

BAB I
PENDAHULUAAN
A. Latar Belakang

Masa remaja berlangsung sekitar usia 13 hingga 18 tahun dan merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja merupakan periode ketika individu mulai mengeksplorasi berbagai perilaku dan gaya hidup yang mereka anggap sesuai dengan perkembangan zaman. Dalam perjalanan kehidupan, fase ini menjadi masa tumbuh dan berkembang yang penting karena remaja sedang membentuk arah dan harapan bagi masa depan mereka (Hurlock, 1990). Oleh karena itu, masa remaja dapat dipahami sebagai tahap yang sangat krusial dalam perkembangan kognitif, fisik, dan mental. Pada fase ini, remaja membutuhkan pendampingan, perhatian, serta kasih sayang yang hangat dari keluarga, terutama dari orang tua, agar mereka merasa diterima, dipahami, dan didukung dalam proses menemukan jati diri. (Yulie Echa Savitri, 2020)

Menurut Santrock dalam (Faizah Annisa Yuhada & Ramadhana, 2023) masa remaja adalah tahap peralihan dalam kehidupan manusia yang menjembatani masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Pada fase ini, remaja mengalami berbagai perubahan yang berlangsung secara menyeluruh. Salah satu perubahan yang menonjol terjadi pada fungsi fisik, khususnya perubahan hormon reproduksi, yang turut mempengaruhi kestabilan dan dinamika emosi remaja. Sebagai masa transisi, periode ini membawa banyak penyesuaian dalam diri individu. Selain perubahan fisik, remaja juga mengalami perkembangan kognitif, di mana mereka mulai mampu berpikir lebih logis dan rasional dalam menghadapi serta menyelesaikan masalah. Dari sisi psikososial, remaja mulai merasakan kedekatan yang lebih kuat dengan teman sebaya, mengembangkan minat sosial, serta mengekspresikan diri secara lebih aktif di lingkungan pergaulan mereka. Berbagai perkembangan tersebut mendorong meningkatnya rasa ingin tahu remaja dan membuat mereka berusaha menyesuaikan perilaku dengan minat serta kebutuhan mereka dalam menjalin interaksi, baik dengan keluarga maupun dengan lingkungan sosial di sekitarnya.

Dalam masa remaja, terdapat beberapa tugas perkembangan penting yang harus dijalani, seperti meninggalkan sikap kekanak-kanakan, menerima perubahan fisik, menyesuaikan diri dengan peran sosial sesuai jenis kelamin, serta belajar mandiri secara emosional dan sosial. Remaja juga mulai belajar membentuk nilai moral, mempersiapkan diri untuk pekerjaan atau pendidikan lanjutan, serta memahami tanggung jawab dalam kehidupan berkeluarga. Selain itu, mereka mulai membangun identitas diri dengan mencari tahu siapa diri mereka, apa tujuan hidupnya, dan bagaimana ingin dilihat oleh orang lain. Proses ini sering

ditandai dengan keinginan untuk mencoba hal baru, meniru idola, atau menyesuaikan diri dengan kelompok teman sebaya. (Hurlock, 1990)

Menurut Hurlock dalam (Faizah Annisa Yuhada & Ramadhana, 2023) menjelaskan bahwasanya perubahan pada diri seseorang dipengaruhi oleh lingkungannya. Tanpa pemahaman yang cukup terhadap lingkungan, seseorang mungkin mengalami kesulitan dalam membuka diri kepada orang lain, karena kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain seringkali bergantung pada kemampuan untuk memahami diri sendiri dan situasi di sekitarnya.

