

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORITIS

#### 2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu membahas beberapa penelitian yang sudah pernah dilakukan sebelumnya, yang berkaitan dengan topik *self-disclosure* (keterbukaan diri) anak remaja terhadap orang tua, khususnya dalam konteks keluarga yang orang tuanya sudah bercerai. Kajian terhadap penelitian terdahulu dilakukan untuk memahami bagaimana para peneliti terdahulu melihat pola komunikasi, faktor-faktor yang memengaruhi *self-disclosure* anak, serta dampak perceraian terhadap hubungan emosional antara anak dan orang tua. Penulis berupaya menemukan kesamaan dan kesenjangan penelitian yang menjadi dasar penting bagi pelaksanaan penelitian ini.

Penelitian terdahulu yang pertama berjudul *Early Adults with Divorced Parents: What is The Role of Self-Esteem and Self-Disclosure in Fear of Intimacy?*. Penelitian ini ditulis oleh Intan Islamia, Nurul Isnaini, dan Rahayu Lestari pada tahun 2025 dengan tujuan untuk mengetahui hubungan keterbukaan diri dan harga diri anak dewasa terhadap orang tua yang sudah bercerai menggunakan *Self-Disclosure Theory*, terkait *fear of intimacy*. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang dibantu menggunakan Structural Equation Modeling (SEM) yang memberikan hasil berupa semakin tinggi *self-disclosure* dan *self-esteem* yang dimiliki oleh anak dewasa awal, maka semakin rendah pula ketakutan terhadap keintiman terhadap orang tuanya yang sudah bercerai.

Penelitian terdahulu yang kedua berjudul Keterbukaan Diri Remaja kepada Orang Tua dalam Keluarga *Broken Home* yang ditulis oleh Farhany Ramadhina Abdillah dan Aprilianti Pratiwi pada tahun 2023. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode pengumpulan data berupa wawancara kepada beberapa anak untuk menggali informasi yang lebih dalam. Sama halnya dengan penelitian terdahulu yang pertama, penelitian ini juga menganalisis tentang keterbukaan diri seorang anak remaja terhadap orang tua yang sudah bercerai. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa hubungan antara anak remaja dan orang tua yang sudah bercerai lebih baik saat mereka masih tinggal bersama. Penelitian ini memiliki beberapa persamaan dengan penelitian terdahulu tersebut, berupa topik penelitian, metode penelitian, metode pengumpulan data, dan teori yang digunakan.

Penelitian terdahulu ketiga adalah *How Do Adolescents Manage Information in The Relationship with Their Parents? A Latent Class Analysis of Disclosure, Keeping Secrets, and Lying*, ditulis oleh Sophie Baudat, Gregory Mantzouranis, Stijn Van Petegem, dan Gregoire Zimmermann. Penelitian ini tidak semerta-merta fokus pada pembahasan self-disclosure sebagai topik utama, tetapi lebih ke meneliti cara remaja dalam mengatur informasi yang ingin mereka bagikan pada orang tua, termasuk keterbukaan, penyimpanan rahasia, dan berbohong. Hasil menemukan bahwa orang tua yang mampu memberikan kehangatan, akan cenderung lebih membuat anaknya terbuka dan tidak berbohong dibandingkan sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Sophie Baudat, Gregory Mantzouranis, Stijn Van Petegem, dan Gregoire Zimmermann memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian yang dilakukan disini. Subjek penelitian tertuju pada remaja, tapi tidak berfokus pada Generasi Z saja, serta penelitian Sophie dan lainnya berupa penelitian kuantitatif yang datanya dikumpulkan melalui kuesioner. Sedangkan, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan mengumpulkan data dengan wawancara mendalam. Teori yang digunakan juga berbeda dikarenakan tidak terlalu terfokus pada self-disclosure remaja saja, sehingga beberapa teori seperti *Communication Privacy Management Theory* dan *Social Domain Theory* tidak digunakan pada penelitian ini.

