

## **BAB II**

### **KERANGKA TEORI/KERANGKA KONSEP**

#### **2.1 Penelitian Terdahulu**

Dalam membangun kerangka teori dan konsep, peneliti tidak hanya mengacu pada teori dan konsep. Penelitian ini dilakukan dengan menganalisis penelitian terdahulu terkait topik yang relevan, sebagai referensi tambahan.

Penelitian terdahulu pertama adalah jurnal dengan judul “Komunikasi Antarpribadi Petugas Lembaga Pemasyarakatan dalam Membina Narapidana Narkoba” dengan tujuan untuk mengetahui komunikasi antarpribadi yang dilakukan petugas lapas dalam membina narapidana narkoba. Penelitian ini membahas terkait efektivitas komunikasi antarpribadi yang dilakukan oleh petugas lapas. Kesamaan penelitian dengan penelitian terdahulu terdapat pada topik terkait komunikasi antarpribadi terkait permasalahan narkoba. Perbedaan dari penelitian terdahulu ini terdapat pada fokus penelitian peneliti yang berfokus pada keterbukaan diri dari mantan pecandu narkoba dengan teman, dalam lingkup sosial bukan pidana.

Penelitian terdahulu kedua adalah jurnal dari Ayu Fatihatur Rahma dengan judul “Komunikasi Interpersonal Rehabilitasi Pecandu Narkoba di Malang” dengan pembahasan terkait hubungan antara petugas pusat rehabilitasi dengan para pecandu narkoba melalui komunikasi interpersonal. Dalam penelitian terdahulu ini terdapat kesamaan berupa teori yang digunakan, terkait komunikasi interpersonal dan pembahasan terkait komunikasi yang terjadi pada pecandu narkoba membangun keterbukaan diri. Perbedaan yang menonjol, selain dari tidak membahas secara mendalam keterbukaan dari pecandu narkoba terhadap petugas pusat rehabilitasi, perbedaan lainnya adalah terkait arah pembahasan yang lebih tertuju pada komunikasi yang pusat rehabilitasi lakukan dan bukan dari sudut pandang pecandu narkoba untuk menjalin komunikasi dengan pecandu narkoba.

Penelitian terdahulu selanjutnya dari Rosa Apriliyanti, Andria Saptyasari, Ratih Puspa dengan judul “Komunikasi Terapeutik Perawat untuk Meningkatkan Konsep

Diri Pasien Skizofrenia” dengan pembahasan mengenai komunikasi terapeutik yang dilakukan instansi rumah sakit kepada pasien skizofrenia untuk meningkatkan konsep diri dan membuat pasien terbuka dengan perawat. Penelitian terdahulu ini memiliki kesamaan berupa analisis terkait komunikasi dengan orang lain dapat menjadikan sebuah dukungan dalam penyembuhan. Perbedaan dalam penelitian ini adalah penggunaan teori yang berbeda yaitu komunikasi terapeutik yang dijalankan secara profesional dalam penyembuhan, dengan komunikasi interpersonal keterbukaan diri dari dukungan hubungan pertemanan. Dalam penelitian terdahulu tidak membahas keterbukaan diri secara mendalam yang dapat memengaruhi konsep diri seseorang.

Penelitian terdahulu yang keempat adalah penelitian yang dilakukan oleh Jessica Imanuela, Desi Yoanita, Agusly Irawan Aritonang, dengan judul “Dukungan Ibu Kepada Anak Laki-laki pada Proses Pendampingan Pasca Kasus Narkoba” Penelitian ini membahas terkait pendampingan orang tua khususnya ibu kepada anak laki-laki pada proses mendampingi anak pasca kasus narkoba, hingga sembuh dari kecanduan. Penelitian terdahulu ini memiliki kesamaan berupa analisis terkait komunikasi yang dibangun untuk mendukung proses penyembuhan dari narkoba. Perbedaan dalam penelitian ini dan penelitian terdahulu adalah pada subjek penelitian dan teori yang digunakan. Pada penelitian terdahulu, meski membuktikan dukungan orang tua membuat anak berani untuk berkomunikasi, tetapi tidak membahas terkait keterbukaan diri anak. Penelitian ini menekankan keterbukaan diri seorang mantan pecandu narkoba dalam lingkungan pertemanan, dapat membantu dalam proses penyembuhan narkoba melalui dukungan yang diberikan teman.

Dari semua penelitian terdahulu dengan pembahasan yang relevan, sudut pandang dari mantan pecandu narkoba tidak banyak ditonjolkan, hal ini menjadi irisan peneliti tertarik untuk membahas topik keterbukaan diri dengan komunikasi interpersonal mantan pecandu narkoba kepada temannya, dalam proses penyembuhan kecanduan narkoba. Menganalisis faktor yang memengaruhi pengungkapan diri dari pengaruh, risiko, manfaat, pedoman, serta kedekatan

pertemanan dalam melakukan *Self Disclosure*. Penelitian ini, ingin lebih menonjolkan terkait hubungan dan keterbukaan seorang mantan pecandu narkoba dengan teman melalui komunikasi interpersonal, untuk membangun diri yang positif dan termotivasi untuk sembuh. Selain itu, pada penelitian ini, mengangkat penelitian pada daerah perdesaan yang tidak memiliki fasilitas dan informasi yang memadai terkait penyalahgunaan narkoba, sehingga faktor lingkungan lebih dominan dalam membantu proses penyembuhan kecanduan.

