J-CEKI : Jurnal Cendekia Ilmiah
Vol.4, No.1, Desember 2024

Pengungkapan Diri (*Self disclosure*) dalam Komunikasi Antar Pribadi Remaja

Fauzi Krisna Putra[1], Hadi Ikhram Syalsabila[2], Eny Purwandari[3]
[1] Magister Psikologi, Universitas Semarang
[2] Fakultas Teknologi Informasi dan Komunikasi, Universitas Semarang
[3]Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

E-mail : Krisnaputra991@gmail.com

Article History:
Received: 30 November 2024
Revised: 09 Desember 2024
Accepted: 12 Desember 2024

Keywords: *Pengungkapan diri, Remaja, Komunikasi.*

Abstract: *Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana remaja melakukan pengungkapan diri dalam komunikasi antar pribadi remaja, baik dalam interaksi tatap muka maupun melalui platform digital. Penelitian ini juga bertujuan untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri serta dampaknya terhadap kualitas hubungan interpersonal di kalangan remaja. Metodologi penelitian dalam karya tulis ilmiah menggunakan studi literatur bersumber dari artikel menggunakan database dari 2012 sampai 2023 dengan topik keterbukaan diri. Data yang sudah dikumpulkan dari beberapa artikel yang relevan selanjutnya dilakukan analisis dengan metode sintesis data. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu self-disclosure meliputi dua jenis informasi utama: informasi deskriptif, yang mencakup fakta- fakta pribadi seperti alamat atau pekerjaan, dan informasi evaluatif, yang melibatkan perasaan atau pendapat pribadi tentang hal-hal tertentu. Faktor- faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri adalah kepercayaan dan rasa dipahami dari lawan bicara, serta lingkungan sosial yang dapat memberikan dorongan atau hambatan untuk berbagi informasi pribadi.*

PENDAHULUAN

Pengungkapan diri adalah kunci terpenting untuk berkomunikasi dengan orang lain. Keterbukaan diri atau self diclosure adalah tidak hanya diri sendiri atau orang lain, tetapi informasi pribadi yang diketahui sebelumnya kepada orang lain. Keterbukaan diri adalah reaksi individu terhadap situasi yang dihadapinya dan memberikan informasi yang relevan tentang masa lalu untuk membantu remaja memahami reaksi individu tersebut (Almawati, 2021).

Darlega & Grzelak (dalam Almawati, 2021) mengatakan bahwa seorang individu dapat membuka diri dengan orang lain karena memiliki beberapa alasan seperti meningkatkan penerimaan sosial, mengurangi stres, membicarakan dengan orang lain tentang masalah yang

dihadapi, menjelaskan situasi yang dialami, dan sebagai alat kontrol sosial. Keterbukaan diri adalah sebuah keahlian seseorang dalam memberikan tanggapan berupa informasi berkaitan dengan dirinya yang biasanya disembunyikan pada situasi yang bertujuan untuk hubungan jarak jauh. Individu yang memiliki keterbukaan diri yang tinggi akan memahami secara mendalam perilakunya.

Self disclosure dapat terjadi apabila individu telah dekat dengan orang yang dipercayainya. Seseorang yang mengungkapkan diri kepada orang lain yang mendukungnya, tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa pihak yang bersangkutan menolak pengungkapan dirinya (Prihantoro dkk, 2020). *Self disclosure* melibatkan informasi yang dibagikan secara bebas dengan orang lain yang mungkin menjadi informasi baru yang seharusnya disembunyikan atau menjelaskan perasaan seseorang (Prihantoro dkk, 2020). Perkembangan ini akan sangat berpengaruh pada fase remaja, individu yang dihadapkan dengan tugas-tugas pada perkembangannya dalam mencapai suatu hubungan yang baru dengan teman sebaya atau masyarakat yang seusia dengannya. Sebagian remaja, pandangan pada suatu kelompok sebaya (Santrock, 2014). Masa remaja merupakan masa perkembangan manusia dan masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa melalui perubahan biologis, psikologis, dan sosial (Yunita, 2019).

Sebuah penelitian dilakukan oleh tim Divisi Psikiatri Anak dan Remaja, Fakultas Kesehatan Di Universitas Indonesia (2021) dalam situs websitenya terdapat informasi bahwa banyak dari remaja yang berada dalam kesulitan menyesuaikan diri dengan kehidupan yang berubah, kesulitan mengatur waktu, kesulitan mengatur keuangan rumah tangga, meningkatkan kesepian selama masa transisi belajar dan merantau (Kaligis, 2021). Selain periode transisi pada remaja terdapat pula periode kritis yaitu banyak remaja yang secara tiba-tiba dihadapkan dengan lingkungan baru. Semakin besar lingkaran pertemanan akan semakin besar pula beban latihan dan pekerjaan yang seringkali menimbulkan berbagai masalah dan konflik (Kaligis, 2021). Menurut Netrawati dkk (2018) masa remaja merupakan masa yang sering dihadapkan dengan mitos dan streotip tentang penyimpangan dan ketidakwajaran. Pada umumnya usia seorang remaja berada pada usia 10- 24 tahun yang mana usia ini adalah usia dimana masa anak- anak dan masa dewasa awal sebagai awal dari proses reproduksi, sehingga perlu adanya persiapan sejak dini.

