

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengungkapan Diri

2.1.1 Pengertian Pengungkapan Diri

Teori tentang pengungkapan diri pertama kali dikemukakan oleh Jourard pada tahun 1964. Pengungkapan diri menurut Jourard (1964 dalam Sari, 2006) merupakan pembicaraan mengenai diri sendiri kepada orang lain sehingga orang lain mengetahui apa yang dipikirkan, dirasakan dan diinginkan oleh seseorang. Kemudian Pearson (1983) mendefinisikan pengungkapan diri sebagai komunikasi di mana individu secara sukarela dan sengaja menceritakan lain informasi yang akurat tentang orang dirinya sendiri bahwa orang lain tidak mungkin untuk mengetahui atau mencari tahu dari sumber lain. Pesan yang diungkapkan dalam pengungkapan diri mencakup pesan verbal maupun nonverbal. Sedangkan menurut DeVito (2011) pengungkapan diri adalah mengungkapkan informasi tentang diri sendiri yang biasanya disembunyikan kepada orang lain. Informasi yang diberikan meliputi nilai, perasaan, dan keinginan; perilaku; sifat dan kualitas diri.

Johnson (dalam Supratiknya, 1995) mengartikan pengungkapan diri sebagai pengungkapan reaksi atau tanggapan terhadap situasi yang sedang dihadapi serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan atau yang berguna untuk memahami tanggapan di masa kini. Selain itu, menurut Morton (dalam Sears, Freedman, & Peplau, 1992) pengungkapan diri merupakan kegiatan membagi perasaan dan informasi yang akrab dengan orang lain. Pengungkapan diri dapat bersifat deskriptif maupun evaluatif. Dalam pengungkapan diri deskriptif, individu mengungkapkan berbagai fakta mengenai dirinya yang mungkin belum diketahui oleh orang lain. Sedangkan

dalam pengungkapan evaluatif, individu mengemukakan pendapat atau perasaan pribadi kepada orang lain.

Menurut Johnson, pengungkapan diri merupakan dasar dari hubungan yang sehat dengan orang lain. Pengungkapan diri memungkinkan terjadinya komunikasi intim baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain. Semakin individu bersikap terbuka kepada orang lain, semakin orang lain menyukainya. Akibatnya terjadilah saling membuka yang membuat komunikasi menjadi intim. Orang yang rela membuka dirinya kepada orang lain termasuk dalam ciri-ciri orang yang matang dan bahagia (Supratiknya, 1995).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pengungkapan diri adalah komunikasi yang secara sukarela dilakukan oleh individu kepada orang lain yang bertujuan untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran yang dirasakannya yang bermanfaat dalam hubungan sosial individu.

2.1.2 Dimensi Pengungkapan Diri

Menurut Cozby (1973) terdapat tiga dasar pengukuran atau dimensi pengungkapan diri, antara lain (1) *breadth* yaitu jumlah informasi yang diungkapkan, (2) *depth* yaitu keintiman informasi diungkapkan, dan (3) *duration* yaitu jumlah waktu yang dihabiskan mengungkapkan. Sedangkan menurut Jourard (1971) kejujuran dalam pengungkapan juga termasuk dalam dimensi pengungkapan diri. Pearce dan Sharp (1973) menambahkan bahwa kesediaan untuk mengungkapkan serta kejujuran atau keaslian juga merupakan parameter dasar atau dimensi pengungkapan (Wheeless dan Grotz, 1976).

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan tokoh-tokoh tersebut, Wheelless dan Grotz (1976) memperluas dan menambah dimensi pengungkapan diri, antara lain:

a. *Conscious Intent To Disclose (Willingness)*

Seseorang yang melakukan pengungkapan diri secara sadar membuat dirinya sebagai bahan pembicaraan. Seseorang dengan sengaja membuat orang lain mengetahui tentang dirinya (Pearce & Sharp, 1973).

b. *Amount Of Disclosure*

Banyaknya jumlah informasi dalam pengungkapan diri menunjukkan bahwa seseorang memiliki kepercayaan yang penuh kepada lawan bicaranya serta menunjukkan adanya keinginan seseorang untuk menjalin hubungan yang lebih dekat dengan lawan bicaranya tersebut. Banyaknya informasi yang diungkapkan dapat ditentukan dari frekuensi dan durasi dalam mengungkapkan (Levin dan Gergen, 1969 dalam Cozby, 1973).

c. *Positive-Negative Nature Of Disclosure*

Jenis informasi positif maupun negatif yang diungkapkan memberikan persepsi tertentu bagi orang yang mengungkapkan dan juga lawan bicaranya. Seseorang lebih terbuka mengenai aspek positif dalam dirinya agar lebih disenangi orang lain daripada berkata jujur. Namun, semakin jujur seseorang dalam mengungkapkan, informasi yang negatif pun akan diungkapkannya (Levin dan Gergen, 1969 dalam Cozby, 1973).

d. *General Depth-Control Of Disclosure*

Semakin dalam informasi yang diungkapkan menunjukkan bahwa seseorang dihargai pengungkapan dirinya serta tidak memiliki kecemasan mengungkapkan dirinya. Seseorang juga tidak ragu untuk mengungkapkan hal-hal yang merugikan diri sendiri. Selain itu, dalamnya informasi yang diungkapkan menunjukkan bahwa lawan bicara merespon dengan baik pengungkapan dirinya meskipun lawan bicara memberikan respon yang tidak biasa (Cozby, 1973).

e. *The Honesty-Accuracy Of Disclosure*

Kejujuran dalam pengungkapan diri terdiri dari gambaran pengalaman dari seseorang yang dapat menarik lawan bicara untuk memberikan respon kepadanya. Informasi yang jujur belum tentu benar atau individu tidak benar-

benar akurat menyadari pengalaman yang dialaminya, tetapi individu memiliki perasaan tulus untuk berusaha membuat lawan bicaranya mengetahui informasi tentang dirinya (Pearce & Sharp, 1973).

