

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap transisi dan perubahan memberikan peluang baik untuk kemajuan ataupun resiko selama rentang kehidupan manusia, juga di masa remaja. Perubahan yang berupa kemajuan dapat didasarkan pada terpenuhinya tugas perkembangan di tiap periode kehidupan manusia, begitu pula resiko yang muncul karena tidak terpenuhinya tugas-tugas perkembangan tersebut. Masa remaja (*adolescence*) merupakan periode transisi antara periode perkembangan kanak-kanak menuju periode perkembangan dewasa dimana akan terjadi pula perubahan fisik, kognitif, emosi, serta perubahan sosialnya (Papalia & Martorell, 2021). Pada masa ini, perubahan-perubahan yang terjadi menuntut remaja untuk lebih mengeksplorasi diri, nilai identitas peran, dan perilakunya, sehingga seringkali remaja bingung dengan perubahan yang terjadi pada dirinya. Berbagai perubahan dan proses berat yang dialami remaja membutuhkan banyak penyesuaian dan menimbulkan kecemasan (Rahmadi, Zwagery, & Ariani, 2014). Remaja yang tidak mampu menangani perubahan-perubahan tersebut akan mengalami ketidakhahagiaan, mengalami penolakan masyarakat, dan kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan periode-periode berikutnya (Putro, 2017).

Kesulitan dalam menghadapi tugas perkembangan remaja ini dapat dibantu dengan dilakukannya pengungkapan diri atau *self-disclosure* (DeVito, 2016). Penelitian oleh Gainau (2009) menunjukkan bahwa individu yang

memiliki kemampuan pengungkapan diri (*self-disclosure*) akan dapat secara lebih baik menyesuaikan diri, memiliki kepercayaan diri yang lebih besar, memiliki kompetensi yang tinggi, mampu diandalkan, memiliki sikap positif, lebih mampu mempercayai orang lain, objektif, dan memiliki keterbukaan diri. Sebaliknya, individu dengan kemampuan pengungkapan diri (*self-disclosure*) yang rendah memiliki kemampuan penyesuaian diri yang buruk, kepercayaan diri yang rendah, perasaan takut, kecemasan, rendah diri, dan tertutup.

Self-disclosure merupakan aspek penting remaja dalam melakukan hubungan sosial, dimana remaja harus mengolah kemampuannya untuk memberi dan menerima dalam berhubungan dengan orang lain. Pertemanan yang terjadi pada masa kanak-kanak didasarkan pada persamaan ketertarikan dan kegiatan, sedangkan pertemanan yang terjadi di masa remaja melibatkan kepercayaan, *self-disclosure*, serta loyalitas (Collins & Steinberg dalam Shapiro, 2014). *Self-disclosure* berhubungan dengan penerimaan sosial terhadap individu, saat keterampilan *self-disclosure* kurang, individu cenderung mendapat penerimaan sosial yang kurang baik sehingga berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian individu tersebut (Gainau, 2009). Seperti halnya fenomena yang terjadi pada remaja di SMK PGRI Wlingi bahwa subjek dengan keterampilan *self-disclosure* yang kurang cenderung menarik diri dan kesulitan dalam membangun relasi dengan lingkungannya. Johnson (dalam Gainau, 2009) menyebutkan perilaku yang menandakan kurangnya kemampuan *self-disclosure* individu, yaitu tidak mampu mengemukakan pendapat, ide atau gagasan yang dimiliki, serta merasa tidak yakin atau takut saat akan

mengemukakan sesuatu.

Konsep mengenai *self-disclosure* pertama kali dikemukakan oleh Jourard (1971), yang didefinisikan sebagai suatu bentuk komunikasi dimana terdapat dua atau lebih individu yang mengungkapkan informasi mengenai dirinya (DeVito, 2016). *Self-disclosure* membantu individu dalam memberikan pemahaman yang lebih mendalam dalam memahami perilaku diri sendiri, penerimaan diri, memperbaiki komunikasi, serta dalam membangun hubungan lebih erat dengan individu lainnya. Bauminger, et al (dalam Kahn & Cantwell, 2017) menyatakan bahwa *self-disclosure* adalah dasar pembentuk hubungan yang intim antar-individu, dan keputusan individu untuk mengungkapkan pengalaman pribadi sering didorong oleh adanya hubungan dengan orang lain yang dekat dan dipercaya (Darlega dalam Kahn & Cantwell, 2017). Penelitian oleh Chen, et al (2021) secara tidak langsung menjelaskan bahwa perubahan pada perilaku *self-disclosure* merupakan refleksi dan juga sebagai pendukung perubahan orientasi sosial, yang mana remaja semakin bergantung pada teman sebaya dalam mendapatkan dukungan sosial dan dukungan emosional.

