

BAB II

KERANGKA TEORITIS DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Self Disclosure

1. Pengertian Self Disclosure

Menurut Jourard (1971) *self disclosure* berarti pembicaraan mengenai diri sendiri kepada orang lain sehingga orang lain mengetahui apa yang dipikirkan, dirasakan, dan diinginkan oleh seseorang. Sedangkan menurut Johnson (Supratiknya, 1995) *Self disclosure* adalah pengungkapan reaksi atau tanggapan individu terhadap situasi yang sedang dihadapinya serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan atau berguna untuk memahami tanggapan individu tersebut.

Rogers (Baron, 2004) mendefinisikan *self disclosure* sebagai suatu keuntungan yang potensial dari pengungkapan diri kita kepada orang lain. Sedangkan menurut Morton (Baron, 2004) *Self disclosure* adalah kegiatan membagi perasaan dan informasi yang akrab dengan orang lain.

Self disclosure merupakan kemampuan seseorang menyampaikan informasi kepada orang lain yang meliputi pikiran/pendapat, keinginan, perasaan maupun perhatian. Dengan mengungkapkan informasi mengenai diri kepada orang lain, maka individu merasa dihargai,

diperhatikan, dan dipercaya oleh orang lain, sehingga hubungan komunikasi akan semakin akrab (Barker dan Gaut, 1996).

Konsep mengenai *self disclosure* yang lebih jelas dikemukakan oleh Devito (1986) bahwa *self disclosure* sebagai salah satu tipe komunikasi dimana informasi tentang diri yang biasanya dirahasiakan lalu di beritahukan kepada orang lain. Informasi yang disampaikan terdiri dari lima aspek yaitu perilaku, perasaan, keinginan, motivasi, dan ide yang sesuai dengan diri orang yang bersangkutan. Informasi yang disampaikan tergantung pada kemampuan individu dalam melakukan *self disclosure*.

Bentuk perilaku komunikasi *self disclosure* ini sangat menjadi perhatian para ahli sosial humanistik. Secara umum dikatakan bahwa bentuk perilaku *self disclosure* merupakan perilaku komunikasi dimana pembicara secara sengaja menjadikan dirinya diketahui orang lain. Perilaku *self disclosure* sering dijumpai pada hubungan antar pribadi karena dengan melakukan perilaku ini, maka peningkatan hubungan antar pribadi dapat terjadi.

Self disclosure merupakan tipe khusus dari percakapan untuk berbagi informasi dan perasaan mengenai diri sendiri dengan orang lain. Saat individu melakukan *self disclosure* ada dua tipe keterbukaan diri yang di ungkapkan. Pertama adalah pengungkapan fakta tentang diri seperti informasi pribadi mengenai pekerjaan, status, tempat

tinggal, kesukaan, dll. pengungkapan ini disebut sebagai “pengungkapan deskriptif” karena apa yang diungkapkan atau dideskripsikan adalah beberapa hal mengenai diri sendiri. Kedua adalah pengungkapan opini pribadi dan perasaan terdalam seperti perasaan individu kepada orang lain, kebencian individu terhadap pekerjaan atau seseorang, dll. pengungkapan ini disebut “pengungkapan evaluatif” karena berisi penilaian personal terhadap orang lain atau situasi.

2. Tujuan dan Manfaat *Self Disclosure*

Seseorang mempunyai berbagai alasan saat mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain. Menurut Derlega dan Grzelak (Taylor dkk, 2000), lima alasan utama dalam keterbukaan diri yaitu :

1. *Ekspresi*

Terkadang individu membicarakan perasaannya kepada orang lain mengenai kekecewaan atau kekesalan, baik menyangkut pekerjaan maupun hal lain untuk pelampiasan atau untuk membuang hal yang menyesakkan dada. Hal ini disebut dengan mengekspresikan perasan. Mengekspresikan perasaan adalah salah satu alasan untuk pengungkapan diri.

2. Penjernihan diri

Dalam proses membagi pengalaman dan perasaan dengan orang lain, individu mungkin mendapatkan *self-awareness* dan pemahaman diri yang lebih baik. Dengan mengungkapkan masalah yang dihadapi kepada orang lain pikiran akan jauh lebih jernih sehingga individu dapat melihat dan memecahkan persoalan dengan lebih baik.

3. Keabsahan sosial

Dengan melihat bagaimana reaksi pendengar pada saat individu mengungkapkan diri, individu mendapat informasi tentang kebenaran dan ketepatan pandangannya. Setelah kita selesai berbicara, mungkin lawan bicara kita akan memberikan tanggapan tentang reaksi kita dalam menghadapi suatu situasi.

4. Kendali Sosial

Individu dapat mengemukakan atau menyembunyikan informasi tentang keadaan dirinya sebagai suatu kontrol sosial. Misalnya individu dengan sengaja mengatakan sesuatu yang dapat menimbulkan kesan baik terhadap dirinya atau individu sengaja berbohong demi memanfaatkan orang lain, seperti seseorang yang mengaku sebagai anak seorang pejabat padahal ia hanya anak dari buruh cuci.

5. Perkembangan Hubungan

Banyak peneliti yang menemukan bahwa seseorang lebih terbuka kepada orang yang dekat dengannya seperti orangtua, keluarga, sahabat. Seseorang lebih terbuka kepada orang yang sepertinya menerima, memahami, bersahabat, dan mendukung satu sama lain. Saling berbagi informasi dan saling mempercayai merupakan hal penting dalam membangun suatu hubungan agar lebih akrab. Hubungan yang semakin akrab membuat seseorang berani mengungkapkan hal pribadinya. Jika dengan orang lain yang tidak akrab seseorang akan menginformasikan hal-hal secara umum mengenai dirinya.

Self disclosure akan berguna apabila individu dengan senang hati dan sukarela membagi perasaan dan pengalamannya kepada orang yang sudah dipercayainya. Menurut Devito (Gainau, 2009) ada beberapa keuntungan yang akan diperoleh individu jika mau mengungkapkan informasi diri kepada orang lain, antara lain :

1. Mengetahui diri sendiri

Individu dapat mengetahui dirinya sendiri karena dengan mengungkapkan dirinya akan memperoleh gambaran baru tentang dirinya dan mengerti lebih dalam mengenai perilakunya. Selain itu,

orang lain juga akan membantu individu dalam memahami dirinya melalui berbagai masukan yang diberikan.

2. Adanya kemampuan menanggulangi masalah

Individu dapat mengatasi masalahnya karena adanya dukungan dan bukan penolakan sehingga individu dapat menyelesaikan atau mengurangi bahkan menghilangkan masalahnya. Saat individu melakukan *self disclosure* kepada orang lain yang sudah dipercaya maka orang lain tersebut dapat mengetahui kebutuhan, kekuatan, rasa frustrasi, dan sebagainya. Dengan begitu orang lain akan lebih mudah untuk bersimpati atau memberikan bantuan kepada individu.

3. Mengurangi beban

Jika individu menyimpan suatu rahasia membutuhkan energi yang besar. Dalam kondisi ini biasanya individu akan cepat marah, tegang, pendiam, dan tidak riang. Dalam kondisi ini biasanya individu akan cepat marah, tegang, pendiam, dan tidak riang. Jadi dengan membagi informasi kepada orang lain individu merasa beban yang dirasakan akan berkurang dengan sendirinya.

3. Faktor yang Mempengaruhi Self Disclosure

Devito (2011) mengemukakan delapan faktor yang mempengaruhi self disclosure, antara lain :

a. Efek Dyadic

Seseorang akan melakukan *self disclosure* bila bersama dengan orang yang juga melakukan *self disclosure*. Efek diadik dapat membuat seseorang merasa aman dan memperkuat perilaku keterbukaan diri. Breg dan Archer (dalam Devito, 2011) mengungkapkan bahwa pengungkapan diri menjadi lebih akrab bila dilakukan sebagai tanggapan atas keterbukaan diri orang lain.

