

**HUBUNGAN ANTARA PENGUNGKAPAN DIRI (*SELF-DISCLOSURE*)
MELALUI *BLACKBERRY MESSENGER* DAN KUALITAS HIDUP (*QUALITY OF LIFE*) PADA REMAJA**

Nurshanti Ekasari

NRP : 5080147

*Fakultas Psikologi Universitas Surabaya
ekasari.nurshanti@gmail.com*

Abstrak

Telepon genggam yang paling fenomenal saat ini adalah *blackberry*, banyak masyarakat Indonesia yang menggunakan telepon genggam tersebut mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa. Salah satu fitur yang terdapat di dalam *blackberry* adalah *blackberry messenger*, *blackberry messenger* adalah program pengirim pesan instan yang disediakan untuk para pengguna perangkat *blackberry* dengan menggunakan pin. Melalui *blackberry messenger*, terciptalah sebuah komunikasi antarpribadi dengan sesama pemilik telepon genggam tersebut, dalam berkomunikasi manusia pada dasarnya melakukan pengungkapan diri. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang melakukan pengungkapan diri dikarenakan oleh adanya keinginan untuk mencapai kualitas hidup sebaik-baiknya demi mencapai suatu hubungan sosial yang baik pula. Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui apakah ada hubungan antara pengungkapan diri melalui *blackberry messenger* dan kualitas hidup.

Populasi penelitian ini adalah adalah 508 mahasiswa yang berstatus aktif mengikuti perkuliahan pada Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Sampel penelitian sebanyak 342 mahasiswa yang menggunakan *blackberry messenger* dan dipilih dengan teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan angket tertutup dan angket terbuka. Pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik korelasi uji nonparametrik *Spearman's Rank Order*.

Hasil uji hipotesis menyatakan ada hubungan yang positif antara pengungkapan diri melalui *blackberry messenger* dan kualitas hidup pada remaja ($r=0.216$ dan $p=0.000$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor lingkungan yang mendominasi kualitas hidup dan dalam mengungkapkan diri (*in self-disclosing*) yang mendominasi pengungkapan diri. Saran bagi penelitian selanjutnya adalah melakukan penelitian dengan subjek yang lainnya, seperti usia remaja akhir di lingkungan yang lain untuk melihat konsistensi hubungan antara pengungkapan diri melalui *blackberry messenger* dan kualitas hidup.

Kata kunci: pengungkapan diri, kualitas hidup, remaja, *blackberry messenger*.

Abstract

Most mobile phones today are phenomenal blackberry, many Indonesian people who use a cell phone from the children, adolescents and adults. One of the features contained in the blackberry is blackberry messenger, blackberry messenger is an instant messenger program that is provided to the user by using pin blackberry devices. Through blackberry messenger, created an interpersonal communication with fellow owners of the mobile phone, in the human communication is basically doing self-disclosure. This suggests that someone who does self-disclosure is because of the desire to achieve the best possible quality of life for the sake of achieving a good social relations as well. The purpose of this study is to determine whether there is a relationship between self-disclosure via blackberry messenger and quality of life.

The population was 508 students are active status following the lecture at the Faculty of Psychology, University of Surabaya. Samples are 342 students who use blackberry messenger and selected with accidental sampling technique. Data were collected using a questionnaire enclosed and open inquiry. Testing hypotheses using nonparametric Spearman test correlation technique's Rank Order.

Test results hypothesis states that there is a positive relationship between self-disclosure via blackberry messenger and quality of life in adolescents ($r = 0.216$ and $p = 0.000$). Results of this study indicate that environmental factors dominate in the quality of life and self-expression (in self-disclosing) that dominate the self-disclosure. Suggestions for future research is to conduct research with other subjects, such as the late teens in another environment to see the consistency of the relationship between self-disclosure via blackberry messenger and quality of life.

Keywords: self-disclosure, quality of life, youth, blackberry messenger.

