

**HUBUNGAN ANTARA GAMBARAN DIRI DENGAN *DISINHIBITION*
EFFECT PADA REMAJA**

JURNAL PUBLIKASI

**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Tugas Akhir
Dalam Rangka Menyelesaikan Pendidikan
Program Studi Diploma III Keperawatan**



Oleh :

RATIH ADE PUTRI SHOLIKIN
2016.011.952

**INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
PKU MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

Hubungan Antara Gambaran Diri dengan *Disinhibition Effect* pada Remaja

Ratih Ade Putri Sholikin^{1*}, Weni Hastuti², Wijayanti³
^{1,2,3}Prodi DIII Keperawatan, ITS PKU Muhammadiyah Surakarta
*Email: ratihadeps@gmail.com

Kata Kunci

Gambaran diri, disinhibition effect, remaja

Abstrak

Gambaran diri merupakan pandangan seseorang tentang penampilan fisik. Remaja memiliki gambaran diri yang belum begitu jelas atau masih labil. Remaja sering kali menggunakan internet untuk berkomunikasi, sampai akhirnya muncul disinhibition effect. Disinhibition effect merupakan perilaku khusus yang diperlihatkan seseorang hanya ketika online. Studi pendahuluan dilakukan di MAN 2 Boyolali dengan hasil 2 siswa aktif menggunakan instagram dan lebih berani mengungkapkan perasaannya di dunia maya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara gambaran diri dengan disinhibition effect pada remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional dengan purposive random sampling sejumlah 40 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner. Analisa data menggunakan uji fisher diperoleh hasil nilai significance $p = 0,298$ dimana $p > 0,050$, tidak terdapat hubungan antara gambaran diri dengan disinhibition effect pada remaja di MAN 2 Boyolali.

Relationship Between Self-Image and Disinhibition Effect on Adolescents

Key Words:

Self-image, disinhibition effect, teenagers

Abstract

Self-image is someone's view of physical appearance. Teenagers have a self-image that is not yet clear or still unstable. Teenagers often use the internet to communicate, until finally a disinhibition effect appears. Disinhibition effect is a special behavior that someone shows only when online. Preliminary studies were conducted at MAN 2 Boyolali with the results of 2 students actively using instagram and more daring to express their feelings in cyberspace. The purpose of this study was to determine the relationship between self-image and disinhibition effect in adolescents. This study uses a cross sectional approach with a purposive random sampling of 40 respondents. The research instrument uses questionnaires. Data analysis using fisher test obtained the significance p value of 0.298 where $p > 0.050$, there was no relationship between self-image and disinhibition effect on adolescents in MAN 2 Boyolali.

1. PENDAHULUAN

Remaja secara psikologis dan sosial berada dalam tahap berpikir kritis dan peka. Peka terhadap perubahan, dan mudah terpengaruh pada berbagai macam perkembangan di lingkungan sekitarnya (Hurlock, 2014). Aziz (2013) mengatakan bahwa salah satu pengaruh perubahan remaja

yaitu penggunaan internet. Pengguna jasa internet di Indonesia cukup besar. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2017) menyebutkan sebanyak 143,26 juta dari total 262 juta orang Indonesia kini sudah bisa mengakses internet. Sebesar 49,52 % di antaranya adalah orang muda. Penetrasi penggunaan internet paling banyak pada usia

13-18 tahun sebanyak 75,50 % dan usia 19-34 tahun sebanyak 74,23 %. Salah satu penggunaan internet yang populer adalah instagram.

Widiartanto (2015) mengatakan bahwa jumlah pengguna aktif instagram di dunia mengalami peningkatan, dari 300 juta menjadi 400 juta orang. Kajian lebih dalam lagi disampaikan oleh Rahman (2015) bahwa dari 400 juta pengguna aktif instagram, 75% berasal dari luar Amerika dan salah satunya Indonesia. Komunikasi bertahap secara online mengubah pola perilaku masyarakat, sampai akhirnya muncul *disinhibition effect*. *Disinhibition effect* merupakan perilaku khusus yang diperlihatkan seseorang hanya ketika online. Tanpa diketahui identitas akan membuat seseorang merasa aman dan individu merasa bebas dalam berperilaku yang terkadang memunculkan kecenderungan perilaku agresi (Satriawan, 2016).

