

HUBUNGAN KECEMASAN SOSIAL DENGAN PENGUNGKAPAN DIRI DIMODERATORI DUKUNGAN SOSIAL ONLINE PADA INDIVIDU PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Lativa Dinar¹, Nur Fitriany Fakhri^{2*}, Ahmad Ridfah³

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar¹²³

lativadinar17@gmail.com¹, nurfitriany.fakhri@unm.ac.id², ahmad.ridfah@unm.ac.id³

ABSTRACT

Individuals experience various events when disclosing themselves in the real world which trigger social anxiety so that social support is needed so that individuals can disclose themselves both in the world and on social media. The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between social anxiety and self-disclosure moderated by online social support for individuals who use social media. The subjects in this study were 310 individual social media users in South Sulawesi obtained using the accidental sampling technique. Self-disclosure was measured using the Revised Self Disclosure Scale, social anxiety was measured using the Social Anxiety Scale for Adolescents and online social support was measured using Online Social Support. The data analysis used in this study is the process test from Hayes. The results showed that there was a significant relationship between social anxiety and self-disclosure moderated by online social support for individual social media users. Online social support strengthens the relationship between social anxiety and self-disclosure in individual social media users.

Keywords: online social support, self disclosure, social anxiety, social media

ABSTRAK

Individu mengalami berbagai peristiwa saat melakukan pengungkapan diri di dunia nyata yang memicu kecemasan sosial sehingga dibutuhkan dukungan sosial agar individu dapat melakukan pengungkapan diri baik di dunia maupun di media sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kecemasan sosial dengan pengungkapan diri dimoderatori dukungan sosial *online* pada individu pengguna media sosial. Subjek dalam penelitian ini adalah 310 individu pengguna media sosial di Sulawesi Selatan didapatkan menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengungkapan diri diukur menggunakan *Revised Self Disclosure Scale*, kecemasan sosial diukur menggunakan *Social Anxiety Scale for Adolescents* dan dukungan sosial *online* diukur menggunakan *Online Social Support*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *process* dari Hayes. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kecemasan sosial terhadap pengungkapan diri dimoderatori dukungan sosial *online* pada individu pengguna media sosial. Dukungan sosial *online* menguatkan hubungan antara kecemasan sosial terhadap pengungkapan diri pada individu pengguna media sosial.

Kata Kunci: Dukungan sosial *online*, kecemasan sosial, media sosial, pengungkapan diri

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi mampu mengubah model komunikasi yang umumnya dilakukan secara langsung, kini sudah dapat dilakukan secara tidak langsung melalui media sosial. Media sosial dapat digunakan oleh penggunanya dalam membangun serta memperluas relasi bagi penggunanya. Selain dapat membangun relasi, media sosial juga berguna dalam hal komunikasi, bertukar informasi, serta pengembangan diri (Haryanto, 2015). Hasil survei *We Are Social 2022* menunjukkan bahwa 204,7 juta pengguna internet di Indonesia, angka tersebut mewakili 73,7% dari total populasi. Angka ini mengalami kenaikan yang mana sebanyak 170 juta pada tahun 2021. Dari angka pengguna internet tahun ini, 68,9% digunakan oleh mereka untuk mengakses media sosial (Riyatno, 2022).

Cahyono (2016) menyebutkan individu biasanya memanfaatkan media sosial sebagai tempat untuk mengekspresikan diri terhadap semua jenis kegiatan, perasaan, pikiran ke dalam bentuk foto, video, dan tulisan. Kondisi tersebut disebutkan termasuk pengungkapan diri yang berarti penyampaian pesan mengenai diri sendiri yang dikomunikasikan pada individu atau individu tertentu (Wheless dan Grotz, 1976). Kegiatan-kegiatan di media sosial yang sebelumnya disebutkan dapat memanfaatkan beberapa aplikasi seperti *whatsapp*, *instagram*, dan media sosial lain lainnya (Cahyono, 2016).

Pengungkapan diri sangat bermanfaat dalam memberikan dampak baik terhadap individu di kehidupan sehari-hari. Pengungkapan diri dapat membantu individu dalam memecahkan masalah dalam mengambil keputusan dan meningkatkan komunikasi yang baik (Utomo dan Laksmiwati, 2019). Lebih lanjut, pengungkapan diri sangat dibutuhkan dalam hubungan interpersonal, karna individu akan saling terbuka akan perasaan atau pikirannya. Pengungkapan diri yang tepat akan mudah membangun relasi dan memiliki penerimaan sosial yang baik, sehingga sering disebut sebagai kunci keberhasilan dalam interaksi sosial.

Namun, hasil penelitian Setianingsih (2015) menunjukkan siswa memiliki tingkat pengungkapan diri yang rendah dengan persentase sebesar 74%. Rendahnya tingkat pengungkapan diri akibat dari penolakan teman sebaya dan ketidakmampuan dalam

bersosialisasi, membuat individu merasa kesepian dan depresi (Dodge dan Pettit, 2003). Berdasarkan data Riskesdas (2018) menunjukkan prevalensi depresi sekitar 6,1% atau setara 706.689 jiwa dan gangguan mental emosional sekitar 9,8% atau 706.688 jiwa.

Umumnya dalam pengungkapan diri, individu menceritakan informasi yang bersifat rahasia kepada orang lain sehingga tidak jarang individu menjadikan media sosial nya sebagai *diary* harian atau tempat pelampiasan dari rasa kecewa, sedih, senang, dan lain-lain. Komunikator tentunya berharap dengan pengungkapan ini komunikasi dapat memberikan respon yang baik atau dengan saling bertukar informasi. Akan tetapi, jika terus menerus memikirkan respon orang lain ketika pengungkapan diri menimbulkan kecemasan seperti takut tidak didengarkan atau dihakimi. Perilaku seperti cemas akan respon dari orang lain disebut kecemasan sosial dalam ilmu psikologi. Sejalan dengan Wolman dan Stricker (1994) mengemukakan bahwa individu ingin memberikan kesan yang baik mengenai dirinya dimana jika tidak dapat melakukannya dapat menimbulkan kecemasan.

