

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *SELF DISCLOSURE* (PENGUNGKAPAN DIRI)

1. Definisi *Self Disclosure*

Dalam suatu interaksi antara individu dengan orang lain, apakah orang lain akan menerima atau menolak, bagaimana mereka ingin orang lain mengetahui tentang mereka akan ditentukan oleh bagaimana individu dalam mengungkapkan dirinya.

Menurut Wrightsman pengungkapan diri (*self disclosure*) adalah proses menghadirkan diri yang diwujudkan dalam kegiatan membagi perasaan dan informasi dengan orang lain.¹³

DeVito menyatakan bahwa pengungkapan diri adalah jenis komunikasi dimana kita mengungkapkan informasi tentang diri kita sendiri yang secara aktif kita sembunyikan.¹⁴

Dalam Ensiklopedi Psikologi, *self disclosure* atau pengungkapan diri adalah mengungkapkan kenyataan tentang diri sendiri kepada orang lain yang menyangkut sebuah proses penting dalam pertumbuhan sebuah hubungan.¹⁵

¹³ Edwi Arief Sosiawan, SIP, M.Si, "Psikologi Sosial", diunduh tanggal 22 Pebruari 2010 pukul 14.32 dari <http://www.edwi.dosen.upnyk.ac.id/SISOS.11.05.doc>.

¹⁴ Devito, J.A. 1989. *Komunikasi Antar Manusia :Kuliah Dasar*, Edisi Kelima, Terjemahan Maulana, A. (Jakarta : Profesional Books,1997), 61

¹⁵ Rom Harre dan Roger Lamb, *Ensiklopedi Psikologi, Terjemahan Ediaty Kamil*. (Jakarta: Arcan, 1996), 273 .

Self disclosure bagi Morton, merupakan kegiatan membagi perasaan dan informasi yang akrab dengan orang lain.¹⁶ Baginya, *self disclosure* ini dapat bersifat deskriptif atau evaluatif. Deskriptif artinya individu melukiskan berbagai fakta mengenai diri sendiri yang mungkin belum diketahui oleh pendengar seperti, jenis pekerjaan, alamat dan usia. Sedangkan evaluatif artinya individu mengemukakan pendapat atau perasaan pribadinya seperti tipe orang yang disukai atau hal-hal yang tidak disukai atau dibenci.¹⁷

Sedangkan Johannes Papu menjelaskan bahwa pengungkapan diri atau "*self disclosure*" dapat diartikan sebagai pemberian informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Informasi yang diberikan tersebut dapat mencakup berbagai hal seperti pengalaman hidup, perasaan, emosi, pendapat, cita-cita, dan lain sebagainya. Pengungkapan diri haruslah dilandasi dengan kejujuran dan keterbukaan dalam memberikan informasi, atau dengan kata lain apa yang disampaikan kepada orang lain hendaklah bukan merupakan suatu topeng pribadi atau kebohongan belaka sehingga hanya menampilkan sisi yang baik saja.¹⁸

Sebenarnya, proses *self disclosure* yang telah lama menjadi fokus penelitian dan teori komunikasi mengenai hubungan, merupakan proses

¹⁶ David O. Sears, Jonathan L. Freedman, & L. Anne Peplau, *Psikologi Sosial* Jilid Pertama Edisi Kelima. Terjemahan Michael Adryanto & Saviti Soekrisno, S.H, (Jakarta: Erlangga, 1994), 254.

¹⁷ David O. Sears, Jonathan L. Freedman, & L. Anne Peplau, *Psikologi Sosial* Jilid Pertama Edisi Kelima. Terjemahan Michael Adryanto & Saviti Soekrisno, S.H, (Jakarta: Erlangga, 1994), 254.

¹⁸ Johannes Papu. "Pengungkapan Diri", diunduh tanggal 12 Maret 2010 pukul 19.02 dari http://www.e-psikologi.com/epsi/artikel_detail.asp?id=271.

mengungkapkan informasi pribadi kita kepada orang lain dan sebaliknya. Sidney Jourard (1971) menandai sehat atau tidaknya komunikasi antar pribadi dengan melihat keterbukaan yang terjadi dalam komunikasi.¹⁹ Mengungkapkan yang sebenarnya mengenai diri kita kepada orang lain yang juga bersedia mengungkapkan yang sebenarnya tentang dirinya, dipandang sebagai ukuran dari hubungan yang ideal.

Jadi yang dimaksud dengan *self disclosure* (pengungkapan diri) adalah sebuah proses membagi informasi dan perasaan oleh seseorang terhadap orang lain secara jujur untuk mencapai sebuah keterbukaan.

2. Teori *Self Disclosure*

Joseph Luft dan Harry Ingham mengemukakan teori *self disclosure* yang didasarkan pada model interaksi manusia. Asumsi ini membawa Joseph Luft dan Harry Ingham menciptakan suatu teori atau model sebagai salah satu cara untuk melihat dinamika *self-awareness* yang berkaitan dengan perilaku, perasaan, dan motif manusia.²⁰ Teori ini disebut dengan Johari Window.

Dalam Johari Window diungkapkan tingkat keterbukaan dan kesadaran tentang diri kita yang dibagi dalam empat kuadran.²¹ Secara berurutan, kuadran-kuadran tersebut antara lain:

¹⁹ Mita Omith. "Memahami Hubungan Antarpribadi", diunduh tanggal 22 Pebruari 2010 pukul 13.00 dari: <http://kuliaah.dagdigdug.com/category/teori-komunikasi/>

²⁰ Ruang Psikologi Zine. "Membuka Cakrawala Diri Melalui Jendela Johari" diunduh 24 Pebruari 2010 pukul 06.53 dari

<http://ruangpsikologi.com/?s=Membuka+Cakrawala+Diri+Melalui+Jendela+Johari&x=8&y=1>.

