

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Beberapa fenomena yang terjadi, khususnya ketika proses konseling diketahui bahwa terdapat beberapa masalah yang cukup menghambat proses penyelesaiannya. Salah satunya adalah karena individu tidak mau atau tidak bisa bersikap terbuka mengenai informasi tentang dirinya. Salah seorang guru BK (bimbingan dan konseling) di Sekolah Menengah Pertama Maarif NU Pandaan mengatakan bahwa beberapa dari siswa dan siswinya susah mengungkapkan permasalahan diri mereka. Padahal pengungkapan diri tersebut akan sangat membantu dalam mengatasi permasalahan yang dialami oleh para siswa/siswi tersebut. Selain itu, ada juga orang tua murid tersebut juga mengeluhkan bahwa putra-putri mereka yang berada dalam masa remaja tersebut dirasa cukup jarang memberitahukan atau menceritakan hal-hal dan permasalahan yang dialami oleh remaja putra-putri mereka dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Proses interaksi sosial sehari-hari ataupun saat sesi konseling di sekolah, baik guru maupun orang tua sebenarnya menginginkan agar semua anak mereka bisa melakukan pengungkapan diri dengan baik karena hal itu akan sangat membantu dalam memantau perkembangan sosial anak. Terlebih pada kondisi pergaulan yang saat ini banyak memunculkan kasus-kasus kriminal yang melibatkan remaja sebagai pelakunya. Bahkan banyak dari orang tua yang baru mengetahui permasalahan anaknya dari pihak sekolah. Hal ini menunjukkan

bahwa para remaja tersebut tidak bersikap terbuka pada orang tua mereka. Pengungkapan diri ini juga sangat diperlukan oleh para guru yang ada di sekolah untuk memudahkan dalam mengatasi permasalahan yang dialami para remaja. Akan tetapi sebagian besar para remaja tersebut susah untuk mengungkapkan hal-hal mengenai dirinya. Berkaitan dengan hal ini, ada tambahan informasi dalam proses konseling di sekolah bahwa mayoritas siswi perempuan lebih mampu untuk mengungkapkan dirinya dibandingkan siswa laki-laki.¹

Ada banyak faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri seseorang. Oleh karena itu, penting untuk diketahui faktor apa yang mendukung dalam pengungkapan diri seseorang. Selain itu, pengungkapan diri (*self disclosure*) juga merupakan komponen yang penting dalam interaksi sosial manusia. Hal ini karena manusia adalah makhluk sosial yang selalu berhubungan dan membutuhkan orang lain dalam kehidupannya. Sebagai makhluk sosial, manusia dalam bertindak selalu berhubungan dengan lingkungan tempat ia tinggal. Agar hubungan antar individu terjalin secara harmonis dengan lingkungan sosialnya, individu dituntut mampu menyesuaikan diri. Penyesuaian diri dengan lingkungan sosial adalah proses individu menyesuaikan diri dengan masyarakat atau lingkungan sosial, sehingga individu dapat menjalin suatu hubungan yang harmonis dengan lingkungan sosialnya. Penyesuaian sosial merupakan salah satu aspek psikologis yang perlu dikembangkan dalam kehidupan individu, baik penyesuaian diri dengan individu lain di dalam kelompok maupun di luar kelompok. Agar individu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, maka individu

¹ Hasil wawancara kepada guru BK SMP Maarif NU Pandaan pada 01/11/2013, di kantor guru BK SMP Maarif Pandaan.

membutuhkan keterampilan sosial. Keterampilan sosial menunjang keberhasilan dalam bergaul serta syarat tercapainya penyesuaian sosial yang baik dalam kehidupan individu. Dalam hal ini, percakapan adalah aspek penting dalam interaksi manusia. Ketika seorang kawan mengungkapkan kisah sedihnya di masa lalu, maka kita secara emosional mungkin akan merasa dekat dengannya. Shelley menyebutkan bahwa menurut Canary, Cody, Manusov dan Dindia, *self disclosure* (pengungkapan diri) adalah tipe khusus dari percakapan dimana kita berbagi informasi dan perasaan pribadi dengan orang lain.² Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa hubungan antar pribadi dapat membuat kehidupan menjadi lebih berarti. Sebaliknya, hubungan yang buruk bahkan membawa efek negatif bagi kesehatan fisik dan emosional. Jourard menyatakan bahwa keterbukaan dalam pengungkapan diri merupakan salah satu prasyarat bagi kesehatan pribadi seseorang.³

