

Hubungan antara *Self-Disclosure* Melalui Media Sosial dan *Emotion Focus Coping* pada Wanita Usia Dewasa Awal

Veronika Claudia Runtu

Fakultas Psikologi Universitas Ciputra Surabaya

Jimmy Ellya Kurniawan*¹

Fakultas Psikologi Universitas Ciputra Surabaya

Abstract: *This study aims to examine the relationship between self-disclosure behavior through social media with emotion focused coping in early adult women. The participants in this study were 104 early adult women social media users in North Sulawesi. The methods was the quantitative research methods with correlational design. The findings resulted from the normality test on the self-disclosure was $KS = 0.045$ ($p\text{-value} > 0.05$) and on the emotion focused coping scale $KS = 0.112$ ($p\text{-value} < 0.05$). The correlation test showed no significant relationship between self-disclosure through social media with emotion focused coping in early adult women ($\rho = 0.102$; $p\text{-value} > 0.05$). However, when viewed through emotion focused coping dimension, there was a tendency of relationship between self-disclosure in social media with social support and accepting dimension in early adult women ($p\text{-value} < 0.05$).*

Keywords: *self-disclosure, emotion focused coping, social media, women, early adulthood.*

Abstrak: *Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara perilaku self-disclosure yang dilakukan melalui media sosial dengan emotion focused coping pada wanita dewasa awal. Partisipan dalam penelitian ini adalah 104 orang wanita dewasa awal pengguna media sosial di Sulawesi Utara. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Skor yang dihasilkan dari uji normalitas pada skala self-disclosure $Z = 0,045$ ($p\text{-value} > 0,05$) dan pada skala emotion focused coping $Z = 0,112$ ($p\text{-value} < 0,05$). Hasil uji korelasi menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara self-disclosure melalui media sosial dengan emotion focused coping pada wanita dewasa awal ($\rho = 0.102$; $p\text{-value} > 0.05$). Namun jika ditinjau melalui dimensi emotion focused coping, diketahui bahwa ada kecenderungan hubungan antara self-disclosure di media sosial dengan dimensi social support dan accepting pada wanita usia dewasa awal ($p\text{-value} < 0.05$).*

Kata kunci: *self-disclosure, emotion focused coping, media sosial, wanita, dewasa awal*

¹ **Korespondensi:** Jimmy Ellya Kurniawan. Fakultas Psikologi Universitas Ciputra Surabaya, UC Town, Citraland, Surabaya, 60219. Email: jimmy.ellya@ciputra.ac.id.

Berdasarkan teori perkembangan menurut Hurlock (1999) dewasa awal berada pada rentang usia 18 tahun hingga usia 40 tahun. Tahap dewasa awal ini merupakan tahap transisi kehidupan seseorang dari remaja menjadi dewasa. Oleh karena itu masa dewasa awal ini merupakan saat dimana individu perlu menyesuaikan diri kembali pada pola kehidupan yang baru serta harapan-harapan sosial baru yang berbeda dengan tahap perkembangan sebelumnya (Astuti, 2014). Menurut Hurlock (1999) tugas-tugas yang dimiliki oleh individu yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal meliputi menemukan pasangan hidup, belajar untuk hidup dengan pasangan dalam suatu ikatan keluarga, membina keluarga, mengasuh dan mendidik anak-anak, menjadi anggota dalam kelompok masyarakat dan menerima tanggung jawab sebagai warga negara, membangun relasi dalam lingkungan sosial, serta mendapatkan dan melakukan pekerjaan.

Menurut Dewi, Lilik, dan Karyanta (2013), tahap perkembangan dewasa awal merupakan masa yang tidak mudah dalam siklus hidup seseorang dikarenakan masa ini merupakan masa peralihan dimana terdapat perbedaan yang besar antara pola kehidupan saat remaja dan pada saat dewasa. Pada masa dewasa awal ini juga, individu sudah dianggap mandiri dan cukup dewasa untuk melaksanakan tanggung jawabnya sesuai dengan tugas-tugas perkembangannya sebagai orang dewasa. Ketika individu mengalami kesulitan dalam melaksanakan tugas perkembangan serta ketidakmampuan untuk segera menyelesaikan masalah yang dialami, individu cenderung akan rentan mengalami stres.

Stres merupakan suatu respon psikologis ketika individu mengalami kelelahan emosional yang disebabkan oleh masalah yang terkait tugas perkembangannya seperti beban kerja, beban hidup, masalah rumah tangga, masalah dengan orang lain, dan sebagainya (Ahsyari, 2015). Menurut Rathus & Nevid (dalam Gunawati, Hartati, dan Listiara, 2006)

stres disebabkan karena adanya tuntutan dari dalam diri dan dari lingkungan membuat seseorang tertekan secara psikologis dan fisiologis. Bagi semua orang stres tidak dapat dihindari dan dapat dialami oleh siapa saja mulai anak-anak hingga orang dewasa. Pada wanita dewasa awal, stres biasanya dialami karena wanita biasanya menjalani peran ganda dalam tugas perkembangannya. Selain harus menjalani kehidupan berumah tangga, seorang wanita juga harus tetap bisa membangun relasi sosial dengan orang lain dalam lingkungan sosialnya, dan menjalin dengan baik relasi tersebut (Dewi, Lilik, & Karyanta, 2013).