Setelah dilakukan wawancara 3 siswa remaja di MAN 2 Boyolali, didapatkan hasil bahwa 2 siswa aktif menggunakan instagram dan lebih berani mengungkapkan perasaannya di dunia maya. Selain itu di dunia nyata dia juga sering bercerita kepada temannya jika ada masalah. Keberanian mengungkapkan perasaan inilah yang dapat mempengaruhi gambaran diri (*body image*).

Menurut Hasanah (2013), gambaran diri mempunyai peranan penting dalam proses perkembangan diri remaja, terutama mengenai persepsi remaja terhadap tubuhnya, pada masa ini para remaja memiliki gambaran diri yang belum begitu jelas atau masih labil sehingga para remaja terkadang memiliki kebingungan dalam melihat gambaran diri pada dirinya. Dewi (2010) menambahkan bahwa gambaran diri adalah salah satu aspek a) dari konsep diri yang merupakan kesadaran individu akan tubuhnya sendiri, merupakan refleksi tubuh individu dan pengalaman individu dengan tubuhnya sendiri. Gambaran diri menurut Lusi (2010), adalah gambaran mental yang biasanya berkaitan dengan hal menolak perubahan yang menggambarkan secara detail tidak saja keberadaan diri yang mudah diamati oleh orang lain (seperti tinggi

badan, berat badan, warna rambut, jenis kelamin, skor IQ, dan sebagainya). Samosir (2015) mengatakan bahwa gambaran diri adalah evaluasi individu terhadap penampilan fisiknya yang meliputi pemikiran atau perasaan terhadap penampilan tubuhnya sendiri sehingga mengarahkan pada perilaku.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap hubungan antara gambaran diri dengan *disinhibition effect* pada remaja. Sehingga didapatkan H_a : Ada hubungan antara gambaran diri dengan *disinhibition effect* pada remaja, atau H_0 : Tidak terjadi hubungan antara gambaran diri dengan *disinhibition effect* pada remaja.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan korelasi sederhana dan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di MAN 2 Boyolali pada tanggal 27 Februari 2019, dengan jumlah populasi 522 siswa dan jumlah sampel penelitian 40 siswa dengan menggunakan *purposive random sampling*. Instrumen yang digunakan kuisioner dengan jumlah 40 soal dan jawaban “Sangat Sesuai (SS)”, “Sesuai (S)”, “Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS)”. Variabel penelitian ini adalah gambaran diri dan *disinhibition effect*. Analisis data penelitian ini menggunakan uji *fisher*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Penelitian ini dilakukan kepada 40 responden dengan hasil sebagai berikut :

1) Analisis Univariat

Usia

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	<i>n</i>	%
Remaja Awal (12-15 tahun)	22	55%
Remaja Tengah (15-18 tahun)	18	45%
Total	40	100%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa 22 responden (55%) memiliki usia 12-15 tahun dan 18 responden (45%) memiliki usia 15-18 tahun.

b) Jenis Kelamin

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	<i>n</i>	%
Perempuan	27	67,5%
Laki-laki	13	32,5%
Total	40	100%

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 27 responden (67,5%) dan responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 13 responden (32,5%).

c) Durasi Online

Tabel 3. Distribusi frekuensi sampel berdasarkan durasi online

Durasi (Jam/hari)	<i>n</i>	%
1-5	34	85%
6-10	3	7,5%
11-15	3	7,5%
Total	40	100%

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa responden dengan durasi online 1-5 jam/hari sejumlah 34 responden (85%), sedangkan responden dengan durasi online 6-10 jam/hari sejumlah 3 responden (7,5%) dan responden dengan durasi online 11-15 jam/hari sejumlah 3 responden (7,5%).

d) Gambaran Diri

Tabel 4. Distribusi frekuensi gambaran diri

Gambaran diri	<i>n</i>	%
Negatif	12	30%
Positif	28	70%
Total	40	100%

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil responden dengan gambaran diri positif sejumlah 28 responden (70%) dan responden dengan gambaran diri negatif sejumlah 12 responden (30%).

e) *Disinhibition Effect*

Tabel 5. Distribusi frekuensi *disinhibition effect*

<i>Disinhibition Effect</i>	<i>n</i>	%
Tidak	35	87,5%
Mengalami	5	12,5%
Total	40	100%

Berdasarkan tabel 5 diketahui hasil responden yang mengalami *disinhibition effect* sebanyak 5 responden (12,5%) dan 35 responden (87,5%) tidak mengalami *disinhibition effect*.

