

PENDAHULUAN

Remaja dalam pencapaian identitas diri cenderung terlibat dalam pertemanan sebaya (*peer group*) sebagai kelompok sosial mereka. Hal ini diperkuat oleh Yusuf (dalam Jasmadi & Azzama, 2016) yang mengatakan terdapat beberapa tugas perkembangan remaja, diantaranya menerima fisiknya sendiri beserta keragaman kualitasnya, menemukan seseorang sebagai model yang dijadikan sebagai identitasnya, menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki. Oleh karena itu, tugas-tugas perkembangan remaja akan tercapai apabila remaja itu mampu menerima dirinya sendiri baik itu kelebihan maupun kekurangannya, termasuk salah satu tugasnya adalah menjadi mahasiswa.

Mahasiswa ketika bergaul dengan kelompoknya akan sangat membutuhkan keterbukaan diri dengan orang di sekitar atau lawan bicaranya agar terjalinnya keakraban (Lestari, 2016). Hubungan antar individu dengan lingkungannya menurut Woodworth (dalam Gerungan, 2004) terdiri dari empat jenis yaitu individu yang menyesuaikan diri dengan lingkungannya, individu yang menggunakan lingkungannya, individu yang berpartisipasi dengan lingkungannya, dan individu yang bertentangan dengan lingkungannya. Salah satu keterampilan komunikasi yang sangat dibutuhkan dan penting bagi seseorang untuk menjalin interaksi sehingga dapat bergaul dengan akrab dan untuk membangun hubungan yang baik dengan individu lainnya disebut *self disclosure* (Romdhon & Wahyuningsih, 2013).

Self disclosure memiliki efek yang dapat dikaitkan dengan dua mekanisme. Pertama, melampiaskan emosi negatif dapat membangkitkan perasaan lega. Efek dari emosi negatif tersebut menjadi berkurang bila diekspresikan atau diceritakan kepada orang lain, ini disebut “katarsis” (Stiles dalam Zhang, 2017). Kedua, *self disclosure* dapat membuat pikiran menjadi tenang dan tidak terganggu dengan peristiwa yang mengganggu, sehingga hal tersebut memungkinkan individu dapat memahami dan mengevaluasi masalah yang telah dialami dan meningkatkan

kemampuan yang ada pada diri individu (Feldman, Joorman, & Johnson dalam Zhang, 2017).

Individu juga mendapatkan keuntungan sosial ketika melakukan *self disclosure* (Derlega dalam Zhang, 2017). Meskipun hanya mengekspresikan perasaan negatif yang dapat membantu mengurangi stres, dengan melakukan *self disclosure* individu sering berharap mendapatkan sumber daya dari orang lain, baik itu dukungan emosional atau bantuan nyata (Clark & Mills dalam Zhang, 2017). Menurut DeVito (2011) dengan melakukan *self disclosure* kita akan menerima dukungan dari orang lain, sehingga kita akan lebih mampu menanggulangi masalah dan kesulitan yang kita alami.

Asandi (2010) mengatakan hubungan *self disclosure* ini akan memunculkan hubungan timbal balik positif yang menghasilkan rasa aman, adanya penerimaan diri, dan secara lebih mendalam dapat melihat diri sendiri serta mampu menyelesaikan berbagai masalah hidup. Dalam mengungkapkan diri, individu juga dapat menceritakan permasalahan-permasalahan atau stres yang ia alami dan memungkinkan ia mendapatkan tanggapan, informasi, saran, ataupun dukungan dari orang lain. Timbal balik tersebut dapat memberikan individu persepsi lain terhadap apa yang ia alami.

Hal yang sudah dijelaskan sebelumnya selaras dengan apa yang diungkapkan oleh tiga mahasiswa semester 5 angkatan 2017 bahwa mereka lebih sering menceritakan permasalahannya kepada teman dekatnya dibandingkan kepada keluarga. Meskipun terkadang terasa sulit untuk memulai membahas topik masalah pribadi karena merasa teman dekatnya juga memiliki masalah sendiri. Salah satu manfaat yang dirasakan ketika memiliki *self disclosure* adalah mendapatkan solusi dari teman dan mengurangi tekanan dalam batin ketika ada masalah.