²¹ Jalaluddin Rahmad. *Psikologi Komunikasi*. (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2005), 107.

a. *Open area* atau daerah terbuka (kuadran 1)

Daerah ini berisikan semua informasi, perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi, gagasan, dan sebagainya yang diketahui oleh diri sendiri dan orang lain. Macam-macam informasi seperti nama, jenis kelamin, dan lain-lain. Ketika seseorang baru berkenalan dengan orang lain, ukuran kuadran 1 yang tidak terlalu besar akan membuka seiring pertukaran informasi yang di dapat dari interaksi. Ketika proses saling mengenal terus berlanjut, batas kuadran akan bergeser ke kanan dan ke bawah untuk memperbesar kuadran 1.

b. *Blind area* atau daerah buta (kuadran 2)

Daerah ini merujuk kepada perilaku, perasaan, dan motivasi yang diketahui oleh orang lain, tetapi tidak diketahui oleh diri sendiri. Bila berada dalam daerah ini, komunikasi cukup sulit terjalin. Hal ini disebabkan karena komunikasi menuntut keterbukaan dari pihak-pihak yang terlibat, sementara salah seorang individu tidak memahami dirinya sendiri.

c. *Hidden area* atau daerah tersembunyi (kuadran 3)

Sedangkan daerah ini merujuk kepada perilaku, perasaan, dan motivasi yang diketahui oleh diri kita sendiri, tetapi tidak diketahui oleh orang lain. Biasanya hal-hal yang disimpan di kuadran ini bersifat sangat pribadi atau rahasia yang disembunyikan kepada orang lain. Namun apabila seseorang dapat memperlebar kuadran ini, maka terjadilah proses *self-disclosure*. Apabila seorang individu telah

mengungkapkan dirinya, maka yang diharapkan selanjutnya adalah terjadi proses lain yaitu menerima umpan balik (*feedback*) dari orang lain. Jika hal ini berlangsung secara seimbang, maka pengungkapan diri akan berlangsung dengan baik yang kemudian akan menjadi hubungan saling keterbukaan.

d. *Unknown area* atau daerah tidak dikenal (kuadran 4)

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

Namun pada dasarnya, Luft berpendapat bahwa memperbesar daerah terbuka merupakan hal yang menyenangkan dan memuaskan, yaitu tidak saja belajar lebih mengenali diri sendiri dan memperluas wawasan tetapi juga membeberkan informasi tentang diri sendiri sehingga orang lain dapat mengenali diri sendiri dengan baik.²²

Proses *self disclosure* dan meminta umpan balik (*feedback*) dalam model Jendela Johari ini dapat dilakukan ketika berinteraksi dengan orang lain sebagai jalan untuk membuka cakrawala tentang diri. Dengan mengenali diri sendiri, individu mengetahui apa yang diri rasakan dan alasan diri berperilaku. Pemahaman terhadap diri akan memberikan kesempatan untuk merubah hal-hal yang ingin diubah, secara sadar dan

²² Rini Setia Ningsih, "Self disclosure Siswi Sekolah Umum Dan Santriwati Pondok Pesantren Modern (Studi Komparatif di SMA Negeri 1 Kendal dan SMA Pondok Pesantren Modern Selamat-Kendal Tahun Ajaran 2006/2007)", *Skripsi*, (Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. 2007)", diunduh 4 Maret 2010 pukul 17.16 dari <http://digilib.unnes.ac.id/gsd/collect/skripsi/index/assoc/HASH27a2.dir/doc.pdf>.

aktif menciptakan kehidupan yang diri inginkan. Mengetahui kelebihan dan kekurangan diri dapat membantu seseorang menentukan strategi hidup untuk mendapatkan tujuan hidupnya. Tanpa tahu diri sendiri, penerimaan dan perubahan diri menjadi hal yang tidak memungkinkan.

3. *Tingkatan Self Disclosure*

Proses hubungan interpersonal kemudian dibagi menjadi tingkatan yang berbeda dalam *self disclosure*. Menurut Powell tingkatan-tingkatan tersebut adalah:²³

a. Basa-basi

Merupakan taraf *self disclosure* yang paling lemah atau dangkal, walaupun terdapat keterbukaan diantara individu, tetapi tidak terjadi hubungan antar pribadi. Masing-masing individu berkomunikasi basa-basi sekedar kesopanan.

b. Membicarakan orang lain

Dalam taraf ini yang diungkapkan dalam komunikasi hanyalah tentang orang lain atau hal-hal yang di luar dirinya. Walaupun pada tingkat ini isi komunikasi lebih mendalam tetapi pada tingkat ini individu tidak mengungkapkan diri.

c. Menyatakan gagasan atau pendapat

Taraf ini sudah mulai terjalin hubungan yang erat. Individu mulai mengungkapkan dirinya kepada individu lain. Individu mulai menyatakan pendapatnya terhadap orang lain.