Lebih lanjut, penelitian terdahulu keempat berjudul *Family Functioning* dan *Self-Disclosure* pada Remaja dengan Orang Tua Tunggal yang ditulis oleh Silvia Aninda Mirza, Arum Sulistyani, dan Zaujatul Amna. Penelitian ini juga meneliti tentang *self-disclosure*, namun ada tambahan konteks yaitu *family functioning*, atau fungsi dan peran keluarga yang seharusnya di dalam sebuah keluarga, dalam konteks orang tua tunggal atau single parent. Penelitian ini menggunakan *Self-*

*Disclosure Theory* dan *McMaster Model of Family Functioning* dengan pendekatan kuantitatif dan kuesioner sebagai metode pengumpulan datanya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin sebuah keluarga dapat berfungsi secara optimal sesuai peran masing-masing, maka akan semakin tinggi keterbukaan diri remaja pada orang tuanya.

Penelitian terdahulu kelima adalah penelitian kuantitatif yang berjudul *Youth Self-Disclosure to Parents in Post-Divorce Families*. Penelitian ini dilakukan oleh Jonathon J. Beckmeyer, Melinda Stafford Markham, dan Jessica Troilo dengan tujuan penelitian untuk mengidentifikasi *self disclosure* remaja pada orang tua yang sudah bercerai. Berbeda dengan penelitian ini, penelitian Jonathon dan teman-temannya menggunakan metode *cross-sectional* dan *within-group analysis*, serta hanya mengacu penelitian pada teori Sistem Keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterbukaan diri remaja berhubungan positif dengan kehangatan orang tua, tapi berhubungan negatif dengan ambiguitas batasan sistem keluarga, tekanan, dan aturan yang berubah-ubah. Hasil ini juga memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sophie et al. (2022).

Penelitian terdahulu berikutnya adalah penelitian kualitatif yang berjudul *Self-Disclosure Sifat Independen Anak Tunggal pada Keluarga Broken Home* oleh Dian Bagus Mitreka Satata. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis lebih lanjut mengenai *self-disclosure* anak tunggal terhadap orang tua yang telah bercerai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang memiliki orang tua sudah bercerai lebih cenderung ingin hidup sendiri, dan lebih suka berbagi cerita dengan orang lain dibandingkan orang tuanya sendiri.

Beberapa penelitian terdahulu yang sudah diidentifikasi lebih lanjut menunjukkan bahwa tidak ada penelitian yang secara spesifik meneliti Generasi Z, melainkan hanya remaja secara umum saja. Selain itu, empat dari enam penelitian dilakukan melalui metode kuantitatif. Oleh sebab itu, berdasarkan perbedaan yang ada, maka penelitian ini dapat memberikan kebaruan pada hal tersebut, yakni berfokus pada keterbukaan diri Generasi Z pada orang tua yang sudah bercerai

menggunakan penelitian kualitatif dengan metode fenomenologi dan wawancara mendalam untuk menggali pengalaman yang lebih dekat dengan narasumber.



Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu  
Sumber: Olahan Data Peneliti (2025)

No	Item	Jurnal 1	Jurnal 2	Jurnal 3	Jurnal 4	Jurnal 5	Jurnal 6
1.	<b>Judul Artikel Ilmiah</b>	<i>Early Adults with Divorced Parents: What is The Role of Self-Esteem and Self-Disclosure in Fear of Intimacy?</i>	Keterbukaan Diri Remaja kepada Orang Tua dalam Keluarga Broken Home	<i>How Do Adolescents Manage Information in The Relationship with Their Parents? A Latent Class Analysis of Disclosure, Keeping Secrets, and Lying</i>	Family Functioning dan Self-Disclosure pada Remaja dengan Orang Tua Tunggal	<i>Youth Self-Disclosure to Parents in Post-Divorce Families</i>	<i>Self-Disclosure Sifat Independen Anak Tunggal pada Keluarga Broken Home</i>
2.	<b>Nama Lengkap Peneliti, Tahun</b>	Intan Islamia, Nurul Isnaini, Rahayu Lestari,	Farhany Ramadhina Abdillah, Aprilianti	Sophie Baudat, Gregory Mantzouranis, Stijn Van	Silvia Aninda, Mirza, Arum Sulistyani, Zaujatul Amna,	Jonathon J. Beckmeyer, Melinda Stafford, Markham, Jessica	Dian Bagus Mitreka Satata, 2021, Jurnal