Peneliti kemudian mengambil data awal yang dilakukan pada 150 responden (laki sebanyak 45 dan perempuan sebanyak 105) menunjukkan bahwa responden dengan usia 16 hingga 24 tahun tidak melakukan pengungkapan diri secara tatap muka dan lebih memilih media sosial sebagai tempat berbagi informasi. Adapun alasan yang diberikan responden mengapa lebih media sosial sebagai tempat pengungkapan diri yaitu takut respon negatif, dan ditolak (44,53%), mendapatkan dukungan sebanyak (23,44%), lebih percaya dan bebas (12,50%), kesepian (9,59%), mudah diakses (3,91%), kurangnya *interpersonal trust* (2,34%), *coping stress* (1,6%), dan media informasi (0,7%).

Lebih lanjut, peneliti memberikan pertanyaan terbuka kepada responden, hasil menunjukkan bahwa responden mengaku pernah mendapatkan perlakuan yang tidak sesuai dengan harapan ketika melakukan pengungkapan diri seperti diabaikan, menjadi ajang adu nasib, dan informasi yang diberikan menjadi bahan gosip. Kejadian-kejadian yang telah disebutkan tersebut kemudian membuat individu menjadi cemas atau takut ketika pengungkapan secara langsung dibandingkan di media sosial.

Rachmawaty (2015) menyebutkan bahwa kecemasan sosial dicirikan sebagai situasi yang membahayakan bagi penderitanya dalam interaksi sosial akan penolakan

dari individu lain. La Greca dan Lopez (1998) menyebutkan kecemasan sosial adalah kondisi individu saat mengalami kecemasan secara nyata akibat dari mendapat penghinaan yang menyebabkan perasaan tidak nyaman karena interaksi dengan orang asing. Ciri-ciri kecemasan sosial yaitu tubuh berkeringat, wajah memerah, berpikir individu menilainya secara negatif, dan menghindari situasi yang menimbulkan kecemasan sosial (Ma'rifah dan Budiani, 2012).

Selain alasan kecemasan sosial, dukungan sosial menjadi alasan kedua terbanyak individu lebih memilih pengungkapan diri di media sosial. Dukungan sosial terbagi dua bagian, dukungan sosial *offline* dan dukungan sosial *online* (Cohen, 2011). Dukungan sosial yang didapatkan responden disebut dukungan sosial *online* karena didapatkan secara *online* atau virtual. Lin, Zhang, dan Li (2016) mengartikan dukungan sosial *online* yaitu memberikan dukungan emosional, informasional, dan manajemen hubungan yang diperoleh melalui situs jaringan sosial. Dukungan sosial merupakan bantuan eksternal dari teman virtual dalam membantu mengatasi masalah atau krisis yang dialami (Walter, 2018).

Berdasarkan pemaparan diatas, disimpulkan kecemasan sosial sebagai faktor internal yang secara psikologis mempengaruhi individu untuk melakukan pengungkapan diri. Individu dengan kecemasan tinggi di dunia nyata akan menghindari pengungkapan diri di dunia nyata dan memilih media sosial. Kecemasan sosial yang dirasakan membuat individu memanfaatkan media sosial sebagai tempat mengungkapkan diri (Akbar dan Faryansyah, 2018). Selain faktor internal, dukungan sosial *online* sebagai faktor eksternal juga berperan penting untuk mempengaruhi pengungkapan diri pada individu. La Greca dan Lopez (1998) menyebutkan umumnya individu yang memiliki perasaan cemas tidak mempunyai banyak teman, bantuan dan pengakuan dari teman yang kurang.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang meneliti variabel kecemasan sosial terhadap pengungkapan diri menunjukkan hasil yang tidak signifikan sehingga disarankan untuk menambahkan variabel moderator yaitu dukungan sosial *online*. Sehingga dalam penelitian ini, peneliti menambahkan dukungan sosial *online* sebagai variabel moderator. Sehingga judul dalam penelitian ini yaitu "Hubungan Kecemasan

Sosial dengan Pengungkapan Diri Dimoderatori Dukungan Sosial *Online* pada Individu Pengguna Media Sosial”.

METODE

Metode yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan populasi yaitu individu yang berusia 16 sampai 24 tahun di Sulawesi Selatan. Sampel dalam penelitian ini adalah individu pengguna aktif media sosial dan pernah membagikan *posting-an* di akun media sosial. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *accidental sampling* merupakan teknik dalam melihat kemungkinan (Azwar, 2019). Pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologi menggunakan skala Likert dengan pilihan jawaban 5 pilihan. Adapun pengumpulan sampel menggunakan *google form* pengganti lembar skala dan disebarluaskan melalui media sosial.

Skala pengungkapan diri terdiri dari 20 item menggunakan *Revised Self-disclosure Scale* (RSDS) oleh Wheelless dan Grotz (1976) yang diadaptasi oleh Saputra (2022) kemudian dimodifikasi oleh peneliti. Dimensi-dimensi skala mencakup *intent, amount, positivity or negativit, honesty and accuracy, dan depth*. Daya diskriminasi aitem skala pengungkapan diri yang diterima menunjukkan koefisien korelasi antara 0,290 – 0,715 dengan tiga aitem yang gugur sehingga tersisa 20 aitem. Dalam uji *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) skala pengungkapan diri yang diterima menunjukkan *loading factor* bergerak dari 0,382 sampai 0,993. Adapun hasil reliabilitas pada skala pengungkapan diri menunjukkan nilai *cronbach's alpha* adalah 0,917.