²³ Tri Dayakisni dan Hudaniah, *Psikologi Sosial* Cet. 5, (Malang: UMM Press, 2009), 82-83

d. Pengungkapan isi hati yang disertai perasaan dan emosi

Di tingkat ini, setiap individu dapat memiliki gagasan atau pendapat yang sama tetapi perasaan atau emosi yang menyertai gagasan atau pendapat setiap individu dapat berbeda-beda. Setiap hubungan yang menginginkan pertemuan antarindividu yang sungguh-sungguh, haruslah didasarkan atas hubungan yang jujur, terbuka dan menyorankan perasaan-perasaan yang mendalam.

e. Hubungan puncak

Self disclosure telah dilakukan secara mendalam, individu akan mencapai hubungan puncak, dimana yang menjalin hubungan antarindividu dapat menghayati perasaan yang dialami individu lainnya. Segala persahabatan yang mendalam dan sejati haruslah berdasarkan pada pengungkapan diri dan kejujuran yang mutlak.

Sementara Alman dan Taylor mengemukakan suatu model perkembangan hubungan dengan *self disclosure* sebagai media utamanya. Keduanya membedakan keluasan (yaitu jajaran topik) dan kedalamannya (yaitu keintiman atau kepribadian) pada *self disclosure*.²⁴ Proses untuk mencapai keakraban hubungan antar pribadi disebut dengan istilah penetrasi sosial. Dimensi keluasan yaitu dimana seseorang dapat berkomunikasi dengan siapa saja baik orang asing atau dengan teman dekat. Sedangkan dimensi kedalaman dimana seseorang berkomunikasi dengan orang dekat, yang diawali dan perkembangan hubungan yang

²⁴ Rom Harre dan Roger Lamb, *Ensiklopedi Psikologi, Terjemahan Ediati Kamil*. (Jakarta: Arcan, 1996), 273.

dangkal sampai hubungan yang sangat akrab, atau mengungkapkan hal-hal yang bersifat pribadi tentang dirinya.

Pada umumnya ketika berhubungan dengan orang asing *self disclosure* sedikit mendalam dan rentang sempit (topik pembicaraan sedikit). Sedangkan perkenalan biasa, pengungkapan diri lebih mendalam dan rentang lebih luas. Sementara hubungan dengan teman dekat ditandai adanya pengungkapan diri yang mendalam dan rentangnya terluas (topik pembicaraan semakin banyak).²⁵

4. Faktor *Self Disclosure*

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi *self disclosure* menurut Joseph A. Devito adalah sebagai berikut:²⁶

a. Efek Diadik

Dalam proses *self disclosure* nampaknya individu-individu yang terlibat memiliki kecenderungan mengikuti norma resiprok (timbang balik). Bila seseorang menceritakan sesuatu yang bersifat pribadi, maka akan cenderung memberikan reaksi yang sepadan. Pada umumnya mengharapkan orang lain memperlakukan sama seperti memperlakukan mereka.

b. Ukuran Khalayak

Self disclosure lebih besar kemungkinannya terjadi dalam komunikasi dengan khalayak kecil, misalnya dalam komunikasi

²⁵ David O. Sears, Jonathan L. Freedman, & L. Anne Peplau, *Psikologi Sosial* Jilid Pertama Edisi Kelima. Terjemahan Michael Adryanto & Saviti Soekrisno, S.H, (Jakarta: Erlangga, 1994), 255.

²⁶ Devito, J.A. 1989. *Komunikasi Antar Manusia :Kuliah Dasar*, Edisi Kelima Terjemahan Maulana, A. (Jakarta : Profesional Books,1997), 62

antarpribadi atau komunikasi kelompok kecil. Jika khalayak komunikasi itu besar jumlahnya maka kita akan sulit mengontrol dan menerima umpan balik dari lawan komunikasi kita. Apabila khalayaknya kecil saja maka kita bisa mengontrol situasi komunikasi dan bisa melihat umpan balik itu.

c. Topik Bahasan

Pada awalnya orang akan selalu berbicara hal-hal yang umum saja. Makin akrab maka akan makin mendalam topik pembicaraan kita. Tidak mungkin kita berbicara soal-soal yang sangat pribadi, pada orang yang baru kita kenal atau orang yang tidak akrab. Kita akan lebih memilih topik percakapan yang umum, seperti soal cuaca, politik secara umum, kondisi keuangan negara atau kondisi sosial.

d. Valensi

Ini terkait dengan sifat positif atau negatif *self disclosure*. Pada umumnya, manusia cenderung lebih menyukai valensi positif atau *self disclosure* positif dibandingkan dengan *self disclosure* negatif.

e. Jenis Kelamin

Beberapa penelitian menunjukkan ternyata wanita memang lebih terbuka dibandingkan dengan pria. Meski bukan berarti pria juga tidak melakukan *self disclosure*. Bedanya, apabila wanita mengungkapkan dirinya pada orang yang dia sukai maka pria mengungkapkan dirinya pada orang yang dipercayainya.

f. Kepribadian

Prang-orang yang pandai bergaul (*sociable*) dan ekstrovert melakukan *self disclosure* lebih banyak daripada mereka yang kurang pandai bergaul dan lebih introvert. Perasaan gelisah juga mempengaruhi derajat *self disclosure*. Rasa gelisah adakalanya meningkatkan *self disclosure* kita dan kali lain mengulangnya sampai batas minimum. Individu yang kurang berani bicara pada umumnya juga kurang mengungkapkan diri ketimbang mereka yang merasa lebih nyaman dalam berkomunikasi.

g. Ras, Nasionalitas, dan Usia

Ini juga bisa saja dipandang sebagai bentuk stereotip atas ras, nasionalitas, dan usia. Namun, kenyataan menunjukkan memang ada ras-ras tertentu yang lebih sering melakukan *self disclosure* dibandingkan dengan ras lainnya, begitu pula dengan keterkaitannya dengan usia.

h. Mitra dalam Hubungan

Dengan mengingat tingkat keakraban sebagai penentu kedalaman *self disclosure* maka lawan komunikasi atau mitra dalam hubungan akan menentukan *self disclosure* itu. Kita melakukan *self disclosure* kepada mereka yang kita anggap sebagai orang yang dekat misalnya teman dekat atau sesama anggota keluarga. Di samping itu, kita juga akan memandang bagaimana respon mereka. Apabila kita pandang mereka itu orang yang hangat dan penuh perhatian maka kita

akan melakukan *self disclosure*, apabila sebaliknya yang terjadi maka kita akan lebih memilih untuk menutup diri.