Secara keseluruhan, masa remaja adalah masa penuh perubahan, pencarian identitas, serta tantangan emosional yang berperan besar dalam membentuk kemandirian dan kedewasaan seseorang. Dalam menjalani masa ini, remaja membutuhkan bimbingan dari orang tua untuk membantu mereka menentukan pilihan dan memberikan informasi yang berguna bagi keputusan mereka. Dengan bimbingan tersebut, orang tua dapat membantu remaja menghindari masalah dan membuat keputusan yang lebih baik. (Shafira & Suparman, 2025)

Di lapangan, banyak remaja justru merasa sungkan atau tidak nyaman bercerita kepada orang tua, sehingga lebih memilih curhat pada teman. Sebagian besar Generasi Z menghabiskan lebih dari 6 jam setiap hari menggunakan internet, terutama untuk membuka media sosial. Kegiatan membagikan cerita dan perasaan di media sosial ini disebut *self-disclosure* atau pengungkapan diri. Generasi Z menyampaikan apa yang mereka rasakan dan alami kepada orang lain. Akibatnya, ketika komunikasi dalam keluarga kurang terbuka dan hangat, remaja berisiko mencari pemahaman serta dukungan emosional di luar lingkungan keluarga, yang belum tentu selalu memberikan respon yang tepat. Oleh karena itu, membangun pola komunikasi keluarga yang positif, penuh empati, dan saling percaya menjadi hal penting agar remaja merasa aman untuk mengekspresikan perasaan, pikiran, dan permasalahan yang mereka hadapi kepada orang tua. (Eka Apriyanti, Saptasari, 2024)

Berdasarkan hal tersebut, SMK 1 Pancasila Ambulu dipandang sesuai sebagai lokasi penelitian karena siswanya berada pada rentang usia remaja yang termasuk Generasi Z. Selain itu, siswa memiliki latar belakang keluarga, sosial, dan lingkungan yang beragam sehingga dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai cara mereka berkomunikasi, mengekspresikan perasaan, serta mencari dukungan emosional baik dari keluarga maupun teman sebaya. Kelas X dipilih karena pada masa awal masuk SMK, remaja mulai memasuki lingkungan yang lebih luas dan berinteraksi dengan teman-teman baru. Pada tahap ini kemampuan *self-disclosure* mulai berkembang sehingga remaja mulai belajar untuk lebih terbuka dalam menyampaikan perasaan, pikiran, dan pengalaman kepada orang lain. Di sisi lain, pola komunikasi keluarga juga memiliki peran penting karena remaja masih

membutuhkan dukungan, arahan, dan bimbingan dari orang tua dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru.

Pemilihan SMK dibandingkan SMA didasarkan pada karakteristik siswa SMK yang tidak hanya berfokus pada pendidikan akademik, tetapi juga dipersiapkan untuk dunia kerja melalui berbagai kegiatan praktik dan pengembangan keterampilan. Kondisi tersebut menuntut siswa untuk memiliki kemampuan komunikasi dan keterbukaan diri yang baik dalam berinteraksi dengan guru, teman, maupun lingkungan kerja. Selain itu, SMK 1 Pancasila Ambulu berada di wilayah pinggiran kota dengan karakteristik masyarakat yang masih menjunjung nilai-nilai kekeluargaan dan pola pengasuhan yang beragam. Perbedaan latar belakang sosial, ekonomi, dan pola pengasuhan orang tua di wilayah tersebut menjadi alasan yang relevan untuk mengkaji hubungan antara pola komunikasi keluarga dan self-disclosure pada remaja.

Menurut DeVito dalam (Febriani et al., 2021) mengartikan Self Disclosure sebagai salah satu tipe komunikasi dimana informasi tentang diri yang biasa dirahasiakan diberitahu kepada orang lain. DeVito (2010) dalam (Eka Apriyanti, Sapta Sari, 2024) mengungkapkan definisi self disclosure sebagai "suatu bentuk komunikasi di mana individu membuka informasi tentang dirinya yang seringkali tersembunyi. Menurut Wheelless & Grotz (1976) dalam (Furi Dhenisa Maharani, Danan Satriyo Wibowo, 2025) *self disclosure* adalah proses dimana individu membagikan informasi tentang dirinya kepada orang lain melalui komunikasi.