Dalam mengatasi stres diperlukan sebuah usaha atau upaya untuk mengurangi atau menghilangkan stres yang dialami. Upaya untuk mengatasi timbulnya stres tersebut biasa disebut dengan strategi *coping*. Menurut Folkman (dalam Lazarus & Folkman, 1984) strategi *coping* merupakan suatu bentuk upaya baik secara kognitif maupun tindakan yang dilakukan individu dalam rangka mengatur tuntutan yang berasal dari lingkungan dan dalam diri sendiri agar tidak berkembang menjadi tekanan yang mengganggu kehidupannya. Menurut Handoko (dalam Lestarianita & Fakhurrozi, 2007) setiap individu yang mengalami stres akan menunjukkan respon dan batas toleransi yang berbeda-beda tergantung pada keterampilan individu tersebut dalam mengelola situasi yang membuatnya stres tersebut. Lazarus & Folkman (1984) menyatakan bahwa ada dua fungsi melakukan *coping*: pertama mengatasi masalah yang menjadi sumber stres dan kedua mengubah respon emosi dalam diri terhadap sumber stres. Dari fungsi tersebut dikembangkanlah teori mengenai jenis-jenis *coping* yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*.

Menurut Hamilton & Fagot (dalam Lestarianita & Fakhurrozi, 2007), ditinjau dari jenis kelamin terdapat perbedaan jenis *coping* yang digunakan antara wanita dan pria. Pria yang biasanya lebih menggunakan logika serta akal sehat dalam menghadapi persoalan

akan cenderung menggunakan *problem-focused coping* atau lebih memilih untuk langsung mengatasi masalah yang menjadi sumber stres tanpa melibatkan emosi didalamnya. Sedangkan pada wanita, wanita akan cenderung menggunakan *emotion-focused coping* dalam mengatasi stres karena wanita cenderung menghindari resiko dan memilih untuk menggunakan perasaan serta mengelola emosinya untuk meminimalkan stres.

Dalam Ahsyari (2015) dijelaskan bahwa bentuk dari strategi *emotion-focused coping* ada empat yaitu 1) menghindari dari masalah dan cenderung fokus pada hal yang lain, 2) merasa bersalah dan menyesali adanya masalah yang dialami, 3) menolak masalah dengan menunjukkan sikap yang seolah-olah tidak mengalami masalah, 4) merefleksikan diri dengan mencari makna dari masalah yang terjadi. Menurut Hollahan & Moos (dalam Saptoto, 2010) *emotion-focused coping* memiliki ciri-ciri yakni adanya bentuk represi, proyeksi, mengingkari, dan upaya untuk terhindar dari ancaman.

Emotion-focused coping memang hanya bersifat sementara karena individu yang menggunakan strategi *coping* ini tidak langsung menghadapi masalah yang membuatnya stres akan tetapi akan sangat efektif untuk mengurangi tekanan pada kondisi yang sangat *stressful*. Menurut Hestiningrum (2012), wanita yang menggunakan *emotion-focused coping* akan cenderung melakukan tindakan terkait afeksi atau emosional seperti mencari dukungan sosial dan melakukan aktivitas-aktivitas yang membuat dirinya senang. Hal ini sejalan dengan kecenderungan wanita yang cenderung untuk curhat atau menceritakan masalah kepada orang lain seputar kehidupannya, yang dilakukan secara langsung ataupun dilakukan menggunakan sarana komunikasi seperti melalui jejaring sosial *Facebook*, *Twitter*, *Whatsapp*, *Line*, dan lain sebagainya. Karena bagi seorang wanita, salah satu bentuk upaya

untuk menyalurkan tekanan atau stres yang sering dilakukan adalah dengan mengungkapkan diri serta perasaannya terhadap orang-orang terdekat (Suryaningsih, Karini, & Karyanta, 2016).

Menurut hasil survei dari salah satu lembaga survei yang secara khusus mendalami tentang dunia jejaring sosial yaitu *Pew Research Center*, diketahui bahwa jejaring sosial saat ini telah didominasi oleh para wanita dibanding pria (Hampton, et. al., 2011). Selanjutnya diketahui pula bahwa pengguna media sosial wanita lebih banyak dibanding pengguna pria. Sebanyak 56% wanita menjadi pengguna aktif media sosial sedangkan pada pria hanya berkisar 49,5% saja. Hasil survei lain yang dilakukan oleh lembaga survei di Indonesia yaitu Jajak Pendapat App (Jakpat) menemukan bahwa di Indonesia para pengguna jejaring sosial pria lebih sering membuat post dalam bentuk catatan di media sosial sedangkan para pengguna wanita sangat aktif dalam menginformasikan segala hal yang terjadi dalam hidupnya.

Kebiasaan wanita untuk berbagi informasi seputar keadaan diri sendiri atau informasi pribadi lainnya terhadap orang lain dapat disebut juga keterbukaan diri atau *self-disclosure* (Lubis, 2014). Menurut Taylor & Belgrave (dalam Widodo, 2013) informasi pribadi yang dibagikan oleh pengguna media sosial tersebut mencakup beberapa aspek yaitu: 1) sikap atau opini, 2) selera atau minat, 3) pekerjaan atau pendidikan, 4) kondisi fisik, 5) keuangan, dan 6) kepribadian. Menurut Gainau (2009) melalui *self-disclosure* individu dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hal ini disebabkan karena dengan *self-disclosure* individu dapat mengutarakan perasaannya secara tepat dan mengurangi kecemasan atau tekanan pada dirinya.