2) Analisis Bivariat

Tabel 6. Analisis uji *fisher*

		<i>Disinhibition effect</i>		ρ
		Tidak	Mengalami	
Gambaran diri	Negatif	12	0	0,2
	Positif	23	5	98
Total		35	5	

Berdasarkan analisis uji *fisher* didapatkan hasil terdapat 2 *cells* (kotak) yang nilai *expected* yang <5 , maka tabel 4.7 tidak layak diuji dengan *chi-square*. Sedangkan syarat uji *chi-square* yaitu bila tidak ada *cells* yang mempunyai nilai *expected* kurang dari lima, apabila ada nilai *expected* yang kurang dari lima maka menggunakan uji *fisher*. Dapat diketahui bahwa nilai *significance* ρ 0,298 dimana nilai $\rho > 0,050$, secara statistik tidak terdapat hubungan yang bermakna antara gambaran diri dengan *disinhibition effect* pada remaja di MAN 2 Boyolali.

b. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 27 Februari 2019 di MAN 2 Boyolali. Berdasarkan karakteristik usia responden di MAN 2 Boyolali didapatkan hasil bahwa 22 responden (55%) memiliki usia 12-15 tahun yang termasuk kategori remaja awal dan 18 responden (45%) memiliki usia 15-18 tahun yang termasuk kategori remaja tengah karena responden diambil dari kelas X IPS. Menurut APJII (2017), kelompok usia remaja yang

mengonsumsi internet kian besar. Kelompok usia 15-19 tahun (remaja akhir) mencapai 12,5 juta pengguna, dan 10-15 tahun (remaja awal) sebanyak 768 ribu pengguna. Soedarsono (2017) menambahkan bahwa remaja merupakan momen terpenting dalam kehidupan manusia oleh karenanya interaksi di dunia maya akan menentukan konsep diri, terutama gambaran diri dan identitas serta ideologi yang tertanam dalam kehidupannya kelak.

Penelitian ini lebih banyak responden yang menggunakan internet kurang dari 5 jam/hari dan menggunakan internet apabila dibutuhkan, seperti mencari informasi mengenai tugas sekolah. Responden di MAN 2 Boyolali masih terbatas dalam menggunakan instagram, sesekali mereka menggunakannya apabila bosan. Menurut penelitian yang dilakukan Putri (2018), kebutuhan informasi dalam menggunakan media sosial, memahami maksud dan fungsi dari penggunaan media sosial tersebut dan mengetahui trend yang sedang berkembang saat ini merupakan hal yang mempunyai hubungan dalam pembentukan citra diri. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin lama durasi online dapat mengalami *disinhibition effect*.

Menurut Yusuf (2015), gambaran diri harus realistis karena semakin seseorang dapat menerima dan menyukai tubuhnya maka akan bebas dan merasa aman dari kecemasan sehingga harga dirinya akan meningkat. Penelitian yang dilakukan Lee (2019) disimpulkan bahwa terdapat efek menguntungkan dari gambaran diri positif pada kecemasan, sehingga remaja yang memiliki gambaran diri positif lebih sedikit mengalami kecemasan karena merasa puas dengan apa yang dimilikinya.

Samosir (2015) mengatakan bahwa gambaran diri adalah evaluasi individu terhadap penampilan fisiknya yang meliputi pemikiran atau perasaan terhadap penampilan tubuhnya sendiri sehingga mengarahkan pada perilaku. Perubahan gambaran diri dapat diakibatkan karena faktor penggunaan internet, sehingga seseorang itu dapat mengalami *disinhibition effect*.

Terdapat lima responden yang mengalami *disinhibition effect* bisa memiliki gambaran diri yang positif maupun negatif, selain itu lebih banyak durasi online dalam menggunakan internet. Responden yang mengalami *disinhibition effect* bisa laki-laki maupun perempuan dengan tipe usia remaja awal maupun remaja akhir. Penyebab seseorang mengalami *disinhibition effect* dalam penelitian ini karena keterbatasan durasi online, usia dan jenis kelamin. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya yang menemukan perbedaan jenis kelamin mengenai tingkat pengungkapan diri dan peran kontak mata (Lapidot, 2015).

Hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara gambaran diri dengan *disinhibition effect* pada remaja di MAN 2 Boyolali. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Samosir (2015), tentang hubungan antara gambaran diri dengan pengungkapan diri pada remaja awal, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara gambaran diri dengan pengungkapan diri. Rozika (2016), menambahkan hasil penelitian yang dilakukannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara harga diri dan *body image* dengan *online self-presentation*. Satriawan (2016), menambahkan dalam penelitiannya semakin tinggi konsep diri maka semakin rendah *disinhibition effect* pada siswa SMK Negeri 8 Surakarta.

Gambaran diri merupakan kumpulan sikap individu yang disadari dan tidak disadari terhadap tubuhnya, termasuk ukuran, fungsi, penampilan tubuh dan potensi yang dimiliki (Stuart, 2012). Gambaran diri dibagi menjadi 2 yaitu gambaran diri positif dan gambaran diri negatif. Individu dengan gambaran diri negatif lebih memilih menolak kontak dengan dunia nyata dan memilih dunia maya di mana ia dapat menjadi siapa saja yang ia inginkan (Kircaburun, 2016). Temuan tersebut selaras dengan yang diutarakan oleh Suler (2004), bahwa dalam dunia internet, siapa saja dapat menampilkan dirinya menjadi apa saja yang ia inginkan karena berkurangnya aturan dan

norma (*minimization of status and authority*) yang ada di dunia internet.

Gambaran diri dipengaruhi oleh media masa. Menurut Hasanah (2013), gambaran diri salah satunya dipengaruhi oleh faktor sosial yang meliputi media massa. Penelitian ini sejalan dengan Raymer (2015), yang menemukan bahwa gambaran diri negatif berhubungan dengan intensitas penggunaan sosial media /internet yang semakin sering. Rozika (2016) menambahkan bahwa penggunaan media sosial/internet yang semakin sering dapat mengalami *disinhibition effect*.

Disinhibition effect adalah perilaku khusus yang diperlihatkan seseorang hanya ketika online. Tanpa diketahui identitas akan membuat seseorang merasa aman dan individu merasa bebas dalam berperilaku yang terkadang memunculkan kecenderungan perilaku agresi (Satriawan, 2016). Asumsi peneliti, responden yang mengalami *disinhibition effect* sebanyak lima responden disebabkan karena durasi penggunaan internet yang terlalu lama, jenis kelamin dan usia. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya yang menemukan perbedaan jenis kelamin mengenai tingkat pengungkapan diri dan peran kontak mata (Lapidot, 2015). Selain itu dalam penelitian Anna (2019), tentang memprediksi *disinhibition effect* pada masa remaja didapatkan hasil secara kolektif memberikan pemahaman yang lebih tentang sifat-sifat kepribadian antisosial dikaitkan dengan pembentukan identitas maladaptif serta perilaku online maladaptif. Pendapat ini sesuai dengan studi sebelumnya yang dilakukan Lapidot (2015), dengan tiga faktor situasional online, anonimitas, tembus pandang, dan kurangnya kontak mata mendorong pengungkapan diri dan perilaku prososial sebagai *disinhibition effect*.

Anonimitas menjadi penentu *disinhibition effect*. Lapidot (2015) menambahkan anonimitas dianggap sebagai penentu utama perilaku yang tidak dihambat, mengacu pada kondisi tidak dikenal orang lain dalam hal

tetap menyamar untuk menghindari identifikasi pribadi. Pendapat ini sejalan dengan penelitian Latifah (2018), menjelaskan *dissociative anonymity* yaitu orang lain dapat menyembunyikan bahkan mengganti identitas mereka saat online/berinteraksi di dunia internet.

Invisibility (tembus pandang) yaitu saat berinteraksi dengan internet, orang tidak saling melihat satu sama lain sehingga memberikan keberanian kepada seseorang untuk berada di suatu tempat atau melakukan sesuatu yang mungkin tidak akan dilakukan secara *offline* (Latifah, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian Kircaburun (2016), bahwa seseorang yang menggunakan internet tidak dapat melihat pengguna lain. Mereka lebih leluasa dalam menggunakan internet dan berpengaruh dalam pembentukan perilaku individu terutama gambaran diri karena tidak ada kontak mata secara langsung.

Kontak mata yaitu memainkan peran penting dalam komunikasi antarpribadi, terutama dalam memberikan informasi nonverbal tentang lawan bicara (Lapidot, 2015). Pendapat ini sejalan dengan Latifah (2018) tentang *solipsistic introjection* yaitu ketidakhadiran isyarat komunikasi tatap muka dan bentuk komunikasi yang kebanyakan bentuk tertulis membuat batasan diri seseorang berubah.

