

BAB II


TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pemetaan Riset terdahulu

Peneliti sebelumnya telah mencari penelitian sebelumnya tentang tema serupa sebagai acuan dalam pelaksanaan studi. Selain itu juga dapat melihat persamaan dan perbedaan antara penelitian saat ini dan penelitian sebelumnya. Penelitian ini sangat bermanfaat bagi penulis agar dapat melanjutkan penelitiannya. salah satunya berkaitan dengan *self disclosure* dalam upaya mengatasi kesepian tanpa pasangan, seperti:

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu

Judul	Tujuan Penelitian	Teori	Metode Penelitian				Hasil Penelitian	Kesimpulan
			Subyek & obyek riset, metode riset	Narasumber & Teknik pengambilan data	Teknik Keabsahan data	Teknik Analisis Data		
Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Pada Remaja Dengan	Mengetahui gambaran keterbukaan diri pada remaja dengan		Remaja berusia 21-23 tahun, memiliki sosial media dan memiliki teman online,	Remaja berusia 21-23 tahun, memiliki sosial media dan memiliki teman online, Teknik pengumpulan data berupa wawancara,	Kredibilitas penelitian menggunakan triangulasi sumber.	Tenik analisis data menggunakan reduksi data, display data, dan verifikasi data	Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa keterbukaan diri ketiga informan kepada teman onlinenya didasari atas kurangnya	Hal ini dapat dilihat dari aspek yang dicapai informan yaitu ketepatan dalam mengungkapkan diri, motivasi

Teman Online ¹¹	teman online		metode penelitian kualitatif fenomenologi	observasi, dan dokumentasi.		dukungan dari orang tua, kurangnya rasa aman, nyaman, tenang, serta kurangnya kepercayaan terhadap seseorang. Dengan begitu ketiga informan melakukan keterbukaan diri dengan teman online karena mampu memberikan dukungan dan bantuan yang dibutuhkan informan dalam berbagai permasalahan yang dihadapi	dalam menceritakan dengan teman online, waktu dalam meungkapkan diri, keintensifan dalam bercerita, kedalaman dan keluasan informan dalam mengungkapkan diri pada informan
----------------------------	--------------	--	---	-----------------------------	---	--	--

¹¹ Zalsa Rawi Syamingtias. "Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Pada Remaja Dengan Teman Online". Program Studi Psikologi Islam. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Raden Mas Said Surakarta. 2022

Self Disclosure Mengenai Latar Belakang Keluarga yang Broken Home kepada Pasangannya ¹²	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui self disclosure seseorang mengenai latar belakang keluarga yang broken home kepada pasangannya	Self Disclosure dilihat berdasarkan beberapa aspek menurut DeVito yaitu informasi tentang (1) nilai – nilai, keyakinan dan keinginan (2) perilaku atau (3) karakteristik dan kualitas diri.	Penelitian yang mempunyai latar belakang keluarga broken hone kepada pasangannya, Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif.	Penelitian yang mempunyai latar belakang keluarga broken hone kepada pasangannya, Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara kepada informan dan observasi dalam mendapatkan data tambahan	Triangulasi sumber	Teknik analisis data menggunakan reduksi data, display daya dan verifikasi data	Hasil penelitian menunjukkan bahwa melakukan self disclosure tentang latar keluarga broken home memiliki kekurangan seperti perubahan perilaku dari pasangan, selain itu juga trauma dari anak yang mengalami broken home	
Komunikasi Antarpribadi Dalam Upaya Mengatasi Kesepian	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pemicu	<i>Interpersonal communication theory, self concept</i>	Informan penelitian adalah wanita karir yang telah berusia dewasa	Informan penelitian adalah wanita karir yang telah berusia akhir dan tidak memiliki	Triangulasi sumber	Teknik analisis data menggunakan reduksi data, display daya dan verifikasi data	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pemicu dari terjadinya kesepian tanpa pasangan adalah tidak	Penelitian ini memaparkan teori dengan sangat rinci dan memudahkan pembaca atau peneliti-peneliti

¹² Yessica Agustina Self Disclosure Mengenai Latar Belakang Keluarga yang Broken Home kepada Pasangannya, Prodi Ilmu Komunikasi, Universitas Kristen Petra Surabaya