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu

	Maini Sartika, Mitra Fitriati, Nur Anisah, Nadia Muharman (Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, 2020)	Ayu Fatihatur Rahmah (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, 2020)	Rosa Aprilliyanti, Andria Saptyasari, Ratih Puspa (Universitas Airlangga, Surabaya, 2021)	Jessica Imanuela, Desi Yoanita, Agusly Irawan Aritonang (Universitas Kristern Petra Surabaya 2022)
Judul Penelitian	Komunikasi Antarpribadi Petugas Lembaga Permasalahannya dalam Membina Narapidana Narkoba <a href="https://journal.moestopo.ac.id/index.php/wacana/article/view/1006/670">https://journal.moestopo.ac.id/index.php/wacana/article/view/1006/670</a>	Komunikasi Interpersonal Rehabilitasi Pecandu Narkoba di Malang <a href="http://jurnalfdk.uinsby.ac.id/index.php/JIK/article/view/362/317">http://jurnalfdk.uinsby.ac.id/index.php/JIK/article/view/362/317</a>	Komunikasi Terapeutik Perawat untuk Meningkatkan Konsep Diri Pasien Skizofrenia <a href="https://doi.org/10.31315/jik.v19i2.4687">https://doi.org/10.31315/jik.v19i2.4687</a>	Dukungan Ibu Kepada Anak Laki-Laki pada Proses Pendampingan Pasca Kasus Narkoba
Rumusan Masalah	Melihat bagaimana komunikasi antarpribadi antara petugas lapas dan narapidana melalui tahapan Orientasi, tahapan Pertukaran Penajajaran Afektif, tahapan Pertukaran Afektif dan tahapan Tahap pertukaran stabil.	Bagaimana proses penyembuhan bagi mereka yang menggunakan obat-obat terlarang tersebut, mulai dari cara berkomunikasi hingga beradaptasi dengan lingkungannya melalui komunikasi interpersonal dari pusat rehabilitasi IPWL BMCI.	Bagaimana percakapan dalam komunikasi terapeutik yang dilakukan perawat untuk meningkatkan konsep diri pasien skizofrenia di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat.	Bagaimana dukungan komunikasi ibu kepada anak laki-laki dalam pendampingan proses kasus narkoba?
Tujuan Penelitian	Mengetahui Komunikasi Antarpribadi Petugas Lapas Kelas IIA	Mengetahui proses komunikasi	Menganalisis dan mengetahui komunikasi terapeutik	Bertujuan untuk mengetahui komunikasi ibu

	Banda Aceh dalam Membina Narapidana Narkoba serta apa saja faktor pendukung dan faktor penghambatnya	interpersonal yang dilakukan antara konselor dengan pasien pecandu narkoba di IPWL BMCI Malang	yang dilakukan perawat pada pasien yang memiliki penyakit psikologis skizofrenia agar dapat meningkatkan konsep diri secara lebih positif dan membangun keterbukaan diri pasien.	dengan anak laki-laki dalam proses mendampingi kasus narkoba. Melihat dukungan orang tua bisa membantu anak berani untuk berkomunikasi.
Metode Penelitian	Kualitatif	Fenomenologi	Analisis Percakapan	Studi Kasus
Pendekatan Penelitian	Kualitatif	Kualitatif Deskriptif	Kualitatif	kualitatif
Teori yang Digunakan	Teori penetrasi sosial	Komunikasi interpersonal	Komunikasi terapeutik	Komunikasi keluarga
Konsep yang Digunakan	-Penetrasi social -Komunikasi antarpribadi - Efektivitas komunikasi - Lembaga masyarakat	-Komunikasi interpersonal - Proses Konseling - Komunikasi nonverbal dan verbal - Bahaya Narkoba	- Komunikasi terapeutik - Konsep diri - Komunikasi Nonverbal dan verbal	- Komunikasi keluarga - Komunikasi orang tua anak - Verbal non verbal - narkoba
Hasil Penelitian	Pembinaan yang baik juga mencakup komunikasi yang baik, sehingga komunikasi antarpribadi juga sangat berguna dalam proses pembinaan yang sedang berlangsung. Lapas Klas IIA Banda Aceh tentunya memasukkan unsur pelaksanaan program pembinaan dan partisipasi aktif narapidana hemat anggaran dalam mendukung kegiatan pembangunan.	Interpersonal yang terbangun antara konselor dengan pasien pecandu narkoba adalah: (1) Pendekatan pribadi terhadap pasien pecandu narkoba (2) komunikasi verbal dan nonverbal antara konselor dengan pasien pecandu narkoba (3) Membuat pasien familiar dengan konselor (4)Menumbuhkan kepercayaan terhadap pasien pecandu narkoba (5)Merekatkan sistem kekeluargaan.	Hasil penelitian menunjukkan dalam perawat memiliki karakteristik berbeda dalam aspek verbal maupun non-verbal untuk meningkatkan konsep diri pasien. Komponen kepercayaan menjadi komponen paling dominan yang digunakan. Komunikasi terapeutik juga dipengaruhi dari latar belakang perawat, kemampuan perawat dalam komunikasi terapeutik, keterbukaan pasien, dan lama perawatan pasien.	Hasil penelitian menunjukkan ibu sangat penting dalam mendampingi anak kasus narkoba, komunikasi ibu sebagai dukungan positif terhadap anak, memberikan keberanian anak untuk berkomunikasi dan berkembang ke arah positif terbebas dari narkoba.

