

Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan *Self-disclosure* Remaja Awal Generasi Z

(Correlation Between Self-Confidence and Self-Disclosure of Early Adolescents Generation Z)

DWI PUTRI ANDRIANI¹, DODDY HENDRO WIBOWO²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga,
Kota Salatiga, Jawa Tengah, Indonesia

Email: dwiputriandriani@gmail.com

Diterima 7 Agustus 2023, Disetujui 21 Mei 202

Abstrak: Dampak media sosial terhadap kehidupan manusia, terutama pada remaja awal Generasi Z, begitu besar karena mereka sering membagikan informasi pribadi di platform media sosial untuk merasa diterima. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi korelasi antara kepercayaan diri dan *self-disclosure* di kalangan remaja awal yang saat ini termasuk pada Generasi Z di Indonesia. Studi ini menggunakan metode kuantitatif dengan ukuran sampel sebanyak 310 peserta yang dipilih melalui teknik sampling insidental. Instrumen penelitian terdiri atas alat pengukuran kepercayaan diri (Puspitasari, Retnaningdyastuti & Maulia, 2022) dan instrumen pengukuran *self-disclosure* (Pohan & Dalimunthe, 2017), yang kemudian dimodifikasi oleh peneliti. Analisis mengungkapkan hubungan positif yang signifikan antara kepercayaan diri dan *self-disclosure*. Berdasarkan hasil temuan penelitian, yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja awal generasi Z memiliki tingkat *self disclosure* yang rendah, maka dapat menjadi pertimbangan bagi remaja awal generasi Z untuk lebih meningkatkan *self disclosure* untuk menunjang keterampilan sosialnya.

Kata Kunci: kepercayaan diri; media sosial; remaja awal generasi Z; *self-disclosure*

Abstract: The Impact of social media on human life, especially early adolescents of Generation Z, is significant as they often share personal information on social media platforms to feel accepted. This study aimed to explore the correlation between self-confidence and self-disclosure among early adolescents who are currently part of Generation Z in Indonesia. This study used a quantitative method with a sample size of 310 participants selected through incidental sampling technique. The research instruments consist of a self-confidence measurement tool (Puspitasari, Retnaningdyastuti & Maulia, 2022) and a self-disclosure measurement instrument (Pohan & Dalimunthe, 2017), which were then modified by the researcher. The analysis revealed a significant positive relationship between self-confidence and self-disclosure. Based on the research findings, which show that most early adolescents of Generation Z have a low level of self-disclosure, it can be a consideration for early adolescents of Generation Z to further improve their self-disclosure to support their social skills.

Keywords: early teens generation Z; self-confidence; self-disclosure; social media

PENDAHULUAN

Jumlah *posting*-an di media sosial mengalami peningkatan signifikan selama 10 tahun (dibandingkan dari tahun 2013 dengan tahun 2022), misalnya pada Instagram terjadi kenaikan dari 3.600 foto per menit menjadi 66.000 foto per menit; Twitter dari 102.000 tweet per menit menjadi 347.200 per menit, dan unggahan video YouTube dari dengan durasi 48 jam per menit menjadi durasi 500 jam per menit (Riyanto & Pertiwi, 2022). Generasi Z tidak terlepas dari kecenderungan ini. Gaol dan Hutasoit (2021) menemukan bahwa generasi Z pengguna aktif media sosial sering *posting* atau membagikan pengalaman maupun kegiatan sehari-harinya ke media sosialnya.

Kegiatan membagikan foto, video, pengalaman dan kegiatannya sehari-hari yang dilakukan oleh generasi Z merupakan contoh dari bentuk *self-disclosure* melalui media sosial. Devito (2011) mendefinisikan *self-disclosure* sebagai sebuah komunikasi untuk mengungkapkan informasi yang biasa disembunyikan mengenai diri kita. Merujuk Jourard (1971), berbagi informasi yang bersifat pribadi mencakup beberapa aspek yakni: (1) sikap atau opini, (2) minat dan selera, (3) pendidikan atau pekerjaan, (4) fisik, (5) keuangan, dan (6) kepribadian.

