

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa awal sering dianggap sebagai masa transisi dari remaja menuju usia dewasa. Berdasarkan Peraturan Kementerian Kesehatan No. 25 Tahun 2016 (Lestari, 2023 tempo.co), dewasa didefinisikan sebagai individu dalam rentang usia 19 hingga 44 tahun dan termasuk dalam kategori wanita usia subur atau pasangan usia subur. Dewasa awal bukanlah masa anak-anak, melainkan periode peralihan yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang pesat di berbagai aspek kehidupan. Secara fisik, individu mengalami perubahan tubuh yang signifikan dan mencapai puncak pertumbuhan serta perkembangan seksual. Dalam aspek kognitif, kemampuan berpikir kritis, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan secara matang menjadi ciri utama. Dalam perkembangan sosial, individu cenderung mencari identitas diri, membangun hubungan lebih intim, serta mengeksplorasi berbagai peran sosial.

Menurut Hurlock (Ratnasari dkk., 2021) mengatakan bahwa usia dewasa awal berada direntan usia 18 sampai 40 tahun. Tahap perkembangan masa dewasa awal sebagai masa yang sulit dimana individu harus beradaptasi pada siklus hidup seseorang yang berbeda dengan tahap perkembangan sebelumnya dan akan dianggap sebagai pribadi yang mandiri dan cukup dewasa untuk melaksanakan tanggung jawabnya sesuai dengan tugas-tugas perkembangan orang dewasa, karena pada masa tersebut menjadi sebuah periode yang penuh dengan potensi dan tantangan.

Mahasiswa umumnya dikategorikan dalam rentang usia 18 hingga 25 tahun, yang termasuk dalam fase dewasa awal. Kelompok usia ini merupakan pengguna aktif media sosial, terutama pada media sosial “X” atau Twitter, yang banyak dimanfaatkan untuk mencari informasi terkait perkuliahan. Fitur-fitur canggih pada media sosial “X” atau Twitter

memudahkan mahasiswa untuk mengakses informasi seputar mata kuliah, tugas, dan bahkan informasi. Universitas melalui akun-akun khusus seperti *menfess* perguruan tinggi. Selain itu, banyak mahasiswa dan alumni yang aktif di platform ini untuk berbagi tips, trik, dan pengalaman belajar mereka. Hal ini memberikan manfaat bagi mahasiswa untuk memperluas wawasan, baik dalam hal komunikasi maupun interaksi.

Berdasarkan survei (Kemp, 2024 Datareportal), jumlah pengguna internet di Indonesia pada Januari 2024 tercatat sebanyak 185,3 juta, dengan peningkatan pengguna sebesar 1,5 juta (+0,8%) dibandingkan tahun sebelumnya. Dari jumlah tersebut, 49,7% adalah perempuan dan 50,3% adalah laki-laki. Data media sosial Indonesia di awal 2024 menunjukkan bahwa 126,8 juta pengguna berusia di atas 18 tahun, yang setara dengan 64,8% dari total populasi dewasa awal. Salah satu media sosial yang populer dan berkembang pesat di Indonesia saat ini adalah "X" yang sebelumnya dikenal dengan nama Twitter. Menurut *Hootsuite We Are Social Indonesian Digital Report* tahun 2020, Twitter menempati posisi lima besar media sosial yang paling banyak diakses oleh masyarakat Indonesia, dengan rata-rata penggunaan mencapai 3-5 jam per hari.

Media sosial "X" awalnya berfungsi sebagai platform untuk berbagi pemikiran singkat dalam bentuk *tweet*, namun seiring waktu, aplikasi ini berkembang menjadi jejaring sosial yang serbaguna. Twitter kini menjadi tempat bagi mahasiswa untuk mengekspresikan perasaan dan pemikiran mereka mengenai kehidupan perkuliahan, baik itu positif maupun negatif, melalui *tweet*, *mention*, atau cuitan lainnya. Mahasiswa sering berbagi hal-hal tersebut dengan teman-teman yang mereka kenal maupun dengan pengguna anonim yang memungkinkan mereka menerima dukungan atau afirmasi, sehingga mereka tidak merasa kesepian. Selain menjadi wadah untuk mengekspresikan diri, Twitter juga menjadi tempat bagi mahasiswa untuk mengurangi stres dengan mengikuti berita terkini atau membaca *threads* dari pengguna Twitter lainnya. Berdasarkan survei (Kemp, 2024 Datareportal), terdapat 24,69 juta pengguna media sosial "X" atau Twitter,

yang setara dengan 8,9% dari total populasi Indonesia. Aplikasi media sosial "X" hanya memperbolehkan pengguna yang berusia 13 tahun ke atas, dan pada 2024, sekitar 11,3% dari populasi Indonesia memenuhi syarat untuk menggunakan platform ini.

Pengguna "X" atau Twitter dapat menuliskan aktivitasnya layaknya *online diary*, yang bisa mengungkapkan apa saja baik sekedar memberitahu apa yang sedang dilakukan, apa yang sedang dirasakan, mengunggah posisi dimana pengguna sedang berada, sampai pada perbincangan "X" atau Twitter lainnya. Istilah yang digunakan dalam *microblog* populer adalah "*What Are You Doing*" yang berarti "apa yang sedang dilakukan". Pada media sosial "X" atau Twitter lebih mengedepankan tulisan sebagai bentuk ungkapan ekspresi tanpa harus menunjukkan visualisasi wajah dan tanpa memberikan *background* sedemikian rupa agar mendapatkan estetika di dalamnya. Walaupun terdapat fitur untuk mengunggah foto maupun video, tetapi orang lebih banyak mengungkapkannya dengan bentuk tulisan dengan menulis *tweet* hingga sebanyak 240 karakter. Seperti layaknya sebuah *diary online*, seseorang tetap bisa melakukan pengungkapan diri dan terus eksis melalui media sosial "X" atau Twitter.