## **2.2 Teori & Konsep**

### **2.2.1 Komunikasi Interpersonal**

Komunikasi merupakan proses bertindak berdasarkan informasi, seseorang akan melakukan atau mengatakan sesuatu, dan orang lain memikirkan atau melakukan sesuatu sebagai tanggapan atas tindakan atau kata kata yang mereka pahami, secara singkat artinya komunikasi merupakan pengiriman pesan kepada orang lain (Beebe, Beebe, & Ivy, 2022, p. 36). Dalam berkomunikasi terjadi interaksi satu sama lain dengan memanfaatkan pesan verbal maupun non-verbal. Komunikasi verbal dan non-verbal akan secara berkesinambungan dilakukan oleh komunikator dan dapat diartikan oleh komunikan, contohnya ketika mengatakan sesuatu dengan wajah marah komunikan akan menafsirkan komunikator memberikan pesan negatif. Komunikasi nonverbal digunakan seiringan dengan komunikasi verbal, pesan digunakan sebagai gambaran peristiwa komunikasi di luar kata dan tulisan (Sarmiati, 2019, p. 56).

Pesan nonverbal berhubungan dengan emosi dan perasaan seseorang, sehingga dapat menggantikan, memperkuat, mengulang, bahkan bertentangan dengan komunikasi verbal. Pesan nonverbal terdiri dari pesan kinestik yang berkaitan dengan gerakan tubuh fasial, gestural, dan postural. pesan artifaktual berkaitan dengan penampilan tubuh. Pesan prokasemik pesan yang tercipta karena adanya jarak. Pesan linguistik berdasarkan tekanan atau intonasi pengucapan pesan verbal (Sarmiati, 2019, pp. 74-75). Sedangkan, Komunikasi verbal merupakan komunikasi yang diungkapkan dengan menggunakan lisan atau ujaran oleh komunikator Komunikasi ini melibatkan simbol-simbol atau kata-kata yang disampaikan secara lisan ataupun tulisan, fungsinya adalah untuk interaksi (Sarmiati, 2019, p. 44).

Komunikasi interaksional sendiri, melihat proses penerima pesan memberikan umpan balik kepada pengirim atau komunikator terkait dengan pesan yang akan disampaikan, komunikator berperan dalam menginterpretasikan dan menciptakan pesan atas dasar pengetahuan dan pemahamannya. Sehingga, ketika



komunikator dan komunikan memiliki frekuensi pengetahuan yang sama maka informasi yang diberikan akan lebih mudah diterima. Dalam interaksi yang terjadi ini selain pertukaran pesan proses interaksi juga melibatkan penciptaan dan pertukaran makna (Rakhmawati, 2019, pp. 12-13).

Komunikasi interpersonal adalah interaksi verbal dan nonverbal antara dua (kadang-kadang lebih dari dua) orang dalam suatu hubungan. Masing-masing dari konsep yang diidentifikasi dalam model dan dibahas dapat dianggap menjadi komunikasi interpersonal secara universal terkait tujuh elemen yang dapat dijelaskan sebagai berikut (DeVito, 2022, pp. 24-31):

1. Sumber penerima (*encoding decoding*) menekankan terkait seseorang mengirim dan menerima pesan interpersonal dengan simultan melalui *encoding* dan *decoding* dari pemaknaan pesan verbal dan nonverbal menjadi sebuah pesan yang diterima orang lain.
2. Pesan merupakan sinyal rangsangan terhadap penerima. Pesan umpan balik ini adalah pesan yang dikirimkan kembali oleh penerima ke sumber sebagai *feedback* atas pesan pengirim (Sutton, Hornsey, & Douglas, 2012).
3. Saluran adalah media yang menjadi penyalur dari pesan dan bertindak sebagai perantara antara pengirim dan penerima.
4. Kebisingan atau *noise* merupakan gangguan baik secara fisik, fisiologis, psikologis, dan *semantic* yang tak terhindarkan dan mendistorsi pesan.
5. Konteks adalah lingkungan fisik, sosial-psikologis, temporal, dan budaya tempat terjadinya komunikasi.
6. Komunikasi antarpribadi memiliki dampak yang dapat berupa kognitif, afektif, dan perilaku.
7. Etika terkait dimensi moral dari komunikasi, yang membentuk perilaku bermoral atau baik sebagai lawan dari tidak bermoral atau buruk.

Komunikasi interpersonal dengan perspektif transaksional memandang komunikasi ini sebagai sebuah proses dengan elemen yang saling bergantung dan partisipan yang saling berpengaruh. Dalam komunikasi interpersonal pesan satu

orang berfungsi sebagai stimulus untuk pesan orang lain, sepanjang proses ini setiap orang bersamaan berperan sebagai pembicara dan pendengar, *actor* dan *reactor*. Sehingga, komunikasi interpersonal adalah proses yang saling interaktif. Komunikasi interpersonal sendiri dapat membangun konsep diri seseorang untuk saling terbuka satu sama lain (*Self Disclosure*).

