

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Self Disclosure* (keterbukaan diri)

1. Definisi

Sebuah hubungan pada umumnya akan diawali dengan adanya pertukaran informasi diri yang sifatnya dangkal. Seiring dengan semakin akrabnya sebuah hubungan, maka *self disclosure* (keterbukaan diri) akan semakin sering dan mendalam. Dengan demikian, *self disclosure* (keterbukaan diri) menandai kedekatan atau keintiman hubungan yang ada. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan dalam *social penetration theory* bahwa bila sebuah hubungan berkembang ke tingkat yang lebih akrab, maka *self disclosure* (keterbukaan diri), baik keluasan maupun kedalamannya akan meningkat dan peningkatan ini akan dirasakan oleh individu yang bersangkutan secara nyaman.¹

Seseorang akan merasa tidak nyaman bila dalam sebuah hubungan yang baru terjadi atau tidak akrab dan saat lawan bicaranya sudah mengungkapkan hal-hal yang bersifat pribadi. Pada umumnya, *self disclosure* (keterbukaan diri) bersifat saling berbalas (*Reciprocal*). Pada awal hubungan interpersonal, pasangan akan menyesuaikan tingkat keterbukaan dirinya dengan tingkat keterbukaan yang diberikan oleh orang lain. Bila yang satu terbuka, maka akan menstimulasi yang

¹ Wisnu wardhani, Dian Mashoedi, Sri Fatmawati, *Hubungan Interpersonal* (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), 50.

lainnya untuk juga terbuka, demikian pula bila yang satu kurang terbuka, maka yang lainnya juga akan mengurangi keterbukaan dirinya.²

Keterbukaan diri didefinisikan sebagai Kebenaran informasi yang disampaikan sebuah pesan tentang diri bahwa seseorang melalui dunia maya, melakukan komunikasi dengan orang lain. Altman dan Taylor mengemukakan bahwa keterbukaan diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi diri kepada orang lain yang bertujuan untuk mencapai hubungan yang akrab. Sedangkan Person mengartikan keterbukaan diri sebagai tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela dan disengaja untuk maksud memberi informasi yang akurat tentang dirinya.³

Percakapan adalah aspek penting dalam interaksi manusia. Ketika seseorang kawan mengungkapkan kisah sedihnya di masa lalu, maka kita secara emosional mungkin akan merasa dekat dengannya. Ketika rekan kerja secara personal menjelaskan kepada kita bahwa kemarin dia tidak masuk kerja bukan karena flu, sebagaimana diyakini semua orang, tetapi karena keguguran, maka kita akan merasakan keterbukaan dan kejujuran.⁴

² Wisnu Wardhani, Dian Mashoedi, Sri Fatmawati, *Hubungan Interpersonal*, 50.

³ Septalia Meta Karina, Suryanto, "Pengaruh Keterbukaan Diri terhadap Penerimaan Sosial pada Anggota Komunitas *Backpacker* Indonesia Regional Surabaya dengan Kepercayaan terhadap Dunia Maya sebagai *Intervening Variable*", *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 1 (2 Juni, 2012), 4.

⁴ Shelley E. Taylor, Letitia Anne Peplau, David O. Sears, *Psikologi Sosial*, 334.

Self disclosure (keterbukaan diri) adalah tipe khusus dari percakapan mana kita berbagi informasi dan perasaan pribadi dengan orang lain. Terkadang kita mengungkapkan fakta tentang diri kita yang tersembunyi apa pekerjaan kita, dimana kita tinggal, apa pilihan kita dalam pemilu. Ini disebut sebagai “pengungkapan deskriptif” karena mendeskripsikan beberapa hal tentang diri kita. Tipe pengungkapan diri lainnya adalah pengungkapan opini pribadi dan perasaan terdalam 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.⁵

2. Faktor *Self Disclosure* (Keterbukaan diri)

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self disclosure* adalah meliputi:⁶

a. Penerimaan Sosial

Kita mengungkap informasi tentang diri kita guna meningkatkan penerimaan sosial dan agar kita disukai orang lain.

b. Pengembangan Hubungan

Berbagi informasi pribadi dan keyakinan pribadi adalah salah satu cara untuk mengawali hubungan dan bergerak ke arah intimasi.

