

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Indonesia saat ini sedang menghadapi pandemi. Pandemi berdampak di segala aspek kehidupan salah satunya aspek psikologis, adanya virus *Covid-19* membuat semua orang cemas dan kesepian, mengakses media sosial dapat menjadi strategi *coping* untuk mengatasi masalah tersebut (Cauberghe dkk, 2021). Banyak masyarakat dari berbagai kalangan dari usia muda sampai orang tua mencari hiburan di media sosial dan banyak dari mereka yang tertarik dengan aplikasi *Tiktok*.

Akhir-akhir ini masyarakat sudah pasti sangat sering mendengar kata *Tiktok*, banyak orang yang membicarakan aplikasi ini karena video *Tiktok* selalu beredar di berbagai media sosial setiap saat. *Tiktok* dikenal sebagai aplikasi pembawa tren viral menari dan bernyanyi, serta banyak video-video unik dan lucu yang berdurasi beberapa detik (Schellewald, 2021). Masyarakat Indonesia yang mengakses *Tiktok* didominasi oleh remaja dari umur 14-24 tahun, dan dari segi wilayah mereka banyak berasal dari kota-kota besar (Rakhmayanti, I. 2020). *Tiktok* atau *TouTiao* ini diluncurkan pada tahun 2016 oleh Zhang Yiming. Aplikasi *Tiktok* baru mulai banyak diketahui masyarakat Indonesia pada tahun 2019. Jumlah pengguna *Tiktok* mengalami peningkatan pada tahun 2021, berkembang pesat mencapai 92,2 juta dan semakin meningkat drastis (Ahmad, A. 2021). *Tiktok* menjadi sebuah *platform* untuk mengekspresikan diri bagi generasi Z. Generasi Z yaitu orang yang lahir antara tahun 1997 sampai 2012 (Dilon, 2020). Banyak remaja yang membuat konten di *Tiktok* dengan berbagai tema seperti komedi, kecantikan, kuliner dan sebagainya. Menurut Wulandari & Wijaya (2021) *Tiktok* merupakan salah satu aplikasi yang banyak digunakan remaja untuk melakukan pengungkapan diri. Menurut Walrave dkk (Hikmawati dkk, 2021) dibandingkan dengan orang dewasa, remaja lebih banyak mengungkapkan informasi tentang mereka dan mengatur privasinya menjadi lebih luas sehingga publik dapat melihat apapun di jejaring sosial agar dikenal dan mendapat perhatian di jejaring sosial.

Manusia sebagai makhluk sosial akan selalu membutuhkan orang lain, dan komunikasi merupakan hal yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam bersosialisasi, individu memberikan informasi tentang hal yang dirasakan maupun yang dipikirkan kepada orang lain. Informasi mengenai diri sendiri yang diberikan kepada orang lain sehingga orang lain dapat mengetahui informasi yang dirasakan atau dipikirkan oleh individu menurut Jourard (Sari dkk, 2006) disebut dengan pengungkapan diri. Pengungkapan diri sangat penting dalam bersosialisasi karena saat individu memberikan informasi mengenai dirinya akan memudahkan orang lain untuk saling berbagi pikiran dan perasaan yang ingin diungkapkan. Saat individu mengungkapkan diri maka orang lain akan melakukannya juga sehingga hubungan yang berjalan menjadi lebih akrab. Individu dapat mengungkapkan pikiran maupun pendapat, perasaan, ide, dan sebagainya, sehingga memunculkan hubungan yang saling terbuka (Utomo & Laksmiwati, 2019).

