

**PENGUNGKAPAN DIRI MAHASISWA TAHUN PERTAMA
UNIVERSITAS DIPONEGORO DITINJAU DARI
JENIS KELAMIN DAN HARGA DIRI**

Retno Puspito Sari, Tri Rejeki A dan Achmad Mujab M

Program Studi Psikologi Universitas Diponegoro

ABSTRAK

Pengungkapan diri perlu dilakukan oleh mahasiswa tahun pertama karena merupakan salah satu cara agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Pengungkapan diri antara lain dipengaruhi oleh jenis kelamin dan harga diri. Kategori jenis kelamin pelaku pengungkapan diri turut menyebabkan tingginya rendahnya pengungkapan diri. Harga diri individu mempengaruhi cara berkomunikasi dan penilaian terhadap orang lain, sehingga harga diri dapat mendukung maupun menghambat pengungkapan diri kepada orang lain.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengungkapan diri berdasarkan jenis kelamin dan hubungan antara harga diri dengan pengungkapan diri. Sampel penelitian adalah 346 mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah cluster sampling. Pengambilan data dilakukan menggunakan Skala Pengungkapan Diri yang merupakan adaptasi dan modifikasi dari Jourard Self-Disclosure Questionnaire (Jourard, 1964, h. 161) dan Skala Harga Diri yang disusun berdasarkan aspek harga diri dari Buss (1995, h. 178).

Hasil analisis dengan independent sample t-test menghasilkan $t = -7,138$ $p=0,00$ ($p<0,05$). Koefisien korelasi yang dihasilkan dari teknik analisis regresi sederhana untuk subjek pria sebesar $r_{xy} = 0,441$, $p = 0,00$ ($p<0,05$) dan untuk subjek wanita $r_{xy} = 0,347$, $p 0,00$ ($p<0,05$). Sumbangan harga diri terhadap pengungkapan diri untuk subjek pria sebesar 19,5% sedangkan untuk subjek wanita sebesar 12,1%.

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa pengungkapan diri mahasiswa pria lebih rendah dari mahasiswa wanita. Perbedaan tersebut disebabkan karena peran instrumental dari pria tidak mengizinkan pria mengungkapkan diri terlalu banyak, sementara peran ekspresif wanita mendukung wanita untuk mengungkapkan diri. Hubungan positif antara harga diri dengan pengungkapan diri menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri maka semakin tinggi pula pengungkapan diri, dan sebaliknya.

Kata Kunci: pengungkapan diri, harga diri, jenis kelamin, mahasiswa.

I. PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk dinamis yang terus mengalami perkembangan dan perubahan. Salah satunya adalah perubahan menjadi mahasiswa baru. Istilah mahasiswa baru (*freshman*) menurut Kamus Oxford (Hornby, 1995, h. 473) adalah

pada masa tahun pertama di universitas, sehingga pada penelitian ini mahasiswa baru selanjutnya disebut sebagai mahasiswa tahun pertama.

Mahasiswa tahun pertama umumnya berusia antara 17 sampai 20 tahun. Rentang usia tersebut menurut Sarwono (2001, h. 14) masih termasuk kategori remaja. Remaja digambarkan oleh Hurlock (1997, h. 215) sebagai masa yang penuh masalah dan membutuhkan banyak penyesuaian diri yang disebabkan karena terjadinya perubahan harapan sosial, peran, dan perilaku.

Perubahan eksternal dan internal yang dialami remaja yang menjadi mahasiswa memerlukan penyesuaian diri yang tepat. Mahasiswa tahun pertama yang tidak berhasil beradaptasi dengan lingkungan baru tersebut dapat mengalami berbagai masalah, termasuk masalah dalam membina hubungan dengan orang lain. Berdasarkan penelitian Voitekane (2001, dalam www.ispaweb.org) terhadap 607 mahasiswa tahun pertama Universitas Latvia didapat hasil bahwa 52,6 persen mahasiswa mengalami kesulitan dalam membentuk hubungan baru.

Metode penyesuaian diri yang dilakukan mahasiswa tahun pertama dapat dilakukan melalui interaksi yang didalamnya juga melibatkan komunikasi. Menurut Rogers dan Kincaid (dalam Cangara, 2000, h. 19) komunikasi adalah proses pertukaran informasi dengan menyampaikan gagasan atau perasaan agar mendapat tanggapan dari orang lain dan dapat mengekspresikan dirinya yang unik.

Informasi yang disampaikan dalam komunikasi dapat berupa identitas diri, pikiran, perasaan, penilaian terhadap keadaan sekitar, pengalaman masa lalu dan rencana masa depan yang sifatnya rahasia maupun yang tidak. Proses penyampaian informasi yang berhubungan dengan diri sendiri kepada orang lain oleh Jourard (1964, h. 5) disebut sebagai pengungkapan diri atau *self disclosure*.

Pengungkapan diri merupakan proses komunikasi yang perlu dilakukan mahasiswa tahun pertama, termasuk mahasiswa Universitas Diponegoro karena mahasiswa yang diterima di Universitas Diponegoro sangat beragam. Keragaman mahasiswa di Universitas Diponegoro dapat menyebabkan mahasiswanya belum saling mengenal dengan baik, sehingga perlu membuka diri agar dapat membina hubungan dengan teman baru. Perlunya pengungkapan diri untuk mengatasi masalah dalam pembentukan hubungan interpersonal dinyatakan oleh Warga (1983, h. 100) bahwa pengungkapan diri merupakan cara langung agar dipahami oleh orang lain.

Pengungkapan diri bagi mahasiswa tahun pertama juga merupakan cara untuk mendapat dukungan dari orang lain dalam melewati masa penyesuaian diri, baik dengan lingkungan maupun penyesuaian dengan perubahan internal sebagai akibat perubahan tahap perkembangannya yaitu masa remaja.