PENDAHULUAN

Salah satu jenis merek telepon genggam yang paling fenomenal saat ini adalah *blackberry*. Banyak masyarakat Indonesia yang menggunakan telepon genggam dengan merk tersebut mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa. *Blackberry* adalah perangkat genggam yang memiliki kemampuan layanan *push email*, telepon, sms, menjelajah internet, dan berbagai kemampuan nirkabel lainnya. Penggunaan gadget canggih ini begitu fenomenal belakangan ini, sampai menjadi suatu kebutuhan untuk fashion. *Blackberry* pertama kali diperkenalkan pada tahun 1997 oleh perusahaan Kanada, *Research In Motion* (RIM). Kemampuan menyampaikan informasi melalui jaringan data nirkabel dari layanan perusahaan telepon genggam hingga mengejutkan dunia (<http://id.wikipedia.org/wiki/Blackberry>).

Melalui *blackberry messenger* terciptalah sebuah komunikasi antarpribadi dengan para pemilik gadget canggih tersebut dengan melalui pin dan saling mengundang maka dengan mudah akan dapat saling berkomunikasi. Komunikasi antarpribadi tersebut berupa sebuah Pengungkapan diri atau proses mengungkapkan informasi pribadi kita kepada orang lain atau sebaliknya. Salah satu tipe komunikasi dimana informasi mengenai diri (*self*) yang biasanya disembunyikan diri orang lain, kini dikomunikasikan kepada orang lain (Rakhmat, 2005).

Dalam berkomunikasi dengan sesamanya, manusia pada dasarnya melakukan pengungkapan diri. Namun, pengungkapan diri tersebut, mungkin saja baru sampai pada sisi-sisi terluar dari dirinya. Ketika situasi komunikasi antarpribadi terbentuk dan pelaku komunikasi berkeinginan mempengaruhi jalannya komunikasi, Pengungkapan diri berlangsung. Apalagi apabila komunikasi antarpribadi itu merupakan komunikasi di antara dua orang (*dyadic*) yang sudah akrab maka pengungkapan diri itu akan berlangsung hingga bisa tersingkapkan bagian-bagian diri yang terdalam.

Self-disclosure atau pengungkapan diri merupakan jenis komunikasi dimana kita mengungkapkan informasi tentang diri kita sendiri yang secara aktif kita

sembunyikan (Devito, 2007). Dalam Ensiklopedi Psikologi, pengungkapan diri akan mengungkapkan kenyataan tentang diri sendiri kepada orang lain yang menyangkut sebuah proses penting dalam pertumbuhan sebuah hubungan (Harre & Lamb, 1996). Pengungkapan diri merupakan salah satu faktor yang dibutuhkan dalam hubungan interpersonal, karena dengan adanya pengungkapan diri seseorang dapat mengungkapkan pendapatnya, perasaannya, cita-citanya dan sebagainya, sehingga memunculkan hubungan keterbukaan. Hubungan keterbukaan ini akan memunculkan hubungan timbal balik positif yang menghasilkan rasa aman, adanya penerimaan diri, dan secara lebih mendalam dapat melihat diri sendiri serta mampu menyelesaikan berbagai masalah hidup.

Menurut WHO (2003) kualitas hidup adalah persepsi individual tentang posisinya di masyarakat dalam konteks nilai dan budaya yang terkait dengan tujuan, harapan, standart, dan juga perhatian. Dalam hal ini kualitas hidup merupakan konsep yang sangat luas yang dipengaruhi oleh keadaan fisik, psikologis, tingkat kemandirian, interaksi sosial, lingkungan sekitarnya, dan juga keadaan spiritual. Di dalamnya meliputi beberapa aspek yaitu, kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan.

Berdasarkan penjelasan mengenai pengungkapan diri pada pengguna *blackberry messenger* terhadap kualitas hidup, peneliti mencoba menghubungkan kedua hal ini. Suatu pengungkapan diri yang dilakukan seseorang bisa dipengaruhi oleh banyak aspek yang juga dapat diartikan sebagai fungsi pengungkapan diri (bisa sebagai ekspresi, penjernihan diri, keabsahan sosial, kendali sosial, maupun pengembang hubungan). Fungsi-fungsi inilah yang akan mendorong seseorang untuk melakukan pengungkapan diri dengan berbagai cara, menggunakan media jejaring sosial misalnya. Pengungkapan diri melalui jejaring sosial juga banyak macamnya, mengingat banyaknya situs jejaring sosial yang mampu menjembatani seseorang untuk mampu mengungkapkan dirinya semaksimal mungkin. Penggunaan lebih dari satu jejaring sosial untuk melakukan pengungkapan diri juga sangat mungkin terjadi.

