

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja tidak hanya mempertimbangkan mengenai usia, namun juga pengaruh sosio-historis. Maka dengan demikian, masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional yang dialami remaja dapat berkisar mulai dari perkembangan fungsi seksual hingga proses berpikir abstrak hingga kemandirian. Tugas pokok remaja adalah mempersiapkan diri memasuki masa dewasa.¹

2. Ciri-ciri masa Remaja

Menurut Hurlock, ciri-ciri masa remaja di antaranya adalah:

- a. Masa remaja sebagai periode yang penting.

Pada masa remaja terjadi perkembangan fisik dan mental yang cepat dan penting di mana semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan pembentukan sikap, nilai, dan minat baru.

- b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Masa peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya. Tetapi peralihan merupakan perpindahan

¹ John W. Santrock, Remaja (Edisi . XI, Jilid. I, Jakarta: 2007)., hal. 20.

dari satu tahap perkembangan ke tahap perkembangan berikutnya. Dengan demikian dapat diartikan bahwa apa yang terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekas pada apa yang telah terjadi sekarang dan yang akan datang, serta mempengaruhi pola perilaku dan sikap yang baru pada tahap berikutnya.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap berlangsung pesat. Ketika perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Ada dua alasan bagi kesulitan ini, yakni :

- 1) Sepanjang masa kanak-kanak, masalah anak sebagian diselesaikan oleh orangtua dan guru-guru, sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah.
- 2) Karena para remaja merasa diri mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orangtua dan guru-gurunya.

e. Masa remaja sebagai masa pencarian identitas

Pencarian identitas dimulai pada akhir masa kanak-kanak, penyesuaian diri dengan standar kelompok lebih penting daripada bersikap individualitas. Pada awal masa remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Namun lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dengan kata lain ingin menjadi pribadi yang berbeda dengan oranglain. Peran orangtua dalam hal pencarian identitas ini tentulah mempunyai peranan yang cukup penting. Sebagaimana yang dikatakan oleh Hetherington bahwa ayah berpartisipasi dalam memelihara anak secara langsung dengan mendisiplinkan anak, mengajar mereka dan menyediakan model dewasa. Anak laki-laki memiliki kebutuhan akan model pria yang kuat sebagai *self control* seperti halnya orangtua dengan disiplin yang keras.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan *stereotype* budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, yang tidak dapat dipercaya, cenderung merusak dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggungjawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Pada masa ini, remaja melihat dirinya sendiri dan oranglain sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Semakin tidak realistis cita-citanya ia semakin menjadi marah. Remaja akan sakit hati dan kecewa

apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkannya sendiri.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Dengan mendekatnya usia kematangan, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum-minuman kerasa, menggunakan obat-obatan dan terlibat dalam perbuatan seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberi citra yang mereka inginkan.²

3. Perkembangan Psikososial Remaja

Sebelum abad kedua puluh, tidak ada konsep masa remaja. Anak-anak dalam kultur Barat memasuki masa dewasa ketika mereka matang secara fisik atau ketika mereka mulai bekerja magang. Masa remaja secara umum dianggap dimulai dengan *pubertas*, proses yang mengarah kepada kematangan seksual atau fertilitas- kemampuan untuk bereproduksi-. Masa remaja dimulai pada usia 11 atau 12 sampai masa remaja akhir atau awal usia dua puluhan. Masa-masa tersebut membawa perubahan besar yang saling berkaitan dalam semua ranah perkembangan.³

Sebagai periode tertentu dari kehidupan manusia. Remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju

² Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga), hal. 207-209.

³ Papalia, Diane. E dkk, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: kencana : 2008), hal. 534

masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis dan psikososial. Remaja juga memiliki tugas-tugas perkembangan remaja yang harus dilakukan, seperti menerima kondisi jasmaniah, peran seks, menjadi independen secara emosional dan menjalin hubungan baik dengan teman sebaya.

Dalam perkembangan sosial remaja, salah satunya adalah perkembangan individuasi dan identitas. Konsep identitas pada umumnya merujuk pada suatu kesadaran tentang kesatuan dan kesinambungan pribadi serta keyakinan yang relatif stabil sepanjang rentang kehidupan, meskipun terkadang mungkin akan terjadi berbagai perubahan. Menurut Erikson, seseorang yang sedang mencari identitas akan berusaha “menjadi seseorang”, yang berarti berusaha menjadi diri sendiri yang bersifat sentral, mandiri, unik, yang mempunyai suatu kesadaran sekaligus menjadi seseorang yang diterima dan diakui oleh banyak orang. Bila mereka telah memperoleh identitas, maka ia akan menyadari ciri-ciri khas kepribadiannya, seperti kesukaan atau ketidaksukaannya, aspirasi, tujuan masa depan yang direncanakan, perasaan bahwa ia dapat dan harus mengatur orientasi hidupnya. Adapun dalam konteks psikologi perkembangan, pembentukan identitas adalah tugas utama dalam perkembangan kepribadian yang diharapkan tercapai pada akhir masa remaja. Menurut Grotevant dan Cooper (dalam Desmita), pembentukan identitas tersebut sebenarnya sudah mempunyai akar-akarnya pada masa anak-anak, namun pada masa remaja ia menerima dimensi-dimensi baru

karena berhadapan dengan perubahan-perubahan fisik, kognitif, dan relasional. Sedangkan menurut Jones dan Hartmant (dalam Desmita), perkembangan identitas selama masa remaja ini juga sangat penting karena ia memberikan suatu landasan bagi perkembangan psikososial dan relasi interpersonal pada masa dewasa.⁴

Peristiwa-peristiwa yang terjadi pada tahap masa remaja ini sangat menentukan perkembangan kepribadian masa dewasa. Sebagaimana yang sudah dipaparkan sebelumnya bahwa selama masa ini, remaja mulai memiliki suatu perasaan tentang identitasnya sendiri, suatu perasaan bahwa ia adalah manusia yang unik. Ia mulai menyadari sifat-sifat yang melekat pada dirinya, seperti kesukaan dan ketidaksukaannya, tujuan-tujuan yang diinginkan tercapai di masa mendatang, kekuatan dan hasrat untuk mengontrol kehidupannya sendiri. Menurut Hall dan Lindzey, karena peralihan yang sulit dari masa kanak-kanak ke masa dewasa di satu pihak, dan kepekaan terhadap perubahan sosial dan historis di pihak lain, maka selama tahap pembentukan identitas ini seorang remaja mungkin merasakan penderitaan paling dalam dibandingkan masa-masa lain akibat kekacauan peranan-peranan atau kekacauan identitas (*identity confusion*). Kondisi demikian menyebabkan remaja merasa terisolasi, hampa, cemas, dan bimbang. Mereka sangat peka terhadap cara orang lain memandang dirinya, dan menjadi mudah tersinggung serta merasa malu. Selama masa kekacauan identitas ini tingkah laku remaja tidak

⁴ Desmita, Psikologi *Perkembangan*, (Bandung: 2009), hal. 210-211

konsisten dan tidak dapat diprediksikan. Pada suatu saat mungkin ia lebih tertutup terhadap siapa pun, karena takut ditolak, atau dikecewakan. Namun pada saat lain mungkin ingin jadi pengikut atau pecinta, dengan tidak mepedulikan konsekuensi-konsekuensi dari komitmennya.⁵

B. *Self Disclosure*

1. *Pengertian Self Disclosure*

Pengungkapan diri (*self disclosure*) merupakan tipe khusus dari percakapan dimana kita berbagi informasi dan perasaan pribadi dengan orang lain. Dalam pengungkapan diri ini terdapat dua tipe pengungkapan diri. Pengungkapan diri dengan mengungkapkan fakta tentang diri kita yang tersembunyi seperti apa pekerjaan kita, di mana kita tinggal, apa pilihan kita dalam pemilu. Ini disebut sebagai “pengungkapan deskriptif” karena mendeskripsikan beberapa hal tentang diri kita. Sedangkan pengungkapan opini pribadi dan perasaan terdalam seperti perasaan kita pada orang lain, kesalahan kita, atau betapa bencinya kita pada pekerjaan kita. Ini dinamakan “pengungkapan evaluatif” karena berisi penilaian personal terhadap orang lain atau situasi.⁶

Pengungkapan diri menurut Jourard (dalam Gainau) 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 bahwa pengungkapan

⁵ Ibid, hal. 214

⁶ 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

diri merupakan sebuah tipe komunikasi tentang informasi diri pribadi yang umumnya disembunyikan, namun dikomunikasikan kepada orang lain.

Menurut Jourard (dalam Gainau), pengungkapan diri 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.⁷

Jadi *Self Disclosure* adalah membiarkan orang lain tahu tentang pemikiran, keinginan, dan perasaan kita yang sebenarnya.⁸ Ketika ada orang yang mengatakan tentang seseorang secara jelas atau terlihat nyata, mereka biasanya mengatakan bahwa orang tersebut bagus dalam pengungkapan dirinya, proses pengungkapan informasi diri pribadi

⁷ 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

⁸ Lowell, Lamberton, Leslie minor-Evans, *Human Relations Strategies for Success*, Second Edition (California: 2002), hal. 72

seseorang kepada orang lain atau sebaliknya. Pengungkapan diri merupakan kebutuhan seseorang sebagai jalan keluar atas tekanan-tekanan yang terjadi pada dirinya.⁹

Sedangkan Person (dalam Gainau) mengartikan *self disclosure* sebagai tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela dan disengaja dengan tujuan memberi informasi yang akurat tentang dirinya. Pendapat ini didukung oleh Barker dan Gaut yang mengemukakan bahwa *self disclosure* adalah kemampuan seseorang menyampaikan informasi kepada orang lain yang meliputi pikiran/pendapat, keinginan, perasaan maupun perhatian.¹⁰

2. Teori-teori Self Disclosure

Teori *self disclosure* sering disebut teori “Johari Window” atau Jendela Johari yang merupakan sebuah teori yang diciptakan oleh Joseph Luft dan Harry Ingham pada tahun 1955. Dalam Johari Window diungkapkan tingkat keterbukaan dan kesadaran diri yang dibagi dalam empat kuadran.¹¹



⁹ Bungin Burhan, *Sosiologi Komunikasi* (Jakarta: 2007)., hal. 261.