<b>Terbit, dan Penerbit</b>	2025, Journal of Family Sciences	Pratiwi, 2023, Kiwari	Petegem, Gregoire Zimmermann, 2023, Seurune (Jurnal Psikologi Unsyiah)	2023, Seurune (Jurnal Psikologi Unsyiah)	Troilo, 2024, Family Transitions	Psikologi Perseptual
<b>3. Fokus Penelitian</b>	Mengetahui hubungan <i>self-disclosure</i> dan <i>self-esteem</i> terhadap ketakutan akan keintiman pada remaja akhir yang orang tuanya bercerai	Menganalisis <i>self-disclosure</i> terhadap anak remaja kepada orang tua yang sudah bercerai dengan kriteria satu atau kedua orang tuanya sudah mempunyai pasangan baru dan sudah mengalami broken home diatas	Meneliti cara remaja mengatur informasi yang mereka bagikan kepada orang tua, termasuk keterbukaan, menyimpan rahasia, dan berbohong	Menganalisis <i>self-disclosure</i> dan fungsi keluarga pada remaja dengan konteks <i>single parent</i>	Mengidentifikasi keterbukaan diri remaja kepada orang tua dalam konteks keluarga pasca-perceraian	Mengidentifikasi lebih lanjut mengenai <i>self-disclosure</i> anak tunggal terhadap orang tua yang bercerai

1 tahun

<b>4.</b>	<b>Teori</b>	<i>Self-Disclosure Theory</i>	<i>Self-Disclosure Theory</i>	<i>Self-Determination Theory,</i> <i>Communication Privacy Management Theory, Social Domain Theory</i>	<i>McMaster Model of Family Functioning (MMFF), Self Disclosure Theory</i>	<i>Family Systems Theory</i>	<i>Self Disclosure Theory</i>
<b>5.</b>	<b>Metode Penelitian</b>	Korelasional Multivariat	Deskriptif Kualitatif	Analisis Kelas Laten (LCA)	Korelasional Bivariat	Korelasional	Deskriptif Kualitatif
<b>6.</b>	<b>Persamaan dengan penelitian yang dilakukan</b>	Topik dan objek penelitian	Topik penelitian, teknik pengumpulan data, teori yang digunakan	Topik penelitian	Topik penelitian, teori yang digunakan	Topik penelitian	Topik penelitian, teknik pengumpulan data, jenis penelitian, teori yang digunakan