Sebagai salah satu aspek penting dalam hubungan sosial, *self disclosure* (pengungkapan diri) juga perlu bagi remaja, karena masa remaja merupakan periode individu belajar menggunakan kemampuannya untuk memberi dan menerima dalam berhubungan dengan orang lain. Sesuai dengan perkembangannya, remaja dituntut lebih belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang lebih luas dan majemuk. Keterampilan *self disclosure* yang dimiliki oleh remaja, akan membantu siswa dalam mencapai kesuksesan akademik dan penyesuaian diri. Apabila remaja tersebut tidak memiliki

² Shelley E. Taylor, Letitia Anne Peplau, David O. Sears. *Psikologi Sosial: Edisi Kedua Belas*, dialihbahasakan oleh Tri Wibowo B.S , Jakarta;Kencana Prenada Media Group, Hal. 334.

³ Kathryn Greene, et al, *Self Disclosure in Personal Relationships. Chapter 22*, Hal. 2

kemampuan *self disclosure*, maka dia akan mengalami kesulitan berkomunikasi dengan orang lain. Misalnya, dalam lingkungan sekolah banyak dijumpai adanya komunikasi yang kurang efektif antara siswa dengan guru, dan siswa dengan teman-temannya. Salah satu penyebab adalah kurang adanya keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa. Hal ini dapat dilihat dari gejala-gejala seperti tidak bisa mengeluarkan pendapat, tidak mampu mengemukakan ide atau gagasan yang ada pada dirinya, merasa was-was atau takut jika hendak mengemukakan sesuatu. Selain itu, konflik dengan orang tua memang meningkat pada masa awal remaja, tetapi konflik itu tidak mencapai derajat yang menggemparkan seperti yang dibayangkan oleh G. Stanley Hall pada awal abad kedua puluh. Sebaliknya banyak konflik menyangkut peristiwa-peristiwa kehidupan keluarga sehari-hari seperti merapikan kamar tidur, berpakaian dengan rapi, kembali ke rumah pada jam tertentu, dan seterusnya. Blos dan Hill menyebutkan bahwa konflik sehari-hari yang mencirikan relasi orang tua-remaja sebenarnya dapat berperan sebagai fungsi perkembangan yang positif.⁴ Perselisihan dan perundingan kecil ini mempermudah transisi remaja dari bergantung pada orang tua menjadi seorang individu yang memiliki otonomi.

Suatu penelitian, yang dilakukan oleh Cooper dkk (dalam Santrock) menunjukkan bahwa remaja yang mengungkapkan ketidaksetujuannya dengan orang tua mencapai perkembangan identitas lebih aktif daripada remaja yang tidak mengungkapkan ketidaksetujuannya dengan orang tua mereka.⁵ Hal ini juga bisa dikarenakan para remaja lebih banyak meluangkan waktu dengan teman-teman

⁴ John W. Santrock, *Life-Span Development Jilid 2*, (Jakarta; Penerbit Erlangga), hal. 42

⁵ Ibid. hal. 42

sebayanya mereka dibandingkan dengan orang tuanya. Dari berbagai fakta di lapangan, tampak bahwa orang tua berperan penting sebagai penanggungjawab utama dalam keluarga untuk membangun lingkungan keluarga yang harmonis dengan mengembangkan hubungan antar pribadi. Orang tua dapat menjadi teman ataupun konsultan bagi anak-anaknya ketika diperlukan.

Pengungkapan diri adalah jenis komunikasi di mana kita mengungkapkan informasi tentang diri kita sendiri yang biasanya kita sembunyikan.⁶ Beberapa aspek dari definisi ini dapat dijadikan catatan bahwa pengungkapan diri adalah jenis komunikasi, pengungkapan diri digunakan untuk mengacu pada pengungkapan informasi secara sadar, pengungkapan diri adalah “informasi”-sesuatu yang sebelumnya tidak diketahui oleh penerima, pengungkapan diri adalah informasi tentang diri sendiri, pengungkapan diri menyangkut informasi yang biasanya dan secara aktif disembunyikan, dan yang terakhir pengungkapan diri melibatkan setidaknya satu orang lain.⁷ Sebagaimana yang disebutkan oleh DeVito bahwa pendapat lain yang dikemukakan oleh Archer, Cozby, Derlega, Metts, Petronio, dan Margulis juga mendefinisikan bahwa *self disclosure* adalah pesan verbal seseorang yang menyatakan tentang dirinya sendiri meliputi informasi pribadi, pengalaman, pemikiran, dan perasaan mereka. Pesan verbal ini merupakan salah satu jenis komunikasi.⁸ Jadi dapat dikatakan bahwa *Self disclosure* merupakan tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang

⁶ Joseph A. DeVito, *Komunikasi Antar Manusia*, (Pamulang-Tangerang Selatan: 2011), hal. 64.