Pada era digital saat ini, kecenderungan keterbukaan remaja juga mengalami perubahan. Banyak remaja lebih nyaman bercerita kepada teman sebaya dibandingkan kepada orang tua. Selain itu, media sosial menjadi tempat baru bagi remaja untuk mengekspresikan isi hati, seperti melalui fitur story atau *close friends*, Hal ini menunjukkan bahwa *self-disclosure* remaja kepada orang tua semakin menurun karena mereka merasa teman lebih memahami, sementara komunikasi dengan orang tua cenderung dianggap kaku, menuntut, atau menghakimi.

Berdasarkan kondisi tersebut, penting untuk melihat lebih jauh bagaimana cara komunikasi dalam keluarga mempengaruhi kenyamanan remaja untuk terbuka. Jika orang tua mau mendengarkan dengan sabar, tidak mudah menyalahkan, dan menunjukkan kepedulian, remaja akan merasa lebih aman dan dihargai. Dengan begitu, hubungan antara orang tua dan remaja bisa menjadi lebih dekat, hangat, dan saling mendukung, sehingga remaja tidak ragu untuk berbagi cerita, perasaan, dan masalah yang sedang mereka hadapi.

Fenomena di SMK 1 Pancasila Ambulu menunjukkan bahwa hubungan antara remaja dan orang tua sangat beragam. Ada remaja yang memiliki keluarga hangat dan terbuka

sehingga mereka merasa nyaman bercerita, terutama kepada ibu yang mau mendengarkan tanpa menghakimi. Sebaliknya, ada juga remaja yang hubungannya kurang dekat dengan orang tua. Beberapa tinggal jauh dari keluarga atau hanya berkomunikasi seperlunya. Saat wawancara, terlihat jelas perbedaannya remaja yang memendam masalah tampak menunduk, tegang, bahkan menangis ketika membahas keluarganya, sedangkan remaja yang berasal dari keluarga terbuka terlihat lebih santai, tersenyum, dan mudah bercerita. Hal ini memperlihatkan bahwa pola komunikasi keluarga berpengaruh besar pada kenyamanan remaja dalam mengungkapkan perasaan dan pikirannya.

Dalam proses wawancara, peneliti sebenarnya berbicara dengan siswa dari kelas X sampai XII. Namun, fokus penelitian diarahkan pada siswa kelas X. Hal ini karena mereka sedang berada pada masa transisi dari SMP ke SMA. Pada masa ini, mereka mulai menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang lebih luas, tuntutan belajar yang lebih banyak, dan pergaulan yang berbeda. Kondisi tersebut membuat mereka lebih sensitif terhadap perubahan, termasuk dalam pola komunikasi dengan keluarga. Siswa kelas X juga lebih membutuhkan tempat untuk bercerita (*self-disclosure*), sehingga kelompok ini dianggap paling tepat untuk menggambarkan bagaimana pola komunikasi keluarga mempengaruhi keterbukaan diri remaja.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam bercerita atau membuka diri berbeda di setiap aspek. Pada aspek *amount*, ada remaja yang sering bercerita kepada orang tua, tetapi ada juga yang jarang bahkan hampir tidak pernah terbuka. Pada aspek *valence*, siswa dari keluarga hangat lebih banyak bercerita hal positif, sedangkan siswa dari keluarga yang komunikasinya kaku lebih banyak menyimpan masalah. Pada aspek *accuracy*, beberapa siswa tidak bisa jujur sepenuhnya karena takut dimarahi, sementara yang memiliki hubungan baik dengan orang tua bisa bercerita apa adanya. Pada aspek *intention*, ada yang bercerita untuk mencari solusi, ada yang sekadar ingin melepaskan beban, dan ada yang tidak mau bercerita karena merasa tidak akan didengarkan. Pada aspek *intimacy*, siswa dari keluarga hangat berani membahas hal-hal pribadi, sedangkan sebagian lainnya tidak berani membicarakan masalah sensitif. Contohnya, seorang siswa berkata, “Saya di rumah bebas, Bu. Orang tua jarang tanya saya pulang jam berapa. Tapi sebenarnya kadang saya ingin ditanya biar merasa diperhatikan.” Hal ini menunjukkan bahwa meskipun tampak “bebas”, dia sebenarnya merasa kurang diperhatikan. Dampak *self-disclosure* (pengungkapan diri) bisa positif, seperti merasa lega, membangun kedekatan emosional, mendapat dukungan, dan meningkatkan pemahaman diri, tetapi juga bisa negatif, termasuk merasa cemas, risiko dihakimi, atau bahkan hubungan menjadi tidak seimbang jika dilakukan terlalu dini atau

berlebihan, dengan manfaat dan risiko yang sangat bergantung pada konteks, hubungan, dan kepercayaan.