### 2.2.2 *Self Disclosure*

Pengungkapan diri atau *Self Disclosure* berarti mengkomunikasikan informasi yang disembunyikan terkait diri kepada orang lain. Pengungkapan diri dapat berupa sesuatu terkait apa yang disukai atau tidak disukai, apa yang dipikirkan, atau preferensi diri (DeVito, 2022, p. 77).

#### A. Pengaruh dari Pengungkapan Diri

Banyak faktor yang dapat memengaruhi terjadinya pengungkapan diri atau tidak, apa yang diungkapkan, dan kepada siapa pengungkapan diri dilakukan. Di antara faktor yang paling penting adalah terkait siapa Anda, budaya Anda, jenis kelamin Anda, siapa pendengar Anda, dan apa topik Anda. Hal ini dapat dijelaskan sebagai berikut (DeVito, 2022, pp. 238-239):

1. *Siapa Anda*: Orang yang sangat mudah bergaul akan lebih mudah dalam pengungkapan diri daripada mereka yang tertutup. Orang yang pemalu seringkali kurang terbuka jika dibandingkan dengan orang yang mudah dalam berkomunikasi. Orang dengan harga diri tinggi dan kompeten cenderung mengungkapkan diri lebih banyak.
2. *Budaya*: Budaya yang berbeda memandang ekspresi diri secara berbeda.
3. *Gender*: Keyakinan yang dipegang secara luas bahwa wanita lebih mungkin terbuka, daripada pria untuk mengungkapkan hubungan masa lalu mereka, bagaimana perasaan mereka tentang teman-teman sesama jenis terdekat mereka, ketakutan dan ketidaksukaan terbesar mereka pada pasangan mereka. Tetapi, pada pertemuan awal biasanya laki-laki akan lebih terbuka untuk menarik wanita.

4. Pendengar: Karena pengungkapan berdasarkan dukungan yang diterima, pengungkapan kepada orang yang disukai akan lebih terbuka dan kepada orang yang dipercayai dan cintai. Orang akan lebih nyaman dalam mengungkapkan diri pada orang yang seumuran atau memiliki kesamaan. Selain itu, lebih mungkin untuk mengungkapkan ketika orang lain telah mengungkapkan, sebuah pola yang disebut sebagai timbal balik; di mana pendengar memberikan kembali apa yang didapatkan.
5. Topik: dalam hal ini mengungkapkan diri cenderung memilih tentang beberapa topik daripada yang lain. Mereka cenderung mengungkapkan informasi yang lebih menguntungkan daripada informasi yang tidak menguntungkan. Secara umum, topik yang lebih pribadi dan negatif, semakin kecil kemungkinan orang tersebut untuk mau terbuka.
6. Media: Media atau saluran yang digunakan untuk berkomunikasi juga memengaruhi pengungkapan diri. Beberapa orang mengungkapkan lebih banyak dalam situasi tatap muka, sementara yang lain mengungkapkan lebih banyak dalam email atau surat atau mungkin melalui telepon.

## **B. Manfaat Pengungkapan Diri**

Keterbukaan diri memiliki manfaat yang penting, yaitu sebagai sarana untuk kita belajar mengenai diri sendiri, memperjelas perasaan, memperoleh wawasan terkait diri dengan masukan orang lain, dan sebagai pelepasan rahasia yang membantu mengurangi rasa beban dalam diri yang tersimpan (Wood, 2020, p. 67). Pengungkapan diri merupakan prasyarat penting untuk komunikasi dan hubungan yang efektif. Pengungkapan diri membantu mengembangkan hubungan yang lebih dekat dengan orang yang diwakili dan meningkatkan kepuasan hubungan. Berikut penjelasan lebih lanjut manfaat dari pengungkapan diri (DeVito, 2022, pp. 239-240):

### **1. Meningkatkan Pengetahuan Diri/Validasi Diri**

Tujuan dari keterbukaan diri adalah mencari validasi perilaku untuk mengonfirmasi keyakinan yang dipegang tentang diri sendiri. Pada tingkat yang lebih dalam, pengungkapan validasi diri terkait persetujuan pendengar atas



perilaku tertentu dalam mencari konfirmasi bagian penting dari konsep diri (Manning, 2015).

Pengungkapan diri akan membantu dalam memperoleh pengetahuan diri yang lebih besar, perspektif baru terkait diri, pemahaman terkait perilaku, dan mendapatkan penerimaan melalui keterbukaan diri. Penerimaan diri dapat didapatkan melalui pandangan orang lain, maka diperlukan keterbukaan untuk melihat tanggapan dan dukungan dari orang lain (DeVito, 2022, p. 239).

Pengungkapan diri bertujuan untuk mengurangi rasa tidak percaya diri seseorang dengan meningkatkan penerimaan diri dari orang lain, sehingga individu dapat menerima dirinya. Penerimaan teman atau orang lain, akan memudahkan individu untuk dapat menerima kondisi dirinya. Dengan adanya berbagai tanggapan dari orang lain, rasa aman yang tinggi, dan penerimaan diri, dapat membantu secara lebih mendalam untuk meningkatkan nilai diri dan menyelesaikan masalah dalam hidup (Solihat, Maulin, & Solihin, 2014, p. 88).