¹⁰ Gainau, B. Maryam . Op. Cit., hal. 4

¹¹ Joseph A. DeVito, *Komunikasi Antar Manusia* (Pamulang-Tangerang Selatan: Karisma Publishing Grup. 2011)., hal. 71.

1) Kuadran satu/ Daerah terbuka (*Open Self*)

Daerah ini berisikan semua informasi, perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi, gagasan, dan sebagainya yang diketahui oleh diri sendiri dan orang lain. Macam informasi yang termasuk di sini dapat beragam mulai dari nama, warna kulit, dan jenis kelamin seseorang sampai pada usia, keyakinan politik dan agama. Daerah terbuka masing-masing orang akan berbeda-beda besarnya bergantung pada dengan siapa orang ini berkomunikasi. Ada orang yang membuat kita merasa nyaman dan mendukung kita, sehingga kita membuka diri kita lebar-lebar sedangkan terhadap orang lain lebih memilih untuk menutup sebagian besar diri kita. Besarnya daerah terbuka juga berbeda-beda dari satu orang ke orang lain, kebanyakan seseorang membuka diri kepada orang-orang tertentu tentang hal-hal tertentu pada waktu-waktu tertentu. Jika seseorang tidak membiarkan orang lain mengenal kita, komunikasi menjadi sangat sulit. Kita dapat berkomunikasi secara bermakna hanya bila kita saling mengenal dan juga mengenal diri sendiri. Untuk meningkatkan komunikasi, kita terlebih dahulu harus berusaha memperbesar daerah terbuka ini.

2) Kuadran dua/ Daerah Buta (*Blind Self*)

Daerah ini merujuk pada perilaku, perasaan, dan motivasi yang diketahui oleh orang lain, tetapi tidak diketahui oleh diri sendiri. Ini dapat

berupa kebiasaan-kebiasan kecil dalam kehidupan sehari-hari seseorang seperti memegang-megang hidung bila marah atau hal-hal lainnya.

Sebagian orang mempunyai daerah buta yang luas dan tampaknya tidak menyadari berbagai kekeliruan yang dibuatnya. Orang lain kelihatannya sangat cemas jika memiliki sedikit saja daerah buta. Mereka berusaha melakukan terapi dan mengikuti semua kegiatan kelompok penyadaran diri. Sementara orang lain mengira mereka tahu segalanya tentang diri mereka sendiri, percaya bahwa mereka telah menghilangkan daerah buta ini sampai nol. Atau juga ada orang yang hanya berpura-pura ingin mengurangi daerah buta mereka. Mereka menunjukkan kesediaan untuk mendengar tentang diri mereka, tetapi baru saja komentar bernada negatif muncul, mereka bersifat defensif dan membela diri.

Komunikasi menuntut keterbukaan pihak-pihak yang terlibat. Bila ada daerah buta, komunikasi menjadi sulit. Tetapi daerah seperti ini akan selalu ada pada diri kita masing-masing. Walaupun kita mungkin dapat meminimalisir daerah ini, menghilangkannya sama sekali tidaklah mungkin.

3) Kuadran tiga/Daerah Gelap (*Unknown Self*)

Daerah ini merujuk kepada perilaku, perasaan, dan motivasi yang tidak diketahui oleh diri sendiri maupun orang lain. Ini adalah informasi yang tenggelam di alam bawah sadar atau sesuatu yang luput dari perhatian.

Kita memperoleh gambaran mengenai daerah gelap ini dari sejumlah sumber. Adakalanya daerah ini terungkap melalui perubahan temporer akibat minum obat, melalui kondisi eksperimen khusus seperti hipnotis atau deprivasi sensori, atau melalui berbagai tes proyektif atau mimpi. Eksplorasi daerah gelap melalui interaksi yang terbuka, jujur dan empatik dengan rasa saling percaya dengan orang lain seperti orang tua, sahabat, konselor, anak-anak, pasangan hidup merupakan cara efektif untuk mendapatkan gambaran ini.

4) Kuadran empat/Daerah Tertutup (*Hidden Self*)

Daerah ini merujuk kepada perilaku, perasaan, dan motivasi yang diketahui oleh diri sendiri tetapi tidak oleh orang lain. Ini adalah tempat anda merahasiakan segala sesuatu tentang diri sendiri dan tentang orang lain. Pada beberapa kasus ekstrem, terdapat mereka yang terlalu terbuka (*overdisclosers*) dan mereka yang terlalu tertutup (*underdisclosers*). Mereka yang terlalu terbuka menceritakan segalanya. Mereka tidak menyimpan rahasia tentang diri sendiri dan tentang orang lain. Mereka akan menceritakan kisah keluarga, masalah seksual, masalah perkawinan, keadaan keuangan, tujuan, kesuksesan dan kegagalan, dan segalanya. Masalah dengan mereka yang terlalu terbuka ini adalah bahwa mereka tidak membedakan antara orang-orang yang boleh dan seharusnya tidak boleh mendengar pengungkapan ini. Selanjutnya mereka juga tidak membedakan berbagai informasi yang boleh mereka ungkapkan dan informasi yang seharusnya mereka rahasiakan.

Adapun mereka yang terlalu tertutup (*underdisclosers*), mereka akan berbicara tentang lawan bicaranya, tapi tidak tentang dirinya sendiri. Kebanyakan dari kita berada di antara kedua hal ekstrem ini. Kita merahasiakan hal-hal tertentu dan kita membuka hal-hal lain, kita terbuka kepada orang-orang tertentu dan kita tidak terbuka kepada orang lain. Pada dasarnya, kita adalah orang-orang terbuka yang selektif.¹²

Meski diakui bahwa pengungkapan diri sangat penting bagi perkembangan individu, namun sebagian orang masih enggan untuk melakukannya. Pada dasarnya keengganan atau kesulitan individu dalam mengungkapkan diri banyak dilandasi oleh faktor risiko yang akan diterimanya di kemudian hari, di samping karena belum adanya rasa aman dan kepercayaan pada diri sendiri. Risiko yang dimaksud dapat berupa bocornya informasi yang telah diberikan pada seseorang kepada pihak ketiga padahal informasi tersebut dianggap sangat pribadi oleh si pemberi informasi, atau bisa juga informasi yang disampaikan justru menyinggung perasaan orang lain sehingga dapat mengganggu hubungan interpersonal yang sebelumnya sudah terjalin dengan baik. Selain itu pengungkapan diri pada orang atau kondisi yang tidak tepat justru akan menjadi bumerang bagi si pemberi informasi. Selain faktor risiko, faktor pola asuh juga berperan penting. Dalam keluarga atau lingkungan yang tidak mendukung semangat keterbukaan dan kebiasaan berbagi informasi maka individu akan sulit untuk bisa mengungkapkan diri secara tepat. Itulah sebabnya

¹² Joseph A. DeVito, Op. Cit. Hal. 59-61.

mengapa sebagian orang amat sulit berbagi informasi dengan orang lain, sekali pun informasi tersebut sangat positif bagi dirinya dan orang lain.

Meskipun pengungkapan diri mengandung risiko bagi si pelaku (pemberi informasi) namun para ahli psikologi menganggap bahwa pengungkapan diri sangatlah penting. Hal ini didasarkan pada pendapat Johnson (dalam Maryam) yang mengatakan bahwa pengungkapan diri yang dilakukan secara tepat merupakan indikasi dari kesehatan mental seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Johnson tersebut menunjukkan bahwa individu yang mampu mengungkapkan diri secara tepat terbukti lebih mampu menyesuaikan diri (*adaptive*), lebih percaya pada diri sendiri, lebih kompeten, extrovert, dapat diandalkan, lebih mampu bersikap positif dan percaya terhadap orang lain, lebih obyektif dan terbuka.¹³ Selain itu para ahli psikologi juga meyakini bahwa berbagi informasi dengan orang lain dapat meningkatkan kesehatan jiwa, mencegah penyakit dan mengurangi masalah-masalah psikologis yang menyangkut hubungan interpersonal. Dari segi komunikasi dan pemberian bantuan kepada orang lain, salah satu cara yang dianggap paling tepat dalam membantu orang lain untuk mengungkapkan diri adalah dengan mengungkapkan diri kita kepada orang tersebut terlebih dahulu. Tanpa keberanian untuk mengungkapkan diri maka orang lain akan bertindak yang sama, sehingga tidak tercapai komunikasi yang efektif. Hal ini juga membangun hubungan yang lebih dekat dan mendalam, saling membantu dan lebih berarti bagi

¹³ Maryam B. Gainau, Op. Cit, hal. 3.

kedua belah pihak. Keterbukaan merupakan suatu hubungan timbal balik, semakin anda terbuka pada orang lain maka orang lain akan berbuat hal yang sama. Dari keterbukaan tersebut maka akan timbul kepercayaan dari kedua pihak sehingga akhirnya akan terjalin hubungan persahabatan yang sejati.

3. Faktor yang mempengaruhi *Self Disclosure*

Devito mengemukakan ada delapan faktor yang mempengaruhi *self disclosure*, yaitu ¹⁴:

a. Efek Dyadic

Seseorang melakukan pengungkapan diri bila bersama orang yang melakukan pengungkapan diri pula. Efek diadik ini mungkin membuat seseorang merasa lebih aman dan nyatanya memperkuat perilaku pengungkapan diri sendiri. Breg dan Archer (dalam DeVito) mengungkapkan bahwa pengungkapan diri menjadi lebih akrab bila itu dilakukan sebagai tanggapan atas pengungkapan diri orang lain.

Konsisten dengan teori pertukaran sosial, dalam pengungkapan diri juga terdapat norma timbal-balik. Bila seseorang menceritakan sesuatu yang bersifat pribadi pada kita, kita akan merasa wajib memberikan reaksi yang sepadan. Proses pengungkapan diri yang berlangsung secara bertahap, semakin lama semakin cepat, akan semakin memepererat suatu hubungan.