Jourard dalam Rahmadina (2019) menjelaskan *self-disclosure* sebagai pengungkapan tentang informasi diri, mencakup apa yang individu pikirkan, rasakan, dan inginkan, yang mana informasi tersebut akan disampaikan kepada orang lain. DeVito (2016) mendefinisikan *self-disclosure* sebagai aktivitas mengungkapkan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain, yang dapat mencakup nilai, kepercayaan, keinginan, perilaku, kualitas diri atau karakteristik. *Self-disclosure* dapat dilakukan dengan cara verbal maupun non-

verbal (Derlega, Winstead, & Greene, 1997), artinya selain mengungkapkan secara langsung apa yang sedang dirasakan, pengungkapan secara non-verbal berupa menunjukkan emosi yang sedang dirasakan juga termasuk kedalam bentuk *self-disclosure*.

Seiring dengan perkembangan teknologi, *self-disclosure* juga dapat dilakukan secara *online* dengan SNS (*Social Networking Service*) atau jejaring sosial. Begitu juga bertambahnya remaja sebagai partisipan pengguna jejaring sosial yang memberikan kesempatan baginya untuk berhubungan dengan banyak orang asing. Beberapa penelitian memberikan hasil bahwa penggunaan SNS lebih banyak memberikan dampak negatif, seperti hasil penelitian oleh O’Keeffe, Pearson & *The Council on Communications and Media* (dalam Saphiro, 2014) yang memaparkan bahwa penggunaan SNS secara berlebihan dapat menuntun individu kepada gejala depresi, yang kemudian meningkatkan resiko isolasi sosial. Saphiro (2014) juga menyatakan bahwa individu berkemampuan sosial rendah dan individu dengan jaringan sosial yang terbatas tidak mampu mengembangkan hubungan pertemanan dengan media *online*, individu ini juga lebih mungkin terlibat dalam koneksi dengan kualitas yang rendah sebagai pengganti hubungan individu tersebut dengan orang lain secara tatap muka.

Selain lebih banyaknya didapatkan dampak negatif, penggunaan konsep *self-disclosure* dalam penelitian ini lebih kepada melihat kedalaman suatu hubungan antar-individu. Artinya, *self-disclosure* yang dilihat merupakan *self-disclosure* yang mengungkapkan informasi lebih dalam dari individu sesuai

dengan definisi *self-disclosure* itu sendiri, yaitu proses komunikasi individu untuk mengungkapkan informasi tentang dirinya kepada orang lain yang mana informasi tersebut bersifat rahasia dan tidak biasanya diberikan kepada orang lain secara umum (Wheless & Grotz, 1976). Informasi *self-disclosure* yang diungkapkan di media sosial biasanya masih bersifat umum dan informasi permukaan yang dimiliki individu. Selain itu, pembicaraan mengenai pengalaman emosional tidak menyenangkan lebih sulit untuk diungkap (Kahn & Cantwell, 2017), bahkan kebanyakan lebih memilih untuk menceritakannya kepada tenaga profesional (konselor psikologi, psikiater). Hal ini menjelaskan kecilnya kemungkinan individu untuk mengungkap pengalaman tidak menyenangkan yang memiliki valensi besar di media sosial dan lebih memilih orang-orang yang memiliki ikatan serta dipercaya memiliki kapabilitas sebagai media *self-disclosure*.

Self-disclosure terkait peristiwa tidak menyenangkan lebih nyaman dilakukan secara langsung (tatap-muka). Kahn dan Cantwell (2017) menyatakan bahwa pengungkapan pengalaman pribadi (*self-disclosure*) diasosiasikan dengan adanya komunikasi interpersonal jangka pendek yang positif, respon berupa ekspresi emosional yang diberikan akan menuntun individu untuk mengembangkan hubungannya. Ekspresi emosional merupakan reaksi non-verbal yang diberikan orang lain, yang mana individu tidak akan mendapatkan respon ini saat melakukan *self-disclosure* dengan media sosial. Di media sosial, individu tidak bisa membedakan apakah komentar yang didapat atas pengungkapan dirinya merupakan dukungan sosial atau hanya sekedar basa-

basi. Reaksi ini juga yang akan membentuk persepsi individu apakah orang lain benar-benar berempati terhadap pengungkapan dirinya dan semakin mendukung individu untuk melakukan *self-disclosure* di masa mendatang.