## 2. Mencegah Kesalahpahaman/ Timbal Balik

Tindakan pengungkapan diri satu orang dapat meningkatkan kemungkinan bahwa orang lain akan mengungkapkan informasi pribadi (Sprecher et al., 2013). Tidak ada jaminan bahwa mengungkapkan informasi pribadi akan memicu pengungkapan diri oleh orang lain, tetapi kejujuran dalam keterbukaan diri dapat menciptakan iklim yang membuat orang lain merasa lebih aman dan bahkan mungkin berkewajiban untuk menyamai tingkat keterusterangan yang dilakukan. Timbal balik berlaku secara *online* maupun secara langsung (Lewallen et al., 2014).

Hal tersebut juga didukung menurut Beebe, Beebe, & Ivy dalam buku *Communication Principles for a Lifetime* (2022, p. 187), disebutkan ketika seseorang berbagi informasi terkait dirinya dengan orang lain, mereka akan mengharapkan mereka untuk berbagi informasi serupa dalam risiko atau kedalaman tentang diri mereka, yaitu memberikan timbal balik. Jika pihak lain membalas dengan mengungkapkan informasi serupa, hal ini dapat membantu

menjaga keseimbangan kekuatan. Seiring berjalannya waktu, keterbukaan diri yang tidak berbalas dapat menyebabkan seseorang mengakhiri suatu hubungan.

Dengan saling terbuka akan mencegah kesalahpahaman, jika keterbukaan tidak dilakukan satu sama lain, dalam suatu hubungan akan ada pertanyaan terkait hubungan yang sedang dijalani. Bukan hanya dalam hubungan romantis saja, hubungan pertemanan juga dapat terjadi kesalahpahaman yang dapat membuat orang lain saling mencari tahu apabila dalam pertemanan, teman tidak melakukan keterbukaan atau pengungkapan apapun tentang dirinya (DeVito, 2022, p. 239). Sehat atau tidaknya komunikasi antar pribadi dengan melihat keterbukaan yang terjadi dalam komunikasi. Mengungkapkan yang sebenarnya mengenai diri kita kepada orang lain yang juga bersedia mengungkapkan yang sebenarnya tentang dirinya, dipandang sebagai ukuran dari hubungan yang ideal (Solihat, Maulin, & Solihin, 2014, p. 117).

### 3. Peningkatan Hubungan dengan Menciptakan Komunikasi Efektif

Penelitian menunjukkan bahwa kita cenderung melakukan pengungkapan diri adalah kepada orang-orang yang kita merasa nyaman bersamanya dan menurut kita orang tersebut juga tidak akan sungkan untuk mengungkapkan dirinya kepada kita. Berbagi informasi secara wajar dengan sahabat, kerabat, dan pasangan akan membantu kita untuk memelihara hubungan dan menguatkan kepercayaan. Sebaliknya, dengan berkurangnya pengungkapan diri pada skema hubungan jangka panjang seperti pernikahan atau sahabat dekat dapat menjadi tanda pada ketegangan pada hubungan (Rakhmawati, 2019, p. 151).

Dengan membuka diri, seseorang menyampaikan kepada orang lain seberapa orang tersebut memercayai, menghormati, dan peduli tentang mereka dan hubungan mereka. Hal ini mengarahkan orang lain untuk mengungkapkan diri dan menciptakan hubungan yang jujur dan terbuka (DeVito, 2015, p. 76). Dalam buku DeVito *The Interpersonal Communication* (2022, p. 240), juga dijelaskan dengan melakukan keterbukaan, efektivitas komunikasi dan hubungan akan meningkat.

Keterbukaan diri akan membantu individu dalam membangun hubungan yang lebih intim dan meningkatkan kepuasan hubungan.

#### 4. Meningkatkan Kesehatan Fisiologis

Orang yang melakukan keterbukaan diri memiliki dampak positif dalam meningkatkan kesehatan fisiologi, dengan melakukan keterbukaan diri akan mengurangi diri rentan mendapat penyakit. Seseorang yang menanggung beban sendirian secara diam diam akan memengaruhi fisik mereka menjadi rentan akan penyakit. Seseorang yang mengalami stress, kesedihan, ataupun masalah akan merasa lebih lega dan ringan jika bisa terbuka dengan orang lain, karena tidak menanggung beban sendirian (DeVito, 2022, p. 240).

Kadangkala bagian terpenting dari pengungkapan diri adalah, perasaan lega. Di mana suatu informasi yang selama ini dipendam sendiri sudah dapat dibagikan kepada orang lain (Rakhmawati, 2019, p. 151). Selain itu, pengungkapan yang dilakukan dapat membuat orang lain merasa bahwa dia tidak sendirian dan ada seseorang yang selalu siap menerima pengungkapannya. Beberapa program self-help menggunakan metode pengungkapan diri untuk membantu para pecandu narkoba, alkohol, keluarga broken untuk melalui kondisi tersulit tersebut (Rakhmawati, 2019, p. 151).