Keluarga merupakan lingkungan pertama tempat seseorang bertumbuh. Sejak awal kehidupan, anak dibesarkan dan berkembang dalam keluarga. Dalam proses tersebut, orang tua memegang peran yang sangat penting terhadap perkembangan anak, baik secara langsung maupun tidak langsung (Afifah & Rachmiatie, 2024). Komunikasi keluarga merupakan bagaimana suatu anggota keluarga berkomunikasi satu sama lain secara dekat untuk membuat suatu pola komunikasi keluarga. Melalui komunikasi keluarga juga dapat dijadikan upaya untuk menciptakan suasana harmonis dalam keluarga tersebut. (Yulie Echa Savitri, 2020)

Komunikasi keluarga yang sehat menciptakan hubungan yang harmonis dan penuh pengertian. Anak yang tumbuh dalam keluarga dengan pola komunikasi terbuka cenderung memiliki kemampuan *self-disclosure* atau keterbukaan diri yang lebih baik. Sebaliknya, jika pola komunikasi keluarga kaku dan tertutup, anak dapat menjadi pribadi yang sulit terbuka, cenderung menyimpan perasaan, dan lebih mudah dipengaruhi lingkungan luar. Oleh karena itu, memahami pola komunikasi keluarga menjadi penting untuk melihat bagaimana pengaruhnya terhadap tingkat keterbukaan diri remaja dalam kehidupan sehari-hari (A. Sari, A. V. S. Hubeis, S. Mangkuprawira, 2010).

Pola komunikasi keluarga yang tidak sehat dapat melemahkan kemampuan remaja dalam berinteraksi secara positif dengan masyarakat. Remaja bisa menjadi kurang mampu memahami perasaan orang lain, memiliki kepercayaan diri yang rendah, sulit terbuka kepada orang lain, atau bahkan menunjukkan perilaku agresif. Kondisi ini juga dapat menyebabkan rendahnya keterlibatan remaja dalam kegiatan atau kontribusi positif di lingkungan sosial. (Awal & Rustan, 2025)

Fitzpatrick & Ritchie (1990) dalam (Sawitri et al., 2024) Pola komunikasi keluarga merupakan perilaku dalam komunikasi dan keyakinan keluarga tentang bagaimana anggota keluarga harus berkomunikasi satu sama lain lalu digabungkan dan menciptakan pola komunikasi keluarga. Menurut Fitzpatrick dan Koerner, pola komunikasi keluarga membahas bagaimana hubungan dan interaksi antara orang tua dan anak dibangun dalam keluarga. Interaksi tersebut berlangsung untuk mencapai kesepakatan atau kesepakatan antara orang tua dan anak. Dalam proses mencapai kesepakatan tersebut, mereka menjelaskan bahwa terdapat dua pendekatan utama dalam pola komunikasi keluarga yaitu orientasi percakapan yang di mana anggota keluarga bebas saat berinteraksi dan berdiskusi yang ke dua orientasi kepatuhan yang di mana hanya orang tua yang mengambil keputusan dan anak diharapkan bertindak sesuai keinginan orang tua. (Yulie Echa Savitri, 2020)