Remaja merupakan masa berkembangnya manusia dari fase anak menuju fase dewasa, remaja dimulai pada usia 12 tahun sampai usia 21 tahun. Usia 12-15 tahun merupakan fase remaja awal, usia 15-18 tahun merupakan fase remaja tengah, dan usia 18-21 tahun merupakan fase remaja akhir (Monks, dkk. 2002). Remaja tidak lepas dari permasalahan hidup dan sebagai makhluk sosial, remaja selalu ingin bersosialisasi dan berkomunikasi, ketika sedang stres atau memiliki masalah seperti tentang tugas, masalah keluarga, maupun tentang masalah percintaan yang akan dilakukan remaja yaitu mengungkapkan diri dengan membagikan ceritanya melalui tatap muka maupun melalui media sosial. Pengungkapan diri memiliki banyak manfaat bagi khalayak luas, keakraban dan komunikasi antar individu akan meningkat saat melakukan pengungkapan diri. Saat ada masalah yang datang, individu yang melakukan pengungkapan diri akan mendapatkan solusi dan mempermudah dirinya. Menurut Devito (Kumalasari & Desiningrum, 2016) orang lain akan mengetahui informasi yang telah diungkapkan dan bisa membantu mengatasi kesulitan serta terhindar dari resiko psikologis.

Pengungkapan diri tidak selalu terjadi secara tatap muka, perkembangan teknologi saat ini khususnya media sosial telah mendorong banyak orang, termasuk

para remaja menggunakan media sosial untuk melakukan pengungkapan diri dan aplikasi viral yang digunakan banyak orang untuk berbagi informasi saat ini adalah aplikasi *Tiktok* (Claresta & Tamburian, 2021). Pemberian informasi melalui media sosial *Tiktok* dibuat dengan cara menarik yang membuat banyak orang terhibur dengan informasi yang disajikan. Banyak pengguna *Tiktok* mengungkapkan berbagai informasi yang menarik dan bermanfaat seperti konten edukasi, berita terkini, kesehatan, kecantikan, kuliner serta berbagai profesi seperti dosen yang memberikan tips skripsi, dokter yang memberikan tips kesehatan, dan banyak konten bermanfaat lainnya yang tidak hanya untuk hiburan, tetapi untuk mendapatkan pengetahuan serta wawasan yang luas (Utami, 2021).

Pengungkapan diri yang positif menurut Pennebaker dan Graybeal (Paramithasari & Dewi, 2013) bermanfaat pada kesehatan fisik dan mental, dengan memberikan informasi, individu dapat mengungkapkan hambatan tersembunyi yang ada di dalam diri individu. Fenomena yang terjadi saat ini banyak individu yang kurang memikirkan resiko dari konten atau informasi yang diungkapkan di media sosial yang mana informasi tersebut dapat dikonsumsi oleh publik sehingga dapat menimbulkan suatu permasalahan, jika remaja mengungkapkan diri dengan cara yang negatif seperti mengeluh, menyindir, menjelekkan diri sendiri maupun orang lain atau bahkan mengungkapkan informasi yang bersifat intim dan pribadi seperti sebuah unggahan di *Tiktok* yang menceritakan kisah malam pertama setelah menikah yang berrujung viral dan membuat banyak orang lain ikut mengungkapkan kisah serupa di kolom komentar (Sekar, D. A. 2022), kasus lain yang sedang viral juga berupa unggahan seorang artis *Tiktok* Denise Chariesta yang mengungkapkan bahwa dirinya adalah seorang selingkuhan suami dari artis presenter ternama, akibat pengakuannya itu akun *Tiktok* miliknya dipenuhi oleh hujatan banyak orang (Anggie, H. 2022). Menurut Kuss & Griffiths (Sari & Kustanti, 2020) pemberian informasi yang negatif memiliki berbagai macam resiko seperti penolakan dari orang lain, penghinaan, bahkan dijauhkan dari pergaulan sosial dan itu akan menyulitkan diri sendiri.