Self-disclosure merupakan kegiatan memberikan informasi tentang perasaan dan pikiran kepada orang lain yang disampaikan secara verbal. Hubungan seperti ini akan menumbuhkan hubungan interpersonal dan faktor terpenting dalam hubungan interpersonal adalah hubungan komunikasi. Menurut Rakhmat ada tiga faktor yang mempengaruhi komunikasi yaitu:²⁷

1) Percaya (*trust*)

Sejak tahap pertama dalam hubungan interpersonal (tahap perkenalan) sampai pada tahap kedua (tahap peneguhan), “percaya” menentukan efektivitas komunikasi. “Percaya” oleh Jalaludin Rakhmat didefinisikan dengan mengandalkan perilaku orang lain untuk mencapai tujuan yang dikehendaki, yang pencapaiannya tidak pasti dan dalam situasi yang penuh resiko. Definisi tersebut mengemukakan ada tiga unsur percaya yaitu:

- a) Ada situasi menimbulkan resiko
- b) Orang yang menaruh kepercayaan kepada orang lain berarti menyadari bahwa akibat-akibatnya bergantung pada perilaku orang lain,
- c) Orang yang yakin bahwa perilaku orang lain akan berakibat baik baginya.

²⁷ Jalaludin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya. 2004), 129

“Percaya” akan meningkatkan komunikasi interpersonal karena membuka saluran komunikasi, memperjelas pengiriman dan penerimaan informasi, serta memperluas peluang komunikasi untuk mencapai maksudnya. Tanpa adanya percaya tidak akan ada pengertian, tanpa pengertian terjadi kegagalan komunikasi. Hilangnya kepercayaan pada orang lain akan menghambat perkembangan hubungan interpersonal yang akrab.

Menurut Deustch (1958), harga diri dan otoritarianisme mempengaruhi kepercayaan.²⁸ Orang yang memiliki harga diri positif akan lebih mudah mempercayai orang lain, sebaliknya orang yang mempunyai kepribadian otoriter sukar mempercayai orang lain. Ada beberapa aspek yang mempengaruhi sikap percaya :

- a) Karakteristik dan maksud orang lain. Seseorang akan menaruh kepercayaan kepada orang lain yang dianggap memiliki kemampuan, keterampilan atau pengalaman dalam bidang tertentu. Seseorang yang memiliki reliabilitas berarti dapat diandalkan, dapat diduga, jujur dan konsisten.
- b) Hubungan kekuasaan. Percaya akan tumbuh apabila seseorang mempunyai kekuasaan terhadap orang lain.
- c) Sifat dan kualitas komunikasi. Bila komunikasi bersifat terbuka, maksud dan tujuan sudah jelas, maka akan tumbuh sikap percaya.

²⁸ Jalaludin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya. 2004), 130

- d) Menerima. Kemampuan berhubungan dengan orang lain tanpa menilai dan tanpa berusaha mengendalikan. Menerima adalah sikap yang melihat orang lain sebagai manusia (individu) yang patut dihargai. Menerima tidaklah berarti menyetujui semua perilaku orang lain atau rela menanggung akibat-akibat perilakunya. Menerima berarti tidak menilai pribadi seseorang berdasarkan perilakunya yang tidak kita senangi.
 - e) Empati. Empati dianggap sebagai suatu perasaan memahami orang lain yang tidak mempunyai arti emosional. Dalam empati, seseorang dapat menempatkan diri pada posisi orang lain secara emosional dan intelektual. Berempati berarti berusaha melihat dan ikut merasakan apa yang dirasakan orang lain.
 - f) Kejujuran. Ketidakjujuran akan menimbulkan ketidakpercayaan, sebaliknya keterbukaan akan mendorong orang lain percaya. Kejujuran menyebabkan perilaku kita dapat diduga, ini membuat orang lain untuk percaya.
- 2) Sikap Suportif

Sikap suportif adalah sikap yang mengurangi sikap defensif dalam komunikasi. Seseorang yang bersikap defensif akan sulit menerima orang lain, tidak jujur dan tidak empatik, yang akhirnya akan mempengaruhi hubungan interpersonal. Orang yang defensif akan lebih banyak melindungi diri dari ancaman sehingga pesan dalam komunikasi tidak tersampaikan. Komunikasi defensif dapat terjadi

karena faktor-faktor personal seperti ketakutan, kecemasan, harga diri yang rendah, dan pengalaman defensif. Aspek dalam sikap sportif yaitu :

- a) Deskripsi adalah penyampaian perasaan tanpa menilai dan menerima mereka sebagai individu yang patut dihargai.
- b) Orientasi masalah adalah mengkomunikasikan keinginan untuk bekerja sama mencari pemecahan masalah.
- c) Spontanitas adalah sikap jujur dan dianggap tidak menyelimuti motif yang terpendam.
- d) Persamaan adalah sikap memperlakukan orang lain secara horizontal dan demokratis. Dalam sikap persamaan kita tidak mempertegas perbedaan.