Skala kecemasan sosial terdiri dari 11 item menggunakan *Social Anxiety for Adolescence* (SAS-A) oleh La Greca dan Lopez (1998) yang diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh Apriliana dan Suranta (2019) kemudian diadaptasi oleh peneliti. Aspek-aspek skala mencakup ketakutan terhadap evaluasi negatif, penghindaran sosial dan tertekan terhadap lingkungan baru, dan penghindaran sosial dan tertekan secara umum. Daya diskriminasi aitem skala kecemasan sosial yang diterima menunjukkan koefisien korelasi antara 0,538 – 0,807. Dalam uji *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) skala kecemasan sosial yang diterima menunjukkan *loading factor* bergerak dari 0,708 sampai 1,206. Adapun hasil reliabilitas pada skala kecemasan sosial menunjukkan nilai

cronbach's alpha adalah 0,918.

Skala dukungan sosial *online* terdiri dari 11 item menggunakan *Social Support On Social Networking Sites* oleh Lin, Zhang, dan Li (2016) yang diadaptasi oleh Lyubenko (2022) kemudian dimodifikasi oleh peneliti. Dimensi-dimensi skala mencakup dukungan emosional, informasi, dan manajemen hubungan. Daya diskriminasi aitem skala dukungan sosial *online* yang diterima menunjukkan koefisien korelasi antara 0,569 – 0,796. Dalam uji *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) skala dukungan sosial *online* yang diterima menunjukkan *loading factor* bergerak dari 0,658 sampai 1,120. Adapun hasil reliabilitas pada skala dukungan sosial *online* menunjukkan nilai *cronbach's alpha* adalah 0,919.

Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji *Process Macro* oleh Hayes untuk melihat efek variabel moderasi terhadap hubungan kedua variabel. *Process Macro* merupakan metode analisis yang digunakan untuk menganalisis moderator dan mediasi (Igartua dan Hayes, 2021). Selanjutnya peneliti menggunakan *independent samples Mann Whitney U-Test* sebagai uji tambahan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan masing-masing tiga variabel terhadap jenis kelamin dan *independent samples Kruskal-Wallis Test* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan masing-masing tiga variabel terhadap usia perkembangan .

HASIL

Tabel 1. Deskripsi responden penelitian berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	85	27,4%
Perempuan	225	72,6%
Total	310	100%

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa dari 310 responden, terdapat 85 subjek penelitian berjenis kelamin laki-laki (27,4%) dan 225 dengan jenis kelamin perempuan (72,4%).

Tabel 2. Deskripsi responden penelitian berdasarkan usia

Tahap Perkembangan	Frekuensi	Persentase
Remaja tengah	7	2,3%
Remaja akhir	141	45,5%
Dewasa awal	162	52,3%
Total	310	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat 6 orang responden berusia 16 tahun (1,9%), 1 orang responden berusia 17 tahun (0,3%), 14 orang responden berusia 18 tahun (4,5%), 21 orang responden berusia 19 tahun (6,8%), 61 orang responden berusia 20 tahun (19,7%), 45 orang responden berusia 21 tahun (14,5%), 68 orang responden berusia 21,9%), 55 orang responden berusia 23 tahun, dan 39 orang responden berusia 23 tahun (12,6%).

Tabel 3. Deskriptif responden penelitian berdasarkan media sosial

	Instagram	120	38,7%
	WhatsApp	111	35,8%
Media sosial yang sering digunakan	Twitter	51	16,5%
	Facebook	16	5,2%
	Tiktok	8	2,6%
	Telegram	4	1,3%
Frekuensi penggunaan media sosial	Setiap hari	261	84,2%
	Tidak menentu	26	8,4%
	2-3 hari sekali	23	7,4%
Aktivitas yang dilakukan di media sosial	Mengunggah <i>posting-an</i> berupa teks, foto, dan video	302	97,4%
	Memberikan komentar/ <i>like</i> di <i>posting-an</i> orang lain	4	1,3%
	Membaca <i>posting-an</i> orang lain	2	0,6%

	Chat		
		2	0,6%
Intensitas mem- posting	1 x dalam sehari	261	84,2%
	>1 x dalam sehari	121	39%
	Tidak menentu	26	8,4%

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa dari 310 responden sebanyak 261 (84,2%) responden dalam penelitian ini setiap hari mengakses media sosial. Adapun media sosial yang sering digunakan adalah instagram, sebanyak 120 (38,7%) orang. Kegiatan yang sering dilakukan yaitu mengunggah *posting*-an berupa teks, foto, dan video sebanyak 302 (97,4%). Sedangkan untuk intensitas mem-*posting* yaitu sebanyak 261 (84,2%) orang yang mem-*posting* sehari sekali.

Tabel 4. Data hipotetik

Variabel	Min	Max	Mean	SD
Pengungkapan diri	20	100	66	18
Kecemasan sosial	11	55	30	11
Dukungan sosial <i>online</i>	11	55	45	6

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan skala pengungkapan diri memiliki nilai mean sebesar 66, nilai min sebesar 20, nilai maks sebesar 100, dan nilai SD sebesar 18. Untuk skala kecemasan sosial memiliki nilai mean sebesar 30, nilai min sebesar 11, nilai maks sebesar 55, dan nilai SD sebesar 11. Serta skala dukungan sosial *online* memiliki nilai mean sebesar 45, nilai min sebesar 11, nilai maks sebesar 55, dan nilai SD sebesar 6.