2.1.3 Karakteristik Pengungkapan Diri

Menurut DeVito (2011) terdapat beberapa karakteristik mengenai pengungkapan diri, antara lain:

- a. Pengungkapan diri adalah jenis komunikasi. Pernyataan-pernyataan diungkapkan secara sengaja maupun tidak disengaja termasuk dalam komunikasi pengungkapan diri.
- b. Pengungkapan diri adalah informasi tentang diri sendiri tentang pikiran, perasaan, dan perilaku individu atau tentang orang lain yang sangat dekat yang sangat dipikirkannya.
- c. Pengungkapan diri menyangkut informasi yang biasanya dan secara aktif disembunyikan. Individu yang melakukan pengungkapan diri mengungkapkan informasi yang biasanya terus dirahasiakannya.
- d. Pengungkapan diri melibatkan sedikitnya satu orang lain. Untuk menjadi pengungkapan diri, informasi harus diterima dan dimengerti oleh orang lain.

2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengungkapan Diri

Menurut Devito (2011) beberapa faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri adalah sebagai berikut:

a. Besar Kelompok

Pengungkapan diri lebih banyak terjadi dalam kelompok kecil daripada dalam kelompok besar. Kelompok yang terdiri dari dua orang merupakan lingkungan yang paling cocok untuk pengungkapan diri. Hal ini dikarenakan satu pendengar memungkinkan untuk mendengarkan dan mencermati pengungkapan diri tersebut.

b. Perasaan menyukai

Seorang individu membuka diri kepada orang-orang yang disukai atau dicintainya dan tidak akan membuka diri kepada orang yang tidak disukainya. Hal ini dikarenakan orang yang disukai akan bersikap mendukung dan positif. Selain itu individu juga membuka diri lebih banyak kepada orang yang kita percayai.

c. Efek diadik

Individu akan melakukan pengungkapan diri bila orang yang bersamanya juga melakukan pengungkapan diri. Efek diadik membuat individu merasa lebih nyaman serta dapat memperkuat perilaku pengungkapan diri.

d. Kompetensi

Individu yang berkompeten lebih banyak mengungkapkan diri daripada yang kurang berkompeten dikarenakan orang yang berkompeten lebih mempunyai rasa percaya diri. Orang yang lebih berkompeten juga lebih memiliki hal yang positif tentang diri mereka sendiri untuk diungkapkan dibandingkan orang yang kurang berkompeten.

e. Kepribadian

Individu yang pandai bergaul dan ekstrover melakukan pengungkapan diri lebih banyak daripada mereka yang kurang pandai bergaul dan lebih introvert. Hal ini dikarenakan orang yang pandai bergaul dan ekstrover yang merasa lebih nyaman dalam berkomunikasi.

f. Topik

Individu cenderung membuka diri tentang topik yang sifatnya lebih umum dan baik. Seseorang mungkin akan lebih mengungkapkan informasi diri tentang pekerjaan dan hobi dibandingkan tentang kehidupan seks atau kehidupan keuangan.

g. Jenis Kelamin

Bukan jenis kelamin dalam arti biologis yang menyebabkan perbedaan dalam hal pengungkapan diri ini, melainkan peran seks. Umumnya, pria lebih

kurang terbuka daripada wanita. Pria dan wanita juga memiliki alasan yang berbeda dalam menghindari pengungkapan diri. Ketika seorang pria melakukan penhindaran dalam pengungkapan diri, mereka menganggap informasi yang ia berikan akan membuatnya terlihat lemah serta takut akan kehilangan hubungan dengan orang lain. Sedangkan penghindaran pengungkapan diri pada wanita dikarenakan mereka kurang memiliki kepercayaan akan orang lain sehingga menganggap bahwa informasi yang diberikannya akan merugikan mereka di kemudian hari.

2.1.5 Manfaat Pengungkapan Diri

Menurut DeVito (2011) terdapat beberapa manfaat bagi individu yang melakukan pengungkapan diri, yaitu:

a. Pengetahuan Diri

Dengan pengungkapan diri, individu mendapatkan perspektif baru tentang diri sendiri dan pemahaman yang lebih mendalam.

b. Kemampuan mengatasi kesulitan

Melalui pengungkapan diri, individu lebih mampu menanggulangi masalah pribadinya khususnya perasaan bersalah. Banyak individu yang memiliki ketakutan tidak diterima di lingkungannya dikarenakan perilaku atau sikap tertentu. Dengan mengungkapkan perasaan ini, individu menjadi lebih siap dalam mengatasi perasaan bersalah.

c. Efisiensi komunikasi

Pengungkapan diri dapat memperbaiki komunikasi. Individu memahami sebagian besar pesan dari orang lain sejauh pemahaman orang lain secara individual. Individu dapat lebih memahami apa yang dikatakan orang lain jika mengenal baik orang tersebut.

d. Kedalaman hubungan

Tanpa adanya pengungkapan diri, hubungan yang bermakna dan mendalam tidak mungkin terjadi. Dengan pengungkapan diri, individu percaya dan peduli akan hubungannya dengan orang lain.