3) Sikap Terbuka

Sikap terbuka (*open-mindedness*) amat besar pengaruhnya dalam menumbuhkan komunikasi interpersonal yang efektif. Seseorang yang memiliki sikap terbuka mempunyai karakteristik sebagai berikut :

- a) Menilai pesan secara objektif dengan menggunakan data dan keajegan logika.
- b) Dapat membedakan sesuatu dengan mudah dan melihat nuansa.
- c) Berorientasi pada isi maksudnya lebih mementingkan isi dari suatu informasi ketimbang siapa yang menyampaikan informasi.
- d) Mencari informasi dari berbagai sumber.

- e) Lebih bersifat profesional dan bersedia mengubah kepercayaannya.
- f) Mencari pengertian pesan yang tidak sesuai dengan rangkaian kepercayaan.

5. Fungsi *Self Disclosure*

Selain untuk meningkatkan komunikasi, *self disclosure* memiliki beberapa fungsi lainnya. Menurut Derlega dan Grzelak ada lima fungsi *self disclosure*, yaitu:²⁹

a. Ekspresi (*expression*)

Dalam kehidupan ini kadang-kadang manusia mengalami suatu kekecewaan atau kekesalan, baik itu yang menyangkut pekerjaan ataupun yang lainnya. Untuk membuang semua kekesalan ini biasanya akan merasa senang bila bercerita pada seorang teman yang sudah dipercaya. Dengan pengungkapan diri semacam ini manusia mendapat kesempatan untuk mengekspresikan perasaan kita.

b. Penjernihan diri (*self-clarification*)

Dengan saling berbagi rasa serta menceritakan perasaan dan masalah yang sedang dihadapi kepada orang lain, manusia berharap agar dapat memperoleh penjelasan dan pemahaman orang lain akan masalah yang dihadapi sehingga pikiran akan menjadi lebih jernih dan dapat melihat duduk persolannya dengan lebih baik.

²⁹ David O. Sears, Jonathan L. Freedman, & L. Anne Peplau, *Psikologi Sosial* Jilid Pertama Edisi Kelima. Terjemahan Michael Adryanto & Saviti Soekrisno, S.H, (Jakarta: Erlangga, 1994), 254.

c. Keabsahan sosial (*sosial validation*)

Setelah selesai membicarakan masalah yang sedang dihadapi, biasanya pendengar akan memberikan tanggapan mengenai permasalahan tersebut sehingga dengan demikian, akan mendapatkan suatu informasi yang bermanfaat tentang kebenaran akan pandangan kita. Kita dapat memperoleh dukungan atau sebaliknya.

d. Kendali sosial (*sosial control*)

Seseorang dapat mengemukakan atau menyembunyikan informasi tentang keadaan dirinya yang dimaksudkan untuk mengadakan kontrol sosial, misalnya orang akan mengatakan sesuatu yang dapat menimbulkan kesan baik tentang dirinya.

e. Perkembangan hubungan (*relationship development*)

Saling berbagi rasa dan informasi tentang diri kita kepada orang lain serta saling mempercayai merupakan saran yang paling penting dalam usaha merintis suatu hubungan sehingga akan semakin meningkatkan derajat keakraban.

B. REMAJA

1. Definisi Remaja

Istilah adolescence atau remaja berasal dari kata Latin *adolescere* (kata bendanya, *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Kemudian istilah tersebut berkembang

dan mempunyai arti yang lebih luas yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik.³⁰ Pandangan ini diungkapkan oleh Piaget,

Secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak sudah tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak... Integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber... Termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok... Transformasi intelektual yang khas dari cara nerpikir remaja ini memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini.

Menurut Ensiklopedi Psikologi, masa remaja adalah masa perubahan psikologis dan fisiologis yang cepat, masa penyesuaian yang intensif pada keluarga, sekolah, kerja, serta kehidupan sosial dan penyiapan untuk peran-peran dewasa.³¹

Sarlito Wirawan, remaja merupakan periode transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa, atau masa belasan tahun, atau jika seseorang menunjukkan tingkah laku tertentu seperti susah diatur, mudah terangsang perasaannya dan sebagainya.³²

2. Ciri-ciri Masa Remaja

Seperti halnya dengan semua periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri yang membedakan dengan

³⁰ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan* Ed. Kelima, Terjemahan Istiwidayanti dan Sodjarwo, (Jakarta: Erlangga, 1980), 206

³¹ Rom Harre dan Roger Lamb, *Ensiklopedi Psikologi, Terjemahan Ediat Kamil*. (Jakarta: Arcan, 1996), 4.

³² Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2003), 2.

periode sebelum dan sesudahnya. Hurlock menerangkan beberapa ciri-ciri remaja sebagai berikut:³³

a. Periode peralihan

Dinamakan periode peralihan sebab pada masa ini, status remaja tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan. Bukan anak-anak dan juga bukan dewasa. Keadaan ini memberikan waktu bagi remaja untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang sesuai dengan dirinya.

b. Periode perubahan

Saat remaja, perubahan sikap dan perilaku sejajar dengan perubahan fisik. Pada masa remaja terjadi perubahan fisik yang sangat pesat sehingga perubahan perilaku dan sikap juga berubah dengan pesat. Remaja akan mulai merasa ingin mandiri dan terlepas dari orang tua. Sehingga tak jarang hal ini dianggap semacam pemberontakan.

