

BAB II

LANDASAN TEORI

Landasan teori merupakan paparan penting dalam sebuah penelitian. Dalam penelitian ini terdiri dari dua poin penting, yaitu *self disclosure* dan harga diri. *Self disclosure* atau bisa disebut pengungkapan diri sebagai variabel Y, sedangkan untuk variabel X menggunakan Harga diri. Variabel Y memiliki peran sebagai variabel terikat atau *dependen*. Sedangkan Variabel X memiliki peran sebagai variabel bebas atau *independent*.

A. *Self Disclosure*

Self disclosure atau pengungkapan diri dalam poin ini terdiri dari pengetahuan *self disclosure*, dimensi atau aspek-aspek *self disclosure* dan faktor terjadinya pengungkapan diri dalam diri seseorang.

1. Pengertian *Self Disclosure*

Self disclosure atau dalam bahasa Indonesia disebut dengan pengungkapan diri. Menurut De Vito *self disclosure* merupakan komunikasi antara komunikan dan komunikator secara sukarela yang dibagi tanpa paksaan yang didalamnya mengandung ungkapan berkaitan dengan diri sendiri maupun orang lain yang kita sampaikan kepada seseorang. Dalam hal ini, pengungkapan yang dilakukan bisa

berhubungan, berkaitan tentang perasaan, masalah, pikiran hingga hanya sebatas mengisi waktu luang.¹⁷

Dalam Gladding, Shertzer dan Stone mengungkapkan pengungkapan diri merupakan bagian dari sebuah rasa yang ada didalam jiwa seseorang perasaan positif atau perasaan negatif, sikap positif atau pun sikap negatif. Dalam hal ini perasaan dan sifat tersebut akan terbagi kepada orang lain agar perasaan dan sikap yang kita tuturkan bisa memiliki timbal balik solusi dari orang lain. Menurut Bunch, Lund, dan Wiggins, bahwa proses pengungkapan diri atau keterbukaan diri seseorang juga terpengaruhi oleh kepercayaan individu yang melakukan pengungkapan diri kepada orang lain. Jadi kedalam keluasan seseorang dalam mengungkapkan diri dipengaruhi oleh kepercayaan diri.¹⁸

Dari penelitian yang dilakukan Johnson, memaparkan bahwa pengungkapan diri, keterbukaan diri merupakan hal penting dalam kehidupan. Di mana seseorang mampu melakuakn pengungkapan diri menurut Johnson akan merasa dihargai oleh lingkungan, merasa lebih baik dari keadaan sebelumnya, merasa permasalahan yang dialami bisa diselesaikan, lebih terbuka dan bersikap lebih baik.

¹⁷ Ikko Setyawati Dan Amalia Rahmandani, "Hubungan Pengungkapan Diri Terhadap Teman Sebaya Dengan Pemaafan Pada Remaja", *Jurnal Empati*, Oktober 2017, Volume 6 (Nomor 4), Halaman 444-450.

¹⁸ Eka Sari Setianingsih, "Keterbukaan Diri Siswa (Self Disclosure)", *Jurnal Pendidikan*, Volume 2 Nomor 2, Oktober, 48.

Sebaliknya, menurut Johnson, jika seseorang tertutup dalam pengungkapan diri, seseorang tersebut cenderung merasa cemas karena masalah yang di alaminya hanya bisa difikirkan atau diselesaikan sendiri, kuran percaya diri dalam menghadapi masalah dan lain-lain.¹⁹

Sugiyo mengartikan bahwa pengungkapan diri terjalin baik jikalau komunikator dan komunikan saling merespon ungakapan permasalahan yang sedang diungkapkan dengan jujur tanpa ada yang ditutup dengan intensitas yang cepat dalam merespon. Dalam hal ini pengungkapan yang dilakukan tidak memikirkan harga diri atau unsur lain, pengungkapan yang dilakukan dengan dorongan diri sendiri dengan terbuka. Mulyana juga memaparkan bahwa pengungkapan diri terjadi dalam diri seseorang secara mendalam, tulus dan tanpa mempunyai rasa tertutup.²⁰

Derlaga mengungkapkan bahwa keterbukaan diri seseorang berbeda beda. Menurutnya pengungkapan diri di bagi menjadi dua yaitu pengungkapan khusus dan pengungkapan umum. Pengungkapan diri dalam lingkup pengungkapan khusu biasanya berhubungan dengan pengungkapan yang berhubungan dengan masalah pribadi dalam diri individu. Sedangkan dalam lingkup

¹⁹ Ibid., 444-450.