Ketika berada dalam lingkungan kampus banyak dijumpai adanya komunikasi yang kurang efektif antara mahasiswa dengan dosen, atau mahasiswa dengan teman-temannya. Salah satu penyebabnya adalah kurang adanya keterbukaan diri (*self disclosure*) pada mahasiswa. Hal ini dapat dilihat dari gejala-gejala seperti tidak bisa mengeluarkan pendapat, tidak mampu

mengemukakan ide atau gagasan yang ada pada dirinya, merasa was-was dan takut jika hendak mengemukakan sesuatu (Johnson dalam Gainau, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Johnson (dalam Gainau 2009) tentang *self disclosure* menunjukkan bahwa individu yang mampu dalam *self disclosure* akan dapat mengungkapkan diri secara tepat, *adaptive*, lebih percaya diri, lebih kompeten, dapat diandalkan, lebih mampu bersikap positif, percaya terhadap orang lain, lebih objektif dan terbuka. Sebaliknya, individu yang kurang mampu dalam *self disclosure* terbukti tidak mampu menyesuaikan diri, kurang percaya diri, timbul perasaan takut, cemas, merasa rendah diri, dan tertutup. Johnson mengatakan bahwa ciri-ciri *self disclosure* tersebut mempengaruhi kesehatan mental seseorang.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan Theofani dan Ariati (2016) terhadap beberapa mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat Undip menunjukkan bahwa mereka merasa kurang nyaman untuk memulai komunikasi dengan teman baru dan kakak angkatan di kampus. Hasil penelitian Sari, Andayani dan Masykur (2010) yang dilakukan pada 346 mahasiswa tahun pertama menunjukkan bahwa *self disclosure* pada mahasiswa hanya masuk kategori rendah sampai sedang. Selain itu, penelitian yang pernah dilakukan oleh Irdil (2013) juga menghasilkan data bahwa 36,2% mahasiswa memiliki tingkat pengungkapan diri yang rendah dan 29% mahasiswa dengan tingkat pengungkapan diri sedang.

Menurut hasil penelitian Pickard, Roster, dan Chen (2016) individu hanya akan mengungkapkan diri secara lebih dalam dan intim serta berbagi topik yang sangat *sensitive* kepada komputer atau sistem dibandingkan dengan lawan bicara yang nyata, ini dikarenakan ketakutan individu yang tinggi akan dihakimi oleh lawan bicara. Hasil penelitian Ho, Hancock, dan Miner (2018) menunjukkan subjek merasa dapat mengungkapkan emosi yang sedang dirasakan dan berbagi informasi yang lebih pribadi ketika dalam kondisi perasaan yang begitu emosional dibanding dalam kondisi biasa saja. Pada penelitian Ryan, Kramer, dan Cohn (2016) ditemukan hasil bahwa pengungkapan diri dan pengungkapan emosi yang

sering dilakukan serta respons yang sering dan pengungkapan diri timbal balik dari mentor sebaya akan memunculkan hubungan dengan koneksi yang kuat.

Self disclosure (keterbukaan diri) menurut Gusmawati, Taufik dan Ifdil (2016) adalah suatu proses membagikan informasi terkait diri individu kepada orang lain ketika berkomunikasi. Hutabarat dan Sawitri (2015) juga mengatakan *self disclosure* merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan semua perasaan dan informasi (diri sendiri, pendidikan, karir, maupun sosial) baik positif maupun negatif kepada orang lain sehingga dapat membangun hubungan yang dekat.

Supratiknya (1995) menyatakan bahwa mereka yang merasa gugup dan khawatir untuk berbicara akan lebih sedikit membuka diri dibanding mereka yang selalu merasa nyaman dan tenang untuk berbicara. Hasil penelitian Rahmawati (2013) menyebutkan bahwa individu akan mampu mengatasi ketidaknyamanan yang dapat menghambat perkembangan dirinya secara optimal dengan cara menumbuhkan *self disclosure* (keterbukaan diri) di dalam dirinya. Menurut Burns (1993), seseorang yang kesulitan mengekspresikan serta menunjukkan diri, pikiran dan perasaannya disebabkan karena ada penilaian negatif terhadap dirinya sendiri maupun orang lain dan menganggap jika berhubungan dengan orang lain adalah suatu ancaman. Sehingga dapat disimpulkan penilaian terhadap diri sendiri baik negatif maupun positif akan menentukan bagaimana keterbukaan diri seseorang.