Tabel 5. Tingkat kategorisasi variabel berdasarkan jenis kelamin

Variabel		Kategori			Total	
		Rendah	Sedang	Tinggi		
Pengungkapan Diri	Gender	Laki-laki	16	46	23	85
		Perempuan	41	129	55	225
	Total	57	175	78	310	
Kecemasan	Gender	Laki-laki	24	44	17	85

Sosial		Perempuan	45	115	65	225
		Total	69	159	82	310
Dukungan Sosial Online	Gender	Laki-laki	11	62	12	85
		Perempuan	32	170	23	225
		Total	43	232	35	310

Dapat dilihat pada tabel 5, pengungkapan diri pada jenis kelamin perempuan memiliki tingkat yang sedang sebanyak 129 orang dan 46 laki-laki mayoritas menunjukkan tingkat pengungkapan diri yang sedang. Untuk tingkat kecemasan sosial, perempuan berada pada tingkat kecemasan sosial yang sedang sebanyak 115 orang. Sedangkan 44 laki-laki adalah mayoritas yang menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang sedang. Serta untuk dukungan sosial *online* berdasarkan jenis kelamin, perempuan pada tingkat kecemasan sosial yang sedang sebanyak 170 orang dan 62 laki-laki adalah mayoritas yang menunjukkan tingkat dukungan sosial *online* yang sedang.

Tabel 6. Kategorisasi dan interpretasi variabel pengungkapan diri

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
84 < X	Tinggi	78	25,2%
48 ≤ X < 84	Sedang	175	56,5%
X < 48	Rendah	57	18,4%
Total		310	100%

Dapat dilihat pada tabel 6, diketahui bahwa dari 310 responden dalam penelitian ini, terdapat 78 individu yang berada dalam kategori pengungkapan diri tinggi (25,2%), terdapat 175 individu yang berada dalam kategori pengungkapan diri sedang (56,5%) dan terdapat 57 individu yang berada dalam kategori pengungkapan diri rendah (18,4%).

Tabel 7. Kategorisasi variabel pengungkapan diri berdasarkan media sosial

Media Sosial	Kategori			Total
	Tinggi	Sedang	Rendah	
Instagram	23	65	23	120
Whatsapp	17	72	22	111
Twitter	19	23	9	51
Tiktok	-	6	2	8
Facebook	8	7	1	16
Telegram	2	2	-	4

Dapat dilihat pada tabel 7, menunjukkan bahwa media sosial yang paling sering digunakan responden dalam melakukan pengungkapan diri yaitu Instagram sebanyak 120 orang (38%) dan tingkat pengungkapan diri kategori tinggi paling banyak yaitu Instagram sebanyak 23 orang (7,4%).

Tabel 8. Kategorisasi dan interpretasi variabel kecemasan sosial

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$41 < X$	Tinggi	82	26,5%
$19 \leq X < 41$	Sedang	159	51,3%
$X < 19$	Rendah	69	22,3%
Total		310	100%

Dapat dilihat pada tabel 8, diketahui bahwa dari 310 responden dalam penelitian ini, terdapat 82 individu yang berada dalam kategori kecemasan sosial tinggi (26,5%), terdapat 159 individu yang berada dalam kategori kecemasan sosial sedang (51,3%) dan terdapat 69 individu yang berada dalam kategori kecemasan sosial rendah (22,3%).

Tabel 9. Kategorisasi dan interpretasi variabel dukungan sosial *online*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$51 < X$	Tinggi	35	11,3%
$39 \leq X < 51$	Sedang	232	74,8%
$X < 39$	Rendah	43	13,9%
Total		310	100%

Dapat dilihat pada tabel 9 di atas, diketahui bahwa dari 310 responden dalam penelitian ini, terdapat 35 individu yang berada dalam kategori dukungan sosial *online* tinggi (11,3%), terdapat 232 individu sedang (74,8%) dan 43 individu dalam kategori rendah (13,9%).

Tabel 10. Kategorisasi variabel dukungan sosial online berdasarkan media sosial

Media Sosial	Kategori			Total
	Tinggi	Sedang	Rendah	
Instagram	14	93	13	120
Whatsapp	13	80	18	111
Twitter	6	33	10	51
Tiktok	-	6	2	8
Facebook	2	14	-	16
Telegram	-	4	-	4

Dapat dilihat pada tabel 10, menunjukkan bahwa responden paling banyak mendapatkan dukungan sosial online berasal dari media sosial Instagram sebanyak 120 orang (38%) dan tingkat dukungan sosial online kategori tinggi didapatkan di Instagram sebanyak 14 orang (4,5%).

Tabel 11. Hasil uji *process macro*

	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
Constant	-80,51 [-129.61, -31.40]	24,954	-3,22	0,001
Kecemasan Sosial	2,445 [1.138, 3,753]	0,664	3,68	0,000
Dukungan Sosial <i>Online</i>	3,329 [2.302, 4,355]	0,521	6,38	0,000
Kecemasan Sosial * Dukungan Sosial <i>Online</i>	-0,057 [-0.085, -0.030]	0,014	-4,11	0,000

Note $R^2 = 0,29$.

Dapat dilihat pada tabel 11 diatas, menunjukkan $b = -0,057$, 95% CI [-0.085, -0.030], $t = -4,11$, $p = 0,000$. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima, dukungan sosial *online* memoderasi hubungan kedua variabel tersebut. Nilai beta negatif yang dihasilkan menunjukkan arah hubungan yaitu dukungan sosial *online* melemahkan hubungan kecemasan sosial terhadap pengungkapan diri. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial *online* yang didapatkan, maka akan semakin lemah pula hubungan kecemasan sosial terhadap pengungkapan diri di media sosial. Sebaliknya, jika dukungan sosial *online* yang didapatkan rendah, maka hal tersebut tidak memperlemah hubungan kecemasan sosial terhadap pengungkapan diri di media sosial.