Self-disclosure terkait oleh berbagai hal, salah satunya adalah kepercayaan diri (Sari, Rinaldi, dan Ningsih, 2018). Kepercayaan diri yang dijelaskan Lauster (1992) sebagai aspek kepribadian yang berupa suatu sikap atau perasaan yakin pada kemampuan diri sendiri, sehingga individu

tidak terpengaruh oleh individu lain dan mampu bertindak dengan optimis, gembira, cukup toleran, bertanggung jawab dan sesuai dengan kehendaknya sendiri serta melakukan suatu hal dengan baik, adalah faktor yang cukup sering dikaitkan dengan *self-disclosure*. Nofembri, Fitria, dan Radyuli (2021) menemukan bukti bahwa semakin percaya diri seseorang akan semakin mudah bagi dirinya untuk mengungkapkan keadaan dirinya kepada orang lain.

Pada konteks Indonesia, penelitian yang dilakukan Fakhroh dan Hidayatullah (2018) menemukan bahwa individu yang tidak percaya diri mempunyai konsep diri negatif, kurang bisa percaya pada kemampuan sendiri, sehingga individu tersebut lebih sering menutup diri. Sementara penelitian Ashali, Wagimin, dan Hidayat. (2015) maupun Nisa dan Rosyidatul (2021) juga menemukan bahwa kepercayaan diri dengan *self-disclosure* memiliki hubungan positif yang signifikan. Hasil yang sama juga ditemukan dalam studi Andriani, Imawati, dan Umaroh (2019) pada pengguna aplikasi kencan daring. Namun, Aditya dan Permatasari (2021) mendapatkan bukti bahwa tidak terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap keterbukaan diri remaja di Panti Asuhan Tenggara. Temuan yang berbeda ini menunjukkan masih adanya hasil yang belum konsisten terkait hubungan kepercayaan diri dan *self-disclosure*.

Berdasarkan hal ini, peneliti tertarik untuk melakukan riset yang mengaitkan kepercayaan diri dan *self-disclosure* terutama pada remaja awal Generasi Z, yang dianggap

sudah tidak asing dengan *self-disclosure*, terutama *self-disclosure* melalui media sosial.

METODE

Responden penelitian. Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja awal generasi Z yakni mereka yang berusia 14-17 tahun dan menggunakan media sosial. Kriteria remaja awal pada penelitian ini mengacu pada pendapat Hurlock (1990) menyebutkan masa remaja awal berkisar dari usia 13 hingga 17 tahun. Sementara batasan Generasi Z yang digunakan mengacu pada pendapat McCrindle (2009) yang mengungkapkan bahwa generasi Z merupakan generasi yang terlahir sejak tahun 1995 hingga 2009. Jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 310 individu yang dipilih secara *sampling insidental*. Partisipan yang tergabung dalam penelitian ini sebagian besar berasal dari pulau Jawa (64,6%) dan hanya sebagian kecil dari pulau lainnya.

Desain penelitian. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan kuantitatif korelasional.

Instrumen penelitian. *Self-disclosure* pada penelitian ini diukur dengan menggunakan alat ukur dirancang oleh Pohan dan Dalimunthe (2017). Pada alat ukur ini terdiri dari 42 *item* pernyataan yang disusun berdasarkan lima aspek *self-disclosure* yang dikemukakan oleh Devito (2011) yaitu, kedalaman atau keintiman (*depth or intimacy*), ketepatan atau kejujuran (*accuracy or honesty*), kuantitas (*amount*), valensi (*valence*), dan tujuan (*intention*). Setiap pernyataan memiliki empat pilihan respon, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Uji

reliabilitas alat ukur *self-disclosure* dalam penelitian ini menunjukkan angka 0,943. Sehingga, alat ukur *self-disclosure* yang digunakan dapat dikatakan bahwa layak digunakan karena memiliki tingkat reliabilitas yang tergolong sangat baik.