Pengungkapan diri yang dilakukan mahasiswa tahun pertama yang masuk tahap remaja tidak hanya terbatas pada teman, tetapi juga perlu melibatkan orang tua, karena remaja tidak dapat lepas sepenuhnya dari pengaruh orang tua. Pengungkapan diri pada mahasiswa tahun pertama dapat berupa kegiatan berbagi dan membicarakan topik-topik yang menarik maupun yang tidak menyenangkan bersama teman dekat dan orang tua.

Hasil penelitian terdahulu tentang pengungkapan diri menunjukkan hasil yang mengandung kontradiksi. Misalnya, yang dilakukan Balswick dan Balkwell (dalam Norell, 1984, h. 168) tidak menunjukkan adanya perbedaan pengungkapan diri

antara pria dan wanita. Akan tetapi penelitian selanjutnya yang dilakukan Hargie, dkk (2001, www.findarticles.com) terhadap 288 mahasiswa menunjukkan hasil bahwa pria dan wanita memiliki pola pengungkapan diri yang berbeda.

Perbedaan pengungkapan diri antara pria dan wanita menurut Jourard (1964, h. 13) terjadi karena adanya harapan yang berbeda terhadap pria dan wanita. Harapan bagi pria untuk tampak lebih kuat, objektif, kerja keras, dan tidak emosional dapat menghambat pengungkapan diri pada pria, sedangkan harapan bagi wanita untuk mampu menolong dan menyenangkan orang lain dapat meningkatkan pengungkapan diri pada wanita.

Pengungkapan diri sangat diperlukan oleh mahasiswa tahun pertama, akan tetapi pada masa sekarang pengungkapan diri pada mahasiswa menghadapi tantangan yang cukup berat karena pengaruh gaya hidup mahasiswa dan perkembangan teknologi yang semakin mempersempit peran orang lain dalam kehidupan sehari-hari.

Kenyataannya sekarang banyak mahasiswa yang mengalami individualisasi atau lebih senang melakukan segala sesuatu sendirian dan mulai mengabaikan peran orang-orang di sekitarnya (Majida, 1999, h. 27). Sikap egois mengakibatkan mahasiswa merasa asing dengan lingkungannya sehingga enggan untuk terlibat dalam pembicaraan yang mendalam dengan orang lain.

Hambatan dalam mengungkapkan diri juga disebabkan karena adanya rasa malu untuk berterus terang tentang perasaan, keinginan dan hal-hal yang tidak baik bila diketahui orang lain. Kesulitan dalam mengungkapkan diri terjadi karena penyampaian informasi negatif dapat mengganggu hubungan dengan orang lain meskipun sebenarnya perlu disampaikan kepada orang lain (Papu, 2002 www.e-psikologi.com).

Kekhawatiran untuk membuka diri kepada orang lain berkaitan dengan resiko yang akan diterima, misalnya bila kelemahannya diketahui oleh orang lain. Hambatan dalam mengungkapkan diri juga berkaitan dengan rasa aman dan percaya pada diri sendiri. Rasa aman akan tercapai bila seseorang percaya dan memiliki pikiran positif bahwa orang lain tidak akan merendahkan dirinya setelah mengetahui keadaan yang sebenarnya.

Penilaian positif kepada orang lain berawal dari kesediaan individu menerima dirinya sendiri dan memiliki penilaian yang positif terhadap diri sendiri. Penilaian terhadap diri sendiri berkaitan dengan harga diri, yaitu evaluasi diri yang dibuat individu terhadap dirinya dalam rentang positif sampai negatif (Baron dan Byrne, 2004, h. 173).

Menurut Michener dan DeLamater (1999, h. 95) individu dengan harga diri tinggi bersikap asertif, terbuka, dan memiliki kepercayaan terhadap dirinya. Sikap asertif tersebut memungkinkan mereka untuk dapat menyatakan diri apa adanya sehingga pengungkapan diri yang dilakukan bukan sebagai topeng untuk menutupi kelemahannya. Sikap terbuka yang dimiliki individu dengan harga diri tinggi, dalam hal ini adalah mahasiswa tahun pertama, juga mempermudah proses penyampaian informasi pribadi kepada orang lain.

Individu dengan harga diri rendah menunjukkan perilaku yang menghambat pengungkapan diri. Menurut Burns (1993, h. 258), individu tersebut cenderung tidak dapat mengekspresikan diri serta mengalami kesulitan dalam menunjukkan

diri, perasaan, dan pikirannya yang disebabkan oleh adanya penilaian yang negatif terhadap diri sendiri maupun orang lain serta menganggap bahwa hubungan dengan orang lain merupakan sebuah ancaman. Sikap yang negatif terhadap orang lain menyebabkan individu dengan harga diri rendah, termasuk mahasiswa tahun pertama yang memiliki harga diri rendah, memiliki pengungkapan diri yang rendah pula.

Menurut penjelasan di atas, nampak bahwa seseorang dengan harga diri tinggi memiliki pengungkapan diri yang tinggi, begitu pula sebaliknya. Akan tetapi, menurut Robinson dan Shaver (1973, h. 53) seseorang dengan harga diri tinggi kurang membutuhkan pengakuan dan penerimaan dari orang lain. Di sisi lain, penerimaan dan pemahaman dari orang lain dapat diperoleh melalui pengungkapan diri (Stephan dan Stephan, 1985, h. 88 dan Warga, 1983, h. 100), sehingga dengan demikian individu dengan harga diri tinggi kurang memerlukan pengungkapan diri.

Berdasarkan uraian di atas, nampak bahwa pengungkapan diri dipengaruhi oleh jenis kelamin. Penelitian sebelumnya nampak bahwa pengungkapan diri pria tidak berbeda dengan wanita, namun penelitian selanjutnya menunjukkan adanya perbedaan. Pengungkapan diri sebagai bagian dari komunikasi juga dipengaruhi oleh harga diri. Individu dengan harga diri rendah seharusnya memiliki pengungkapan diri yang rendah pula, namun bila melihat penjelasan dari Robinson dan Shaver (Shaver (1973, h. 53), maka individu yang memiliki harga diri rendah bisa memiliki pengungkapan diri yang tinggi. Ketidakkonsistenan hasil penelitian dan teori tersebut membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna mengetahui adanya perbedaan pengungkapan diri berdasarkan jenis kelamin, dan mengetahui adanya hubungan harga diri dengan pengungkapan diri.