<b>7.</b>	<b>Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan</b>	Subjek penelitian tidak berfokus pada Generasi Z saja, tidak membahas self-esteem, metode penelitian, teknik pengumpulan data metode juga berbeda	Subjek penelitian-nya tidak berfokus pada Generasi Z saja, melainkan terbagi menjadi remaja awal, tengah, dan akhir. Fokus penelitian dan pengumpulan data metode juga berbeda	Subjek penelitian tidak berfokus pada Generasi Z saja, metode penelitian, teknik pengumpulan data, jenis penelitian	Subjek penelitian tidak berfokus pada Generasi Z saja, teknik pengumpulan data, jenis penelitian, tidak membahas <i>family functioning</i>	Subjek penelitian, teknik pengumpulan data, jenis penelitian, yang digunakan	Subjek penelitian tidak berfokus pada Generasi Z saja, dan berfokus ke anak tunggal
<b>8.</b>	<b>Hasil Penelitian</b>	Semakin tinggi harga diri dan <i>self-disclosure</i> seseorang, maka semakin rendah rasa takut terhadap keintiman pada orang dewasa awal yang orang tuanya bercerai	Hubungan antara anak remaja dan orang tua lebih baik saat mereka masih tinggal bersama. Anak remaja yang lebih baik dalam melakukan keterbukaan diri	Remaja yang merasakan dukungan dan kehangatan dari orang tua cenderung lebih terbuka dalam berkomunikasi, sedangkan hubungan yang penuh kontrol	Semakin sebuah keluarga dapat berfungsi secara optimal sesuai perannya, maka semakin tinggi keterbukaan diri seorang remaja pada orang tuanya	<i>Self-disclosure</i> remaja berhubungan positif dengan kehangatan orang tua, tapi keterbukaan diri seorang remaja negatif dengan pada orang tuanya ambiguitas batasan sistem keluarga, tekanan, dengan orang lain	Anak yang memiliki orang tua bercerai memiliki keinginan yang cukup tinggi untuk hidup sendiri, mandiri, dan lebih suka berinteraksi dengan orang lain

---

dengan tepat adalah  
remaja akhir

membuat mereka  
lebih sering  
menyembunyikan  
informasi atau  
berbohong.

aturan yang  
berubah-ubah

diluar rumah  
dibandingkan  
orang tuanya  
sendiri

---



## **2.2 Landasan Konsep**

### **2.2.1 Fenomenologi**

Fenomenologi merupakan pendekatan yang berakar dari filsafat Eropa awal abad ke-20, yang pertama kali diperkenalkan secara sistematis oleh Edmund Husserl. Husserl (1965) dalam Kim et al. (2020) menjelaskan bahwa sebuah objek dapat dianggap sebagai suatu fenomena melalui berbagai cara, dalam hal ini mencakup seluruh spektrum aktivitas kesadaran, seperti saat objek tersebut diamati, diingat dari masa lalu, diantisipasi di masa depan, direpresentasikan secara visual, dikategorikan, dan diakui keberadaannya. Husserl menolak pandangan bahwa realitas hanya dapat dipahami melalui pengukuran objektif, dan menekankan pentingnya memahami realitas sebagaimana dialami oleh individu melalui kesadaran (Kim et al., 2020). Husserl mengatakan bahwa fenomenologi berpusat pada keterbukaan subjektif sebagai landasan utama (Cudjoe, 2023).

Pendekatan fenomenologi memiliki dua cabang utama, yakni fenomenologi transendental yang dipelopori oleh Edmund Husserl, dan fenomenologi hermeneutik oleh Martin Heidegger. Fenomenologi hermeneutik berfokus pada interpretasi makna dan konteks eksistensial objek, sedangkan fenomenologi transendental bertujuan untuk menemukan esensi murni dari pengalaman subjek melalui analisis kesadaran (Smith, 2020). Husserl melandasi konsep fenomenologi transendental sebagai *zu den Sachen selbst*, yang artinya mempertimbangkan pengalaman sebagaimana muncul dalam kesadaran tanpa dibebani oleh asumsi dari dunia luar (Cudjoe, 2023). Hal ini dilakukan melalui *epoché*, yaitu penangguhan semua prasangka atau asumsi, serta keyakinan sehari-hari, agar peneliti dapat fokus pada kesadaran murni dari objek terkait, sehingga meminimalisir adanya bias. Sebagaimana juga penelitian ini dilandasi oleh konsep fenomenologis transendental oleh Husserl, dimana fokus penelitian

ialah untuk mencari esensi makna dari pengalaman komunikatif anak dengan orang tua pasca bercerai.

Esensi dipahami sebagai struktur dasar yang menjadikan suatu fenomena dapat dikenali dan bermakna bagi kesadaran individu (Kim et al., 2020), dalam arti bahwa tujuan utama fenomenologi adalah memahami apa arti suatu pengalaman bagi individu yang mengalaminya, daripada hanya menjelaskan penyebab perilaku atas peristiwa sebab-akibat. Fenomenologi juga menekankan pentingnya deskripsi atas pengalaman, dimana peneliti berusaha menangkap makna yang muncul dari kesadaran partisipan sebagaimana mereka memaknainya (Creswell & Poth, 2018). Husserl mendorong peneliti untuk menangguhkan keyakinan alami terhadap dunia eksternal dan asumsi sehari-hari, sehingga manusia bisa mengamati fenomena secara apa adanya dalam kesadaran. Dengan demikian, fenomenologi menjadi cara berpikir yang sangat dekat dengan *first-person perspective*, menekankan bahwa struktur kesadaran harus dipahami dari sudut pandang subjektif subjek yang mengalaminya. Dinyatakan bahwa fenomenologi tidak akan berarti bagi individu yang memiliki cara pandang kaku atau berpikiran tertutup. Sebaliknya, seorang fenomenolog harus memiliki pikiran yang terbuka untuk menghadapi realitas yang ada, dan menerima berbagai kemungkinan rangkaian makna yang tersembunyi pada suatu pengalaman, tanpa kecenderungan untuk menghakimi (Oluka, 2025).

Struktur kesadaran terdiri dari dua unsur, yaitu: (1) *noesis*, dan (2) *noema* (Cudjoe, 2023). *Noesis* berarti tindakan kesadaran, dan *noema* berarti objek kesadaran. Dalam kata lain, *noesis* merujuk pada proses kesadaran dari pengalaman itu sendiri, sementara *noema* adalah objek atau apa yang dialami. Lebih lanjut, konsep kesadaran menurut Hussrel dapat dipahami dalam tiga dimensi utama (Orbik, 2024), yakni:

- a. Kesadaran sebagai *empirical ego* (keberadaan diri yang utuh), dimana merujuk pada keseluruhan diri yang nyata dan utuh, termasuk semua jalinan pengalaman psikis yang ada.

- b. Kesadaran sebagai *inneres Gewahrwerden* (pengamatan batin), dimana menggambarkan kemampuan individu secara internal untuk menyadari atau mengamati pengalaman psikis yang sedang ia alami.
- c. Kesadaran sebagai *mental act* atau *intentional experience*, dimana merujuk pada semua aktivitas mental yang diarahkan ke objek tertentu.

Fenomenologi disini melihat *self-disclosure* bukan hanya sebagai bentuk tindakan perilaku berbicara, tapi sebagai pengalaman sadar yang penuh makna, dimana penelitian ini meneliti bagaimana anak menyadari dan memaknai proses dan perasaan dari keterbukaan dirinya sendiri. Perasaan seperti kesadaran anak bahwa berbicara dengan orang tua setelah perceraian menjadi canggung, misalnya, dapat berdampak pada proses pemaknaan individu untuk menilai bahwa percakapan tersebut sulit dan tidak aman, sehingga akan berdampak juga pada keterbukaan dirinya.

### **2.2.2 Komunikasi Anak dengan Orang Tua Pasca Perceraian**

Secara konseptual, *parental divorce* atau perceraian orang tua mengacu pada berakhirnya hubungan pernikahan yang diikuti dengan restrukturisasi sistem keluarga, termasuk pembagian peran, tanggung jawab pengasuhan, dan pola komunikasi antara orang tua dan anak. Menurut Amato (2021), perceraian orang tua bukan hanya proses hukum, tetapi juga fenomena sosial yang memengaruhi kesejahteraan emosional dan psikologis anak dalam jangka panjang. Senada dengan itu, Afifi et al. (2020) menjelaskan bahwa perceraian merupakan masa transisi relasional yang mengubah batas komunikasi dalam keluarga, kedekatan emosional, serta akses anak terhadap kedua orang tuanya.

