahwa *self esteem* mengacu pada perasaan individu tentang diri mereka sendiri dan kaitannya dengan kompetensi, sosial dan penampilan. Individu dengan *self-esteem* tinggi akan mengambil strategi pengembangan diri, sebaliknya mereka dengan *self-esteem* rendah cenderung memilih strategi untuk melindungi diri. Menurut Burns (1993) *self-esteem* didasarkan pada penilaian individu tentang dirinya baik secara positif atau negatif serta menunjukkan keyakinan bahwa dirinya sanggup, berharga dan berhasil.

Seseorang dengan *self-esteem* tinggi akan menerima risiko untuk meningkatkan diri, sedangkan individu dengan *self-esteem* rendah cenderung melindungi diri dan menghindari risiko penghinaan umum, sekalipun untuk kesuksesan dalam menaikkan nilai diri (Baumeister, dkk, 1989). *Self-esteem* merupakan sebuah pembentukan karakter mengenai diri seseorang dan merupakan faktor penting dalam perilaku langsung berkaitan dengan berbagai aspek dalam hidup (Kaya dan Sackes, 2004).

METODE PENELITIAN

Responden

Subjek dalam penelitian berjumlah 435 mahasiswa di kota Makassar. (Responden dengan jenis kelamin Perempuan = 282, laki-laki = 153, responden dari universitas bosowa = 136, universitas hasanuddin = 74, universitas negeri makassar = 29, universitas kristen Indonesia Paulus = 58 dan universitas lainnya = 136. Responden dengan tingkat semester 1&2 = 69, 3&4 = 84, 5&6 = 74, 7&8 = 143 dan >8 =66) yang berdomisili di Kota Makassar. Subjek dikumpulkan secara *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*.

Instrumen Penelitian

Data dikumpul dengan menggunakan skala *Self Disclosure* yang telah konstruk oleh Serliyanti Rampa' (2022) dan skala *State Self Esteem Scale* yang diadaptasi oleh Vivi Ilda (2018). Nilai reliabilitas dari skala *Self Disclosure* sebesar 0.850 dengan nilai validitas diantaranya nilai t-value > 1.96, nilai RMSEA 0.043 dan nilai faktor loading yang positif. Nilai reliabilitas dari skala *State Self Esteem Scale* sebesar 0.895 dengan nilai validitas diantaranya nilai t-value > 1.96, nilai RMSEA 0.052 dan nilai faktor loading yang positif.

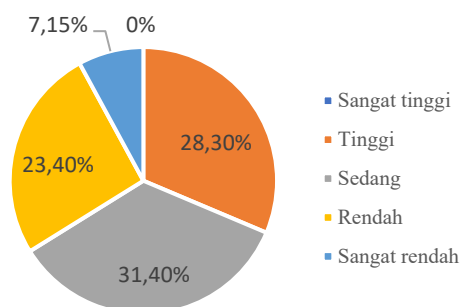
Teknik Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan beberapa teknik, diantaranya uji deskriptif, uji asumsi dan uji hipotesis dengan analisis korelasi. Uji deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran secara demografis terkait temuan penelitian. Uji asumsi berfungsi untuk melihat apakah data sudah terdistribusi normal dan linear. Dan uji hipotesis digunakan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan objektifikasi diri pada mahasiswa wanita di kota Makassar. Data dianalisis menggunakan *software* SPSS versi 26.

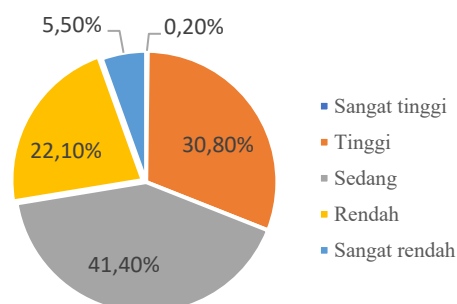
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

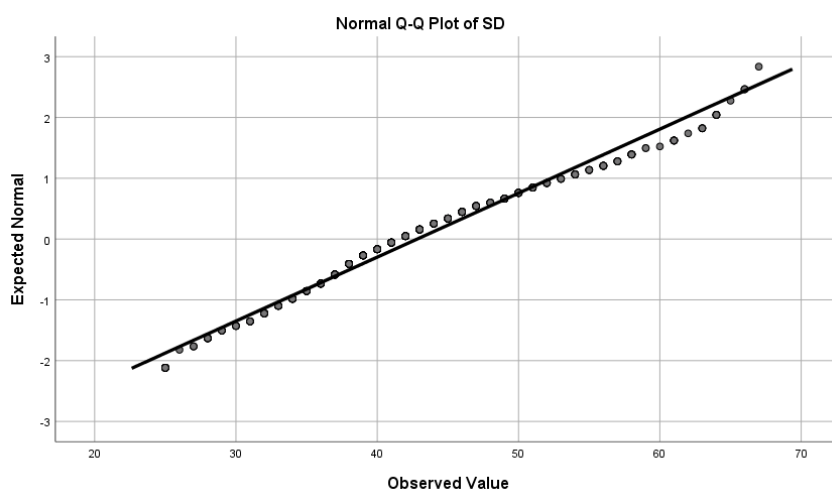
Hasil analisis penelitian ini akan menyajikan beberapa hal yakni 1) gambaran deskriptif variabel 2) uji asumsi 3) uji hipotesis. Secara deskriptif, temuan terhadap subjek sebagai berikut :