<p>Tanpa Pasangan¹³</p>	<p>kesepian tanpa pasangan, mengetahui konsep diri seseorang yang kesepian tanpa pasangan dan mendeskripsikan kegiatan komunikasi antarpribadi yang dilakukan seseorang yang tidak memiliki pasangan dalam upaya mengatasi kesepian tanpa pasangan</p>	<p><i>theory, self disclosure theory dan relational maintenance theory</i></p>	<p>akhir dan tidak memiliki pasangan, berdomisili di Semarang & Batang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan paradigma postpositivisme dan pendekatan fenomenologi</p>	<p>pasangan, berdomisili di Semarang & Batang. Wawancara mendalam</p>		<p>dimilikinya seseorang yang spesial untuk memberikan waktu dan perhatiannya secara khusus kepada para informan penelitian ini ketika mereka merasa jenuh dan bosan dengan rutinitas sehari-hari ataupun ketika sedang menghadapi masalah.</p>	<p>selanjutnya dalam menentukan dan menemukan benang merah di dalamnya.</p>
------------------------------------	--	--	--	---	---	---	---


¹³ Rizki Nuriandini 2016 Komunikasi Antarpribadi Dalam Upaya Mengatasi Depresi Kesepian Tanpa Pasangan. Disusun Oleh Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro

<p>Self Disclosure Dalam Era Digital (Analisis Deskriptif Kualitatif Aspek-Aspek Self Disclosure Pada Akun Instagram Behome.Id)¹⁴</p>	<p>Melakukan self disclosure tersebut adalah untuk melepaskan emosi. Dengan melakukan keterbukaan informasi secara pribadi, informan dapat melepaskan sesuatu yang menggajal pada dirinya, sehingga dapat memberikan ketenangan pada dirinya,</p>	<p>Komunikasi antar pribadi dan self disclosure</p>	<p>Followers behome.id, Metode penelitian ini analisis kualitatif deskriptif</p>	<p>Followers behome.id, wawancara mendalam dan observasi</p>	<p>Triangulasi sumber</p>	<p>Teknik analisis data menggunakan reduksi data, display daya dan verifikasi data</p>	<p>Hasil penelitian ini memberikan saling memberikan encouragement baik bagi informan ataupun bagi para follower yang membaca curhatan mereka di feeds behome.id dan memiliki masalah serupa. Mentality needs, atau kebutuhan mental yang berbeda bagi beberapa anak broken home, sehingga perasaan mereka hanya bisa dimengerti oleh sesama anak-anak broken home.</p>	
--	---	---	--	--	---------------------------	--	---	--

¹⁴ Nuke Firza Hapsari *Self Disclosure* Dalam Era Digital (Analisis Deskriptif Kualitatif Aspek-Aspek *Self Disclosure* Pada Akun Instagram Behome.Id Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur

	atau jika mereka mendapatkan suatu masalah mereka mendapatkan jawaban atau solusi dari permasalahan mereka.							
Studi Fenomenologi: Perilaku Self Disclosure Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Twitter Di Tengah Pandemi Covid 19 ¹⁵	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana bentuk self disclosure yang terjadi, apa alasan dibalik perilaku self disclosure	Komunikasi antar pribadi, self disclosure	Mahasiswa pengguna twitter yang berdomisili di pemalang. Narasumber penelitian ini berjumlah 5 orang yang dipilih berdasarkan kriteria, penelitian kualitatif dengan	Mahasiswa pengguna twitter yang berdomisili di pemalang. Narasumber penelitian ini berjumlah 5 orang yang dipilih berdasarkan kriteria, Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah wawancara	Triangulasi sumber	Teknik analisis data menggunakan reduksi data, display data dan verifikasi data	Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa narasumber cenderung terbuka dan senang melakukan perilaku self disclosure. Hal tersebut disebabkan oleh perasaan lega yang muncul setelah menyalurkan emosi tanpa takut diketahui oleh orang yang	

¹⁵ Lenny Mei Vilien Studi Fenomenologi: Perilaku *Self Disclosure* Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Twitter Di Tengah Pandemi Covid 19 Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang 2021

	<p>, hal apa saja yang menjadi pedoman dalam melakukan self disclosure, apakah engagement antara pengguna dan followers memiliki peranan pada perilaku self disclosure</p>		<p>pendekatan fenomenologi</p>	<p>semi terstruktur dan juga observasi yang dianalisis serta disajikan dalam bentuk deskriptif.</p>		<p>menganal narasumber di dunia nyata. Bentuk keterbukaan seringkali berupa tweet mengenai perasaan pribadi dan aktivitas kescharian narasumber. Meskipun begitu narasumber cenderung enggan mengungkapkan masalah terkait keluarga dan juga sex.</p>	
--	--	--	--------------------------------	---	---	---	--