#### 5. Formasi Kesan

Mengungkapkan informasi pribadi untuk membuat diri menjadi lebih menarik. Satu studi mengungkapkan bahwa daya tarik pria dan wanita dikaitkan dengan jumlah pengungkapan diri dalam percakapan. Pertimbangkan pasangan pada kencan pertama mereka. Tidak sulit membayangkan bagaimana salah satu atau kedua pasangan dapat berbagi informasi pribadi agar terlihat lebih tulus, menarik, sensitif, atau ingin tahu tentang orang lain. Prinsip yang sama berlaku dalam situasi lain. Dengan mengungkapkan diri akan dianggap lebih menarik, sehingga dapat meningkatkan rasa untuk menyukai seseorang, dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukan pengungkapan diri (DeVito, 2022, p. 240).

### C. Risiko dari Pengungkapan Diri

Risiko yang dirasakan dalam mengungkapkan informasi mungkin mengesampingkan keinginan individu untuk bersikap autentik dan terbuka sepenuhnya (Sedlovskaya et al., 2013). Jika kita bisa mengatasi rasa takut akan risiko, kedekatan yang diciptakan oleh keterbukaan akan memberikan manfaat yang luar biasa bagi hubungan tersebut (Hargie, 2019, p. 220). Dibalik nilai positif dari pengungkapan diri, tentu ada risiko yang mungkin didapatkan yang akan dijelaskan, berikut ini (DeVito, 2022, pp. 240-241):

1. Mengungkapkan aspek kehidupan seseorang yang berbeda secara signifikan dari nilai-nilai yang diungkapkan adalah risiko pribadi yang dapat dibenci bahkan oleh teman dan keluarga terdekat.
2. Risiko relasional Bahkan dalam hubungan yang intim dan langgeng, pengungkapan diri dapat menimbulkan risiko hubungan. Pengungkapan diri penuh dapat mengurangi ketertarikan timbal balik, kepercayaan, atau ikatan yang mengikat individu bersama-sama, mengancam hubungan, pengungkapan diri dapat dengan mudah menyebabkan efek buruk tersebut.

Potensi penolakan dan permusuhan terhadap pihak yang mengungkapkan informasi sangatlah nyata. Ketika seseorang mengungkapkan informasi yang berisiko, dapat menjadikan seseorang yang melakukan keterbukaan rentan dan kehilangan kendali atas informasi. Informasi yang diberikan mungkin menyinggung, menyakiti, atau menghina orang lain dengan pengungkapan diri, sehingga merusak hubungan (Beebe, Beebe, & Ivy, 2022, p. 187).

3. Risiko Pekerjaan Mengungkapkan pandangan atau sikap politik terhadap kelompok agama atau ras yang berbeda dapat membuat seseorang menghadapi risiko pekerjaan dan menyebabkan masalah di tempat kerja.

#### **D. Panduan dalam Membangun Pengungkapan Diri**

Panduan berikut ini dapat membantu dalam mengajukan pertanyaan yang tepat kepada diri sendiri sebelum membuat pilihan yang pada akhirnya harus menjadi milik diri sendiri (DeVito, 2022, pp. 241-242):

- 1 Nyatakan motif yang benar. Dalam hal ini, pengungkapan diri harus didasarkan pada kepedulian terhadap hubungan, orang lain yang terlibat, dan diri sendiri.
- 2 Hindari mengungkapkan untuk menyakiti pendengar; misalnya, orang yang memberi tahu orang tua mereka bahwa mereka menghambat Perkembangan emosional mungkin mencerminkan keinginan untuk menyakiti dan menghukum daripada keinginan untuk memperbaiki hubungan.
- 3 Mengungkapkan dalam konteks yang sesuai. Sebelum membuat pengungkapan diri yang signifikan, tanyakan apakah ini waktu dan tempat yang tepat. Beberapa pengungkapan sebaiknya dilakukan secara pribadi dengan satu orang, sementara yang lain dapat disiarkan di televisi atau di salah satu situs jejaring sosial. Bersikaplah sensitif ketika memilih apa dan kapan akan diungkapkan; pertimbangkan bagaimana penerima pengungkapan akan bereaksi terhadap informasi tersebut (Beebe, Beebe, & Ivy, 2022, p. 187).
- 4 Mengungkapkan sedikit demi sedikit. Beri orang lain kesempatan untuk membalas dengan pengungkapan diri saat pengungkapan sedang dilakukan. Jika tidak ada pengungkapan silang, periksa sertifikasi diri. Ini mungkin menunjukkan bahwa pengungkapan tidak dapat diterima atau sesuai untuk orang tersebut pada saat ini dan dalam situasi tertentu. Pengungkapan Bertahap juga memungkinkan untuk mengukur respon, sehingga dapat berhenti mengungkapkan jika responnya tidak seperti yang diinginkan atau harapan. Pengungkapan diri yang tepat dapat meminimalkan risiko dari pengungkapan diri itu sendiri. Dengan melakukan pengungkapan diri secara perlahan dan mengungkapkan pengungkapan dalam hubungan yang sudah terjalin kepercayaan dapat meminimalkan risiko dari pengungkapan diri tersebut (Wood, 2020, p. 68).