⁷ Ibid Hal. 64.

⁸ Hua Wang. *Self-Disclosure In Long-Distance Friendships: A Comparison Between Face-To-Face And Computer-Mediated Communication*. A Thesis Presented to the Faculty of San Diego State University. Hal. 13

bersifat pribadi pada orang lain. Informasi yang bersifat pribadi tersebut mencakup aspek: (1) sikap atau opini, (2) selera dan minat, (3) pekerjaan atau pendidikan, (4) fisik, (5) keuangan, dan (6) kepribadian. Altman dan Taylor (1973) mengemukakan bahwa *self disclosure* merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi diri kepada orang lain yang bertujuan untuk mencapai hubungan yang akrab. Ada dua dimensi *self disclosure* yaitu keluasan dan kedalaman. Keluasan berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam berkomunikasi dengan siapa saja (*target person*), baik orang yang baru dikenal, teman biasa, orangtua/saudara dan teman dekat. Sedangkan kedalaman berkaitan dengan topik yang akan dibicarakan baik bersifat umum maupun khusus. Umum dan khususnya individu menginformasikan dirinya tergantung pada siapa yang hendak diajak bicara. Semakin akrab hubungan seseorang dengan orang lain, maka semakin terbuka individu kepada orang tersebut, demikian pula sebaliknya.⁹ Pengungkapan diri (*self disclosure*) merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan dalam interaksi sosial. Individu yang terampil melakukan *self disclosure* mempunyai ciri-ciri yakni memiliki rasa tertarik kepada orang lain daripada mereka yang kurang terbuka, percaya diri sendiri, dan percaya pada orang lain.

Dalam buku karangan Shelley disebutkan bahwa Buhrmester mengatakan, salah satu aspek yang penting dalam keterampilan sosial adalah *self disclosure*. Lumsden juga menambahkan bahwa *self disclosure* dapat membantu seseorang berkomunikasi dengan orang lain, meningkatkan kepercayaan diri serta hubungan

⁹ Gainau, Maryam B. *Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya bagi Konseling*. (madiun: Jurnal Ilmiah Widya Warta, Vol 33, No 1, 2009)., hal. 2

menjadi lebih akrab. Selain itu, Calhoun dan Acocella mengatakan bahwa *self disclosure* dapat melepaskan perasaan bersalah dan cemas, Tanpa *self disclosure*, individu cenderung mendapat penerimaan sosial kurang baik sehingga berpengaruh pada perkembangan kepribadiannya. Dalam hal pengungkapan diri ini, hal yang paling mendasar adalah kepercayaan. Biasanya seseorang akan mulai terbuka pada orang yang sudah lama dikenalnya. Selain itu menyangkut kepercayaan beberapa ahli psikologi percaya bahwa perasaan percaya terhadap orang lain yang mendasar pada seseorang ditentukan oleh pengalaman selama tahun-tahun pertama hidupnya. Bila seseorang telah menyingkapkan sesuatu tentang dirinya pada orang lain, ia cenderung memunculkan tingkat keterbukaan balasan pada orang yang kedua. Kita membuka informasi kepada orang lain karena berbagai alasan.¹⁰ Misalnya, kita mungkin mengatakan rahasia kita pada orang lain untuk menciptakan kedekatan hubungan. Ada beberapa alasan utama dari pengungkapan diri yaitu, penerimaan sosial, pengembangan hubungan, ekspresi diri, klarifikasi diri, dan kontrol sosial.¹¹ Dengan pengungkapan diri, kita memberi tahu orang lain bahwa kita mempercayai mereka, menghargai mereka, dan cukup peduli akan mereka serta hubungan kita untuk mengungkapkan diri kita kepada mereka. Hal ini biasanya membuat orang lain akan membuka diri dan membentuk setidaknya-tidaknya awal dari suatu hubungan yang bermakna yaitu hubungan yang jujur dan terbuka (bukan sekedar hubungan yang seadanya. Perlu diingat bahwa pengungkapan diri, seperti bentuk komunikasi yang lain, bersifat *reversible* atau dapat dibalik, jadi kita tidak dapat mengungkapkan diri kepada

¹⁰ Shelley E. Taylor, Letitia Anne Peplau, David O. Sears, Op. Cit., hal. 334.

¹¹ Ibid., hal. 334.

seseorang dan menariknya kembali. Betapa pun kerasnya usaha kita untuk menarik pengungkapan diri kita, sekali sesuatu itu sudah dikatakan, ia tidak dapat ditarik kembali. Kita juga tidak dapat menghapus kesimpulan yang ditarik oleh pendengar berdasarkan pengungkapan diri kita.