¹⁴Joseph, A DeVito, Op. Cit, Hal. 65-67

b. Besaran kelompok

Pengungkapan diri lebih banyak terjadi dalam kelompok kecil daripada dalam kelompok besar. *Diad* (kelompok yang terdiri atas dua orang) merupakan lingkungan yang paling cocok untuk mengungkapkan diri. Bila ada lebih dari satu orang pendengar, pemantauan seperti ini menjadi sulit, karena tanggapan yang muncul pasti berbeda dari pendengar yang berbeda.

c. Topik bahasan

Seseorang lebih cenderung membuka diri tentang topik tentang pekerjaan atau hobi daripada tentang kehidupan seks atau situasi keuangan (Jourard dalam Devito, 1997). Umumnya, makin pribadi dan makin negative suatu topik, makin kecil kemungkinan kita mengungkapkannya.

d. Perasaan Menyukai

Seseorang membuka diri pada orang yang disukai atau dicintai dan bukan sebaliknya. Peneliti, pengungkapan diri, John Berg dan Richard Archer (dalam Devito, 1997) melaporkan bahwa tidak saja seseorang membuka diri pada mereka yang disukai. Seseorang juga membuka diri lebih banyak kepada orang yang dipercayai (Wheeles dan Grotz dalam Devito, 1997)

e. Jenis Kelamin

Faktor terpenting yang mempengaruhi pengungkapan diri adalah jenis kelamin. Umumnya, pria kurang terbuka kepada wanita. Judy

Pearson (dalam Devito) berpendapat bahwa peran sek-lah (*sex role*) dan bukan jenis kelamin dalam arti biologis yang menyebabkan perbedaan dalam pengungkapan diri ini. Selain itu John Gray berpendapat bahwa laki-laki akan merasa lebih baik dengan memecahkan persoalan, sementara wanita akan merasa lebih baik dengan membicarakan persoalan-persoalan yang terjadi.¹⁵

f. Kepribadian

Orang-orang yang pandai bergaul (*sociable*) dan *ekstrovert* melakukan pengungkapan diri lebih banyak daripada mereka yang kurang pandai bergaul dan *introvert*. Orang yang kurang berani bicara pada umumnya juga kurang mengungkapkan diri daripada mereka yang merasa lebih nyaman berkomunikasi.

Dalam beberapa sumber lain menyebutkan sedikit tambahan tentang faktor yang mempengaruhi *self disclosure* yaitu sebagai berikut :

a. Budaya (*culture*)

Nilai-nilai dan budaya yang dipahami seseorang mempengaruhi tingkat *self disclosure*. Begitu pula kedekatan budaya antar individu. Baik budaya yang dibangun dalam keluarga, pertemanan, daerah, negara memainkan peranan penting dalam mengembangkan *self*

¹⁵ John Gray, *Men are from Mars, Women are from Venus*, (Jakarta:1998), hal. 27

disclosure seseorang. Tiap-tiap bangsa dengan corak budaya masing-masing memberikan batas tertentusampai sejauh mana individu pantas atau tidak pantas mengungkapkan diri. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kurt Lewin (dalam Tri Dayaksini) diketahui bahwa orang-orang Amerika nampaknya lebih mudah terbuka daripada orang-orang Jerman, tetapi keterbukaan ini hanyaterbatas pada hal-hal permukaan saja dan sangat enggan untuk membuka rahasia yang menyangkut pribadi mereka. Akan tetapi, orang Jerman pada awalnya lebih sulit untuk mengungkapkan diri meskipun untuk hal-hal yang bersifat permukaan, namun jika sudah menaruh kepercayaan, maka mereka tidak enggan untuk membukan rahasia pribadi mereka yang paling dalam.¹⁶

b. *Gender*

Laki-laki lebih tertutup dibandingkan perempuan (Pearson dalam DeVito). Wanita lebih terbuka, intim dan penuh emosi. Dalam hal pengungkapan diri. “Wanita maskulin” relatif kurang membuka diri ketimbang wanita yang nilai dalam skala maskulinitasnya lebih rendah. “Pria

¹⁶ Tri Dayaksini dan Hudaniah, *Psikologi Sosial* (Malang: 2009), Hal 82

feminin” membuka diri lebih besar ketimbang pria yang nilai dalam skala feminitasnya lebih rendah.¹⁷

c. Besar kelompok

Self disclosure lebih banyak terjadi dalam kelompok kecil ketimbang kelompok besar. Hal ini karena sejumlah ketakutan yang dirasakan oleh individu dalam mengungkapkan cerita tentang diri sendiri, lebih sering terjadi dalam kelompok yang kecil daripada kelompok yang besar. Dengan pendengar lebih dari satu seperti *monitoring* sangatlah tidak mungkin karena respon yang nantinya bervariasi antara pendengar. Alasan lain adalah jika kelompoknya lebih besar dari dua, pengungkapan diri akan dianggap dipamerkan dan terjadinya pemberitaan publik. Kemudian akan dianggap hal yang umum karena sudah banyak orang yang tahu.

d. Perasaan menyukai/mempercayai

Seseorang lebih membuka diri kepada orang-orang yang disukai/dicintai, begitupula sebaliknya (Derlega, dkk., 1987). Rasa suka merupakan sebab penting dari pengungkapan diri. Orang lebih sering mengungkapkan dirinya pada pasangan hidupnya atau pada sahabatnya daripada rekan kerja atau teman biasa. Beberapa penelitian

¹⁷ Shelley E. Taylor, Letitia Anne Peplau, David O. Sears, Op. Cit. , hal. 339.

mendukung pandangan lain yang mengatakan bahwa seseorang akan lebih menyukai orang lain yang dapat mengungkapkan diri pada situasi yang tepat.

4. Karakteristik dan Dimensi *Self Disclosure*

Menurut Jourard (dalam Gainau), *self disclosure* memiliki tiga karakteristik, antara lain :

a) Keluasan (*breadth*)

Dimensi ini berkaitan dengan materi yang diungkapkan atau topik pembicaraanya.

Ada enam kategori informasi tentang diri sendiri yang biasanya diungkapkan, yaitu:

(1) Sikap dan pendapat, sikap adalah kesediaan individu untuk bereaksi terhadap suatu hal. Sedangkan pendapat adalah opini atau pernyataan sikap terhadap suatu hak yang dapat dilakukan secara verbal maupun non verbal, secara lisan ataupun tertulis.

(2) Rasa dan minat, minat adalah suatu perangkat mental yang terdiri dari campuran perasaan, harapan, pendirian, prasangka, rasa takut atau kecenderungan lain yang mengarahkan individu pada suatu pilihan tertentu. Selera adalah rasa suka terhadap suatu hal.

(3) Pekerjaan atau kuliah, secara umum dan berkaitan dengan subyek pada penelitian ini maka dapat dikatakan sebagai pendidikan yaitu segala masalah yang berhubungan dengan

pelajaran dan masalah yang muncul dalam kelas ataupun sekolah.

(4) Keuangan, segala masalah yang berhubungan dengan pengaturan keuangan dan pembelanjaan yang dimiliki.

(5) Kepribadian, merupakan suatu totalitas konsep diri yang menyangkut citra fisik, citra moral, dan citra intelektual.

(6) Tubuh atau fisik, meliputi penampilan dan kondisi fisik.

Dimensi keluasan ini 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.

Penelitian Mulcahey mengenai perbedaan topik pada laki-laki dan perempuan menunjukkan bahwa topik yang sering dibicarakan perempuan adalah seputar selera dan kegemaran, serta kepribadian. Sedangkan laki-laki lebih suka mengungkapkan seputar selera dan kegemaran, pelajaran, juga sikap dan pendapat.

b) Kedalaman (*depth*)

Dimensi ini berkaitan dengan kedalaman pengungkapan diri atau seberapa terbuka seseorang dalam mengungkapkan dirinya pada orang lain. Ada empat tingkatan:

(1) tidak pernah bercerita kepada orang lain tentang aspek diri,

- (2) berbicara secara umum,
- (3) bercerita secara penuh dan sangat mendetail,
- (4) berbohong atau memberikan gambaran diri yang salah pada orang lain.

Pada dimensi kedalaman ini, pengungkapan diri seseorang berada pada tingkatan yang berbeda-beda. Hal ini juga terkait dengan topik bahasan serta target dalam interaksi tersebut.

c) Target/sasaran

Dimensi ini berkaitan dengan orang yang menjadi sasaran seseorang dalam melakukan pengungkapan diri. Target/sasaran merupakan orang yang mempunyai hubungan dengan aktor dari pelakunya.¹⁸ Ada lima target/sasaran yang biasanya menjadi objek pengungkapan diri yaitu:

- (1) ayah, orang tua kandung laki-laki.
- (2) ibu, orang tua perempuan
- (3) teman pria,
- (4) teman wanita, dan
- (5) pasangan.¹⁹

Dalam penelitian ini, target pasangan ini diganti dan disesuaikan menjadi guru BK. Hal ini dikarenakan subyek penelitian merupakan siswa dan siswi pada usia remaja pada

¹⁸ Sarlito Wirawan Sarwono. *Teori-teori Psikologi Sosial*. (Jakarta: 1984). Hal. 234

¹⁹ Gainau B. Marya. *Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya bagi Konseling*. Madiun (2009): Jurnal Ilmiah Widya Warta, Vol 33, No, 1. Hal. 6

suatu sekolah yang memiliki interaksi cukup penting dengan guru BK yang ada di sekolah tersebut.

Selain itu, dalam membangun hubungan interpersonal antar individu dengan individu lainnya perlu adanya komunikasi yang baik dalam melakukan *self disclosure*.

Menurut Rakhmat, ada tiga faktor yang dapat mempengaruhi komunikasi interpersonal yaitu :

b. Percaya (*trust*)

Rasa percaya merupakan faktor yang paling penting dalam mempengaruhi komunikasi interpersonal. Tahap pertama dalam hubungan interpersonal ini adalah tahap pengenalan sampai pada tahap kedua yaitu peneguhan, rasa “percaya” menentukan efektivitas komunikasi. Secara ilmiah “percaya” didefinisikan dengan mengandalakan perilaku orang lain untuk mencapai tujuan yang dikehendaki, yang pencapaiannya tidak pasti dan dalam situasi yang penuh resiko. Dalam definisi tersebut menyebutkan ada tiga unsur percaya yaitu : (1) terdapat situasi yang menimbulkan resiko. Bila seseorang menumbuhkan rasa percaya pada orang lain, ia akan menghadapi resiko; (2) orang yang menaruh kepercayaan kepada orang lain berarti menyadari bahwa akibat-akibatnya bergantung pada perilaku orang lain; (3) orang yang yakin bahwa perilaku orang lain akan berakibat baik baginya.