Ada perbedaan antara penelitian sebelumnya dan penelitian yang sedang dilakukan sekarang. Penelitian oleh (Jessica Raphaela & Theresia Indira Shanti, 2020) berfokus pada mahasiswa usia 18–25 tahun yang termasuk dalam kategori *emerging adulthood*, di mana sebagian besar responden telah hidup lebih mandiri dan menjalin komunikasi dengan orang tua secara tidak langsung melalui media digital. Sementara itu, penelitian oleh (Faizah Annisa Yuhada & Ramadhana, 2023) menekankan pengaruh pola komunikasi keluarga protektif terhadap keterbukaan diri remaja akhir, namun belum secara spesifik mengkaji dinamika komunikasi yang terjadi dalam interaksi langsung sehari-hari di lingkungan keluarga. Penelitian oleh (Eka Apriyanti, Sapta Sari, 2024) mengkaji *self-disclosure* Generasi Z dalam konteks komunikasi digital dan media sosial, tetapi tidak secara spesifik mengaitkannya dengan pola komunikasi keluarga, khususnya dalam hubungan jarak jauh dengan orang tua. Penelitian (Afifah & Rachmiatie, 2024) menitikberatkan pada pola komunikasi keluarga dalam hubungan jarak jauh secara fenomenologis, namun belum mengkaji bagaimana pola komunikasi tersebut berhubungan dengan *self-disclosure* anak terhadap orang tua. Dan Penelitian oleh (Febriani et al., 2021) mengkaji hubungan antara *intimate friendship* dan *self-disclosure* pada siswa SMA pengguna media sosial Instagram. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kedua variabel, namun kontribusi efektifnya relatif kecil. Selain itu, penelitian ini lebih menekankan peran hubungan pertemanan sebaya dan konteks media sosial, sehingga belum mengkaji peran keluarga, khususnya pola komunikasi orang tua, dalam membentuk keterbukaan diri remaja. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut dengan memfokuskan pada remaja yang masih tinggal bersama orang tua, sehingga dapat menggambarkan bagaimana pola komunikasi orang tua secara langsung di rumah mempengaruhi keterbukaan diri remaja dalam proses pencarian jati diri dan perkembangan emosionalnya.

Peneliti tertarik meneliti topik ini karena terlihat adanya perbedaan yang cukup jelas antara remaja yang mudah terbuka dan remaja yang cenderung menyimpan perasaan serta pikirannya sendiri. Padahal, keterbukaan diri (*self-disclosure*) merupakan hal yang penting bagi remaja agar mereka dapat berbagi cerita, mengungkapkan perasaan, dan menyampaikan masalah yang sedang dialami. Ketika remaja mampu terbuka, mereka akan merasa lebih lega, dipahami, dan tidak merasa sendirian dalam menghadapi kesulitan. Namun pada kenyataannya, tidak semua remaja merasa nyaman untuk bercerita. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana keterbukaan diri pada remaja dapat terbentuk, sehingga mereka memiliki ruang yang aman untuk mengekspresikan diri.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan pola komunikasi keluarga dengan tingkat *self-disclosure* pada remaja di SMK 1 Pancasila Ambulu Jember?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pola komunikasi dalam keluarga berhubungan terhadap tingkat keterbukaan diri (*self-disclosure*) pada remaja di SMK 1 Pancasila Ambulu.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis: Penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi komunikasi dan psikologi perkembangan remaja, dengan memperkaya pemahaman mengenai pengaruh pola komunikasi keluarga terhadap tingkat *self-disclosure* remaja. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi tambahan referensi bagi penelitian selanjutnya yang membahas komunikasi keluarga dan keterbukaan diri pada remaja.
2. Manfaat Praktis: Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi sekolah, guru, dan siswa. Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung siswa agar merasa aman dan nyaman dalam berkomunikasi. Bagi guru, penelitian ini dapat membantu memahami perasaan dan kebutuhan siswa sehingga guru dapat memberikan perhatian, bimbingan, dan dukungan dengan lebih empati. Sementara itu, bagi siswa, penelitian ini dapat membantu mereka menyadari pentingnya komunikasi yang terbuka dengan keluarga, sehingga mereka merasa lebih didengar, dipahami, dan mampu membangun hubungan yang lebih hangat serta harmonis dengan orang tua. mengkaji topik komunikasi keluarga atau *self-disclosure* pada remaja.