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 .

Perlu diketahui bahwa dalam pengungkapan diri terdapat kelebihan dan kekurangannya. Adapun kelebihan dari pengungkapan diri adalah bahwa melalui *self disclosure* atau pengungkapan diri kita bisa mengetahui seperti apa diri kita dalam pandangan orang lain dan seperti apa orang lain dalam pandangan kita, dengan hal itu kita bisa melakukan introspeksi diri secara lebih mendalam dan memperbaiki komunikasi kita dengan orang lain. Jika komunikasi dapat berjalan dengan efisien, maka hal ini sedikit banyak akan membantu dalam membina hubungan yang bermakna dengan orang lain. Kita juga akan lebih mampu mengatasi kesulitan melalui pengungkapan diri, terutama perasaan bersalah.

Sedangkan untuk kekurangan dari *self disclosure* atau pengungkapan diri adalah bahwa ketika seseorang melakukan pengungkapan diri, mungkin tidak semua orang dapat menanggapi apa yang kita sampaikan bahkan sering terjadi

salah paham sehingga malah menimbulkan masalah baru, seperti penolakan pribadi dan sosial. Kerugian material juga bisa terjadi saat melakukan pengungkapan diri seperti jika politisi mengungkapkan diri bahwa ia pernah dirawat psikiater mungkin akan kehilangan dukungan partai politiknya dan rakyat akan enggan memberikan suara untuknya. Dan ketika seseorang telah mengetahui diri kita, bisa saja orang lain ini memanfaatkan apa yang telah dia ketahui mengenai diri kita seperti mencemooh kita sehingga justru menimbulkan kesulitan intrapribadi.¹²

Shelley E. Taylor mengutip studi pengungkapan diri lintas kultural yang dilakukan oleh Barnlund, penelitian ini melibatkan beberapa ratus mahasiswa dari Jepang dan AS tentang seberapa besar mereka membuka diri kepada teman. Pengungkapan diri itu diukur pada poin berskala 7, dari tidak mengungkapkan sampai mengungkapkan secara “sangat detail”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua orang lebih banyak mengungkapkan diri kepada kawan dekat ketimbang kawan jauh. Perbedaan kultural juga terlihat bahwa orang Jepang lebih sedikit mengungkapkan diri ketimbang orang AS.¹³ Jika dalam penelitian ini mengontrol pada perbedaan antara kawan dekat dan kawan jauh serta perbedaan antar kultur Negara, maka dalam penelitian ini akan dilihat berdasarkan perbedaan *gender* dan juga perbandingan pengungkapan diri pada masing-masing orang yang biasanya menjadi sasaran pengungkapan diri. Tambahan informasi dalam penelitian Maryam yang menyebutkan bahwa penelitian yang dilakukan Johnson menunjukkan bahwa individu yang mampu mengungkapkan diri secara tepat;

¹² Joseph, A. DeVito. *Op. Cit.*, hal. 67-70.

¹³ Shelley E. Taylor, Letitia Anne Peplau, David O. Sears. *Op. Cit.*, hal. 337

terbukti mampu menyesuaikan diri (*adaptive*), lebih percaya diri sendiri, lebih kompeten, dapat diandalkan, lebih mampu bersikap positif, percaya terhadap orang lain, lebih objektif, dan terbuka. Sedangkan individu yang kurang mampu dalam keterbukaan diri (*self disclosure*) terbukti tidak mampu menyesuaikan diri, kurang percaya diri, timbul perasaan takut, cemas, merasa rendah diri, dan tertutup.¹⁴ Adapun pendapat lain yang dikutip oleh DeVito bahwa Johnson mengatakan bahwa ciri-ciri *self disclosure* tersebut, mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Jika demikian, maka perlu untuk diketahui bagaimana tingkat *self disclosure* siswa-siswi di sekolah ini agar dapat dilakukan tindakan lanjutan ataupun tindakan pencegahan jika memang para siswa-siswi di sekolah ini susah dalam mengungkapkan diri. Selain itu perlu juga diperhatikan bahwa selain memiliki banyak manfaat, *self disclosure* ini bisa menimbulkan efek negatif jika tidak dimanfaatkan dengan benar. Oleh sebab itu, ada beberapa pedoman dalam pengungkapan diri. Baik untuk menanggapi orang yang melakukan pengungkapan diri ataupun pengungkapan diri sendiri setiap orang harus mengambil keputusan individual menyangkut pengungkapan diri. Dalam pengungkapan diri, perlu diperhatikan motivasi, kepatutan pengungkapan diri, pengungkapan diri orang lain, serta beban yang mungkin ditimbulkan dari pengungkapan diri tersebut.