Menurut Zola, Ilyas, & Yusri (2017) remaja banyak menghabiskan waktunya untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang tua, teman atau orang lain mengenai apa yang remaja alami saat menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya. Pada fase remaja pengungkapan diri seorang individu dengan orang tua biasanya terkait pada permasalahan pada akademik disekolah maupun dilingkungan sosial (Jayanti, 2020). Namun seiring bertambahnya usia permasalahan yang muncul juga semakin bertambah seperti masalah perasaan yang dialami. Remaja yang mengalami permasalahan cenderung berbagi perasaan dengan teman dekat seperti halnya dengan orang tua (Wozniak, 2015). Menurut DeVito (2011) kedalaman keterbukaan diri seorang individu disesuaikan dengan nyaman atau tidaknya ketika remaja melakukan komunikasi dengan orang lain. Komunikasi yang dilakukan baik dengan keluarga dan teman terdekatnya.

Salah satu komunikasi yang dilakukan yang dilakukan oleh kalangan remaja saat ini yaitu menjalin komunikasi pribadi dengan temannya. Teman pribadi dinilai menjadi tempat yang bebas dalam mengungkapkan diri karena dinilai aman. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana remaja melakukan pengungkapan diri dalam komunikasi antar pribadi remaja, baik dalam interaksi tatap muka maupun melalui platform digital. Penelitian ini juga bertujuan untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri serta dampaknya terhadap kualitas hubungan interpersonal di kalangan remaja.

METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian dalam karya tulis ilmiah menggunakan studi literatur yang dilakukan untuk mengkaji dan menggali berbagai teori melalui literatur mulai dari buku, jurnal, e-book dan sebagainya. Metode pencarian artikel menggunakan database dari 2012 sampai 2023. Untuk pencarian artikel, kata kunci yang digunakan adalah "keterbukaan diri". Berdasarkan hasil studi literatur pada tinjauan pustaka, dibentuklah beberapa pertanyaan penelitian. Jenis data yang digunakan adalah data sekunder. Metode pengumpulan data adalah studi pustaka. Data yang sudah dikumpulkan dari beberapa artikle yang relevan selanjutnya dilakukan sintesis data yaitu proses mengintegrasikan temuan dan informasi kunci dari sumber-sumber tersebut untuk membuat pemahaman baru atau perspektif yang lebih luas tentang suatu topik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi *Self disclosure*

Menurut Marton (dalam Hidayat, 2012) menjelaskan bahwa keterbukaan diri merupakan suatu kegiatan membagi perasaan dan informsi yang akrab dengan orang lain. Konsep dari keterbukaan diri yaitu menunjukkan siapa diri kita dan mengungkapkan apa yang kita butuhkan (Fauzia dkk, 2019). Konsep tersebut dapat ditunjukkan pada ketiga informan yaitu melakukan keterbukaan diri dengan teman online karena dirinya membutuhkan perhatian dari orang lain, melakukan keterbukaan diri dengan teman karena ia ingin mengungkapkan tentang peristiwa apa saja yang dia alami dengan teman yang dipercayai. Teori keterbukaan diri (*Self disclosure*) yang dikemukakan oleh (DeVito, 2011) adalah jenis informasi tentang dirinya yang biasanya disembunyikan atau tidak diceritakan kepada orang lain.

Faktor yang melatarbelakangi pengungkapan diri dalam komunikasi antar pribadi

Faktor yang melatarbelakangi pengungkapan diri dalam komunikasi antar pribadi dikutip dari bebe rapa penelitian terdahulu diperoleh hasil sebagai berikut.

No	Peneliti	Judul	Hasil
1	Akbar, Zarina, & Faryansyah, R. (2018)	Pengungkapan Diri Di Media Sosial Ditinjau Dari Kecemasan Sosial Pada Remaja	Pengungkapan diri remaja merupakan bentuk penghindaran dari respon-respon yang tidak menyenangkan terhadap interaksi dengan khalayak ramai
2	Oktaviani, R.,& Susilo, A. T. (2020).	Hambatan Keterbukaan Diri dengan Teman Sebaya: Studi Kasus Dua Siswa SMK	Subjek menyukai dan dapat terbuka dengan temannya karena hal-hal yang disukai dari teman dekatnya sebagai alasan mengapa dipilih sebagai teman
3	Prihantoro, E., Damintana, K. P. I., & Ohorella, N. R. (2020).	Self disclosure generasi milenial melalui *second account Instagram*	*Self disclosure* dapat terjadi apabila individu telah dekat dengan orang yang dipercayainya.
4	Siregar, M. A., &	Peran Relasi Teman	Relasi dengan teman