Pengungkapan diri dengan menyampaikan curahan isi hati saat ini sangat banyak ditemukan di *Tiktok* (Safitri dkk, 2021). Salah satu contohnya adalah konten yang sempat menghebohkan dilansir oleh Tribun Trends dari Tribun Sultra, tenaga kesehatan Wanita atau nakes yang diketahui masih berstatus mahasiswi Yogyakarta dengan nama akun *Tiktok* @Moditabok membuat konten *Tiktok* berisi kata-kata yang menceritakan pengalamannya memasang kateter pada pasien pria yang berusia sama dengannya. Konten tersebut dikomentari beberapa orang yang berkomentar bahwa mereka ingin merasakan pengalaman tersebut juga. Banyak orang berpendapat juga bahwa video tersebut merupakan pelecehan seksual dan wanita tersebut sudah melanggar kode etik nakes (Sofia, L. 2022). Kebebasan berkreasi membuat konten menyebabkan pengungkapan diri menjadi berlebihan bahkan semakin tidak terkontrol, pengguna *Tiktok* terjerumus untuk selalu membuat video yang lebih beda lagi untuk viral atau muncul di FYP (*For You Page*) *Tiktok*. Konten yang muncul di halaman beranda *Tiktok* disebut *For You Page* atau FYP, oleh karena itu bagi para *content creator*, FYP ini sangatlah penting karena dengan muncul di FYP konten mereka bisa mendapatkan penonton serta *like* yang banyak bahkan bisa membuat viral. Semua orang menjadi terlalu kreatif demi video yang unik sehingga tidak bisa menilai apakah pantas atau tidak. Banyak individu yang memang kreatif dalam membuat konten agar mendapat respon yang positif dan menyenangkan penonton namun semakin hari semakin banyak orang yang tidak berpikir panjang mengungkapkan diri. Mungkin individu yang mengungkapkan diri secara berlebihan ini berpikir bagaimana cara membuat konten yang menarik dan mendapat banyak *like* ataupun *followers* tanpa peduli konten yang dibuat itu baik ataukah tidak untuk orang lain maupun untuk diri individu sendiri

Berdasarkan fakta dilapangan terdapat pengungkapan diri yang negatif yang dapat dilihat dari hasil wawancara pada Aspek *Valence*, Indikator mengungkapkan kenyataan yang baik, yaitu individu dapat memberikan informasi yang baik seperti kebanggaan atas dirinya. 4 dari kelima remaja di kecamatan tambun selatan melakukan pengungkapan diri yang tidak baik seperti mengeluh, menyindir,

bahkan merasa rendah akan dirinya. Selanjutnya, pada Aspek *Intention*, Indikator kesadaran mengontrol informasi, yaitu bagaimana tingkat kesadaran individu mengendalikan informasi yang akan dibagikan kepada orang lain. 4 dari kelima remaja di kecamatan tambun selatan tidak mengontrol informasi yang akan dibagikan kepada orang lain. Kemudian pada Aspek *Intimacy* Indikator mampu memilih tempat berbagi, yaitu individu dapat memberi informasi yang bersifat sangat pribadi dalam hidupnya dan akan mengungkapkannya kepada orang tertentu. 4 dari kelima remaja di kecamatan tambun selatan melakukan pengungkapan diri berlebihan yang bersifat pribadi sehingga banyak orang yang tau permasalahan hidupnya. Menurut penelitian Paramithasari & Dewi (2013) pemberian informasi yang diungkapkan oleh individu di media sosial memiliki resiko yang besar karena sudah menjadi konsumsi publik sehingga informasi yang disampaikan bisa dilihat oleh siapapun.

Selanjutnya, pada Aspek *Accuracy/Honesty*, Indikator mengungkapkan diri dengan jujur, yaitu individu akan sepenuhnya jujur atau mengungkapkan diri dengan dilebih-lebihkan. Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dua dari lima subjek remaja di kecamatan tambun selatan mengakui bahwa mereka melakukan pengungkapan diri yang tidak jujur seperti melebih-lebihkan kontennya hanya untuk FYP. Kemudian pada Aspek *Intimacy*, Indikator mampu menjalin keakraban dengan orang lain, hasil wawancara yang dilakukan peneliti dua dari lima remaja di kecamatan tambun selatan mengakui sering mendapat komentar negatif karena subjek membuat konten pengungkapan diri seperti selalu mengeluh, menulis curahan hati namun memakai pakaian minim untuk FYP. Hal ini sejalan dengan penelitian Dalto dan Azjen (Akbar & Faryansyah, 2018) individu yang memberikan informasi yang baik lebih banyak disukai dibandingkan dengan individu yang memberikan informasi yang buruk.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dipaparkan pengungkapan diri negatif dapat dikaitkan dengan kontrol diri yang ada pada remaja karena menurut Paramithasari & Dewi (2013) kontrol diri mempengaruhi informasi pribadi yang disebarluaskan di jejaring sosial, terutama yang bersifat negatif. Pengungkapan diri