Akan tetapi di sisi lain, terdapat pendapat yang sangat bertolak belakang dengan uraian hasil penelitian diatas. Artikel online yang dirilis oleh situs Forbes (Walton, 2015) menyebutkan

bahwa penggunaan jejaring sosial seperti facebook dapat mengarahkan penggunaannya mengalami depresi dan memiliki *self esteem* yang rendah. Walton (2015) menyebutkan penelitian yang dilakukan oleh para peneliti di University of Houston menemukan bahwa penggunaan jejaring sosial membebaskan individu untuk membagikan informasi apa saja terkait kehidupan pribadinya seperti kekayaan dan kemewahan. Hal ini yang kemudian menjadikan penggunaan jejaring sosial menjadi masalah. Menurut penelitian tersebut, kebebasan informasi yang dibagikan dapat menciptakan perbandingan sosial antara penggunaannya, yang menyebabkan terjadi kecemburuan sosial, merasa rendah diri, serta merasa diri tidak berarti. Sehingga menurut hasil penelitian ini, *self-disclosure* melalui media sosial diasumsikan tidak ada hubungannya dengan strategi *coping* yang dilakukan individu untuk menghadapi stres, melainkan *self-disclosure* ini memiliki kecenderungan menjadi pemicu stres pada individu.

Berdasarkan perbedaan pendapat tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap *self-disclosure* melalui media sosial dan *emotion focused coping* pada wanita usia dewasa awal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *self-disclosure* melalui media sosial dan *emotion focused coping* pada wanita usia dewasa awal. Nantinya hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran dan masukkan dalam pemanfaatan media sosial secara positif khususnya di kalangan pengguna wanita usia dewasa awal serta dapat bermanfaat bagi pengembang aplikasi media sosial terkait pemanfaatan fitur-fitur dalam aplikasinya dan dapat memberi masukkan untuk pengembangan fitur-fitur terbaru. Adapun hipotesis penelitian yang diajukan oleh peneliti yaitu ada hubungan positif antara *self-disclosure* melalui media sosial dan *emotion focused coping* pada wanita usia dewasa awal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self-disclosure* melalui media sosial dan *emotion focused coping* pada wanita usia dewasa awal.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini dipilih dengan menggunakan teknik *non-random sampling* atau *non-probability sampling* yaitu *snowball sampling*. Subjek penelitian terdiri dari 104 orang adalah wanita usia dewasa awal pengguna media sosial di wilayah Sulawesi Utara yang aktif setiap hari atau memiliki aplikasi media sosial yang terpasang di *gadget* mereka.

Alat Ukur

a. Self-Disclosure

Skala *self disclosure* yang digunakan merupakan skala yang dimodifikasi dari skala *Revised Self-disclosure Scales* yang dikembangkan oleh Wheelless & Grotz (1976) yang diperoleh dari laporan penelitian Pioli (1984). Dalam skala *Revised Self-disclosure Scales* yang dikembangkan Wheelless & Grotz (1976) terdapat 31 aitem pernyataan yang digunakan untuk mengukur lima aspek *Self Disclosure* yaitu *positiveness*, *amount*, *honesty*, *control of depth*, dan *intention*. Melalui alat ukur ini, subjek diminta untuk menilai seberapa sesuai pernyataan yang ada dengan dirinya berdasarkan lima rentang pilihan jawaban yaitu sangat tidak sesuai, tidak sesuai, netral, sesuai, dan sangat sesuai. Setelah dilakukan uji validitas, terdapat 8 aitem pernyataan yang gugur dari alat ukur ini. Adapun hasil uji reliabilitas yang dilakukan Pioli (1984) terhadap skala tersebut didapatkan nilai *alpha Cronbach* berbeda setiap dimensi, untuk dimensi *positiveness* $\alpha = 0.87$, *amount* $\alpha = 0.84$, *honesty* $\alpha = 0.82$, *depth* $\alpha = 0.79$, dan *intention* $\alpha = 0.67$ Sedangkan dalam penelitian ini, setelah dilakukan uji reliabilitas diperoleh nilai *alpha Cronbach*

yang berbeda dengan penelitian sebelumnya. Untuk dimensi *positiveness* $\alpha = 0.78$, *amount* $\alpha = 0.69$, *honesty* $\alpha = 0.80$, *depth* $\alpha = 0.79$, dan *intention* $\alpha = 0.81$.

a. *Emotion Focused Coping*

Skala *emotion focused coping* dalam penelitian ini merupakan skala strategi *coping* yang dikembangkan oleh Lazarus & Folkman pada tahun 1985 yang disebut *Revised version of the Ways of Coping* (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986). Dalam skala ini terdapat 37 aitem pernyataan yang berfungsi untuk mengukur aspek-aspek *emotion focused coping* yaitu *seeking social support*, *distancing*, *escape-avoidance*, *accepting responsibility*, *positive reappraisal*, dan *self-control*. Respon yang diharapkan dari setiap pernyataan terdiri dari lima pilihan jawaban yaitu sangat tidak sesuai, tidak sesuai, netral, sesuai, dan sangat sesuai. Uji validitas yang dilakukan menghasilkan 8 aitem yang tidak valid dan dinyatakan gugur. Adapun hasil uji reliabilitas yang dilakukan Folkman & Lazarus (1986) terhadap skala tersebut didapatkan nilai *alpha Cronbach* berbeda setiap dimensi, untuk dimensi *seeking social support* $\alpha = 0.76$, *distancing* $\alpha = 0.79$, *escape-avoidance* $\alpha = 0.72$, *accepting* $\alpha = 0.66$, *reappraisal* $\alpha = 0.79$ dan *self-control* $\alpha = 0.70$. Akan tetapi, setelah dilakukan uji reliabilitas terdapat perbedaan nilai *alpha Cronbach* antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya. Untuk dimensi *seeking social support* $\alpha = 0.76$, *distancing* $\alpha = 0.79$, *escape-avoidance* $\alpha = 0.72$, *accepting* $\alpha = 0.74$, *positive reappraisal* $\alpha = 0.91$ dan *self-control* $\alpha = 0.73$.