Tabel 12. Hasil uji efek kondisional

Dukungan Sosial Online	B	t	p
39,149	0,184 [-0.084, 0.453]	1,348	0,000
45,203	-0,165 [-0.333, 0.002]	-1,941	0,053
51,257	-0,515 [-0.714, -0.315]	-5,083	0,178

Dapat dilihat pada tabel 12 diatas, diketahui untuk kelompok dukungan sosial *online* rendah menunjukkan hasil $b = 0.184$, 95% CI [-0.084, 0.453], $t = 1,348$, $p = 0.178$, artinya tidak ada hubungan positif yang signifikan. Untuk kelompok dukungan sosial *online* sedang menunjukkan hasil $b = -0,164$, 95% CI [-0.333, 0.002], $t = -1,941$, $p = 0.053$, artinya tidak ada hubungan negatif yang signifikan. Sedangkan untuk kelompok dukungan sosial *online* yang tinggi menunjukkan hasil $b = -0,515$, 95% CI [-0.714, -0.315], $t = -5,083$, $p < 0.000$, artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan.

Tabel 13. Independent Samples Mann Whitney U-Test

Variabel	Nilai Signifikan	Mann-Whitney U
Pengungkapan diri	0,477	9062,000
Kecemasan sosial	0,003	7469,000
Dukungan sosial <i>online</i>	0,905	9479,000

Dapat dilihat pada tabel 13 diatas, diketahui perbandingan pengungkapan diri berdasarkan jenis kelamin menunjukkan nilai signifikan sebesar $0,477 < 0,05$, artinya tidak ada perbedaan yang signifikan. Nilai signifikan untuk perbandingan kecemasan sosial berdasarkan gender menunjukkan hasil $0,003 < 0,05$, artinya terdapat perbedaan yang signifikan. Nilai signifikan untuk perbandingan dukungan sosial *online* berdasarkan jenis kelamin menunjukkan hasil $0,905 < 0,05$, artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Tabel 14. Independent Samples Kruskal-Wallis Test

Variabel	Nilai Signifikan	Kruskal Wallis H
Pengungkapan diri	0,316	2,305
Kecemasan sosial	0,095	4,662
Dukungan sosial <i>online</i>	0,816	0,406

Dapat dilihat pada tabel 14 diatas, diketahui perbandingan pengungkapan diri berdasarkan usia tahap perkembangan menunjukkan nilai signifikan sebesar $0,316 < 0,05$, artinya tidak ada perbedaan yang signifikan. Nilai signifikan untuk perbandingan

kecemasan sosial berdasarkan usia tahap perkembangan menunjukkan hasil $0,095 < 0,05$, artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Nilai signifikan untuk perbandingan dukungan sosial *online* menunjukkan nilai $0,816 < 0,06$, artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

PEMBAHASAN

Pada hasil kategorisasi variabel pengungkapan diri dilakukan terhadap 310 responden menunjukkan paling banyak responden berada dalam kategori sedang. Hasil menunjukkan terdapat 175 individu (56,5%) dengan tingkat pengungkapan diri sedang, sebanyak 78 individu (25,2%) berada dalam kategori tinggi dan sebanyak 57 individu (18,4%) berada dalam kategori rendah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Indriyani (2018) menunjukkan hasil sebanyak 96 pengguna media sosial (54,86%) memiliki pengungkapan diri sedang. Responden dengan tingkat pengungkapan diri yang sedang, artinya responden dalam kategori cukup memanfaatkan media sosial untuk pengungkapan diri.

Pada hasil kategori variabel kecemasan sosial yang dilakukan terhadap 310 responden, menunjukkan paling banyak responden berada dalam kategori sedang. Hasil menunjukkan terdapat 159 individu (51,3%) dengan tingkat kecemasan sosial sedang, sebanyak 82 individu (26,5%) berada dalam kategori tinggi dan sebanyak 69 individu (22,3%) berada dalam kategori rendah. Didukung oleh Dicky dan Rachmawati (2019) menunjukkan mayoritas responden berada di tingkat kecemasan sosial sedang. Karena sebagian besar orang yang mengikuti penelitian ini termasuk dalam kategori sedang, kemungkinan sebagian besar dari mereka memiliki kecemasan sosial sedang. Mayoritas orang dalam penelitian ini mampu mengatasi kecemasan mereka dengan menghindari hal-hal yang mereka takuti.

Pada hasil kategorisasi variabel dukungan sosial *online* terhadap 310 responden, menunjukkan paling banyak responden berada dalam kategori sedang. Hasil menunjukkan terdapat 232 individu (74,8%) dengan tingkat dukungan sosial *online* sedang, sebanyak 35 individu (11,3%) berada dalam kategori tinggi dan sebanyak 43 individu (13,9%) berada dalam kategori rendah. Sejalan dengan hasil penelitian Pebriyani, Sandayanti, Pramesti, dan Safira (2020) yang menunjukkan bahwa paling

banyak responden berada dalam tingkat dukungan sosial *online* sedang. Responden penelitian ini secara umum termasuk dalam kategori sedang, yang dapat menunjukkan bahwa mereka menerima dukungan sosial yang tidak tinggi maupun rendah. Sehingga responden dalam penelitian ini yang termasuk dalam dukungan sosial sedang telah mendapatkan bantuan dari orang-orang yang cukup mereka andalkan untuk membantu mereka melewati masa-masa sulit.