II. TINJAUAN PUSTAKA

Pengungkapan diri menurut Jourard (1964, h. 24) berarti pembicaraan mengenai diri sendiri kepada orang lain sehingga orang lain mengetahui apa yang dipikirkan, dirasakan dan diinginkan oleh seseorang. Definisi tersebut sejalan dengan pendapat DeVito (1995, h. 139) bahwa pengungkapan diri merupakan sebuah tipe komunikasi tentang informasi diri pribadi yang umumnya disembunyikan, namun dikomunikasikan kepada orang lain.

Pengungkapan diri menurut Jourard (1964, h. 27) memiliki tiga dimensi, yaitu dimensi keluasan (*breadth*), kedalaman (*depth*) dan target atau sasaran pengungkapan diri. Dimensi keluasan mengacu pada cakupan materi yang di ungkap dan semua materi tersebut dijabarkan dalam enam kategori informasi tentang diri sendiri, yaitu sikap dan pendapat; rasa dan minat; pekerjaan atau kuliah; uang; kepribadian; dan tubuh.

Dimensi kedalaman pengungkapan diri mengacu pada empat tingkatan pengungkapan diri, yaitu: tidak pernah bercerita kepada orang lain tentang aspek diri, berbicara secara umum, bercerita secara penuh dan sangat mendetail, dan berbohong atau salah mengartikan aspek diri sendiri, sehingga yang diberikan kepada orang lain berupa gambaran diri yang salah. Pada dimensi orang yang dituju (*target-person*), sasaran pengungkapan diri terdiri atas lima orang yaitu ibu, ayah, teman pria, teman wanita, dan pasangan (Jourard, 1964, h. 160).

Pengungkapan diri sebagai bagian dari komunikasi interpersonal dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain pengungkapan dari orang lain, ukuran kelompok, topik, valensi, hubungan dengan penerima dan jenis kelamin (DeVito, 1995, h. 140). Taylor, dkk, (1997, h. 265) menambahkan bahwa pengungkapan diri dapat dipengaruhi oleh kebudayaan, sedangkan menurut Cramer (dalam Prager, 1995, h. 199), pengungkapan diri juga dipengaruhi oleh harga diri sebagai salah satu karakteristik kepribadian. Pada penelitian ini faktor dari pengungkapan diri yang dibahas adalah jenis kelamin (kategori biologis yang dibawa sejak lahir sebagai pria atau wanita) dan harga diri.

Harga diri menurut Buss (1995, h. 178) memiliki dua makna, yaitu kecintaan pada diri sendiri (*self love*) dan percaya diri (*self confidence*). Kedua makna tersebut terpisah tetapi saling berhubungan. Seseorang bisa menyukai dirinya, namun juga merasa kurang percaya diri khususnya saat berhadapan dengan tugas tertentu. Disisi lain, seseorang juga bisa merasa percaya diri tetapi tidak merasa berharga.

Menurut Buss (1995, h. 189), harga diri terbagi dalam dua aspek yaitu aspek percaya diri dan aspek kecintaan pada diri sendiri. Aspek percaya diri terdiri atas komponen penampilan (*appearance*), kemampuan (*ability*) dan prestasi (*performance*), dan kekuatan (*power*). Aspek harga diri yang kedua adalah kecintaan pada diri (*self-love*). Kecintaan pada diri diartikan sebagai penghormatan terhadap diri sendiri atau pemusatan cinta kepada diri sendiri. Aspek ini terdiri atas tiga komponen, yaitu penghargaan sosial (*social rewards*), pengalaman (*vicariousness*) dan moral (*morality*).

Jenis kelamin dan harga diri yang dimiliki individu dapat mempengaruhi pengungkapan dirinya kepada orang lain. Pengaruh jenis kelamin terhadap pengungkapan diri bermula dari perbedaan perlakuan orang tua terhadap anak yang disebabkan karena perbedaan jenis kelaminnya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Berry, dkk (1999, h. 117) bahwa perbedaan kategori biologis antara pria dan wanita juga menghasilkan praktik kultural yang berupa pola pengasuhan anak, peran, stereotip gender, dan ideologi peran seks yang mengarah pada tindakan pemisahan antara pria dan wanita.

Pola pengasuhan yang berbeda tersebut misalnya berupa perbedaan cara orang dewasa berbicara dengan anak laki-laki dan perempuan. Orang tua, saudara kandung, teman sebaya, guru dan orang dewasa lain berbicara kepada anak laki-laki dan perempuan dengan cara yang berbeda karena mereka memiliki harapan dan kriteria peran yang tidak sama bagi keduanya (Santrock, 2003, h. 379).

Peran pria dan wanita yang dibedakan satu sama lain nampak pada pendapat Brannon (1996, h. 171), bahwa pria diharapkan menunjukkan peran sebagai sosok tangguh, percaya diri, berorientasi pada kesuksesan dan mengejar status, sedangkan wanita diharapkan menunjukkan peran lemah lembut, sopan, patuh, dan pandai mengurus rumah tangga. Parsons dan Bales (dalam Brannon, 1996, h. 189) menyebut peran pria tersebut sebagai peran instrumental dan peran bagi wanita disebut sebagai peran ekspresif.