Keuntungan dari “percaya” yaitu akan meningkatkan komunikasi interpersonal karena membuka saluran komunikasi, memperjelas pengiriman dan penerimaan informasi, serta memperluas peluang komunikasi untuk mencapai maksudnya.²⁰

Adapun menurut Deustch, bahwa harga diri dan otoritarianisme mempengaruhi kepercayaan. Orang yang memiliki harga diri positif akan lebih mudah mempercayai orang lain, sebaliknya orang yang mempunyai kepribadian otoriter sulit mempercayai orang lain. Menurutnya ada beberapa faktor yang mempengaruhi sikap percaya :

(1) Pengalaman. Pengalaman adalah factor yang membentuk sikap percaya seseorang, sikap percaya berkembang apabila seseorang menganggap bahwa lawan komunikasinya bersikap jujur. Sikap terhadap komunikasi seseorang dibentuk oleh pengalamannya dengan komunikasi. Oleh karena itu sikap percaya berubah-ubah tergantung kepada komunikasi yang dihadapi.

(2) Menerima. Kemampuan berhubungan dengan orang lain tanpa menilai dan tanpa berusaha mengendalikan.

Menerima adalah sikap yang melihat orang lain sebagai manusia yang patut dihargai.²¹

(3) Empati. Empati adalah factor yang menumbuhkan sikap percaya pada orang lain. Empati dianggap sebagai suatu

²⁰ Jalaludin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2004), hal. 130*

²¹ *Ibid*, hal. 131

perasaan memahami orang lain yang tidak mempunyai arti emosional. Dalam empati, seseorang tidak menempatkan dirinya pada posisi orang lain. Berempati artinya membayangkan diri kita pada kejadian yang menimpa orang lain. Dengan empati seseorang berusaha melihat dan kemudian merasakan seperti orang lain.²²

(4) Kejujuran. Ketidakjujuran akan menimbulkan ketidakpercayaan, sebaliknya keterbukaan akan mendorong orang lain percaya. Kejujuran menyebabkan perilaku kita dapat diduga, ini membuat orang lain untuk percaya. Seseorang tidak menaruh kepercayaan kepada orang yang tidak mau jujur atau sering menyembunyikan isi hatinya atau menutupi pendapat dan sikapnya dengan lambing-lambang verbal dan non verbal. Kejujuran menyebabkan perilaku kita dapat diduga (*dipredicable*). Hal ini mendorong seseorang percaya pada orang lain atau sebaliknya.²³

b. Sikap Suportif

Sikap suportif adalah sikap yang mengurangisikap defensif dalam komunikasi. Orang yang bersikap defensif adalah orang yang tidak menerima, tidak jujur, dan tidak empatis. Dengan sikap defensif komunikasi interpersonal akan gagal, karena

²² *Ibid*, hal. 132

²³ *Ibid*, hal. 133

orang yang defensive akan lebih banyak melindungi diri dari ancaman yang ditanggapinya dalam situasi komunikasi daripada memahami pesan orang lain. Komunikasi defensif dapat terjadi karena faktor-faktor personal seperti ketakutan, kecemasan, harga diri yang rendah, pengalaman defensif, dan sebagainya. Atau faktor situasional seperti sikap orang lain.²⁴

Jack R. Gibb menyebutkan ada enam perilaku suportif yaitu : (a) *Deskripsi*, yaitu penyampaian perasaan tanpa menilai dan menerima mereka sebagai individu yang patut dihargai. (b) *orientasi masalah*, yaitu mengkomunikasikan keinginan untuk bekerja sama mencari pemecahan masalah, dalam orientasi masalah kita tidak mendiktekan pemecahan masalah, melainkan mengajak orang lain bersama-sama untuk menetapkan tujuan dan memutuskan bagaimana mencapainya. (c). *Spontanitas*, artinya sikap jujur dan dianggap tidak menyembunyi motif yang terpendam. (d) *empati*, tanpa empati orang seakan-akan “mesin” yang tidak memiliki perasaan dan tanpa perhatian. (e). *Persamaan*, merupakan sikap memperlakukan orang lain secara horizontal dan demokratis. Dalam sikap persamaan kita tidak mempertegas perbedaan. Satus boleh jadi berbeda, tetapi komunikasi harus tidak vertikal. (f) *Provisionalisme*, merupakan kesediaan untuk meninjau kembali pendapat kita,

²⁴ *Ibid*, hal. 134

untuk mengakui bahwa pendapat manusia juga memiliki kesalahan.²⁵

c. Sikap Terbuka

Sikap terbuka (*open-mindedness*) sangat besar pengaruhnya dalam menumbuhkan komunikasi interpersonal yang efektif. Seseorang yang memiliki sikap terbuka mempunyai karakteristik sebagai berikut : (1) menilai pesan secara objektif dengan menggunakan data dan keajegan logika. (2) dapat membedakan sesuatu dengan mudah dan melihat nuansa. (3) berorientasi pada ismaksudnya lebih mementingkan isi dari suatu informasi daripada siapa yang menyampaikan informasi. (4) mencari informasi dari berbagai sumber. (5) lebih bersifat profesional dan bersedia mengubah kepercayaannya. (6) mencari pengertian pesan yang tidak sesuai dengan rangkaian kepercayaan.

²⁶

Biasanya pada masa kanak-kanak hingga remaja awal remaja lebih sering mengungkapkan diri pada orang tua mereka, namun semakin mereka menuju dewasa mereka lebih sering mengungkapkan diri pada teman sebaya atau lawan jenis

Jenis masalah yang mungkin dihadapi oleh individu sangat bervariasi, Roos L. Mooney mengidentifikasikan 330 masalah yang kemudian digolongkan ke dalam sebelas kelompok masalah yaitu :

²⁵ *Ibid*, hal. 134-135

²⁶ *Ibid*, hal 134-136

(1) perkembangan jasmani dan rohani, (2) keuangan, keadaan lingkungan dan pekerjaan, (3) kegiatan sosial dan reaksi, (4) hubungan muda-mudi, pacaran dan perkawinan, (5) hubungan sosial kejiwaan, (6) keadaan pribadi kejiwaan, (7) moral dan agama, (8) keadaan rumah dan keluarga, (9) masa depan pendidikan dan pekerjaan, (10) penyesuaian terhadap tugas-tugas sekolah, (11) kurikulum sekolah dan prosedur pengajaran.²⁷

M. Hamdan Bakran Adz-Dzaky (dalam Prayitno dan Eman, 2004) mengklasifikasikan masalah individu termasuk remaja sebagai berikut :

- a. Masalah individu yang berhubungan dengan Tuhannya, kegagalan individu dalam melakukan hubungan secara vertikal dengan Tuhannya seperti sulit menghadirkan rasa takut, memiliki rasa tidak bersalah atas dosa yang dilakukan, sulit menghadirkan rasa takut, merasa bahwa Tuhan senantiasa mengawasi perilakunya sehingga individu merasa tidak memiliki kebebasan. Dampak dari itu semua adalah timbulnya rasa malas atau enggan melaksanakan ibadah dan sulit untuk meninggalkan perbuatan-perbuatan yang dilarang Tuhan.
- b. Masalah individu berhubungan dengan dirinya sendiri, merupakan kegagalan bersikap disiplin dan bersahabat

²⁷ Prayitno dan Eman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hal. 238

dengan hati nurani yang selalu mengajak pada kebaikan dan kebenaran. Dampaknya adalah muncul sikap waswas, ragu-ragu, berprasangka buruk (*su'udzon*), rendah motivasi, dan dalam banyak hal tidak mampu bersikap mandiri.

- c. Masalah individu berhubungan dengan lingkungan keluarga misalnya kesulitan atau ketidakmampuan mewujudkan hubungan yang harmonis antara anggota keluarga seperti anak dengan ayah dan ibu, adik dengan kakak dan saudara-saudara lainnya. Kondisi ketidakharmonisan dalam keluarga menyebabkan anak merasa tertekan, kurang kasih sayang, dan kurangnya ketauladanan dari kedua orang tua.
- d. Masalah individu dengan lingkungan kerja, misalnya kegagalan individu memilih pekerjaan yang sesuai dengan karakteristik peribadinya, kegagalan dalam melaksanakan pekerjaan-pekerjaan yang menjadi tugas dan tanggungjawabnya. Khususnya siswa, masalah yang berhubungan dengan karier, kegagalan memilih karier yang sesuai dengan latar belakang pendidikan dan karakteristik pribadinya.
- e. Masalah individu dengan lingkungan sosialnya. Misalnya ketidakmampuan melakukan penyesuaian diri (adaptasi)

baik dengan lingkungan tetangga, sekolah, dan masyarakat atau kegagalan bergaul dengan lingkungan yang beraneka ragam watak, sifat, dan perilakunya.²⁸

Sedangkan menurut Wingkel, permasalahan yang banyak terjadi pada siswa yaitu permasalahan studi akademik, permasalahan perkembangan dirinya, permasalahan perkembangan kepribadian dirinya yang berhubungan dengan orang lain dan perencanaan masa depan.²⁹

5. Tahapan *Self Disclosure*

Self disclosure melibatkan konsekuensi positif dan negatif. Keputusan untuk mengungkapkan diri bersifat individual dan didasarkan pada beberapa pertimbangan. Adapun pedoman dalam melakukan pengungkapan diri adalah sebagai berikut:³⁰

a. Pertimbangan akan motivasi melakukan pengungkapan diri

Setiap pengungkapan diri ditimbulkan oleh motivasi yang berbeda-beda pada setiap individu. Pengungkapan diri sebaiknya didorong oleh pertimbangan dan perhatian yang ada terhadap hubungan yang dijalani oleh individu, terhadap orang lain yang berada di sekeliling individu dan terhadap diri sendiri. Pengungkapan diri sebaiknya berguna bagi semua orang yang terlibat.

b. Pertimbangan pantas atau tidaknya pengungkapan diri

²⁸ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. (Jakarta: 2007)., hal. 112-113.

²⁹ W. S Wingkel. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (Jakarta: 1991)., hal. 123

³⁰ Joseph A. DeVito, Op. Cit., hal. 71-72.