2.1.6 Alat Ukur Pengungkapan Diri

Alat ukur pengungkapan diri yang paling sering digunakan dalam suatu penelitian pengungkapan diri adalah *Jourard's Self-Disclosure Inventory*. Alat ukur ini mengutamakan pengukuran terhadap kedalaman serta kejujuran terhadap informasi yang diungkapkan. Alat ukur ini terdiri dari 60 butir pernyataan mengenai 6 dimensi yaitu, sikap dan opini, selera dan minat, pekerjaan, uang, kepribadian, dan tubuh. Namun, alat ukur ini memiliki kekurangan yaitu tidak dapat mengukur pengungkapan diri secara akurat (Cozby, 1973).

Alat ukur pengungkapan diri lainnya adalah *Self-Disclosure Inventory for Adolescents*, sistem skoring untuk dewasa, *Social Accessibility Scale*, *Marshall's Self Disclosure Questionnaire*, dan 144 *item* kuesioner dari Vondracek dan Marshall. Alat ukur ini tidak banyak digunakan dan hanya dipakai untuk tipe subyek yang spesifik (Cozby, 1973).

Wheeless dan Grotz (1976) mengembangkan alat ukur lain yaitu *Revised Self-Disclosure Scale*. Alat ukur ini memiliki 5 dimensi yaitu, *Intent To Disclose Amount Of Disclosure*, *Positive-Negative Nature Of Disclosure*, *The Honesty-Accuracy Of Disclosure*, dan *General Depth-Control Of Disclosure*. Alat ukur ini terdiri dari 31 butir pernyataan yang terdiri dari pernyataan positif dan negatif yang disusun secara acak. Skala ini menggunakan skala Likert dengan rentang 1 sampai 7. Hasil skor pengungkapan diri diperoleh dengan menjumlahkan skor-skor tiap butir pernyataan. Skor yang tinggi mengindikasikan pengungkapan diri yang tinggi dan skor yang rendah mengindikasikan pengungkapan diri yang rendah.

Berdasarkan alat ukur dari beberapa tokoh tersebut, penulis menggunakan alat ukur *Revised Self-Disclosure Scale* dalam mengukur tingkat pengungkapan diri. Hal ini dikarenakan alat ukur tersebut dapat digunakan untuk berbagai subyek penelitian serta *item-item* instrumen yang tidak terlalu banyak.

2.2 Penerimaan Diri

2.2.1 Pengertian Penerimaan Diri

Menurut Hurlock (1979) penerimaan diri adalah sejauh mana seorang individu menyadari, mampu, dan bersedia untuk hidup dengan segala karakteristik pribadinya. Ryff (1989) mendefinisikan penerimaan diri sebagai perilaku positif terhadap diri sendiri yang mengetahui dan menerima berbagai aspek diri termasuk kelebihan dan kekurangan serta ditunjukkan dengan perasaan positif tentang masa lalu. Sedangkan menurut Johnson (1990) penerimaan diri adalah penghargaan yang tinggi individu terhadap dirinya sendiri serta tidak mengejek keadaan diri sendiri. Selain itu, menurut Maslow (dalam Schultz, 1991) penerimaan diri adalah menerima kelemahan-kelemahan dan kekuatan-kekuatan mereka tanpa keluhan atau kesusahan serta menerima kodrat dirinya sebagaimana adanya.

Jung menjelaskan bahwa individu yang menerima diri dapat menerima kodratnya sendiri dari sisi baik dan buruk pada dirinya (Schultz, 1991). Selain itu, penerimaan diri mengacu pada kepuasan individu atau kebahagiaan dengan dirinya sendiri yang berperan penting bagi kesehatan mental seseorang (Rogers, 1951; Scott, 1968, dalam Shepard, 1979). Menurut Perls (dalam Schultz, 1991), orang yang menerima secara penuh terhadap apa dan siapa dirinya merupakan orang yang sehat secara psikologis karena individu yang menerima diri menyadari potensi-potensi mereka sebagai manusia.

Menurut Hurlock (1979) penerimaan diri dapat terjadi jika individu memiliki rendahnya perasaan stress, kecemasan, frustrasi, dan keadaan emosional lain yang mempengaruhi konsep diri individu. Individu yang memiliki konsep diri yang baik akan menerima dirinya karena ia menyukai keadaan dirinya. Sebaliknya, individu yang memiliki konsep diri yang buruk akan tidak menerima dirinya atau menerima tetapi hanya sebagian aspek dari dirinya.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah sikap menghargai diri sendiri yang menunjukkan kesediaan untuk menerima segala karakteristik pribadi serta tidak menolak segala aspek kekurangan dalam diri, yang bermanfaat bagi kesehatan psikologis diri sendiri.