Ketika kita akan berhubungan atau berinteraksi dengan orang lain, baik secara langsung ataupun melalui media sosial, maka diperlukannya adanya keterbukaan diri atau *self-disclosure* agar hubungan semakin dekat. Keterbukaan diri atau *self-disclosure* menjadi peran penting bagi individu terutama pada individu yang memasuki masa dewasa awal, karena pada masa tersebut individu sedang berada di fase membutuhkan sarana untuk menjalin hubungan sosial dengan orang lain. Keterbukaan diri mampu membentuk komunikasi dimana individu secara sadar dapat mengungkapkan informasi pribadi yang sebelumnya tidak diketahui orang lain. Informasi yang disampaikan tidak hanya mencakup perasaan, pemikiran, dan pengalaman pribadi yang dapat memperkuat hubungan interpersonal (Setianingsih, 2015).

Menurut Wheelless (Pramesti & Dewi, 2022) *self-disclosure* atau keterbukaan diri merupakan pesan-pesan tentang diri sendiri yang dikomunikasikan pada orang lain, di mana tiap pesan akan berpotensi untuk bervariasi dalam tingkatan untuk mengungkap diri tergantung pada persepsi individu pada pesan yang disampaikan. Sehingga individu dapat memiliki kemampuan untuk membuka ruang yang ada dalam dirinya sehingga individu dapat mengetahui lebih banyak, sekaligus membantunya menjadi sadar akan ketidatahuan akan ruang yang ada dalam dirinya (Hanami, 2017). Keterbukaan diri ini dapat terjadi dan sering dilakukan melalui media *social online*, salah satunya pada media sosial “X” atau Twitter.

Pendapat lain dari Qin dkk. (Pramesti & Dewi, 2022) mengungkapkan jika *self-disclosure* pada konteks *online* akan memungkinkan orang lain mengetahui lebih dalam tentang individu yang mengungkapkan dirinya, baik secara *verbal* maupun *non verbal*. Pembagian informasi kepada orang lain seperti berupa penyampaian emosi dan pikiran yang dirasakan merupakan salah satu bentuk dari pengungkapan diri (Pramesti & Dewi, 2022). Pengungkapan diri atau *self disclosure* adalah suatu bentuk komunikasi di mana individu memberikan informasi terkait dirinya kepada orang lain yang biasanya disimpan sendiri (Pramesti & Dewi, 2022). Menurut Wheelless dan Grotz (Febri, Putri & Pratama, 2024) dengan aspek-aspek *self disclosure* yaitu *intent to disclosure, amount of disclosure, the positive-negative nature of disclosure, the honesty-accuracy of disclosure, dan general depth- control of disclosure*.

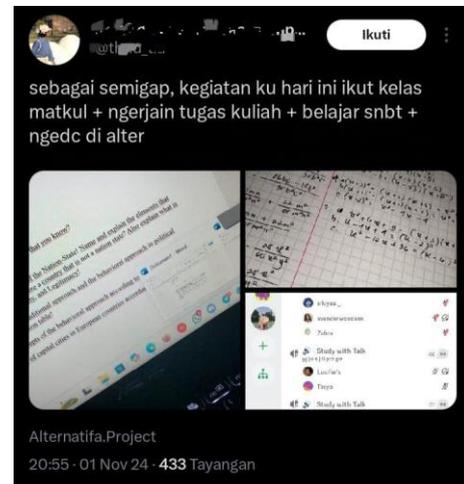
Fenomena keterbukaan diri yang ditemukan di lapangan, berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara *preliminary* pada 30 Oktober 2024 dengan lima mahasiswa aktif S1 di Universitas Islam "45" Bekasi, mengungkapkan beberapa permasalahan yang terjadi. Salah satunya adalah banyaknya mahasiswa yang masih menjadi pengguna yang menggunakan *username* anonim, yang bertujuan yaitu membuat mereka

merasa lebih nyaman untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan mereka tanpa diketahuinya latar belakang pengguna “X” atau Twitter. Menjadinya pengguna aktif “X” atau Twitter juga dapat menemukan minat atau topik tertentu melalui komunitas di media sosial. Selain itu, seringkali melakukan postingan di Twitter dapat meningkatkan rasa percaya diri dan membantu individu membangun lingkungan sosial yang diinginkan, seperti mendapatkan dukungan yang diinginkan dari pengguna lain tanpa harus menyebarkan identitas diri mereka. Namun, hal ini juga berpotensi membuat individu lebih sering merasa kesepian dan kesulitan dalam berkomunikasi atau berinteraksi secara langsung di lingkungan sosial.



Gambar 2. Menyampaikan kegiatan yang dilakukan melalui media sosial “X”

(Sumber: Twitter.com)



Gambar 1. Menyampaikan pengalaman belajar melalui media

(Sumber: Twitter.com)

Berdasarkan hasil *preliminary* yang sudah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 30 Oktober 2024 di Universitas Islam “45” Bekasi, pada variabel keterbukaan diri terdapat 5 (lima) aspek yaitu *Intent to disclosure*, *Amount of disclosure*, *The positive-negative nature of disclosure*, *The honesty-accuracy of disclosure*, *General depth-control of disclosure*. Berdasarkan hasil wawancara dari 5 (lima) responden pada variabel keterbukaan diri dapat 5 (lima) dari 5 (lima) responden memiliki

keterbukaan diri yang tinggi. Hal tersebut dapat dipaparkan pada aspek pertama yaitu *Intent to disclosure* yang memiliki kesadaran dalam mengungkapkan diri terkait perasaan dan pikirannya, hal ini dibuktikan bahwa mahasiswa juga banyak memposting suatu pengalaman yang pernah dirasakan ataupun yang direncanakan mengenai kehidupan atau perkuliahannya pada media sosial “X” atau Twitter. Hal ini seperti, saat mahasiswa mendapatkan suatu pengalaman yang dirasa kurang menyenangkan ataupun yang menyenangkan pada saat itu lalu, ia lebih banyak menyampaikan *moment* tersebut melalui postingan *tweet* pada akun twitter miliknya. Hal ini dapat dikatakan bahwa adanya kesadaran dalam mengungkapkan dirinya mengenai perasaan ataupun pengalaman yang ia rasakan pada keseharian yang ia lakukan melalui media sosial “X” atau Twitter.