Analisis Data

Dalam penelitian ini dilakukan uji normalitas dan uji korelasi untuk menguji hipotesis. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dengan syarat *p-value* > 0.05 . Selanjutnya penelitian ini menggunakan uji korelasi non parametrik *Spearman Rank Test* dikarenakan dari hasil uji normalitas diketahui bahwa data terdistribusi tidak

normal.

HASIL

A. Uji Normalitas

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	KS	p-value
<i>Self-Disclosure</i>	0.045	> 0.05
<i>Emotion Focused Coping</i>	0.112	< 0.05

Untuk mengetahui apakah penyebaran data terdistribusi secara normal atau tidak, peneliti melakukan uji normalitas dalam penelitian ini. Pengujian normalitas dilakukan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS. Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan sebaran data dalam penelitian ini tidak normal. Oleh karena itu, uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan uji non parametrik yaitu *Spearman Rank Test*.

B. Uji Korelasi

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Spearman Rank Test*. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan positif antara *self-disclosure* melalui media sosial dan *emotion focused coping* pada wanita dewasa awal. Setelah melakukan uji korelasi hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *self-disclosure* melalui media sosial dengan *emotion focused coping* pada wanita dewasa awal ($\rho = 0.102$; *p-value* = 0.151), sehingga hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Artinya, ketika perilaku *self-disclosure* di media sosial tinggi atau rendah maka tidak akan berdampak pada tingkat *emotion focused coping* wanita dewasa awal. Jika ditinjau melalui aspek-aspek *emotion focused coping*.

Self-disclosure memiliki hubungan yang signifikan dengan dua dari enam dimensi pada *emotion focused coping* yaitu *seeking social support* dan *accepting* meskipun dilihat dari

koefisien korelasi ($\rho < 0.30$) hubungan yang dihasilkan antara keduanya cenderung lemah.

Tabel 2. Hasil uji korelasi *self-disclosure* terhadap dimensi *emotion focused coping*

Aspek	ρ	p-value (<)	Taraf Signifikansi
Seeking Social Support	0.174	0.039	Signifikan
Distancing	0.102	0.152	Tidak Signifikan
Escape-Avoidance	0.155	0.053	Tidak Signifikan
Accepting	0.208	0.017	Signifikan
Positive Reappraisal	0.120	0.113	Tidak Signifikan
Self Control	-0.026	0.399	Tidak Signifikan

C. Hasil Tambahan

1. Tabulasi silang usia dan tingkat *emotion focused coping*

Berdasarkan hasil tabulasi silang, dapat diketahui bahwa subjek penelitian yang memiliki tingkat *emotion focused coping* cukup tinggi dan tinggi paling besar tersebar dalam 3 kelompok pekerjaan yaitu Pelajar, Ibu Rumah Tangga (IRT), dan karyawan swasta. Subjek penelitian yang berprofesi sebagai pelajar memiliki tingkat *emotion focused coping* paling tinggi dengan perolehan presentase sebesar 55.3% diikuti oleh karyawan swasta sebesar 47.3% dan IRT sebesar 36.9%. Didapatkan kesimpulan bahwa subjek dengan profesi sebagai pelajar lebih cenderung memiliki *emotion focused coping* yang tinggi dibanding dengan profesi lainnya.

2. Tabulasi silang status pernikahan dan tingkat *emotion focused coping*

Selanjutnya dari tabulasi silang juga dapat diketahui bahwa dilihat dari status pernikahan subjek, subjek yang belum menikah yang memiliki *emotion focused coping* cukup tinggi,

tinggi dan sangat tinggi adalah sebanyak 51.2%. Untuk subjek yang sudah menikah yang memiliki *emotion focused coping* cukup tinggi, tinggi, dan sangat tinggi adalah sebesar 47.8%. Sedangkan untuk subjek yang berstatus cerai tidak ada yang memiliki *emotion focused coping* tinggi. Dari hasil tersebut didapatkan kesimpulan bahwa, subjek yang belum menikah lebih cenderung memiliki *emotion focused coping* yang tinggi dibandingkan dengan yang sudah menikah ataupun cerai.