- 5 Ekspresikan diri tanpa membebani diri sendiri atau orang lain. Pertimbangkan dengan cermat potensi masalah yang mungkin timbul dari pengungkapan diri.

### 2.2.3 Pertemanan

Pertemanan atau persahabatan menurut Devito (2022, p. 290) adalah hubungan interpersonal antara dua orang yang saling bergantung, produktif, dan bercirikan saling menghargai secara positif. Persahabatan atau pertemanan sendiri bersifat sukarela yang biasanya terjadi pada teman sebaya terkait usia, status sosial, tingkat pendidikan, dan lain sebagainya yang sama, terikat dalam aturan main untuk saling memahami, dengan karakteristik persahabatan yang dipengaruhi oleh jenis kelamin, dan memiliki rentan waktu tertentu (Rakhmawati, 2019, pp. 166-168). Pertemanan memenuhi berbagai kebutuhan emosional, psikologis, dan fisik dalam hubungan yang saling setara dan timbal balik. Persahabatan menunjukkan ikatan pikiran yang sehat, hati yang murah hati, dan perilaku yang baik. Singkatnya, persahabatan adalah hubungan antar pribadi antara dua orang atau lebih yang saling bergantung yang ditandai dengan kepercayaan, dukungan emosional, dan berbagi minat sebagai rasa saling menghargai yang positif (Salija, Muhayyang, & Rasyid, 2018, p. 261).

Melalui karakteristik kedekatan terdapat beberapa tahapan pertemanan menurut DeVito (2015, p. 212), tahapannya dapat dibedakan menjadi tiga tahap utama pertemanan. Perkembangan dalam pertemanan dilihat dari seiring kemajuan pertemanan dari kontak awal dan perkenalan biasa, pertemanan dekat, dan pertemanan intim berdasarkan tingkat komunikasi interpersonal yang efektif meningkat. Tahapan tersebut yaitu:

1. Kontak awal dan perkenalan tahap pertama pertemanan dimulai dari pertemuan awal. Pertemuan awal dan yang terjadi sebelumnya merupakan hal yang penting. Riwayat pertemanan sebelumnya, kebutuhan pribadi, kesiapan untuk mengembangkan pertemanan sangatlah penting dalam menentukan hubungan pertemanan akan berkembang.



2. Tahap awal, pada tahapan ini dalam bersikap akan lebih hati-hati, bukan terbuka atau ekspresif, berusaha untuk tidak mengungkapkan aspek diri yang mungkin akan dipandang negatif, karena belum saling mengenal dengan dekat. Tahapan ini kemampuan untuk berempati atau mengorientasikan diri secara signifikan kepada orang lain terbatas, hubungan ini masih dipandang sementara sehingga tidak layak untuk diusahakan.
3. Pertemanan biasa, pada tahap ini perasaan kebersamaan dan kesatuan semakin erat, komunikasi menunjukkan rasa kedekatan satu sama lain. Teman dekat adalah mereka yang biasa diajak untuk pergi ke bioskop, duduk bersama di kelas, atau pulang sekolah bersama. Pada tahapan ini seseorang mulai untuk mengekspresikan diri secara terbuka dan tertarik pada pengungkapan diri. Komunikasi mulai terbuka dan jujur, sehingga memudahkan interaksi dengan lawan bicara.
4. Pertemanan dekat atau intim, pada tahap ini terjadi intensifikasi pada pertemanan biasa, antar pertemanan mulai merasa sebagai bagian yang eksklusif dan masing-masing memperoleh manfaat yang lebih besar seperti, dukungan emosional dibandingkan pertemanan biasa. Dalam tahapan ini seseorang sudah mengenal dengan baik, sehingga terjadi interaksi yang signifikan. Seseorang teman mungkin dapat membaca sinyal nonverbal lebih akurat dan menjadikan hal ini sebagai panduan dalam berinteraksi. Pada tahap ini, pertemanan saling bertukar rasa sayang dan peduli terhadap orang lain, menganggap teman sebagai orang yang penting. Sehingga, dalam pertemanan tahap ini konflik sangat penting untuk diselesaikan melalui pemahaman empatik, bukan melalui penolakan.

Selain kebutuhan diatas, dalam hubungan pertemanan terdapat harapan dalam membentuk pertemanan salah satunya adalah membantu orang lain dalam mengungkapkan diri (Rakhmawati, 2019, pp. 169-170). Diharapkan lingkungan pertemanan dapat menjadi wadah untuk melakukan keterbukaan diri dan membentuk konsep diri. Sebagai wadah pembukaan diri dalam lingkungan

pertemanan, diperlukan pedoman sebagai fasilitator pengungkapan diri, sebagai berikut (DeVito, 2022, p. 242):