	Setiasih, S. (2022).	Sebaya terhadap Hubungan Keterbukaan Diri dan Kesepian	sebaya memediasi secara parsial hubungan antara keterbukaan diri dengan kesepian pada remaja
5	Yunita, R. (2019).	Aktivitas pengungkapan diri remaja putri melalui sosial media twitter	Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih jujur dalam mengungkap diri, sikap apa danya bahkan cenderung blak-blakan

Berdasarkan analisis data dari lima penelitian, terdapat beberapa temuan kunci terkait keterbukaan remaja dalam komunikasi antar pribadi. Akbar dkk. (2018) menemukan bahwa remaja menggunakan media sosial untuk mengungkap diri sebagai cara menghindari kecemasan sosial dalam interaksi langsung. Hal ini menunjukkan bahwa keterbukaan diri remaja dapat menjadi mekanisme koping untuk mengatasi rasa cemas dalam situasi sosial. Oktaviani dan Susilo (2020) menunjukkan bahwa remaja lebih terbuka dengan teman dekat yang disukai dan percayai. Kedekatan dan rasa percaya ini menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi remaja untuk mengungkapkan diri remaja secara otentik.

Prihantoro dkk (2020) menemukan bahwa *Self disclosure* remaja Milenial terjadi ketika remaja merasa memiliki hubungan yang dekat dan penuh kepercayaan dengan individu lain. Rasa percaya ini menjadi faktor penting bagi remaja untuk membuka diri dan mengungkapkan perasaan. Siregar dan Setiasih (2022) menunjukkan bahwa relasi positif dengan teman sebaya dapat mendorong keterbukaan diri dan mengurangi perasaan kesepian pada remaja. Interaksi sosial yang suportif dan penuh penerimaan dari teman sebaya dapat menciptakan rasa aman dan nyaman bagi remaja untuk mengungkapkan diri. Yunita (2019) menemukan bahwa remaja perempuan di media sosial cenderung lebih jujur dan terbuka dalam mengungkapkan diri, bahkan cenderung blak-blakan. Hal ini menunjukkan bahwa platform media sosial dapat menjadi ruang bagi remaja untuk mengekspresikan diri secara otentik tanpa rasa cemas atau takut akan penilaian. Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa Keterbukaan diri remaja dalam komunikasi antar pribadi merupakan proses kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kecemasan sosial, kedekatan dan kepercayaan, relasi teman sebaya, dan platform komunikasi yang digunakan. Remaja menggunakan berbagai cara untuk membuka diri, baik secara langsung maupun melalui media sosial, untuk membangun koneksi dan mengatasi rasa kesepian. Seseorang akan berbicara jujur dan membuka diri jika merasa dipahami. Menurut Youniss & Smollar (dalam Wozniak, 2015) keterbukaan diri remaja kepada oang tua berkaitan dengan sekolah, rencana masa depan, dan isu-isu sosial. Namun seiring berjalannya waktu dan pertambahan usia remaja melakukan keterbukaan diri tentang apa yang remaja rasakan dan pikirkan kemudian dibagikan kepada temannya dari pada ke orang tua.

Beberapa remaja melakukan keterbukaan bukan semata karena keinginan diri sendiri, tak banyak remaja melakukan hal tersebut dikarenakan beberapa faktor dari lingkungan sekitar. Hal ini disampaikan pada penelitian Akbar & Faryansyah (2018) bahwa pengungkapan diri remaja merupakan bentuk penghindaran dari respon-respon yang tidak menyenangkan terhadap interaksi dengan khalayak ramai. Penjelasan menurut Altman & Taylor (Rhosyidah, 2015) terkait dengan keterbukaan diri remaja yaitu:

1. Aspek Ketepatan
   Ketepatan pada remaja dalam mengungkapkan pendapat dan informasi kepada orang lain. Dengan mengungkapkan keterlibatan individu dalam suatu peristiwa yang relevan. Keterbukaan diri dengan seseorang yang tepat akan menimbulkan respon atau reaksi yang positif pada setiap ungkapan yang akan diungkap.
2. Aspek Motivasi
   Mengacu pada seorang remaja dalam melakukan keterbukaan diri kepada orang lain akan muncul dalam diri maupaun luar diri.
3. Aspek Waktu
   Pada pemilihan waktu dan kondisi yang tepat dalam melakukan keterbukaan diri ini sangatlah penting dalam menentukan ketepatan dalam mengungkapkan sesuatu hal dengan orang lain.
4. Aspek keintensifan
   Aspek keintensifan seorang remaja dalam melakukan keterbukaan diri ini dapat dilihat dengan siapa ia mengungkapkan informasi.
5. Aspek Kedalaman dan Keluasan
   Kemudian pada aspek kedalaman dan keluasan pada remaja dalam melakukan keterbukaan diri ditandai dengan pengungkapan diri yang dangkal dan pengungkapan diri yang dalam.