DISKUSI

Dilihat dari orientasi kancas subjek penelitian yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya, kondisi populasi yang beragam atau plural namun tetap harmonis membuat subjek penelitian dalam budaya seperti ini cenderung memiliki *value orientation* yang kolektivistik. Kolektivistik atau kolektivisme merupakan keyakinan dimana individu merasa bahwa keharmonisan dan persatuan antar individu adalah hal yang terpenting dan menjadi tanggung jawab bersama yang dicerminkan melalui orientasi tujuan setiap individu yang mengutamakan kelompoknya (Widodo & Qurniawati, 2015). Menurut McCarty & Weisz (1999) individu yang menganut nilai-nilai kolektivistik cenderung memiliki orientasi eksternal. Hal ini membuat upaya yang diduga dilakukan oleh individu untuk meminimalisir stres (*coping stress*) dalam hal ini *self-disclosure* memiliki orientasi pada orang lain bukan pada dirinya sendiri, atau dengan kata lain *self-disclosure* yang dilakukan di media sosial bukan sebagai sarana *coping* untuk mengurangi stres atau masalah dari individu sendiri melainkan untuk meminimalisir kendala yang ada di lingkungan sosialnya (McCarty & Weisz, 1999).

Dalam konteks penelitian ini pada masyarakat Sulawesi Utara, paham kolektivistik cenderung dijunjung tinggi dan diutamakan dalam kehidupan sosial mereka, termasuk pada kalangan wanita usia dewasa awal. Hal ini membuat perilaku *self-disclosure* yang

dilakukan oleh wanita usia dewasa awal yang pada awalnya diduga untuk kebutuhan individu mengurangi stresnya, berubah orientasinya menjadi untuk kebutuhan orang lain dalam lingkungan sosialnya. Menurut Chun, Moos, & Cronkite (2006) individu dalam budaya kolektivistik cenderung menganggap orang lain sebagai bagian dari dirinya yang membuat individu akan menganggap masalah dari lingkungan sosialnya merupakan bagian dari tanggung jawabnya sehingga individu dalam budaya ini akan melakukan apapun untuk meminimalisir masalah atau kendala yang dihadapi kelompok sosialnya termasuk melalui *self-disclosure* di media sosial. Oleh karena itu, *self-disclosure* yang dalam hal ini terkait pemikiran, perasaan, dan pengalaman individu yang dibagikan melalui media sosial adalah untuk kepentingan orang lain dalam lingkungan sosialnya.

Hal tersebut sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan Burke et al. (dalam Greene, Derlega, & Mathews, 2006) yang menyebutkan bahwa salah satu alasan utama seseorang melakukan *self-disclosure* baik secara *online* maupun *offline* adalah fokus individu terhadap orang lain (*other-focus*). Menurut Burke et al. (dalam Greene, Derlega, & Mathews, 2006), perilaku *self-disclosure* yang muncul pada individu disebabkan karena individu merasa memiliki tanggung jawab untuk membagikan informasi juga mendukung orang lain.

Di sisi lain hasil penelitian yang serupa dari Bazarova & Choi (2014) menyebutkan bahwa jika dilihat dari orientasi individu, motivasi seseorang melakukan *self-disclosure* dapat dibedakan menjadi dua yaitu orientasi intrapersonal dan orientasi interpersonal. Motivasi *self-disclosure* dengan orientasi intrapersonal berarti dorongan individu dalam melakukan *self-disclosure* adalah untuk kepentingan dirinya sendiri seperti untuk menemukan identitas diri dan mengekspresikan diri melalui *self-disclosure*.

Sedangkan motivasi *self-disclosure* yang berorientasi interpersonal merupakan dorongan dalam diri individu untuk melakukan *self-disclosure* yang berfokus pada orang lain dan membawa dampak, contohnya dengan membagikan informasi kepada orang lain agar tercipta relasi sosial yang baik (Bazarova & Choi, 2014).

Selain itu, faktor selanjutnya yang diduga mendasari tidak adanya hubungan antara *self-disclosure* dan *emotion focused coping* pada wanita dewasa awal adalah motivasi individu dalam melakukan *self-disclosure* di media sosial itu sendiri. Menurut Bazarova & Choi (2014), motivasi utama yang mendasari seseorang melakukan *self-disclosure* di media sosial yaitu untuk mengembangkan atau meningkatkan kualitas relasi interpersonalnya. Selain itu, menurut Sawyer (2011) tujuan seseorang menggunakan media sosial didasari oleh kebutuhan sosial individu tersebut yang meliputi afeksi dan relasi sesuai dengan hirarki kebutuhan manusia yang dikemukakan oleh Maslow. Hal ini sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Bolton et al. (2013) yang mengatakan bahwa salah satu upaya yang efektif yang dapat dilakukan individu untuk meningkatkan relasi serta hubungan sosial saling berbagi informasi satu sama lain melalui *self-disclosure*. Oleh karena itu, *self-disclosure* melalui media sosial didasari oleh motivasi individu untuk saling berbagi informasi menciptakan keakraban (*intimacy*) antara individu yang melakukan *disclosure* dengan individu lain, dalam hal ini teman di media sosial (Wang, Burke, & Kraut, 2016). Sehingga dapat disimpulkan *self-disclosure* melalui media sosial yang dilakukan oleh wanita dewasa awal adalah untuk meningkatkan kualitas relasi sosial dengan orang lain dan tidak berdampak pada *emotion focused coping*.

Hubungan antara Self-Disclosure Melalui Media Sosial dan Dimensi Emotion Focused Coping pada Wanita Usia Dewasa Awal.