⁵ Ibid.

⁶ Ibid.

c. Ekspresi Diri

Terkadang kita berbicara tentang perasaan kita untuk “melepaskan himpitan di dada.” Setelah bekerja keras seharian kita mungkin ingin memberi tahu kawan kita tentang betapa jengkelnya kita pada bos kita dan bagaimana kesalnya perasaan kita karena tak dihargai. Mengekspresikan perasaan dapat mengurangi stress.

d. Klarifikasi Diri

Dalam proses berbagi perasaan atau pengalaman pribadi kepada orang lain, kita mungkin mendapatkan pemahaman dan kesadaran yang lebih luas. Berbicara kepada kawan tentang *problem* kita mungkin dapat membantu kita menjelaskan pemikiran kita tentang situasi.

e. Kontrol Sosial

Kita mungkin mengungkapkan atau menyembunyikan informasi tentang diri kita sebagai alat kontrol sosial.

3. Dimensi *Self Disclosure* (Keterbukaan Diri)

Kita mengungkapkan diri lebih banyak kepada orang yang kita sukai. Pengungkapan diri juga dapat menyebabkan rasa suka. Kita cenderung menyukai orang yang mengungkapkan informasi tentang dirinya kepada kita, mungkin kita menganggap hal itu sebagai tanda kehangatan, persahabatan, dan rasa percaya. Terakhir, mengungkapkan informasi personal kepada orang lain dapat memperkuat rasa suka kita kepada orang itu. Pengungkapan diri

cenderung akan dibalas dengan pengungkapan diri. Jika berbagi informasi pribadi dengan orang lain, dia mungkin akan merespon dengan cara yang sama.⁷

Wanita cenderung lebih banyak mengungkapkan dirinya ketimbang pria. Dalam pertemanan sesama jenis, wanita cenderung lebih terbuka kepada wanita, dibandingkan pria kepada pria. Dalam hubungan antarjenis, terutama hubungan pacaran dan perkawinan, perbedaan gender dalam pengungkapan diri ini lebih kompleks.⁸

Ada beberapa dimensi *self disclosure* yang dikemukakan oleh Culbert, Person, Cox, Watson dan Altman Taylor, meliputi 5 aspek yaitu: ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, kedalaman dan keluasan.⁹

a. Ketepatan

Ketepatan mengacu pada apakah seorang individu mengungkapkan informasi pribadinya dengan relevan dan untuk peristiwa di mana individu terlibat atau tidak (sekarang dan disini) yaitu kesadaran dalam perilaku *self disclosure*, *Self disclosure* sering sekali tidak tepat atau tidak sesuai ketika menyimpang dari norma-norma. Sebuah *self disclosure* mungkin akan menyimpang dari norma dalam hubungan yang spesifik jika individu tidak sadar akan norma-norma tersebut.

⁷ Shelley E. Taylor, Letitia Anne Peplau, David O. Sears, *Psikologi Sosial, Edisi Kedua Belas*, 335.

⁸ *Ibid.*, 338.

⁹ Maryam B. Gainau, "Keterbukaan Diri (*self disclosure*) Siswa Dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya Bagi Konseling" *jurnal online STAKPN Papua*, 5-6.

Individu harus bertanggung jawab terhadap risikonya, meskipun bertentangan dengan norma.