Dalam keterbukaan diri juga terdapat norma timbal-balik. Bila seseorang menceritakan sesuatu yang bersifat pribadi kepada kita, kita akan merasa wajib memberikan rekasi sesuai. Proses keterbukaan diri yang berlangsung secara bertahap dan semakin lama akan semakin mempererat suatu hubungan menjadi lebih akrab sehingga dengan rasa percaya diri seseorang mampu melakukan keterbukaan dengan lawan bicaranya.

b. Besaran kelompok

Keterbukaan diri lebih banyak terjadi dalam kelompok kecil daripada dalam kelompok besar. Kelompok yang terdiri atas dua orang merupakan lingkungan yang paling cocok untuk membuka diri.

c. Topik bahasan

Seseorang lebih cenderung membuka diri tentang topik pekerjaan atau hobi daripada tentang kehidupan seks atau situasi keuangan (Jourard dalam Devito, 1997). Umumnya makin pribadi dan makin negatif suatu topik pembicaraan maka semakin kecil untuk diungkapkan.

d. Perasaan Menyukai

Individu membuka diri pada orang yang disukai atau dicintai dan bukan sebaliknya. John Berg dan Richard Archer (Devito, 1970) melaporkan bahwa individu 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

Umumnya laki-laki kurang terbuka kepada perempuan. John Gray (1998) berpendapat bahwa laki-laki akan merasa baik dengan memecahkan masalah sedangkan perempuan akan merasa lebih baik dengan membicarakan persoalan-persoalan yang terjadi.

f. Kepribadian

Orang yang pandai bergaul biasanya akan lebih terbuka dan melakukan pengungkapan diri lebih banyak dibandingkan mereka yang kurang pandai bergaul. Orang yang kurang berani bicara

pada umumnya juga kurang mampu mengungkapkan diri daripada mereka yang merasa lebih nyaman berkomunikasi.

Tridayaksani dan Hudainah (2009) menyebutkan tambahan tentang faktor yang mempengaruhi *self disclosure* yaitu sebagai berikut :

a. Budaya (*culture*)

Nilai budaya seseorang dipahami dapat mempengaruhi tingkat *self disclosure* seseorang. Baik budaya yang dibangun dalam pertemanan, keluarga, daerah, dan negara memiliki peranan penting dalam mengembangkan *self disclosure* seseorang. Tiap budaya masing-masing memberikan batas tertentu sampai sejauh mana individu dapat mengungkapkan diri. Penelitian yang dilakukan oleh Kurt Lewin (Tridayaksini, 2009) diketahui bahwa orang-orang Amerika lebih mudah terbuka daripada orang-orang Jerman, keterbukaan ini hanya sebatas pada hal-hal permukaan saja dan sangat enggan untuk membuka rahasia yang menyangkut pribadi mereka. Akan tetapi, orang Jerman biasanya lebih sulit untuk mengungkapkan diri meskipun untuk hal-hak yang bersifat permukaan namun jika suda menaruh kepercayaan maka mereka tidak engga untuk membuka rahasia priadi yang paling dalam.

b. Gender

Laki-laki lebih tertutup dibandingkan perempuan. Wanita maskulin relatif kurang membuka diri ketimbang wanita yang nilai dalam skala maskulinitasnya lebih rendah. Pria feminim membuka diri lebih besar ketimbang pria yang nilai dalam skala feminitasnya rendah.

c. Besar kelompok

Self disclosure lebih banyak terjadi dalam kelompok kecil daripada kelompok yang besar. Hal ini disebabkan adanya ketakutan yang dirasakan bila individu menceritakan mengenai dirinya kepada banyak orang apa yang akan diceritakannya akan tersebar luas sehingga orang-orang akan mengetahui rahasia individu yang melakukan *self disclosure* atau terjadinya pemberitaan publik dan kemudian akan dianggap hal yang umum karena banyak orang yang sudah mengetahui. Dengan demikian seseorang akan melakukan *self disclosure* dalam kelompok yang kecil atau hanya dengan orang-orang yang sudah di berikan kepercayaan.

d. Perasaan menyukai/mempercayai

Rasa suka dan kepercayaan merupakan faktor penting dari keterbukaan diri. Individu lebih sering terbuka dengan pasangan hidup atau sahabat daripada teman biasa maupun rekan kerja.

Dari pernyataan di atas, faktor yang mempengaruhi *self disclosure* merupakan satu bentuk kedalaman dari keterbukaan diri seseorang tergantung pada situasi dan orang yang diajak untuk berinteraksi. Jika orang yang berinteraksi dengan kita menyenangkan dan membuat kita merasa aman serta dapat membangkitkan semangat, maka kemungkinan bagi kita untuk lebih membuka diri amatlah besar. Sebaliknya pada beberapa orang tertentu kita dapat saja menutup diri karena merasa kurang percaya kepada lawan bicara.

4. Ruang Lingkup *Self disclosure*

Menurut Hamdan (2009) Ada empat lingkup informasi yang akan disampaikan oleh seorang kepada orang lain, yaitu:

1. Informasi pribadi.

Informasi mengenai dirinya seperti keadaan pribadi kejiwaan, perkembangan jasmani dan kesehatan, hubungan muda-mudi atau berpacaran, keuangan, moral, dan agama.

2. Informasi sosial.

Informasi yang berhubungan dengan lingkungan pergaulan sosial, sosial kejiwaan, kegiatan sosial dan reaksi, serta keadaan rumah dan keluarga.

3. Informasi karir.

Informasi tentang masa depan serta pekerjaan yang ingin dicapai dan cita-cita.

4. Informasi pendidikan.

Informasi tentang kurikulum pendidikan, program studi, prosedur pengajaran, dan tugas-tugas.

John Powell (Tridayaksani, 2009) tidak membagi ruang lingkup informasi melainkan tingkatan-tingkatan keterbukaan diri dalam komunikasi. Tingkatan-tingkatan keterbukaan diri dalam komunikasi yaitu:

1) Basa-basi

Tahap ini merupakan tahap paling rendah dalam pengungkapan diri. Walaupun tetap ada keterbukaan di antara individu, tetapi tidak terjadi hubungan antar pribadi. Masing-masing individu berkomunikasi basa-basi hanya untuk kesopanan atau sebagai bahan untuk memulai percakapan.

2) Membicarakan orang lain

Hal yang diungkapkan dalam komunikasi hanyalah tentang orang lain atau hal-hal yang bersangkutan di luar dirinya. Walaupun dalam tingkatan ini isi komunikasi sudah lebih mendalam, tetapi

individu tidak mengungkapkan diri karena yang dibicarakan bukan tentang diri tetapi tentang orang lain.

3) Menyatakan gagasan atau pendapat

Pada tingkat ini, hubungan yang erat mulai terjalin. Individu mulai mengungkapkan dirinya kepada individu lain, walaupun yang diungkapkan hanya sebatas pendapat mengenai hal-hal tertentu saja.

4) Perasaan

Setiap individu bisa saja memiliki gagasan atau pendapat yang sama, namun perasaan atau emosi yang menyertai gagasan atau pendapat dari setiap individu berbeda-beda. Setiap hubungan yang menginginkan pertemanan antar pribadi yang serius haruslah didasarkan atas hubungan yang jujur, terbuka dan menyatakan perasaan-perasaan yang mendalam.

5) Hubungan puncak

Keterbukaan diri telah dilakukan secara lebih mendalam. Individu yang menjalin hubungan antar pribadi dapat memahami perasaan yang dialami individu lainnya. Segala persahabatan yang mendalam dan sejati harus berdasarkan pada pengungkapan diri dan kejujuran yang mutlak.