c. Usia bermasalah

Setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh laki-laki maupun perempuan. Dalam keadaan seperti ini, remaja akan membutuhkan orang lain untuk berbagi. Jika pada masa sebelumnya (kanak-kanak) seseorang akan berbagi dengan orang tua, maka pada

³³ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan* Ed. Kelima, Terjemahan Istiwidayanti dan Sodjarwo, (Jakarta: Erlangga, 1980), 207.

masa ini seorang remaja lebih suka bila berbagi dengan teman sebayanya. Dengan menceritakan keadaannya, maka seorang remaja akan merasa lebih mudah dalam menghadapi sebuah permasalahan.

d. Masa mencari identitas

Pada masa remaja, mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas bila sama dengan teman sebayanya dalam segala hal. Remaja berkeinginan untuk tampil sesuai dengan jati dirinya yang sebenarnya. Pada saat itu remaja akan mencari figur-figur tertentu yang sesuai dengan dirinya. Selain itu pengungkapan dirinya juga dapat membantunya dalam menemukan jati diri. Dengan seorang remaja terbuka terhadap orang lain, maka saat itulah dia mengetahui kekurangan dan kelebihan yang dia miliki sehingga nantinya akan terbangun sebuah konsep diri.

e. Masa yang tidak realistik

Remaja memandang dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang dia inginkan dan bukan sebagaimana adanya. Pada remaja akhir, pada umumnya sering terganggu oleh idealisme yang berlebihan bahwa mereka yang bebas bila telah mencapai status orang dewasa.

f. Ambang masa dewasa

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja mulai memusatkan diri untuk mulai bertindak dan berperilaku seperti orang dewasa. Tuntutan untuk bekerja, berumah tangga, dan

lain sebagainya menyebabkan remaja dirundung kecemasan. Untuk mengurangi tingkat kecemasan tersebut, seorang remaja akan mengkomunikasikannya dengan orang lain guna mendapatkan *support* sebagai bentuk timbal balik yang diperolehnya.

3. Tugas Perkembangan Remaja

Tugas perkembangan pada masa remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku anak. Penelitian singkat mengenai tugas-tugas perkembangan remaja yang penting akan menggambarkan seberapa jauh perubahan yang harus dilakukan dan masalah yang timbul dari perubahan itu sendiri. Semua tugas perkembangan tersebut dipusatkan pada penanggulangan sikap dan pola perilaku yang kekanak-kanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa.

Adapun tugas-tugas perkembangan tersebut menurut Robert Y. Havighurst adalah:³⁴

- a. Mencapai hubungan sosial yang matang dengan teman-teman sebayanya, baik dengan teman-teman sejenis maupun dengan jenis kelamin lain,
- b. Dapat menjalankan peranan-peranan sosial menurut jenis kelamin masing-masing,
- c. Menerima kenyataan (realitas) jasmaniah serta menggunakannya seefektif-efektifnya dengan perasaan puas,
- d. Mencapai kebebasan emosional dari orang tua atau orang dewasa lainnya,
- e. Mencapai kebebasan ekonomi,
- f. Memilih dan mempersiapkan diri untuk pekerjaan atau jabatan,
- g. Mempersiapkan diri untuk melakukan perkawinan dan hidup berumah tangga,

³⁴ Panut Panuju dan Ida Umami, *Psikologi Remaja*, (Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya, 1999), 23-25

- h. Mengembangkan kecakapan intelektual serta konsep-konsep yang diperlukan untuk kepentingan hidup bermasyarakat,
- i. Memperlihatkan perilaku yang secara sosial dapat dipertanggungjawabkan,
- j. Memperoleh sejumlah norma-norma sebagai pedoman dalam tindakan-tindakannya dan sebagai pandangan hidup.

4. Remaja Madya

Usia remaja SMA, berkisar antara 15 hingga 18 tahun. Dalam pandangan Hall, usia ini digolongkan dalam remaja madya. Pada tahap ini, remaja sangat membutuhkan kawan-kawan. Mereka senang bila banyak teman yang menyukainya. Adapun kecenderungan “narcistic” yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya.

Masa ini seorang remaja tidak lagi bersifat reaktif, tapi juga mulai aktif dalam mencapai kegiatan dalam rangka menemukan dirinya serta mencapai pedoman hidup untuk bekal hidup mendatang. Tanda-tanda masa ini oleh E. Spranger menyebutkan tiga aktivitas yaitu penemuan aku, pertimbangan pedoman hidup, dan memasukkan diri pada kegiatan masyarakat.³⁵ Selain itu, remaja berada dalam kondisi kebingungan karena tidak tahu harus memilih yang mana: peka atau tidak pefuli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis, dan sebagainya.³⁶

³⁵ Abu Ahmadi dan Munawar Sholeh, *Psikologi Perkembangan Remaja*, (Jakarta: PT Rieneka Cipta, 2004), 123

³⁶ Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2003), 25.

C. FACEBOOK

1. Definisi *Facebook*

Situs *Facebook* merupakan salah satu bentuk situs jejaring sosial yang banyak digunakan saat ini. Jejaring sosial sendiri menurut Wikipedia adalah suatu struktur sosial yang dibentuk dari simpul-simpul (yang umumnya adalah individu atau organisasi) yang diikat dengan satu atau lebih tipe relasi spesifik seperti nilai, visi, ide, teman, keturunan, dll.³⁷ Begitu pula dengan situs *Facebook* ini yang juga memiliki fungsi menunjukkan jalan dimana para penggunanya berhubungan karena kesamaan sosialitas, mulai dari mereka yang dikenal sehari-hari sampai dengan keluarga. Para *facebooker* tersebut dapat bergabung dalam komunitas kota, pekerjaan, sekolah, kampus, dan daerah tertentu. Melalui *Facebook*, kita juga dapat menjalin komunikasi dengan teman-teman ataupun relasi baru.