2.2.2 Dimensi Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan salah satu dimensi yang menjadi bagian dalam konsep penerimaan (*Acceptance*). Dimensi lainnya yang termasuk dalam konsep penerimaan (*Acceptance*) adalah penerimaan terhadap orang lain (*acceptance of others*) (Williams, 2007).

Pada tahun 1952, Berger melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri (*acceptance of self*) dan penerimaan terhadap orang lain (*acceptance of others*). Berger melakukan penelitian tersebut dengan didasarkan dari dua tujuan yaitu menghasilkan sebuah instrumen gabungan yang digunakan untuk mengukur penerimaan diri (*acceptance of self*) dan penerimaan terhadap orang lain (*acceptance of others*) dan untuk menguji hubungan antara dua variabel tersebut dalam kelompok subjek yang berbeda dengan menggunakan instrumen tersebut (Berger, 1952).

Berger mendefinisikan penerimaan diri sebagai pola perilaku yang dimiliki oleh seseorang dengan didasari oleh nilai-nilai yang diinternalisasi, kemampuan mengatasi masalah, rasa harga diri, dan tidak adanya perasaan malu dan canggung (Brenneman, 2015). Dalam membuat instrumen, Berger menentukan beberapa indikator untuk kedua variabel yang diteliti yaitu penerimaan diri (*acceptance of self*) dan penerimaan terhadap orang lain (*acceptance of others*).

Indikator orang yang menerima dirinya (*self-accepting*), antara lain:

- a. Perilaku didasarkan dari nilai-nilai yang sudah diinternalisasi bukan tekanan dari luar.

- b. Yakin pada kemampuannya menjalani kehidupan.
- c. Menerima pujian atau kritik dari orang lain secara objektif.
- d. Bertanggung jawab dan menerima konsekuensi dari tingkah lakunya sendiri.
- e. Tidak berusaha untuk menolak atau mengubah perasaan, motif, keterbatasan, kemampuan atau kualitas yang menguntungkan yang ia lihat dalam dirinya sendiri, melainkan menerima semua tanpa mengecamnya.
- f. Menganggap dirinya layak pada bidang yang sama dengan orang lain.
- g. Tidak mengharapkan orang lain untuk menolaknya apakah dia memberi mereka alasan untuk menolak atau tidak.
- h. Tidak menganggap dirinya sebagai orang yang berbeda dari orang lain, "aneh," atau abnormal.
- i. Tidak malu-malu atau canggung.

Sedangkan, Berger mendefinisikan penerimaan terhadap orang lain sebagai pola perilaku yang didasari oleh menerima perbedaan individu, kurangnya dominasi, memiliki minat untuk memuaskan hubungan, dan kepercayaan bahwa setiap individu memiliki tanggung jawab atas perbuatannya (Brenneman, 2015). Indikator orang yang menerima orang lain (*accepting of others*) menurut Berger, antara lain:

- a. Tidak menolak, membenci, atau menyalahkan orang lain ketika perilaku atau standar mereka bertentangan dengan dirinya sendiri.
- b. Tidak berusaha untuk mendominasi orang lain.
- c. Tidak berusaha menanggung tanggung jawab orang lain.
- d. Tidak menolak kesetaraan antara orang lain dengan dirinya.
- e. Menunjukkan keinginan untuk melayani orang lain.
- f. Menunjukkan perhatian kepada orang lain dan menunjukkan keinginan untuk membangun hubungan yang saling memuaskan dengan orang lain.
- g. Dalam memenuhi kepentingan pribadi, dirinya berhati-hati untuk tidak melanggar hak orang lain.

Pada penelitian ini penulis meneliti tentang penerimaan diri individu dewasa akhir. Oleh karena itu, penulis hanya menggunakan dimensi dan indikator penerimaan diri (*acceptance of self*) yang dijadikan acuan dalam instrumen penelitian untuk mengukur penerimaan diri pada individu dewasa akhir.

2.2.3 Karakteristik Penerimaan Diri

Menurut Jersild (1978) orang yang menerima dirinya sendiri memiliki beberapa karakteristik, antara lain:

- a. Memiliki penghargaan yang realistis terhadap kelebihan-kelebihan dirinya
- b. Memiliki keyakinan akan standar-standar dan prinsip-prinsip dirinya tanpa harus diperbudak oleh opini individu-individu lain
- c. Memiliki kemampuan untuk memandang dirinya secara realistis tanpa harus menyalahkan diri sendiri secara tidak rasional
- d. Mengenali kelebihan-kelebihan dirinya dan bebas memanfaatkannya
- e. Mengenali kelemahan-kelemahan dirinya tanpa harus menyalahkan dirinya.

2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

Hurlock (1979) mengungkapkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penerimaan diri seseorang, antara lain:

- a. Pemahaman diri

Semakin seseorang memahami dirinya, maka ia akan semakin menerima keadaan dirinya, begitupun sebaliknya.

- b. Harapan yang realistis

Harapan realistis yang dapat dicapai dapat menghasilkan kepuasan diri yang merupakan hal yang penting dalam penerimaan diri.