2.2 *Reasearch Gap*

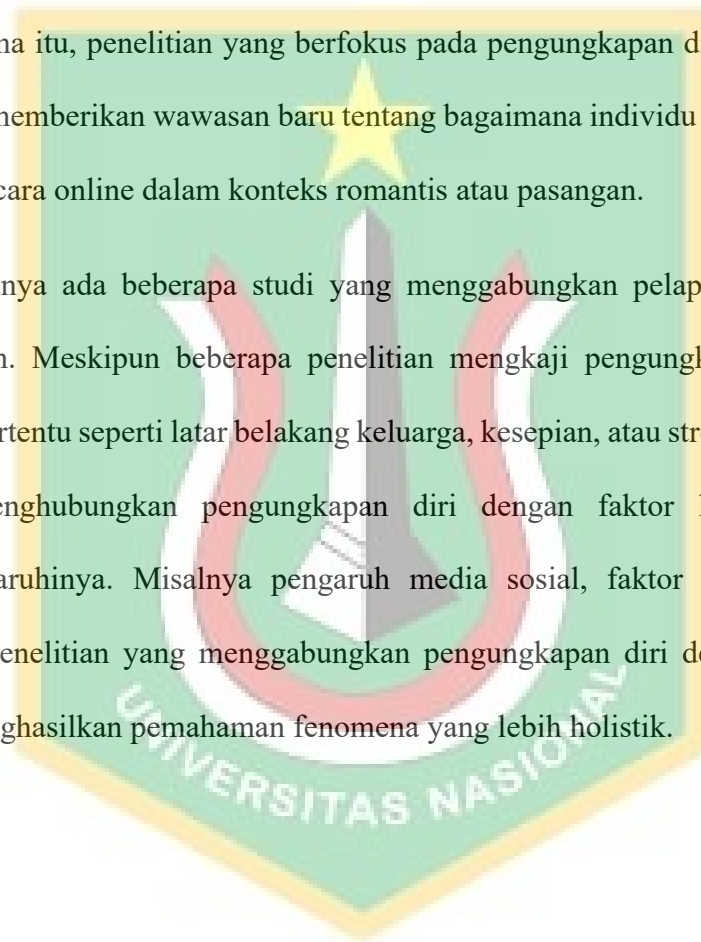
Setelah meninjau studi yang disajikan, terdapat beberapa gap atau kekosongan dalam penelitian yang dapat diidentifikasi. Berikut adalah beberapa research gap yang dapat dicatat:

Belum ada penelitian tentang pengungkapan diri remaja kepada teman online. Meskipun terdapat penelitian tentang keterbukaan diri remaja terhadap teman online, penelitian yang secara khusus melihat keterbukaan diri remaja terhadap teman online masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dapat memberikan kontribusi penting untuk memahami fenomena pengungkapan diri dalam konteks hubungan remaja dengan teman online.

Keterbatasan metode penelitian yang digunakan: Sebagian besar artikel penelitian yang disajikan menggunakan pendekatan kualitatif seperti fenomenologi atau deskripsi kualitatif. Pada saat yang sama, pendekatan kualitatif memungkinkan pemahaman yang mendalam tentang fenomena yang diteliti, tetapi diperlukan penelitian kuantitatif yang dapat memberikan pemahaman yang lebih luas dan generalisasi yang lebih baik. Konteks dan populasi studi yang berbeda. Setiap studi yang disajikan berkaitan dengan konteks dan populasi yang berbeda. Ini dapat mengarah pada hasil yang spesifik dan terbatas pada konteks dan populasi yang diteliti. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mencakup populasi yang lebih luas dan konteks yang berbeda untuk memberikan gambaran pengungkapan diri yang lebih komprehensif.

Belum ada penelitian tentang *self-disclosure* pada aplikasi kencan online, meskipun sudah ada penelitian tentang *self-disclosure* di media sosial dan teman online, namun masih sedikit penelitian khusus tentang *self-disclosure* dalam konteks aplikasi kencan online. Di era digital saat ini, aplikasi kencan online menjadi semakin populer dan memainkan peran penting dalam interaksi sosial. Oleh karena itu, penelitian yang berfokus pada pengungkapan diri dalam konteks ini dapat memberikan wawasan baru tentang bagaimana individu mengekspresikan dirinya secara online dalam konteks romantis atau pasangan.