²⁰ Dwiny Yusnita Sari, Dkk, "Gambaran Keterbukaan Diri (Studi Deskriptif Pada Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 48 Jakarta)", *Jurnal Bimbingan Konseling* 5(1) Juni 2016. 52.

pengungkapan diri secara umum berkaitan dengan gaya busana, tren media sosial, gaya rambut pengalaman menyenangkan yang bersifat umum dan lain sebagainya.²¹

2. Dimensi *Self Disclosure*

Ada beberapa ahli yang memaparkan dimensi dan indikator dari pengungkapan diri, namun dalam penelitian ini menggunakan paparan dimensi dari Devito :²²

a. Kuantitas

Dalam pengungkapan diri yang dimaksud dengan kuantitas adalah seberapa sering seorang melakukan pengungkapan diri. Pengungkapan diri juga tinjau dari pihak yang menerima pengungkapan diri yang dilakukan saat itu. Kemudian seberapa lama intensitas pengungkapan yang dilakukan dalam *self disclosure*.

b. Valensi

Valensi bisa diartikan makna dari pengungkapan yang sedang kita lakukan ketika pengungkapan diri. Keterbukaan yang dilakukan cenderung bersifat positif atau bersifat negatif yang membahas diri sendiri atau orang lain. Yang bersifat positif

²¹ Ibid., 52.

²² Fionna Almira Pohan dan Hairul Anwar Dalimunthe, "Hubungan Intimate Friendship dengan Self-Disclosure pada Mahasiswa *Psikologi* Pengguna Media Sosial Facebook", *Jurnal Diversita*, 3 (2) Desember (2017) p-ISSN: 2461-1263 e-ISSN: 2580-6793, 19.

misalnya dengan menjunjung tinggi diri sendiri dan yang bersifat negatif mengumbar-umbar masalah bersifat negatif.

c. Ketepatan dan Kejujuran

Ketepatan dalam mengungkapkan diri yang dimaksud adalah bagian dari alur cerita yang disusun sesuai dengan semestinya, tidak ada tambahan atau kurang dari fenomena yang sedang diungkapkan. Kejujuran yang dimaksud adalah bagian dari cerita tersebut sesuai dengan yang terjadi, tidak memotong bagian cerita bahkan memperbaiki bagian cerita yang buruk ke cerita yang lebih baik.

d. Intensi

Intensi disini bisa diartikan sekat-sekat yang ada dalam sebuah pengungkapan. Dimana setiap kejadian atau fenomena ada yang bersifat pribadi yang tidak layak di dengar di khalayak umum. Disinilah sekat-sekat tersebut berperan dalam pengungkapan diri karena setiap individu pasti memiliki privasi.

e. *Intimacy*

Intimacy disini bisa diartikan inti dari pengungkapan diri yang akan dilakukan seorang individu. Dimana setiap pengungkapan memiliki lebar cerita yang beragam, disinilah *Intimacy* berperan sebagai sekat dalam pengungkapan agar tidak terjadi keluasan makna yang menjadi ambigu pada komunikator.

3. Faktor Terjadinya Pengungkapan Diri dalam Diri Seseorang

Ada beberapa ahli yang memaparkan faktor-faktor dari pengungkapan diri, namun dalam penelitian ini menggunakan paparan faktor seseorang mengungkapkan diri menurut Devito:²³

a. Pengungkapan dari Orang Lain

Dalam pengungkapan diri, dimana si penerima ungkapan yang dilakukan komunikator mempengaruhi komunikasi untuk melakukan pengungkapan diri dalam berkomunikasi. Namun komunikasi ini tidak hanya sebatas tanggapan namun pengungkapan yang lebih intim dalam melakukan pengungkapan diri.

b. Ukuran Kelompok

Dalam melakukan pengungkapan diri, sasaran komunikator ke penerima pengungkapan juga menjadi faktor dalam pengungkapan diri. Dimana, seseorang akan lebih nyaman jika terbuka dengan satu orang intim dibanding dengan orang dengan jumlah yang banyak. Sehingga ukuran kelompok sangat mempengaruhi seseorang dalam mengungkapkan diri.

²³ Retno Puspito Sari. Dkk, "Pengungkapan Diri Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Diponegoro Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Harga Diri", *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, Vol.3 No. 2, Desember 2006, 15.

c. Topik Valensi Hubungan Penerima Jenis Kelamin

Pembahasan atau sering di sebut dengan topik, dimana merupakan salah satu faktor seseorang melakukan keterbukaan diri dengan bercerita masalah hal-hal yang sifatnya umum seperti, makanan kesukaan, terend baju hingga pengalaman. Namun seseorang akan memberi pembatas pada topik-topik yang sifatnya intim seperti hubungan gelap hingga hubungan sex dengan pasangan.

d. Valensi

Valensi bisa diartikan makna dari pengungkapan yang sedang kita lakukan ketika pengungkpan diri. Keterbukaan yang dilakukan cenderung bersifat positif atau bersifat negatif yang membahas diri sendiri atau orang lain. Yang bersifat positif misalnya dengan menjunjung tinggi diri sendiri dan yang bersifat negatif mengumbar-umbar masalah bersifat negatif.