- c. Bebas dari hambatan lingkungan

Harapan yang tidak tercapai jika tidak dapat dikendalikan oleh individu dapat mengakibatkan individu sulit menerima keadaan dirinya.

d. Sikap masyarakat yang baik

Individu yang mendapatkan perlakuan yang baik di masyarakat cenderung mengembangkan penerimaan diri yang baik.

e. Tidak memiliki gangguan emosional yang berat

Tidak adanya gangguan emosional memungkinkan seseorang menjadi lebih tenang dan bahagia yang menjadi dasar dari penerimaan diri.

f. Frekuensi keberhasilan yang pernah dicapai

Individu yang sering mengalami kesuksesan memiliki penerimaan diri yang baik. Sedangkan individu yang sering mengalami kegagalan dapat menyebabkan penolakan terhadap diri sendiri.

g. Bergaul dengan orang-orang yang positif

Individu yang bergaul dengan orang-orang yang positif dapat mengembangkan perilaku-perilaku yang positif sehingga membuat individu menilai diri sendiri secara positif.

h. Cara pandang terhadap diri sendiri

Cara pandang terhadap diri sendiri membantu dalam penerimaan diri yang baik.

i. Pola asuh yang baik di masa kecil

Pola asuh yang baik membuat anak merasa lebih dihargai sehingga ia merasa lebih menerima dirinya

j. Konsep diri yang stabil

Konsep diri yang stabil adalah dimana individu memandang dirinya secara konsisten dari waktu ke waktu.

2.2.5 Manfaat Penerimaan Diri

Menurut Johnson (1990) penerimaan diri bermanfaat bagi individu yang memilikinya, manfaat tersebut antara lain:

- a. Semakin seseorang menerima diri sendiri, maka semakin ia terbuka kepada orang lain. Semakin ia terbuka kepada orang lain, maka orang lain akan semakin menerima orang tersebut.

- b. Tingginya penerimaan diri meningkatkan kesehatan psikologis seseorang. Individu yang sehat secara psikologis memandang dirinya disukai, dihargai, dan diterima orang lain.
- c. Individu berpikiran positif terhadap diri sendiri juga akan berpikiran positif kepada orang lain.

2.2.6 Alat Ukur Penerimaan Diri

Alat ukur yang paling umum digunakan dalam mengukur penerimaan diri adalah skala penerimaan diri yang dikembangkan oleh Berger pada tahun 1952. Skala ini terdapat pada skala gabungan yang dibuat oleh Berger untuk mengukur dua variabel yaitu penerimaan diri (*acceptance of self*) dan penerimaan terhadap orang lain (*acceptance of others*). Skala penerimaan diri terdiri dari 36 butir pernyataan. Sedangkan, skala penerimaan terhadap orang lain terdiri dari 28 butir pernyataan. Skala ini menggunakan skala Likert dengan rentang 1 sampai 5. Subyek memberi respon dari masing-masing butir pernyataan dengan memilih salah satu nilai, yaitu nilai 1 untuk 'sama sekali tidak benar tentang diri saya', 2 untuk 'sedikit benar tentang diri saya', 3 untuk 'kira-kira benar tentang diri saya', 4 untuk 'kebanyakan benar tentang diri saya', dan 5 untuk 'sepenuhnya benar tentang diri saya'. Arah pemberian skor dibalik bagi *item-item* yang dibuat negatif.

Skala ini terdiri dari pernyataan yang positif dan juga negatif yang disusun secara acak. Hasil skor penerimaan diri diperoleh dengan menjumlahkan skor-skor item. Skor yang tinggi mengindikasikan penerimaan diri yang baik dan skor yang rendah mengindikasikan penerimaan diri yang buruk (Shaw & Wright, 1967). Reliabilitas untuk *Self Acceptance Scale* Berger berkisar antara 0.746 sampai 0.894. Pada umumnya, dalam berbagai penelitian instrumen ini memiliki validitas yang memadai (Shaw & Wright, 1967). Salah satu keuntungan dari *Self Acceptance Scale Berger* adalah mudah dalam pengadministrasian (Mangen & Peterson, 1982 dalam Scheau, 2008).

Selain itu, Phillips (1951) mengembangkan pula skala penerimaan diri. Skala penerimaan diri Phillips terdiri dari 25 butir pernyataan. Skala ini menggunakan skala likert dengan rentang 1 sampai 5. Bukti-bukti terkait yang membahas skala ini tidak banyak. Perlu dilakukan pengembangan lebih lanjut untuk skala ini (Shaw & Wright, 1967)

Dalam penelitian ini penulis menggunakan alat ukur penerimaan diri dari Berger dikarenakan alat ukur ini sudah umum digunakan dalam mengukur penerimaan diri dan bisa digunakan dalam berbagai subyek serta mudah dalam pengadministrasian.

2.3 Individu Dewasa akhir

2.3.1 Pengertian Individu Dewasa akhir

Individu dewasa akhir merupakan individu yang berusia 60 tahun ke atas (Santrock, 2005). Sedangkan di Indonesia, UU No. 13 Tahun 1998 menyebutkan bahwa individu dewasa akhir adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas yang terbagi menjadi dua kategori yaitu lanjut usia potensial dan lanjut usia tidak potensial. Lanjut usia potensial adalah lanjut usia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan/atau kegiatan yang dapat menghasilkan barang dan/atau jasa. Sedangkan, lanjut usia tidak potensial adalah lanjut usia yang tidak berdaya mencari nafkah sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain (Kemsos, 2007). Dalam hal pekerjaan, individu dewasa akhir ditunjukkan dengan berakhirnya masa kerja atau disebut dengan pensiun. (Suardiman, 2011).