Pengungkapan diri sebaiknya sesuai dengan konteks dan hubungan yang terjalin antara pembicara dan pendengar. Individu harus memperhatikan waktu dan tempat yang tepat untuk mengungkapkan diri. Pendengar yang dipilih biasanya adalah orang yang memiliki hubungan yang dekat dengan individu. Penting untuk dipertimbangkan apakah pendengar mau mendengarkan pengungkapan diri individu. Apakah pendengar dapat mengerti hal yang diungkapkan oleh individu. Menurut Devito (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2003), jika pendengar merupakan orang yang menyenangkan dan membuat individu merasa nyaman serta dapat membangkitkan semangat maka kemungkinan untuk membuka diri akan semakin besar. Sebaliknya, individu akan menutup diri pada orang-orang tertentu karena merasa kurang percaya.³¹

c. Pertimbangan akan respon yang terbuka dan jujur.

Pengungkapan diri sebaiknya dilakukan di lingkungan yang mendukung adanya respon yang jujur dan terbuka. Hindari pengungkapan diri jika pendengar berada sedang terburu-buru atau ketika mereka berada pada situasi yang tidak memungkinkan adanya respon yang jujur dan terbuka.

d. Pertimbangan akan kejelasan dari pengungkapan diri

³¹ Tri Dayaksisni dan Hudaniah, Op. Cit., hal. 81

Tujuan dari pengungkapan diri adalah untuk menginformasikan bukan membuat orang lain kebingungan. Seringkali individu hanya mengungkapkan informasi yang tidak lengkap yang membingungkan pendengar. Sebaiknya individu mempertimbangkan informasi apa yang hendak diungkapkan, dan mempersiapkan diri pada konsekuensi untuk mengungkapkan diri lebih dalam lagi supaya pendengar dapat mengerti. Pertimbangan kemungkinan pengungkapan diri pendengar.

Selama mengungkapkan diri, berikan pendengar kesempatan untuk mengungkapkan dirinya. Raven & Rubin menyatakan bila individu menceritakan sesuatu yang bersifat pribadi, pendengar akan cenderung memberikan reaksi yang sepadan. Pada umumnya individu mengharapkan orang lain memperlakukannya sama seperti individu memperlakukan orang lain tersebut. Pengungkapan diri pendengar merupakan suatu tanda pengungkapan diri individu diterima atau sesuai.

- e. Pertimbangan akan resiko yang mungkin terjadi akibat pengungkapan diri

Pengungkapan diri sebaiknya diikuti dengan pertimbangan konsekuensi yang terjadi dari pengungkapan diri tersebut. Pengungkapan diri tidak selalu menghasilkan konsekuensi yang positif seperti pemahaman dan penerimaan dari pendengar

tetapi juga kemungkinan akan adanya konsekuensi negatif seperti penolakan dan ketegangan. Franke & Leary (dalam Taylor, Peplau & Sears, 2000) menyebutkan, bahwa individu dengan orientasi seksual yang berbeda berkeinginan untuk mengungkapkan diri, tetapi mereka takut bahwa pengungkapan yang mereka lakukan akan menyebabkan kemarahan, penolakan, ataupun diskriminasi.

Tahapan pengungkapan diri ini bukan merupakan suatu aturan kaku yang harus dilewati tahap demi tahap. Individu dapat mengungkapkan diri mengikuti tahap per tahap atau tidak secara berurutan.

6. Fungsi *Self Disclosure*

Menurut Derlega dan Grzelak (dalam Shelley) ada lima fungsi pengungkapan diri, yaitu:

a. Ekspresi (*Expression*)

Terkadang kita mengalami suatu kekecewaan atau kekesalan, baik itu yang menyangkut pekerjaan ataupun hal lainnya. Untuk mengatasi hal tersebut kita biasanya mengatakan segala perasaan kita untuk “membuang” hal yang menyesakkan dada kita kepada seorang teman untuk mengekspresikan perasaan kita. Dengan pengungkapan diri semacam ini, kita mendapat kesempatan untuk mengekspresikan perasaan kita.

b. Penjernihan Diri (*Self Clarification*)

Sambil membagi perasaan atau pengalaman kita pada orang lain, kita dapat semakin memahami dan menyadari siapa diri kita sebenarnya. Dengan membicarakan masalah yang sedang kita hadapi kepada seorang teman, pikiran kita akan lebih jernih sehingga kita dapat melihat sudut persoalannya dengan lebih baik.

c. Keabsahan Sosial (*Social Validation*)

Saat kita mengamati bagaimana reaksi pendengar sewaktu kita sedang mengungkapkan diri, kita memperoleh informasi tentang ketepatan pandangan kita. Setelah kita selesai berbicara, mungkin pendengar akan memberikan tanggapan tentang reaksi kita dalam menghadapi suatu situasi. Sehingga dengan demikian, kita akan mendapat informasi yang bermanfaat tentang kebenaran akan pandangan kita dalam realitas sosial.

d. Kendali Sosial (*Social Control*)

Seseorang dapat mengemukakan atau menyembunyikan informasi tentang keadaan dirinya sebagai suatu kontrol sosial. Misalnya seseorang dengan sengaja mengatakan sesuatu yang dapat menimbulkan kesan baik terhadap dirinya atau dalam kasus yang ekstrim, orang sengaja berbohong untuk memanfaatkan orang lain, seperti seseorang yang mengaku pengacara padahal sama sekali tidak memiliki latar belakang pendidikan hukum.

e. Perkembangan Hubungan (*Relationship Development*)

Saling berbagi informasi dan saling mempercayai merupakan sarana yang paling penting dalam usaha merintis suatu hubungan sehingga akan semakin meningkatkan keakraban. Suatu hubungan dari yang dangkal sampai menjadi hubungan yang akrab, orang semakin berani mengungkapkan hal-hal yang bersifat pribadi tentang dirinya. Pada orang asing seseorang akan membicarakan hal-hal secara umum seperti tentang musik dan makanan kesukaan kita. Namun dengan seorang teman akrab, seseorang akan membicarakan hubungan-hubungan pribadinya, tentang hal-hal yang membuatnya merasa takut dalam kehidupan.³² Hubungan juga akan berubah dari sempit menjadi makin luas, sejalan dengan waktu, topik pembicaraan akan semakin banyak, kegiatan yang akan diikuti bersama akan semakin beragam.³³

7. Manfaat *Self Disclosure*

Ada beberapa keuntungan yang akan diperoleh seseorang jika mau mengungkapkan informasi diri kepada orang lain (Gainau, 2009; Purwadi, 2012) antara lain:

- 1). Mengenal diri sendiri sehingga lebih meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*). Dalam proses pemberian informasi kepada orang lain, seseorang akan lebih jelas dalam menilai kebutuhan, perasaan, dan hal psikologis dalam dirinya. Selain itu, orang lain akan membantu kita

³² Shelley E. Taylor, Letitia Anne Peplau, David O. Sears, Op. Cit. , hal. 254

³³ David O Sears & Jonathan L. Freedman & L. Anne Peplau. *Psikologi Sosial: Jilid 1*, Hal. 254-255.

dalam memahami diri kita sendiri, melalui berbagai masukan yang diberikan, terutama jika hal itu dilakukan dengan penuh empati dan jujur.

Seseorang dapat lebih mengenal diri sendiri melalui *self disclosure*, karena dengan pengungkapan diri akan diperoleh gambaran baru tentang dirinya, dan mengerti lebih dalam perilakunya.

- 2). Adanya kemampuan menanggulangi masalah serta membantu dalam memecahkan berbagai konflik dan masalah interpersonal. Jika orang lain mengetahui kebutuhan kita, ketakutan, rasa frustrasi, dsb, maka akan lebih mudah bagi mereka untuk bersimpati atau memberikan bantuan sehingga sesuai dengan apa yang kita harapkan.

Seseorang dapat mengatasi masalah, karena ada dukungan dan bukan penolakan, sehingga dapat menyelesaikan atau mengurangi bahkan menghilangkan masalahnya.

- 3). Mengurangi Beban serta memperoleh energi tambahan dan menjadi lebih spontan. Menyimpan suatu rahasia dibutuhkan energi yang besar dan dalam kondisi ini biasanya seseorang akan lebih cepat marah, tegang, pendiam dan tidak riang. Jadi, dengan berbagi informasi

hal-hal tersebut akan hilang atau berkurang dengan sendirinya.

Jika individu menyimpan rahasia dan tidak mengungkapkannya kepada orang lain, maka akan terasa berat sekali memikulnya. Dengan adanya keterbukaan diri, individu akan merasakan beban itu berkurang, sehingga orang tersebut ringan beban masalah yang dihadapinya. Calhoun (dalam Maryam) mengungkapkan tiga manfaat *self disclosure* yaitu: “(1) keterbukaan diri mempererat kasih sayang, (2) dapat melepaskan perasaan bersalah dan kecemasan. Makin lama individu menyembunyikan sesuatu dalam dirinya maka akan semakin tertekan dan menjadi beban pikiran. dan (3) menjadi sarana eksistensi manusia yang selalu membutuhkan wadah untuk bercerita.³⁴ Keterampilan *self disclosure* sangat penting bagi siswa yang mengalami kesulitan dalam keterbukaan dirinya karena sangat mempengaruhi hubungan interpersonal seseorang. Johnson (dalam Maryam) menyatakan bahwa *self disclosure* berpengaruh besar terhadap hubungan sosial karena (1) *self disclosure* merupakan dasar bagi hubungan yang sehat antara dua orang, (2) semakin terbuka seseorang kepada orang lain, semakin orang tersebut

³⁴ Maryam B. Gainau, Op. Cit, hal. 8.

menyukai dirinya. Hal ini juga sangat membantu mengurangi rasa malu dan meningkatkan penerimaan diri (*self acceptance*). Jika orang lain dapat menerima anda maka kemungkinan besar anda pun dapat menerima diri anda. (3) orang yang rela mengungkapkan diri kepada orang lain cenderung memiliki sifat-sifat kompeten, adaptif, dan terbuka, (4) mengungkapkan diri pada orang lain merupakan dasar yang memungkinkan komunikasi yang intim baik bagi diri sendiri maupun orang lain, hal ini juga dapat berpengaruh dalam mengembangkan keterampilan berkomunikasi yang memungkinkan seseorang untuk menginformasikan suatu hal kepada orang lain secara jelas dan lengkap tentang bagaimana ia memandang suatu situasi, bagaimana perasaannya tentang hal tersebut, apa yang terjadi, dan apa yang diharapkan, dan (5) mengungkapkan diri berarti bersikap realistik, sehingga keterbukaan diri bersikap jujur, tulus, dan autentik”³⁵.