e. Hubungan Penerima

Hubungan menjadi faktor pengungkapan yang penting dalam pengungkapan diri. Dalam arti, bahwa pengungkapan diri akan melihat sasaran dalam penerimaan pengungkapan

diri. Sasaran disini bisa diartikan penerima itu sendiri, seperti keluarga, pacar atau pasangan hidup. Pengungkapan tidak terjadi kepada sembarang orang khususnya orang asing

f. Jenis Kelamin

Faktor yang mempengaruhi orang dalam pengungkapan diri juga di tinjau dari jenis kelamin. Komunikan dan komunikator akan lebih nyaman jika berkomunikasi dengan sesama jenis atau pun sebaliknya.

4. *Self Disclosure* dalam prespektif Islam

Pengungkapan diri atau keterbukaan diri dalam ilmu psikologi adalah reaksi atau tanggapan seseorang ketika menerima informasi dari orang lain, serta bersedia membagikan perasaan dan informasi tentang diri, baik bersifat deskriptif maupun evaluatif.

Keterbukaan diri dalam perspektif islam telah tertuang dalam Al-Qur'an surah Az-Zumar ayat 18:²⁴

الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ ۗ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ
 اللَّهُ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْأَلْبَابُ ﴿١٨﴾

²⁴ Bariah, “Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) Dalam Jejaring Sosial Facebook Pada Siswi Madrasah Tsanawiyah Nurul Huda Desa Tebedak Ii Kecamatan Payaraman”, (Skripsi: Fakultas Psikologi Islam: Universitas Islam Negeri Raden Fatah, Palembang, 2018)

Artinya: *Yang mendengarkan Perkataan lalu mengikuti apa yang paling baik di antaranya. mereka Itulah orang-orang yang telah diberi Allah petunjuk dan mereka Itulah orang-orang yang mempunyai akal.* (Az-Zumar:18).

Tafsir ayat di atas yakni, mereka memahami perkataan itu dan mengerjakan kadungan maknanya, dan orang-orang yang memiliki sifat demikian adalah orang yang mendapatkan petunjuk dari Allah di dunia dan akhirat serta orang-orang yang memiliki akal sehat dan fitra yang lurus. Dengan memiliki sikap keterbukaan diri, manusia akan lebih mudah untuk mendengarkan dan menerima pendapat dari orang lain. Allah memberi petunjuk kepada siapapun yang dikehendaki-Nya. Hal tersebut terdapat dalam firman Allah dalam surat Al-Baqarah:²⁵

يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ ﴿٦٩﴾

²⁵ Bariah, “*Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Dalam Jejaring Sosial Facebook Pada Siswi Madrasah Tsanawiyah Nurul Huda Desa Tebedak Ii Kecamatan Payaraman*”, (Skripsi: Fakultas Psikologi Islam: Universitas Islam Negeri Raden Fatah, Palembang, 2018)

Artinya: Allah menganugerahkan Al Hikmah (kefahaman yang dalam tentang Al Quran dan As Sunnah) kepada siapa yang dikehendaki-Nya. dan Barang siapa yang dianugerahi hikmah, ia benar-benar telah dianugerahi karunia yang banyak. dan hanya orang-orang yang berakallah yang dapat mengambil pelajaran (dari firman Allah). (surah Al-Baqarah: 269).

Maksud penafsiran di atas menjelaskan bahwa Allah SWT menganugerahkan hikmah atau petunjuk kepada siapa saja yang dia kehendaki tidak peduli dari golongan manapun itu. Dan Allah akan memberi karunia yang banyak kepada orang mendapat petunjuk tersebut karena hanya orang yang berakallah akan menerima petunjukNya. Dari ayat tersebut dapat diketahui bahwa manusia harus mempunyai sikap terbuka dalam kehidupannya. Manusia harus dapat membuka diri ketika ada orang lain yang memberinya pendapat, karena dengan menerima pendapat tersebut, manusia akan memperoleh pelajaran dan informasi untuk menjalani kehidupannya.