Selain itu, Papalia, Olds, dan Feldman (2004) membagi masa lansia kedalam tiga kategori yaitu : orang tua muda (*young old*) yaitu individu yang berusia 65 tahun sampai 74 tahun, orang tua tua (*old-old*) yaitu individu yang berusia 75 tahun sampai 84 tahun, orang tua yang sangat tua (*oldest old*) yaitu individu yang berusia 85 tahun keatas. Sedangkan, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggolongkan lanjut usia menjadi 3 yaitu : lanjut

usia (*elderly*) 60 - 74 tahun, lanjut usia tua (*old*) 75 – 90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa individu dewasa akhir adalah individu yang berusia 60 tahun ke atas.

2.3.2 Teori Berkaitan dengan Individu Dewasa Akhir

Ada dua teori mengenai individu dewasa akhir yaitu teori pengunduran diri dan teori aktivitas. Menurut teori pengunduran diri dari Cumming dan Henry (dalam Suardiman, 2011), semakin tingginya usia akan diikuti secara berangsur-angsur oleh semakin berkurangnya interaksi sosial, fisik, dan emosi dengan kehidupan dunia. Pada individu dewasa akhir ditandai dengan saling menarik diri dengan masyarakat. Sesuai pandangan ini, individu dewasa akhir mengundurkan diri dari perannya karena tidak dapat memenuhi tuntutan masyarakat lagi. Sebaliknya, teori aktivitas kebalikan dari teori pengunduran diri. Teori yang dikemukakan oleh Neugarten (dalam Suardiman, 2011) menyatakan bahwa agar berhasilnya kehidupan di masa dewasa akhir maka individu harus tetap memelihara hubungan sosial, baik fisik maupun emosional. Hubungan sosial dapat memberikan kepuasan hidup.

2.3.3 Karakteristik Perkembangan Individu Dewasa Akhir

Perkembangan tidak berakhir pada masa remaja. Perkembangan berlanjut hingga usia tua. Perkembangan atau perubahan yang terjadi pada masa dewasa akhir antara lain:

a. Perubahan Fisik pada Individu Dewasa Akhir

Perubahan fungsi indrawi pada dewasa akhir meliputi: penglihatan, pendengaran, pengecapan, pembauan, dan perasa. Perubahan yang terjadi pada masa sebelumnya, seperti keriput lebih terlihat lagi pada masa dewasa akhir. Sedangkan, berat badan yang biasanya bertambah pada usia pertengahan, namun pada dewasa akhir mengalami penurunan dikarenakan kemunduran otot-otot. Tekanan darah meningkat tetapi dapat diatasi dengan

olahraga maupun obat-obatan. Secara normal, individu mengalami pengkeroposan tulang. Pengkeroposan yang besar dapat menyebabkan osteoporosis. Penyakit kronis biasa dialami oleh individu dewasa akhir. Penyakit yang paling banyak diderita adalah radang sendi dan hipertensi (Santrock, 2005)

b. Perubahan Kognitif pada Individu Dewasa Akhir

Menurut Santrock (2005) pada masa dewasa akhir, individu mengalami penurunan dalam kecepatan memproses informasi. Individu juga mengalami penurunan fungsi memori. Individu dewasa akhir sulit mengingat dimana dan kapan kejadian yang terjadi dalam kehidupannya. Mengenai memori tentang ilmu pengetahuan, individu biasanya membutuhkan waktu yang lama untuk mengambil kembali (*retrieve*) atau mengingat kembali informasi tersebut.

Walaupun beberapa aspek kognitif mengalami penurunan, ada pula yang mengalami peningkatan. Aspek tersebut adalah kearifan (*wisdom*). Kearifan merupakan suatu keahlian dalam menjalani dan memaknai hidup. Meningkatnya kearifan dikarenakan bertambahnya pengalaman hidup seseorang selama hidupnya. Akan tetapi, tidak semua individu dewasa akhir memiliki kearifan (Baltes, Lindenberger, & Staudinger, 1998 dalam Santrock, 2005).

Aspek kognitif yang mengalami penurunan dapat ditingkatkan dengan melakukan training untuk meningkatkan kemampuan kognitif. Training yang menggunakan strategi yang tepat dapat meningkatkan memori. Namun, individu dewasa akhir lebih sulit beradaptasi sehingga peningkatan kemampuan kognitif pun terbatas (Baltes, 2000 dalam Santrock, 2005).

c. Perubahan Sosioemosional pada Individu Dewasa Akhir

Pada masa akhir dalam rentang kehidupan, individu biasanya melihat kembali dan mengevaluasi apa yang telah dilakukan selama hidupnya. Bila individu menilai masa mudanya secara negatif, individu akan menghasilkan perasaan sedih yang berakibat menjadi keputusasaan (*despair*). Namun, bila individu telah berhasil dalam menjalani semua tahap perkembangan, individu

akan melihat kehidupannya dijalani dengan baik. Individu akan memiliki perasaan puas dan integritas (*integrity*) pun tercapai. Semakin aktif individu dewasa akhir, dirinya akan semakin puas pula, dan semakin sehat hidupnya (Antonucci, 2001 dalam Santrock, 2005). Individu dewasa akhir yang pergi ke tempat ibadah, menghadiri pertemuan-pertemuan, bertamasya, dan berolahraga lebih bahagia dibandingkan yang berdiam diri di rumah (George, 2001 dalam Santrock, 2005).