Chaplin (2006) menyebutkan bahwa cara individu melihat dirinya, gambaran atau bayangan orang lain tentang dirinya dapat disebut dengan citra diri atau penggambaran diri. Citra diri (*self image*) menurut Astuti dan Purwaningsih (2015) adalah evaluasi atau penilaian yang seseorang lakukan dengan macam-macam jenis atribut yang kemudian digunakan dan disusun oleh konsep diri. Atribut tersebut terdiri dari *self image* sebagai faktor dari luar individu yang muncul ketika berinteraksi dengan lingkungannya dan *self conception* sebagai faktor dari dalam diri individu seperti nilai-nilai, kemampuan, dan aspirasi yang individu anut sehingga muncul harga dirinya yaitu penilaian atau penghargaan serta pengakuan dari orang lain.

Hasil penelitian Wahlberg, Högberg dan Emmelin (2019) menjelaskan paparan media selalu dilihat sebagai sesuatu yang negatif. Proses internal yang melibatkan cara mengatasi perasaan bersalah dan malu serta kerentanan yang diakibatkan oleh perasaan tersebut, serta merenungkan pekerjaan di masa depan. Kemungkinan untuk mendapatkan kembali citra diri profesional seseorang sepenuhnya bergantung pada rasa percaya diri dan keinginan untuk mendukung orang lain dalam situasi yang sama dengan berbagi wawasan yang diperoleh. Namun, proses tersebut juga dapat mengakibatkan pertimbangan kembali citra diri profesional seseorang dengan menetapkan batas-batas, menciptakan keseimbangan kehidupan kerja yang lebih baik, atau membuat rencana pendukung mental jika terjadi perulangan yang serupa. Bagi yang lain, proses tersebut mengarah pada perubahan identitas profesional dan pencarian peran yang jauh dari keahlian khusus.

Studi Ward dan King (2018) yang pertama dan kedua menjelaskan bahwa ciri-ciri kepribadian (kesesuaian, kesadaran) dan perbedaan individu dalam empati atau prososialitas menjadi variabel terencana yang paling mudah berubah untuk pergaulan religiusitas dengan pergaulan dengan citra diri; respon sosial yang diinginkan, dan perilaku prososial berkontribusi lebih lemah terhadap asosiasi ini. Selanjutnya dalam studi ketiga mereka menjelaskan pengaruh manipulasi pipa palsu pada citra diri moral dimoderatori oleh religiusitas. Di antara yang sangat religius, citra diri moral tetap tinggi bahkan dalam kondisi pipa palsu. Studi-studi ini menunjukkan bahwa hubungan antara religiusitas dan citra diri moral paling kuat dijelaskan oleh ciri-ciri kepribadian dan perbedaan individu dalam prososialitas / empati, daripada bias respon keinginan.

Pengungkapan diri menurut Karina dan Suryanto (2012) adalah individu yang bersedia mengungkapkan atau memberikan informasi tentang dirinya yang bersifat pribadi kepada orang lain agar dapat terbangun *intimacy* (kedekatan) dengan lawan bicaranya. Menurut Morreale, Spitzberg, dan Barge (2007) pengungkapan diri ialah dengan sukarela dan sengaja memberikan informasi tentang diri kepada orang yang dipercaya akurat dan jujur yang tidak ditemukan dimanapun. Theofani dan Ariati (2016) berpendapat bahwa pengungkapan diri

merupakan pemberian informasi dengan sengaja dan secara lisan tentang diri individu (pikiran, perasaan, dan pengalaman, keinginan, kebutuhan) yang bersifat pribadi, rahasia dan sensitive kepada lawan bicara. Sehingga dapat disimpulkan pengungkapan diri (*self disclosure*) adalah kesediaan seseorang dalam menyampaikan informasi tentang dirinya seperti perasaan, pemikiran, rahasia, hal-hal yang sensitif, masa lalu yang dimiliki, keinginan dan kebutuhan kepada orang lain yang telah dipercaya dan dilakukan tanpa ada paksaan.