B. Harga Diri

Penjelasan dalam poin kedua ini adalah harga diri yang mencakup, pengertian harga diri, dimensi harga diri, dan faktor mempengaruhi harga diri:

1. Pengertian Harga Diri

Menurut Coopersmith, harga diri merupakan penilaian yang timbul dari diri sendiri yang berkaitan dengan diri sendiri, sebagai tolak ukur mengekspresikan bentuk penilaian yang meyakinkan bahwa individu merupakan individu yang berharga.²⁶

Menurut Daradjat, harga diri merupakan sebuah rasa penguat untuk diri sendiri yang muncul dari diri sendiri. Meyakinkan bahwa setiap diri seseorang adalah individu yang hebat dan berharga selagi banyak kekurangan. Namun dengan harga diri seseorang terdorong percaya kepada kelebihan dan mengabaikan kelemahan dirinya.²⁷

Menurut Stuart dan Sundeen, harga diri atau *self esteem* merupakan penilaian diri sendiri terhadap apa yang sudah kita dapatkan dari usaha yang kita perbuat dengan menganalisis apakah perilaku kita sudah sesuai dengan kriteria yang kita harapkan atau tidak..²⁸

Menurut Buss, harga diri adalah penilaian individu yang diarahkan dan ditujukan untuk diri sendiri yang memiliki sebuah sifat implisit tidak bisa dijelaskan..²⁹

²⁶ Herliana Rahmi Saputri, "Hubungan Antara Keterlibatan Mode Dan Pembelian Impulsif Dengan Harga Diri (Self Esteem) Pada Remaja", *Psikoborneo*, Vol 3, No 4, 2015: 343-353

²⁷ Ibid., 353

²⁸ Very Julianto, "Hubungan Antara Harapan Dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan Pada Orang Yang Mengalami Toxic Relationship Dengan Kesehatan Psikologis", *Jurnal Psikologi Integratif Prodi Psikologi Uin Sunan Kalijaga*, Vol. 8, Nomor 1, 2020 Halaman 103-115

²⁹ Ibid., 116

2. Dimensi Harga Diri

Ada beberapa ahli yang memaparkan dimensi dan indikator dari harga diri, namun dalam penelitian ini menggunakan paparan dimensi dari Coopersmith.³⁰

a. Kekuasaan (*Power*)

Kekuatan adalah sebuah usaha individu agar dapat mengontrol perilaku agar dapat di nilai oleh lingkungan sekitar dengan penilaian yang baik. Kekuatan disini membuat individu berharap mendapat pengakuan dari lingkungan dan penghormatan sehingga diakui oleh lingkungan.

b. Keberartian (*Significance*)

Keberartian disini memiliki arti sebuah rasa yang positif, rasa yang hangat, rasa yang indah yang hadir di lingkungan karena sebuah penerimaan. Hal ini juga timbul karena timbal balik dari perilaku kita yang berkesan di lingkungan sosial. Penerimaan ini akan membuat lingkungan memperhatikan kita dan menjadikan kita bagian penting dalam lingkungan

c. Kebijakan (*Virtue*)

Kebijakan disini diartikan sebagai ketaatan dalam menjalani sebuah aturan. Dimana seseorang memiliki aturan diri sendiri atau aturan dari lingkungan yang menjadikan individu yang

³⁰ Ibid.,115.

lebih baik. Seseorang yang taat akan kepada aturan atuaran moral, agama dan etika yang sudah ditentukan akan menumbuhkan harga diri yang baik pada diri sendiri.

d. Kemampuan (*Competence*)

Kemampuan adalah sebuah tolak ukur pencapaian sebuah prestasi dimana tugas, kegiatan dan kempuan di sesuaikan dengan rentang usia. Menurut penelitali harga diri akan meningkat jika sesorang sudah pernah menghadapi sebuah masalah dan menyelesaiakn dengan caranya sendiri dan mampu menghadapinya.

3. Harga Diri Dalam Islam

Harga diri dalam bahasa Arab disebut "Izzah". Al-Quran mengajarkan bahwa harga diri dari kualitas terbaik seorang mukmin adalah taqwa kepada Allah. Sejalan dengan surat Ali Imron Ayat 139 yang memaparkan bahwa tingginya keimanan menunjukkan tingginya derajat manusia.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.” (Departemen Agama RI, 2007; 139).

Dalam hal ini islam menganjurkan pada umatnya agar tidak merasa rendah diri dari orang lain, tetapi tidak boleh merasa lebih

tinggi dari orang lain. Orang yang memiliki taqwa yang tinggi maka tinggi pula derajatnya disisi Allah SWT. Orang yang memiliki harga diri yang tinggi dimata Allah adalah orang yang bertakwa. Yaitu mereka yang selalu menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya, melakukan kebaikan dan selalu menjauhi perbuatan yang dapat merugikan dirinya dan orang lain disekitarnya.

Membangun harga diri dimulai dari ibadah, sehingga menghasilkan buah ketaqwaan. Sesungguhnya yang paling mulia adalah yang paling bertakwa. Mulia dalam arti mengajak bahwa sebagai manusia memiliki kemuliaan atas makhluk yang lain. Allah berikan rizki yang terbaik untuk manusia. Allah muliakan kita dengan diberikannya akal. Firman Allah dalam surat Al-Isra“ ayat 70:

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاَهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ
 وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ
 مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

“Dan Sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkat mereka di daratan dan di lautan. Kami beri mereka rezki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan.” (Departemen agama RI, 2007; 289).