Variabel kepercayaan diri pada penelitian ini diukur dengan menggunakan alat ukur kepercayaan diri yang disusun oleh Puspitasari, dkk. (2022). Alat ukur kepercayaan diri ini terdiri dari 40 *item* pernyataan yang disusun berdasarkan lima aspek kepercayaan diri menurut Lauster (1992) yakni, keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, tanggung jawab, dan rasional. Namun, setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas terdapat 16 *item* yang gugur. Sehingga, pada penelitian ini, alat ukur yang digunakan terdiri 24 *item* pernyataan dengan empat pilihan resepon yakni SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai). Hasil uji reliabilitas alat ukur kepercayaan diri pada penelitian ini menunjukkan angka 0,928. Sehingga dapat dikatakan bahwa alat ukur kepercayaan diri yang digunakan oleh peneliti juga memiliki reliabilitas yang sangat baik.

Prosedur penelitian. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan secara daring dengan menggunakan bantuan Google Form. Penyebaran kuesioner dilakukan melalui media sosial seperti WhatsApp, Facebook, Instagram, dan TikTok. Pengambilan data dilakukan sejak tanggal 17 Mei 2023 sampai 10 Juni 2023. Setelah jumlah partisipan telah mencukupi, peneliti melanjutkan ke tahap analisis data.

Analisis data. Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan

bantuan program SPSS versi 26.0. Analisis data yang dilakukan antara lain uji normalitas dan uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara tingkat kepercayaan diri dengan *self-disclosure* remaja awal Generasi Z.

HASIL

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini seluruhnya berjumlah 310 partisipan. Adapun deskripsi partisipan, sebagai berikut. Usia partisipan berkisar 14-17

tahun ($M = 15,78$), partisipan perempuan sebanyak 200 (64,6%), partisipan laki-laki sebanyak 110 (64,6); partisipan yang berasal dari pulau Jawa 200 (64,6%), Pulau Sulawesi 34 (11%), Pulau Sumatera 25 (8%), Pulau Kalimantan 28 (9%), Pulau Papua 23 (7,4%). Selain itu, terdapat gambaran media sosial yang sering digunakan oleh partisipan yakni Instagram (24,2), TikTok (21,6%), Facebook (9,3%), WhatsApp (32,8%), Twitter (11,6%), Telegram (0,4%), Line (0,1%), seperti yang tersaji pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Demografis Partisipan

| Wilayah Tempat Tinggal | Usia | | | | | | | | Jumlah | Presentase |
|-----------------------------------------------|------|----|----|----|----|----|----|----|------------|-------------|
| | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | | |
| | L | P | L | P | L | P | L | P | | |
| Jawa | 6 | 18 | 23 | 39 | 17 | 40 | 20 | 37 | 200 | 64,6% |
| Kalimantan | 0 | 2 | 3 | 1 | 5 | 6 | 8 | 3 | 28 | 9% |
| Sumatera | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 8 | 0 | 5 | 25 | 8% |
| Sulawesi | 3 | 3 | 2 | 6 | 1 | 8 | 5 | 6 | 34 | 11% |
| Papua | 0 | 0 | 4 | 4 | 3 | 7 | 2 | 3 | 23 | 7,4% |
| Jumlah Keseluruhan Partisipan | | | | | | | | | 310 | 100% |
| Media Sosial yang sering digunakan Partisipan | | | | | | | | | Jumlah | Presentase |
| Instagram | | | | | | | | | 193 | 24,2% |
| TikTok | | | | | | | | | 172 | 21,6% |
| Facebook | | | | | | | | | 74 | 9,3% |
| WhatsApp | | | | | | | | | 262 | 32,8% |
| Twitter | | | | | | | | | 92 | 11,6% |
| Telegram | | | | | | | | | 3 | 0,4% |
| Line | | | | | | | | | 1 | 0,1% |
| Jumlah | | | | | | | | | 797 | 100% |

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas partisipan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tergolong tinggi

(46,1%). Namun, tingkat *self-disclosure* mayoritas partisipan menunjukkan tingkat yang

tergolong rendah (55,8%), seperti yang disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Skor Kepercayaan Diri dan *Self-disclosure*

| Persentase | N | Interval Kepercayaan Diri | Kategori | Interval <i>Self-disclosure</i> | N | Persentase |
|-------------|------------|---------------------------|---------------|---------------------------------|------------|-------------|
| 4,5% | 14 | 24-42 | Sangat Rendah | 42-73,5 | 22 | 7% |
| 40,7% | 126 | 42,5-60,5 | Rendah | 74-105,5 | 173 | 55,8% |
| 46,1% | 143 | 62-79 | Tinggi | 106-137,5 | 111 | 35,9% |
| 8,7% | 27 | 79,5-96 | Sangat Tinggi | 138-168 | 4 | 1,3% |
| 100% | 310 | | Jumlah | | 310 | 100% |