5. Dimensi Self Disclosure

Menurut Devito (2006) Self disclosure memiliki lima dimensi, yaitu ukuran atau jumlah self disclosure, valensi self disclosure, kecermatan dan kejujuran, maksud dan tujuan, dan keakraban.

1) Ukuran atau jumlah *self disclosure*.

Dimensi ini berkaitan dengan seberapa banyak jumlah informasi diri yang diungkapkan. Jumlah tersebut bisa dilihat berdasarkan frekuensi individu mengungkapkan pesan-pesan *self disclosure* atau bisa juga dengan menggunakan ukuran waktu, yakni berapa lama individu mengungkapkan pesan-pesan yang mengandung *self disclosure* pada keseluruhan kegiatan komunikasi individu dengan lawan komunikasinya. Misalnya, dalam percakapan antara anak dan orang tuanya yang berlangsung selama 25 menit, kemungkinan percakapan yang menunjukkan *self disclosure* hanya berlangsung selama 15 menit, seperti saat anak menyatakan kekhawatirannya nilai rapornya jelek untuk semester ini atau ketika si anak menyatakan tengah jatuh hati pada seseorang.

2) Valensi *self disclosure*.

Valensi *self disclosure* berkaitan dengan kualitas *self disclosure* kita (positif atau negatif). Saat individu menyampaikan siapa dirinya secara menyenangkan, penuh humor, dan menarik seperti

yang dilakukan oleh orangtua yang berkepala botak, ia menyatakan, “Inilah model rambut yang paling cocok untuk orang seusia saya”, ini merupakan *self disclosure* yang positif karena ucapan yang disampaikan diucapkan dengan menyenangkan. Sebaliknya, jika individu tersebut mengungkapkan dirinya dengan menyatakan, “Sudah berobat ke sana kemari dan mencoba berbagai metode mencegah kebutakan yang ternyata bohong semua, inilah hasilnya. Ini berarti *Self disclosure* yang negatif.

3) Kecermatan dan Kejujuran.

Kemampuan seseorang dalam mengetahui atau mengenal dirinya sendiri akan menentukan bagaimana pengungkapan diri kita pada orang lain. Apabila seseorang mengenal dengan baik dirinya, maka akan mampu melakukan *self disclosure* dengan cermat. Bagaimana seseorang akan bisa menyatakan bahwa dirinya termasuk orang yang bodoh apabila dia sendiri tidak mengetahui sejauh mana kebodohnya itu dan tidak bisa juga merumuskan apa yang disebut pandai itu. Kejujuran merupakan hal penting yang akan mempengaruhi *Self disclosure* seseorang. Dengan demikian, seseorang mempunyai pilihan untuk mengemukakan apa yang diketahuinya, seperti menyatakan secara jujur, menyatakan kebohongan, melebih-lebihkan atau menyatakan cukup rinci bagian-bagian yang dianggap perlu. Ada

pula individu yang memilih untuk berboong atau melebih-lebihkan apa yang disampaikan kepada orang lain untuk hal-hal yang bersifat pribadi dan menguntungkan bagi dirinya

Namun, *Self disclosure* yang dilakukan akan bergantung pada kejujuran. Misalnya, seseorang bisa melihat perilaku orang lain yang hendak meminjam uang. Biasanya orang yang hendak berhutang mengungkapkan permasalahan pribadinya seperti tak memiliki uang untuk belanja esok hari, anaknya sakit atau untuk biaya sekolah anaknya. Sering pula *Self disclosure* dalam wujud penderitaan itu dilebih-lebihkan untuk memancing simpati lawan bicara.

4) Maksud dan Tujuan.

Dalam mengungkapkan diri, salah satu hal yang akan dipertimbangkan adalah maksud dan tujuannya. Tidak mungkin orang tiba-tiba menyatakan dirinya apabila tidak memiliki maksud dan tujuan tertentu. Misalnya untuk mengurangi rasa bersalah atau untuk mengungkapkan perasaan. Ketika seseorang mempunyai maksud dan tujuan melakukan *self disclosure*, maka seseorang akan melakukan kontrol atas *self disclosure* yang dilakukan, contohnya seseorang akan melebih-lebihkan atau berbohong saat melakukan *self disclosure* guna mencapai maksud dan tujuan yang diinginkan.

5) Keakraban.

Keakraban berkaitan dengan komunikasi *self disclosure*. Apa yang diungkapkan individu bisa saja mengenai hal-hal yang bersifat pribadi atau intim. Misalnya mengenai perasaan, tetapi bisa juga mengenai hal-hal yang sifatnya umum. Perilaku *self disclosure* terjadi jika seseorang mulai membuka dirinya, menceritakan pengalamannya pada pihak lain. Informasi atau pengalaman dirinya tersebut bisa bersifat positif atau negatif.

Selain Devito, Jourard (Gainau, 2009) juga mengemukakan tiga dimensi *self disclosure*, yaitu :

a. Keluasan (breadth)

Dalam dimensi ini berkaitan dengan topik yang dibicarakan remaja. Ada enam kategori informasi yang biasa diungkapkan saat melakukan *self disclosure*, yaitu :

1. Sikap dan pendapat (*Attitudes and Opinionion*).

Sikap adalah perilaku individu untuk bereaksi terhadap suatu hal. Sedangkan pendapat adalah pernyataan sikap terhadap suatu hak yang dapat dilakukan secara verbal maupun non verbal, secara lisan maupun tulisan.

Saat remaja bersikap dan berpendapat seringkali terjadi konflik karena ketidaksiapan untuk menyatakan sikap dan

pendapatnya yang masih bergantung kepada orang lain, juga kegamangan menghadapi berbagai problema karena pengalaman lingkungan yang membentuk sikap dan pemahaman mengemukakan pendapatnya.

Pada topik ini, informasi yang diungkapkan remaja mencakup pendapat mengenai keagamaan, pergaulan remaja, dan keadaan keluarga.

a. Informasi keagamaan

Menurut Sherwin (Pamuncak, 2011) salah satu aspek dalam keterbukaan diri adalah agama, informasi keagamaan yang diungkapkan remaja seperti kemampuan individu untuk membagi pengalamannya, pikiran, dan emosinya terhadap perasaan kepatuhannya, persepsi dan pandangan individu tentang agamanya yang mampu untuk membantu mengatasi masalah.

b. Informasi pergaulan remaja

Masa remaja dapat disebut sebagai masa *social hunger* (kehausan sosial), yang ditandai dengan adanya keinginan bergaul dan diterima di lingkungan kelompok sebayanya (Arif,2010). Jika terjadi penolakan dari kelompok teman sebaya, remaja akan menjadi frustrasi, merasa rendah diri, dan menimbulkan kesedihan. sebaliknya, jika remaja

diterima oleh rekan sebayanya, apalagi jika remaja menjadi idola, tentunya remaja akan merasa bangga dan memiliki kehormatan tersendiri (Santrock, 2003). Proses pengungkapan informasi terkait keinginan bergaul dan diterima di lingkungan kelompok menjadi penting bagi anak remaja untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan pergaulannya.

c. Informasi keadaan keluarga

Keadaan keluarga merupakan topik yang penting untuk dibahas mengingat peranan keluarga terutama orangtua mempengaruhi pembentukan karakter seorang anak yang memasuki masa remaja karena pondasi utama bagi seorang remaja terletak pada pola asuh orangtua yang dapat memberikan kepercayaan diri remaja. Menurut Hawari (murni, 2004) Keluarga yang harmonis biasanya selalu menyediakan waktu untuk berkumpul bersama, baik hanya sekedar ngobrol-ngobrol saat berkumpul bersama, makan bersama, dan mendengarkan keluhan atau masalah yang dialami anak. Dengan adanya kebersamaan ini, membuat remaja merasa diperhatikan oleh keluarga sehingga dengan mudah remaja melakukan *self disclosure* kepada anggota keluarga karena antar anggota keluarga

sudah memiliki hubungan yang erat. Namun, jika antar anggota keluarga tidak memiliki hubungan yang erat maka tidak ada rasa saling memiliki dan rasa kebersamaan sehingga antar keluarga tidak ada yang saling peduli satu sama lain.