Peran yang dikenakan pada pria dan wanita pada akhirnya bisa menjadi sebuah stereotip gender, yaitu keyakinan mengenai sekumpulan arti yang dihubungkan dengan laki-laki dan perempuan (Hurluck, 1997, h. 129). Arti tersebut berkaitan dengan penampilan, bentuk tubuh yang sesuai, cara berperilaku, cara

mencari nafkah dan cara berbicara yang sesuai. Perbedaan cara berkomunikasi antara pria dan wanita juga dinyatakan Tannen (dalam Santrock, 2003, h. 379) bahwa pria dan wanita memiliki tipe pembicaraan yang berbeda. Pria lebih menguasai kemampuan verbal seperti bercerita, bercanda dan berceramah tentang informasi, sedangkan wanita lebih menyenangi percakapan pribadi.

Stereotip gender bagi pria dan wanita yang telah terbentuk dan berkembang dalam masyarakat menjadi acuan bagi individu untuk berperilaku, seperti yang dinyatakan Hurlock (1997, h. 128) bahwa stereotip gender mengharapkan setiap individu mampu menerima kenyataan bahwa mereka harus menyesuaikan diri dengan stereotip peran gender yang telah disetujui bila ingin mendapatkan penerimaan sosial yang baik. Berdasarkan pendapat tersebut, maka tingkah laku termasuk perilaku mengungkapkan diri pada pria dan wanita harus disesuaikan juga dengan stereotip gendernya sehingga pengungkapan diri pria dan wanita akan menunjukkan perbedaan.

Stereotip tentang pria yang mengatakan bahwa pria harus bersikap tidak emosional, mampu menyembunyikan emosinya dan objektif membuat pria cenderung menghindari perilaku mengungkapkan diri. Menurut Cunningham (dalam Michener dan DeLamater, 1999, h. 219) kesulitan pria dalam mengungkapkan diri disebabkan karena pria memiliki anggapan bahwa mengungkapkan diri merupakan tanda dari kelemahan, sehingga pengungkapan diri pada pria cenderung lebih rendah.

Perbedaan pengungkapan diri pada pria dan wanita juga dijelaskan oleh Jourard (1964, h. 13), bahwa wanita telah dibiasakan untuk mengungkapkan diri. Stereotip yang menyatakan wanita lebih banyak bicara dari pria menunjukkan bahwa wanita pada dasarnya menyenangi pembicaraan dengan orang lain. Wanita dapat memanfaatkan waktu dengan bercakap-cakap bersama orang lain dan dalam percakapan tersebut juga terkandung penyampaian pendapat, perasaan, keinginan, dan ketakutan terhadap sesuatu.

Pengungkapan diri sebagai bagian dari komunikasi interpersonal selain dipengaruhi oleh jenis kelamin juga dipengaruhi oleh penilaian terhadap diri sendiri atau harga diri. Harga diri sebagai evaluasi terhadap diri sendiri sebagai hasil dari interaksi dengan teman dan anggota keluarga dapat mempengaruhi sikap individu terhadap dirinya dan terhadap orang lain. Seseorang dengan harga diri tinggi dapat memandang dirinya sama dengan orang lain (Dariuszky, 2004, h. 12) sehingga dapat dengan mudah berinteraksi dan berbagi informasi dengan orang lain.

Mahasiswa tahun pertama yang memiliki harga diri tinggi tidak merasa canggung saat berbicara dengan teman, baik yang sudah dikenal maupun yang belum dikenal, sehingga mereka lebih mudah dalam bertukar informasi khususnya informasi yang sifatnya pribadi. Kemudahan individu dalam berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain juga ditunjang dengan kemampuan bersosialisasi yang baik (Campbell dalam Michener dan DeLamater, 1999, h. 95).

Pengungkapan diri yang tinggi pada orang dengan harga diri tinggi juga disebabkan karena adanya sikap jujur, terbuka dan percaya pada kemampuan sendiri (Michener dan DeLamater, 1999, h. 95). Kejujuran dalam pengungkapan diri ditunjukkan dengan tindakan menyampaikan informasi yang sebenarnya tentang dirinya, sehingga mahasiswa yang akan mengungkapkan diri sebelumnya harus bisa

mengenal dirinya. Rasa percaya terhadap diri sendiri merupakan modal dasar untuk berani membuka diri kepada orang lain. Mahasiswa yang merasa tidak yakin dengan diri sendiri tidak akan bersedia memberikan informasi pribadinya kepada orang lain.

Harga diri rendah dapat menghambat pengungkapan diri karena harga diri rendah dicirikan sebagai sikap yang pasif dan rendah diri dalam berkomunikasi. Norman dan Wrights (dalam Kuntaraf dan Kuntaraf, 1999, h. 77) menambahkan, harga diri rendah menyebabkan individu menjadi tertutup dalam berkomunikasi sehingga mengalami kesulitan dalam menceritakan dirinya yang sebenarnya. Individu dengan harga diri rendah juga lebih senang berperan sebagai pendengar dan enggan untuk turut aktif dalam pembicaraan, sehingga komunikasi yang terjadi bersifat satu arah.

Kesulitan dalam mengungkapkan diri pada individu dengan harga diri rendah didukung hasil penelitian dari Murray, dkk (2000, h. 497) bahwa orang dengan harga diri rendah memiliki penilaian yang salah terhadap orang lain dan tingkah laku yang mereka tunjukkan dapat mengurangi penilaian orang lain terhadap dirinya.

Menurut penjelasan di atas nampak bahwa kategori jenis kelamin dapat menyebabkan munculnya perbedaan dalam perilaku pengungkapan diri. Wanita lebih cenderung memiliki pengungkapan diri lebih tinggi dibanding pria. Harga diri yang dimiliki individu juga mempengaruhi tinggi rendahnya pengungkapan diri kepada orang lain. Individu dengan harga diri tinggi, dalam hal ini adalah mahasiswa tahun pertama dengan harga diri tinggi, cenderung memiliki pengungkapan diri yang tinggi pula. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian bahwa terdapat perbedaan pengungkapan diri berdasarkan jenis kelamin dan terdapat hubungan antara harga diri dengan pengungkapan diri.