Sedangkan pada penjelasan Morton (dalam Hidayat, 2012) informasi yang diungkapkan dengan orang lain memiliki sifat deskriptif dan evaluatif. Deskriptif yang berarti seorang individu menggambarkan berbagai fakta tentang dirinya yang tidak diketahui pendengarnya seperti alamat, jenis pekerjaan, dan umur. Sedangkan evaluatif yang berarti seseorang yang menungkapkan pendapat atau perasaan pribadi, seperti tipe yang tidak disukai dan yang disukai. Pada penjelasan tersebut ketiganya sama-sama dapat membagikan informasi dengan teman secara deskriptif dan evaluatif (Jayanti, 2020).

KESIMPULAN

Self-disclosure, atau keterbukaan diri, merujuk pada tindakan berbagi informasi pribadi dan perasaan dengan orang lain, yang biasanya meliputi aspek diri yang tidak sering diungkapkan. Keterbukaan diri dapat meliputi dua jenis informasi utama: informasi deskriptif, yang mencakup fakta-fakta pribadi seperti alamat atau pekerjaan, dan informasi evaluatif, yang melibatkan perasaan atau pendapat pribadi tentang hal-hal tertentu. Faktor-faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri dalam komunikasi remaja termasuk kepercayaan dan rasa dipahami dari lawan bicara, serta lingkungan sosial yang dapat memberikan dorongan atau hambatan untuk berbagi informasi pribadi. Aspek-aspek seperti ketepatan situasi, motivasi internal dan eksternal, pemilihan waktu yang tepat, intensitas informasi yang dibagikan, serta kedalaman dan keluasan informasi juga mempengaruhi bagaimana dan seberapa banyak seorang remaja melakukan self-disclosure. Informasi yang dibagikan dalam proses ini bisa berupa fakta yang deskriptif atau perasaan dan opini yang evaluatif, tergantung pada konteks dan tujuan komunikasi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

Almawati, D. E. (2021). *Self disclosure* Pada Pertemanan Dunia Maya Melalui Media Sosial Twitter. Skripsi.

Akbar, Zarina, & Faryansyah, R. (2018). Pengungkapan Diri Di Media Sosial Ditinjau Dari Kecemasan Sosial Pada Remaja. I*kraith-Humaniora*, 2(2008), 2

DeVito, J. A. (2011). Komunikasi Antar Manusia. Profesional Books.

Jayanti, U. F., & Palupi, M. A. (2020). *Keterbukaan Diri Anak Kepada Orang Tua Mengenai Hubungan Asmara (Studi Keterbukaan Diri Anak yang Tinggal Terpisah dengan Orang Tuanya Mengenai Hubungan Asmara)* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Kaligis, F. (2021). Riset: usia 16-24 tahun adalah periode kritis untuk kesehatan mental remaja dan anak muda Indonesia. *Theconversation. com: https://theconversation. com/riset-usia-16-24-tahun-adalah-periode-kritis-untukkesehatan-mental-remaja-dan-anak-muda-indonesia-169658*.

Netrawati, N., Khairani, K., & Karneli, Y. (2018). Upaya Guru BK untuk Mengentaskan Masalah-Masalah Perkembangan Remaja dengan Pendekatan Konseling Analisis Transaksional. Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 2(1), 79.

Oktaviani, R., & Susilo, A. T. (2020). Hambatan Keterbukaan Diri dengan Teman Sebaya: Studi Kasus Dua Siswa SMK. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, *4*(2), 52-66.

Prihantoro, E., Damintana, K. P. I., & Ohorella, N. R. (2020). *Self disclosure* generasi milenial melalui second account Instagram. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, *18*(3), 312-323.

Siregar, M. A., & Setiasih, S. (2022). Peran Relasi Teman Sebaya terhadap Hubungan Keterbukaan Diri dan Kesepian pada Remaja. *Jurnal Ecopsy*, *9*(2), 161-168.

Wozniak, A. (2015). *A grounded theory exploration of the experience of disclosing and not disclosing in mother-adolescent daughter relationships* (Doctoral dissertation, University of Guelph).

Yunita, R. (2019). Aktivitas pengungkapan diri remaja putri melalui sosial media twitter. *Jurnal Komunikasi*, *10*(1), 26-32.

Zola, N., Ilyas, A., & Yusri, Y. (2017). Karakteristik Anak Bungsu. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, *5*(3), 109-114.