Layanan *Facebook* ini merupakan sistem berbasis web berbasiskan menyediakan kumpulan cara yang beragam bagi penggunanya untuk dapat berinteraksi seperti memperbarui profil pribadi, memperbarui status, berkirim komentar, *chatting*, mengirim pesan, video, blog, diskusi grup, dll.

2. Beberapa Fitur dalam *Facebook*

a. Info

Info ini berisi informasi terkait profil yang dapat bersifat

³⁷ Wikipedia. "Jejaring Sosial", diunduh 21 Pebruari 2010 pukul 20.26 dari http://id.wikipedia.org/wiki/Jejaring_sosial.

pribadi atau terbuka untuk publik, tergantung keinginan si pengguna, namun tujuan utama pengisian profil pribadi ini adalah agar orang lain dapat melihat diri pengguna yang sebenarnya. Pengisian profil dan data pribadi ini merupakan langkah awal seseorang berkomunikasi dengan orang lain melalui situs jejaring sosial, karena umumnya seseorang akan memulai komunikasi setelah mengetahui profil orang tersebut. Info ini berisi nama, jenis kelamin, alamat, hobi, pendidikan, dll.

b. *Status*

Fitur ini merupakan bagian yang paling digemari oleh para *Facebookers*. Disinilah biasanya mereka menuliskan segala perasaan ataupun aktivitas yang sedang mereka lakukan, seperti sedang merasa bahagia, sedih, sedang berkumpul dengan keluarga, ataupun hanya sekedar sedang mengantuk. Meskipun demikian, tak jarang ada beberapa *Facebookers* lebih suka menulis kata-kata yang filosofis maupun kata-kata yang inspiratif pada bagian ini.

c. *Wall (Dinding)*

Di fitur ini, biasanya seorang *Facebooker* akan mengirimkan pesan atau informasi kepada teman *Facebook*-nya. Pesan atau informasi yang disampaikan berbagai macam, mulai dari sekedar menyapa, ingin berkenalan, ataupun menyampaikan informasi khusus. Hanya saja pesan ini dapat dibaca oleh semua orang yang mengaksesnya.

d. *Comment* (Komentar)

Ketika seseorang merasa tergelitik dengan status ataupun informasi yang ditulis di *wall* teman *Facebook*-nya, maka dia dapat memberikan tanggapan melalui *comment* ini. Terkadang dalam sebuah status yang di-*update*, akan muncul beberapa *comment* dari orang-orang yang berbeda. Saat itulah pertukaran informasi dan *feedback* antara orang yang satu dengan yang lainnya terjadi.

e. *Message* (Pesan)

Fitur ini hampir sama dengan informasi yang diperoleh melalui *wall*. Bedanya jika *message* ini hanya dikirimkan pada orang-orang tertentu saja yang dipilih oleh pengirim pesan. Informasi yang dikirim melalui *message* biasanya bersifat sangat pribadi.

f. *Chatting*

Chatting ini merupakan cara mengirim pesan layaknya melakukan komunikasi *face to face* dengan orang lain. Seseorang dapat memilih siapa saja yang akan diajak *chatting* sesuai dengan keinginannya.

3. KERANGKA TEORITIK

Penelitian ini merupakan penelitian untuk mengetahui bagaimana pola *self disclosure* pada remaja yang menggunakan *Facebook*. *self disclosure* bagi Morton, merupakan kegiatan membagi perasaan dan informasi yang akrab dengan orang lain. Baginya, *self disclosure* ini dapat bersifat

deskriptif atau evaluatif. Deskriptif artinya individu melukiskan berbagai fakta mengenai diri sendiri yang mungkin belum diketahui oleh pendengar seperti, jenis pekerjaan, alamat dan usia. Sedangkan evaluatif artinya individu mengemukakan pendapat atau perasaan pribadinya seperti tipe orang yang disukai atau hal-hal yang tidak disukai atau dibenci. Pada diri remaja hal ini cukuplah penting mengingat pada masa tersebut, remaja sedang berusaha mencari identitas diri dan mulai membangun konsep diri yang benar. Sebelumnya remaja merupakan seorang anak-anak yang kemudian akan beranjak dewasa. Ketika memasuki dunia remaja, mereka mulai ingin bebas dari ikatan orang tua dan mulai menjalin hubungan sosial yang lebih berkembang dengan orang lain ataupun orang baru yang tidak mereka kenal sebelumnya.

Pada usia-usia SMA, seorang remaja sudah memiliki konsep diri yang lebih matang daripada saat awal masa remajanya. Meskipun demikian, masalah yang mereka miliki tidak menjadi berkurang. Masalah tentang pendidikan, pekerjaan, perkawinan, dan lainnya yang menanti setelah mereka lulus sekolah menjadi hal yang cukup mencemaskan bagi mereka. Bagaimana mereka akan menjadi individu yang memiliki tanggung jawab yang cukup besar terhadap masa depan mereka sendiri. Di saat seperti inilah mereka cenderung membutuhkan orang lain untuk berbagi dan menceritakan keluh kesahnya, terutama kebutuhan untuk bergaul dengan teman sebaya.