III. METODE

a. Identifikasi Variabel

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

Variabel terikat : pengungkapan diri

Variabel bebas : harga diri

Variabel moderator : jenis kelamin

b. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Pengungkapan diri

Pengungkapan diri merupakan tindakan menyampaikan informasi pribadi kepada orang lain yang melibatkan pikiran, perasaan, dan keinginan. Informasi pribadi yang dimaksud adalah informasi tentang diri sendiri.

2. Harga diri

Harga diri merupakan penilaian atau tindakan memberi nilai kepada diri sendiri yang bersifat positif atau negatif. Penilaian positif ditunjukkan dengan adanya perasaan mencintai diri sendiri dan rasa percaya diri, sedangkan penilaian negatif dinyatakan dengan perasaan tidak mencintai diri sendiri dan tidak percaya diri.

3. Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu sifat kategori biologis yang dibawa sejak lahir sebagai pria atau wanita.

c. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tahun pertama program reguler Universitas Diponegoro yang berjumlah 3.430 mahasiswa. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *cluster sampling*. Jumlah mahasiswa yang menjadi sampel penelitian adalah 346 mahasiswa, yang terdiri atas 137 mahasiswa pria dan 209 wanita. Sampel penelitian memiliki karakteristik sebagai berikut:

- Mahasiswa S1 reguler Universitas Diponegoro.
- Berada pada tahun pertama.
- Termasuk dalam kategori remaja, yaitu berusia antara 11 sampai 24 tahun dan belum menikah.

d. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan skala psikologi, yaitu Skala Pengungkapan Diri dan Skala Harga Diri. Skala Pengungkapan Diri yang digunakan merupakan hasil adaptasi dan modifikasi dari *Jourard Self-Disclosure Questionnaire* yang disusun berdasarkan dimensi pengungkapan diri dari Jourard (1964, h. 159) yaitu keluasaan, kedalaman, dan dimensi orang yang dituju.

Skala Harga Diri disusun berdasarkan aspek harga diri dari Buss (1995, h. 178) yaitu aspek percaya diri yang terdiri atas komponen penampilan, kemampuan dan prestasi, serta kekuatan; dan aspek kecintaan pada diri sendiri yang terdiri atas komponen penghargaan sosial, pengalaman, dan moral.

Berdasarkan hasil uji coba skala terhadap 100 mahasiswa, didapat hasil bahwa Skala Pengungkapan Diri memiliki satu aitem yang gugur, dan aitem yang valid sebanyak 59. Validitas aitem berkisar antara 0,3740 sampai 0,8048 dengan reliabilitas sebesar 0,9722. Skala Harga Diri yang gugur sebanyak 12 aitem, sedangkan yang valid sebanyak 36 aitem. Validitas aitem bergerak dari 0,3014 sampai 0,5762 dengan reliabilitas 0,9083.

e. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan adalah uji t dua sampel independent dan analisis regresi sederhana. Uji t digunakan untuk mengetahui perbedaan pengungkapan diri berdasarkan jenis kelamin, sedangkan analisis regresi digunakan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan pengungkapan diri.

IV. HASIL PENELITIAN

Hasil analisis data menggunakan uji t menunjukkan bahwa ada perbedaan pengungkapan diri berdasarkan jenis kelamin dengan nilai $t = -7,138$, $p = 0,00$ ($p < 0,05$). Berdasarkan nilai perbedaan rata-rata pengungkapan diri antara subjek pria dan wanita sebesar $-55,61$ maka nampak bahwa pengungkapan diri subjek pria lebih rendah dari subjek wanita.

Pengujian analisis regresi pada penelitian ini dilakukan per jenis kelamin karena berdasarkan hasil uji t diketahui bahwa pengungkapan diri mahasiswa pria berbeda dengan mahasiswa wanita. Apabila pengujiannya tidak dilakukan menurut

jenis kelamin, maka tinggi-rendahnya pengungkapan diri tidak hanya berasal dari harga diri tetapi juga karena faktor jenis kelamin subjek.

Hasil analisis regresi untuk subjek pria menghasilkan koefisien $r_{xy} = 0,441$, $p = 0,00$ ($p < 0,05$), yang berarti bahwa ada hubungan positif antara harga diri dengan pengungkapan diri. Sumbangan harga diri pada subjek pria sebesar 19,5%. Koefisien korelasi untuk subjek wanita sebesar $r_{xy} = 0,347$, $p = 0,00$ ($p < 0,05$) yang memiliki makna bahwa ada hubungan positif antara harga diri dengan pengungkapan diri. Sumbangan harga diri untuk subjek wanita sebesar 12,1%. Korelasi untuk subjek pria dan wanita yang bertanda positif mengandung makna bahwa semakin tinggi harga diri, maka semakin tinggi pula pengungkapan diri.

V. PEMBAHASAN

Pengujian hipotesis menggunakan uji t dua sampel independen menunjukkan adanya perbedaan pengungkapan diri yang nyata antara mahasiswa pria dan wanita. Perbedaan tersebut ditunjukkan dengan nilai t sebesar -7,138, $p = 0,00$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil uji tersebut, maka hipotesis yang menyatakan ada perbedaan pengungkapan diri berdasarkan jenis kelamin dapat diterima.

Terbuktinya hipotesis penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Jourard dan Lasakow (dalam Jourard, 1964, h. 168) dan Hargie, dkk (2001, www.findarticles.com) yang menyatakan bahwa pengungkapan diri wanita berbeda dengan pria, dan rata-rata pengungkapan diri wanita lebih tinggi dari pria.

Pengungkapan diri merupakan salah satu bentuk komunikasi interpersonal yang dalam praktiknya dipengaruhi oleh jenis kelamin pelakunya. Jenis kelamin dapat dipahami sebagai kategori yang diberikan kepada individu sejak lahir sebagai pria atau wanita. Menurut Berry, dkk (1999, h. 117) kategori jenis kelamin yang telah melekat pada individu dapat menghasilkan peran gender yang berisi tentang *seperti apa seharusnya* dan *perilaku yang seharusnya dilakukan* oleh pria dan wanita. Penggolongan individu kedalam kategori pria dan wanita juga memunculkan harapan agar individu menunjukkan perilaku yang sesuai kategori jenis kelaminnya termasuk perilakunya dalam berkomunikasi dengan orang lain.