2. Rasa dan minat (*Taste and Interest*).

Rasa merupakan ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas tanpa ada yang menyuruh. Sehingga minat merupakan suatu dorongan yang timbul karena adanya perasaan senang terhadap sesuatu atau pilihan tertentu.

Rasa dan minat yang muncul pada diri remaja seringkali muncul karena perasaan nyaman dan mudahnya memperoleh apa yang diinginkan karena didorong oleh *trend* lingkungan, cenderung bukan karena kebutuhan utamanya sebagai manusia seutuhnya. Dan hal ini yang sering menimbulkan permasalahan hidupnya karena antara harapan dan kenyataan yang berbeda.

Remaja lebih banyak menghabiskan waktu diluar rumah, lebih senang berkumpul dengan teman-teman. Banyak hal yang dilakukan remaja bersama teman-temannya seperti menyamakan tingkah laku, gaya berpakaian, mempunyai idola yang sama, dan lainnya (Rachmawati, 2013).

Ketika remaja sudah merasa dekat dan akrab dengan orang lain, bukan hanya masalah yang diungkapkan remaja tetapi juga mengungkapkan mengenai kesukaannya dan keinginannya pada sesuatu sesuai dengan minat remaja. Pada topik ini, yang diungkapkan remaja mencakup informasi tentang hal-hal yang disukainya dan tidak disukai seperti makanan dan minuman, musik, buku bacaan, acara TV, dan selera dalam berpakaian.

a. Makanan dan minuman

Biasannya, usia remaja mempunyai pilihan sendiri mengenai makanan yang disukainya dan tidak disukainya. Pada usia ini remaja seringkali mempunyai kebiasaan makan yang tidak sehat seperti membeli makanan sembarang di luar rumah, dan di sekolah.

Orangtua sulit mengontrol remaja untuk tidak memakan, makanan yang tidak sehat. Hal ini karena remaja menyukai makanan tersebut.

b. Musik

Di kalangan remaja, kata musik sudah tidak asing lagi, aliran musik pun beragam, remaja memiliki aliran musik favorit tersendiri untuk didengarkan. Mendengarkan musik berdampak positif bagi remaja yaitu untuk menghibur diri,

menghilangkan stress, membuat remaja kreatif (adanya keinginan remaja untuk bisa bermain musik atau membentuk sebuah band), dsb.

c. Buku bacaan

Banyak informasi yang didapatkan remaja dari buku yang dibacanya. Perkembangan teknologi seperti sekarang ini membuat remaja mudah untuk mengakses informasi yang mereka inginkan, tidak selalu informasi tersebut didapatkan remaja melalui buku bacaan tetapi juga bisa didapatkan melalui internet, dan televisi.

d. Acara TV

Remaja akan membicarakan mengenai acara TV yang disukainya kepada teman-temannya. Pembicaraan akan semakin seru ketika teman remaja juga menyukai acara tersebut sehingga muncullah pengungkapan diri mengapa remaja tersebut menyukai acara TV yang ditontonnya.

e. Selera dalam berpakaian

Remaja memiliki banyak cara untuk mencari perhatian sekitar seperti keinginan remaja untuk tampil beda dengan yang lain. Orangtua dan guru terkadang cemas jika melihat remaja berpenampilan yang melenceng dari adat ketimuran. Remaja perempuan menyukai busana yang minim dan

remaja laki-laki percaya diri dengan aksesoris ditubuhnya. Selera berpakaian remaja bergantung pada trend yang ada. Trend tersebut dibawa oleh para idolanya yang memberikan inspirasi pada remaja.

Remaja akan berkumpul dengan teman-temannya yang memiliki idola yang sama. Semua hal mengenai idola dibicarakan terutama dalam hal berpakaian, tak jarang remaja juga mengikuti gaya berpakaian idolanya. Keinginan remaja agar terlihat sama dengan yang lain disebut konformitas. Konformitas muncul ketika individu meniru sikap atau tingkah laku orang lain dikarenakan tekanan yang nyata maupun yang ditayangkan oleh mereka. Tekanan untuk mengikuti orang lain menjadi sangat kuat pada masa remaja (Santrock, 2003).

3. Pendidikan (*Studies*).

Berkaitan dengan penelitian ini maka dapat dikatakan pendidikan yaitu segala masalah yang berhubungan dengan pelajaran dan masalah yang muncul dalam kelas maupun sekolah.

Kunci berhasilnya pendidikan adalah terjadinya perubahan dalam diri remaja sebagai refleksi atas proses pendidikan dalam kehidupan nyata. Informasi yang diungkapkan remaja

pada topik ini mengenai keadaan lingkungan sekolah, kemampuan belajar dan rencana masa depan.

a. Keadaan lingkungan sekolah

Keadaan lingkungan sekolah menjadi penentu keberhasilan remaja dalam belajar. Penyesuaian sosial di lingkungan sekitar sangat diperlukan terutama dalam usia remaja. Kemampuan remaja dalam melakukan penyesuaian dengan lingkungan sekolah akan membuat hubungan yang harmonis. Namun, jika remaja tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah mengakibatkan ketidakpuasan pada diri sendiri karena merasa dikucilkan dan memiliki sikap menolak dari lingkungan. Hal ini mengakibatkan remaja tidak mengalami saat-saat yang menggembirakan seperti yang dinikmati oleh teman-temannya (Hurlock, 1981)

b. Kemampuan belajar

Dalam belajar remaja juga harus memiliki keterbukaan karena tanpa keterbukaan siswa tidak mampu menerima pelajaran. Ilmu yang didapat remaja dalam belajar tidak hanya diterima dari guru tetapi juga dari teman. Keterbukaan pada guru misalnya ketika remaja berani bertanya jika tidak mengerti pelajaran atau pengungkapan

remaja ketika memiliki masalah-masalah pribadi yang mengganggunya dalam belajar. Sedangkan keterbukaan pada teman misalnya ketika remaja menerima saran dan kritik yang dilontarkan teman pada remaja.

c. Rencana masa depan

Orangtua berpengaruh besar dalam rencana masa depan remaja. Sejak dini, anak-anak melihat dan mendengar mengenai karir orangtuanya. Bahkan orangtua tertentu mengajak anaknya ke tempat kerja. Tak jarang orangtua yang memaksakan kehendaknya pada anaknya, ayah yang bercita-cita jadi pilot namun tidak tercapai, menginginkan anaknya menjadi pilot seperti keinginan ayahnya. Orangtua memberikan tekanan pada anak remajanya untuk merencanakan masa depan sesuai kehendak orangtua.

Teman juga mempengaruhi rencana masa depan remaja. Dalam suatu investigasi, remaja yang orangtua dan temannya mempunyai standard status karir yang lebih baik akan berusaha mencari status karir yang lebih tinggi juga, meskipun berasal dari kalangan berpenghasilan rendah (Simpson, 1962).