Pada aspek kedua yaitu *Amount of disclosure* yang berkaitan dengan intensitas berbicara mengenai dirinya dalam durasi ataupun waktu yang dibutuhkan, hal ini dibuktikan bahwa mahasiswa juga banyak menghabiskan waktunya untuk menyampaikan informasi mengenai dirinya ataupun berita yang ia ikuti pada media sosial “X” atau Twitter. Cara mahasiswa menghabiskan waktu pada media sosial “X” atau Twitter yaitu dengan mengikuti tagar yang sedang *trending* atau mencari hiburan seperti, mengikuti obrolan diskusi pada suatu komunitas, melakukan obrolan melalui kolom chat pribadi ataupun kolom komentar, dan menyampaikan perasaan melalui *menfess* twitter. Sehingga mahasiswa dapat menghabiskan banyak waktu dengan menggunakan media sosial twitter dibandingkan dengan kegiatan sosialnya secara *offline*. Hal ini dapat dikatakan bahwa adanya intensitas berbicara mengenai dirinya dalam jangka waktu yang cukup sering.

Pada aspek ketiga yaitu *The positive-negative nature of disclosure* yang mengekspresikan hal-hal yang menyenangkan atau tidak menyenangkan terkait dirinya, hal ini dibuktikan bahwa mahasiswa juga banyak menyampaikan pengalaman pribadinya baik halnya yang positif

ataupun hal yang negatif seperti, melakukan *tweet* pada akun pribadinya terkait pengalaman serta kegiatan yang dilakukan di kehidupannya dengan mengikuti diskusi bersama serta berbagi tips ataupun saran melalui komentar *threads* pada komunitas di media sosial “X” atau Twitter. Sehingga mahasiswa kurang dalam mengekspresikan dirinya secara langsung di kehidupan nyata dibandingkan dengan intensitas mahasiswa di kehidupan sosial medianya.

Pada aspek keempat yaitu *The honesty-accuracy of disclosure* yang memiliki rasa kejujuran dalam mengungkapkan sesuatu yang dapat menggambarkan diri pribadi yang sebenarnya, hal ini dibuktikan bahwa mahasiswa juga banyak mengekspresikan dirinya seperti memberikan informasi, ataupun kegiatan yang ia ikuti pada kehidupan sehari-hari serta rutinitas perkuliahan, melakukan sebuah hobi, ataupun kegiatan lainnya melalui media sosial “X” atau Twitter. Sehingga hal tersebut dapat dikatakan bahwa mahasiswa dapat secara bebas menuangkan perasaan yang dimilikinya melalui media sosial dibandingkan dengan menuangkan perasaan yang dimilikinya dengan cara terbuka dengan lingkungan sekitar secara langsung.

Pada aspek kelima yaitu *General depth-control of disclosure* yang mengungkapkan informasi mengenai dirinya kepada orang lain, hal ini dibuktikan bahwa mahasiswa juga banyak melakukan interaksi secara *online* dengan pengguna lain yang membuat dirinya menjadi lebih mengenal satu sama lain dan dapat melakukan tukar pemikiran bersama. Hal ini sering dilakukan pada suatu komunitas, *threads*, ataupun *menfess* yang dimana semua orang dapat memberikan kritik atau saran secara bebas. Sehingga dapat dikatakan bahwa mahasiswa dapat dengan mudah untuk berinteraksi secara *online* dibandingkan harus melakukan interaksi secara langsung di kehidupan nyata. Kesepian seringkali menjadi faktor utama seseorang untuk sulit terbuka pada suatu lingkup sosial pada kehidupan, karena kurangnya interaksi komunikasi secara langsung atau berada pada lingkungan yang tidak diinginkan. Sehingga individu merasa

terisolasi atau kurang terhubung dengan orang lain dalam kehidupan nyata, mereka cenderung mencari koneksi melalui media sosial.

Pada wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti, didapatkan bahwa aspek keterbukaan diri yang sering dirasakan pada subjek yaitu pertama *intent to disclosure*, dikarenakan subjek secara sadar melakukan cuitan di media sosial. Kedua, *the positive-negative nature of disclosure*, yaitu subjek dapat membagikan dan menceritakan melalui threads dengan hal menyenangkan ataupun sebaliknya. Ketiga, *the honesty-accuracy of disclosure*, subjek mampu membagikan informasi dengan jujur dan akurat. Keempat, *general depth-control of disclosure*, subjek mampu terbuka dengan orang lain yang dikenal.

Keterbukaan diri di platform digital ini menjadi semacam mekanisme koping untuk mengatasi perasaan kesepian. Dengan berbagi pikiran, perasaan, dan pengalaman, individu berharap dapat menemukan orang lain yang memiliki kesamaan dan membangun hubungan sosial. Namun, penting untuk diingat bahwa keterbukaan di dunia maya tidak selalu menggantikan interaksi sosial yang mendalam dan bermakna dalam kehidupan nyata. Berdasarkan hasil *preliminary* yang sudah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 30 Oktober 2024 di Universitas Islam “45” Bekasi, pada variable kesepian terdapat 3 (tiga) aspek dengan 5 (lima) responden yang hasil wawancara mendapatkan 4 (empat) dari 5 (lima) responden memiliki rasa kesepian dan 1 (satu) dari 5 (lima) responden tidak memiliki rasa kesepian yang terdapat pada aspek *Trait loneliness*, *Social desirability loneliness*, *Depression loneliness*.



Gambar 3. Mengungkapkan rasa kesepian yang dialami melalui media sosial “X”

(Sumber: Twitter.com)

Pada aspek pertama yaitu *Trait loneliness* yang memiliki perasaan kesepian terkadang berubah dalam situasi tertentu yang disebabkan kepribadian mereka, hal ini dibuktikan bahwa mahasiswa juga banyak memiliki perasaan sulit untuk membangun suatu hubungan di lingkungan sosial dengan orang lain secara langsung sehingga adanya perasaan ketakutan yang timbul saat bertemu orang baru maupun pada suatu lingkup sosial. Pada aspek kedua yaitu *Social desirability loneliness* yang terjadinya karena tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan pada kehidupan di lingkungannya, hal ini dibuktikan bahwa mahasiswa juga banyak tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan di lingkungannya tetapi lebih banyak mendapatkan interaksi sosial yang diinginkan melalui media sosial “X” atau Twitter karena adanya kesamaan yang dirasakan seperti, dalam hal minat ataupun karakter yang diinginkan.