Self disclosure yang tepat dan sesuai meningkatkan reaksi yang positif dari partisipan atau pendengar. Pernyataan negatif berkaitan dengan penilaian diri yang sifatnya menyalahkan diri, sedangkan pernyataan positif merupakan pernyataan yang termasuk kategori pujian.

b. Motivasi

Motivasi berkaitan dengan apa yang menjadi dorongan seseorang untuk mengungkapkan dirinya kepada orang lain. Dorongan tersebut berasal dari dalam diri maupun dari luar. Dorongan dari dalam berkaitan dengan apa yang menjadi keinginan atau tujuan seseorang melakukan *self disclosure*. Sedangkan dari luar, dipengaruhi lingkungan keluarga, sekolah, dan pekerjaan.

c. Waktu

Waktu yang digunakan dengan seseorang akan cenderung meningkatkan kemungkinan terjadinya *self disclosure*. Pemilihan waktu yang tepat sangat penting untuk menentukan apakah seseorang dapat terbuka atau tidak. Dalam keterbukaan diri seseorang harus memperhatikan kondisi orang lain. Bila waktunya kurang tepat yaitu kondisinya capek serta

dalam keadaan sedih maka orang tersebut cenderung kurang terbuka dengan orang lain. Sedangkan waktunya tepat yaitu bahagia atau senang maka ia cenderung untuk terbuka dengan orang lain.

d. Keintensifan

Keintensifan seseorang dalam keterbukaan diri (*self disclosure*) tergantung kepada siapa seseorang mengungkapkan diri, apakah teman dekat, orangtua, teman biasa, orang yang baru dikenal.

e. Kedalaman dan Keluasan

Kedalaman *self disclosure* terbagi atas dua dimensi yakni *self disclosure* yang dangkal dan yang dalam. *Self disclosure* yang dangkal biasanya diungkapkan kepada orang yang baru dikenal. Kepada orang tersebut biasanya diceritakan aspek-aspek geografis tentang diri misalnya nama, daerah asal dan alamat.

Self disclosure yang dalam, diceritakan kepada orang-orang yang memiliki kedekatan hubungan (*intimacy*). Seseorang dalam menginformasikan dirinya secara mendalam dilakukan kepada orang yang betul-betul dipercaya dan biasanya hanya dilakukan kepada orang yang betul-betul akrab dengan dirinya, misalnya orang tua, teman dekat, teman sejenis dan pacar. Pendek

kata, dangkal dalamnya seorang menceritakan dirinya ditentukan oleh yang hendak diajak berbagi cerita atau *target person*. Semakin akrab hubungan seseorang dengan orang lain, semakin terbuka ia kepada orang tersebut.

4. **Manfaat dan Bahaya *Self Disclosure* (Keterbukaan Diri).**

Self disclosure (keterbukaan diri) tidak pernah lepas dari kehidupan kita. Untuk itu kita harus mengetahui manfaat dari *self disclosure* (keterbukaan diri) itu sendiri. Meliputi pengetahuan diri, kemampuan mengatasi kesulitan, efisiensi komunikasi, dan kedalaman hubungan.

Banyaknya manfaat dari *self disclosure* (keterbukaan diri) tidak boleh membuat kita lupa dengan resiko-resiko di dalamnya. Meliputi penolakan pribadi dan sosial, kerugian material, dan kesulitan intrapribadi.¹⁰

B. Remaja

1. Definisi

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menuju ke masa dewasa. Pada masa remaja seseorang mengalami perubahan, baik fisik maupun psikis. Perubahan yang tampak adalah perubahan fisik, yaitu dimana tubuh berkembang pesat membentuk tubuh orang dewasa disertai berkembangnya kapasitas reproduktif. Pada periode ini remaja

¹⁰ Joseph A. Devito, *Komunikasi Antar Manusia Kuliah Dasar Edisi Kelima Terj. Agus Maulana* (Jakarta: Professional Books, 1997),63-64.

mulai menjalankan peran sosialnya yang baru, belajar menjadi orang dewasa.

Secara umum masa remaja dibagi menjadi tiga bagian yaitu masa remaja awal (12-15 tahun), remaja pertengahan (15-18 tahun), dan remaja akhir (19-22 tahun). Dalam penelitian ini menggunakan informan remaja pertengahan dimana pada masa remaja pertengahan ditandai dengan berkembangnya kemampuan berpikir yang baru dan individu mampu mengarahkan diri sendiri (*self directed*).¹¹