Obeid et al. (2021) menambahkan bahwa banyak orang tua yang sedang menghadapi perceraian kerap berjuang dengan emosi dan tekanan

pribadi, sehingga tanpa disadari menjadi kurang peka terhadap kebutuhan anak-anak mereka, baik secara emosional maupun fisik. Kondisi ini seringkali membuat anak merasa terjebak di antara konflik kedua orang tuanya dan mengalami tekanan psikologis yang sulit diungkapkan. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa anak yang tumbuh dalam keluarga bercerai cenderung menghadapi lebih banyak tantangan emosional, perilaku, hingga kesulitan dalam penyesuaian sosial (Lansford, 2020; Obeid et al., 2021). Anak cenderung mengalami konflik loyalitas dan kesulitan dalam mengekspresikan diri secara lebih terbuka karena takut tidak didengar dan takut memperburuk hubungan orang tua (Afifi et al., 2020). Tidak jarang, pengalaman masa lalu yang sudah dialami seorang anak dapat mengubah pandangannya di masa depan terkait hal yang sama, seperti pernikahan dan perceraian (Nisa & Abdullah, 2024). Namun, tidak semua anak dari keluarga bercerai mengalami dampak negatif yang sama. Obied et al. (2021) menemukan bahwa ada perbedaan tingkat ketahanan yang dialami oleh anak kecil dan remaja, dimana anak usia dini umumnya belum memahami makna perceraian secara mendalam, sementara remaja lebih mampu mengerti situasi tersebut tetapi sering kali merasakan beban emosional yang lebih berat karena dapat memahami kompleksitas konflik orang tua.

Fenomena ini juga tidak terlepas dari perkembangan generasi. Anak-anak generasi Z, yang didefinisikan sebagai kelompok demografis yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 (Dimock, 2019), dikenal memiliki keunikan dalam cara berpikir, mengelola informasi, suka *multi-tasking* (Alruthaya et al., 2021), dan cepat dalam mengambil keputusan (Hernandez-de-Menendez et al., 2020). Singh dan Dangmei (2020) mengungkapkan bahwa Generasi Z lebih menyukai komunikasi yang singkat, langsung, dan efisien. Namun, dalam situasi emosional yang kompleks seperti perceraian orang tua, gaya komunikasi yang terlalu cepat dan berbasis teks seringkali menimbulkan kesalahpahaman atau penurunan kedekatan emosional. Generasi Z lebih terbuka dalam mengungkapkan

opini melalui media digital, tetapi sering kesulitan dalam mengekspresikan emosi secara langsung kepada orang tua (Guerrero et al., 2020). Dalam konteks keluarga bercerai, media sosial bahkan bisa menjadi sarana pelarian bagi anak untuk mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara langsung.

### **2.2.3 *Self-Disclosure***

Konsep *self-disclosure* pertama kali diperkenalkan secara mendalam oleh Sidney M. Jourard melalui bukunya yang berjudul *The Transparent Self* pada tahun 1971. Konsep ini berangkat dari pandangan bahwa manusia pada dasarnya memiliki kebutuhan untuk dikenal dan dipahami oleh orang lain. Salah satu cara utama untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan berbagi pikiran, perasaan, pengalaman, dan informasi pribadi secara terbuka (Gavriilidou & Gritzalis, 2025). Jourard menegaskan bahwa keterbukaan diri bukan hanya tindakan komunikasi biasa, melainkan cerminan dari kesehatan psikologis dan kedewasaan emosional seseorang.