Pada aspek ketiga yaitu *Depression loneliness* terjadi karena terganggunya perasaan seseorang seperti perasaan sedih, murung, tidak semangat, merasa tidak berharga dan berpusat pada kegagalan yang dialaminya, hal ini dibuktikan bahwa mahasiswa juga banyak menyebabkan rutinitas yang dijalannya lebih sering terhambat karena sering timbulnya perasaan kesepian yang dirasakan pada kehidupan nyata. Hal tersebut juga dapat berdampak pada kehidupan sehari-harinya seperti menjadi lebih *sensitive* akan suatu kritikan, terganggunya jam tidur sampai dengan menghambat motivasi untuk melakukan kegiatan, serta kurangnya semangat untuk mencapai keinginan yang direncanakan.

Dapat disimpulkan bahwa kesepian merupakan reaksi dari ketiadaan jenis- jenis tertentu dari suatu hubungan. Kesepian terjadi ketika adanya ketidaksesuaian antara apa yang diharapkan seseorang dan kenyataan dari kehidupan interpersonalnya, sehingga seseorang menjadi sendiri dan kesepian (Allo Treskia, 2025). Pada penelitian yang dilakukan oleh Umiroh dan Djunaidi (2019) menunjukkan bahwa kesepian memiliki

dampak yang negatif yaitu salah satunya pada kognitif yang kemudian dapat berefek pada prestasi studi yang kurang maksimal.

Pada wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti, didapatkan bahwa aspek kesepian yang sering dirasakan pada subjek yaitu pertama *trait loneliness*, dikarenakan subjek sulit dalam membangun komunikasi serta beradaptasi secara sosial walaupun masih dapat mengikuti lingkungan pertemanan saat ini. Kedua, *desirability loneliness*, subjek sulit untuk percaya dengan orang lain untuk menceritakan tentang dirinya dan merasa diabaikan di lingkungan sosialnya.

Terdapat beberapa dampak negatif kesepian lainnya yang dirasakan. Pertama, munculnya perasaan minder, canggung, dan cenderung mengisolasi diri sehingga dapat menurunkan motivasi sosial pada mahasiswa (Yunita Mutiara, dkk., 2022). Hal tersebut masuk kedalam kelompok *trait loneliness* atau dapat dikatakan perasaan kesepian yang berubah dalam situasi tertentu. Kedua, yaitu tidak diterimanya dan sulit dalam beradaptasi dengan lingkungan baru sehingga memicu kurangnya dukungan sosial dan hubungan interpersonal yang didapatkan (Derliandy, dkk., 2025). Hal tersebut masuk kedalam kelompok *social desirability loneliness* yang menyebutkan bahwa individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan dengan apa yang didapatkan di lingkungannya. Ketiga, munculnya rasa stres, depresi, kecemasan, sehingga dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik ataupun mental dan dapat menyebabkan penurunan kesejahteraan psikologis (Yunita Mutiara, 2022). Hal tersebut masuk kedalam kelompok *depression loneliness* atau yang dapat dikatakan bahwa karena terganggunya tekanan emosional yang berkepanjangan sehingga berdampak pada gangguan kesehatan mental.

Selain dengan adanya rasa kesepian yang dimiliki secara sosial, adapun yang menjadi faktor lain bagi individu yang dapat membantu individu untuk menyampaikan perasaannya dengan kepribadian ekstrovert atau *extraversion* yaitu cenderung memiliki keterkaitan yang kuat dengan

keterbukaan diri. Sifat ekstrovert atau *extraversion* yang ditandai dengan kecenderungan untuk bersosialisasi, mencari perhatian, dan menikmati interaksi sosial yang dapat membuat mereka lebih nyaman dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi. Keterbukaan diri ini tidak hanya terjadi dalam lingkup interaksi langsung, tetapi juga meluas ke platform digital seperti media sosial. Kepribadian ekstrovert atau *extraversion* sering kali terjadi dan dilakukan melalui media sosial sebagai sarana untuk berbagi informasi tentang diri mereka, menjalin koneksi dengan orang lain, dan mencari validasi sosial. Dengan kata lain, kepribadian ekstrovert atau *extraversion* menjadi fondasi bagi individu untuk lebih terbuka dan aktif dalam berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka.

Individu dengan kepribadian *extraversion* digambarkan sebagai individu yang banyak bicara, mudah bergaul, aktif, ramah serta menyenangkan, sehingga individu dapat memiliki kecenderungan untuk menjalin hubungan antar pribadi dan memiliki interaksi sosial yang tinggi (Kircaburun, dkk., 2020). Individu dengan kepribadian *extraversion* ketika menjalin interaksi mereka cenderung memiliki banyak koneksi dengan orang lain, dan lebih banyak dilakukan di media sosial (Wang, 2017).

Berdasarkan hasil *preliminary* yang sudah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 30 Oktober 2024 di Universitas Islam “45” Bekasi, pada variabel kepribadian ekstrovert atau *extraversion* terdapat 6 (enam) aspek dengan 5 (lima) responden yang hasil wawancara mendapatkan 5 (lima) dari 5 (lima) responden memiliki kepribadian ekstrovert atau *extraversion* yang terdapat aspek *Gregariousness* (suka berteman), *Activity level* (tingkat aktivitas), *Assertiveness* (ketegasan), *Excitement seeking* (mencari kesenangan), *Positive emotions* (memiliki emosi yang positif), *Warmth* (memiliki kehangatan).