Hanya ada beberapa studi yang menggabungkan pelaporan diri dengan faktor lain. Meskipun beberapa penelitian mengkaji pengungkapan diri dalam konteks tertentu seperti latar belakang keluarga, kesepian, atau stres, dimungkinkan untuk menghubungkan pengungkapan diri dengan faktor lain yang dapat mempengaruhinya. Misalnya pengaruh media sosial, faktor kepribadian atau budaya. Penelitian yang menggabungkan pengungkapan diri dengan faktor lain dapat menghasilkan pemahaman fenomena yang lebih holistik.



2.3 *State of the Art Riset*

Tabel 2. 2 *State of the Art Riset*

No.	Jenis	Penelitian Sebelumnya	Novelty Penelitian
1.	Fokus Penelitian	<ul style="list-style-type: none"> • Komunikasi antar pribadi • Self Disclosure • <i>Interpersonal communication theory, self concept theory, self disclosure theory dan relational maintenance theory</i> • Komunikasi antar pribadi dan <i>self disclosure</i> • Komunikasi antar pribadi, <i>self disclosure</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Self disclosure</i> mengatasi kesepian pengguna OkCupid yang berstatus single
2.	Subjek Penelitian	<ul style="list-style-type: none"> • Media Sosial • Era Digital • Dating Apps 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplikasi <i>dating apps</i> OkCupid
3.	Teori	<ul style="list-style-type: none"> • Teori komunikasi antar pribadi • Pengertian <i>self disclosure</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Teori penetrasi sosial • Teori pertukaran sosial

2.4 Teori

2.4.1 Komunikasi Interpersonal

Komunikasi Interpersonal adalah komunikasi yang terjadi antara dua individu atau lebih dalam suatu konteks hubungan pribadi. DeVito menggambarkan komunikasi ini sebagai proses di mana individu berinteraksi satu sama lain, saling berbagi pesan, ide, dan emosi dalam konteks yang bersifat pribadi dan terutama melibatkan hubungan antarindividu.¹⁶

1. **Pesan Verbal dan Nonverbal:** Komunikasi interpersonal melibatkan pesan verbal (kata-kata yang diucapkan) dan nonverbal (bahasa tubuh, ekspresi wajah, nada suara, dll.) yang digunakan untuk berkomunikasi. Kedua aspek ini dapat membantu atau menghambat pemahaman dan efektivitas komunikasi.
2. **Keterampilan Komunikasi:** DeVito mungkin menekankan pentingnya memiliki keterampilan komunikasi yang baik dalam konteks interpersonal. Ini termasuk keterampilan mendengarkan, berbicara dengan jelas, ekspresi empati, dan manajemen konflik yang efektif.
3. **Dinamika Hubungan:** Komunikasi interpersonal berperan penting dalam membangun, memelihara, atau merusak hubungan antarindividu. DeVito mungkin menjelaskan bagaimana komunikasi mempengaruhi dinamika hubungan, termasuk bagaimana konflik dapat diatasi atau bagaimana dukungan emosional dapat diberikan.
4. **Konteks dan Budaya:** DeVito mungkin juga membahas bagaimana konteks dan budaya memengaruhi komunikasi interpersonal. Ini termasuk pengaruh nilai-nilai, norma budaya, dan perbedaan antarbudaya dalam komunikasi interpersonal.

Prinsip-Prinsip Komunikasi Interpersonal menurut DeVito¹⁷:

1. **Komunikasi adalah Proses:** DeVito menggarisbawahi bahwa komunikasi interpersonal adalah proses yang berkelanjutan. Ini melibatkan berbagai tahapan, termasuk penyampaian pesan, persepsi, pemahaman, dan respons.
2. **Komunikasi Melibatkan Pertukaran Pesan:** Dalam setiap interaksi interpersonal, individu saling bertukar pesan. Penting untuk memahami bahwa komunikasi adalah dua arah, dan setiap pihak berkontribusi dalam proses ini.

¹⁶ DeVito, J. A. (2015). *The Interpersonal Communication Book* (14th ed.). Pearson Education, Inc.