Pengungkapan diri merupakan faktor penting dalam perkembangan hubungan, pembentukan identitas, *self-worth*, serta *well-being* di masa remaja. *Self-disclosure* mengenai pengalaman individu terkait peristiwa tidak menyenangkan memiliki peran penting dalam mengatasi stres (Kahn & Cantwell, 2017) yang akan berdampak pada tingkat depresi yang rendah, kesejahteraan diri, dan kepuasan hidup yang lebih tinggi (Ryan & Kahn, 2015). Saat individu dihadapkan pada peristiwa negatif yang terjadi secara alami dalam kehidupan sehari-harinya, individu mencari dukungan sosial sebagai cara mengatasi masalah tersebut dari sumber informal (orang tua, teman, ataupun pasangan). Salah satu cara memulihkan diri dalam menghadapi pengalaman terkait peristiwa tidak menyenangkan adalah dengan membicarakan pengalaman tersebut (Kahn & Cantwell, 2017). Sebagai contoh, membicarakan peristiwa emosional mengurangi intensitas emosional dari peristiwa tersebut, dan mengungkapkannya juga dapat mengurangi pemikiran yang mengganggu terkait peristiwa tersebut.

Self-disclosure mengenai peristiwa tidak menyenangkan dapat terjadi ketika dukungan sosial tersedia (Kahn & Cantwell, 2017). Individu harus memiliki orang sebagai sumber dukungan agar *self-disclosure* dapat dilakukan. Individu cenderung mengungkapkan diri kepada orang lain yang dapat menerima, mengerti, merespon, dan mendukung, yang mana merupakan orang

yang berhubungan dekat. Penelitian Kahn dan Cantwell (2017) menyatakan bahwa *self-disclosure* terjadi saat individu memiliki persepsi dukungan sosial yang akan diberikan oleh orang lain terhadap pengungkapannya, serta saat dukungan sosial yang didapat bisa memberikan kepuasan pelaku *self-disclosure*. Semakin puas pengungkap mendapatkan dukungan sosial, semakin mungkin juga untuk individu akan mengungkapkan pengalaman tidak menyenangkan lagi kepada orang tersebut di masa mendatang sehingga akan terjadi hubungan resiprokal dari waktu ke waktu (Kahn & Cantwell, 2017).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Derlega, Winstead & Greene (1997) yang menyatakan bahwa *self-disclosure* dapat terjadi saat dua atau lebih individu melakukan pengungkapan diri (*self-disclosure*) sebelumnya dan mendapatkan respon yang sesuai. Perilaku *self-disclosure* dapat dipengaruhi oleh cara berinteraksi dan bagaimana respon orang lain dalam menerima pengungkapan diri. Apabila respon yang diberikan dan pelaku *self-disclosure* tidak mendapat dukungan emosional, individu bisa menarik diri dan tidak mengungkap diri. Dukungan sosial memiliki fungsi yang berguna untuk mengatasi pengalaman tidak menyenangkan, seperti memberikan petunjuk dan meyakinkan nilai diri individu. Dukungan sosial berperan penting dalam kesejahteraan individu, karena dukungan sosial melindungi individu dari efek buruk dari *stress* (Kahn & Cantwell, 2017). Dengan demikian, dukungan sosial merupakan salah satu hal yang berpengaruh demi terwujudnya perilaku *self-disclosure* terkait peristiwa tidak menyenangkan.

Pengaruh penerimaan dukungan sosial sebagai respon yang mendukung

perilaku mengungkap diri (*self-disclosure*) tergambar dalam wawancara yang dilakukan oleh peneliti, dimana salah satu subjek menjelaskan bahwa ia kesulitan untuk mengungkap dirinya bahkan kepada teman dekatnya. Subjek menyatakan bahwa subjek enggan bercerita kepada orang lain, bahkan teman dekatnya sekalipun untuk menceritakan berbagai masalah yang terjadi. Menurut pengalaman subjek, kebanyakan temannya tidak memberikan respon berupa dukungan sosial positif sesuai harapannya. Hal ini membuat subjek menolak untuk mempercayai orang lain dan juga subjek enggan untuk melakukan pengungkapan diri (*self-disclosure*) sehingga subjek cenderung menarik diri dari lingkungan teman-teman yang menurutnya tidak bisa memberikan dukungan atas pengungkapannya. Selama ini, subjek selalu memendam masalahnya sendiri, subjek pun sebenarnya merasa terganggu, ingin meluapkan perasaannya, dan merasa tertekan saat masalah-masalah tersebut tidak diceritakan, namun subjek tetap takut untuk menceritakan masalah itu dengan alasan tidak didapatnya dukungan yang memadai.