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kecemasan sosial dengan pengungkapan diri dimoderatori dukungan sosial *online* pada individu pengguna media sosial. Berdasarkan hasil uji Process menunjukkan bahwa dukungan sosial memoderasi hubungan kecemasan sosial dengan pengungkapan diri pada individu pengguna media sosial. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima. Nilai beta negatif yaitu $-0,057$ menunjukkan arah hubungan yaitu dukungan sosial *online* melemahkan hubungan kecemasan sosial terhadap pengungkapan diri. Artinya, semakin banyak dukungan sosial *online* yang didapatkan, maka akan semakin lemah pula hubungan kecemasan sosial terhadap pengungkapan diri di media sosial.

Sejalan dengan penelitian Nurbaiti, Miskanik, dan Krisnanda (2021) mengungkapkan adanya hubungan negatif antara kecemasan sosial dan pengungkapan diri. Artinya, kecemasan sosial yang tinggi di dunia nyata akan menurunkan pengungkapan diri secara langsung pada individu. Kecemasan sosial yang dirasakan membuat individu memanfaatkan media sosial sebagai tempat mengungkapkan diri (Akbar dan Faryansyah, 2018). Hasil penelitian yang dilakukan Kang dan Gratch (2012) menunjukkan individu dengan kecemasan sosial berisiko melakukan pengungkapan diri lebih besar secara online. Lebih lanjut, hasil menunjukkan individu dengan kecemasan sosial, akan lebih terbuka dan merasa nyaman ketika melakukan pengungkapan diri di media sosial dibandingkan pengungkapan diri secara langsung.

Temuan tambahan yaitu pengungkapan diri secara signifikan berkorelasi dengan dukungan sosial *online* ($b = 3,329, p = 0,000 < 0,05$). Nilai beta positif menunjukkan bahwa pengungkapan diri berkorelasi dengan tingkat dukungan sosial online yang lebih tinggi. Temuan penelitian ini sejalan dengan temuan Wahyuni dan Radjito (2017) bahwa pengungkapan diri dan dukungan sosial berkorelasi positif. Yang dimaksud dengan

“dukungan sosial” adalah bantuan dari orang lain yang dapat membuatnya merasa didukung atau dicintai. Kehadiran orang lain dalam memberikan dukungan sosial dapat menciptakan hubungan sosial antar individu. Hal ini memberikan peluang kepada individu untuk melakukan pengungkapan diri dan mendapatkan bantuan atau dukungan dalam menghadapi berbagai permasalahan.

Hal menarik dalam penelitian ini yaitu hasil dari uji efek visualisasi dimana, jika dukungan sosial *online* yang didapatkan dalam kategori sedang dan rendah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan sosial dengan pengungkapan diri. Lain halnya untuk kelompok dukungan sosial *online* tingkat tinggi, hasil uji menunjukkan nilai $b = -0,515$, $p < 0.000$ artinya terdapat hubungan negatif signifikan. Artinya untuk kelompok dukungan sosial *online* tinggi, semakin rendah kecemasan sosial maka semakin tinggi pengungkapan diri di media sosial.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini mayoritas melakukan pengungkapan diri di media sosial instagram dengan jumlah responden sebanyak 120 orang (38%) dan tingkat pengungkapan diri kategori tinggi paling banyak yaitu Instagram sebanyak 23 orang (7,4%). Hasil penelitian juga menunjukkan dukungan sosial *online* yang didapatkan di media sosial paling banyak diterima di Instagram sebanyak sebanyak 120 orang (38%) dan tingkat dukungan sosial *online* kategori tinggi didapatkan di Instagram sebanyak 14 orang (4,5%). Individu dalam penelitian ini memilih menggunakan Instagram sebagai tempat pengungkapan diri karena di media sosial ini, dukungan sosial lebih mudah didapatkan ketimbang di media sosial lain.

Hasil uji *independent samples Mann Whitney U-Test* menunjukkan nilai $p = 0,477$, $p > 0,05$ menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan berdasarkan jenis kelamin pada tingkat pengungkapan diri di antara responden. Sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa tidak ada kedekatan antara orientasi mengenai pengungkapan diri (Widiyawati dan Wulandari, 2021). Hal ini disebabkan perkembangannya internet yang membuat penggunaannya memiliki akses kapan, dimana dan siapa saja, baik perempuan maupun laki-laki.

Hasil uji tambahan menunjukkan bahwa individu memiliki tingkat kecemasan sosial yang berbeda tergantung pada jenis kelamin mereka. *Samples independen Mann*

Whitney U-Test memberikan hasil dengan nilai $p = 0,003$, diartikan sebagai terdapat perbedaan yang sangat besar antara tingkat kecemasan sosial berdasarkan orientasi responden. Sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya Dicky dan Rachmawati (2019) yang menunjukkan adanya perbedaan gender dalam hal derajat kecemasan sosial. Lebih lanjut, perempuan selalu memikirkan bahwa dirinya akan dinilai negatif ketika berada di lingkungan sosial dibandingkan dengan laki-laki.

Hasil uji tambahan juga menunjukkan tidak ada perbedaan antara dukungan sosial online dilihat dari gender pada orang dewasa 16-24 tahun. *Samples independent Mann Whitney U-Test* mengungkapkan nilai $p = 0,905$, $p > 0,05$. Berdasarkan jenis kelamin responden, hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara dukungan sosial *online*. Sama dengan penelitian sebelumnya menunjukkan tidak ada kesamaan antara dukungan sosial *online* dengan gender (Danaparamita dan Nadiroh, 2019). Baik perempuan maupun laki-laki memiliki keinginan untuk memberikan dukungan kepada orang lain.

