

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Self Disclosure*

##### 1. Pengertian *Self disclosure*

Wheless (1978) mengungkapkan bahwa *self disclosure* merupakan sebuah ungkapan informasi tentang diri sendiri yang dikomunikasikan individu kepada orang lain. Menurut Zahrabella & Herdajani (2023) menyebutkan *self disclosure* adalah bentuk komunikasi dengan memberikan informasi pribadi kepada orang lain yang berkaitan dengan pikiran, perilaku diri sendiri, maupun perasaan yang biasanya disembunyikan.

Sedangkan menurut Rime (2016) *self disclosure* merupakan situasi ketika seseorang mengungkapkan informasi pribadinya kepada orang lain dengan maksud untuk mendapatkan bantuan dan dukungan sosial. Dalam hal ini *self disclosure* dapat bersifat eksplisit, dimana informasi pribadi sifatnya rahasia dan tidak akan diketahui oleh orang lain kecuali individu yang bersangkutan yang membagikannya (Gainau, 2009).

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self disclosure* merupakan bentuk komunikasi yang dilakukan seseorang dengan mengungkapkan informasi pribadi tentang diri sendiri yang berkaitan dengan pikiran perasaan, dan rencananya yang bersifat rahasia dengan tujuan untuk mendapatkan bantuan dan dukungan sosial dari orang lain.

##### 2. Dimensi *Self disclosure*

Dalam penelitian Wheless (1978) mengungkapkan bahwa terdapat lima dimensi dalam *self disclosure*, yaitu:

###### a. *Intent*

Yaitu kesadaran individu dalam mengungkapkan dirinya terkait dengan pikiran dan perasaan. Dalam *self disclosure*, individu perlu memahami maksud dan tujuannya dalam mengungkapkan, sehingga individu sadar akan apa yang diungkapkan kepada orang lain dan dapat mengontrol *self disclosure* secara benar dan tidak berlebihan.

b. *Amount*

Mengacu pada intensitas yaitu seberapa sering dan seberapa lama individu melakukan *self disclosure* kepada orang lain. Individu yang banyak menghabiskan waktu dengan orang lain atau pada media tertentu cenderung akan meningkatkan terjadinya *self disclosure*.

c. *Valence or Possitiveness*

Terkait dengan isi dari informasi yang disampaikan individu kepada orang lain apakah bersifat negatif atau positif. Individu dapat mengekspresikan hal yang menyenangkan atau tidak menyenangkan terkait dirinya.

d. *Depth or Intimacy*

Mengukur sejauh mana kedalaman atau keintiman informasi yang diungkapkan individu kepada orang lain tentang dirinya. Individu dapat mengungkapkan hal-hal terkait dirinya baik informasi umum hingga informasi yang paling dalam atau dirahasiakan.

e. *Honesty*

Berkaitan dengan keakuratan dan kejujuran individu terkait apa yang diungkapkannya merupakan hal yang sebenarnya. Individu dapat berkata jujur atau melebih-lebihkan, melewati bagian penting, atau berbohong. Ketepatan dalam pengungkapan diri ditentukan oleh sejauh mana individu mengenal dirinya sendiri.

Sedangkan menurut Altman dan Taylor (dalam Septiani et al., 2019) dimensi dalam *self disclosure* meliputi, sebagai berikut:

a. Ketepatan

Berkaitan dengan bagaimana cara individu dalam mengungkapkan informasi pribadinya apakah secara tepat dan apakah individu yang bersangkutan tersebut terlibat langsung atau tidak.

b. Motivasi

Mengacu pada dorongan yang membuat individu untuk melakukan *self disclosure*. Dorongan yang datang dari dalam diri berkaitan dengan keinginan dan tujuan individu melakukan *self disclosure*, sedangkan dorongan dari luar

dapat muncul dari keluarga, pertemanan di kampus/sekolah, maupun dari lingkungan kerja.