4. Keuangan (*Money*).

Saat ini keuangan menjadi hal yang signifikan dalam kehidupan remaja, kecenderungan remaja yang memiliki kecukupan keuangan memang tidak menjamin remaja dapat bersikap positif dalam kehidupan tanpa dibarengi bagaimana kemampuannya mengelola keuangan untuk kehidupan sehari-hari, juga demikian bagi remaja yang memiliki keterbatasan keuangan, tentunya bukan jaminan juga dianggap negatif, kunci keuangan adalah bagaimana memaksimalkan penggunaan keuangan untuk hal yang berkualitas.

Pada topik ini, informasi yang diungkapkan remaja mencakup informasi tentang sumber keuangan, dan cara mengatur keuangan.

a. Sumber keuangan

Pendapatan utama remaja berasal dari orangtua. Orangtua sudah mempercayakan remaja untuk memegang uang sendiri yang diberikan oleh orangtua. Namun, masih banyak remaja yang belum memahami mengelola keuangan, sehingga remaja kerap kali kebingungan dalam membedakan antara kebutuhan dan keinginan saat menggunakan uangnya.

b. Pengaturan keuangan remaja

Dalam mengatur keuangan, remaja harus bisa membedakan mana yang dibutuhkan dan mana yang diinginkan. Barang yang dibutuhkan adalah barang yang berguna bagi remaja, sedangkan barang yang diinginkan adalah barang yang sedikit manfaatnya karena hanya bersifat pelengkap. Jika keinginan tidak dipenuhi tidak akan berdampak besar bagi remaja.

Remaja juga harus memperkirakan jumlah pengeluaran agar pendapatan yang diberikan orangtua tidak habis sia-sia. Perlu juga remaja menyisihkan uang saku yang diberikan orangtua untuk ditabung. Tabungan yang dimiliki akan sangat bermanfaat saat remaja mendapati kebutuhan mendesak.

5. Kepribadian (*Personality*).

Personality pada diri remaja yang cenderung berubah-ubah karena faktor lingkungan merupakan titik rentan terhadap penyesuaian diri remaja. Pada topik ini, informasi yang diungkapkan remaja tentang hal-hal yang mencakup keadaan emosional (bahagia, marah, cemas, benci, sedih, bangga, kegagalan, kesalahan, hal memalukan), dan hubungan dengan lawan jenis.

Luella Cole (1963) mengemukakan ada tiga jenis emosi yang menonjol pada masa remaja yaitu :

1. Emosi marah, dalam kehidupan remaja emosi marah lebih cepat muncul dibandingkan emosi lainnya. Salah satu penyebabnya adalah ketika remaja merasa direndahkan atau dipermalukan dihadapan orang banyak. Remaja yang cukup matang menunjukkan emosi marahnya tidak dengan berkelahi seperti saat masih dalam masa kanak-kanak. Namun, terkadang remaja juga meluapkan emosinya dengan tindakan kekerasan meskipun sudah berusaha menekan keinginannya untuk bertingkah laku seperti itu. Remaja cenderung mengganti emosi kekanak-kanakannya dengan perilaku yang lebih sopan.
2. Emosi takut, pada remaja awal ketakutan yang dialami remaja yaitu ketakutan atas sikap orangtua yang tidak sesuai dengan keinginan remaja, ketakutan pada masalah penyesuaian pendidikan yang sesuai dengan kemampuan untuk meraih cita-cita, ketakutan terhadap masalah mendapatkan status dalam kelompok teman sebaya maupun dalam keluarga.
3. Emosi cinta, Di usia remaja mulai timbul rasa tertarik pada lawan jenis, keterkarikan ini dapat menimbulkan

konflik dalam diri remaja karena akan memunculkan perasaan malu, kurang percaya diri, kebingungan dalam penyesuaian diri, dan keinginan bertingkah laku seperti orang dewasa dengan tampil semenarik mungkin agar dilirik oleh lawan jenis.

6. Tubuh atau fisik (*Body*).

Remaja yang memasuki masa peralihan menuju dewasa cenderung dan menghadapi persoalan pada penyesuaian fisiknya, yang berubah sesuai dengan masa pertumbuhannya dalam bentuk yang lebih dewasa. Pada topik ini, informasi yang diungkapkan remaja meliputi kondisi fisik remaja.

a. Kondisi fisik remaja

Perubahan fisik pada usia remaja terjadi karena pengaruh hormonal yang mempengaruhi penampilan fisik seperti bertambah tinggi badan, berat badan, dan lain-lain. Hurlock (1999) menyatakan bahwa masa remaja ditandai dengan perubahan fisik, sikap, serta perilaku yang sangat cepat.

Perubahan fisik remaja mempengaruhi kepercayaan diri. Menurut Anthony (1992) kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir secara positif,

memiliki kemandirian dan kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan. Permasalahan yang sering dialami remaja adalah rasa tidak percaya diri karena merasa tubuhnya dinilai kurang ideal bagi dirinya sendiri maupun orang lain, remaja merasa tidak memiliki kelebihan pada fisiknya untuk modal dalam bergaul atau merasa tidak pantas berada di dalam lingkungan masyarakat. Ketidakpercayaan diri ini membuat remaja malu untuk tampil di depan umum, dan malas bergaul dengan lawan jenis.

Dimensi keluasan mengacu pada cakupan materi yang telah dijabarkan dalam enam kategori informasi diri yaitu sikap dan pendapat, rasa dan minat, pekerjaan atau pendidikan, keuangan, kepribadian, dan tubuh fisik. Penelitian mengenai perbedaan topik pada laki-laki dan perempuan yang dilakukan oleh Mulcahey (Gainau, 2009) menunjukkan bahwa topik yang sering dibicarakan laki-laki seputar selera dan kegemaran, pelajaran, dan pendapat. Sedangkan yang sering dibicarakan oleh perempuan adalah seputar selera dan kegemaran, serta kepribadian.

b. Kedalaman (depth)

Dalam dimensi ini berkaitan dengan kedalaman pengungkapan diri atau atau seberapa terbuka seseorang dalam keterbukaan dirinya kepada orang lain. Empat tingkatan *self disclosurei* antara lain :

1. Tidak pernah bercerita kepada orang lain tentang aspek diri
2. Berbicara secara umum
3. Berbicara secara penuh dan sangat mendetail,
4. Berbohong atau memberikan gambaran diri yang salah pada orang lain.

Pada dimensi ini, keterbukaan diri seseorang berada pada tingkatan yang berbeda-beda. Hal ini berkaitan dengan topik bahasan serta target dalam interaksi tersebut.

c. Target atau sasaran

Dalam dimensi ini berkaitan dengan orang yang menjadi target seseorang dalam melakukan *self disclosure*. Biasanya remaja akan melakukan *self disclosure dengan* orang-orang terdekatnya atau dengan orang yang sudah menjalin keakraban dengan remaja tersebut seperti orangtua, teman, pasangan dan guru disekolah.

Hubungan antara individu dan orangtua penting pada masa perkembangan remaja. Remaja menginginkan pengertian yang bersifat simpatik, telinga yang peka, dan orangtua yang dapat

merasakan anak-anaknya memiliki sesuatu yang berharga untuk dibicarakan (Rice, 1999). Remaja yang terbuka dengan orangtua akan mendapatkan masukan dari orangtua agar dapat merubah tingkah laku remaja dimasa depan (Pratikta, 2012). Pengungkapan diri remaja sangat berguna bagi orangtua agar semua informasi yang disembunyikan dapat diketahui oleh orangtua.