Gambar 1. Frekuensi Kategorisasi Self Disclosure



Gambar 2. Frekuensi Kategorisasi Self Esteem



Gambar 3. Q-Q Plot Self Disclosure



Gambar 4. Q-Q Plot Self Esteem

Setelah data terdistribusi normal, maka peneliti melanjutkan ke uji linearitas sebagai berikut

Tabel 1 : Uji Linearitas

Variabel	Linearity Sig.F*	Keterangan
Self Esteem dengan Self Disclosure	0.000	Linear

Setelah dilakukan uji asumsi yaitu normalitas dan linearitas maka peneliti melanjutkan ke uji hipotesis yaitu regresi linear sederhana sebagai berikut

Tabel 2 : Uji Hipotesis

Variabel	Pearson's	P-Value	Keterangan
Self Esteem terhadap Self Disclosure	0.294	.000	Signifikan

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 435 responden, diperoleh bahwa terdapat hubungan antara *Self Esteem* dan *Self Disclosure* pada mahasiswa di Kota Makassar dengan arah hubungan yang positif. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai signifikansi sebesar 0.000 (<0.05) dan nilai pearson sebesar 0.294. Hal ini berarti bahwa individu yang memiliki tingkat *self disclosure* yang tinggi akan memiliki tingkat *self esteem* yang tinggi juga begitupun sebaliknya. Hal tersebut dapat diartikan bahwa *self esteem* atau harga diri dapat menjadi salah faktor pendorong bagi mahasiswa untuk melakukan *self disclosure* atau pengungkapan diri.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan hubungan antara *self esteem* dan *self disclosure* sebesar 0.294 yang artinya terdapat hubungan yang positif antar kedua variabel dan termasuk dalam kategori lemah. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat variabel lain yang memiliki hubungan yang lebih kuat dibandingkan variabel *self esteem*, seperti komunikasi interpersonal, intensitas pertemanan, stress akademik dan lain sebagainya. Pada penelitian ini, *self esteem* dan *self disclosure* memiliki korelasi dengan tingkat hubungan yang lemah. Korelasi yang lemah menandakan bahwa meskipun ada keterkaitan atau hubungan antara kedua variabel, namun tidak banyak efektifitas dari variabel *independent* dalam mengubah tingkat variabel *dependent*.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kristanti & Eva (2022) menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara *self esteem* dan *self disclosure*. Chen (2017) mengemukakan bahwa terjadinya *self disclosure* disebabkan karena rasa percaya diri yang tinggi dan tidak merasa takut akan penilaian dari individu lain. Sebaliknya, *self disclosure* menjadi lebih sulit bagi mereka yang memiliki rasa kepercayaan diri yang kurang dan takut akan penilaian dari orang lain.

Berdasarkan hasil kategorisasi dapat dilihat bahwa *self disclosure* pada mahasiswa di kota Makassar berada pada kategori sedang. Hal tersebut kemudian menjadikan tingkat *self esteem* juga berada pada kategori sedang. *Self disclosure* yang berada pada kategori sedang merujuk pada tingkat pengungkapan diri seseorang yang cukup atau tidak berlebihan dalam hal mengungkapkan pikiran, perasaan dan pendapatnya kepada orang lain. Sedangkan individu dengan tingkat *self esteem* yang sedang merujuk pada tingkat kepercayaan diri yang tidak berlebihan.

Myers (1992) menyatakan bahwa tingkat pengungkapan diri seseorang juga tergantung pada perasaan dan hubungan atau kelekatan dengan lawan bicaranya. Subjek dalam penelitian dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berasal dari berbagai daerah. Faktor jarak yang memisahkan mahasiswa dengan orang tua atau teman lamanya dapat mengindikasikan tingkat pengungkapan diri pada mahasiswa yang berada di Kota Makassar berada pada kategori sedang dimana menurut Sarwono (1997) kedekatan fisik merupakan faktor untuk meningkatkan hubungan.