Meskipun *self disclosure* mendorong adanya keterbukaan, namun keterbukaan itu sendiri ada batasnya. Artinya perlu kita mempertimbangkan kembali apakah menceritakan segala sesuatu tentang diri kita kepada orang lain akan menghasilkan efek positif bagi hubungan kita

³⁵ Maryam B. Gainau, Op. Cit, hal. 9.

dengan orang tersebut. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa keterbukaan yang ekstrim akan memberikan efek negatif terhadap hubungan. (Little John; 161 dalam Burhan)³⁶

C. Hubungan antar Variabel

1. Hubungan *Self disclosure* dengan *Target Self Disclosure*

a. Hubungan *self disclosure* dengan orang tua (ayah dan ibu)

Orang tua dapat berperan penting sebagai manajer terhadap peluang-peluang yang dimiliki remaja, mengawasi relasi sosial remaja, dan sebagai inisiator dan pengatur dalam kehidupan sosial. Salah satu tugas perkembangan yang penting di masa remaja adalah secara bertahap mengembangkan kemampuan yang mandiri untuk membuat keputusan yang kompeten. Untuk membantu remaja mencapai potensi seutuhnya, salah satu peran orang tua yang penting adalah menjadi manajer yang efektif, yang menemukan informasi, membuat kontak, membantu menyusun pilihan-pilihannya, dan memberikan bimbingan. Orang tua yang memenuhi peran manjerial yang penting ini akan membantu ramaja terhindar dari perangkap dan membiarkan mereka menyelesaikan tugasnya dengan membuat berbagai pilihan dan keputusan.³⁷

Orang tua dapat bertindak sebagai pengatur peluang kontak sosial remaja dengan kawan-kawan sebaya, kawan-kawan lain dan orang

³⁶ Bungin Burhan, *Sosiologi Komunikasi* (Jakarta: 2007), hal. 262.

³⁷ Santrock, Op. Cit, hal. 13.

dewasa. Sejak bayi hingga masa remaja, dibandingkan ayah, ibu lebih memiliki peran manajerial dalam pengasuhan.

Salah satu ciri yang menonjol dari remaja yang mempengaruhi relasinya dengan orang tua adalah perjuangan untuk memperoleh otonomi, baik secara fisik dan psikologis. Karena remaja meluangkan lebih sedikit waktunya bersama orang tua dan lebih banyak menghabiskan waktu untuk saling berinteraksi dengan dunia yang lebih luas, maka mereka berhadapan dengan bermacam-macam nilai dan ide-ide. Seiring dengan terjadinya perubahan kognitif selama masa remaja, perbedaan ide-ide yang dihadapi sering mendorongnya untuk melakukan pemeriksaan terhadap nilai-nilai dan pelajaran-pelajaran yang berasal dari orang tua. Beberapa remaja biasanya mulai mempertanyakan dan menentang pandangan-pandangan orang tua serta mengembangkan ide-ide mereka sendiri. Orang tua tidak lagi dipandang sebagai otoritas yang serba tahu. Secara optimal, remaja mengembangkan pandangan-pandangan yang lebih matang dan realistis dari orang tua mereka. Kesadaran bahwa mereka adalah seseorang yang memiliki kemampuan, bakat, dan pengetahuan tertentu, mereka memandang orang tua sebagai orang yang harus dihormati, dan sekaligus orang yang dapat berbuat kesalahan. Sebagian dari proses pencapaian otonomi psikologis ini mengharuskan anak

remaja untuk meninjau kembali gambaran tentang orang tua dan mengembangkan ide-ide pribadi.³⁸

Salah satu tugas perkembangan yang penting dari masa remaja adalah pencapaian otonomi psikologis. Sejumlah teoritis dan penelitian kontemporer menyatakan bahwa otonomi yang baik berkembang dari hubungan orang tua yang positif dan suportif. Menurut mereka, hubungan orang tua yang suportif memungkinkan untuk mengungkapkan perasaan positif dan negatif, yang membantu perkembangan kompetensi sosial dan otonomi yang bertanggung jawab. Sebagaimana hasil penelitian Lamborn dan Steinberg (dalam Santrock) yang menunjukkan bahwa perjuangan remaja untuk meraih otonomi tampaknya berhasil dengan sangat baik dalam lingkungan keluarga yang memberikan dorongan dan kesempatan bagi remaja untuk memperoleh kebebasan emosional. Sebaliknya, remaja yang tetap tergantung secara emosional pada orang tuanya mungkin dirinya selalu merasa enak, mereka terlihat kurang kompeten, kurang percaya diri, kurang berhasil dalam belajar dan bekerja dibandingkan dengan remaja yang mencapai kebebasan emosional.³⁹

Tipe keluarga juga perlu dipertimbangkan sebagai hal yang mempengaruhi dalam pengungkapan diri individu, jika suatu keluarga merupakan keluarga tinggi dalam percakapan, tetapi rendah dalam kesesuaian, hal ini akan memperlihatkan karakteristik dengan tipe

³⁸ Ibid, hal. 217-218.

³⁹ Ibid, hal. 218.

pluralistis. Di sini, individu dari keluarga tersebut akan memiliki banyak kebebasan percakapan, tetapi pada akhirnya setiap orang akan membuat keputusan sendiri tentang tindakan apa yang harus diambil berdasarkan pembicaraan tersebut. Orangtua tidak merasa perlu untuk mengendalikan anak-anaknya. Bahkan, opini dinilai berdasarkan segi kelayakannya dan setiap orang ikut serta dalam pengambilan keputusan keluarga. Sedangkan tipe keluarga yang *protektif*. Tipe keluarga ini cenderung rendah dalam percakapan, tetapi tinggi dalam kesesuaian, aka nada banyak kepatuhan, tetapi sedikit komunikasi. Orangtua dalam tipe keluarga ini tidak melihat perlunya menghabiskan banyak waktu untuk membicarakan segala sesuatu, mereka juga tidak memberikan penjelasan kepada anak-anaknya tentang apa yang mereka putuskan. Untuk alasan ini, orangtua tersebut cenderung digolongkan sebagai orangtua *terpisah*. Mereka cukup bertentangan dalam peran dan hubungan mereka.⁴⁰

Faktor dasar lain yang perlu diperhatikan adalah kesamaan yang merupakan bagian dari daya tarik interpersonal, hal ini berkaitan dengan kecenderungan laki-laki yang mungkin banyak lebih dekat dengan ayahnya dibandingkan ibunya, sedangkan perempuan lebih banyak dekat dengan ibunya dibandingkan ayahnya. Salah satu hal mungkin menjadi faktor yang berperan penting disini adalah kesamaan. Sedikit banyak, kesamaan gender mungkin saja

⁴⁰ Stephen W. Litteljohn, *Teori Komunikasi: Edisi 9* (Jakarta: 2009)., hall. 290.

berpengaruh karena nilai-nilai yang dianut terkait gender juga sama. Selain itu juga karena kita cenderung menyukai orang yang sama dengan kita.⁴¹

- b. Hubungan *self disclosure* dengan teman (teman laki-laki dan perempuan)

Adapun target dengan teman dalam penelitian ini melibatkan teman sebaya dari subyek. Kawan-kawan sebaya (*peer*) adalah anak-anak atau remaja yang memiliki usia atau tingkat kematangan yang kurang lebih sama. Pertemanan berdasarkan tingkat usia dengan sendirinya akan terjaid meskipun sekolah tidak menerapkan sistem usia. Remaja dibiarkan menentukan sendiri komposisi masyarakat mereka dan pada umumnya mereka memiliki kebutuhan yang kuat untuk disukai dan diterima kawan sebaya atau kelompok. Sebagai akibatnya mereka akan merasa senang apabila diterima dan sebaliknya akan merasa sangat tertekan dan cemas apabila dikeluarkan atau diremehkan oleh kawan-kawan sebayanya.⁴²

Relasi yang baik di antara kawan-kawan sebaya dibutuhkan bagi perkembangan sosial yang normal di masa remaja. Isolasi sosial, atau ketidakmampuan untuk “terjun” dalam sebuah jaringan sosial, berkaitan dengan berbagai bentuk masalah dan gangguan, mulai dari masalah kenakalan dan masalah minuman keras hingga depresi.⁴³

⁴¹ Shelley E. Taylor, Letitia Anne Peplau, David O. Sears. Op. Cit., hal. 216-217.

⁴² Santrock, Op. Cit, hal. 55.

⁴³ Santrock, Op. Cit, hal. 56.

Berkaitan dalam pertemanan sesama jenis, perempuan biasanya cenderung lebih terbuka pada teman perempuannya dibandingkan laki-laki kepada teman laki-lakinya. Dibanding laki-laki, perempuan lebih cenderung mempunyai teman kepercayaan perempuan dan lebih terbuka dalam mengungkapkan informasi pribadinya. Dalam sebuah studi yang dilakukan oleh Caldwell dan Peplau (dalam Shelley dkk), perempuan mengatakan lebih menikmati mengobrol dengan teman perempuannya dan obrolan itu membantu dalam memperkuat suatu hubungan.⁴⁴

c. Hubungan *self disclosure* dengan guru

Perkembangan remaja juga dipengaruhi oleh guru. Tidak dapat dipungkiri, sejumlah sifat tertentu guru menghasilkan dampak positif terhadap siswa daripada sejumlah sifat lainnya, sifat tersebut adalah meliputi antusiasme, kemampuan merencanakan, seimbang, adaptif, hangat, fleksibel, dan kesadaran terhadap perbedaan individu. Sebuah studi yang dilakukan oleh Jussin dan Eccles (dalam Santrock), harapan guru yang positif berkaitan dengan prestasi yang lebih tinggi pada siswa.⁴⁵ Dengan demikian, pengungkapan diri yang dilakukan siswa kepada gurunya juga dapat mendukung manfaat dari *self disclosure* sebagaimana yang telah diungkapkan sebelumnya.