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang yaitu pengungkapan diri. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara pengungkapan diri melalui *blackberry messenger* dan kualitas hidup pada remaja.

METODE PENELITIAN

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya karena mahasiswa Universitas Surabaya dianggap dapat merepresentasikan populasi remaja akhir. Usia remaja akhir yang dimaksudkan disini adalah 18 hingga 22 tahun (Santrock, 2003). Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *accidental sampling*, *accidental sampling* yaitu cara pengambilan sampel yang memilih subjek kelompok dari populasi secara sedemikian rupa sehingga sampel yang dipilih mempunyai sifat dan ciri yang sesuai dengan sifat dan ciri yang ditentukan.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *questionnaire* atau angket yang bertujuan untuk mendapatkan data tentang identitas pribadi serta data mengenai pengungkapan diri dan kualitas hidup dari subjek yang diteliti. Dalam penelitian ini angket yang digunakan untuk memperoleh data yang diinginkan adalah angket tipe isian dan angket. Angket tipe isian untuk mengungkap data identitas subjek sedangkan angket untuk mengungkap data tentang pengungkapan diri dan kualitas hidup. Angket ini akan diberikan kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.

Peneliti memilih menggunakan angket ini dengan pertimbangan waktu yang digunakan relatif singkat dan dapat mendapatkan banyak data, biaya yang dikeluarkan relatif murah, tidak membutuhkan kemampuan khusus dalam pengisian angket, serta memudahkan dalam skoring dan analisis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil uji korelasi nonparametrik *Spearman's Rank Order* yang mengukur hipotesis pengungkapan diri melalui *blackberry messenger* dan kualitas hidup pada remaja menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara pengungkapan diri melalui *blackberry messenger* dan kualitas hidup pada remaja. Hasil uji hipotesis menunjukkan $r=0.216$ dan $p=0.000$ ($p<0.05$). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan positif antara pengungkapan diri melalui *blackberry messenger* dan kualitas hidup pada remaja.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh WHO (1993) kualitas hidup adalah persepsi individual tentang posisinya di masyarakat dalam konteks nilai dan budaya yang terkait dengan tujuan, harapan, standart, dan juga perhatian. Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa ada hubungan antara pengungkapan diri melalui *blackberry messenger* dan kualitas hidup pada remaja, yaitu subjek yang memiliki pengungkapan diri yang tinggi maka tinggi juga kualitas hidupnya. Sehingga dapat dikatakan bahwa memang ada hubungan yang positif dan signifikan antara pengungkapan diri melalui *blackberry messenger* dan kualitas hidup pada remaja.

Adanya hubungan kedua variabel ini juga diperkuat dengan hasil uji tabulasi silang antara pengungkapan diri dengan kualitas hidup yang terdapat asosiasi dengan nilai $p\text{-Chi-square} = 0.000$ di bawah 0.05 yang menunjukkan bahwa remaja yang semakin tinggi melakukan pengungkapan diri maka semakin tinggi kualitas hidupnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan Mu'tadin (2002) mengatakan bahwa remaja mengungkapkan diri mereka secara kepada orang lain tentang rencana dan dorongan-dorongannya.

Sarwono (1989) mendefinisikan remaja sebagai periode transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa, atau masa usia belasan tahun. Menurut Santrock (1996) Usia remaja akhir yaitu 18 hingga 22 tahun. Hal ini sesuai dengan hasil uji tabulasi silang antara pengungkapan diri dengan angkatan dapat dilihat bahwa nilai chi-square tersebut adalah 0.009 yang berarti dibawah 0.05 , artinya ada asosiasi antara keduanya

dengan begitu remaja memang menggunakan *blackberry messenger* untuk melakukan pengungkapan diri.