Perbedaan komunikasi antara pria dan wanita telah dinyatakan Tannen (dalam Santrock, 2003, h. 379) bahwa pria dan wanita diperlakukan berbeda sehingga cara berbicaranya pun menjadi berbeda dan perbedaan budaya pada pria dan wanita juga mencakup perbedaan peran dalam komunikasi yang terjadi saat berhubungan dengan orang lain. Komunikasi antara pria dan wanita yang berbeda tersebut nampak pula dalam perilaku mengungkapkan diri kepada orang lain.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengungkapan diri subjek pria rendah dari subjek wanita. Perbedaan pengungkapan diri tersebut nampak dari rata-rata pengungkapan diri subjek pria (174,06) yang lebih rendah dari subjek wanita (229,67). Pengungkapan diri mahasiswa pria yang lebih rendah dari mahasiswa wanita tersebut juga sesuai dengan hasil penelitian Tong (1998, www.twu.ca) dan Hargie, dkk (2001, www.findarticles.com).

Perbedaan pengungkapan diri antara pria dan wanita tersebut disebabkan karena perbedaan peran yang dimiliki keduanya (Jourard, 1964, 13). Peran yang dimiliki wanita dan pria oleh Parsons dan Bales (dalam Brannon, 1996, h. 189)

disebut sebagai peran ekspresif dan instrumental. Peran ekspresif yang dimiliki wanita mendukung wanita untuk mengungkapkan diri kepada orang lain, karena peran tersebut memiliki ciri bercorak sosial, emosional dan bertujuan pada pembentukan hubungan interpersonal. Peran instrumental yang dimiliki pria menghendaki pria untuk tidak terlalu bersifat emosional dan banyak membuka diri kepada orang lain.

Perbedaan pengungkapan diri antara pria dan wanita juga disebabkan adanya perbedaan penilaian terhadap pengungkapan diri. Wanita menilai bahwa hubungan dengan teman akan menjadi lebih dekat jika saling terbuka sehingga bisa saling memahami keadaan masing-masing (Arlis, 1991, h. 73), sehingga wanita lebih banyak melakukan pengungkapan diri. Pria cenderung menghindari pengungkapan diri karena memiliki penilaian bahwa pengungkapan diri merupakan tanda kelemahan. (Cunningham, dalam Michener dan DeLamater, 1999, h. 219).

Perbedaan tersebut juga disebabkan karena aktivitas waktu luang yang tidak sama antara pria dan wanita. Berdasarkan pengamatan di lapangan, subjek wanita lebih banyak mengisi waktu luang dengan bercakap-cakap. Keadaan lapangan tersebut sesuai dengan pendapat Youniss dan Smollar (1985, h. 96), bahwa pada dasarnya wanita menyenangi pembicaraan dengan teman khususnya yang menyangkut masalah pribadi. Pria lebih banyak menghabiskan waktu luang bersama teman dengan melakukan aktivitas bersama daripada melakukan pembicaraan pribadi kepada teman.

Hasil pengujian hipotesis kedua dengan teknik analisis sederhana menghasilkan koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,441$, $p = 0,00$ ($p < 0,05$) untuk subjek pria, sedangkan untuk subjek wanita $r_{xy} = 0,347$ $p = 0,00$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara harga diri dengan pengungkapan diri dapat diterima.

Terbuktinya hipotesis tersebut sesuai dengan pendapat Sparks (dalam Norell, 1984 h. 167) bahwa pengungkapan diri remaja dipengaruhi oleh persepsi dari rasa berharga sebagai anggota keluarga. Persepsi bahwa dirinya berharga merupakan makna dari harga diri, dengan kata lain pengungkapan diri remaja dipengaruhi oleh harga dirinya. Pendapat tersebut juga didukung oleh Cramer (dalam Prager, 1995, h. 199) bahwa karakteristik kepribadian yang memiliki hubungan konsisten dengan perilaku pengungkapan diri salah satunya adalah harga diri.

Pengungkapan merupakan salah satu bentuk komunikasi interpersonal yang pelaksanaannya melibatkan orang lain. Pengungkapan diri dapat dilakukan jika individu mau membuka daerah tersembunyi dengan cara memberikan informasi yang bersifat pribadi dan rahasia kepada orang lain. Kesediaan membuka diri tersebut berawal dari adanya penilaian positif terhadap orang lain. Penilaian terhadap orang lain tersebut bermula dari kesediaan menerima diri sendiri dan memiliki penilaian positif terhadap diri sendiri. penilaian terhadap diri sendiri merupakan makna dari harga diri, sebagaimana dinyatakan oleh Buss (1995, h. 189).

Harga diri yang dimiliki individu memiliki karakteristik tertentu yang mempengaruhi cara berinteraksi dengan orang lain. Individu dengan harga diri rendah menurut Burns (1993, h. 258) cenderung merasa terasing, tidak dihargai, dan tidak dapat mengekspresikan diri. Hasil penelitian Murray, dkk (2000, h. 495) juga

menunjukkan bahwa mereka menjaga jarak dalam berhubungan dengan orang lain, dan menganggap orang lain kurang ramah.

Kesalahan dalam menilai orang lain tersebut merupakan akibat dari anggapan bahwa orang lain tidak menyukainya (Buss, 1995, h. 196). Adanya perasaan tidak disukai orang lain semakin membuat individu dengan harga diri rendah enggan mengungkapkan diri karena pengungkapan diri dapat terjadi jika target dipersepsikan menunjukkan niat baik dan dapat dipercaya (Jourard, 1964, h. 4).