c. Waktu

Berkaitan dengan ketepatan pemilihan waktu yang akan digunakan individu untuk melakukan *self disclosure*. Semakin banyak waktu yang dihabiskan individu dengan orang lain, semakin besar kemungkinan mereka untuk melakukan *self disclosure*. Individu hendaknya memperhatikan situasi orang lain dan memilih waktu yang tepat untuk melakukan *self disclosure*.

d. Keintensifan

Seberapa besar keinginan seseorang untuk melakukan *self disclosure* bergantung kepada siapa mereka mengungkapkannya. Hal ini dapat terjadi mereka akan mengungkapkannya baik kepada teman dekat, orang tua, teman biasa, atau seseorang yang baru mereka temui.

e. Kedalaman dan Keluasan

Berhubungan dengan sejauh mana informasi dan berbagai macam topik atau bidang kehidupan yang diungkapkan individu kepada orang lain. Semakin mendalam informasi yang diungkapkan, semakin pribadi dan rentan informasi tersebut dan semakin luas *self disclosure*, semakin banyak area kehidupan yang dicakup dalam percakapan.

Berdasarkan pemaparan dari beberapa dimensi yang telah disampaikan oleh kedua tokoh di atas, peneliti menggunakan dimensi *self disclosure* yang dikembangkan oleh Wheelless (1978) sebagai alat ukur dengan alasan karena dimensi tersebut lebih lengkap dan lebih dapat mengukur *self disclosure* yang dilakukan oleh seseorang. Dimensi tersebut meliputi *intent, amount, valence or positiveness, depth or intimacy, honesty*.

3. Faktor *self disclosure*

Terdapat beberapa faktor penting yang dapat mempengaruhi *self disclosure* menurut Devito (2016), antara lain:

a. Kepribadian

Devito mengatakan Individu yang memiliki kepribadian ekstrovert atau pandai bergaul dan mencari teman cenderung lebih sering melakukan *self disclosure*

dibandingkan individu yang introvert. Individu yang takut berbicara di depan umum cenderung akan menutup diri untuk berinteraksi dengan orang lain.

b. Budaya

Perbedaan budaya dalam setiap daerah dapat mempengaruhi cara pandang seseorang pada *self disclosure*. Pada beberapa wilayah memiliki budaya untuk tidak mengungkapkan informasi pribadinya kepada orang lain karena bersinggungan dengan norma yang ada disekitarnya, sementara di wilayah lainnya memiliki budaya yang lebih terbuka terhadap informasi pribadinya untuk memudahkan pendekatan.

c. Jenis kelamin

*Self disclosure* dapat dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Stewart, dkk (dalam Devito 2016) mengungkapkan bahwa perempuan lebih banyak mengungkapkan informasi dibandingkan dengan laki-laki.

d. *Listener/audience*

Seseorang akan mengungkapkan diri berdasarkan dukungan yang diterimanya, terutama kepada orang yang disukai dan dipercayai. Jika terdapat rasa percaya dan keyakinan bahwa informasi seseorang akan diperlakukan dengan hormat dan rahasia, individu mungkin akan lebih terbuka. Individu cenderung akan mulai mengungkapkan diri ketika orang lain telah mengungkapkan dirinya terlebih dahulu.

e. Topik

Individu cenderung melakukan *self disclosure* yang berkaitan dengan topik-topik tertentu dalam dirinya, seperti tentang pekerjaan atau hobi. Informasi yang bersifat sangat pribadi seperti masalah keuangan atau hal-hal negatif lainnya akan kecil kemungkinannya untuk diungkapkan.

f. Media

Sarana yang digunakan untuk berkomunikasi akan mempengaruhi seseorang dalam melakukan *self disclosure*. Beberapa orang lebih banyak mengungkapkan pada situasi tatap muka, sedangkan yang lain mengungkapkan melalui

email, surat, telepon, dan kini pada media sosial. Media sosial tidak memberikan batasan kepada seseorang untuk melakukan *self disclosure*, sehingga menimbulkan budaya dimana berbagi secara terus menerus atau berlebihan menjadi hal yang normal.