Adryanto dan Soekrisno (1985) mengatakan bahwa pengungkapan diri merupakan kegiatan membagi perasaan dan informasi yang intim dengan orang lain. Hal ini sesuai dengan hasil uji tabulasi silang antara pengungkapan diri dengan sarana untuk *self disclosure*, chi-square tersebut adalah 0.000 yang berarti dibawah 0.05, artinya ada asosiasi. Melalui *blackberry messenger* remaja tersebut dapat mengungkapkan dirinya secara langsung yang dapat dengan mudah diketahui oleh orang lain.

Hasil uji tabulasi silang antara kualitas hidup dengan jumlah teman dapat dilihat bahwa nilai chi-square tersebut adalah 0.000 yang berarti dibawah 0.05 yang artinya terdapat asosiasi. Hal penelitian ini sesuai dengan Erwina (2003) Mengingat manusia adalah makhluk sosial maka dalam hubungan sosial ini manusia dapat merealisasikan kehidupannya serta dapat berkembang menjadi manusia seutuhnya. Semakin tinggi kualitas hidup remaja tersebut maka berpengaruh dengan jumlah teman yang dimiliki di *blackberry messengernya*.

Aspek psikologis juga terkait dengan aspek fisik, dimana individu dapat melakukan suatu aktifitas dengan baik bila individu tersebut sehat secara mental (Riyadi, 2007). Hal tersebut sesuai dengan hasil uji tabulasi silang antara kualitas hidup dengan bahagia menggunakan *blackberry messenger* dengan hasil nilai chi-square 0.000 yang berarti dibawah 0.05 artinya ada asosiasi. Dengan begitu remaja yang memiliki rasa bahagia dalam dirinya memiliki kualitas hidup yang tinggi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Simpulan dari hasil penelitian adalah:

1. Hubungan korelasi positif yang signifikan antara pengungkapan diri melalui *blackberry messenger* dan kualitas hidup pada remaja ($r=0.21$; $p=0.000$).
2. Skor mengungkapkan diri pada subjek pengguna *blackberry messenger* mayoritas berada pada kategori sedang.
3. Skor kualitas hidup subjek pengguna *blackberry messenger* mayoritas berada pada kategori tinggi.
4. Terdapat beberapa variabel lain selain pengungkapan diri yang berasosiasi dengan kualitas hidup yaitu jumlah teman dalam *blackberry messenger* dan tingkat kebahagiaan dalam menggunakan *blackberry messenger*.
5. Dalam penelitian ini pengungkapan diri subjek berasosiasi dengan angkatan, tingkat kenyamanan menggunakan *blackberry messenger*, tingkat ketergangguan menggunakan *blackberry messenger*, tingkat kebahagiaan menggunakan *blackberry messenger*, tema status di *blackberry messenger*, topik diskusi di *blackberry messenger*, dan sarana untuk *self-disclosure*.
6. *Blackberry messenger* hanya merupakan salah satu sarana untuk peningkatan kualitas hidup tetapi masih ada sarana untuk lain untuk peningkatan kualitas hidup.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan data yang diperoleh, baik melalui angket terbuka dan tertutup, peneliti dapat memberikan beberapa saran, antara lain:

1. Bagi Pengguna *Blackberry*

- a. Penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan baru bagi para pembaca, khususnya mahasiswa pengguna *blackberry*. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi dan pengetahuan untuk tahu lebih dalam lagi mengenai telepon genggam tersebut.
- b. Dari hasil penelitian diketahui bahwa pengungkapan diri melalui *blackberry messenger* berhubungan dengan kualitas hidup remaja