Konsep *self-disclosure* menekankan bahwa keterbukaan diri merupakan ekspresi keaslian diri (*self-expression*) dan menjadi dasar bagi hubungan yang jujur serta sehat. Semakin terbuka individu, maka semakin tinggi tingkat kepercayaan dan penerimaan terhadap dirinya sendiri. Namun demikian, proses keterbukaan diri harus dilakukan secara sadar, bertahap, dan mempertimbangkan konteks sosial serta tingkat kepercayaan dalam hubungan tersebut (Gavriilidou & Gritzalis, 2025). *Self-disclosure* merupakan komunikasi yang penting antara seorang individu dengan dunia luar, serta keharusan bagi pertumbuhan individu tersebut karena seseorang harus memiliki pengungkapan diri yang positif untuk bisa beradaptasi dengan sekitarnya (Chen et al., 2021; Yu, 2018). Pengungkapan informasi pribadi ini dapat dilakukan secara verbal maupun non-verbal (Sykownik et al., 2022). Hal ini dapat terjadi karena perkembangan teknologi dan zaman yang memudahkan individu untuk membagikan informasi pribadi melalui

bentuk tulisan dan gambar (Arifa & Permata Sari, 2023). Sykownik et al.(2022) menyebutkan lima motivasi utama dalam keterbukaan diri, yaitu:

1. Validasi Sosial

Individu mengungkapkan informasi pribadi untuk memperoleh pengakuan, pemahaman, dan penerimaan dari orang lain. Melalui proses ini, seseorang berusaha memastikan bahwa pengalaman atau perasaannya dianggap wajar dan dapat diterima secara sosial. Validasi sosial membantu individu merasa diterima dalam kelompok atau hubungan interpersonalnya.

2. Pelepasan Tekanan

Keterbukaan diri seringkali menjadi sarana untuk melepaskan emosi atau tekanan batin. Dengan mengungkapkan beban pikiran dan perasaan, seseorang dapat mengurangi ketegangan psikologis dan memperoleh rasa lega. Dalam konteks hubungan interpersonal, tindakan ini juga memungkinkan munculnya empati dan dukungan emosional dari lawan bicara.

3. Pengembangan Relasional

Keterbukaan diri berfungsi sebagai cara membangun kedekatan dan keintiman dalam hubungan. Melalui pertukaran informasi pribadi, kepercayaan antarindividu tumbuh secara bertahap, sehingga hubungan menjadi lebih kuat dan bermakna. Semakin dalam keterbukaan yang terjadi, semakin tinggi pula tingkat keintiman yang terbentuk.

4. Klarifikasi Identitas

Individu dapat menggunakan keterbukaan diri sebagai sarana untuk memahami dan menegaskan jati diri mereka. Dengan berbagi pandangan, nilai, atau pengalaman hidup kepada orang lain, seseorang dapat merefleksikan siapa dirinya sebenarnya, serta menguji bagaimana orang lain merespons identitas tersebut.

5. Kontrol Sosial

Keterbukaan diri juga dapat dilakukan untuk memengaruhi atau mengarahkan persepsi orang lain terhadap diri individu. Dalam hal ini, seseorang sengaja memilih informasi tertentu untuk dibagikan guna membangun citra diri positif atau mengelola kesan sosial yang ingin ditampilkan.

Biasanya individu akan kembali melihat situasi dan kondisi yang ada, lalu satu atau beberapa motivasi ini akan memotivasi seseorang untuk mengungkapkan dirinya. Menurut Zhang & Fu (2020), *self-disclosure* memiliki beberapa dimensi penting, yaitu:

1. *Amount* (jumlah)

Jumlah mengacu pada seberapa banyak informasi pribadi yang disampaikan individu kepada orang lain dalam suatu interaksi. Semakin banyak informasi yang dibagikan, semakin tinggi pula tingkat keterbukaannya. Namun, banyaknya informasi yang diungkap tidak selalu mencerminkan kualitas hubungan. Kadang, seseorang dapat berbicara banyak hal tetapi tetap hanya pada tingkat permukaan, tanpa menyentuh aspek yang benar-benar pribadi. Oleh sebab itu, dimensi jumlah ini perlu dipahami bersamaan dengan kedalaman isi pembicaraan.

2. *Depth* (kedalaman)

Kedalaman mengacu pada sejauh mana seseorang mau mengungkap aspek-aspek yang paling pribadi dari dirinya. Keterbukaan yang mendalam biasanya hanya terjadi dalam hubungan yang telah terbangun dengan baik, dimana ada kepercayaan dan rasa aman untuk saling berbagi tanpa rasa takut dihakimi.

3. *Valence* (valensi)

Valensi mengacu pada sifat atau nilai emosional dari informasi yang dibagikan, apakah bersifat positif atau negatif. Informasi yang bernada positif biasanya mencakup pengalaman menyenangkan, keberhasilan, atau hal-hal yang membangkitkan kebahagiaan,

sedangkan informasi bernilai negatif dapat berupa kegagalan, kesedihan, atau kekecewaan pribadi.

4. *Honesty* (kejujuran)

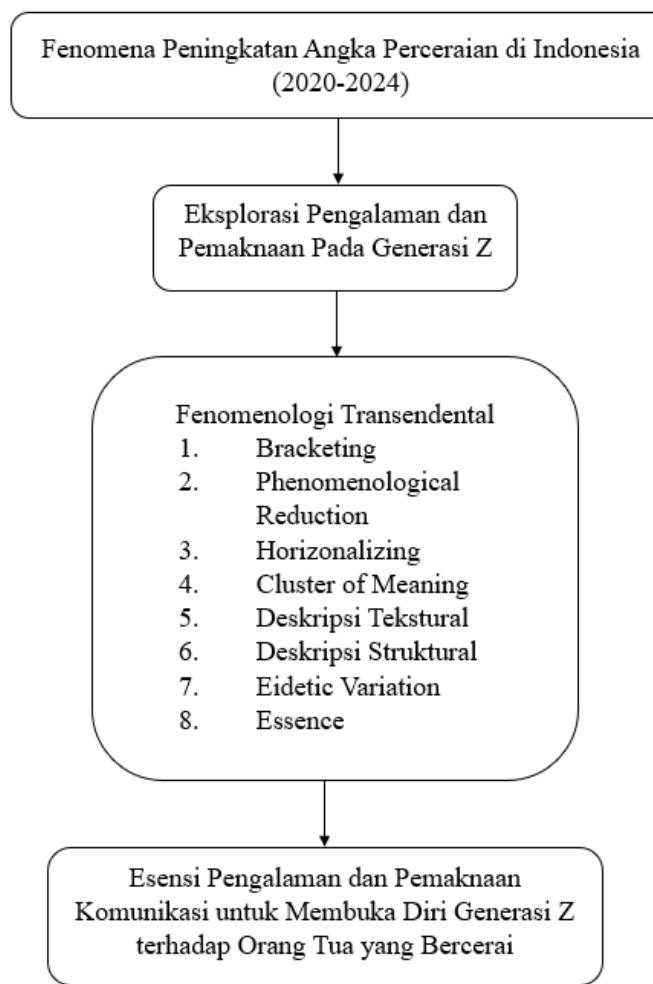
Kejujuran mengacu pada sejauh mana informasi yang diungkap bersifat autentik dan apa adanya. Individu yang jujur dalam keterbukaannya akan menyampaikan informasi sesuai dengan realitas diri, bukan sekadar untuk membentuk citra atau mendapatkan simpati. Dimensi ini penting karena *self-disclosure* tanpa kejujuran akan kehilangan makna aslinya sebagai bentuk ekspresi diri.

5. *Intent* (niat)

Niat mengacu pada alasan atau motivasi di balik tindakan seseorang ketika membuka diri. Keterbukaan bisa dilakukan dengan berbagai tujuan. Niat yang tulus untuk menjalin hubungan yang sehat akan menghasilkan keterbukaan yang baik, sedangkan keterbukaan yang didasari kepentingan tertentu dapat menimbulkan kesalahpahaman.



## 2.3 Kerangka Pemikiran



Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran  
Sumber: Olahan Data Peneliti (2025)