1. *Seeking Social Support*

Dimensi pertama yang memiliki hubungan dengan *self-disclosure* adalah *seeking social support*. Secara umum, setiap individu membutuhkan dukungan sosial dari orang lain dalam hidupnya, dukungan sosial tersebut dapat berbentuk informasi, emosional, dan juga dalam bentuk pertolongan langsung. (Trepte, Dienlin, & Leonard, 2013). Sumber dukungan sosial biasanya dari orang-orang terdekat seperti keluarga, teman, pacar, ataupun kelompok/organisasi (Trepte, Dienlin, & Leonard, 2013). Tetapi, bagi individu yang berada jauh dari orang-orang yang biasanya menjadi sumber dukungan sosialnya mereka akan cenderung menggunakan media sosial untuk mendapatkan dukungan tersebut, apalagi ketika individu tersebut sedang menghadapi situasi yang membuat dia merasa stres, depresi, atau kesepian. *Self-disclosure* melalui bercerita lewat media sosial menjadi hal yang efektif untuk menjadikan mereka merasa lebih baik (Kim, 2014).

Di sisi lain, ada individu-individu yang membutuhkan dukungan dari orang lain diluar kelompok sosialnya yang mungkin belum pernah dikenalnya yang menghadapi situasi atau hal-hal yang serupa dengannya (Kim L. S., 2016). Contohnya orang-orang yang mengalami penyakit tertentu, memiliki anak berkebutuhan khusus, menjadi korban tindak kriminalitas, dan sebagainya akan cenderung bercerita melalui media sosial untuk mendapatkan dukungan dari orang lain yang juga pernah mengalami kondisi yang serupa (Kim L. S., 2016). Oleh karena itu, menurut Kim (2014), melakukan *self-disclosure* melalui media sosial memungkinkan bagi individu untuk mendapat dukungan sosial dan juga sebaliknya dapat memberikan dukungan sosial lewat cerita tentang pengalaman yang dibagikan.

2. *Accepting Responsibility*

Dari hasil penelitian ini yang menunjukkan adanya hubungan antara *self-disclosure*

melalui media sosial dan dimensi *accepting* dari *emotion focused coping*, dapat diketahui bahwa bercerita tentang diri sendiri terkait perasaan, pengalaman, maupun pendapat di media sosial memiliki kaitannya dengan pengelolaan atau regulasi emosi seseorang. Menurut Vandercammen, Hofmans, & Theuns (2014) emosi merupakan faktor mendasar dari motivasi individu. Dalam kaitannya dengan perilaku individu dalam melakukan *self-disclosure* di media sosial, emosi menjadi salah satu faktor yang memotivasi individu melakukan *self-disclosure*. Dengan menceritakan tentang dirinya di media sosial akan membuat individu merasa lebih baik secara emosional dan membuat individu juga menerima kenyataan positif maupun negatif yang dihadapinya. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Pennebaker, Spera, & Buhrfeind dan beberapa penelitian lain yang serupa (dalam Griffiths, 2015) yang menemukan bahwa individu yang menuliskan pengalaman tentang dirinya secara sukarela menunjukkan individu tersebut menerima secara ikhlas baik buruknya pengalaman tersebut terjadi dalam kehidupannya. Dengan menuliskan pengalaman, perasaan, atau pendapat di media sosial, individu dapat berdamai berdamai dengan situasi sehingga individu dapat menerima situasi tersebut dan secara emosional dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Oleh karena itu, membagikan pengalaman, perasaan, serta pendapat pribadi melalui *self-disclosure* di media sosial dapat menjadi salah satu strategi yang bisa digunakan untuk meredakan *stress*.

Faktor lain yang diduga memiliki hubungan dengan emotion focused coping pada wanita dewasa awal

1. Pekerjaan

Berdasarkan hasil tabulasi silang pada Tabel 3 antara jenis pekerjaan dan *emotion focused coping* pada wanita dewasa awal, peneliti menduga salah satu faktor lain yang mempengaruhi variabel *emotion focused*

coping pada penelitian ini adalah pekerjaan. Dapat dilihat dari Tabel 3 jenis pekerjaan sebagai pelajar di kalangan wanita usia dewasa awal memiliki tingkat *emotion focused coping* paling tinggi.

Wanita usia dewasa awal yang berstatus sebagai pelajar pada umumnya berada pada usia termuda pada kategori usia dewasa awal yaitu sekitar 18-25 tahun. Pada usia ini individu yang berstatus sebagai pelajar dihadapkan pada tuntutan baru, pengalaman baru, tanggung jawab baru, atau bahkan lingkungan yang baru sebagai bagian dari proses transisi terhadap kehidupan perkuliahan. Menurut Chao (2012), masa-masa transisi dari remaja menjadi dewasa yang dialami pelajar ini membuat pelajar lebih mudah mengalami stres dibanding profesi lainnya. Chao (2012) juga menambahkan hal-hal yang menyebabkan stres pada pelajar sangat bervariasi mulai dari adaptasi dengan kehidupan perkuliahan, tuntutan akademis, ekspektasi dari keluarga, relasi sosial, hingga kecemasan akan masa depan (terkait mendapatkan pasangan dan pekerjaan, serta kebebasan finansial). Oleh karena itu, ketika menghadapi situasi sulit yang memicu stres pelajar cenderung membutuhkan dukungan sosial yang besar sebagai bentuk *coping* untuk mengurangi stres (Chao, 2012).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Mattanah, Ayers, Brand, & Brooks (2010) yang menemukan bahwa ada hubungan negatif antara *social support* dengan faktor-faktor yang memicu stres, seperti depresi dan kesepian pada pelajar universitas, yang berarti semakin banyak *social support* yang diperoleh mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres individu begitupun sebaliknya. Atau dengan kata lain, ada hubungan antara perilaku mencari dukungan sosial dengan strategi *emotion focused coping* untuk mengurangi stres pada mahasiswa. Seperti yang telah dipaparkan dalam penelitian ini, *seeking social support* merupakan salah satu dimensi dari *emotion focused coping*.