pengguna *blackberry messenger*. Oleh karena itu, subjek remaja dapat menggunakan *blackberry messenger* untuk mengungkapkan diri karena bisa berdampak positif terhadap kualitas hidup subjek.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah peneliti diharapkan dapat lebih menggali informasi yang berkaitan dengan angket terbuka atau tertutup atau dengan kata lain bagi penelitian selanjutnya diharapkan tidak hanya mengandalkan angket dan observasi saja, melainkan juga interviu. Sementara itu, untuk hal yang berkaitan dengan pembahasan penelitian ini, diharapkan dapat dilakukan pengujian yang lebih mendalam terkait dengan pengungkapan diri dan kualitas hidup dengan acuan teori yang lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adryanto, M & Soekrisno, S. (1998). *Psikologi sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Azwar, S. (1998). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barker, L. L. (1984). *Communication* (3rd Ed). New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Bittner. (1985). *Fundamentals of communication*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Bungin. (2006). *Sosiologi komunikasi*. Bandung: Remadja Karya.
- Devito, J. A. (2007). *The interpersonal communication book* (11th Ed). New York: Harper & Row Publisher.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1989). *Kamus besar bahasa Indonesia*. Jakarta: Penulis.
- Diari. (2006). *Self Disclosure*. [On-line]. Available at <http://blog.indosiar.com/bisot/index.htm?op=readblog&idblog=56769>
- Ellenson, A. (1982). *Human relation* (2nd Ed). New York: John Willey and Sons Ltd.
- Erwina. (2003). *Pentingnya hubungan sosial*. Bandarlampung: Penulis.
- Gunarsa, S. D. (2003). *Psikologi perkembangan edisi kelima*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hadi, (2004) *Statistik jilid 2*. ANDI : Yogyakarta.
- Harre, R. dan Lamb, R. (1996). *Ensiklopedi psikologi*. Jakarta: Arcan.
- Johnson, D. W. (1992). *Reaching out* (5th Ed). New York: Allyn and Bacon.
- Jourard, S.M., & Lasakow, P. (1958). *The Jourard sixty-item self-disclosure Questionnaire*. Diunduh 01 April 2013, <http://www.sidneyjourard.com/Questionnaire.pdf>
- Mu'tadin, Z (2002). *Penyesuaian diri remaja* [On-line]. Available at <http://www.e-psikologi.com/remaja/160802.htm>
- Papu, J. (2002). *Pengungkapan diri* [On-line]. Available at <http://www.e-psikologi.com/sosial/120702.htm>

- Rakhmat, (2005) *Psikologi komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Renwick, R.. & Brown, I. (1996). *Quality of life health promotion and rehabilitation*. California: Sage Publication, Inc.
- Riyadi, S. (2007). *Pelajari kesehatan fisik dan mental*. Diunduh 04 Agustus 2012, dari <http://www.wikimu.com/News/Print.aspx?id=2037>
- Rofi, U. (2011). *Fenomena handphone*. Diunduh 30 Agustus 2012 <http://rofiuddarojat.wordpress.com/2011/06/30/fenomena-handphone/>
- Rumini, S. dan Sundari, S. (2004). *Perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence 6th edition*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Sarwono, S. W. (1989). *Psikologi remaja*. Jakarta: Rajawali Pres.
- Setyoputro, K. (2011). *Pengaruh penggunaan blackberry dalam kehidupan sosial* <http://kresno-setyoputro.blogspot.com/2010/09/pengaruh-penggunaan-blackberry-dalam.html>
- Soekarno. (2007). *Perubahan perilaku anak akibat ponsel*. Diunduh 08 Oktober 2010, dari <http://anggiemaya.net/?p=661>.
- Suara Pembaruan. (2012). *Pengguna BlackBerry di Indonesia*. Diunduh 03 Februari 2012, dari <http://www.suarapembaruan.com/home/rim-2015-pengguna-blackberry-di-indonesia-capai-97-juta/15497>
- Supratiknya, A. (1995). *Komunikasi antarpribadi tinjauan psikologis*. Yogyakarta: Kanisus.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2000). *Social psychology* (10th Ed). New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- WHOQOL Group (2003). Development of the world health organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assesment. Psychological Medicine.
- Wikipedia. (2011). *Blackberry*. Diunduh 10 November 2011, dari <http://id.wikipedia.org/wiki/Blackberry>.