Untuk perbedaan antara pengungkapan diri dan usia perkembangan menunjukkan hasil yang tidak signifikan. Berdasarkan uji *independent samples Kruskal-Wallis Test* didapatkan bahwa nilai signifikansi sebesar $p = 0,316$, $p > 0,05$ menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara usia tahap perkembangan responden dengan tingkat keterbukaan diri. Menurut penelitian sebelumnya Pangayuninggalih dan Helmi (2020), tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam pengungkapan diri di media sosial antara remaja dan dewasa awal.

Uji tambahan juga mengungkapkan bahwa usia perkembangan responden tidak berkorelasi signifikan dengan kecemasan sosial mereka. Tingkat signifikansi ditentukan $p = 0,095$ berdasarkan uji *independent samples Kruskal-Wallis*. Tingkat signifikansi $p > 0,05$ menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tahap perkembangan responden dengan tingkat kecemasan sosialnya. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa kecemasan sosial tidak berbeda secara signifikan antara remaja akhir dan dewasa awal (Tang et al., 2022).

Serta tidak ada perbedaan yang signifikan antara usia perkembangan responden dan dukungan sosial *online*, menurut penelitian tambahan. Tes *independent samples Kruskal-Wallis Test* mengungkapkan tingkat signifikansi $p = 0,816$. Tingkat signifikansi p

> 0,05 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara usia responden dan tahap perkembangan dengan dukungan sosial *online*. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, tidak ada perbedaan besar dalam dukungan sosial *online* untuk usia perkembangan (Herlina et al, 2009).

Pengujian hipotesis penelitian ini juga mengungkapkan bahwa variabel dukungan sosial *online* dapat berfungsi sebagai variabel independen atau moderator. Karena analisis mengungkapkan hubungan yang signifikan untuk hipotesis pertama dan kedua, Sugiono (2004) menyebut moderator dukungan sosial semacam ini sebagai moderator semu. Dengan kata lain, variabel dukungan sosial online ini tidak hanya dapat berfungsi sebagai moderator yang memperlemah hubungan antara variabel kecemasan sosial dan pengungkapan diri, tetapi juga memiliki potensi untuk berfungsi sebagai variabel prediktor untuk pengungkapan diri.

PENUTUP

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecemasan sosial dengan pengungkapan diri dimoderatori dukungan sosial *online* pada individu pengguna media sosial. Pengertian pengungkapan diri dalam penelitian ini menggunakan definisi dari Wheelless dan Grotz (1976) pengungkapan diri adalah proses pengutaraan pesan tentang diri dan dikomunikasikan pada individu atau individu tertentu. Untuk variabel kecemasan sosial, La Greca dan Lopez (1998) mengemukakan bahwa kecemasan sosial adalah perasaan cemas sosial secara nyata akan mendapat penghinaan yang menyebabkan individu merasa tidak nyaman karena interaksi dengan orang asing. Terakhir untuk variabel moderator, Lin, Zhang, dan Li (2016) mengungkapkan dukungan sosial *online* yaitu memberikan dukungan emosional, informasional, dan manajemen hubungan melalui situs jaringan sosial.

Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima. Nilai beta negatif yaitu $-0,057$ menunjukkan arah hubungan yaitu dukungan sosial *online* melemahkan hubungan kecemasan sosial terhadap pengungkapan diri. Hasil dari uji efek visualisasi dimana, jika dukungan sosial *online* yang didapatkan dalam kategori sedang dan rendah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan sosial dengan pengungkapan diri. Sedangkan untuk

kelompok dukungan sosial *online* tingkat tinggi, hasil uji menunjukkan nilai $b = -0,515$, $p < 0,000$ artinya terdapat hubungan negatif signifikan.

Hasil uji *independent samples Mann Whitney U-Test* menunjukkan nilai $p = 0,477$, $p > 0,05$ menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan berdasarkan jenis kelamin pada tingkat pengungkapan diri di antara responden. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa tidak ada kedekatan antara orientasi mengenai pengungkapan diri (Widiyawati dan Wulandari, 2021). Berdasarkan uji *independent samples Kruskal-Wallis Test* didapatkan bahwa nilai signifikansi sebesar $p = 0,316$, $p > 0,05$ menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara usia tahap perkembangan responden dengan tingkat keterbukaan diri. Menurut penelitian sebelumnya Pangayuninggalih dan Helmi (2020), tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam pengungkapan diri di media sosial antara remaja dan dewasa awal. Juga usia perkembangan responden tidak berkorelasi signifikan dengan kecemasan sosial mereka. Tingkat signifikansi ditentukan $p = 0,095$ berdasarkan uji *independent samples Kruskal-Wallis* dengan tingkat signifikansi $p > 0,05$ menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tahap perkembangan responden dengan tingkat kecemasan sosialnya. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa kecemasan sosial tidak berbeda secara signifikan antara remaja akhir dan dewasa awal (Tang et al., 2022).

Tes *independent samples Kruskal-Wallis Test* mengungkapkan tingkat signifikansi $p = 0,816$. Nilai signifikansi $p > 0,05$ menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara usia responden dan tahap perkembangan dengan dukungan sosial *online*. Sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa tidak ada perbedaan besar dalam dukungan sosial *online* untuk usia perkembangan (Herlina et al, 2009).

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Z., & Faryansyah, R. (2018). Pengungkapan diri di media sosial ditinjau dari kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 2(2), 94-99.
- Apriliana, I. P. A., & Suranta, K. (2019). A confirmatory factor analysis of social anxiety scale for adolescence (SAS-A) in Indonesian form. *KONSELOR*, 8(3), 98-103.
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia. *Publiciana*, 9(1), 140-157.