2. Status Pernikahan

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara status pernikahan dan *emotion focused coping* (Tabel 4) ditemukan bahwa wanita usia dewasa awal dengan status pernikahan belum menikah memiliki tingkat *emotion focused coping* paling tinggi dibanding status pernikahan lainnya. Peneliti menduga status pernikahan ini merupakan faktor lain yang memiliki hubungan dengan *emotion focused coping*.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh salah satu lembaga penelitian yaitu Pew Research Center diketahui tingkat *coping* pada wanita yang belum menikah cenderung lebih tinggi dibanding dengan yang sudah menikah. Hal ini disebabkan karena dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa wanita yang sudah memiliki pasangan hidup lebih sedikit merasakan stres dibanding dengan wanita yang belum menikah sehingga wanita yang belum menikah cenderung memiliki tingkat *emotion focused coping* lebih tinggi dibandingkan dengan yang sudah menikah (Hampton, Rainie, Lu, Shin, & Purcell, 2015). Sejalan dengan penelitian tersebut, Baruch & Barnett (1986) juga menyebutkan bahwa kehidupan berumah tangga memiliki hubungan dengan kondisi psikologis wanita sebagai istri. Wanita yang memiliki hubungan baik dan mendapatkan dukungan sosial dari pasangannya akan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik pula, sehingga wanita dengan status pernikahan sudah menikah cenderung rendah dalam melakukan *coping* termasuk *emotion focused coping*. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Mattanah, Ayers, Brand, & Brooks (2010) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diperoleh dari orang terdekat seperti pasangan hidup dapat meminimalisir faktor-faktor pemicu stres. Hal ini yang menyebabkan individu yang belum menikah seperti kalangan pelajar memiliki tingkat *emotion focused coping* yang paling tinggi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara *self-disclosure* melalui media sosial dengan *emotion focused coping* wanita dewasa awal. ($r = 0.102$; $p > 0.05$). Artinya *self-disclosure* tidak berhubungan dengan *emotion focused coping* pada wanita dewasa awal karena tinggi atau rendahnya *self-disclosure* yang dilakukan melalui media sosial oleh wanita dewasa awal tidak memiliki dampak langsung terhadap *wellbeing* individu yang bersangkutan. Hal tersebut disebabkan oleh konteks budaya subjek penelitian dalam hal ini *value orientation* subjek yang cenderung kolektivistik, sehingga membuat tujuan individu melakukan *self-disclosure* berorientasi pada kepentingan orang lain dalam lingkungan sosialnya dalam hal ini media sosial. Selain itu, motivasi utama individu dalam menggunakan media sosial yang didasari kebutuhan individu adalah untuk meningkatkan kualitas relasi interpersonal dengan berinteraksi serta berbagi informasi dengan orang lain dan bukan bertujuan untuk mengelola emosinya ketika menghadapi situasi yang menekan (*emotion focused coping*).

SARAN

Bagi subjek penelitian diharapkan untuk melakukan *self-disclosure* di media sosial dengan bijaksana dan memahami dengan baik dampak yang akan dihasilkan dari membagikan informasi terkait perasaan, pendapat, pemikiran, ataupun pengalaman pribadi di media sosial sehingga setiap subjek penelitian dapat memaksimalkan dampak positif yang diperoleh dari *self-disclosure* di media sosial dibanding dampak negatif.

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk (1) menambah pertanyaan dalam bagian demografi seperti pendidikan terakhir, agama, dan *significant others* untuk mendapatkan lebih banyak informasi dari subjek penelitian,

(2) dapat melakukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan antara *self-disclosure* di media sosial dan *emotion focused coping* pada populasi subjek penelitian yang berbeda, (3) melakukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan antara pekerjaan dan status pernikahan dengan variabel *emotion focused coping*, serta (4) disarankan untuk melakukan penelitian terkait *emotion focused coping* dengan menggunakan variabel atau faktor lain yang mungkin dapat memiliki asosiasi atau hubungan langsung dengan *emotion focused coping*.

DAFTAR PUSTAKA

Ahsyari, E. R. (2015). Kelelahan emosional dan strategi coping pada wanita single parent. *eJournal Psikologi*, 3(1), 422-432.

Astuti, N. E. (2014). Penyesuaian diri wanita dewasa awal ditinjau dari kematangan emosi. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Semarang*, 296-307.

Baruch, G. K., & Barnett, R. (1986). Role quality, multiple role involvement, and psychological well-being in midlife women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3), 578-585.

Bazarova, N. N., & Choi, Y. H. (2014). Self-disclosure in social media: Extending the functional approach to disclosure motivations and characteristics on social network sites. *Journal of Communication ISSN 0021-9916*, 1-23.

Bolton, R. N., Parasuraman, A., Hoefnagels, A., Migchels, N., Kabadayi, S., Gruber, T., et al. (2013). Understanding generation Y and their use of social media: a review and research agenda. *Journal of Service Management*, 24(3), 245-267.