Individu dewasa akhir lebih selektif dalam menjalin hubungan sosial. Individu sering menghabiskan waktunya dengan orang-orang yang sudah akrab misalnya, keluarga dan teman dekat. Individu bisa saja menarik diri dari hubungan sosial untuk menghindari resiko yang mungkin terjadi (Santrock, 2005).

2.3.4 Penelitian Terkait Individu Dewasa Akhir

Berdasarkan hasil penelitian dari Reichstadt, Sengupta, Depp, Lawrence, dan Jeste (2010) menurut individu dewasa akhir dalam mencapai kesuksesan di masa tua diperlukan keseimbangan di antara dua sisi. Di satu sisi adalah penerimaan diri dan kepuasan dan di sisi lainnya adalah keterlibatan dalam kehidupan dan pertumbuhan diri. Perspektif ini mendukung konsep kearifan sebagai faktor utama kesuksesan di masa tua. Cara yang dapat dilakukan untuk mewujudkan kesuksesan di masa tua adalah dengan tetap produktif dan tetap berhubungan sosial yang disertai dengan strategi *coping* yang efektif.

Selain itu, dalam mewujudkan kesejahteraan psikologis individu dewasa akhir diperlukan peran orang-orang yang berarti bagi individu tersebut. Individu dewasa akhir yang sedang mengalami kehilangan peran (*role loss*) misalnya, pensiun, janda/duda, atau mengalami penyakit, membutuhkan dukungan dari orang-orang yang berarti baginya (Moriwaki, 2014).

2.4 Hubungan Penerimaan Diri dan Pengungkapan Diri

Menurut Supratiknya (1995) individu yang menolak dirinya (*self-rejecting*) menganggap pengungkapan dirinya akan riskan jika dilakukan. Sebaliknya, individu yang menerima dirinya tidak akan ragu mengungkapkan dirinya. Menurut Supratiknya (1995) semakin besar penerimaan diri individu, semakin besar pula pengungkapan dirinya. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Griffith & Hebl (2002) yang menunjukkan hasil bahwa meningkatnya penerimaan diri seseorang berhubungan secara signifikan dengan peningkatan perilaku pengungkapan diri. Semakin tidak menutupi siapa sebenarnya diri individu, semakin mudah untuk mengungkapkan diri di lingkungan masyarakat.

Selain itu menurut Pearson (1991) individu yang tidak menerima dirinya memiliki pengungkapan diri yang rendah dibandingkan individu yang memahami dan menerima dirinya. Penerimaan diri yang baik mendorong ke arah pengungkapan diri yang tinggi. Sedangkan, kurangnya penerimaan diri mendorong ke arah pengungkapan diri yang rendah.

2.5 Kerangka Pemikiran

Pengungkapan diri adalah komunikasi yang secara sukarela dilakukan oleh individu kepada orang lain yang bertujuan untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran yang dirasakannya yang bermanfaat dalam hubungan sosial individu. Individu mengungkapkan diri mengenai informasi positif maupun negatif yang biasanya terus dirahasiakannya. Individu yang mengungkapkan diri sengaja membuat dirinya sebagai bahan pembicaraan. Individu tidak merasa takut informasi pribadinya diketahui oleh orang lain. Individu yang memiliki pengungkapan diri yang baik jujur dalam pengungkapan dirinya. Banyak manfaat bagi individu atas pengungkapan diri yang dilakukannya.

Dalam mengungkapkan diri dibutuhkan adanya sikap penerimaan diri. Penerimaan diri adalah sikap menghargai diri sendiri yang menunjukkan

kesediaan untuk menerima segala karakteristik pribadi serta tidak menolak segala aspek kekurangan dalam diri, yang bermanfaat bagi kesehatan psikologis diri sendiri. Individu tidak menyalahkan dirinya dikarenakan kekurangan yang dimilikinya. Individu yang menerima dirinya memiliki keyakinan terhadap prinsip-prinsip dirinya tanpa terpengaruh oleh opini orang lain mengenai dirinya.

Individu yang tidak memiliki penerimaan diri yang baik akan sulit mengungkapkan dirinya. Hal ini dikarenakan individu menolak segala karakteristik serta kekurangan pribadi sehingga individu tidak membiarkan informasi pribadi diketahui orang lain. Individu yang tidak menerima dirinya akan selalu berusaha tidak menunjukkan kelemahan dirinya ke orang lain yang membuat individu tersebut mengurangi pengungkapan dirinya. Individu yang memiliki penerimaan diri yang rendah juga tidak jujur dalam pengungkapan dirinya.

Begitupula dengan individu dewasa akhir yang kurang menerima berbagai kekurangan dan kelemahan dirinya. Individu dewasa akhir akan selalu berusaha menolak dan tidak mau mengakui kekurangan dirinya sehingga perasaan dan pikiran pribadinya tidak diungkapkan sepenuhnya dan terkadang tidak jujur diungkapkan. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri mempengaruhi pengungkapan diri seseorang.

2.6 Hipotesis

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh penerimaan diri terhadap pengungkapan diri pada individu dewasa akhir.