Gambar 4. Mengekspresikan perasaan yang dialami saat perkuliahan melalui media sosial “X”

(Sumber: Twitter.com)

Pada aspek pertama yaitu *Gregariousness* yang memiliki sisi kesukaan untuk bergabung dengan orang lain, hal ini dibuktikan bahwa mahasiswa juga banyak memiliki interaksi yang lebih luas dalam bersosial serta mengikuti komunitas yang sesuai dengan kesenangannya melalui media sosial “X” atau Twitter, komunitas yang sering diikuti sangat beragam seperti politik, komunitas marah-marah, dan komunitas ramah-ramah yang bertujuan untuk mengekspresikan perasaannya, adapun komunitas mengenai pembelajaran ataupun info perkuliahan, serta komunitas terkait hobi dan minat yang disenangi. Dapat dikatakan bahwa mahasiswa lebih banyak melakukan interaksi yang lebih luas melalui media *online* dibandingkan dengan interaksi secara langsung, dikarenakan mahasiswa sulit untuk melakukan secara *intens* maupun komunikasi dengan orang lain secara langsung.

Pada aspek kedua yaitu *Activity level* yang memiliki tingkat aktivitas yang menyukai kesibukan dan gerak cepat penuh semangat, hal ini dibuktikan bahwa mahasiswa juga banyak mendapatkan suatu informasi yang lebih luas dalam perkuliahan ataupun mengikuti komunitas belajar serta informasi yang akurat mengenai suatu berita atau *trend* yang sedang banyak dibicarakan pada media sosial “X” atau Twitter. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu untuk mendalami suatu berita atau *trend* dengan mencari informasi sendiri melalui twitter tanpa harus sering melakukan diskusi bersama dengan teman-temannya dalam waktu lama tanpa menghasilkan jawaban yang kurang puas bagi mahasiswa itu sendiri.

Pada aspek ketiga yaitu *Assertiveness* yang memiliki rasa dominasi yang tinggi, hal ini dibuktikan bahwa mahasiswa juga banyak mendapatkan informasi ataupun berita yang lebih valid dan terbaru melalui media sosial “X” atau Twitter. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa mahasiswa memiliki dorongan yang kuat untuk memperoleh informasi dan jawaban yang mereka cari tanpa perlu berinteraksi secara terus-menerus dengan orang-orang di sekitarnya.

Pada aspek keempat yaitu *Excitement seeking* yang menyukai serta membutuhkan stimulus kegembiraan, hal ini dibuktikan bahwa mahasiswa juga banyak yang melakukan kegiatan yang disukai dan banyak menghabiskan waktunya untuk menenggelami di media sosial “X” atau Twitter dengan mengikuti suatu komunitas atau melakukan hobi yang disenanginya seperti, membaca *threads*, mengikuti diskusi, membaca *Alternative Universe (AU)*, serta informasi mengenai idola yang disenanginya. Sehingga mahasiswa cenderung mengurangi interaksi langsung dengan orang-orang di sekitar mereka, dengan cara ini mereka tetap dapat memenuhi kebutuhan sosial dan informasi tanpa harus berinteraksi secara langsung.

Pada aspek kelima yaitu *Positive emotions* yang cenderung mencari emosi positif seperti dengan kegembiraan ataupun kebahagiaan, hal ini dibuktikan bahwa mahasiswa yang juga mengalami kurangnya interaksi secara langsung ataupun adanya hambatan dalam berkomunikasi dengan orang lain tetapi mereka masih banyak mengikuti suatu diskusi melalui platform digital. Mereka banyak mengikuti diskusi bersama melalui kolom komentar, berkomunikasi di kolom chat pribadi, atau terlibat dengan akun *menfess* dan komunitas *online*. Dengan cara ini, mereka dapat tetap terhubung dan berbagi pemikiran serta pengalaman, meskipun tidak melakukan interaksi tatap muka secara langsung.

Pada aspek keenam yaitu *Warmth* yang memiliki perasaan hangat dengan rasa yang ramah dan bersahabat, hal ini dibuktikan bahwa meskipun mahasiswa mengalami kurangnya interaksi secara langsung di

sekitar mereka, mereka tetap aktif memberikan dukungan kepada pengguna lain melalui media sosial "X" atau Twitter. Dengan cara ini, mereka menciptakan dan mempertahankan interaksi yang berkelanjutan dalam bentuk dukungan dan komunikasi *online*. Hal ini memungkinkan mereka untuk tetap terhubung secara sosial, meskipun tidak melakukan interaksi tatap muka, sehingga menciptakan jaringan dukungan yang kuat di dunia maya.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan pada 30 Oktober 2024 di Universitas Islam "45" Bekasi, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel keterbukaan diri, kesepian, dan kepribadian *extraversion* di kalangan mahasiswa. Semua responden menunjukkan tingkat keterbukaan diri yang tinggi, yang terlihat dalam lima aspek yang diidentifikasi, di mana mereka lebih nyaman mengekspresikan perasaan dan pengalaman mereka melalui platform digital seperti media sosial "X" atau Twitter. Hal ini menyebabkan interaksi sosial mereka lebih sering terjadi di dunia maya daripada secara langsung. Sebagian besar responden juga merasakan kesepian, yang sering kali dipicu oleh kurangnya interaksi sosial tatap muka, sehingga mereka mencari koneksi melalui media sosial untuk mengatasi perasaan terisolasi. Keterbukaan diri di media sosial berfungsi sebagai mekanisme koping untuk mengurangi kesepian, meskipun tidak sepenuhnya menggantikan interaksi sosial yang lebih mendalam. Selain itu, mahasiswa dengan kepribadian *extraversion* lebih aktif dalam berinteraksi dan berbagi informasi di media sosial, mencari pengalaman sosial dan dukungan, yang memungkinkan mereka tetap terhubung meskipun memiliki keterbatasan dalam interaksi secara langsung. Secara keseluruhan, wawancara ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kesepian yang tinggi dan memiliki kepribadian *extraversion* yang kurang secara langsung tetapi cenderung lebih aktif di media sosial, sehingga meningkatkan keterbukaan diri sebagai respon terhadap kesepian dan minimnya interaksi tatap muka.

Pada wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti, didapatkan bahwa aspek kepribadian *extraversion* yang sering dirasakan pada subjek yaitu pertama *gregariousness*, dikarenakan individu memiliki berbicara dan senang berteman di media sosial dikarenakan merasa diterima. Kedua, *warmth*, subjek yang memiliki karakter yang ramah, bersahabat dan dapat berinteraksi dengan intens di media sosial. Ketiga, *positive emotions*, subjek yang memiliki emosi yang positif yang dibagikan di media sosial. Keempat, *assertiveness*, subjek mampu mengutarakan idenya ataupun perasaan dan keinginan secara bebas di media sosial.