Sedangkan menurut Ainsworth (dalam Rahmadina, 2019) faktor yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan *self disclosure* yaitu *Secure attachment*, merupakan hubungan positif yang dimiliki individu dengan orang lain yang ditandai dengan adanya keintiman, kepercayaan, sikap responsive, dan penuh kasih sayang. Individu yang memiliki *secure attachment* cenderung akan lebih mudah untuk terbuka kepada orang lain, karena merasa dirinya akan diterima dan di dengarkan dengan baik.

Zhang, (2017) dalam penelitiannya mengungkapkan salah satu faktor yang mempengaruhi *self disclosure* yaitu Tingkat stres, dimana individu ketika mengalami stres cenderung akan dengan sengaja melakukan *self disclosure* dengan mengungkapkan banyak informasi untuk mendapat tanggapan dari orang lain. Individu yang mengalami stres merasa mereka membutuhkan respon dan dukungan dari orang lain untuk meminimalkan dampak buruk dari stres yang mereka alami, sehingga mereka melakukan *self disclosure*.

Menurut Yusuf et al., 2020 dalam buku riset-riset *cyberpsychology* terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self disclosure*, antara lain:

a. Kejujuran

*Self disclosure* yang dilakukan melalui media sosial tidak hanya berfokus pada proses pengungkapan informasi pribadi, namun juga berkaitan dengan identitas pribadi seseorang yang digunakan dalam media sosial tersebut apakah secara nyata menggunakan identitas aslinya (*real person*) pada dunia maya.

b. Privasi

Individu perlu memperhatikan privasinya dalam mengungkapkan informasi. Terdapat kontrol diri yang harus dilakukan untuk menolak akses orang lain menuju informasi rahasia tersebut. Ketika individu melakukan *self*

*disclosure* dengan mempersepsikan bahwa hal tersebut tidak mengganggu privasi, maka individu cenderung akan mengungkapkan lebih informasi pribadinya di media sosial.

c. Budaya

Terdapat hubungan yang kuat antara konteks sosial dan kecenderungan terhadap privasi serta perilaku *self disclosure* (Goffman, 2016). Bentuk *self disclosure* yang dilakukan individu adalah mengikuti referensi yang dilakukan oleh individu lain di dunia maya.

d. Kesepian

*Loneliness* didefinisikan sebagai pengalaman yang kurang menyenangkan yang muncul ketika individu mengalami ketidakseimbangan dalam hubungan sosial yang dimilikinya. Ketika individu memiliki beban, masalah, dan situasi yang tidak menyenangkan kemudian diungkapkan kepada orang lain maka orang lain dapat memberikan saran ataupun informasi untuknya serta motivasi dan semangat.

e. Harga diri rendah

Seseorang yang memiliki harga diri tinggi akan lebih terbuka kepada orang lain secara langsung karena mereka cenderung mempercayai orang lain. Sedangkan individu yang memiliki harga diri rendah cenderung akan menilai dirinya negatif sehingga enggan melakukan komunikasi secara langsung.

Berdasarkan beberapa sumber faktor tersebut yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self disclosure* yaitu meliputi kepribadian, budaya, jenis kelamin, listener/audience, topik, media, *secure attachment*, tingkat stres, kejujuran, privasi, budaya, kesepian, dan harga diri rendah.

## B. Tingkat Stres

### 1. Pengertian Stres

Cohen mendefinisikan stres sebagai perubahan psikologis dan biologis dalam diri individu sehingga rentan terhadap resiko mengalami penyakit, yang diakibatkan oleh adanya tekanan dari lingkungan yang melebihi kemampuan

individu untuk mengatasinya (Cohen, Kessler, & Gordon, 1997). Menurut Sarafino & Smith (2012) mengungkapkan stres adalah bentuk dari akibat dari interaksi individu dengan lingkungan yang menimbulkan ketidaksesuaian antara tuntutan yang bersumber pada sistem biologis, psikologi, dan sosial individu.