Berdasarkan hasil kategorisasi yang telah dilakukan, terlihat bahwa tingkat *self esteem* pada mahasiswa di kota Makassar juga tergolong pada kategori sedang. Schiraldi (2018) menjelaskan bahwa harga diri yang sedang hampir sama dengan ciri-ciri harga diri yang tinggi seperti merasakan sukacita, dan tetap rendah hati. Namun, perbedaannya terletak pada identitas keyakinan diri, individu yang memiliki harga diri yang sedang terkadang merasa kurang yakin dalam menilai dirinya dan mereka tergantung pada penerimaan sosial lingkungan dimana ia berada.

Sebagai mahasiswa kemampuan bergaul dan berkomunikasi adalah salah satu faktor penting dalam kehidupan akademik. Rosenfeld (1996) menyatakan bahwa salah satu alasan individu menghindari pengungkapan diri yang tinggi adalah karena mereka merasa takut untuk mendapatkan cerita buruk dan merasa takut akan penolakan. Clemes dan Bean (1995) juga menyatakan bahwa individu cenderung berperilaku tergantung dari perasaan dan harga dirinya. Oleh karena itu, perilaku seseorang dalam berkomunikasi tidak terlepas dari harga dirinya.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan maka diperoleh hasil bahwa *self esteem* dengan *self disclosure* memiliki hubungan pada mahasiswa yang berada di kota Makassar. Hal ini menunjukkan bahwa semakin individu percaya akan kemampuan dirinya, maka individu akan lebih terbuka untuk mengungkapkan apa yang dirasakannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara *Self esteem* dengan *Self Disclosure* pada mahasiswa di Kota Makassar, diperoleh Kesimpulan yaitu Terdapat hubungan antara *Self Esteem* dengan *Self Disclosure* pada mahasiswa di Kota Makassar. Dimana nilai signifikansi sebesar 0.000 (<0.05) dan nilai korelasi person sebesar 0.294 yang berarti kedua variabel ini memiliki tingkat korelasi yang lemah. Perolehan nilai kontribusi *Self Esteem* terhadap *Self Disclosure* sebesar 0.294 secara signifikan dengan arah yang positif. Hal ini berarti semakin tinggi *self disclosure* maka semakin tinggi pula *self esteem* pada mahasiswa di kota Makassar. Sejalan dengan hal tersebut, maka dapat dikatakan bahwa *self disclosure* memiliki hubungan dengan *self esteem* dengan kontribusi yang tidak terlalu tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa ada faktor lain yang dapat berkontribusi diluar dari penelitian yang dilakukan. Penelitian ini menunjukkan tingkat *self disclosure* pada mahasiswa di kota Makassar berada pada kategori sedang, begitupun dengan tingkat *self esteem* yang juga berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baumeister, R. F., Tice, D.M., & Hutton, D. G. (1989). Self-Presentational Motivations And Personality.
- Damri, D., Engkizar, E., & Anwar, F. (2017). Hubungan Self-Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 74.
- Devito, J. A. (2011). *The Interpersonal Communication Book* (15th Edition). Pearson Education, Inc.

- Devito, Joseph. (1997). *Komunikasi Antar Manusia*. Edisi Ke-5. Jakarta: Professional Books.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130.
- Hasanah, H., & Malik, M. N. (2020). Blended Learning In Improving Students' Critical Thinking And Communication Skills At University. *Cypriot Journal Of Educational Sciences*, 15(5), 1295–1306.
- Heatherton, T. E., & Polivy, J. (N.D.). *Development And Validation Of A Scale For Measuring State Self-Esteem*.
- Juliana, K., & Erdiansyah, R. (2020). Pengaruh Konsep Diri Dan Self Disclosure Terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa. *Koneksi*, 4(1), 29.
- Pennebaker, J. W., Colder, M., & Sharp, L. K. (1990). Accelerating The Coping Process. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 58(3), 528–537.
- Pohan, F. A., & Dalimunthe, H. A. (2017). Hubungan Intimate Friendship Dengan Self-Disclosure Pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Media Sosial Facebook. *Jurnal Diversita*, 3(2), 15.
- Powell-Young, Y. M., Zabaleta, J., Velasco-Gonzalez, C., & Sothern, M. S. (2014). *A Cohort Study Evaluating The Implications Of Biology, Weight Status And Socioeconomic Level On Global Self-Esteem Competence Among Female African-American Adolescents*.
- Sadtyadi, H., & Paramita, S. (2022). Analysis Of Academic Interpersonal Communication Factors In The Covid-19 Pandemic Period Of Buddhist College Students. *Journal Of Educational And Social Research*, 12(1), 144.
- Santi, N. N., & Damariswara, R. (2017). Hubungan Antara, Self Esteem Dengan Self Disclosure Pada Saat Chatting Di Facebook. *Pedagogia: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 110–123.
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 73.