¹⁷ Ibid

3. Pentingnya Konteks: DeVito menekankan bahwa konteks atau situasi tempat komunikasi terjadi memiliki pengaruh besar pada makna pesan. Misalnya, cara Anda berbicara dengan teman Anda mungkin berbeda dari cara Anda berbicara dengan bos Anda.
4. Pentingnya Persepsi: Individu memiliki persepsi yang berbeda-beda terhadap pesan yang diterima. Ini dapat memengaruhi bagaimana pesan dipahami dan diinterpretasikan.
5. Pesan Verbal dan Non-Verbal: DeVito memahami bahwa pesan verbal (kata-kata yang digunakan) dan pesan non-verbal (bahasa tubuh, ekspresi wajah, dsb) sama-sama penting dalam komunikasi interpersonal. Terkadang, pesan non-verbal dapat lebih kuat daripada pesan verbal dalam menyampaikan makna.
6. Keterampilan Komunikasi: DeVito mengidentifikasi keterampilan komunikasi yang penting untuk berinteraksi secara efektif, termasuk keterampilan mendengarkan, berbicara, memahami, dan mengelola konflik.
7. Konsep-Konsep Terkait: Selain prinsip-prinsip tersebut, DeVito juga memperkenalkan konsep-konsep terkait seperti self-disclosure (membagikan informasi pribadi), persepsi diri (bagaimana kita melihat diri sendiri), konsep diri (identitas pribadi), dan konsep-gender dalam konteks komunikasi interpersonal.

2.4.2 Teori Penetrasi Sosial

Menurut DeVito, teori penetrasi sosial adalah teori yang menggambarkan bagaimana dua orang atau lebih, yang awalnya tidak saling mengenal, dapat membangun hubungan yang semakin erat melalui proses komunikasi yang intens dan bertahap.¹⁸ Teori ini dikemukakan oleh Irwin Altman dan Dalmas Taylor pada tahun 1973 dan kemudian diterapkan pada komunikasi interpersonal oleh Mark Knapp dan Judith Vangelisti.¹⁹

Menurut DeVito, teori penetrasi sosial menunjukkan bahwa komunikasi antara dua orang menjadi lebih dalam dan lebih intim dari waktu ke waktu. Proses ini dimulai dengan tahap pengenalan, di mana dua orang mempelajari informasi

¹⁸ DeVito, J. A. (2015). *The Interpersonal Communication Book* (14th ed.). Pearson Education, Inc.

¹⁹ Knapp, Mark L, Anita L. Vangelisti, dan John. P. Caughlin (2014) *Interpersonal. Communication and Human Relationships* 7th ed. Ney Jersey: Pearson education, inc

dasar tentang orang lain, seperti nama, pekerjaan, dan latar belakang pendidikan mereka. Fase ini kemudian diikuti dengan fase eksplorasi di mana individu mulai berbagi informasi pribadi tentang nilai, keyakinan, dan pengalaman hidup mereka. Tahap selanjutnya adalah tahap perkembangan, dimana individu mulai membangun hubungan yang semakin erat, dan terakhir tahap akhir, dimana hubungan tersebut mencapai tingkat keterbukaan dan kedekatan yang tinggi.

Teori penetrasi sosial dalam buku DeVito mengacu pada anggapan bahwa individu secara bertahap mengungkapkan informasi pribadi satu sama lain untuk menciptakan kedekatan emosional dan hubungan yang lebih intim. Teori ini menekankan pentingnya proses keterbukaan diri dalam membangun hubungan sosial yang erat dan langgeng. Ada empat tahapan dalam teori penetrasi sosial, yaitu:²⁰

1. Tahapan Orientasi

Fase ini adalah fase pertama di mana individu berbagi informasi non-intim dan publik tentang diri mereka sendiri. Pada tahap ini, mereka cenderung menggunakan komunikasi yang dangkal dan menghindari topik yang sangat pribadi.

²⁰ DeVito, J. A. (2015). The interpersonal communication book (14th ed.). Pearson Education, Inc.

2. Tahapan Eksplorasi

Fase ini melibatkan pengungkapan diri yang lebih dalam dan lebih rinci tentang pikiran, perasaan, dan keyakinan individu. Pada tahap ini, individu mulai berbagi lebih banyak informasi pribadi dan penting tentang diri mereka sendiri.

3. Tahapan Penetrasi

Tahap ini melibatkan pengungkapan diri yang lebih dalam, termasuk pengungkapan peristiwa traumatis dan emosi yang kuat. Pada titik ini, individu mulai berbagi informasi yang sangat pribadi dan sensitif tentang diri mereka sendiri.