Stres bersumber dari serangkaian kejadian atau pengalaman individu yang dinilai negatif sehingga membuat individu tersebut tidak dapat menghadapinya (Ibung, dalam Kurniaty 2021). Sedangkan menurut Gamayati (2018) mendefinisikan stres merupakan situasi yang menekan seseorang melebihi kemampuan yang dimilikinya.

Berdasarkan beberapa definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu akibat dari ketidaksesuaian interaksi yang dilakukan oleh individu dengan lingkungan yang dinilai negatif serta melebihi kemampuannya dan menyebabkan perubahan psikologis dan biologis pada individu sehingga beresiko rentan terhadap penyakit.

## 2. Dimensi Stres

Menurut Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (dalam Murwani, 2022) dimensi stres terbagi menjadi tiga yaitu:

### a. *Feeling of Unpredictability*

Berkaitan dengan perasaan individu, dimana mereka tidak mampu memperkirakan atau memprediksi sesuatu yang akan terjadi secara tiba-tiba dalam kehidupan mereka, sehingga mereka merasa putus asa dan tidak berdaya.

### b. *Feeling of Uncontrollability*

Berhubungan dengan perasaan individu, dimana mereka tidak mampu mengontrol atau mengendalikan diri terhadap berbagai tuntutan yang berasal dari luar individu sehingga mempengaruhi sikap dan perilaku mereka.

### c. *Feeling of Overloaded*

Mengacu pada perasaan individu, dimana mereka merasa tertekan akibat beban berlebihan yang mereka hadapi sehingga muncul berbagai macam gejala seperti rasa cemas, sedih, kebencian, rendahnya harga diri, dan sebagainya.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa dimensi stres terbagi menjadi tiga yaitu *feeling of unpredictability* yang berarti perasaan tidak mampu memprediksi sesuatu yang akan terjadi secara tiba-tiba, *feeling of uncontrollability* yang berarti perasaan tidak mampu mengontrol diri terhadap tuntutan yang dihadapi, dan *feeling of overloaded* yang berarti perasaan dimana individu merasa tertekan karena adanya kelebihan beban yang mereka alami. Dimensi yang akan digunakan pada pengukuran skala stres dalam penelitian ini menggunakan dimensi yang dikembangkan oleh Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (dalam Murwani, 2022) dan sudah tertuang dalam alat ukur PSS (*Perceived Stress Scale*).

### C. *Loneliness*

#### 1. Pengertian *loneliness*

Menurut Russell (1996) *loneliness* merupakan sebuah hubungan sosial yang tidak sesuai dari apa yang diharapkan, sehingga timbul perasaan gelisah, tertekan, dan persepsi hubungan sosial yang kurang dalam diri individu. Peplau dan Perlman (dalam Andromeda & Kristanti, 2017) mendefinisikan *loneliness* sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan pada seseorang ketika memiliki hubungan yang kurang baik dengan sosialnya.

*Loneliness* diakibatkan oleh karena ketidakpuasan antara hubungan sosial yang dimiliki seseorang dengan hubungan sosial yang ada, ditandai dengan adanya perasaan tidak nyaman (Ningsih, 2021). Perasaan *loneliness* akan datang dengan disertai berbagai macam emosi negatif seperti kecemasan, depresi, ketidakpuasan, dan merasa terasingkan (Hermawati, 2021).

Berdasarkan uraian definisi yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa *loneliness* merupakan kondisi ketidaksesuaian antar hubungan sosial yang diharapkan dengan lingkungan sosialnya sehingga dapat memunculkan emosi-emosi negatif.

## 2. Aspek *loneliness*

Menurut Russell (dalam Krisnawati & Soetjningsih, 2017) terdapat tiga aspek kesepian, antara lain:

### a. *Trait loneliness*

Individu mengalami kesepian karena kepribadian mereka yang tidak percaya terhadap orang asing. Hal ini berkaitan dengan karakteristik dan cara pandang individu terhadap apa yang ia rasakan saat mengalami kesepian. Dalam kondisi ini perilaku yang ditunjukkan seperti menarik diri dan mengevaluasi lingkungan sekitarnya dengan pandangan yang negatif.