Individu dengan harga diri tinggi menunjukkan ciri yang berlawanan dari individu dengan harga diri rendah, karena mereka aktif dan dapat merasa nyaman dalam berinteraksi (Rosenberg dan Wylie dalam Michener dan DeLamater, 1999, h. 95). Mathews (1993, www.ces.ncsu.edu) menambahkan bahwa individu dengan harga diri tinggi dapat menerima dirinya dan mengizinkan orang lain mengetahui apa yang dipikirkan dan dirasakan. Kesediaan membuka diri kepada orang lain tersebut merupakan indikasi dari pengungkapan diri yang tinggi, dengan demikian nampak bahwa harga diri tinggi menyebabkan pengungkapan diri yang tinggi pula.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri pada subjek pria memiliki sumbangan sebesar 19,5 persen. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengungkapan diri mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro dengan jenis kelamin pria 19,5 persen diantaranya ditentukan oleh faktor harga diri, sedangkan 80,5 persen sisanya ditentukan oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Sumbangan harga diri terhadap pengungkapan diri mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro yang berjenis kelamin wanita sebesar 12,1 persen, sedangkan sisanya sebanyak 87,9 persen dipengaruhi oleh faktor lain. Faktor lain yang diduga turut mempengaruhi pengungkapan diri antara lain adalah pengungkapan diri dari orang lain, ukuran kelompok, topik pembicaraan, valensi, jenis kelamin, dan hubungan dengan penerima pengungkapan diri.

Hasil kategorisasi pengungkapan diri dan harga diri menunjukkan bahwa subjek pria memiliki pengungkapan diri yang rendah dengan rentang 118,005 sampai 196,675 namun harga dirinya termasuk kategori tinggi yaitu antara 84 sampai 108. Subjek wanita memiliki pengungkapan diri yang sedang dengan rentang nilai 196,675 sampai 275,345 namun harga diri yang tinggi dengan rentang nilai 84 sampai 108.

Berdasarkan kategorisasi tersebut nampak bahwa harga diri subjek penelitian berada pada kategori tinggi, namun pengungkapan dirinya hanya berada pada kategori rendah sampai sedang. Penyebab tidak tingginya pengungkapan diri mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro antara lain adalah kualitas hubungan dengan target penerima pengungkapan diri yang belum mendalam, sebagaimana dinyatakan oleh Myers dan Myers (1992, h. 297) bahwa tingkat pengungkapan diri antara lain tergantung pada perasaan terhadap target dan persepsi terhadap hubungan dengan target pengungkapan diri. Mahasiswa tahun pertama UNDIIP berasal dari berbagai daerah sehingga mereka belum saling mengenal dengan akrab dan belum menemukan target yang tepat untuk menjadi sasaran pengungkapan diri.

Faktor jarak yang memisahkan mahasiswa tahun pertama dengan teman lama dan orang tua juga turut mempengaruhi kurang tingginya pengungkapan diri pada mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa Universitas Diponegoro yang indekos

mengalami perpisahan dengan orang-orang yang pernah dekat dengannya. Perpisahan tersebut berdampak pada penurunan frekuensi pertemuan dengan orang tua dan teman lama, dan hubungan dengan mereka pun juga mengalami penurunan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Sarwono (1997, h. 197) bahwa kedekatan fisik merupakan faktor penting untuk peningkatan hubungan.

Belum tingginya pengungkapan diri mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro juga turut dipengaruhi oleh adanya norma budaya masyarakat, yang menganggap bahwa orang yang terlalu banyak menceritakan segala hal tentang dirinya terutama tentang kelebihan dan keberhasilannya, adalah orang yang sombong. Individu yang demikian akan kurang mendapat penerimaan dari lingkungan, bahkan cenderung dijauhi.

Masyarakat lebih bersikap terbuka dan toleran dengan individu yang cenderung merendah dan menutupi kelebihan dirinya. Keadaan tersebut sesuai dengan pernyataan Buss (1995, h. 203) bahwa seseorang dengan harga diri tinggi akan mendapat penolakan dalam interaksi sosial. Harga diri tinggi akan lebih diterima dalam situasi yang berorientasi pada tugas, karena mereka menunjukkan sikap optimis. Individu dengan harga diri rendah cenderung lebih diterima dalam situasi sosial karena mereka menunjukkan kerendahan hati.

Alasan untuk menghindari pengungkapan diri terlalu tinggi juga dinyatakan oleh Rosenfeld (dalam Tubbs dan Moss, 1996, h. 18) bahwa seseorang lebih memilih tidak menyatakan diri kepada orang lain karena takut mendapat citra buruk, dianggap pamer dihadapan umum, dan takut mendapat penolakan. Mahasiswa tahun pertama meskipun memiliki harga diri dan memiliki penilaian yang positif terhadap dirinya, diharapkan tetap bersikap merendah di hadapan orang lain.

Menurut kategorisasi subjek penelitian, nampak bahwa harga diri subjek pria dan wanita berada pada tingkat tinggi. Harga diri subjek penelitian yang tinggi nampak dari sikap positif dan keterbukaan mereka kepada peneliti. Mahasiswa tahun pertama yang menjadi subjek penelitian dapat dengan terbuka menjawab semua pertanyaan yang diajukan pada saat interview.

Berdasarkan hasil analisis tambahan nampak bahwa orang tua yang lebih dipilih sebagai target pengungkapan diri adalah ibu. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian Jourard (1964, h. 167) bahwa remaja lebih banyak mengungkapkan diri kepada ibu daripada kepada ayah. Tingginya pengungkapan diri kepada ibu sesuai dengan pendapat Gauze (dalam Santrock, 2002, h. 221) bahwa remaja lebih banyak berbicara tentang hubungannya dengan teman sebaya kepada ibu dibanding kepada ayah. Pemilihan ibu sebagai target pengungkapan diri pada remaja menurut Norell (1984, h. 167) dipengaruhi oleh dinamika keluarga.