yang dilakukan di media sosial dikendalikan oleh diri individu sendiri dalam membagikan informasinya dengan mengunggah status, foto, video, maupun berupa tulisan. Kontrol diri sangat dibutuhkan oleh remaja agar mereka dapat mengontrol dan mengendalikan dirinya untuk menahan keinginan sesaat yang bisa menyebabkan kerugian untuk dirinya maupun dapat menyakiti orang lain. Oleh karena itu, sangat penting bagi remaja untuk memiliki pengendalian diri yang baik agar resiko pengungkapan diri tidak terjadi pada saat memberikan informasi.

Terdapat kontrol diri yang rendah dapat dilihat dari hasil wawancara pada Aspek Kontrol Perilaku, Indikator mampu mengontrol perilaku, hasil wawancara yang dilakukan peneliti 3 dari kelima remaja remaja di kecamatan tambun selatan tidak mengontrol perilakunya dalam mengakses *Tiktok*, mereka selalu mengikuti tantangan atau tren terbaru di *Tiktok* meskipun konten tersebut tidak bermanfaat, subjek berpendapat jika tidak mengikuti tren maka akan merasa tertinggal, merasa malu dan merasa tidak keren. Selanjutnya, pada Aspek Kontrol kognitif, Indikator kemampuan berfikir dalam menghadapi suatu peristiwa, hasil wawancara yang dilakukan peneliti 3 dari kelima remaja remaja di kecamatan tambun selatan tidak memiliki strategi apapun agar tidak menyakiti orang lain saat bermain *Tiktok*, subjek berpendapat bahwa mereka cukup aktif mengomentari konten *Tiktok* yang tidak disukainya. Kemudian, pada Aspek Kontrol pengambilan keputusan, Indikator mengambil keputusan, hasil wawancara yang dilakukan peneliti 3 dari kelima remaja remaja di kecamatan tambun selatan sulit untuk mengambil keputusan dan tidak menolak jika temannya mengajak membuat konten walaupun pada saat jam pembelajaran di kelas.

Faktor lain yang mempengaruhi pengungkapan diri yaitu strategi *coping*. Strategi *coping* mempengaruhi pengungkapan diri di media sosial, menurut Taylor dkk (Mafazi & Nuqul, 2017) mengekspresikan perasaan dengan mengungkapkan diri dapat mengurangi stress. Upaya individu dalam mengurangi stres atau mengatasi masalah disebut dengan strategi *coping*. Dampak pandemi yang dialami 5 remaja di kecamatan tambun selatan diantara lain merasa muak karena harus berdiam diri di rumah, bosan dengan pembelajaran *online*, merasa takut akan virus, rindu bermain dengan teman, sehingga saat mereka stress mereka mengatasi stress

itu dengan mengungkapkan diri di *Tiktok* yang terkadang membuat remaja-remaja ini lupa akan dampak yang didapatkan. Senada dengan penelitian Cauberghe dkk (2021) bahwa mengakses media sosial dapat menjadi strategi *coping* untuk mengatasi kecemasan dan kesepian selama pandemi.

Terdapat beberapa masalah mengenai strategi *coping* yang dapat dilihat dari hasil wawancara pada Aspek *Self controlling*, Indikator mengendalikan perasaan dan tindakan saat mempunyai masalah, hasil wawancara yang dilakukan peneliti 4 dari kelima remaja remaja di kecamatan tambun selatan sulit mengendalikan perasaan dan tindakannya saat mempunyai masalah, subjek berpendapat saat mempunyai masalah biasanya subjek bersedih, bertambah stress, bahkan sesekali mengamuk karena muak dengan masalah yang ada. Selanjutnya pada Aspek *Accepting responsibility*, hasil wawancara yang dilakukan peneliti 3 dari kelima remaja remaja di kecamatan tambun selatan tidak mencari solusi dalam permasalahannya, subjek berpendapat saat mempunyai masalah biasanya subjek menunggu orang lain membantunya, bingung untuk mencari solusi dan mengandalkan orang lain seperti keluarga atau orang tua. Kemudian pada Aspek *Planfull problem solving*, Indikator merencanakan strategi pemecahan masalah, hasil wawancara yang dilakukan peneliti 3 dari kelima remaja remaja di kecamatan tambun selatan tidak merencanakan strategi untuk mengatasi masalahnya, subjek berpendapat bahwa apapun masalahnya hanya butuh uang saja sehingga tidak membutuhkan rencana, subjek merasa bingung saat mengatasi masalah, dan subjek lebih memilih untuk melupakan masalahnya daripada membuat rencana untuk mengatasi masalah tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Pengaruh Kontrol Diri dan Strategi *Coping* terhadap Pengungkapan Diri dalam Aplikasi *Tiktok* pada remaja di Kecamatan Tambun Selatan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan maka masalah yang akan dirumuskan diantaranya sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran Kontrol Diri, Strategi *Coping*, dan Pengungkapan Diri dalam aplikasi *Tiktok* pada remaja di Kecamatan Tambun Selatan?
2. Apakah ada hubungan antara Kontrol Diri dengan Pengungkapan Diri dalam aplikasi *Tiktok* pada remaja di Kecamatan Tambun Selatan?
3. Apakah ada hubungan antara Strategi *Coping* dengan Pengungkapan Diri dalam aplikasi *Tiktok* pada remaja di Kecamatan Tambun Selatan?
4. Apakah ada pengaruh Kontrol Diri, Strategi *Coping*, terhadap Pengungkapan Diri dalam aplikasi *Tiktok* pada remaja di Kecamatan Tambun Selatan?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran Kontrol Diri, Strategi *Coping*, dan Pengungkapan Diri dalam aplikasi *Tiktok* pada remaja.
2. Mengetahui hubungan antara Kontrol Diri dengan Pengungkapan Diri dalam aplikasi *Tiktok* pada remaja.
3. Mengetahui hubungan antara Strategi *Coping* dengan Pengungkapan Diri dalam aplikasi *Tiktok* pada remaja.
4. Mengetahui pengaruh Kontrol Diri, Strategi *Coping*, terhadap Pengungkapan Diri dalam aplikasi *Tiktok* pada remaja.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini dapat memberikan manfaat teoritis dan manfaat praktis yang baik diantaranya sebagai berikut :

### **1. Manfaat teoritis**

- a. Penelitian ini dilakukan agar banyaknya ilmu yang bermanfaat dapat memberi pengetahuan baru di bidang sosial.
- b. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi kepada para pembaca mengenai topik Pengaruh Kontrol Diri dan Strategi

*Coping* terhadap Pengungkapan Diri dalam Aplikasi *Tiktok* pada Remaja.

## **2. Manfaat praktis**

### a. Bagi masyarakat

Penelitian ini dilakukan agar nilai dan manfaat dapat diterima oleh remaja dengan tidak berlebihan mengungkapkan diri pada Aplikasi *Tiktok*. Remaja dapat mengendalikan dirinya serta mengetahui apa yang pantas untuk diungkapkan di *Tiktok* sehingga membuat remaja mengakses *Tiktok* dengan cara yang kreatif dan positif.

### b. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dapat dijadikan referensi bagi para peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan variabel kontrol diri, strategi *coping* dan pengungkapan diri.

### c. Bagi Program Studi

Penelitian ini dilakukan agar bisa dimanfaatkan sebagai referensi penelitian di Universitas Islam 45 Bekasi, khususnya program studi Psikologi.