Pengungkapan diri haruslah didorong oleh rasa berkepentingan terhadap hubungan, terhadap orang lain yang terlibat, dan terhadap diri sendiri. Seperti misalnya jika dalam konteks penelitian ini seorang siswa atau siswi diharapkan mampu untuk mengungkapkan dirinya terkait dengan permasalahan yang

¹⁴ Gainau, Maryam B. Ibid., hal. 3

mungkin melibatkan mereka. Sebelum melakukan pengungkapan diri yang penting, tanyailah diri sendiri apakah waktu dan tempatnya sudah tepat. Selama pengungkapan diri juga berikan kesempatan lawan bicara untuk melakukan pengungkapan diri pula. Pertimbangkan juga kesulitan yang mungkin ditimbulkan akibat pengungkapan diri. Sedangkan untuk menanggapi pengungkapan diri orang lain, beberapa hal yang harus dijadikan pedoman adalah memanfaatkan keterampilan mendengarkan yang efektif dan aktif, dukung dan mengukuhkan pengungkap, menjaga kerahasiaan, dan jangan memanfaatkan pengungkapan diri orang lain untuk merugikannya. Keterampilan mendengarkan sangat penting bila kita mendengarkan pengungkapan diri orang lain. Dukungan untuk orang yang melakukan pengungkapan diri juga harus diperhatikan yaitu dengan memusatkan pemahaman dan empati kepada pembicara. menjaga rahasia dengan tidak menceritakan pengungkapan diri orang lain serta tidak memanfaatkan pengungkapan diri orang lain untuk merugikannya adalah hal-hal yang harus dijadikan pedoman untuk menanggapi pengungkapan diri orang lain.

Sebagai salah satu aspek yang penting dalam hubungan sosial, *self disclosure* (pengungkapan diri) juga merupakan salah satu kajian yang menciptakan catatan khusus akan adanya unsur keterbukaan dalam menciptakan komunikasi yang baik dan efektif dalam lingkungan sosial individu. Terlebih untuk para remaja sebagaimana para siswa-siwi SMP kelas VIII Maarif NU Pandaan karena para siswa-siswi tersebut berada pada masa pencarian jati diri mereka. Oleh karena itu, peneliti melihat bahwa penting dilakukan penelitian untuk mengkaji dimensi dalam *self disclosure* remaja. Melalui penelitian ini

diharapkan dapat memberi manfaat bagi para remaja, orang tua, maupun praktisi pendidikan. Selain itu juga dapat menambah literatur bagi pengembangan teori-teori *self disclosure*.

Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian ini dengan judul “*Analisis Tingkat Self Disclosure Siswa SMP Maarif NU Pandaan*”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah yang ingin diperoleh jawabannya dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat kedalaman *self disclosure* siswa-siswi SMP Maarif NU Pandaan ?
2. Bagaimana tingkat keluasan *self disclosure* siswa-siswi SMP Maarif NU Pandaan ?
3. Apakah ada perbedaan *self disclosure* antara siswa laki-laki dan siswi perempuan SMP Maarif NU Pandaan terhadap masing-masing orang yang dituju ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka tujuan yang ingin dicapai adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kedalaman *self disclosure* siswa-siswi SMP Maarif NU Pandaan
2. Untuk mengetahui tingkat keluasan *self disclosure* siswa-siswi SMP Maarif NU Pandaan

3. Untuk mengetahui perbedaan *self disclosure* antara siswa laki-laki dan siswi perempuan SMP Maarif NU Pandaan terhadap masing-masing orang yang dituju.

D. Manfaat penelitian

a. Manfaat Teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan-sumbangan ilmiah untuk memperluas dunia ilmu pengetahuan dalam disiplin ilmu psikologi maupun ilmu sosial khususnya yang berkaitan dengan *self disclosure*.

b. Manfaat Praktis:

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pendidik atau orang tua untuk membantu komunikasi individu khususnya dalam hal pengungkapan diri, sehingga komunikasi terjalin lancar dan pencarian informasi bisa dilakukan lebih mendalam serta hambatan dalam komunikasi ataupun konseling dapat diantisipasi. Selain itu bisa menjadi bahan rujukan kepada peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian terhadap permasalahan yang sama serta dapat menambah khazanah keilmuan psikologi tentang *self disclosure* dalam berbagai setting kehidupan.