### b. *Social desirability loneliness*

Tercapai atau tidaknya keinginan individu terhadap kehidupan sosial yang diharapkan dipengaruhi oleh lingkungan disekitarnya. Lingkungan atau kondisi sosial yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan individu dan tidak adanya penerimaan serta pengakuan dalam masyarakat, dapat membuat individu merasa terasingkan dan kesepian.

### c. *Depression loneliness*

Merupakan bentuk tekanan dalam diri individu yang mengakibatkan mereka merasa tidak berdaya dan kehilangan harapan. Terganggunya perasaan individu seperti merasa tidak berharga, tidak bersemangat, sedih, murung, dan berfokus pada kegagalan yang dialaminya.

Sedangkan menurut Peplau dan Perlman (dalam Sulistyani, 2019) membagi aspek *loneliness* menjadi 3 yaitu:

### a. *Actual social relationship*

Berkaitan dengan hubungan sosial yang dimiliki individu dengan orang lain yang merupakan *reinforcement* yang menjadi sebab terhadap suatu hubungan sosial yang tidak menyenangkan dapat menyebabkan seseorang merasakan kesepian (*loneliness*).

### b. *Intimacy to others*

Kebutuhan akan keintiman merupakan suatu hal yang pasti menyangkut pada diri individu, dimana mereka ingin mendapatkan kualitas hubungan yang baik. Jika kebutuhan

akan keintiman individu ini tidak terpenuhi maka dapat menyebabkan mereka mengalami kesepian (*loneliness*).

c. *Cognitive process*

Berhubungan dengan persepsi dan evaluasi hubungan sosial yang dimiliki individu dengan individu lainnya. Hubungan sosial yang dirasa kurang dan tidak adanya rasa kepuasan dalam diri individu dapat mengakibatkan munculnya perasaan kesepian pada diri mereka.

Berdasarkan pemaparan uraian aspek *loneliness* tersebut aspek yang dikemukakan oleh Russell (dalam Krisnawati & Soetjningsih, 2017) lebih mencakup secara keseluruhan dibandingkan aspek yang dikemukakan oleh Peplau dan Perlman (dalam Sulistyani, 2019). Aspek *loneliness* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu meliputi *Trait loneliness*, *Social desirability loneliness*, *Depression loneliness*.

#### D. Media Sosial (Tiktok)

Perkembangan zaman mempengaruhi perkembangan teknologi yang menjadi semakin maju dan pesat hingga tercipta media sosial. Media sosial merupakan *platform* daring yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berbagi konten, dan terlibat dalam aktivitas sosial secara elektronik. *Platform* ini menciptakan ruang daring di mana individu, kelompok, atau organisasi dapat terhubung, berkomunikasi, dan berbagi informasi dengan cepat dan mudah. Berbagai situs media sosial mulai muncul seiring berkembangnya zaman, seperti facebook, twitter, instagram, line, tiktok, whatsapp, youtube dan beberapa media sosial lainnya.

Salah satu media sosial yang paling sering digunakan pada masa kini adalah tiktok. TikTok merupakan *platform* media sosial yang berfokus pada pembuatan dan berbagi video pendek. Aplikasi ini pertama kali dirilis oleh perusahaan Cina pada tahun September 2016 yang bernama ByteDance dan masuk di Indonesia pada tahun 2018. Sejak saat itu perkembangan tiktok semakin meningkat hingga bulan Oktober 2023. Dilansir dari laman Databoks tercatat 106,51 juta akun yang mendaftar pada tiktok di Indonesia, bahkan Indonesia menjadi negara pengguna tiktok terbanyak peringkat kedua setelah Amerika Serikat.

Aplikasi tiktok memiliki berbagai macam fitur di dalamnya, fitur utama dari aplikasi ini adalah *short video sharing* atau berbagi video pendek berdurasi 15 detik hingga 10 menit. Dalam fitur ini individu dapat mengunggah video apa saja berdurasi pendek, dapat ditambahkan dengan teks dalam video tersebut, dan disertai *background* musik yang sesuai dengan keinginan individu. Selain itu individu juga dapat mengunggah video yang berisikan cerita-cerita pengalaman yang dialaminya, berbagi kegiatan keseharian yang mereka lakukan atau biasa disebut *mini vlog*, dan berbagai macam konten lainnya.