Fenomena keterbukaan diri atau *self-disclosure* melalui media sosial terjadi di kalangan semua pengguna media sosial. Menurut survei (Nadia, 2023 Bidikutama), bahwa media sosial "X" atau Twitter digunakan sebagai media informasi bagi mahasiswa yang berada dalam fase dewasa awal. Sebagai contoh pada berita yang pernah terjadi di BEM KBM Untirta, mahasiswa menggunakan tagar "Curhat UKT" di Twitter dengan tujuan agar pihak rektorat bersedia mengadakan audiensi terkait masalah Uang Kuliah Tunggal (UKT). Tagar ini kemudian disebarluaskan melalui akun Twitter @bemkbmuntirta untuk memastikan informasi dapat tersebar secara luas ke seluruh jurusan, sehingga mahasiswa berharap pihak kampus bisa melihat dan mendengar keluhan mereka.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Nuraini & Satwika, 2023) menunjukkan adanya hubungan antara kesepian (*loneliness*) dan keterbukaan diri (*self-disclosure*) pada pengguna aplikasi *online*. Kesepian dipahami sebagai perasaan terisolasi dari lingkungan sekitar, yang mencerminkan ketidaksesuaian antara jumlah dan kualitas hubungan sosial yang dimiliki seseorang. Kesepian ini berkaitan dengan kepribadian individu dan ketidakpuasan hidup, yang mendorong mereka untuk mencari dukungan sosial melalui media sosial dengan cara mengungkapkan diri. Fenomena ini lebih sering terjadi pada fase dewasa awal, karena semakin lama seseorang menghabiskan waktu di media sosial, semakin besar kecenderungannya untuk merasa terisolasi secara sosial. Sebuah penelitian

mengungkapkan bahwa individu yang menggunakan media sosial sekitar 58 kali seminggu cenderung merasa lebih sering terisolasi, yakni tiga kali lebih banyak dibandingkan mereka yang hanya menggunakannya kurang dari 9 kali seminggu. Setelah mengontrol faktor-faktor seperti status hubungan dan tingkat pendidikan, ditemukan bahwa mereka yang menghabiskan lebih dari 2 jam sehari di media sosial cenderung merasa terisolasi dua kali lebih sering dibandingkan dengan mereka yang hanya menggunakan media sosial selama 30 menit sehari pada waktu senggang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Maindah NurLaili & Tatik Mukhoyyaroh, 2024) diketahui bahwa kesepian (*loneliness*) berpengaruh terhadap *self-disclosure* sebesar 8,25%. Pengaruh yang diberikan oleh kesepian terhadap *self-disclosure* di media sosial “X” atau Twitter dapat terjadi karena upaya individu untuk mengurangi perasaan kesepian di dunia nyata. Menurut Russell (Khalifah Akbar & Suci Prapita Sari Abdullah, 2021), menunjukkan bahwa sebagai ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diinginkan atau diharapkan dengan kenyataan yang dialami, yang mencakup perasaan gelisah, tertekan, dan persepsi kurangnya hubungan sosial. Perasaan kesepian yang dirasakan oleh individu bisa berbeda-beda, dan dalam beberapa kasus, mereka berusaha mengalihkan rasa kesepian tersebut dengan menggunakan media sosial. Media sosial menjadi sarana bagi individu untuk mengungkapkan diri, baik dengan cara memposting sesuatu sebagai bentuk curhat maupun sekadar untuk bercerita.

Terdapat tiga aspek yang dikemukakan oleh Russell (Gondokusumo, dkk., 2023) yaitu *trait loneliness* adalah kesepian karena adanya pola yang lebih stabil dari perasaan kesepian yang terkadang berubah dalam situasi tertentu karena kepribadian mereka, *social desirability loneliness* adalah kesepian yang terjadi karena tidak tercapainya keinginan individu akan kehidupan sosial di lingkungannya, *Depression loneliness* adalah kesepian karena adanya terganggunya perasaan individu seperti tidak berharga,

sedih, murung, tidak bersemangat dan selalu berpusat pada kegagalan yang dialami oleh individu.

Berhubungan dengan orang lain melalui media sosial *online* yang sering dilakukan mahasiswa melibatkan proses keterbukaan diri (*self-disclosure*). Terdapat faktor yang dapat mempengaruhi keterbukaan diri yaitu salah satunya adalah kesepian (*loneliness*). Menurut Deters & Mehl (Maindah NurLaili & Tatik Mukhoyyaroh, 2024) salah satu faktor yang menjadi pengaruh tingkat *self-disclosure* dalam *setting online* yakni kondisi kesepian yang dirasakan oleh individu. Salah satu teori psikologi sosial menyebutkan bahwa kesepian adalah kondisi emosional yang dihasilkan dari keinginan untuk menjalin hubungan interpersonal yang dekat namun tidak tercapai. Individu yang merasa kesepian akan berusaha mencari upaya untuk terhubung dengan orang lain. Media sosial mampu berperan menjadi alternatif dalam menyampaikan apa yang dirasakan individu sehingga individu yang membutuhkan *social support* namun tidak mendapatkannya dari orang di sekitar cenderung melakukan *self-disclosure* di media sosial.

Setiap individu memiliki gaya komunikasi yang berbeda. Beberapa orang memiliki tingkat pengungkapan diri yang tinggi, yaitu mereka yang cenderung terbuka dalam membagikan berbagai aspek kehidupan pribadinya di media sosial, termasuk saat merasa senang atau sedih. Dampak dari pengungkapan diri yang tinggi ini adalah individu tersebut merasa lebih lega setelah mengungkapkan perasaannya, meskipun orang lain dapat mengetahui banyak tentang kehidupannya melalui postingan tersebut. Di sisi lain, ada juga orang yang memiliki pengungkapan diri yang rendah, yaitu mereka yang lebih berhati-hati dan mempertimbangkan setiap tindakan mereka. Mereka cenderung menjaga kehidupan pribadinya dan merasa bahwa hal tersebut tidak perlu diketahui orang lain, sehingga lebih terbatas dalam berbagi informasi tentang diri mereka dalam komunikasi.