2.7 Hasil Penelitian yang Relevan

- a. Judul : Pengungkapan Diri Positif : Keaktifan Penduduk Lanjut Usia Malaysia dan Singapura

Peneliti : Maya Khemlani David & Kuang Ching Hei

Tahun : 2012

Hasil : Penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengungkapan diri lansia dalam kehidupan sehari-hari. Subyek penelitian ini adalah 12 orang lansia Malaysia dan 15 orang lansia Singapura. Hasil dari penelitian adalah bahwa pengungkapan diri lansia tidak selalu tentang sesuatu yang menyedihkan. Lansia yang masih aktif serta puas terhadap kehidupannya mengungkapkan informasi diri tentang hal-hal yang positif (*Empowering Self Disclosure/ESD*).

Data menunjukkan bahwa lansia yang melakukan ESD menghabiskan waktu luangnya untuk kegiatan yang produktif. Misalnya, membereskan rumah, mengobrol dengan cucu-cucu, dan mengikuti kegiatan keagamaan. Ini menunjukkan bahwa kontak sosial berperan penting terhadap pengungkapan informasi diri yang positif. Kontak sosial juga membuat lansia menganggap dirinya masih dibutuhkan di masyarakat.

b. Judul : Pengungkapan Diri, Orang Lain yang Berarti, dan Psychological

Well-Being pada Individu Dewasa Akhir

Peneliti : Sharon Y. Moriwaki

Tahun : 2014

Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara banyaknya orang-orang yang berarti bagi individu dewasa akhir dengan psychological well-being. Hal ini dikarenakan individu dewasa akhir mendapatkan banyak dukungan dari orang-orang tersebut. Selain itu, hasil penelitian selanjutnya adalah bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara pengungkapan diri dan adanya orang-orang yang berarti. Pengungkapan diri meningkat dengan adanya orang-orang yang berarti bagi individu dewasa akhir. Hal ini juga dikarenakan banyak dukungan yang didapatkan individu dewasa akhir dari orang-orang tersebut. Namun,

pengungkapkan diri memiliki korelasi yang rendah dengan psychological well-being.

Individu dewasa akhir yang sedang mengalami kehilangan peran (*role loss*) misalnya, pensiun, janda/duda, atau mengalami penyakit, membutuhkan dukungan dari orang-orang yang berarti baginya. Rendahnya perasaan kehilangan peran dari individu dewasa akhir membuatnya lebih terbuka dan selalu ingin berkomunikasi dengan orang-orang di sekitarnya. Namun, tingginya perasaan kehilangan peran membuat dirinya stress sehingga menolak melakukan pengungkapan diri.

c. Judul : Menghadapi Perubahan Hidup: Humor dalam Pengungkapan Diri

Wanita Lansia Jepang

Peneliti : Yoshiko Matsumoto

Tahun : 2009

Hasil : Penelitian ini mengobservasi tentang percakapan wanita-wanita Jepang lanjut usia dengan teman sebayanya ketika membicarakan kematian atau penyakit suaminya. Percakapan seperti ini disebut sebagai pengungkapan diri yang menyedihkan (*"Painful" Self-Disclosure/PSD*) dimana seseorang mengungkapkan informasi pribadi yang menyedihkan seperti penyakit, kesulitan bergerak, atau kehilangan seseorang yang dideskripsikan dengan *stereotype* yang dimiliki individu dewasa akhir.

Hasil penelitian antara lain (1) Struktur PSD yang kompleks. Dalam observasi ini ditunjukkan dengan setelah mengungkapkan topik penyakit atau kematian suami sebagai pernyataan sederhana, topik berubah menjadi membicarakan adegan tertentu, misalnya apa yang terjadi tepat pada saat kematian suami. (2) Pengungkapan diri diawali dengan peristiwa kehidupan yang serius. Namun, kemudian selama mengilustrasikan secara rinci adegan yang relevan, topik disampaikan dengan lebih santai dan berhubungan dengan keseharian, misalnya keluhan tentang tentang perilaku suami. (3) Penyampaian PSD dapat menjadi bahan lelucon

disebabkan karena peristiwa tertentu dalam topik pembicaraan dan cara pembicara menyampaikan PSD. (4) Lelucon tersebut dapat terjadi karena pendengar juga tertawa dengan humor yang diberikan pembicara.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa lansia-lansia tersebut mampu menentang *stereotype* tentang wanita lansia yang pembicaraanya selalu tentang ketidakberdayaanya.

d. Judul : Penerimaan Diri pada Lanjut Usia Ditinjau dari Kematangan Emosi

Peneliti : Endah Puspita Sari & Sartini Nuryoto

Tahun : 2002

Hasil : Subyek pada penelitian ini adalah 32 orang lanjut usia yang memenuhi karakteristik yaitu berusia minimal 65 tahun, sudah pensiun, dapat menjawab kuesioner, dan tidak tinggal di panti werdha. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kematangan emosi dengan penerimaan diri pada individu lanjut usia.

Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kematangan emosi individu lanjut usia maka akan semakin tinggi penerimaan diri individu, dan semakin rendah kematangan emosi individu lanjut usia maka akan semakin rendah juga penerimaan dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa subjek penelitian memiliki penerimaan terhadap kondisi ketuaannya dengan baik karena subjek penelitian memiliki kematangan emosi yang baik.