Altman dan Taylor (dalam Gainau, 2009) menyebutkan lima aspek keterbukaan diri, yaitu: (a) Ketepatan, mengarah kepada seberapa relevan seseorang menyampaikan informasi pribadinya dan peristiwa apa saja yang melibatkan individu tersebut. (b) Motivasi, mengacu pada dorongan untuk mengungkapkan diri individu kepada lawan bicaranya, baik yang muncul dari dalam individu seperti tujuan dan keinginan untuk membuka dirinya, maupun dari luar diri individu yaitu pengaruh lingkungan keluarga, pekerjaan dan sekolah. (c) Waktu, waktu yang digunakan dengan individu dapat mempengaruhi tingkatan terjadinya *self disclosure*. Pemilihan waktu dengan tepat akan menentukan apakah individu sepenuhnya membuka diri atau tidak. (d) Keintesan, kepada siapa seseorang membuka dirinya seperti kepada teman biasa, orangtua, teman dekat, atau orang yang baru dikenal akan mempengaruhi keintesan orang tersebut dalam membuka dirinya. (e) Kedalaman dan keluasan, ada dua dimensi keterbukaan diri yaitu keterbukaan diri (*self disclosure*) dangkal dan dalam. *Self disclosure* dangkal biasanya terjadi dengan orang yang baru saja dikenal, dimana hal yang diungkapkan seperti aspek geografis (nama, alamat dan daerah asal). Sedangkan keterbukaan diri yang dalam akan terjadi dengan orang yang berhubungan dekat dan benar-benar dipercaya (orangtua, pacar, teman sejenis, dan teman dekat), dimana hal yang akan diungkapkan yaitu mengenai informasi yang lebih mendalam tentang diri individu.

Dimensi keterbukaan diri menurut Pearson (dalam Lestari, 2016) antara lain sebagai berikut: (a) Jumlah informasi yang diungkapkan, berkaitan dengan sebanyak apa informasi yang dibagikan oleh individu. (b) Sifat dasar yang positif dan negatif, mengenai seperti apa pengungkapan diri individu tentang sifat positif

maupun sifat negatif yang dimilikinya karena ia dapat meninggikan atau bahkan merendahkan diri sendiri. (c) Dalamnya suatu pengungkapan diri, berkaitan sedetail serta sebanyak apa informasi yang diberikan seseorang kepada orang lain karena ia yang dapat menentukan ingin menyampaikan informasi secara umum atau lebih mendetail. (d) Waktu pengungkapan diri, meliputi berapa lama relatif waktu yang diperlukan dan kondisi seperti apa yang harus diperhatikan untuk dapat membuka diri. (e) Lawan bicara, meliputi kepada siapa seseorang akan membuka dirinya, biasanya kepada orang-orang terdekat individu (orang tua, keluarga, pacar, teman, dan sahabat). Jenis kelamin lawan bicara juga berpengaruh terhadap keterbukaan diri seseorang. Dapat disimpulkan bahwa keterbukaan diri (*self disclosure*) memiliki aspek-aspek yaitu ketepatan, motivasi, keintesan, jumlah informasi yang diungkapkan, sifat positif dan negatif, waktu pengungkapan diri, lawan bicara serta kedalaman dan keluasan suatu pengungkapan diri.

Menurut Ningrum dan Matulesy (2018) *self image* adalah pandangan atau gambaran individu akan penampilan, tubuh, serta karakter yang dimilikinya. *Self image* terbentuk dari masa anak-anak yang dengan pengalaman masa lalu tersebut akan membentuk gambaran tentang diri individu di masa sekarang. Citra diri seperti yang dijelaskan Hadiwibowo (2003) ialah sebagai bayangan individu akan penilaian orang lain terhadap diri individu, contohnya seperti dengan cara apa seseorang memandang individu dan seperti apa penilaian pemikiran seseorang terhadap individu.

Menurut Sunastiko, Frieda, dan Putra (2013) citra diri adalah gambaran individu akan makhluk dengan fisik, sehingga citra diri (*self image*) sering dikaitkan dengan karakteristik fisik serta penampilan individu secara umum. Begitu juga dengan pendapat dari Prakoso (2003) tentang citra diri yang meliputi perangkat penampilan, tingkah laku, pola berpikir dan emosi, dan kepribadian secara keseluruhan. Sehingga dapat disimpulkan *self image* (citra diri) adalah pandangan atau gambaran seseorang terhadap dirinya sendiri yang meliputi penampilan, tingkah laku, pola berpikir dan emosi, serta kepribadian secara keseluruhan. Citra diri sering dikaitkan dengan karakteristik fisik, pikiran seseorang akan pandangan orang lain terhadap dirinya.

Jersild (dalam Alfajar, 2003) menyatakan citra diri meliputi tiga aspek, yaitu: (a) Mengenai diri (aspek fisik), berupa fisik dan kemampuan yaitu bagaimana individu memandang dirinya baik berupa fisik seperti ukuran dan bentuk badan, maupun kemampuan individu seperti lemah atau kuat, terampil atau tidak. (b) Mengenai emosi dan perasaan (aspek psikologis), yaitu berupa emosi dan perasaan yang dialami oleh individu seperti perasaan marah cemas, takut, agresi, cinta, dan kemampuan merasakan atau menikmati sesuatu. (c) Mengenai hubungan sosial (aspek sosial), yaitu bagaimana hubungan sosial individu dengan keluarga, kelompok dan lingkungan masyarakat sekitar.