Di dalam fitur ini juga terdapat fitur lain yang berupa *like*, *comment*, *save*, *share*, *repost*, *mention*, dan *hashtag*. Salah satu fitur yang menarik dalam tiktok yaitu fitur *repost*. Fungsi dari fitur ini adalah seseorang dapat mengunggah ulang video milik orang lain yang dirasa berkaitan atau disukai oleh individu tersebut tanpa harus membuat video baru pada akun tiktok miliknya. Dalam fitur ini semua orang dapat melihat dan mengetahui postingan ulang dari individu tersebut, sehingga tahu hal apa yang sedang dialami oleh individu yang bersangkutan.

Fitur lainnya yang menarik dari aplikasi ini adalah adanya fitur hashtag dengan sistem "*for your page*". Jangkauan video yang di upload pada aplikasi tiktok sangat luas terutama jika menggunakan hashtag "*for your page*" akan semakin luas, sehingga video yang diunggah dapat muncul di halaman berada milik pengguna lainnya. Adanya jangkauan yang luas ini membuat video yang diunggah individu mendapatkan *feedback* dari individu lainnya berupa *like*, dan komentar pada postingannya. *Feedback* yang datang tidak hanya dari sistem pertemanan pada tiktok saja melainkan juga dari orang-orang tidak dikenal yang turut merasakan empati dengan cerita maupun situasi yang dialami individu tersebut.

Selain membagikan video-video pendek, tiktok juga memiliki fitur *live* atau siaran langsung seperti beberapa aplikasi media sosial lainnya. Fitur siaran langsung pada tiktok juga memiliki jangkauan yang sangat luas yang bisa diakses oleh semua pengguna tiktok. Individu dapat memulai siaran langsung dengan waktu yang bebas dan tanpa batasan durasi. Melalui fitur siaran langsung ini individu dapat dengan bebas menceritakan hal-hal yang mereka alami, aktivitas yang sedang mereka lakukan, bahkan berbagi pengalaman

dengan *audience*. Dalam fitur ini individu juga dapat melakukan komunikasi dua arah dengan *audience* karena terdapat fitur komentar, sehingga komunikasi pun lancar.

Aplikasi tiktok juga memiliki fitur pertemanan seperti *following* dan *followers*, serta *direct messages* yang memudahkan pengguna tiktok untuk menjalin relasi dan berkomunikasi dengan pengguna lainnya. Fitur-fitur yang ada dalam aplikasi tiktok memberikan kemudahan dan kenyamanan bagi penggunanya untuk berbagi banyak hal, sehingga media sosial ini menjadi aplikasi yang digemari oleh banyak orang.

Secara keseluruhan, tiktok telah menjadi *platform* yang sangat berpengaruh dalam budaya digital saat ini, menghubungkan jutaan pengguna di seluruh dunia melalui konten video pendek yang beragam. Tidak dapat disangkal bahwa dengan fitur-fitur yang ada, tiktok menjadi *platform* yang memberi kesempatan bagi banyak orang untuk bebas mengekspresikan diri. Dengan demikian, tiktok tidak hanya menjadi tempat untuk hiburan tetapi juga menjadi alat untuk memperkuat hubungan antar individu secara *virtual*, serta menciptakan ruang untuk empati, pemahaman, dan dukungan antara pengguna *platform* ini.