Ruang lingkup remaja lebih luas dibandingkan pada masa kanak-kanak. Interaksi remaja lebih banyak dilakukan dengan teman dibandingkan dengan orangtua. Saat remaja menghadapi masalah mereka lebih suka terbuka dengan teman dibandingkan dengan orangtua. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rani (2006) yang menunjukkan bahwa 20% siswa memiliki tingkat keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya pada tingkatan sangat tinggi, 44% pada kategori tinggi, 34% pada kategori sedang, 2% pada kategori rendah, dan 0% memiliki tingkat keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya yang pada tingkatan sangat rendah. Contoh bentuk keterbukaan remaja pada teman adalah remaja yang senang menerima saran atau kritikaan dari temannya

Berpacaran merupakan tren dalam remaja. Remaja merasa bangga ketika memiliki pasangan padahal usia remaja bukanlah waktu yang tepat untuk memiliki pacar karena dikhawatirkan jika jauh dari

pengawasan orangtua remaja dan pasangannya akan berbuat hal-hal yang tidak diinginkan seperti melakukan seks diluar nikah.

Waktu remaja banyak dihabiskan dalam lingkungan sekolah. Dalam belajar disekolah, remaja harus memiliki keterbukaan diri karena tanpa keterbukaan siswa tidak akan mampu menerima pelajaran. Keterbukaan pada guru ialah ketika remaja berani bertanya jika tidak memahami pelajaran. Keterbukaan perlu dilakukan remaja saat memiliki masalah pribadi yang mengganggu pembelajaran.

Pada dimensi ini, target tersebut dibedakan menjadi :

1. Ayah, orangtua kandung laki-laki

Ayah yang berperan sebagai teman atau sahabat membuat remaja akan lebih terbuka dengan ayahnya dalam menyampaikan masalah-masalah yang dialaminya. Seorang ayah harus mengetahui permasalahan yang dialami anaknya, sehingga ketika anak memiliki masalah dapat menceritakannya kepada ayahnya karena anak menganggap ayahnya sebagai sahabat sehingga anak tidak merasa canggung untuk mengungkapkan permasalahannya (BKKBN, 2009).

Interaksi dengan ayah yang penuh perhatian, penuh keakraban, dan dapat diandalkan dapat memberi pengaruh yang baik terhadap pertumbuhan sosial remaja (Santrock, 2003). Komunikasi berlangsung antara remaja dan ayah saat berinteraksi. Ketika

remaja dan ayah mempunyai hubungan keakraban informasi yang dikomunikasikan bukan lagi hal-hal yang umum tetapi menyangkut informasi yang paling pribadi. *Self disclosure* remaja pada ayah terjadi karena remaja telah mempercayai ayahnya untuk dijadikan target sasaran keluh kesah remaja ketika mengalami masalah yang dihadapinya dan juga ketika remaja merasa bahagia.

2. Ibu, orangtua perempuan

Peran ibu sangat penting dalam perkembangan remaja, ibu memiliki karakter yang kuat tetapi tetap lembut saat mendidik anak-anaknya karena itu Ibu menjadi sosok yang paling memahami anak-anaknya. Biasanya remaja putri akan lebih terbuka dengan ibu dibanding dengan ayah karena ada hal-hal yang akan canggung atau malu jika dibicarakan bersama ayah mengenai hal yang sangat pribadi.

Remaja laki-laki juga bisa dekat dan terbuka dengan ibunya. Studi menunjukkan jika kedekatan antar remaja laki-laki dan ibu akan menolong remaja untuk mendapatkan teman lebih banyak, mengurangi depresi, dan kecemasan (Setiyaningrum, 2016)

Keakaraban remaja dengan ibu membuat remaja mau melakukan *self disclosure* karena dengan mengungkapkan diri kepada ibu, remaja akan merasa lebih tenang. Dengan begitu antara remaja dan ibu tidak ada yang ditutup-tutupi.

3. Teman

Sikap remaja awal terhadap teman berkembang pesat setelah mengenal adanya kepentingan dan kebutuhan yang sama satu sama lain. Sikap setia kawan atau "senasib seperjuangan" dirasakan dalam pertemanan yang sudah erat hubungannya. Gunarsa dan Gunarsa (1995) menyatakan bahwa pada masa remaja, remaja mempunyai kecenderungan membentuk kelompok dan kecenderungan melakukan kegiatan berkelompok. Kebersamaan dan kegiatan berkelompok ini memberikan dorongan moral pada sesama remaja sehingga remaja memperoleh kekuatan dari keadaan bersama tersebut.

Simpati dan merasakan perasaan orang lain telah mulai berkembang dalam usia remaja awal. Individu yang sudah menjalin keakraban dengan teman akan membangun hubungan komunikasi yang kuat. Ketika sudah akrab, teman tersebut akan mampu memahami apa yang diungkapkan individu. keterbukaan diri dalam komunikasi dengan teman merupakan kondisi yang penting untuk mengenal satu sama lain.

Pada target teman akan dibedakan sesuai gender sehingga hasil penelitian akan diketahui perbedaan kedalaman *self disclosure* pada target sasaran tersebut.

a. Teman laki-laki

b. Teman perempuan

4. Pasangan

Trend pacaran saat ini bukan hanya digemari oleh orang dewasa saja, remaja juga mengikuti trend pacaran. Pacaran merupakan fenomena yang terjadi di kalangan remaja. Remaja yang memiliki pacar membuat remaja semakin percaya diri. Adapula rumor yang beredar bahwa remaja yang tidak memiliki pacar belum mempunyai identitas diri yang lengkap. DeGenova & Rice (2005) mengemukakan pengertian pacaran adalah menjalankan suatu hubungan dimana dua orang bertemu dan melakukan serangkaian aktivitas bersama agar dapat saling mengenal satu sama lain.

Makna pacar bagi remaja merupakan hal yang membanggakan. Selain itu pacar merupakan suatu yang membuktikan bahwa remaja adalah orang yang cukup menarik sehingga mendapatkan perhatian dari lingkungan sekitar. Jika orang tua tidak mengawasi anak dengan benar maka tidak dipungkiri jika pergaulan yang terjadi akan melewati batas. Dampak positif dari remaja yang berpacaran yakni :

a. Belajar bersosialisasi

Dalam berpacaran, remaja mampu bersosialisasi dengan pasangannya sehingga remaja mampu memahami

karakteristik seseorang yang membuat remaja tidak canggung dalam bersosialisasi dengan orang lain yang baru dijumpai. Hal ini karena remaja telah belajar bersosialisasi dengan pasangannya.

b. Meningkatkan prestasi belajar

Berpacaran dapat meningkatkan prestasi belajar, contohnya adalah ketika berpacaran seorang remaja merasa tidak ingin kalah dari pasangannya dalam hal apapun karena saat seorang remaja kalah dari pasangannya membuat remaja tersebut merasa malu. Adapula remaja yang sengaja berlomba untuk menjadi yang lebih baik dengan membuat permainan kecil dimana jika salah satunya menang akan mendapatkan hadiah yang sudah disepakati. Hal ini membuat remaja menjadi giat belajar. Selain itu, jika remaja memiliki pasangan dalam satu sekolah, remaja akan terus masuk sekolah agar bisa lebih sering bertemu dengan pasangannya.

Selain dampak positif, adapula dampak negatif yang didapatkan dari remaja yang berpacaran, yaitu :

a. Kekerasan

Kekerasan yang didapat remaja dari pasangannya berupa mendorong, mencekik, memukul, bahkan ada yang membunuh. Penyebab terjadinya kekerasan ini adalah

kecemburuan, sikap pasangan yang posesif, dan temperamen remaja yang masih labil.