Namun subjek memiliki satu teman yang dianggap sangat dekat dengannya, kepada satu teman dekat ini, subjek merasa nyaman untuk menceritakan berbagai topik, baik peristiwa menyenangkan maupun peristiwa menyedihkan. Subjek merasa nyaman untuk menceritakan pengalaman-pengalamannya kepada teman dekat ini karena menurutnya, hanya teman dekat ini yang mampu memberikan kenyamanan berupa dukungan emosional seperti berempati terhadap apa yang subjek rasakan, menyetujui dan memvalidasi apa yang dirasakan, dan juga pemberian solusi yang masuk akal baginya. Walaupun

subjek menceritakan berbagai topik, topik tentang pengalaman tidak menyenangkan yang biasa dialaminya menjadi topik yang lebih dipilih untuk diceritakan, baik itu pengalaman tidak menyenangkan yang berhubungan dengan teman lainnya, hubungan romantis, dsb. *Self-disclosure* terkait topik tidak menyenangkan ini dapat terjadi apabila subjek merasa kewalahan dengan masalah tersebut, baik saat masalah tidak mampu diatasi maupun saat masalah sudah terlalu mengganggu dalam kehidupan sehari-harinya. Saat bercerita, subjek memilih untuk menceritakan secara detail, sehingga teman dekatnya bisa memahami perasaan dan juga akar masalah yang terjadi.

Subjek pertama ini lebih sering menceritakan pengalaman tidak menyenangkan terkait hubungannya dengan teman dan juga pasangannya, namun subjek menghindari untuk menceritakan masalah yang berhubungan dengan keluarga. Menurutnya, masalah mengenai keluarga yang dialami terlalu rumit sehingga subjek merasa malu untuk bercerita, merasa tidak ada yang akan mengerti bagaimana keadaannya, dan merasa orang lain tidak bisa memberi dukungan sebagai respon yang sesuai untuk subjek semakin terdorong menceritakan masalah tersebut lebih mendalam. Padahal masalah tentang keluarga ini merupakan masalah yang subjek anggap paling mengganggu dalam kehidupan sehari-harinya yang mana saat tidak diceritakan akan berpengaruh terhadap *mood* serta tingkat *stress* yang dialami.

Subjek kedua, yang mana merupakan teman dekat subjek pertama, menyatakan bahwa dalam mengungkap diri, subjek merasa sangat bebas dan nyaman untuk mengungkap dirinya kepada teman dekatnya. Hal ini dikarenakan

teman dekatnya (yang mana adalah subjek pertama) mampu memberikan respon berupa dukungan sosial yang positif atas pengungkapan dirinya. Subjek mengaku tidak menghindari topik tertentu dalam mengungkap diri kepada teman dekatnya, namun subjek sadar bahwa teman dekat subjek tidak terlalu membuka diri kepada subjek. Hal ini tidak menghalangi subjek untuk melakukan pengungkapan diri kepada temannya, subjek selalu menerima dan memberikan kesempatan kepada teman dekat subjek untuk bercerita masalah-masalah pribadinya. Subjek mengaku tidak memaksa apabila teman dekat subjek enggan untuk menceritakan masalahnya, sebisa mungkin subjek menciptakan suasana yang nyaman agar teman dekat subjek mau menceritakan masalah yang dihadapinya.

Berdasarkan apa yang dipahami oleh subjek, keberadaan subjek untuk mendengarkan pengungkapan diri teman dekatnya merupakan hal yang utama agar teman dekatnya mau melakukan pengungkapan diri (*self-disclosure*), subjek akan berusaha merespon dengan baik saat teman subjek akhirnya mau menceritakan masalahnya sehingga terbangun situasi dan kondisi yang nyaman untuk teman subjek bercerita mengenai masalah yang dialaminya. Subjek merasa senang saat teman subjek bersedia menceritakan masalahnya karena subjek merasa bahwa dirinya dibutuhkan dan dipercaya untuk memberikan solusi (dukungan sosial) kepada teman dekatnya.