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa kedua variabel berdistribusi normal, dengan nilai signifikan sebesar 0,070 ($p > 0,05$) untuk variabel kepercayaan diri dan 0,200 ($p > 0,05$) untuk *self-disclosure*., sehingga data dapat dinyatakan parametrik untuk dilakukan analisis korelasi dengan *Pearson Product Moment*. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kepercayaan diri dengan *self-disclosure* dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,559 dengan nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan *self-disclosure* pada remaja awal generasi Z. Remaja awal Generasi Z yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan lebih mudah dan nyaman mengungkapkan berbagai hal melalui media sosialnya.

Sebaliknya, remaja awal Generasi Z yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah cenderung lebih selektif dalam mengungkapkan diri.

DISKUSI

Pada penelitian ini ditemukan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kepercayaan diri dengan *self-disclosure* pada remaja awal generasi Z. Dengan kata lain, semakin tinggi kepercayaan diri individu, semakin tinggi pula *self-disclosure* yang dilakukannya. Hasil penelitian ini, didukung oleh hasil analisis dari Nisa dan Rosyidatul (2021) yang mengungkapkan bahwa tingkat kepercayaan diri berkorelasi positif dengan *self-disclosure*. Individu dengan kepercayaan diri tinggi lebih berani untuk melakukan komunikasi secara langsung dan mampu melakukan pengungkapan diri lebih jauh, sedangkan individu dengan kepercayaan diri rendah cenderung merasa takut dan cemas saat

berkomunikasi, bahkan tidak bisa mempertahankan komunikasi secara langsung dalam waktu yang lama sehingga kurang mampu melakukan pengungkapan diri. Dengan demikian, kurangnya kepercayaan diri, juga akan menurunkan pengungkapan diri seseorang dalam menjalin atau mengembangkan hubungan, terutama dalam konteks media sosial.

Penelitian ini juga menemukan bahwa kepercayaan diri memiliki kontribusi terhadap *self-disclosure*. Artinya, untuk menunjang *self-disclosure* setiap individu, kepercayaan diri memiliki peran yang cukup penting. Hal ini dapat diasumsikan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi setidaknya lebih mudah melakukan *self-disclosure* dibandingkan dengan individu dengan kepercayaan diri yang rendah.

Devito (2011) mengungkapkan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi individu dalam melakukan *self-disclosure* yaitu, besar kelompok, perasaan menyukai, efek diadik, kompetensi, kepribadian, topik, dan jenis kelamin. Rizal dan Rizal (2021) juga mengungkapkan bahwa terdapat faktor *intimate friendship* yang juga memberikan kontribusi sebesar 50,5% dan sebanyak 49,5% faktor lain yang mempengaruhi *self-disclosure*.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki tingkat *self-disclosure* yang tergolong rendah, karena itu dapat menjadi pertimbangan bagi remaja awal generasi Z untuk dapat lebih meningkatkan *self-disclosure*. Hal itu dikarenakan *self-disclosure* merupakan salah satu aspek penting sebagai penunjang

kemampuan individu dalam keterampilan sosialnya (Nisa & Rosyidatul, 2021). Sehingga, sebagai makhluk sosial diharapkan individu memiliki tingkat *self-disclosure* yang tinggi agar lebih mudah menjalin hubungan dengan sesama.