⁴⁴ Shelley E. Taylor, Letitia Anne Peplau, David O. Sears. Op. Cit., hal. 338

⁴⁵ John, W. Santrock, Op.Cit, hal. 117.

D. *Self Disclosure* dalam Perspektif Islam

Secara umum, *self disclosure* atau pengungkapan diri adalah pembicaraan mengenai diri sendiri kepada orang lain sehingga orang lain mengetahui apa yang dipikirkan, dirasakan dan diinginkan oleh seseorang. Manusia memiliki keragaman dan kedalaman pengalaman buruk yang berbeda satu sama lain. Pada sebagian orang, terdapat sebagian pengalaman yang sangat buruk sehingga sangat memalukan untuk diungkapkan. Beberapa contoh pengalaman yang orang merasa tidak nyaman mengungkapkannya adalah seperti dilecehkan secara seksual waktu kecil, orang tua bercerai, siksaan fisik. Sebanyak 22 persen perempuan dan 10 persen laki-laki dari responden yang pernah diteliti *Psychology Today* (berjumlah 24.000 orang), pernah mengalami trauma seksual sebelum mereka berusia 17 tahun.⁴⁶

Jika dalam diri seseorang terdapat pengekangan diri atau penyumbatan atas hal yang seharusnya diungkapkan, maka ia akan menghadapi resiko berupa terganggunya kesehatan jangka panjang dan rendahnya performansi diri dalam berbagai aspek kehidupan. James W. Pennebaker mengungkapkan bahwa orang-orang yang masalah kesehatannya paling parah telah mengalami paling sedikit satu trauma masa kecil yang tidak mereka kisahkan kepada siapapun. Dari 200 responden yang pernah diwawancarai oleh Pennebaker, 65 orang memiliki trauma masa kecil yang mereka rahasiakan. Mereka mendapatkan diagnosis hamper semua masalah kesehatan besar dan kecil: kanker, tekanan darah, tukak lambung,

⁴⁶ Fuad Nashori, *Psikologi Sosial Islami* (bandung: 2008), Hal. 71.

flu, sakit kepala bahkan sakit telinga. Satu-satunya faktor yang menonjol adalah bahwa trauma itu tidak pernah dibicarakan dengan orang lain.

Maka dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa apabila ada sesuatu yang tidak menyenangkan masuk ke dalam sistem diri kita, langkah yang semestinya kita tempuh adalah melakukan pengakuan diri atau pengungkapan diri. Bila hal ini tidak dilakukan, maka resiko yang akan kita hadapi adalah masalah kesehatan jangka panjang dan rendahnya performansi diri. Dengan demikian, manusia memerlukan sarana untuk selalu bisa melakukan pengungkapan diri. Secara sosial, pengungkapan diri kadang tidak mudah. Pengalaman-pengalaman memalukan sangat tidak nyaman untuk diceritakan. Pennebaker (dalam Fuad Nashori) menggambarkan bahwa orang-orang yang kehilangan keluarganya tidak menderita stres terlalu lama. Hal ini dikarenakan seseorang yang menceritakan kesedihan akibat kehilangan orang yang dicintai biasanya tidak dianggap sebagai hal yang wajar. Orang merasa bebas saja ketika ingin mengungkapkannya pada orang lain. Tetapi menceritakan kejadian seperti dalam kasus pemerkosaan atau kasus sodomi kepada orang lain adalah hal yang sangat memalukan. Oleh karena itu, diperlukan upaya lain yang memungkinkan seseorang mengungkapkan berbagai macam pengalamannya dalam bentuk ungkapan lisan maupun tulisan.

Bila seseorang merasa orang lain sangat mendominasinya, maka ia cenderung sering tidak berani mengungkapkannya. Bila kita tidak suka dengan teman kita, maka kita tidak bisa begitu saja mengungkapkannya. Karena akan ada beberapa resiko yang kita hadapi yaitu, kita dipandang tidak memiliki kesabaran dan orang akan membenci kita karena dianggap telah dengan sengaja menyerang

salah satu bagian dari dirinya atau bahkan menyerang diri orang tersebut secara keseluruhan. Situasi ini menjadikan seseorang lebih senang untuk tidak melakukan pengungkapan diri. Contohnya saja seperti dalam budaya Jawa yang mengajarkan untuk melakukan pengekangan. Istilah *ngono yo ngono neng ojo ngono* (secara harfiah: begitu ya begitu namun jangan begitu) menunjukkan agar kita tidak mengungkapkan pikiran-pikiran kita apa adanya kepada orang lain. Walaupun dilakukan pengungkapan diri, biasanya dilakukan melalui aktivitas *rerasan*. Namun, aktivitas *rerasan* inipun secara moral-agama islam dianggap sebagai “memakan bangkai saudaranya sendiri”. Oleh karena itu, agar menjadi orang yang menerapkan norma agama islam, maka orang akan memilih untuk tidak melakukan perilaku membicarakan hal-hal pribadi (biasanya yang negatif) atas diri orang lain.⁴⁷

Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa *self disclosure* memiliki dua sisi yaitu bersikap terbuka kepada orang lain dan bersikap terbuka bagi orang lain. Dua proses tersebut dapat berlangsung secara serentak dan apabila dapat dilaksanakan secara tepat akan menjadikan interaksi yang terbuka dan dinamis. Terbuka bagi orang lain berarti menunjukkan bahwa seorang individu menaruh perhatian terhadap kata-kata atau perbuatannya sehingga akan terbangun hubungan yang baik antara kedua belah pihak.

Setiap individu memiliki dorongan untuk saling mengenal, berinteraksi, berkomunikasi, dan membentuk pergaulan antar sesama baik untuk menjalin ikatan persaudaraan antara individu dan membentuk tali silaturahmi. Silaturrahmi

⁴⁷ Ibid, Hal. 72.

tersebut juga dapat dibangun melalui *self disclosure* karena salah satu alasan dari *self disclosure* itu sendiri adalah karena mungkin kita mengatakan fakta tentang diri kita yang tersembunyi pada orang lain untuk menciptakan kedekatan hubungan. Berbagi informasi pribadi dan keyakinan pribadi adalah salah satu cara untuk mengawali hubungan dan bergerak ke arah intimasi.⁴⁸

Istilah yang serupa dengan *self disclosure* juga terdapat dalam bahasan dari perspektif islam dengan beberapa istilah. Beberapa diantaranya adalah istilah *tahadduts binni'mah*. *Tahadduts binni'mah* adalah istilah untuk menggambarkan kebahagiaan seseorang atas kenikmatan yang diraihinya sehingga ia perlu menceritakan atau memberitahukannya kepada orang lain sebagai implementasi rasa syukur yang mendalam. Perintah untuk menyebut nikmat ini terdapat pada akhir surat Adh Dhuha ayat 11 yaitu:

وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ ﴿١١﴾

11. dan terhadap nikmat Tuhanmu, Maka hendaklah kamu siarkan.⁴⁹

Ayat tersebut dipahami sebagai petunjuk untuk menyiarkan segala jenis kenikmatan sebagai salah satu perwujudan syukur. Mayoritas ulama salaf menganjurkan untuk menyebut nikmat termasuk memberitahukan kebaikan yang dilakukan jika ia mampu menghindarkan diri dari sifat riya', ujub dan tidak memunculkan kedengkian serta agar dapat dijadikan contoh oleh orang lain. Namun jika dikhawatirkan akan menimbulkan dampak yang tidak baik, maka menyembunyikan nikmat bukan termasuk sikap kufur nikmat. Menyebut nikmat

⁴⁸ Shelley E. Taylor, Letitia Anne Peplau, David O. Sears. *Psikologi Sosial*: Edisi Kedua Belas, dialihbahasakan oleh Tri Wibowo B.S (Jakarta: 2009)., hal. 334

⁴⁹ Ahmad, Hatta. Op. Cit., hal. 596.

merupakan bentuk dari rasa syukur dan akan melipatgandakan nikmat serta meningkatkan kepercayaan diri namun tetap rendah hati karena menyadari bahwa segala nikmat termasuk semua kelebihan diri adalah pemberian Allah yang pada hakikatnya adalah kecil di hadapan Allah. Rasa syukur yang mendalam akan meningkatkan kepercayaan diri karena syukur dibuktikan dengan mengoptimalkan segala nikmat yang telah Allah berikan, termasuk memiliki impian yang tinggi dan memiliki keyakinan kuat untuk dapat meraihnya. *Tahadduts bin ni'mah* ini juga diharapkan dapat kita lakukan semata untuk mendapatkan perhatian Allah, bukan perhatian dan pujian dari manusia dan juga bisa membangkitkan semangat orang lain untuk sama-sama menghadirkan kebaikan dan kemaslahatan di dunia dan akhirat.

Perlu diperhatikan bahwa *tahaddust binni'mah* ini mempunyai batasan yaitu jika terhindar dari fitnah riya', ujub, dan tidak akan memunculkan kedengkian pada orang lain, maka sangat dianjurkan untuk menyebut dan menceritakan kenikmatan yang diterima oleh seseorang. Namun, jika dikhawatirkan akan menimbulkan rasa dengki, dan untuk menghindari kerusakan akibat kedengkian dan tipu muslihat orang lain, maka menyembunyikan nikmat dalam hal ini bukan termasuk sikap kufur nikmat.

Riya' merupakan keinginan hati seseorang untuk mendapatkan penilaian dari orang lain sekaligus merupakan bentuk taat kepada Allah. Bentuk dari sikap riya' itu diketahui dari kumpulan dalam gaya tubuhnya ketika beribadah, perbuatannya, penampilan dalam berpakaian, perkataan, maupun amal-amal lain

dalam ibadah. Riya' ini boleh dilakukan asalkan kedalaman hati seseorang tersebut tidak mengharapkan penuh pada pujian orang lain. Oleh karena itu terkadang amal yang disembunyikan dianggap jauh lebih berharga daripada amal ibadah yang ditunjuk-tunjukkan karena dapat merusak keikhlasan atau ketulusan seseorang dalam melakukan suatu amal ibadah yang *lillahi ta'ala*.⁵⁰

Sedangkan istilah 'ujub yang merupakan sikap bangga berlebihan pada dirinya sendiri dan merasa dirinya sempurna hingga melupakan bahwa semua itu adalah anugerah dari Allah Ta'ala. Secara khusus dapat dikatakan bahwa orang yang disebut 'ujub karena merasa memperoleh kesempurnaan nikmat dan merasa senang dengan nikmat tersebut namun ia lupa menyandarkan bahwa sesungguhnya nikmat itu dari Allah Ta'ala.