- Cohen, J. (2011). *Social support received online and offline by individuals diagnosed with cancer*. (Disertasi doktoral). Diunggah dari <https://scholarscompass.vcu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3508&context=etd>.
- Danaparamita, E. D., & Nadiroh. (2019). Dukungan sosial terhadap manajemen pelestarian lingkungan kawasan ekowisata mangrove taman hutan raya ngurah rai bali. *Jurnal Green Growth dan Manajemen Lingkungan*, 8(1), 38-43.
- Dicky, M., & Rachmawati. (2019). Konsep diri dan kecemasan sosial pada remaja homoseksual. *Psychology Journal of Mental Health*, 1(1), 89-97.
- Dodge, K. A., & Pettit, G. S. (2003). A biopsychosocial model of the development of chronic conduct problems in adolescence. *Developmental Psychology*, 39(2), 349-371.
- Haryanto. (2015). Pemanfaatan media sosial sebagai media komunikasi komunitas pustakawan homogen dalam rangka pemanfaatan bersama koleksi antar perguruan tinggi. *Journal of Library and Information Science*, 5(1), 83-89.
- Herlina., Widyawati., & Mariyono, S. (2009). Hubungan tingkat dukungan sosial dengan tingkat depresi pada ibu postpartum. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(1), 24-31.
- Igartua, J. J., & Hayes, A. F. (2022). Mediation, moderation, and conditional process analysis: Concepts, computations, and some common confusions. *The Spanish Journal of Psychology*, 24, 1-23.
- Indriyani, V. R. (2018). *Pengungkapan diri siswa di media sosial Instagram (studi deskriptif terhadap siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kuningan Tahun Ajaran 2017/2018)*. (Skripsi). Diunggah dari http://repository.usd.ac.id/31259/2/141114067_full.pdf.
- La Greca, A.M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal Of Abnormal Child Psychology*, 26 (2), 83-94.
- Lin, L., dkk. (2020). Internet addiction mediates the association between cyber victimization and psychological and physical symptoms: Moderation by physical exercise. *BMC Psychiatry* 20(144), 1-8.
- Lyubenko, R. (2022). Researching social support on social networking sites: relevance and main challenges. *NaUKMA Research Papers Sociology*, 5, 39-49.
- Kang, S. H., & Gratch, J. (2010). Virtual humans elicit socially anxious interactants' verbal self-disclosure. *Computer Animation and Virtual Worlds*, 21(3), 473-482.

- Ma'rifah, N. L., & Budiani. (2012). Hubungan antara attachment style dan self-esteem dengan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 3(1), 17-27. doi: 10.26740/jptt.v3n1.p17-27.
- Nurbaiti, N., Miskanik, M., & Krisnanda, V. D. (2021). Hubungan antara kecemasan dan keterbukaan diri dalam pergaulan sehari-hari remaja di Karang Taruna Setiabudi Jakarta. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 1(2), 129-134.
- Pangayuninggalih, S. A., & Helmi, A. F. (2020). *Perbedaan pengungkapan diri online di media sosial pada remaja dan dewasa awal*. Universitas Gadjah Mada.
- Pebriyani, U., Sandayanti, V., Pramesti, W., & Safira, N. (2019). Dukungan sosial dengan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir nasional. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 78-85.
- Putri, N. I. M., & Widodo, P. B. (2013). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan pengungkapan diri pada siswa kelas VII SMP Negeri 01 Kajen Kabupaten Pekalongan. *Jurnal EMPATI*, 2(3), 464-473.
- Rachmawaty, F. (2015). Peran pola asuh orang tua terhadap kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 10(1), 31-42.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. Diunggah dari http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf.
- Riyatno, A. D. (2022). Hootsuite (We are social): *Indonesian digital report 2022*. Diunggah dari <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2022/>.
- Saputra, M. A. (2022). *Hubungan kecemasan sosial dan kesepian dengan pengungkapan diri di media sosial whatsapp*. (Skripsi). Diunggah dari <http://repository.uin-suska.ac.id/59064/1/BAB%20I%20-%20Lampiran.pdf>.
- Setianingsih, E. S. (2015). Keterbukaan diri siswa (Self disclosure). *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 46-64.
- Sugiono, S. (2004). Konsep, identifikasi, alat analisis dan masalah penggunaan variabel moderator. *Jurnal Studi Manajemen Organisasi*, 1(2), 61–70.
- Tang, X, Liu, Q., Cai, F., Tian, H., Shi, X., & Tang, S. (2022). Prevalence of social anxiety disorder and symptoms among Chinese children, adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Front Psychol*, 13, 01-13.

- Utomo, W. P. B., & Laksmiwati, H. (2019). Hubungan harga diri dengan pengungkapan diri pada siswa-siswi pengguna jejaring sosial Instagram di SMA Negeri 1 Gedangan. *Jurnal Psikologi*, 5(1), 1-5.
- Wahyuni, L. D., & Radjito. (2017). Dukungan sosial dan pengungkapan diri pada peserta didik program kesetaraan paket B. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 6(1), 7-16.
- Walter, N. (2018). Online social support. *Interdisciplinary Context of Special Pedagogy*, 23(1).
- Wheless, L. R. & Grotz, J. (1976). Conceptualization and measurement of reported Self-Disclosure. *Journal Conceptualization And Measurement Self-Disclosure*, 2(4), 338 – 346.
- Widiyawati, T. L., & Wulandari, D. A. (2021). Pengungkapan Diri melalui media sosial dan komunikasi interpersonal ditinjau dari jenis kelamin pada siswa. *PSIMPHONI*, 2(1), 48-57.
- Wolman, B.B., & Sticker, G. (1994). *Anxiety and related disorder: A Handbook*. Canada: Jhon Wiley & Sons, Inc.