Subjek ketiga menyatakan bahwa pengungkapan diri (*self-disclosure*) yang dilakukan dengan salah satu teman dekatnya terjadi secara mendalam sehingga terbangun hubungan pertemanan yang lebih intim. Hal ini disebabkan

karena dalam bercerita, teman dekat subjek mampu memberikan dukungan sosial yang positif bagi masalah yang dialami subjek. Subjek menyinggung bahwa sebenarnya subjek sudah mengetahui solusi atas masalah yang dihadapinya karena subjek-lah yang paling memahami kondisi dan situasi akan permasalahannya, namun subjek memilih untuk tetap menceritakan kepada teman dekatnya dengan pertimbangan kemungkinan mendapatkan pendapat dari pandangan orang lain dan juga sebagai pendukung atas solusi yang telah ia simpulkan. Kebutuhan pengungkapan diri (*self-disclosure*) yang terpenuhi antara subjek ketiga dan teman dekatnya membuat subjek merasa lebih diterima, baik oleh teman dekat maupun oleh lingkup sosialnya yang lebih luas. Subjek ketiga menjelaskan bahwa dalam mengungkap diri tidak selalu dibutuhkan solusi berupa saran sebagai respon, menurut subjek kesediaan temannya untuk ada dan mendengarkan pengungkapan diri saja sudah cukup, hal ini sesuai dengan pernyataan Sarafino (2011) tentang salah satu dukungan sosial yang dapat diberikan, yaitu dukungan *companionship* (pendampingan). Begitu pula dengan pernyataan dari Nugrahwati (2014) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dapat berupa dukungan penghargaan, yaitu persetujuan positif, perbandingan positif individu, dan pengakuan positif.

Subjek keempat memberikan pernyataan yang kurang lebih sama dengan subjek ketiga. Saat subjek memutuskan untuk tidak menceritakan peristiwa tidak menyenangkan yang terjadi dalam kesehariannya, subjek merasa terganggu dan *stress* dalam menjalani hari-harinya. Beban pikiran dari masalah yang terjadi menghambat subjek dalam melakukan berbagai aktivitas.

Penelitian Flett, Blankstein, Hicken & Watson (dalam Kahn & Cantwell, 2017) menyatakan bahwa dampak negatif yang lebih besar diasosiasikan dengan masalah sehari-hari dibandingkan dengan pengalaman yang lebih besar karena individu kurang merasakan dukungan sosial untuk masalah-masalah kecil. Hal ini juga membuktikan salah satu dimensi dalam *self-disclosure* bahwa intensitas peristiwa yang dialami mempengaruhi pengungkapan diri (*self-disclosure*) yang dilakukan individu, semakin sering sebuah peristiwa terjadi maka akan semakin mungkin juga peristiwa tersebut akan diungkap.

Berdasarkan fenomena di atas, dapat disimpulkan bahwa topik yang paling sering diungkapkan kepada orang lain, terutama kepada teman sebaya adalah topik mengenai peristiwa atau pengalaman yang tidak menyenangkan. Penelitian oleh Ryan & Kahn (2015) menjelaskan bahwa pembicaraan mengenai pengalaman emosional yang tidak menyenangkan akan mengurangi tingkat tekanan yang dialami, menambah wawasan bagi pengungkap, serta meningkatkan hubungan yang saling mendukung. Keputusan subjek untuk memulai *self-disclosure* terkait topik ini dipengaruhi oleh persepsi tersedianya dukungan sosial yang akan diberikan orang lain atas pengungkapan dirinya (Kahn & Cantwell, 2017). Persepsi tersebut dapat terbentuk karena adanya *attachment*, *reliable alliance*, *guidance*, dan *oportunity of nurturance* yang dirasakan oleh individu (Cutrona dan Russel dalam Istiqlal, 2018). Dimensi *attachment* menjelaskan bahwa adanya persepsi diberikannya dukungan sosial muncul dari rasa aman yang diperoleh dari kedekatan emosional individu dengan orang lain, yang mana dalam fenomena tergambar bahwa terdapat

attachment antara dua individu yang memiliki hubungan dekat. *Reliable alliance* merupakan keyakinan individu akan didapatnya bantuan dari orang lain yang ia andalkan dan *guidance* yaitu keyakinan individu akan tersedianya arahan yang akan didapat dari orang lain, dimana individu melakukan *self-disclosure* dengan harapan akan didapatkan bantuan serta arahan berupa dukungan sosial yang sesuai dari teman dekat yang diandalkan.

Sebagai tambahan, dimensi *opportunity of nurturance* yang dirasakan oleh pemberi dukungan sosial juga berpengaruh terhadap keputusan pemberian dukungan sosial. Individu juga akan bersedia memberikan dukungan sosial saat dirinya merasa penting dan dibutuhkan, sesuai dengan fenomena pada subjek kedua yang menyatakan bahwa subjek akan merasa senang apabila teman dekatnya bersedia untuk memintanya atas masalah yang dihadapi karena dengan begitu artinya subjek dibutuhkan dan dipercaya

Sarafino (2011) membagi dukungan sosial kedalam empat bentuk yaitu dukungan emosional, dukungan pendampingan, dukungan instrumental, dan dukungan informasional. Menurut wawancara dari keempat subjek tergambar bahwa dukungan emosional dan pendampingan menjadi dukungan yang paling dibutuhkan agar terwujud pengungkapan diri (*self-disclosure*) yang lebih nyaman. Tidak sesuainya respon (dukungan sosial) yang diberikan mempengaruhi kesediaan individu untuk melakukan pengungkapan diri yang juga akan membuat individu menarik diri. Hal ini sesuai dengan penjelasan Derlega (1997) yang menyebutkan bahwa individu bisa menarik diri dan tidak melakukan pengungkapan diri (*self-disclosure*) apabila individu tidak mendapat

respon dan dukungan emosional dari orang lain.