Chao, R. C. L. (2012). Managing perceived stress among college students: The roles of social support and dysfunctional coping.

Journal of College Counselling, 15, 5-21.

Chun, Chi-Ah., Moos, Rudolf H., & Cronkite, Ruth D. (2006). Culture: a fundamental context for the stress and coping paradigm. *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping*, pp. 29-53

Dewi, S. P., Lilik, S., & Karyanta, N. A. (2013). Perbedaan perilaku merokok ditinjau dari tingkat stres pada wanita dewasa awal di Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 2(2), 30-43.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003.

Gainau, M. 2009. *Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya bagi Konseling*. Papua: Sekolah Tinggi Agama Kristen Protestan Negeri (STAKPN).

Greene, K., Derlega, V. J., & Mathews, A. (2006). Self-disclosure in personal relationship. *The Cambridge Handbook of Personal Relationship*, 409-427.

Griffiths, Mark D. (2015). Writing wrongs: diary writing and psychological wellbeing. *Psychology Today*, July 2015. Diunduh dari : <https://www.psychologytoday.com/blog/in-excess/201507/writing-wrongs>

Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2006). Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi pada mahasiswa program studi psikologi fakultas kedokteran universitas diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2), 93-115.

Hampton, K., Goulet, L. S., Rainie, L., Purcell, K. (2011) *Social networking sites and*

our lives. Pew Research Center. Washington: Pew Internet. Diunduh dari: <http://www.pewinternet.org/2011/06/16/social-networking-sites-and-our-lives/>

Hampton, K., Rainie, L., Lu, W., Shin, I., & Purcell, K. (2015). *Psychological stress and social media use*. Washington: Pew Research Center.

Hestiningrum, E. (2012). Perbedaan emotional focused coping mahasiswa kost dengan mahasiswa yang tinggal dengan orang tua pada mahasiswa bimbingan dan konseling fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas ahmad dahlan yogyakarta. *Psikopedagogia*, 1(2), 1-4.

Hurlock. (1999). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (terjemahan oleh Istiwidayanti)*. Jakarta: Erlangga.

Kim, H. (2014). Enacted social support on social media and subjective well-being. *International Journal of Communication* (8), 2201-2221.

Kim, L. S. (2016). *Social media and social support: a uses and gratifications examination of health 2.0*. United States: ProQuest LCC.

Lestarianita, P., & Fakhurrozi, M. (2007). Pengawasan stres pada perawat pria dan wanita. *Jurnal Elektronik Universitas Gunadarma*, 1(1), 47-51.

Lubis, E. E. (2014). Potret media sosial dan perempuan. *Jurnal PARALLELA*, 1(2), 89-167.

Mattanah, J. F., Ayers, J. F., Brand, B. L., & Brooks, L. J. (2010). A social support intervention to ease the college transition: Exploring main effects and moderators. *Journal of College Student Development*, 52(1), 93-108.

McCarty, C. A., & Weisz, J. R. (1999). Culture, *coping* and context: Primary and secondary control among Thai and American youth. *Journal Child Psychology Psychiatry*, 40(5), 809-818.

Pioli, Dean Richard, "Study to determine the relationship between functional conflict self-disclosure solidarity and satisfaction within marital dyads" (1984). Theses, Dissertations, Professional Papers. Paper 5313.

Sawyer, R. (2011). *The impact of new social media on intercultural adaptation*. Senior Honors Projects. Paper 242.

Saptoto, R. (2010). Hubungan kecerdasan emosi dengan kemampuan *coping* adaptif. *Jurnal Psikologi*, 37(1), 13-22.

Suryaningsih, F., Karini, S. M., & Karyanta, N. A. (2016). Hubungan antara self-disclosure dengan stres pada remaja siswa SMP Negeri 8 Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candragiwa*, 4(4), 300-310.

Trepte, P., Dienlin, T., & Leonard, P. (2013). *Privacy, Self-Disclosure, Social Support, and Social Network Site Use*. Stuttgart: University of Hohenheim.

Vandercammen, L., Hofmans, J., & Theuns, P. (2014). Relating specific emotions to intrinsic motivation: On the moderating role of positive and negative emotion differentiation. *PLoS ONE*, 9(12), 1- 22.

Walton, A., G. (2015, April 08). *New study links Facebook to depression: but now we actually understand why*. *Forbes*. Diunduh dari [http://www.forbes.com/sites/alice_gwalton/2015/04/08/new-study-links-facebook-to-depression-but-now-we-actually-understand- why/#369099b82e65](http://www.forbes.com/sites/alice_gwalton/2015/04/08/new-study-links-facebook-to-depression-but-now-we-actually-understand-why/#369099b82e65)

Wang, Y. C., Burke, M., & Kraut, Robert. (2016). Modelling self-disclosure in social networking sites. *CSCW '16*, 74-85.

Widodo, B. (2013). Perilaku disiplin siswa ditinjau dari aspek pengendalian diri (self control) dan keterbukaan diri (self disclosure) pada siswa SMK Wonoasri Caruban Kabupaten Madiun. *Widya Warta*, 2(1), 140-151.

Widodo, T., & Qurniawati, R. S. (2015). Pengaruh kolektivisme, perceived consumer effectiveness, dan kepedulian lingkungan terhadap perilaku pembelian ramah lingkungan. *Among Makarti*, 8(16), 65-82.