Berhubungan dengan orang lain melalui media sosial *online* yang sering dilakukan mahasiswa melibatkan proses keterbukaan diri (*self-disclosure*). Terdapat faktor yang dapat mempengaruhi seperti keterbukaan diri yaitu dengan tipe kepribadian yang menjadi sebuah perbedaan dalam pengungkapan yang dilakukan melalui media sosial. Terdapat beberapa kali diteliti oleh beberapa ahli yang menghasilkan beberapa macam klasifikasi untuk kepribadian, salah satunya adalah *Big Five Personality*. Kategorisasi ciri kepribadian ini pertama kali dikemukakan oleh Goldberg (Ayu Aninditya Saraswati, 2023).

Salah satu teori kepribadian yang sering digunakan untuk menjelaskan kepribadian seseorang adalah *Big-Five Personality*. Menurut Ramdhani (2012) *Big-Five* adalah taksonomi kepribadian yang disusun berdasarkan pendekatan *lexical*, yaitu mengelompokan kata-kata atau bahasa yang digunakan di dalam kehidupan sehari-hari untuk menggambarkan ciri-ciri individu yang membedakannya dengan individu lainnya. Costa dan McCrae (2003) menjelaskan bahwa *The Big-Five Personality* adalah melihat kepribadian individual yang tersusun dalam lima buah domain kepribadian yang telah dibentuk dengan menggunakan analisis faktor, sehingga dapat dikelompokkan ke dalam lima himpunan besar yang disebut dengan dimensi/*trait* kepribadian. *Big five personality* memiliki lima *traits* kepribadian, yaitu *extraversion* (semangat dan antusias), *agreeableness* (ketulusan dalam berbagi), *conscientiousness* (kesungguhan dalam melaksanakan tugas), *neuroticism* (perasaan khawatir, tegang dan takut), dan *openness to experience* (keterbukaan wawasan ide).

Teori kepribadian "Model Lima Besar" atau "*Big Five Personality Traits Model*" yang dikemukakan oleh psikolog terkenal Lewis Goldberg dapat disingkat dengan menggunakan huruf pertama dari setiap dimensi, membentuk akronim "*OCEAN*" untuk memudahkan pemahaman. Berikut penjelasan mengenai masing-masing dimensi tersebut: *Neuroticism*, yang diwakili oleh huruf "N," mencakup perasaan-perasaan negatif seperti

kecemasan, kesedihan, mudah tersinggung, dan kegelisahan. *Openness to experience*, yang diwakili oleh huruf "O," melibatkan keterbukaan, kedalaman pemikiran, kompleksitas mental, dan pengalaman hidup. *Extraversion*, yang diwakili oleh huruf "E," berhubungan dengan sifat ekstrovert seseorang, sedangkan *Agreeableness*, yang diwakili oleh huruf "A," mengacu pada kemampuan seseorang untuk bergaul dan bekerja sama dengan orang lain dalam konteks interpersonal. Terakhir, *Conscientiousness*, yang diwakili oleh huruf "C," berhubungan dengan tugas, pencapaian, dan pengendalian diri yang diperlukan dalam kehidupan sosial.

Salah satu fenomena yang dikutip melalui *website* (Aida, 2022 Kompas.com) yaitu alasan para pengguna twitter lebih banyak aktif melalui media sosial "X" atau Twitter adalah mereka lebih banyak kesempatan untuk siapa pun berteriak kepada dunia dan bersenang-senang dengan beberapa orang yang membaca *tweet* mereka tanpa adanya batasan yang menjadikan hambatan mereka untuk mengekspresikan diri. Walaupun banyaknya para pengguna twitter melakukan banyak postingan omong kosong, namun disaat yang sama ada basis berita yang bermanfaat dan konten yang mengandung pengetahuan karena pada platform tersebut juga menjadikan tempat untuk berdiskusi bersama yang seolah sangat adiktif bagi penggunanya.

Extraversion adalah salah satu dimensi kepribadian yang menggambarkan sejauh mana seseorang cenderung mencari interaksi sosial, merasa nyaman dalam keramaian, dan menunjukkan energi positif dalam berinteraksi dengan orang lain. Istilah "ekstrovert" merujuk pada individu yang memiliki tingkat *extraversion* tinggi, yang biasanya ditandai dengan sifat-sifat seperti keterbukaan, keaktifan, dan kecenderungan untuk berbicara serta bergaul dengan orang lain. Dalam konteks psikologi, *extraversion* sering kali dipandang sebagai kebalikan dari *introversion* (introvert), di mana ekstrovert lebih suka berada di tengah-tengah keramaian dan mendapatkan energi dari interaksi sosial, sementara

introvert cenderung lebih suka waktu sendiri dan mendapatkan energi dari refleksi pribadi. Dengan demikian, *extraversion* dan ekstrovert saling terkait erat, di mana *extraversion* menggambarkan konsep, sedangkan ekstrovert adalah individu yang mencerminkan karakteristik tersebut.

Kepribadian ekstrovert atau *extraversion* sangat penting untuk masa dewasa awal. Dapat diketahui bahwa individu cenderung lebih nyaman dan aktif dalam berbagi pemikiran, perasaan dan pengalaman mereka dengan orang lain. Melalui media sosial, individu dapat mengekspresikan dirinya di media sosial juga dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri karena mereka merasa diakui dan diterima oleh komunitas *online*. Pentingnya kepribadian ekstrovert atau *extraversion* terhadap *self-disclosure* atau keterbukaan diri didukung oleh penelitian dari hasil penelitian (Ayu Aninditya Saraswati, 2023) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepribadian ekstrovert atau *extraversion* dengan *self-disclosure* pada dewasa awal pengguna media sosial Instagram ($r=0.460$, $sig=0.000$) pada 256 orang dengan rentan usia 18 sampai 34 tahun. Hal ini dikarenakan kepribadian ekstrovert atau *extraversion* tercermin dalam tingkat sosialisasi yang tinggi, ketegasan, dan banyak bicara. Maka dari itu, individu dengan memiliki kepribadian ekstrovert atau *extraversion* tinggi cenderung mudah melakukan perilaku *self-disclosure* karena individu dapat menggunakan media sosial Instagram untuk berinteraksi dengan orang lain, membagikan pengalamannya, dan memperluas jaring pertemanan.