Menurut Ardianto dan Soemirat (2012) citra diri akan terbentuk dengan empat aspek sebagai berikut: (a) Persepsi, yaitu individu akan melakukan pengamatan unsur-unsur lingkungan disekitarnya dan dari hasil pengamatan tersebut individu akan dapat memberikan makna terhadap suatu rangsangan yang sudah pernah dialami dan diamatinya. (b) Kognisi, yaitu individu mneimbulkan keyakinan akanstimulus-stimulus disekitarnya dengan memahami rangsangan tersbut serta mencari informasi yang cukup hingga dapat mendorong perkembangan kognisi. (c) Motivasi, yaitu dorongan yang membuat seseorang melakukan kegiatan dan aktivitas yang bermanfaat untuk menvapai tujuan dirinya. (d) Sikap, yaitu kecenderungan seseorang dalam berpresepsi, berpikir, merasa serta bertindak terhadap situasi, nilai, ide maupun objek disekitarnya. Sikap adalah kecenderungan untuk berperilaku dengan cara tertentu tapi sikap bukanlah perilaku.

Ismail (2009) berpendapat bahwa *self image* akan dapat diketahui dengan indikasi penerimaan diri, berikut adalah empat macam indikasi penerimaan diri menurut Hurlock (dalam Ismail, 2009): (a) Menghargai diri sendiri secara realistis, mengetahui dirinya yang sesungguhnya itu seperti apa dan karakteristik dirinya sendiriri itu seperti apa. (b) Memiliki penilaian yang realistis atas kemampuan diri sendiri, dapat menerima kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya sehingga dapat mengharigai diri sendiri lalu dapat sengan bebas menggunak dan mengembangkan kelebihan yang dimilikinya. (c) Keyakinan diri tanpa harus mengikuti pendapat orang lain, mampu mengambil keputusan tanpa campur

tangan orang lain dan dapat mempertanggungjawabkan keputusannya tersebut, serta yakin dengan dirinya tanpa memandang rendah orang disekitarnya. (d) Memiliki kebebasan untuk sadar akan bermacam-macam perasaannya. Seseorang dapat dengan sadar mengenali, mengontrol dan menyampaikan emosi-emosi yang sedang dirasakannya. Dapat disimpulkan bahwa aspek yang membentuk citra diri yaitu aspek fisik, psikologis, sosial, persepsi, kognisi, motivasi, sikap, dapat menghargai diri, memiliki pebilaiian realistis akan kemampuan diri, memiliki keyakinan diri tanpa mengikuti pendapat orang lain, dan memiliki kebebasan untuk sadar akan macam-macam perasaannya.

Hasil penelitian Sari, Andayani dan Masykur (2010) yang dilakukan pada 346 mahasiswa tahun pertama menunjukkan bahwa *self disclosure* pada mahasiswa hanya masuk kategori rendah sampai sedang. Menurut Burns (1993), individu yang kesulitan mengekspresikan serta menunjukkan diri, pikiran dan perasaannya disebabkan karena ada penilaian negatif terhadap dirinya sendiri maupun orang lain dan menganggap jika berhubungan dengan orang lain adalah suatu ancaman. Sehingga dapat disimpulkan penilaian terhadap diri sendiri baik negatif maupun positif akan menentukan bagaimana individu mengekspresikan serta menunjukkan diri, pikiran dan perasaannya. Cara individu dalam melihat dirinya serta gambaran atau bayangan orang lain terhadap dirinya tersebut disebut Chaplin (2006) sebagai citra diri (*self image*) atau penggambaran diri.

Berdasarkan uraian latar belakang dan permasalahan di atas membuat peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui “Apakah ada hubungan antara *self image* dengan *self disclosure* pada mahasiswa?”. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada hubungan positif antara *self image* dan *self disclosure* pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Secara teoritik penelitian ini diharapkan mampu memberikan bukti berupa riset empiris mengenai hubungan antara *self image* dengan *self disclosure* mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan masukan bagi mahasiswa bahwa terdapat manfaat memiliki *self image* yang positif terhadap terwujudnya *self disclosure*. *Self disclosure* juga dapat membuat mahasiswa menjalin komunikasi dengan lebih efektif. Tujuan dari penelitian ini

yaitu untuk menguji hubungan antara *self image* dan *self disclosure* pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta.