

***SELF DISCLOSURE* DALAM KOMUNIKASI INTERPERSONAL: KESETIAAN,
CINTA, DAN KASIH SAYANG**

**Dila Septiani¹, Putri Nabilla Azzahra², Sari Nurul Wulandari³,
Ardian Renata Manuardi⁴**

¹Dilasepti19@gmail.com, ²putrinabilla0401@gmail.com,
³sarinurul21@gmail.com, ⁴ardianmanuardi@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstract

Self disclosure of interpersonal communication is more than influential for daily life, and in the future. Human are social beings who can not rely on his own life, even humans have their own nature created by God, such as loyalty, love and affection. That is very important when communicating takes place. Self-disclosure itself also means self-disclosure in which every social creature, namely humans must have self-disclosure. Each of these people often cover up or conceal information about themselves to others, so some people do not believe in themselves. As for the influence of self-disclosure in the interpersonal communication that needs to be known. Through communication can meet the emotional needs and improve mental health. Learning to interpret what it is loyalty, love and affection, was very necessary because it may experience a variety of feelings and compare the quality of the feeling of feeling one with the other.

Keywords: Self Disclosure, Interpersonal Communication, Loyalty Love and Affection

Abstrak

Self disclosure dalam komunikasi interpersonal sangat berpengaruh bukan hanya pada kehidupan sehari-hari tetapi juga di masa yang akan datang. Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak bisa bergantung hidup sendiri, pun manusia mempunyai fitrah tersendiri yang diciptakan Tuhan, seperti kesetiaan, cinta dan kasih sayang. Hal itu sangat penting ketika berkomunikasi berlangsung. *Self disclosure* sendiri juga berarti keterbukaan diri yang mana setiap makhluk sosial yakni manusia harus mempunyai keterbukaan dirinya. Setiap manusia seringkali menutupi atau merahasiakan informasi dirinya terhadap orang lain, sehingga sebagian manusia tidak percaya akan kepada dirinya sendiri. Melalui komunikasi individu dapat memenuhi kebutuhan emosional dan meningkatkan kesehatan mentalnya. Belajar untuk memaknai apa itu kesetiaan, cinta dan kasih sayang pun sangat perlu karena dapat seseorang dapat mengalami berbagai macam kualitas perasaan dan membandingkan perasaan dengan yang lainnya.

Kata Kunci: *Self Disclosure*, Komunikasi Interpersonal, Kesetiaan, Cinta, dan Kasih Sayang

PENDAHULUAN

Menjalin hubungan dengan individu lain merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari. Individu dituntut agar mampu menyesuaikan diri sehingga individu tersebut harus mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan sosialnya. Agar individu mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial, maka individu membutuhkan keterampilan sosial. Keterampilan sosial merupakan hal yang dapat mendukung berhasilnya dalam pergaulan serta menjadi syarat tercapainya peyesuaian sosial yang baik dalam kehidupan individu.

Salah satu aspek yang penting dalam keterampilan sosial yaitu *self disclosure* (Buhrmester, 1998). Menurut Lumsden (1996) *self disclosure* bisa membantu seseorang dalam berkomunikasi dengan orang lain, meningkatkan kepercayaan diri serta membuat hubungan lebih akrab. Tanpa *self disclosure*, individu biasanya menerima penerimaan sosial yang kurang baik sehingga dapat mempengaruhi perkembangan kepribadiannya. Altman dan Taylor (1973) mengemukakan bahwa *self disclosure* merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menyatakan informasi tentang dirinya kepada orang lain yang tujuannya untuk mencapai hubungan yang akrab.

Menurut Morton (Sears dkk, 1989) informasi diri dapat berupa deskriptif dan evaluatif. Informasi deskriptif artinya apabila individu menggambarkan sebagai fakta tentang dirinya yang belum diketahui oleh orang lain. Misalnya pekerjaan, alamat, atau usia. Informasi yang bersifat evaluatif yaitu pendapat atau perasaan individu terhadap sesuatu, seperti karakteristik orang yang disukai atau dibenci. *Self disclosure* pun bisa bersifat eksplisit, yaitu informasi diri lebih bersifat rahasia karena tidak memungkinkan untuk diketahui oleh orang lain, kecuali yang bersangkutan memberikan informasi.

Self disclosure memberikan peranan penting dalam perkembangan hubungan yang dekat antara individu. Meski diakui *self disclosure* penting untuk perkembangan individu, namun sebagian orang masih enggan untuk melakukannya. Pada dasarnya kesulitan individu ketika mengungkapkan diri didasari oleh faktor akan adanya resiko dikemudian hari. Selain itu, karena belum adanya rasa aman dan percaya pada diri sendiri.

Keterampilan komunikasi termasuk *self disclosure* dipengaruhi oleh lingkungan dimana seseorang bertingkah laku. Faktor-faktor yang menjadi penyebab kesulitan dalam berkomunikasi adalah faktor lingkungan diantaranya; pola asuh, budaya, stereotipe, sosial ekonomi, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan seseorang (Albertia dan Emmons, 2002). Lingkungan memberikan pengaruh terhadap terbentuknya kebudayaan sebagai salah satunya perilaku sosial. Selain faktor budaya satu dengan yang lain yang mempengaruhi *self disclosure* adalah jenis kelamin. Umumnya pria lebih kurang terbuka dari pada wanita. Seseorang untuk mengungkapkan diri pasti melalui komunikasi agar dapat menjalin hubungan antara individu lain, karena manusia selalu melakukan interaksi dengan lingkungannya. Dimana komunikasi merupakan sarana mendapatkan dan memberi informasi yang diperlukan untuk mempengaruhi orang lain.

Komunikasi juga sebagai suatu proses yang berarti komunikasi merupakan rangkaian tindakan/peristiwa yang terjadi secara berurutan serta berkaitan dengan yang lainnya. Senada dengan yang diungkapkan oleh Suherman (2019: 46) bahwa komunikasi adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan sadar dan disengaja sesuai dengan tujuan seseorang yang melakukan komunikasi tersebut serta komunikasi merupakan suatu proses penyampaian informasi (pesan, ide, gagasan) dari satu pihak kepada pihak lain. Melalui komunikasi, sikap dan perasaan seseorang atau sekelompok orang dapat dipahami oleh pihak lain.

Ada beberapa bentuk komunikasi yang saat ini, salah satunya adalah komunikasi Interpersonal. Dalam kehidupan manusia komunikasi bentuk ini sering digunakan. Komunikasi Interpersonal biasa juga diartikan sebagai komunikasi dua orang. Komunikasi Interpersonal merupakan salah satu faktor yang bisa memberikan pengaruh terhadap konsep diri seseorang. Hal yang tidak kalah pentingnya dari aspek psikologis dalam komunikasi yaitu pikiran bahwa diri pribadi terletak dalam diri sendiri yang mustahil untuk secara langsung diamati.

Komunikasi interpersonal merupakan komunikasi paling efektif untuk merubah sikap, pendapat atau perilaku seseorang. Melalui komunikasi kebutuhan emosional seseorang dapat dipenuhi dan kesehatan mentalnya dapat meningkat. Cinta adalah suatu perasaan dalam diri seseorang akibat faktor pembentukannya. Cinta kasih merupakan perpaduan rasa simpati antara dua manusia yang tidak terbatas. Dalam berkomunikasi dapat menimbulkan rasa cinta saat adanya kenyamanan dalam berkomunikasi antara teman, keluarga atau masyarakat. Kasih sayang adalah pertumbuhan dari cinta. Tidak ada yang harus ditutup-tutupi antara individu dengan individu lainnya saat sedang berkomunikasi, karena manusia sering berkomunikasi dengan lingkungannya. Agar seseorang yang menceritakan pengalamannya dan tidak ingin dibocorkan kepada siapa pun maka harus adanya rasa kasih sayang antara individu. Kesetiaan adalah ketulusan, tidak melanggar janji atau berkhianat. Kesetiaan merupakan suatu bentuk keahlian lain dalam hubungan seperti empati, komunikasi ataupun kompromi.

METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian dalam karya tulis ilmiah menggunakan studi literatur yang dilakukan untuk mengkaji dan menggali berbagai teori melalui literatur mulai dari buku, jurnal, *e-book* dan sebagainya. Sehingga bisa tersebar luas di masyarakat. Berdasarkan hasil studi literatur pada tinjauan pustaka, dibentuklah beberapa pertanyaan penelitian. Jenis data yang digunakan adalah data sekunder. Metode pengumpulan data adalah studi pustaka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Self Disclosure dan Komunikasi Interpersonal

Secara garis besar *self disclosure* itu berarti keterbukaan diri untuk membatasi. *Self disclosure* sendiri merupakan salah satu kemampuan yang dimiliki individu untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, apabila individu memiliki kemampuan baik dalam *self disclosure* maka individu akan memiliki banyak teman dan mudah untuk bergaul. *Self disclosure* bersifat dalam apabila individu merasa nyaman, saling memiliki, dan mengenal dengan baik karakteristik kepribadian setiap orang. Keunikan manusia itu disebabkan oleh adanya hal yang berbeda antara manusia itu sendiri yang tidak lepas dari kepribadian yang dimilikinya. Eysenck (Alwisol, 2004) membedakan kepribadian kedalam dua tipe yaitu, introvert dan ekstrovert. Sehingga berkesinambungan dengan *self disclosure* itu sendiri.

Adapun komunikasi Interpersonal, kegiatan komunikasi yang penting membuat kita masih menjaga hubungan Interpersonal atau antarpersonal dengan sesama. Kemampuan menjalin komunikasi Interpersonal merupakan salah satu kompetensi penting yang harus kita uasai baik untuk menjaga relasi sosial kita maupun relasi fungsional. Kita bisa sekedar berbasa-basi untuk bertegur sapa, kita juga bisa meyakinkan yang menyampaikan keluhannya secara personak, sebagai wujud kegiatan komunikasi Interpersonal kita. Kemampuan melakukan relasi atau komunikasi interpersonal ini dianggap sebagai salah satu kecerdasan yang dinamakan kecerdasan interpersonal seperti yang dikemukakan Howard Gardner dengan konsep kecedasan jamaknya (*multiple intelligence*). Artinya, kemampuan interpersonal merupakan salah satu kunci dalam meraih kesuksesan hidup.

Kaitan Self Disclosure dalam Komunikasi Interpersonal

Dalam sistem komunikasi Interpersonal, *self disclosure* mempunyai peranan yang sangat penting karena *self disclosure* memberikan peluang untuk mengembangkan pemahaman tentang diri pribadi, pengembangan sikap positif baik diri sendiri maupun orang lain, dan memberikan peluang juga untuk mengembangkan hubungan yang memiliki makna yang berarti dengan orang lain. Melihat begitu pentingnya peran *self disclosure* dalam komunikasi Interpersonal, maka dapat dikatakan bahwa *self disclosure* memiliki pengaruh dalam komunikasi Interpersonal. Adapun pengaruh *self disclosure* dalam komunikasi Interpersonal, sebagai berikut :

1. Meningkatkan Komunikasi
Bersifat terbuka kepada orang lain dapat meningkatkan komunikasi dengan orang lain.
2. Meningkatkan Pengetahuan
Dengan membuka diri kepada orang lain, maka kita dapat meningkatkan pengetahuan kita tentang diri kita sendiri dan juga orang lain. Begitupun sebaliknya.
3. Mengkonfirmasi Konsep Diri
Dalam artian, kita bisa memberitahukan konsep diri pribadi dan juga konsep diri orang lain.
4. Menghindari Sikap Defensif
dengan membuka diri, maka kita dapat mengkonfirmasi konsep diri.
5. Lebih Cermat dalam Mempersepsi Orang Lain
Persepsi mempengaruhi cara kita berkomunikasi dengan orang lain, apabila kita membuka diri, kita akan berhati-hati dalam mempersepsi orang lain.
6. Meningkatkan Rasa Percaya Diri
Membuka diri merupakan salah satu bentuk konsep diri yang positif. Konsep diri yang positif timbul karena adanya rasa percaya diri atau percaya pada kemampuan sendiri. Orang yang memiliki rasa percaya yang tinggi tidak akan menghindari situasi komunikasi dan tidak akan takut untuk berkomunikasi.
7. Meningkatkan Atraksi Interpersonal
Atraksi Interpersonal merujuk pada ketertarikan kita kepada seseorang akan meningkatkan kecenderungan kita untuk berkomunikasi dengan orang tersebut.
8. Menciptakan Rasa Percaya Kepada Orang Lain
Dengan saling membuka diri dapat menciptakan rasa percaya kita kepada orang lain. Begitu pula sebaliknya. Ketika seseorang menunjukkan bahwa mereka cukup menyukai dan mempercayai kita untuk berbagai informasi pribadi yang dimiliki maka kita juga akan mulai untuk menyukai dan mempercayai mereka.
9. Membentuk Norma Interaksi
Sikap membuka diri kepada orang lain tentunya disesuaikan dengan tingkatan atau derajat kedekatan yang dimiliki dengan orang lain.
10. Membentuk Norma Interaksi
Sikap membuka diri kepada orang lain tentunya disesuaikan dengan tingkatan atau derajat kedekatan yang dimiliki dengan orang lain.

Self Disclosure terhadap Komunikasi Interpersonal Kesetiaan, Cinta dan Kasih Sayang

Dalam kehidupan sehari-hari tentunya *Self disclosure* sangat berpengaruh. Setiap manusia dilandasi dengan rasa kesetiaan, cinta dan kasih sayang. Keterbukaan diri menjadi salah satu acuan diri untuk bisa berkomunikasi dengan adanya ketiga rasa itu. Pada dasarnya, komunikasi Interpersonal sendiri merupakan komunikasi manusia yang didalamnya ada unsur keakraban dan mempengaruhi di antara pihak-pihak yang berkomunikasi. Pesan yang disampaikan dalam komunikasi Interpersonal pun tidak hanya berupa kata-kata atau pesan verbal, melainkan juga pesan-pesan nonverbal. Hal ini sangat berkaitan dengan *self disclosure* yang mengungkapkan tentang bagaimana berinteraksi dengan orang terhadap situasi yang terjadi saat ini, dan memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan, yang dapat menjelaskan reaksi yang diperbuat saat ini.

Self disclosure dipengaruhi juga oleh lingkungan dimana seseorang bertingkah laku. Faktor-faktor yang menyebabkan kesulitan komunikasi seseorang adalah faktor lingkungan, meliputi : pola asuh, budaya stereotipe, sosial, ekonomi, jenis kelamin, dan pendidikan seseorang (Albertia dan Emmons, 2002). Dalam berkomunikasi pun harus melibatkan rasa empati, simpati, kejujuran, serta tanggung jawab. Sehingga ketika adanya interaksi akan adanya rasa kenyamanan tersendiri.

KESIMPULAN

Self Disclosure dalam komunikasi Interpersonal merupakan keterbukaan diri seseorang dalam berkomunikasi, dimensi kemanusiaan yang lebih menonjol dibandingkan dengan bentuk-bentuk komunikasi lainnya. Oleh karena itu, dalam *self disclosure* komunikasi antarpribadi suasana yang manusiawi akan sangat terasa dan terjadi keterbukaan diri masing-masing pribadi dengan adanya rasa fitrah yang telah terciptakan. Manusia yang terlibat dalam komunikasi Interpersonal akan merasakan dirinya diperlakukan sebagai manusia atau subjek bukan sekedar objek komunikasi.

REFERENSI

- Altman, L. & Taylor, D.A. 1973. *Social penetration: The development or interpersonal relationship*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Alberti, R & Emons, M. 2002. *Your Perfect Right*. Alih Bahasa: Budithjahya, G. U. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

Alwisol.(2004). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press.

Buhrmester, D., F, W., Wittenberg, M.T., & Reis, D. (1998). *Five Domain of Interpersonal Competence in Peer Relationship*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55 (6), 991-1008.

Sears, dkk. (1998). *Psikologi Sosial* Jilid I. Jakarta: Erlangga.

Lumsden, G & Lumsden, D 1996, *Communicating with credibility of confidence*, WadsworthPublishing Company, Boston.

Suherman, M. M. (2019). PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PEER GROUP UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI SISWA. *QUANTA*, 3(2), 29-35.