Faktor lain yang mempengaruhi *disinhibition effect* adalah *asynchronicity* dan *dissociative imagination*. Latifah (2018) menambahkan faktor lain yang mendorong *disinhibition effect* yaitu *asynchronicity* dan *dissociative imagination*. *Asynchronicity* yaitu saat berinteraksi online, sering kali orang berinteraksi tidak dalam waktu yang serentak. Pendapat ini sejalan dengan Shaughnessy (2016), *asynchronicity* yaitu cara berinteraksi seseorang secara online dengan jeda waktu dalam berkomunikasi. *Dissociative imagination* yaitu seseorang memiliki kesempatan untuk memisahkan diri ketika *offline* dapat meninggalkan diri dan identitasnya di dunia online (Latifah, 2018). Pendapat lain dikemukakan oleh Miller (2015), *dissociative imagination* terjadi ketika

karakter yang mereka buat ada di ruang yang berbeda, yang memungkinkan karakter yang dibuat ditinggalkan di dunia maya saat seseorang *offline*.

Sejumlah lima responden mengalami *disinhibition effect* dalam penelitian ini. Hal ini dapat disebabkan karena durasi penggunaan internet yang terlalu lama, jenis kelamin, serta usia. Pada usia remaja sering membandingkan perilaku dan penampilannya dengan temannya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya yang menemukan perbedaan jenis kelamin mengenai tingkat pengungkapan diri dan peran kontak mata (Lapidot, 2015).

4. SIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan analisis data, maka dapat ditarik kesimpulan tidak terdapat hubungan antara gambaran diri dengan *disinhibition effect* pada remaja dengan nilai *significance* $p > 0,298$ dimana nilai $p > 0,050$.

Diharapkan peneliti lain dapat melanjutkan penelitian ini dengan instrumen penelitian yang sudah di uji validitas dan reabilitas sebelumnya serta menggunakan semua pembagian tipe remaja. Selain itu bisa menggunakan pembahasan konsep diri yang berbeda. Diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini responden yang mengalami *disinhibition effect* merupakan responden dengan gambaran diri positif dan dapat menggunakan internet dengan bijak. Serta menambah wawasan bagi pembaca sehingga dapat dikembangkan pada penelitian selanjutnya.

5. REFERENSI

Afif, R. Y., Listiara, A. 2018. Hubungan Antara Konsep Diri Asertivitas pada Remaja di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. *Jurnal Empati*. 7(2) : 9-17.

Anna, K., Paul, J., Jaimee, S. 2019. How the Dark Personality Predicts Online Disinhibition and Aggressive Online

Behavior In Adolescence. *Elsevier Ltd*. 98 : 31-40.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). 2017. *Infografis Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia*. www.teknopreneur.com. Diakses pada 28 November 2018.

Azari, A. A. 2018. *Diary of Nursing*. Sukabumi : CV Jejak.

Latifah, R. 2018. *The Online Disinhibition Effect*. <https://ratihlatifahm.wordpress.com/2018/05/31/the-online-disinhibitioneffect-part-1/>. Diakses pada 3 Januari 2019.

Notoatmodjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Nurlaila., Utami, W., Cahyani, W. 2018. *Buku Ajar Keperawatan Anak*. Yogyakarta : leutikaprio.

Raymer, K. 2015. The effects of social media sites on self-esteem. *Theses and Dissertations*. Rowan University, New Jersey.

Samosir, D. T., Sawitri, D. R. 2015. Hubungan antara Citra Tubuh dengan Pengungkapan Diri pada Remaja Awal Kelas VII. *Jurnal Empati*. 4(2) :14-19.

Satriawan, N., Hardjono., Karyanta, A.H. 2016. Hubungan antara Konsep Diri dengan Toxic Disinhibition Online Effect pada Siswa SMK N 8 Surakarta. *Skripsi*. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran. Universitas Sebelas Maret.

Voggeser, B. J, Ranjit, K. S., Anja, S. G. 2018. Self-control in online discussions: disinhibited online

behavior as a failure to recognize
social cues. *Frontiers in psychology*.
Vol 3. 1-11.

Zhafirah, T., Dinardinata, A. 2018. Hubungan
Antara Citra Tubuh dengan Harga
Diri Pada Siswi SMA Kesatrian 2
Semarang. *Jurnal Empati*. 7(2) :
334-340.