2. Proses Perubahan Remaja

Masa remaja merupakan satu periode dalam rentang kehidupan manusia yang memiliki beberapa keunikan tersendiri. Keunikan tersebut adalah dari kedudukan remaja sebagai periode transisional antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Pada masa remaja perubahan-perubahan besar terjadi, sehingga dapat dikatakan bahwa ciri umum masa remaja adalah berlangsungnya masa perubahan itu sendiri.¹²

Secara ringkas, proses perubahan dapat diuraikan sebagai berikut:¹³

a. Perubahan Fisik

Rangkaian perubahan yang paling jelas adalah perubahan biologis dan fisiologis yang dialami pada remaja. Berkembangnya fungsi reproduksi disertai dengan berlangsungnya pertumbuhan

¹¹ Hendriati Agustiani, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*, (Bandung: Refika Aditama, 2006), 28-29.

¹² *Ibid.*, 29-30.

¹³ *Ibid.*, 30-32.

yang pesat pada anggota-anggota tubuh mencapai proporsi seperti orang dewasa.

b. Perubahan Emosionalitas

Akibat langsung dari perubahan fisik dan hormonal adalah perubahan dalam aspek emosionalitas pada remaja. Hormonal menyebabkan perubahan seksual yang menimbulkan dorongan-dorongan dan perasaan-perasaan baru. Keseimbangan hormonal yang baru menyebabkan remaja merasakan hal-hal yang belum pernah dirasakan sebelumnya, selain faktor hormonal perubahan emosionalitas juga dikarenakan pengaruh lingkungan.

c. Perubahan Kognitif

Semua perubahan fisik yang membawa implikasi perubahan emosional makin dirumitkan oleh fakta bahwa remaja juga mengalami perubahan kognitif.

d. Implikasi Psikososial

Semua perubahan yang terjadi dalam waktu yang singkat membawa akibat bahwa fokus dari perhatian remaja adalah dirinya sendiri. Secara psikologis, proses-proses dalam diri remaja semuanya tengah mengalami perubahan, dan komponen-komponen fisik, fisiologis, emosional, dan kognitif sedang mengalami perubahan besar.

3. Tugas Perkembangan Remaja

Pada perkembangan remaja terdapat tugas-tugas yang harus dipenuhi meliputi:¹⁴

- a. Menerima bentuk tubuh dan hal-hal yang berkaitan dengan fisiknya.
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan figur-figur otoritas
- c. Mengembangkan keterampilan dalam berkomunikasi interpersonal
- d. Menemukan model untuk identifikasi
- e. Menerima dan mengandalkan diri sendiri
- f. Memperkuat kontrol diri
- g. Meninggalkan bentuk-bentuk reaksi dan penyesuaian yang kekanak-kanakan

C. Facebook

Facebook merupakan salah satu bentuk jejaring sosial yang memungkinkan individu berinteraksi dengan individu yang lain. Disebut jejaring sosial karena *facebook* memungkinkan penggunaannya terjalin tidak hanya satu melainkan beberapa jaringan. Sebagai situs jejaring sosial, *facebook* sangat populer di kalangan remaja bahkan anak-anak. *Facebook* mampu menempati hati masyarakat.¹⁵

Facebook telah menarik perhatian sebagian besar pengguna internet di Indonesia, hal ini dibuktikan dengan jumlah penggunaannya yang sangat besar. Perkembangan *facebook* yang begitu pesat menjadikan

¹⁴ Hendriati Agustiani, *Psikologi Perkembangan*, 37-38.

¹⁵ Dhyah Ayu Retno Widyastuti, "Perilaku Remaja Pengguna Facebook Berdasarkan Perspektif Gender" *Jurnal Interaksi*, vol III No.1, (Januari 2014), 26.

Indonesia sebagai negara dengan pengunjung *facebook* terbanyak se-Asia Pasifik yang terus meningkat dari waktu ke waktu. aktivitas yang paling banyak dilakukan saat menggunakan jejaring sosial ini adalah *update* status dan foto.¹⁶

¹⁶ Ika Mubarakah, "Hubungan antara kepribadian ekstraversi dengan Pengungkapan diri pada remaja pengguna *facebook*", *Naskah publikasi*, (2015), 1-3.