Teman yang lebih dipilih menjadi target pengungkapan diri adalah teman dari jenis kelamin yang sama. Hasil tersebut sesuai dengan hasil penelitian Tong (1998, www.twu.ca) bahwa rata-rata pengungkapan diri mahasiswa pria ras China dan Caucasoid kepada teman pria lebih tinggi dibanding kepada teman wanita, dan rata-rata pengungkapan diri mahasiswa wanita kepada teman wanita lebih tinggi daripada kepada teman pria.

Pemilihan teman sejenis sebagai target pengungkapan diri sesuai dengan pendapat Jourard (1964, h. 15) bahwa pelaku pengungkapan diri lebih banyak mengungkap diri kepada individu dengan jenis kelamin sama, dibanding bila

dnegan lawan jenis dna lebih memilih teman yang sebaya dibanding teman yang lebih tua atau lebih muda. Berdasarkan pendapat tersebut, nampak bahwa target pengungkapan diri adalah orang-orang yang mirip dengan pelaku pengungkapan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Arliss, L.P. 1991. *Gender Communication*. Englewood Cliffs: Prentice Hall, Inc.
- Atwater, E. 1983. *Psychology of Adjustment*. Second Edition. Englewood Cliffs: Prentice Hall. Inc.
- Baron, R.A dan Byrne, D. 2004. *Psikologi Sosial Jilid 1*. Edisi 10. Alih Bahasa: Ratna Juwita, dkk. Jakarta: Erlangga.
- Berry, J.W., Poortinga, Y.H., Segall, M.H., Dasen, P.R. 1999. *Psikologi Lintas-Budaya: Riset dan Aplikasi*. Alih Bahasa: Edi Suhardono. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Brannon, L. 1996. *Gender: Psychological Perspectives*. Massacussett: Allyn & Bacon.
- Burns, R.B. 1993. *Konsep Diri Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*. Alih Bahasa: Eddy. Jakarta: Penerbit Arcan.
- Buss, A. H. 1995. *Personality: Temperament, Social Behavior and The Self*. Boston: Allyn and Bacon.
- Cangara, H. 2000. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- DeVito, J.A. 1995. *The Interpersonal Communication Book*. Seventh Edition. New York: Harper Collins College Publishers.
- Fromm, E. 2002. *The Art of Loving*. Alih Bahasa: Syafi' Alielha. Jakarta: Fresh Book.
- Hargie, O.D.W., Tourish, D., Curtis, L. 2001. Adolescence: Gender, Religion, and Adolescence Pattern of Self Disclosure in The Divided Society of Northern Ireland.
http://www.findarticles.com/p/articles/mi_m2248/is_144_36/ai_84722692/pg1_2_3_4. Down Loaded 26 Maret 2005.
- Hornby, A.S. 1995. *Oxford Advanced Learner's Dictionary*. Oxford: Oxford University Press.

- Hurlock, E.B. 1997. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa: Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Jourard, M.S. 1964. *The Transparent Self: Self Disclosure and Well-Being*. New York: Van Nostrand Reinhold Company.
- Majida, R. 1999 . Mahasiswa Sosok Apatis? *Kompas Mahasiswa*. No. 63. h. 27-28.
- Matthews, D.W. 1993. Acceptance of Self and Others. <http://www.ces.ncsu.edu/depts/fcs/human/pubs/fcs2762.pdf>. Down Loaded 27 juli 2005.
- Michener, H.A dan DeLamater, J.D. 1999. *Social Psychology*. Fourth Edition. Orlando: Harcourt Brace College Publishers.
- Murray, S.L; Griffin, D.W; Holmes, J.G. 2000. Self-Esteem and the Quest for Felt Security: How Perceived Regard Regulates Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 78, 3, 478-498.
- Myers, G.E., dan Myers, M.T. 1992. *The Dynamics of Human Communication: A Laboratory Approach*. Sixth Edition. New York: Mc Graw Hill, Inc.
- Norell, J.E. 1984. Self Disclosure: Implication for The Study of Parent-Adolescence Interaction. *Journal of Youth and Adolescence*. 13, 2, 163-178.
- Papu, J. 2002. Pengungkapan Diri. <http://www.epsikologi.com/sosial/120702.htm>. Down Loaded 12 Maret 2005.
- Prager, K.J. 1995. *The Psychology of Intimacy*. New York: The Guilford Press.
- Robinson, J.P. dan Shaver, P.R. 1973. *Measures of Social Psychological Attitude*. Michigan: Institute for Social Research The University of Michigan.
- Santrock, J.W. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Alih Bahasa: Adelar dan Saragih. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S. W. 1997. *Psikologi Sosial: Individu dan Teori-Teori Psikologi Sosial*. Jakarta: Balai Pustaka.
- _____. 2001. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Stephan, C.W dan Stephan, W.G. 1985. *Two Social Psychologies: An Integrative Approach*. Illinois: The Dorsey Press.
- Susanto, P.A.S. 1979. *Komunikasi Sosial di Indonesia*. Bandung: Angkasa.

- Tong, A.S. 1998. Pattern of Self Disclosure Among Caucasian and Chinese Student. <http://www.twu.ca/cpsy/Documents/Theses/Alice%20Thesis.pdf>.
Down loaded 25 Juni 2005.
- Tubbs, S.L, dan Moss, S. 1996. *Human Communication Konteks-Konteks Komunikasi*. Buku II. Alih Bahasa: Dedy Mulyana dan Gembirasari. Bandung: PT. Temaja RosdaKarya.
- Voitkane, S. 2001. *First Year Students' Social Adjustment to University*.
<http://www.ispaweb.org/en/colloquium/nyborg%20Presentation/voitkane.htm>.
Down Loaded pada 5 Juni 2005.
- Warga, R.G. 1983. *Personal Awareness A Psychology of Adjustment*. Third Edition.
Boston: Houghton Mifflin Company.
- Youniss, J dan Smollar, J. 1985. *Adolescent Relation With Mothers, Fathers, and Friends*. Chicago: The University of Cgicago Press.