Tahadduts bin ni'mah dalam konteks yang lebih luas tidak hanya atas kenikmatan materi yang diterima seseorang. Akan tetapi termasuk juga kesungguhan beribadah dan amal shalih juga layak dan tidak ada salahnya untuk diceritakan dan diberitahukan kepada orang lain. Ini sebagai sebuah ungkapan rasa syukur dan agar bisa ditiru serta dijadikan contoh. Namun, tentu kepada mereka yang diharapkan mengikuti kebaikan dan amal shalih tersebut.⁵¹

Selain beberapa istilah yang telah dipaparkan diatas, tindakan membiarkan orang lain tahu tentang diri kita sejalan dengan salah satu aspek dalam proses ta'aruf. Ta'aruf merupakan istilah dalam agama Islam yang berarti saling mengenal. Hal ini dijelaskan di dalam Al-Quran, surah al-Hujurat [49] ayat 13:

⁵⁰ Fatihuddin Abul Yasin. *Terapi Pengobatan Penyakit Hati* (Surabaya: 2002)., hal. 234.

⁵¹ <http://www.dakwatuna.com/2008/04/24/544/tahadduts-bin-nimah-ceritakan-nikmat-yang-anda-dapat/#axzz36Rve3pRt>. Diakses pada tanggal 30 Juni 2014.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۚ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

13. Hai manusia, Sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa - bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal.⁵²

Dalam membangun hubungan interpersonal antar individu dengan individu lainnya, perlu adanya komunikasi yang baik dalam melakukan *self disclosure*. Menurut Jalaluddin Rakhmat, ada tiga faktor yang dapat mempengaruhi komunikasi interpersonal yaitu percaya (*trust*). Keuntungan dari “percaya” yaitu akan meningkatkan komunikasi interpersonal karena membuka saluran komunikasi, memperjelas pengiriman dan penerimaan informasi, serta memperluas peluang komunikasi untuk mencapai maksudnya.⁵³ Adapun menurut Deustch (dalam Jalaluddin Rakhmat), ada beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan yang salah satunya adalah kejujuran. Ketidakjujuran akan menimbulkan ketidakpercayaan, sebaliknya keterbukaan akan mendorong orang lain percaya. Kejujuran menyebabkan perilaku kita dapat diduga, ini membuat orang lain untuk percaya. Seseorang tidak menaruh kepercayaan kepada orang yang tidak mau jujur atau sering menyembunyikan isi hatinya atau menutupi pendapat dan sikapnya dengan lambang-lambang verbal dan non verbal.

⁵² Ahmad Hatta, *Tafsir Qur'an* (Jakarta: 2009)., hal 517.

⁵³ Jalaludin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2004), hal. 130

Kejujuran menyebabkan perilaku kita dapat diduga (*dipredicable*). Hal ini mendorong seseorang percaya pada orang lain atau sebaliknya.⁵⁴ Kejujuran ini juga merupakan ajaran dalam agama islam sebagaimana firman Allah dalam surat At-Taubah ayat 119:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ ﴿١١٩﴾

119. Hai orang-orang yang beriman bertakwalah kepada Allah, dan hendaklah kamu bersama orang-orang yang benar.⁵⁵

Sesuai dengan salah satu pengertian *self disclosure* yang menyatakan bahwa pengungkapan diri adalah sebagai tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela dan disengaja untuk maksud memberi informasi yang akurat tentang dirinya.⁵⁶ Pemberian informasi ini juga bias berupa sikap berkeluh-kesah yang mana memang tabiat manusia selalu berkeluh kesah, itu adalah hal yang alami. Hal ini tergambarkan dalam Al-Quran surat Al Ma'arij ayat 19-21:

﴿١٩﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿٢٠﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢١﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢٢﴾

19. Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat **keluh kesah** lagi kikir.

20. apabila ia ditimpa kesusahan ia **berkeluh kesah**,

21. dan apabila ia mendapat kebaikan ia Amat kikir,

Dalam psikologi hal tersebut juga dapat disebut dengan istilah katarsis yaitu peluapan emosi yang salah satunya bisa dilakukan melalui curhat. Dengan

⁵⁴ *Ibid*, Hal. 133

⁵⁵ Ahmad Hatta, Op. Cit., hal. 206.

⁵⁶ 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. 4

curhat setidaknya beban akan menjadi lebih ringan. Begitulah rasanya jika kita punya masalah dan memiliki tempat curhat. Curhat dikategorikan sebagai "*self-disclosure*" atau mengungkapkan informasi diri kepada orang lain. Bentuknya bisa bermacam-macam, tidak hanya hal-hal yang tidak menyenangkan, tapi juga bisa berupa harapan, cita-cita, pendapat ataupun kebahagiaan yang sedang dialami. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa seseorang yang mampu mengungkapkan dirinya, lebih mampu *adaptive*/menyesuaikan diri, lebih mampu bersikap positif dan percaya pada orang lain, lebih objektif dan terbuka. Perasaan yang tidak enak menjadi lebih lega, sehingga dapat terhindar dari gangguan jiwa dan mental serta mengurangi beban serta memperoleh energi tambahan dan menjadi lebih spontan. Perlu diingat bahwa untuk menyimpan suatu rahasia dibutuhkan energi yang besar dan dalam kondisi demikian seseorang akan lebih cepat marah, tegang, pendiam dan tidak riang. Dengan berbagi informasi hal-hal tersebut akan hilang atau berkurang dengan sendirinya. Jika individu menyimpan rahasia dan tidak mengungkapkannya kepada orang lain, maka akan terasa berat sekali memikulnya. Dengan adanya keterbukaan diri, individu akan merasakan beban itu berkurang, sehingga orang tersebut ringan beban masalah yang dihadapinya. Calhoun mengungkapkan tiga manfaat *self disclosure* yaitu: "(1) keterbukaan diri mempererat kasih sayang, (2) dapat melepaskan perasaan bersalah dan kecemasan. Makin lama individu menyembunyikan sesuatu dalam dirinya maka akan semakin tertekan; makin terus bergejolak di pikiran. Sekali

*disingkapkan, hal tersebut dirasa tidak lagi mengancam, dan (3) menjadi sarana eksistensi manusia yang selalu membutuhkan wadah untuk bercerita.*⁵⁷

Berkaitan dengan *self disclosure* serta berbagai istilah yang serupa dalam kajian islam sebagaimana yang telah dijelaskan. Perlu diketahui bahwa selama bentuk perbuatan yang dilakukan dengan sebenarnya dan berdasarkan kehendak sendiri itu ditujukan untuk mendapat keridhaan Allah yang dalam pelaksanaannya dilakukan dengan tulus ikhlas. Maka perbuatan tersebut dalam Islam dikatakan baik. Kebaikan dalam Islam meliputi kebaikan yang bermanfaat bagi fisik, akal, rohani, jiwa kesejahteraan di dunia dan akhirat serta akhlak yang mulia. Oleh karena itu, peranan niat yang ikhlas sangat penting. Sebagaimana Friman Allah dalam surat Al-Bayyinah ayat 5:

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ
وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ ﴿٥﴾

5. *Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama yang lurus[1595], dan supaya mereka mendirikan shalat dan menunaikan zakat; dan yang demikian Itulah agama yang lurus.**⁵⁸

Dalil tersebut memberikan petunjuk bahwa penentuan baik atau buruk dalam agama islam tidak hanya ditentukan berdasarkan amal perbuatan yang

⁵⁷ Maryam B. Gainau, Op. Cit, hal. 8.

⁵⁸ Ahmad Hatta, Op. Cit., hal 598.*[1595] Lurus berarti jauh dari syirik (mempersekutukan Allah) dan jauh dari kesesatan.

nyata saja, tetapi juga niat yang mendasarinya. Selain itu Islam juga memperhatikan kriteria baik dan buruk suatu perbuatan dari segi cara melakukan perbuatan itu. Seseorang yang berniat baik, tapi dalam melakukannya dengan cara yang salah, maka perbuatan tersebut dianggap tercela. Seperti jika ada orang tua yang memukul anaknya hingga cacat seumur hidup tetap dinilai buruk sekalipun niatnya agar anaknya menjadi baik. Demikian pula seseorang yang bersedekah tetapi jika cara memberikan sedekah tersebut justru menyakitkan hati si penerima, maka pemberian tersebut dinilai tidak baik.⁵⁹

Akan tetapi perlu diingat kembali tentang manfaat dan bahaya proses *self disclosure*, sehingga kita harus mempelajari secara cermat kemungkinan konsekuensinya sebelum melakukan pengungkapan diri pada orang lain. Dalam kajian keislaman, akan jauh lebih baik jika seseorang mengungkapkan diri pada orang yang pemahaman Islamnya bagus, akhlaknya sesuai dengan *akhlakul karimah*, dan senantiasa istiqomah dalam kebaikan. Bagi seorang muslim, tentu saja ada batasan-batasan dari norma agama yang juga harus dipertimbangkan ketika melakukan pengungkapan diri seperti norma dalam pergaulan bagi muslim dan muslimah. Sebenarnya ada tempat curhat yang paling tepat, yang paling mengerti kita, tak pernah mengecewakan kita karena Dia selalu punya waktu, kapan pun dan di mana pun setiap saat yaitu pada Allah SWT.

⁵⁹ Abuddin, Nata, *Akhlak Tasawwuf.*, hal. 124-126.

E. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap pertanyaan penelitian. Oleh karena itu, perumusan hipotesis berbeda dari perumusan pertanyaan penelitian⁶⁰. Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan hipotesis dua arah. Maka, perumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ha : Ada perbedaan tingkat *self disclosure* antara siswa dan siswi pada masing-masing orang yang dituju.

Ho : Tidak ada perbedaan tingkat *self disclosure* antara siswa dan siswi pada masing-masing orang yang dituju.

⁶⁰ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: 2010)., hal. 49.