Pada penelitian ini, masih terdapat banyak keterbatasan. Di antaranya adalah persebaran partisipan di setiap wilayah yang kurang mewakili populasi setiap wilayah. Sehingga, sebagian besar partisipan dalam penelitian ini adalah remaja awal generasi Z di pulau Jawa dan hanya sebagian kecil partisipan dari pulau lainnya. Disarankan untuk penelitian serupa nantinya lebih memperhatikan persebaran partisipan yang lebih mewakili tiap wilayah dari sisi jumlah maupun keragaman partisipan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, Y., & Permatasari, R. F. (2021). Dukungan sosial dan kepercayaan diri terhadap keterbukaan diri pada remaja di panti asuhan Tenggara. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(4), 850. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i4.6797>
- Andriani, I., Imawati, D., & Umaroh, S. K. (2019). Pengaruh harga diri dan kepercayaan terhadap pengungkapan diri pada pengguna aplikasi kencan *online*. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 66–73.
- Ashali, H. L., Wagimin, & Hidayat, R. R. (2015). Kepercayaan diri ditinjau dari *self-disclosure* dan tingkat ekonomi orang tua pada siswa SMP di Sukoharjo.

- CONSILIUM: Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling First*, 3(1), 21–26.
- Devito, J. A. (2011). *Komunikasi antar manusia* (Ed. 5). Diterjemahkan dari *Essentials of human communication*. Oleh Maulana, A. Karisma Publishing Group.
- Fakhiroh, A., & Hidayatullah, S. (2018). pengaruh percaya diri terhadap keterampilan berbicara. *EL-IBTIKAR: Jurnal Pendidikan Bahasa Arab*, 7(1), 34. <https://doi.org/10.24235/ibtikar.v7i1.3065>.
- Hurlock, B. E. (1990). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Diterjemahkan dari *Developmental psychology: A life span approach*, oleh Sijabat, R. M., Soedjarwo, & Istiwidayanti. Erlangga.
- Gaol, R. L., & Hutasoit, R. (2021). Media sosial sebagai ruang sakral: Gereja yang bertransformasi bagi perkembangan spiritualitas Generasi Z dalam era digital. *KENOSIS: Jurnal Kajian Teologi*, 7(1), 146–172. <https://doi.org/10.37196/kenosis.v1i1.284>
- Jourard, S. M. (1971). *Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self*. Publishing Company Huntington.
- Lauster. (1992). *Tes kepribadian*. Diterjemahkan dari *Personality test*. Oleh D.H. Gulo. PT. Gramedia Bumi Aksara.
- McCordle, M. (2009). *The ABC of XYZ: Understanding the global generations*. Bella Vista: McCordle Research Pty.
- Nisa, W. I., & Rosyidatul, N. L. (2021). *Self-confidence dan self-disclosure* pada murid baru di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Psikohumaniora*, 13(2), 25–38.
- Nofembri, A., Fitria, L., & Radyuli, P. (2021). Hubungan *self-disclosure* dengan kepercayaan diri siswa dalam mengemukakan pendapat di depan kelas. *Jurnal PTI (Pendidikan Dan Teknologi Informasi) Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universita Putra Indonesia "Yptk" Padang*, 8(1), 64–70. <https://doi.org/10.35134/jpti.v8i1.40>.
- Pohan, F. A., & Dalimunthe, H. A. (2017). Hubungan *intimate friendship* dengan *self-disclosure* pada mahasiswa Psikologi pengguna media sosial Facebook. *Jurnal Diversita*, 3(2), 15–24. <https://doi.org/10.31289/diversita.v3i2.1256>
- Puspitasari, D., Retnaningdyastuti, M. T. S., & Maulia, D. (2022). Hubungan antara kepercayaan diri dengan keterampilan komunikasi interpersonal siswa kelas XII SMK N 1 Semarang. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 859–866.
- Riyanto, G. P., & Pertiwi, W.K. (2022, April 26). *Apa saja yang terjadi di internet setiap 1 Menit?*. Kompas.

<https://tekno.kompas.com/read/2023/04/25/07000077/apa-saja-yang-terjadi-di-internet-setiap-1-menit?page=all>

kepuasan pernikahan pada dewasa awal.

Rizal, M. N., & Rizal, G. L. (2021). Hubungan antara *intimate friendship* dengan *self-disclosure* pada mahasiswa pengguna Whatsapp. *Proyeksi*, 16(1), 15. <https://doi.org/10.30659/jp.15.2.192-201>

Sari, N., Rinaldi, & Ningsih, Y. T. (2018). Hubungan self-disclosure dengan