- 1 Berlatih mendengarkan secara efektif dan aktif. Mendengarkan adalah bagian penting dalam komunikasi interpersonal. Mendengarkan adalah proses aktif menerima pesan dari pengirim pesan, melibatkan perhatian, menafsirkan, memaknai, mengevaluasi, dan menyusun tanggapan atas pesan yang dikirimkan (Solomon & Theiss, 2013, p. 231). Saat mendengarkan pengungkapan diri, mendengarkan secara efektif sangat penting. Pendengar yang baik adalah pendengar yang aktif, terbuka terhadap berbagai makna, mendengarkan dengan empati, dan berpikiran terbuka. Empati merupakan kemampuan untuk memahami dan merasakan situasi atau perasaan orang lain, sehingga dapat memberikan reaksi terhadap orang lain secara signifikan. Bersikap empati dapat membantu terlibat dalam mendengarkan secara aktif (Solomon & Theiss, 2013, p. 222).
- 2 Dukungan dan peningkatan. Setelah pengungkapan, nyatakan dukungan. Fokus pada pemahaman dan empati dengan pelapor (bukan menghakimi). Tunjukkan dukungan melalui korespondensi verbal dan nonverbal. Lakukan kontak mata, jangkau pembicara, ajukan pertanyaan yang relevan, dan renungkan pikiran atau perasaan pembicara.
- 3 Bersedia untuk membalas, ketika seseorang membuat pengungkapan diri yang relevan dan tepat sebagai tanggapan atas pengungkapan orang lain, sebagai pendengar sebaiknya menunjukkan pemahaman tentang makna orang lain dan pada saat yang sama menunjukkan kesediaan untuk berkomunikasi pada tingkat yang bermakna.
- 4 Jaga kerahasiaan pengungkapan. Ketika orang mengekspresikan diri, itu karena mereka ingin orang lain mengetahui perasaan dan pikiran yang mereka sampaikan. Ketika ini dibagikan kepada orang lain, konsekuensi negatif tidak dapat dihindari dan hubungan pasti akan memburuk. Mengungkapkan keterbukaan diri seseorang kepada orang lain berarti mengkhianati kepercayaan yang telah ditanamkan pada diri kita.

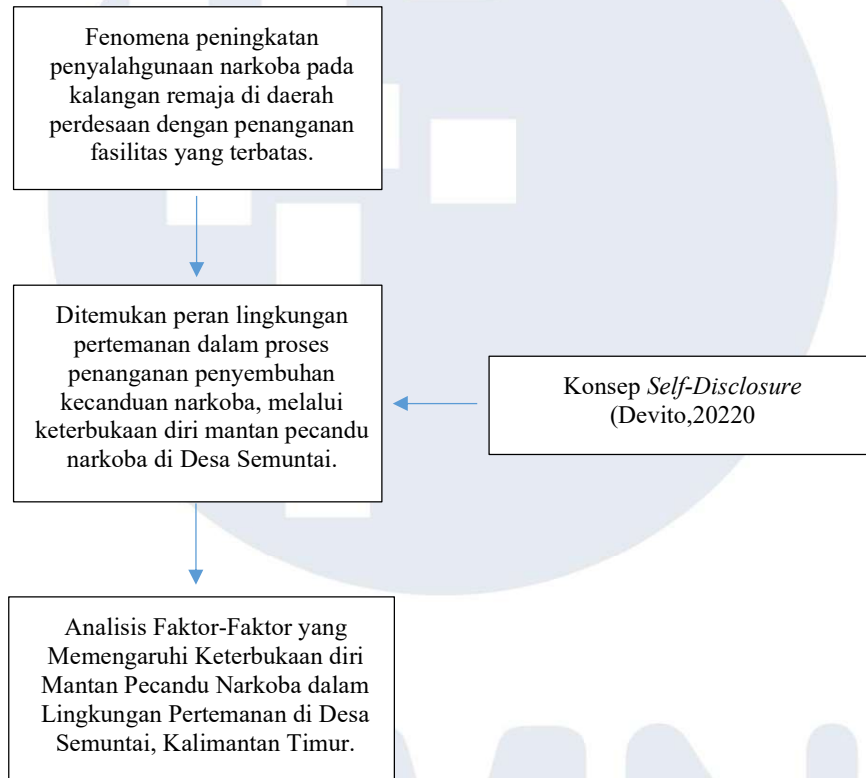
Keterbukaan diri atas informasi pribadi didasarkan atas rasa kepercayaan. Kepercayaan sendiri dibagi menjadi tiga persepsi utama, yaitu: prediktabilitas kepercayaan bahwa orang lain akan bertindak positif, ketergantungan berarti dapat diandalkan ketika dalam hal penting, dan keyakinan yang mengacu pada sikap responsif dan peduli orang lain dalam proses keterbukaan. Sehingga penerima pengungkapan diri harus menyadari kekhawatiran pihak yang mengungkapkan bahwa ia akan merahasiakannya dan memberikan timbal balik atas pengungkapan tersebut (Knapp, Vangelisti, & Caughlin, 2013, p. 271).

5. Jangan dipaksa. Meskipun mungkin ada alasan hukum atau etika tertentu untuk pengungkapan, umumnya, jika seseorang tidak ingin mengungkapkan, maka tidak harus melakukannya. Jangan dipaksa untuk mengungkapkan karena orang lain melakukannya atau karena diminta.



### 2.3 Alur Penelitian

Berikut adalah alur dari penelitian Analisis Faktor-Faktor Keterbukaan Diri Mantan Pecandu Narkoba dalam Lingkungan Pertemanan di Desa Semuntai, Kalimantan Timur.



Gambar 2.1 Alur Penelitian  
Sumber: Data Olahan Peneliti