Salah satu upaya menyalurkan keluh kesahnya tersebut, *Facebook* yang telah menjadi bagian dari tren dan gaya hidup saat ini merupakan media

yang memudahkan mereka. Ketika seorang remaja menggunakan situs *Facebook*, fitur-fitur di dalamnya seperti menulis profil, *chatting*, memperbarui status, mengirim pesan, merupakan salah satu kegiatan mengungkapkan diri mereka kepada orang lain sebab bentuk pengungkapan diri yaitu dengan menghadirkan diri yang diwujudkan dalam kegiatan membagi perasaan dan informasi dengan orang lain. Melalui situs jejaring sosial ini, seorang remaja dapat berbagi kepada orang lain tentang dirinya, perasaannya, aktivitas yang sedang dilakukannya, ataupun hal-hal lain yang menurut mereka patut untuk dibagi kepada teman-teman yang ada dalam akun *Facebook* yang dimilikinya. Pada saat demikianlah *self disclosure* berlangsung.

Menurut Alman dan Taylor model *self disclosure* terdapat dua dimensi yakni keluasan (yaitu jajaran topik) dan kedalamannya (yaitu ke intiman atau kepribadian). Kemudian menurut Derlega dan Grzelak, *self disclosure* memiliki fungsi yaitu ekspresi (*expression*), penjernihan diri (*self-clarification*), keabsahan sosial (*social validation*), kendali sosial (*social control*), dan perkembangan hubungan (*relationship development*).

Dalam hal ini, penelitian untuk mengetahui bagaimana model *self disclosure* yang dilakukan oleh remaja yang menggunakan *Facebook* dan bagaimana fungsinya bagi mereka.

4. PENELITIAN TERDAHULU YANG RELEVAN

Pada pembahasan tentang materi yang sama telah terdapat penelitian terdahulu yang relevan diantaranya adalah:

1. Penelitian yang telah dilakukan oleh Rini Setia Ningsih dalam bentuk skripsi untuk menyelesaikan program strata satunya (S1) pada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada tahun 2007, dengan judul “*Self-Disclosure* Siswi Sekolah Umum dan Santriwati Pondok Pesantren Modern (Studi Komparatif di SMA Negeri 1 Kendal dan SMA Pondok Pesantren Modern Selamat-Kendal Tahun Ajaran 2006/2007)”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana perbedaan *self disclosure* siswi sekolah umum dan santriwati pondok pesantren modern.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat diketahui bahwa ada perbedaan yang signifikan antara *self disclosure* siswi sekolah umum dan santriwati pondok pesantren modern. Hal ini dapat dilihat dari hasil T-tes menunjukkan nilai rata-rata *self disclosure* siswi sekolah umum sebesar 69,8311 dan nilai rata-rata *self disclosure* santriwati pondok pesantren modern sebesar 64,6811 dengan t hitung sebesar 4,245 dan p value $0,000 < 0,05$.

Kesamaan yang dimiliki kedua penelitian ini adalah sama-sama mengungkap *self disclosure* (pengungkapan diri) pada remaja. Sedangkan perbedaannya adalah jika penelitian ini meneliti *self disclosure* pada remaja tanpa penelitian ini tidak mengkhususkan pada jenis kelamin, sedangkan pada penelitian sebelumnya lebih mengarah pada *self*

disclosure remaja putri saja. Perbedaan lainnya juga ada pada lokasi penelitian, bentuk penelitian dimana sebelumnya menggunakan penelitian kuantitatif sedangkan penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif sehingga proses pengumpulan data dan teknik analisis datanya juga berbeda.

2. Penelitian yang telah dilakukan oleh Bagus Prasetyanto dalam bentuk skripsi untuk menyelesaikan program strata satunya (S1) pada Program Studi Psikologi, Jurusan Bimbingan Konseling dan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang pada tahun 2009, dengan judul “Hubungan Daya Tarik Interpersonal dengan Keterbukaan Diri Pengguna Situs Jejaring Sosial”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara daya tarik interpersonal dengan keterbukaan diri pengguna situs jejaring sosial.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat diketahui bahwa bahwa sebagian besar mahasiswa menilai daya tarik interpersonal pada kategori sedang dengan persentase 41,7%. Sedangkan keterbukaan diri mahasiswa psikologi dalam penggunaan situs jejaring sosial sebagian besar berada pada kategori sedang dengan persentase 43,7%. Hasil analisis $r = 0,421$ dengan $\text{Sig } 0,000 < 0,050$, menunjukkan bahwa daya tarik interpersonal mempunyai hubungan dengan keterbukaan diri mahasiswa psikologi dalam penggunaan situs jejaring sosial. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara

daya tarik interpersonal dengan keterbukaan diri mahasiswa psikologi dalam penggunaan situs jejaring sosial

Kesamaan yang dimiliki kedua penelitian ini adalah sama-sama mengungkap *self disclosure* (pengungkapan diri) pada pengguna jejaring sosial. Sedangkan perbedaannya adalah jika penelitian ini meneliti pola *self disclosure* pengguna *Facebook* (menghususkan pada situs jejaring sosial tertentu), sedangkan pada penelitian sebelumnya lebih mengarah pada hubungan *self disclosure* dengan daya tarik interpersonal yang tidak dikhususkan pada situs jejaring sosial tertentu. Selain itu subjek penelitian juga berbeda. Jika subjek penelitian sebelumnya adalah Mahasiswa, maka penelitian ini menggunakan remaja SMA sebagai informan. Perbedaan lainnya juga ada pada lokasi penelitian, bentuk penelitian dimana sebelumnya menggunakan penelitian kuantitatif sedangkan penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif sehingga proses pengumpulan data dan teknik analisis datanya juga berbeda.