4. Tahapan Ketergantungan Interpersonal

Tahap ini adalah tentang saling ketergantungan dalam menjaga hubungan intim. Pada tahap ini, individu merasa nyaman berbagi pengalaman mereka yang paling intim dan pribadi, dan keterbukaan serta kejujuran adalah kunci untuk mempertahankan hubungan yang erat dan langgeng.

2.4.3 Teori Pertukaran Sosial

Teori Pertukaran Sosial, dikembangkan oleh John Thibaut dan Harold Kelley, adalah salah satu teori komunikasi dan psikologi sosial yang memeriksa hubungan interpersonal dari sudut pandang pertukaran dan keseimbangan. Teori ini

menggambarkan bagaimana individu terlibat dalam hubungan sosial berdasarkan pertukaran yang menguntungkan²¹

Konsep-Konsep Utama Teori Pertukaran Sosial:

1. Keseimbangan Pertukaran: Teori ini berpendapat bahwa individu cenderung mencari keseimbangan dalam hubungan sosial mereka. Keseimbangan terjadi ketika manfaat pertukaran antara dua individu sebanding dengan biayanya. Ini menciptakan perasaan adil dan kepuasan dalam hubungan.
2. Manfaat dan Biaya: Manfaat dalam konteks ini mencakup semua hal positif yang diperoleh dari hubungan, seperti dukungan emosional, persahabatan, atau kepuasan. Biaya mencakup semua hal negatif yang terkait dengan hubungan, seperti konflik, waktu yang dihabiskan, atau pengorbanan.
3. Alternatif: Konsep ini merujuk pada alternatif lain yang tersedia bagi individu di luar hubungan saat ini. Jika alternatif-alternatif tersebut lebih menarik atau menguntungkan, individu mungkin cenderung meninggalkan hubungan yang ada.
4. Komitmen: Komitmen merujuk pada tingkat keterikatan seseorang terhadap hubungan tersebut. Semakin tinggi komitmen, semakin besar kemungkinan individu untuk bertahan dalam hubungan meskipun ada masalah atau ketidakseimbangan dalam pertukaran.

Teori pertukaran sosial dalam buku DeVito mengacu pada pandangan bahwa hubungan sosial dapat dilihat sebagai pertukaran antar individu yang saling memberi hadiah dan lolos dari hukuman. Teori ini juga menekankan pentingnya keseimbangan dalam pertukaran sosial untuk mempertahankan hubungan sosial yang langgeng.²²

DeVito menyatakan bahwa teori pertukaran sosial dapat digunakan untuk menjelaskan berbagai hubungan sosial, termasuk hubungan romantis, persahabatan, dan hubungan kerja. Dalam hubungan romantis, orang cenderung melanjutkan

²¹ Ritzer, George. Douglas J. Goodman. 2012. Teori Sosiologi dari Teori Sosiologi Klasik sampai perkembangan mutakhir Teori Sosial Postmodern. Bantul: Kreasi Wacana

²² DeVito, J. A. (2015). The Interpersonal Communication Book (14th ed.). Pearson

hubungan ketika mereka merasa manfaat dari hubungan tersebut lebih besar daripada biayanya, seperti waktu dan emosi.²³

Menurut Joseph DeVito, komunikasi interpersonal adalah proses pertukaran pesan antara dua orang atau lebih yang memiliki hubungan pribadi atau sosial. Proses ini melibatkan pengiriman, penerimaan, dan interpretasi pesan menggunakan berbagai sarana komunikasi seperti bahasa lisan, tulisan, atau bahasa tubuh. Komunikasi interpersonal juga mencakup empati, mengamati dan mengevaluasi pesan yang diterima.

Dalam bukunya, DeVito memaparkan beberapa teori yang dapat digunakan untuk memahami komunikasi interpersonal, diantaranya adalah Teori Pertukaran Sosial. Menurut teori ini, hubungan interpersonal dapat dipahami melalui pertukaran sosial antara orang-orang yang terlibat dalam hubungan tersebut. Dalam pertukaran sosial, individu menimbang manfaat dan biaya hubungan dan memutuskan apakah hubungan itu layak dipertahankan atau tidak.