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam "45" Bekasi, yang terletak di Jalan Cut Meutia No. 83, Margahayu, Bekasi Timur, Kota Bekasi. UNISMA adalah sebuah universitas swasta yang menerapkan kurikulum merdeka belajar, dengan jumlah mahasiswa aktif mencapai 4.203 mahasiswa. Universitas ini memiliki 7 fakultas, yang mencakup 4 program pendidikan vokasi (D3), 17 program sarjana (S1), dan 3 program magister (S2). Melakukan penelitian di lokasi ini memberikan kesempatan untuk memahami lebih dalam faktor-faktor yang dapat berkontribusi pada

keseharian dan kepribadian ekstrovert atau *extraversion* terhadap keterbukaan diri. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi bagaimana lingkungan yang kurang mendukung dapat memengaruhi kesulitan bersosialisasi dan kekurangan dalam berkomunikasi dengan orang lain di kalangan mahasiswa. Fenomena ini menjadi latar belakang bagi peneliti untuk menggali lebih lanjut hubungan antara keseharian, kepribadian *extraversion*, dan keterbukaan diri pada mahasiswa aktif S1 angkatan 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, dan 2024 di Universitas Islam "45" Bekasi.

Pada penelitian sebelumnya sebagian besar dilakukan dengan subjek siswa SMA, yang dimana berbeda dengan subjek penelitian ini, yaitu mahasiswa aktif S1 angkatan 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, dan 2024 di Universitas Islam "45" Bekasi. Selain itu, penelitian yang mengkaji tiga variabel secara langsung dan bersamaan pada variabel keseharian, kepribadian *extraversion*, dan keterbukaan diri belum banyak dilakukan oleh peneliti lainnya.

Terdapat beberapa perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian terdahulu yaitu terdapat dua peneliti terdahulu dalam jurnal (Dwidiyanti dkk, 2022; Munawaroh & Syukriah, 2023) yang dalam penelitian sebelumnya sebagian besar dilakukan dengan subjek siswa SMA, yang berbeda dengan subjek penelitian ini, yaitu mahasiswa aktif S1 angkatan 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, dan 2024 di Universitas Islam "45" Bekasi. Selain itu, penelitian yang mengkaji tiga variabel secara langsung dan bersamaan pada variabel keseharian, kepribadian *extraversion*, dan keterbukaan diri belum banyak dilakukan. Hal ini menjadi alasan bagi peneliti untuk fokus pada kelompok mahasiswa dan mengangkat judul "Hubungan Keseharian dan Kepribadian *Extraversion* terhadap Keterbukaan Diri pada Mahasiswa Pengguna Aktif Media Sosial 'X'". Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai hubungan antara faktor-faktor psikologis dan perilaku sosial di kalangan mahasiswa, khususnya dalam konteks penggunaan media sosial.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

- a. Bagaimana gambaran keterbukaan diri, kesepian, dan kepribadian *extraversion* pada mahasiswa pengguna aktif media sosial “X”?
- b. Bagaimana hubungan kesepian dengan keterbukaan diri pada mahasiswa pengguna aktif media sosial “X”??
- c. Bagaimana hubungan kepribadian *extraversion* dengan keterbukaan diri pada mahasiswa pengguna aktif media sosial “X”?
- d. Bagaimana pengaruh kesepian dan kepribadian *extraversion* terhadap keterbukaan diri pada mahasiswa pengguna aktif media sosial “X”?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui gambaran keterbukaan diri, kesepian, dan kepribadian *extraversion* pada mahasiswa pengguna aktif media sosial “X”
- b. Untuk mengetahui adakah hubungan yang signifikan kesepian dengan keterbukaan diri pada mahasiswa pengguna aktif media sosial “X”
- c. Untuk mengetahui adakah hubungan yang signifikan kepribadian *extraversion* dengan keterbukaan diri pada mahasiswa pengguna aktif media sosial “X”
- d. Untuk mengetahui adakah pengaruh yang signifikan kesepian dan kepribadian *extraversion* terhadap keterbukaan diri pada mahasiswa pengguna aktif media sosial “X”

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis diantaranya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menambahkan wawasan, serta diharapkan dapat mengembangkan pengetahuan mahasiswa tentang pengaruh kesepian dan kepribadian *extraversion* terhadap keterbukaan diri pengguna aktif media sosial “X”.

2. Manfaat Praktis

a. Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai hubungan antara Kesepian dan Kepribadian *Extraversion* terhadap Keterbukaan Diri pada mahasiswa dengan tujuan untuk meningkatkan rasa keterbukaan diri serta membantu mengurangi rasa kesepian dan memberikan rasa kepercayaan diri agar mahasiswa dapat lebih membuka diri pada orang lain dengan baik.

b. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dan perbandingan dalam pengembangan penelitian tentang kesepian, kepribadian *extraversion*, dan keterbukaan diri pengguna aktif media sosial “X”. Penelitian ini memberikan landasan teoritis yang kuat, memungkinkan peneliti selanjutnya untuk mengembangkan hipotesis baru dan memperdalam analisis. Metodologi yang digunakan juga dapat diadopsi atau dimodifikasi untuk meningkatkan validitas dan reliabilitas penelitian. Selain itu, peneliti dapat mengeksplorasi perbedaan hasil dalam konteks yang berbeda, memperkaya pemahaman tentang fenomena yang diteliti. Temuan ini juga memberikan wawasan praktis bagi psikolog dan pengembang aplikasi untuk menciptakan program intervensi yang membantu pengguna mengatasi kesepian. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya bermanfaat secara akademis, tetapi juga berpotensi memberikan

dampak positif dalam praktik dan kebijakan terkait kesehatan mental dan penggunaan teknologi.