Kekerasan seksual juga dapat terjadi pada remaja. Biasanya hal ini terjadi ketika seorang remaja dan pasangannya mabuk dalam suatu acara sehingga secara tidak sadar keinginan untuk memperkosa pasangan muncul. Hal ini dikarenakan kurangnya pengawasan orangtua sehingga pergaulan pada remaja terlalu bebas.

b. Menguras harta

Seorang remaja akan membuat pasangannya terus bahagia dengan memberikannya hadiah-hadiah yang disukai pasangannya. Secara tak langsung, hal ini membuat uang saku remaja terus berkurang bahkan habis demi membuat pasangannya terlihat bahagia berpacaran dengan remaja tersebut.

c. Prestasi belajar yang rendah

Berpacaran dapat membuat prestasi remaja menurun karena ketika seorang remaja belajar, pasangan remaja tersebut tetap mengirim pesan sehingga seorang remaja akan terganggu belajarnya dan hanya fokus membalas pesan dari pasangannya. Ketika seorang remaja sedang bertengkar dengan pasangannya membuat remaja malas

untuk masuk sekolah karena tidak ingin bertemu dengan pasangannya.

5. Guru BK

Dalam penelitian ini, ditambahkan target atau sasaran remaja dalam pengungkapan diri yaitu guru BK. Hal ini dikarenakan subjek penelitian merupakan siswa pada usia remaja di beberapa sekolah yang memiliki interaksi cukup penting dengan guru BK yang ada di sekolah.

Sekolah merupakan tempat berkumpulnya siswa dari latar belakang berbeda, dari segi ekonomi, agama, budaya, persepsi, dan minatnya. Perbedaan tersebut memungkinkan timbul berbagai macam problema. Dalam mengatasi problema ada siswa yang mampu menyelesaikannya sendiri adapula yang tidak sehingga memerlukan bantuan orang lain. Salah satu guru disekolah yang berfungsi membantu menyelesaikan masalah siswa adalah guru BK.

Guru BK adalah seorang guru yang bertugas memberikan bantuan psikologis dan kemanusiaan secara ilmiah dan profesional sehingga seorang guru BK harus menciptakan komunikasi yang baik dengan murid dalam menghadapi masalah dan tantangan hidup (Sukardi, 2008)

Guru BK disekolah merupakan pengganti orangtua selama siswa berada di sekolah. Guru BK berfungsi membantu siswa disekolah untuk menyelesaikan masalahnya melalui layanan konseling. Tujuan dan fungsi layanan konseling untuk memungkinkan siswa mendapatkan layanan langsung, tatap muka dengan konselor sekolah dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahannya (Mugiarso, dkk, 2010).

Dalam konseling, diperlukan komunikasi yang efektif antara guru BK dan siswa. Salah satu ciri komunikasi yang efektif yaitu keterbukaan diri (*self disclosure*). Keterbukaan dilakukan oleh kedua belah pihak antara guru BK dan siswa, agar antara kedua belah pihak dapat saling mengerti dan merasakan perasaan.

Keterbukaan guru BK terhadap siswa memiliki peran yang besar, siswa akan terbuka dengan guru BK apabila guru BK juga mau terbuka dengan dirinya sehingga dapat menciptakan situasi yang aman, nyaman, menyenangkan, dan membangkitkan semangat siswa. Dengan guru BK terlebih dahulu terbuka dengan siswa, maka siswa akan merasakan hubungan yang bersahabat, dan adanya rasa kepercayaan terhadap guru BK. Dengan begitu, persepsi siswa tentang guru BK baik sehingga siswa mau membuka dirinya kepada guru BK.

Keterbukaan siswa terhadap guru BK juga penting dalam konseling. Dengan keterbukaan siswa, maka guru BK akan memahami secara menyeluruh mengenai permasalahan yang dihadapi siswa dan lebih mudah dalam menentukan strategi yang akan dilakukan. Sehingga permasalahan siswa dapat diselesaikan dengan baik dan siswa dapat berkembang secara optimal.

B. Remaja

1. Pengertian Remaja

Istilah *adolescene* atau remaja berasal dari kata Latin yaitu *adolerescere* (kata bendanya, *adolescencia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Secara psikologis, masa remaja adalah usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang – orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang – kurangnya dalam masalah hak, integrasi dalam masyarakat mempunyai banyak aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber (Hurlock, 2000). Termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok. Transformasi intelektual yang khas dari cara berpikir remaja ini memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial dewasa, yang kenyataannya merupakan

Menurut Santrock (2003) remaja adalah periode masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak menuju dewasa, yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional yang dialami remaja dapat berkisar mulai dari perkembangan fungsi seksual hingga poses berpikir abstrak hingga kemandirian. Tugas pokok dari remaja adalah mempersiapkan diri memasuki masa dewasa.

2. Ciri-ciri Remaja

Menurut Hurlock (2000), ciri-ciri remaja diantaranya adalah :

a. Masa remaja sebagai masa yang penting.

Hal ini karena perkembangan fisik yang cepat dan juga perkembangan mental, terutama pada masa awal memasuki usia remaja. Oleh karena itu, perkembangan tersebut menimbulkan kebutuhan akan penyesuaian diri dan perlunya membentuk sikap, nilai dan minat baru.

b. Masa remaja sebagai masa peralihan

Dalam periode peralihan, status individu tidak jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa. Status yang tidak jelas ini menguntungkan karena status memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan

menentukan pada perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

c. Masa remaja sebagai masa perubahan

Selama masa remaja, tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Jika perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun.

d. Masa remaja sebagai masa bermasalah

Setiap periode, remaja mempunyai berbagai macam masalah, namun masalah pada saat usia remaja membuat mereka terkadang sulit untuk mengatasinya. Terdapat dua alasan bagi kesulitan tersebut, yang pertama pada masa kanak – kanak setiap masalah selalu dibantu oleh orang tua dan guru – gurunya sehingga kebanyakan remaja tidak mempunyai pengalaman dalam mengatasi masalah. Masalah yang kedua karena para remaja merasa dirinya mandiri sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri dan menolak bantuan dari orang lain.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas diri

Sepanjang usia pada akhir masa kanak-kanak, penyesuaian diri dengan standar kelompok adalah jauh lebih penting bagi anak yang lebih besar daripada individualitas. Seperti yang telah di tunjukan

dalam hal berpakaian, berbicara, dan perilaku anak yang lebih besar. Jadi Identitas dirinya yang di cari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapa diri dan apa perannya dalam masyarakat.

f. Masa remaja sebagai masa yang menimbulkan kekhawatiran

Banyak anggapan populer tentang remaja yang mempunyai arti yang bernilai dan sayangnya banyak di antaranya yang bersifat negatif. Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, yang tidak dapat di percaya dan cenderung merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja yang takut bertanggung jawab dan bersifat tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Remaja melihat dirinya dan orang lain sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Remaja akan menjadi sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkannya sendiri.

h. Masa remaja sebagai ambang menuju masa dewasa

Semakin mendekati usia kematangan, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir memasuki usia dewasa. Oleh karena itu remaja memusatkan diri pada status dewasa misalnya

merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan terlarang (narkoba) dan terlibat dalam perbuatan seks.

Yusuf (2009) menjelaskan bahwa secara umum masa remaja di bagi menjadi dua yaitu remaja awal dan remaja akhir :

1) Masa remaja awal (13 – 16 tahun)

Pada masa ini terjadi perubahan jasmani yang cepat sehingga memungkinkan terjadinya kegoncangan emosi, kecemasan dan kekhawatiran.

2). Masa remaja akhir (17 – 21 tahun)

Secara psikologis, masa ini merupakan permulaan menuju masa dewasa, emosi remaja mulai stabil dan pemikirannya mulai matang. Remaja sudah bisa membedakan mana perilaku yang baik dan buruk.

C. Penelitian yang Relevan

Pentingnya *self disclosure* menurut Lamsden (1996) bahwa *self disclosure* dapat meningkatkan kepercayaan diri, membantu seseorang berkomunikasi dengan orang lain, serta membuat hubungan menjadi lebih akrab.