Urgensi dilakukannya penelitian ini adalah karena dilihat hubungan dukungan sosial dalam melakukan pengungkapan diri atau *self-disclosure* terkait peristiwa tidak menyenangkan untuk mencapai manfaat dari *self-disclosure* itu sendiri. *Self-disclosure* memiliki potensi untuk hubungan interpersonal (antar-individu) menjadi lebih intim, lebih menumbuhkan kepercayaan dan pengertian terhadap satu sama lain. *Self-disclosure* juga dapat membantu individu dalam memahami dirinya, pemikiran dan perasaannya sendiri dengan mendapatkan perspektif serta *insight* dari orang lain sehingga memberikan peluang bagi individu untuk introspeksi diri serta merefleksikan dirinya sendiri (Wheless & Grotz, 1976).

Ketika individu dihadapkan pada peristiwa negatif yang terjadi dalam kehidupan sehari-harinya, individu mencari dukungan sosial sebagai jalan untuk mengatasi masalah tersebut. Salah satu cara memulihkan diri dalam menghadapi peristiwa tidak menyenangkan tersebut adalah dengan membicarakannya (Kahn & Cantwell, 2017). Membicarakan pengalaman personal atau yang disebut dengan *self-disclosure* terutama pada topik peristiwa tidak menyenangkan memiliki peranan dalam mengatasi tekanan (stres), yang mana akan dibutuhkan dalam periode perkembangan remaja. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Kahn dan Cantwell (2017) dimana *self-disclosure*, terlebih pada peristiwa yang tidak menyenangkan dapat terwujud saat dukungan sosial tersedia. Apabila individu tidak mampu mengatasi tekanan yang terjadi, maka manfaat *self-disclosure* tidak tercapai, dan sesuai dengan pernyataan Gainau (2009) bahwa

individu akan sulit untuk menyesuaikan diri, memiliki kepercayaan diri rendah, merasa takut, cemas, rendah diri, serta tertutup yang mana akan mempengaruhi remaja dalam menuntaskan tugas perkembangannya.

Penelitian mengenai *self-disclosure* dan dukungan sosial terdahulu membahas tentang topik *self-disclosure* secara umum. Oleh karena itu, melihat hubungan dukungan sosial dalam melakukan pengungkapan diri atau *self-disclosure* terkait peristiwa tidak menyenangkan untuk mencapai manfaat dari *self-disclosure* itu sendiri, serta belum pernah dilakukannya penelitian tentang topik *self-disclosure* mengenai peristiwa tidak menyenangkan pada remaja di Indonesia, maka peneliti merasa tertarik untuk mengawali penelitian mengenai topik ini dengan judul “hubungan dukungan sosial terhadap perilaku *self-disclosure* terkait peristiwa tidak menyenangkan pada remaja” yang akan dilakukan pada remaja di SMK PGRI Wlingi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah “apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan perilaku *self-disclosure* mengenai peristiwa tidak menyenangkan yang dilakukan oleh remaja?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan dari dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya dengan *self-disclosure* mengenai peristiwa yang secara emosional tidak menyenangkan pada remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat lebih menjelaskan konsep teori dukungan sosial serta konsep teori *self-disclosure*, terutama mengenai topik *self-disclosure* peristiwa tidak menyenangkan

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran serta masukan bagi para remaja mengenai bagaimana peranan dari dukungan sosial dalam menentukan dilakukannya pengungkapan diri (*self-disclosure*) yang lebih bermanfaat dan tepat sasaran

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini didasarkan pada beberapa penelitian terdahulu yang memiliki karakteristik relatif sama dalam hal tema serta kajiannya. Penelitian tersebut antaralain :