#### **E. Hubungan Antara Tingkat Stres dan *Loneliness* Dengan Perilaku *Self disclosure***

Mahasiswa perantauan merupakan individu yang menempuh pendidikan dengan meninggalkan daerah asal dan menjalani hidup seorang diri tanpa keluarga. Setiap daerah di Indonesia memiliki adat dan budaya yang berbeda, untuk itu mahasiswa dituntut untuk dapat mandiri ketika menghadapi situasi dan kondisi apapun yang terjadi di tempat perantauan, karena peluang untuk bergantung pada orang lain sangat kecil (Fauzia et al., 2021). Oleh karena itu penting bagi seorang mahasiswa perantau, terutama mahasiswa periode tahun pertama untuk beradaptasi dengan orang-orang dan lingkungan sekitar supaya dapat menjalin hubungan yang harmonis dan timbal balik agar dapat terus menjalani hidup yang jauh dari keluarga.

Untuk membangun hubungan yang harmonis dengan individu lain dan dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitar, maka diperlukan kemampuan komunikasi yang baik (Kusumaningtyas &

Rahmandani, 2023). Kemampuan berkomunikasi yang baik dapat menjadi kunci sukses bagi individu, membantu menjalin hubungan, dan membangun dukungan sosial di lingkungan baru. Komunikasi merupakan salah satu bentuk proses bersosialisasi yang penting bagi mahasiswa untuk menjalin relasi dengan sesama teman, dosen, dan karyawan lainnya (Achmad et al., 2022).

Dalam membangun komunikasi dengan orang lain dibutuhkan keterampilan sosial yang memadai agar terjalin hubungan yang harmonis. Salah satu aspek penting dalam keterampilan sosial yaitu pengungkapan diri atau *self disclosure* (Buhrmester, dalam Gainau 2009). Menurut Devito (2016) *Self disclosure* merupakan perilaku mengkomunikasikan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain yang sifatnya tersembunyi dan dengan sengaja ingin dibagikan. Informasi yang diungkap dalam hal ini dapat mencakup situasi atau perasaan yang sedang dialami, keinginan, sikap, maupun informasi perilaku yang ada dalam diri individu tersebut.

Bentuk dari *self disclosure* tidak hanya dilakukan secara langsung bertatap muka, namun bisa dilakukan dengan media lain seperti media sosial. Ningsih (2015) mengungkapkan bahwa *self disclosure* tidak hanya terjadi dalam komunikasi dan interaksi langsung, melainkan perilaku ini dapat terjadi melalui media perantara yaitu media sosial. Salah satu media sosial yang dijadikan tempat *self disclosure* yaitu Tiktok.

Penelitian yang dilakukan oleh Anggi, dkk (2021) mendapatkan hasil bahwa media sosial tiktok kini mengalami perubahan fungsi, dari yang awalnya berisi video konten kreatif dan hiburan ringan berdurasi pendek, kini menjadi *platform* populer yang digunakan banyak orang untuk bertukar cerita kehidupannya. Pada situasi ini individu dapat menceritakan permasalahan atau situasi yang sedang dialaminya, untuk mendapatkan saran, tanggapan, dan dukungan dari orang lain. Terjadinya perubahan ini memberikan gambaran bahwa individu pengguna tiktok menemukan kenyamanan untuk membagikan informasi kehidupannya secara terbuka kepada publik.

*Self disclosure* terjadi bukan hanya karena seseorang ingin menceritakan kisah hidupnya, namun juga dapat dipengaruhi oleh hal-hal lain salah satunya stres. Stres berasal dari tekanan akibat kondisi yang dialami seseorang tidak sesuai dengan harapan dan kenyataannya (Lazarus & Folkman, dalam Azmy 2017). Seseorang

yang sedang mengalami stres cenderung akan melakukan *self disclosure* dengan sengaja untuk mengungkapkan informasi terkait situasi dan kondisi yang sedang dialaminya (Zhang, 2017). Artinya *self disclosure* memiliki peranan penting bagi individu yang sedang mengalami stres.

Hasna & Hanami (2022) dalam penelitiannya mendapatkan hasil hubungan positif yang signifikan antara tingkat stres dengan *self disclosure*, pada responden dengan tingkat stres tinggi diperoleh hasil  $r=0,305$ . Sedangkan pada responden dengan tingkat stres yang rendah tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan hasil  $r=0,173$ . Dalam penelitiannya dijelaskan bahwa individu yang sedang mengalami stres akan melakukan *self disclosure* di media sosial dengan sepenuhnya sadar dan dalam kontrol, serta informasi yang diungkapkan sesuai dengan keadaan mereka yang sebenarnya.