2.4.4 Pengertian Self Disclosure

Menurut Joseph DeVito, teori pengungkapan diri adalah proses dimana individu mengungkapkan informasi pribadi tentang dirinya kepada orang lain. Teori ini berpendapat bahwa pengungkapan diri dapat meningkatkan hubungan interpersonal karena memungkinkan orang lain untuk lebih memahami siapa diri kita dan memberikan kesempatan kepada kedua belah pihak untuk lebih terbuka.²⁴

²³ DeVito, J. A. (2015). *The Interpersonal Communication Book* (14th ed.). Pearson hal 270

²⁴ *ibid*

Menurut DeVito, ada tiga dimensi pengungkapan diri, yaitu: kedalaman, lebar dan frekuensi. Kedalaman mengacu pada tingkat kedalaman informasi yang diungkapkan. Keluasan mengacu pada jumlah topik yang tercakup dalam pengungkapan itu sendiri. Frekuensi mengacu pada seberapa sering pengungkapan diri terjadi dalam hubungan.

Dalam bukunya, *The Interpersonal Communication Book*, DeVito menjelaskan bahwa keterbukaan diri dapat memberikan beberapa manfaat, antara lain:²⁵

1. Meningkatkan keintiman dalam hubungan
2. Meningkatkan kepercayaan dan kedekatan antar individu
3. Untuk meningkatkan persepsi orang lain tentang diri kita sendiri
4. Memberikan cara untuk mengatasi masalah hubungan
5. Memungkinkan individu menerima dukungan dan saran dari orang lain

Namun, DeVito juga mencatat bahwa pengungkapan diri juga memiliki beberapa risiko, antara lain:²⁶

1. Pengungkapan informasi yang tidak diinginkan atau merugikan Anda atau orang lain
2. Mengurangi kontrol atas privasi dan data pribadi
3. Menyebabkan ketidaknyamanan atau kecanggungan antar individu

Menurut Joseph DeVito, dalam bukunya *The Interpersonal Communication Book*, teori keterbukaan diri merupakan teori yang menjelaskan bagaimana seseorang dapat mengungkapkan informasi pribadi atau intim tentang dirinya kepada orang lain. Teori ini berangkat dari premis bahwa orang membutuhkan

²⁵ DeVito, J. A. (2015). *The Interpersonal Communication Book* (14th ed.). Pearson hal 270

²⁶ *ibid*

persetujuan dan penerimaan orang lain dan pengungkapan diri dapat membantu memperkuat hubungan.²⁷

DeVito menjelaskan bahwa pengungkapan diri melibatkan pengungkapan informasi pribadi atau intim, seperti perasaan, pengalaman dan pikiran, yang tidak selalu terlihat atau diketahui orang lain. Pengungkapan diri dapat mencakup mengungkapkan informasi positif atau negatif, tergantung pada konteks dan hubungan yang ada.

Menurut DeVito, teori keterbukaan diri terdiri dari tiga elemen kunci, yaitu:

1. Risiko: Pengungkapan diri menimbulkan risiko karena seseorang harus mengambil keputusan untuk mengungkapkan informasi pribadi atau intim tentang dirinya kepada orang lain. Risiko ini bisa berupa risiko sosial, seperti penolakan atau kehilangan hubungan, atau risiko psikologis, seperti rasa malu atau sakit hati.
2. Kedekatan: Pengungkapan diri juga melibatkan kedekatan atau kedekatan emosional antara orang yang mengungkapkan dan orang yang menerima pengungkapan. Kedekatan ini dapat diperkuat oleh faktor-faktor seperti kepercayaan, kerahasiaan dan saling pengertian.
3. Pembukaan: Pengungkapan diri juga mencakup sikap terbuka atau jujur dalam mengungkapkan informasi pribadi atau rahasia. Keterbukaan ini dapat mempererat hubungan interpersonal karena menunjukkan kejujuran dan kepercayaan di antara mereka yang terlibat.

DeVito juga menjelaskan bahwa pengungkapan diri dapat memberikan efek positif dan negatif pada hubungan. Dampak positifnya dapat berupa peningkatan rasa percaya diri, penguatan hubungan interpersonal dan peningkatan pengalaman dan pengetahuan. Di sisi lain, efek negatifnya bisa berupa konflik atau hilangnya privasi. Secara keseluruhan, teori pengungkapan diri DeVito menyatakan bahwa pengungkapan diri adalah bagian penting dari hubungan dan dapat membantu memperkuat hubungan, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperluas

²⁷ ibid

pengalaman dan pengetahuan. Namun, sertifikasi diri juga melibatkan risiko dan pengungkapan yang harus dipertimbangkan secara hati-hati dalam setiap situasi dan hubungan.