1. Penelitian mengenai pengungkapan diri dan dukungan sosial teman sebaya sebelumnya pernah dilakukan oleh Nugrahwati, Ryani dan Dewi (2014) dengan judul “*Pengungkapan Diri Ditinjau dari Dukungan Sosial Teman Sebaya pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Diponegoro*”. Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan pengungkapan diri pada mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan cara penyebaran angket skala *self-disclosure* dengan angket skala dukungan sosial, populasi merupakan seluruh mahasiswa

tahun pertama berjumlah 7838 yang terbagi dalam 11 fakultas. Teknik sampling yang digunakan adalah *two stages cluster sampling* yang menghasilkan jumlah sampel sebanyak 336 subjek. Hasil penelitian menunjukkan terbuktinya hipotesis penelitian yaitu ada hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan pengungkapan diri pada mahasiswa. Dukungan persahabatan memiliki presentase tertinggi dalam menyumbang perilaku pengungkapan diri yaitu sebesar 29%, dukungan penghargaan memberikan sumbangan efektif sebesar 28%, dukungan informasional sebesar 27%, dan dukungan instrumental sebesar 21%. Secara umum dukungan sosial teman sebaya menyumbang 32% terhadap perilaku pengungkapan diri, 68% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain sesuai dengan faktor-faktor yang dikemukakan oleh Devito (2011). Penelitian yang telah dilakukan dengan penelitian ini sama-sama mengukur korelasi antara variabel pengungkapan diri (*self-disclosure*) dengan variabel dukungan sosial. Pembaruan terletak pada variabel *self-disclosure* yang ditujukan secara spesifik kepada topik peristiwa atau pengalaman tidak menyenangkan, sehingga alat ukur yang digunakan juga disesuaikan untuk lebih terfokus kepada topik pengungkapan diri yang akan diukur.

2. Penelitian yang membahas *self-disclosure* mengenai peristiwa emosional tidak menyenangkan dan dukungan sosial juga dilakukan oleh Kahn, Jeffrey H., Dan Cantwell, Kaitlyn E (2017) yang berjudul "*The Role of Social Support on the Disclosure of Everyday Unpleasant Emotional Events*" terbitan Jurnal *Counselling Psychology Quarterly*. Tujuan dilakukannya

penelitian ini adalah untuk mengetahui peran dukungan sosial dalam membuat keputusan untuk melakukan pengungkapan diri tentang pengalaman tidak menyenangkan serta untuk menginvestigasi bagaimana karakteristik pengalaman yang memprediksi derajat pengungkapan diri akan dilakukan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner fisik yang diberikan kepada sampel sejumlah 365 orang dari universitas besar yang ada di Amerika Serikat. Penelitian ini memberikan hasil bahwa intensitas peristiwa dan adanya pendengar yang mendukung merupakan prediktor kuat derajat pengungkapan diri peristiwa tersebut. Peristiwa emosional yang intens lebih mungkin untuk diungkapkan kepada orang lain, kesediaan pendengar yang mendukung secara positif juga merupakan prediktor pengungkapan dilakukan. Penelitian ini menjelaskan bahwa presensi orang lain yang mendukung merupakan sumber yang penting untuk individu dalam menghadapi peristiwa tidak menyenangkan. Penelitian ini juga mengungkap bahwa pengungkapan mengenai peristiwa tidak menyenangkan diasosiasikan dengan tingkat kepuasan dukungan yang didapat dari orang lain. Penelitian yang akan dilakukan merupakan pengembangan dari penelitian ini, dimana akan diukur hubungan dari variabel dukungan sosial dengan variabel *self-disclosure* terkait peristiwa tidak menyenangkan. Perbedaan terdapat pada populasi, metode analisis data dan alat ukur yang digunakan. Populasi pada penelitian lampau adalah mahasiswa, sedangkan penelitian yang dilakukan akan menggunakan populasi remaja dimana terdapat perbedaan karakteristiknya. Alat ukur

yang digunakan dalam penelitian lampau adalah DDI (*Distress Disclosure Index*) untuk mengukur tendensi pengungkapan emosional, IDAS (*Inventory of Depression and Anxiety Symptoms*) untuk mengukur simtom depresi, SPS (*Social Provision Scale*) untuk mengukur persepsi global dukungan sosial, dan penulisan daftar tentang peristiwa tidak menyenangkan yang dialami partisipan untuk mengukur respon terhadap peristiwa tersebut. Alat ukur dalam penelitian sebelumnya lebih fokus untuk mengukur konstruk psikologis pelaku pengungkapan diri. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan lebih terfokus untuk mengukur kedalaman hubungan sehingga alat ukur akan menggunakan skala *self-disclosure* yang indikatornya didasarkan pada dimensi dalam *self-disclosure* dan difokuskan kepada topik tidak menyenangkan.

3. Penelitian lain tentang *self-disclosure* juga dilakukan oleh Nurwakhidyati, Ismi Y (2018) yang berjudul "*Hubungan antara Self-disclosure dengan Interaksi Sosial pada Remaja*". Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *self-disclosure* dengan interaksi sosial pada remaja. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan cara penyebaran angket skala *self-disclosure* dengan angket skala interaksi sosial, sampel penelitian siswa-siswi SMA Negeri 12 Banjarmasin berjumlah 210 orang dengan rentang usia 15-19 tahun. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara positif antara variabel *self-disclosure* dengan interaksi sosial pada remaja. Artinya, semakin tinggi pengungkapan diri yang dilakukan maka semakin tinggi pula

interaksi sosial yang terjadi. Berdasarkan aspek-aspek yang ada dalam angket skala *self-disclosure*, aspek waktu merupakan aspek yang memiliki nilai tertinggi dibandingkan dengan aspek lainnya yaitu sebanyak 66%. Aspek waktu berarti lama pengungkapan diri dilakukan, yaitu mencakup pertemuan, keadaan fisik atau psikologis, serta durasi yang dibutuhkan dalam mengungkap diri.

Penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian ini sama-sama menggunakan populasi remaja dengan rentang umur 15-18 tahun. Namun variabel yang digunakan berbeda, yaitu apabila penelitian lampau meneliti *self-disclosure* dengan interaksi sosial, penelitian yang akan dilakukan meneliti hubungan dukungan sosial dengan *self-disclosure*.

4. Penelitian oleh Rahmadina, Rika Meidi (2019) yang berjudul “*Pengaruh Needs, Secure Attachment, Harga Diri, dan Jenis Kelamin terhadap Self-Disclosure pada Remaja Pengguna Media Sosial*”. Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel pengaruh *needs, secure attachment, harga diri, dan jenis kelamin* terhadap perilaku *self-disclosure* remaja pengguna media sosial. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis regresi berganda dengan penyebaran kuesioner yang terdiri dari skala ukur *Revised Self-Disclosure Scale (RSDS)*, *Murray’s statements in Questionnaire, Measurement of Attachment Scale (MOAS)*, dan *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)*. Populasi merupakan remaja pengguna media sosial tingkat SMA domisili kota Tangerang Selatan, sampel yang diambil berjumlah 261 orang. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan dari variabel *needs* dan harga diri terhadap *self-disclosure* pada remaja di media sosial. Perbedaan antara penelitian lampau dan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel, alat ukur, dan populasi yang digunakan. Penelitian lampau meneliti tentang pengaruh variabel *needs*, *secure attachment*, harga diri, dan juga jenis kelamin terhadap perilaku *self-disclosure* sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan variabel dukungan sosial teman sebaya dan hubungannya dengan *self-disclosure* terfokus pada peristiwa tidak menyenangkan, sehingga akan terdapat perbedaan pula pada alat ukur yang akan digunakan. Tempat tinggal populasi yang digunakan juga berbeda sehingga akan muncul karakteristik yang berbeda. Selain itu, penelitian lampau meneliti *self-disclosure* yang dilakukan di media sosial, sedangkan penelitian ini akan mengukur *self-disclosure* yang dilakukan secara langsung.

5. Penelitian sebelumnya tentang dukungan sosial teman sebaya dan *self-disclosure* dilakukan oleh Indarti, Tata Aulia (2020) dalam skripsinya yang berjudul “*Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Pengungkapan Diri pada Remaja Panti Asuhan di Gunungpati, Kota Semarang*”. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan pengungkapan diri pada remaja panti asuhan di Gunungpati, Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif-korelasional dengan penyebaran kuesioner sebagai alat pengumpul data. Populasi yang

digunakan adalah remaja panti asuhan di Gunungpati, Kota Semarang yang terdiri dari 3 panti dan sampel sebanyak 121 subjek. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan pengungkapan diri pada remaja panti asuhan tersebut. *Companionship support* merupakan bentuk dukungan sosial yang memiliki presentase paling tinggi dalam praktiknya. Penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian ini sama-sama akan mengukur korelasi antara variabel dukungan sosial teman sebaya dengan perilaku pengungkapan diri. Perbedaan terdapat pada karakteristik populasi yang mana pada penelitian lampau menggunakan remaja di panti asuhan yang tentunya memiliki karakteristik berbeda dengan remaja pada umumnya, terutama dengan remaja yang akan diteliti. Pembaruan penelitian yang akan dilakukan juga terfokus pada pengungkapan diri (*self-disclosure*) terkait topik/peristiwa tidak menyenangkan, sedangkan penelitian yang telah dilakukan meneliti pengungkapan diri secara umum.