Pendapat lainnya, berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Al-Saggaf dan Nielsen (2002); Leung (2002) mendapatkan hasil bahwa faktor lainnya yang mempengaruhi orang untuk melakukan *self disclosure* adalah adanya perasaan kesepian (*loneliness*). Kondisi ini mengarah pada perasaan terasingkan dan rendahnya hubungan sosial yang dimilikinya dengan orang lain.

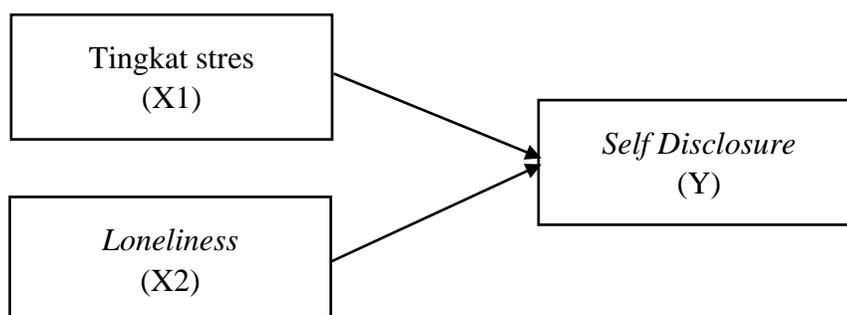
Perasaan *loneliness* timbul karena ketidakpuasan individu terhadap hubungan sosial yang dijalaninya. Perasaan *loneliness* dapat mengakibatkan seseorang menjadi depresi, mengalami kecemasan, dan perasaan kehilangan karena tidak memiliki siapapun yang dapat mendengarkan ceritanya. Krisnawati & Soetjningsih (dalam Rahmadani, 2022) mengungkapkan bahwa individu yang kesepian akan membagikan kegiatan atau situasi yang dihadapinya di media sosial untuk mendapatkan *feedback* dari orang lain. Dalam hal ini besar kemungkinan seseorang untuk membagikan informasi pribadinya di media sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Akbar Khalifah & Abdullah (2021) mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *loneliness* dengan *self disclosure* dengan diperoleh hasil  $r=0,689$ . Artinya, ketika individu mengalami *loneliness* maka ia cenderung akan melakukan *self disclosure* pada media sosial. Sebuah studi yang dilakukan di Universitas Michigan

mengungkapkan bahwa individu akan lebih aktif di media sosial saat mengalami kesepian (*loneliness*).

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat stres dan *loneliness* yang dialami individu berperan penting untuk mempengaruhi seseorang dalam melakukan *self disclosure*. Dengan melakukan *self disclosure* kepada orang lain baik secara langsung maupun melalui media sosial akan membantu mengurangi tingkat stres dan perasaan *loneliness* yang dialami seseorang. Namun *self disclosure* yang berlebihan akan menimbulkan pengaruh negatif, terutama jika dilakukan pada media sosial akan membuat individu mendapatkan hujatan atau komentar negatif yang lebih banyak.

#### F. Kerangka Berpikir



#### G. Hipotesis

Berdasarkan dari tinjauan pustaka yang telah dipaparkan, maka hipotesis pada penelitian ini yaitu:

H<sub>mayor</sub>: Terdapat hubungan antara tingkat stres dan *loneliness* dengan perilaku *self disclosure* melalui tiktok pada mahasiswa perantauan periode tahun pertama.

H<sub>minor1</sub>: Terdapat hubungan positif antara tingkat stres dengan perilaku *self disclosure* melalui tiktok pada mahasiswa perantauan periode tahun pertama.

H<sub>minor 2</sub>: Terdapat hubungan positif antara *loneliness* dengan perilaku *self disclosure* melalui tiktok pada mahasiswa perantauan periode tahun pertama.