Self disclosure juga penting bagi remaja, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Johnson (Gainau, 2009) yang

menunjukkan bahwa individu yang mampu dalam keterbukaan diri secara tepat terbukti mampu menyesuaikan diri, lebih percaya diri, dapat diandalkan, lebih mampu bersikap positif, percaya terhadap orang lain, lebih objektif, dan terbuka. Sebaliknya individu yang kurang mampu membuka diri terbukti tidak mau menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, kurang percaya diri, timbul perasaan takut dan cemas, merasa rendah diri, dan tertutup dengan orang lain.

Remaja perlu melakukan *self disclosure* terhadap orangtua karena dengan membuka diri remaja akan mencapai perkembangan yang lebih aktif. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Cooper dkk (Santrock, 2002) yang menunjukkan bahwa remaja yang mengungkapkan ketidaksetujuannya dengan orangtua mencapai perkembangan identitas lebih aktif daripada remaja yang tidak mengungkapkan ketidaksetujuannya dengan orangtua mereka.

Dalam perkembangannya, remaja lebih sering mengungkapkan diri dengan teman sebayanya dibandingkan dengan orangtua. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rani (2006) yang menunjukkan bahwa 20% siswa memiliki tingkat keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya pada tingkatan sangat tinggi, 44% pada kategori tinggi, 34% pada kategori sedang, 2% pada kategori rendah, dan 0% memiliki tingkat keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya yang pada tingkatan sangat rendah. Penelitian lainnya yang dilakukan

oleh Wuwuh (2015) bahwa interaksi sosial yang baik dengan teman dapat membuat aktivitas keterbukaan diri saat sedang berkomunikasi satu sama lain.

Melakukan *self disclosure* dengan guru BK disekolah juga merupakan hal yang penting, mengingat guru BK merupakan guru yang berperan besar membantu siswa dalam mengatasi permasalahannya. Devito (1989) menjelaskan bahwa *self disclosure* memberi kesempatan yang lebih besar untuk menanggulangi masalah individu. Hasil penelitian Dian (2000) menunjukkan bahwa 35% siswa mengungkapkan diri secara terbuka sedangkan 50% siswa kurang mengungkapkan diri secara terbuka. Penelitian lainnya yang dilakukan Dewi (2004) menunjukkan bahwa hanya 24,55% siswa yang terampil dalam membuka diri sedangkan sebagian besar 43,63% siswa kurang terampil membuka diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Gainau (2009) tentang Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) Siswa dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya bagi Konseling menunjukkan bahwa Efek budaya juga mempengaruhi pengungkapan diri siswa di sekolah. Seorang siswa sering melakukan kesulitan dalam pengungkapan dirinya sendiri dengan orang lain. Hal-hal yang dapat dilakukan oleh konselor dalam membantu siswa mereka agar bisa diungkapkan kepada orang lain adalah (1) memberikan pemahaman bahwa setiap budaya memiliki etika sendiri dalam mengungkapkan diri kepada orang lain sehingga siswa mengetahui cara mengungkapkan

dirinya sendiri kepada yang lain, (2) melibatkan siswa dalam berbagai kegiatan agar tidak merasa malu bersosialisasi dengan orang lain, dan (3) memberikan pelatihan yang dapat membuat siswa lebih percaya diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Hajidah (2014) tentang analisis Tingkat *self disclosure* siswa SMP Maaruf NU Pandaan menunjukkan bahwa hasil analisis pada kedalaman pengungkapan diri memiliki dua kategori yaitu, 6% siswa berada kategori “sedang”, dan 94% berada pada kategori “rendah”. Sehingga dengan demikian maka dapat diketahui bahwa mayoritas siswa mempunyai kedalaman *self disclosure* dalam kategori rendah. Sedangkan untuk keluasan pengungkapan diri memiliki tiga kategori yaitu, 35% berada pada kategori “tinggi”, 54% berada pada kategori “sedang”, dan 11% berada pada kategori “rendah”. Jadi mayoritas siswa berada pada kategori sedang pada keluasan *self disclosure* mereka. Pada kedalaman *self disclosure*, tidak ada perbedaan dalam pengungkapan diri antara laki-laki dan perempuan pada target ayah, ibu, dan teman laki-laki. Akan tetapi, ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan pada target teman perempuan dan guru BK. Adapun pada dimensi keluasan, pada target ayah dan ibu, antara kelompok laki-laki dan perempuan menunjukkan tidak ada perbedaan keluasan *self disclosure*. Sedangkan antara laki-laki dan perempuan pada target teman laki-laki, teman perempuan dan guru BK diketahui ada perbedaan.

D. Kerangka Berpikir

Self disclosure merupakan salah satu keterampilan sosial yang harus dimiliki seseorang dalam membangun sebuah hubungan sosial dengan lingkungannya. Menurut Devito (1986) *self disclosure* adalah kegiatan membangun informasi yang dilakukan seseorang meliputi pikiran, perasaan, keinginan, motivasi, dan ide kepada orang lain yang bersifat pribadi, baik hal-hal yang bersifat positif maupun negatif, untuk membangun sebuah kedekatan hubungan.

Individu yang memasuki masa remaja memiliki ruang lingkup kehidupan yang lebih luas. Kehidupan individu tidak lagi hanya dijalankan didalam keluarganya namun juga kedalam lingkungan sosial yang lebih luas seperti lingkungan sekolah dan lingkungan pertemanan . Interaksi dan komunikasi yang dilakukan remaja bukan hanya dengan orangtua tetapi juga dengan teman dan guru disekolah. Hal ini membuat tingkat *self disclosure* remaja berbeda-beda sesuai dengan siapa remaja tersebut berinteraksi dan berkomunikasi. Remaja akan mengungkapkan diri dengan orang yang sudah akrab dengannya. Informasi diri yang diungkapkan remaja mencakup informasi pribadi, informasi sosial, informasi karir, dan informasi pendidikan (Hamdan, 2009).

Jourard (Gainau, 2009) mengemukakan tiga dimensi *self disclosure* yaitu keluasan, kedalaman, dan sasaran atau target. Dimensi keluasan berkaitan dengan topik yang dibicarakan remaja saat remaja melakukan

self disclosure seperti sikap dan pendapat remaja, ketertarikan remaja pada sesuatu, pendidikan yang dicapai remaja seperti keinginan remaja untuk melanjutkan ke sekolah mana setelah lulus SMP, uang saku yang didapatkan dari orangtua, kepribadian remaja, dan penampilan fisik remaja.

Dimensi kedalaman berkaitan dengan seberapa terbuka remaja pada orang lain yang terdiri dari tingkatan-tingkatan *self disclosure* seperti tidak pernah membicarakan informasi pribadi kepada orang lain, mengungkapkan secara umum mengenai informasi diri, mengungkapkan secara mendetail informasi diri pada orang lain, dan berbohong mengenai informasi diri pada orang lain. Tingkatan *self disclosure* pada tiap remaja berbeda-beda tergantung dengan siapa ia membuka diri dan topik yang dibicarakan.

Dimensi target atau sasaran *self Disclosure* berkaitan dengan siapa yang dituju oleh remaja dalam pengungkapan diri. Sasaran yang dituju ialah orang-orang yang sudah akrab dan dipercaya, biasanya karena saat remaja mengungkapkan informasi dirinya yang paling pribadi atau yang biasanya dirahasiakan, remaja akan selektif untuk mengungkapkannya dengan orang lain dan tidak dengan sembarang orang. Target yang biasanya menjadi obyek *self disclosure* yaitu ayah, ibu, teman laki-laki, teman perempuan, dan guru BK.

Dari uraian tersebut penelitian ini ditujukan untuk memberikan gambaran *self disclosure* remaja dengan memperhatikan dimensi keluasan, kedalaman, sasaran atau target.