2.4.5 Bentuk-bentuk *Self Disclosure*

Menurut Altman dan Taylor didalam buku Mark Knapp dan Judith Vangelisti ada empat bentuk umum pengungkapan diri dalam teori privasi yang mereka identifikasi:²⁸

1. *Self disclosure* pemindahan: Bentuk pernyataan diri ini adalah pengungkapan informasi pribadi yang dimaksudkan untuk dialihkan atau diberikan kepada orang lain. Misalnya, bagikan informasi tentang diri Anda dengan teman, pasangan, atau anggota keluarga.
2. Pengungkapan diri tentang pengakuan: Bentuk pengungkapan diri ini adalah pengungkapan informasi pribadi yang sengaja dibagikan dalam lingkungan sosial untuk mendapatkan pengakuan atau penghargaan dari orang lain. Misalnya, berbagi prestasi atau pencapaian dengan orang lain dengan harapan mendapat penghargaan atau pujian.
3. Kurangnya ekspresi diri: Bentuk pengungkapan diri ini melibatkan pengungkapan informasi pribadi dengan tujuan menghilangkan perasaan, tekanan, atau ketegangan batin. Misalnya, berbicara dengan seseorang tentang kecemasan, stres, atau kesedihan dengan harapan akan kelegaan atau dukungan emosional.
4. Permintaan dukungan: Bentuk pengungkapan diri ini melibatkan pengungkapan informasi pribadi untuk meminta bantuan, dukungan, atau nasihat orang lain. Misalnya, berbagi masalah atau kesulitan dengan teman dekat atau anggota keluarga dengan harapan mendapat bantuan atau nasihat untuk mengatasi situasi tersebut.

Altman dan Taylor berpendapat bahwa bentuk pengungkapan diri ini terkait dengan perubahan dalam praktik privasi, di mana individu memilih untuk mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain pada kedalaman yang bervariasi tergantung pada hubungan dan konteks sosial mereka.

²⁸ Knapp, Mark L, Anita L. Vangelisti, dan John. P. Caughlin (2014) *Interpersonal. Communication and Human Relationships* 7th ed. Ney Jersey: Pearson education, inc

2.5 Kerangka Pemikiran

Kerangka penelitian peneliti diawali dengan mengidentifikasi masalah yaitu kesepian tanpa pasangan. Masalah-masalah ini dapat memengaruhi kesejahteraan emosional dan kualitas hidup seseorang. Tujuan dari penelitian peneliti adalah untuk mencari solusi yang efektif untuk mengatasi rasa kesepian ini.

Langkah pertama penelitian ini adalah mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat menyebabkan kesepian tanpa pasangan. Faktor-faktor ini mungkin termasuk kurangnya interaksi sosial, perasaan terisolasi, perasaan tidak diinginkan. Belakangan, peneliti menyadari bagaimana pengungkapan diri, yaitu keterbukaan emosional kepada orang lain, bisa menjadi cara yang efektif untuk mengatasi kesepian tanpa pasangan.

Studi tersebut melibatkan partisipan yang mengalami kesepian tanpa pasangan. Peneliti menggunakan wawancara atau kuesioner untuk mengumpulkan informasi tentang pengalaman mereka dalam mengatasi kesepian dan sebagai strategi *self report*. Data yang dikumpulkan akan dianalisis untuk mengidentifikasi pola, perbedaan pengalaman dan dampak pengungkapan diri terhadap perasaan kesepian.

Berdasarkan analisis data, peneliti membuat *flowchart* yang menggambarkan upaya pengungkapan diri untuk mengatasi kesepian tanpa pasangan. Bagan ini menunjukkan langkah-langkah yang dapat diambil seseorang untuk mulai mengenali kesepian, memilih orang yang tepat untuk berbagi, membangun kepercayaan, dan menetapkan tingkat pengungkapan diri yang sesuai.

Bagan ini memberikan panduan praktis tentang cara menggunakan pengungkapan diri sebagai alat untuk menghadapi kesepian dan memperkuat hubungan sosial.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih baik tentang peran pengungkapan diri dalam mengatasi kesepian tanpa pasangan dan dapat memberikan panduan praktis kepada individu yang menderita kesepian untuk menemukan solusi yang efektif.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif untuk memahami masalah kesepian dan memberikan saran yang berguna bagi individu yang ingin mengatasi kesepian tanpa pasangan melalui keterbukaan diri.



Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran