



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

memberikan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain, seperti perasaan yang dirasakan (sedih, bahagia, marah, kesal), saling bertukar informasi dengan individu lain serta menceritakan pengalaman hidup yang di alami oleh diri sendiri kepada orang lain. Perilaku ini banyak dipengaruhi oleh keinginan individu itu sendiri untuk memberikan informasi dan kondisi mengenai dirinya sendiri, sehingga orang lain dapat merespon dan ikut merasakan apa yang mereka alami.

2. Aspek- Aspek Pengungkapan Diri

Wheless dan Grotz (dalam Sheldon,2010) mengemukakan beberapa aspek mengenai pengungkapan diri antara lain :

a. Ketepatan

Mengacu pada apakah individu mengungkapkan informasi pribadinya dengan relevan dan untuk peristiwa dimana individu terlibat atau tidak. Pengungkapan diri sering sekali tidak tepat atau tidak sesuai ketika menyimpang dari norma-norma. Pengungkapan diri mungkin akan menyimpang dari norma dalam hubungan yang spesifik jika individu tidak sadar akan norma-norma tersebut. Individu harus bertanggung jawab terhadap resikonya, meskipun bertentangan dengan norma.

b. Motivasi

Berkaitan dengan apa yang menjadi dorongan seseorang untuk mengungkapkan dirinya kepada orang lain. Dorongan tersebut berasal dari dalam diri maupun luar diri. Dorongan dari dalam berkaitan dengan apa yang menjadi keinginan atau tujuan seseorang melakukan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pengungkapan diri, sedangkan dari luar dipengaruhi lingkungan keluarga, sekolah, dan pekerjaan.

c. Waktu

Digunakan seseorang untuk melihat berapa banyak kemungkinan terjadinya pengungkapan diri. Pemilihan waktu yang tepat sangat penting untuk menentukan apakah seseorang dapat terbuka atau tidak. Dalam pengungkapan diri individu perlu memperhatikan kondisi orang lain. Bila waktunya kurang tepat yaitu kondisinya capek serta dalam keadaan sedih maka orang tersebut kurang terbuka dengan orang lain. Ketika waktu yang tepat yaitu bahagia atau senang maka ia cenderung untuk terbuka dengan orang.

d. Keintensifan

Keintensifan seseorang dalam pengungkapan diri tergantung kepada siapa seseorang mengungkapkan diri, apakah teman dekat, orang tua, teman biasa, orang yang baru dikenal.

e. Kedalaman dan keluasan

Kedalaman dan keluasan terdiri dari dua dimensi yaitu pengungkapan diri yang dangkal dan yang dalam. Pengungkapan diri yang dangkal biasanya diungkapkan kepada orang yang baru dikenal. Kepada orang tersebut biasanya diceritakan aspek-aspek geografis tentang diri misalnya nama, daerah asal dan alamat. Pengungkapan diri yang dalam, diceritakan kepada orang-orang yang memiliki kedekatan hubungan (*intimacy*). Artinya dangkal atau dalamnya seseorang menceritakan dirinya



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ditentukan oleh yang hendak diajak berbagi cerita atau target person. Semakin akrab hubungan seseorang dengan orang lain, semakin terbuka ia kepada orang tersebut.

Pengungkapan diri sangat berpengaruh dengan siapa seseorang terbuka terhadap orang lain. Semakin akrab hubungan seseorang dengan orang lain, maka semakin terbuka individu kepada orang tersebut, demikian pula sebaliknya. Selain itu, pengungkapan diri dapat menciptakan keakraban, kepercayaan, dan kekeluargaan. Makin tercipta pengertian di antara seseorang dengan orang lain, maka komunikasi akan berjalan dengan baik.

3. Faktor - Faktor Pengungkapan Diri

Menurut Devito (1997) ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri diantaranya :

a. Pengungkapan dari orang lain

Secara umum, pengungkapan diri adalah timbal balik. Dalam interaksi apapun adalah lebih mungkin terjadi jika orang lain telah mengungkapkan diri sebelumnya. Ini adalah efek diadik dimana satu orang melakukan diad, yang lain akan meresponnya. Pengaruh diad dalam pengungkapan diri membentuk semacam bentuk spiral, dengan masing-masing pengungkapan diri mendorong tambahan pengungkapan diri oleh orang lain, yang pada gilirannya mendorong keterbukaan diri lebih banyak, dan seterusnya.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

b. Ukuran kelompok

Pengungkapan diri lebih banyak terjadi dalam kelompok kecil ketimbang kelompok besar. Dengan satu pendengar, pihak yang melakukan pengungkapan diri meresapi tanggapan dengan cermat. Bila ada lebih dari satu orang pendengar, pemantauan seperti ini menjadi sulit, karena tanggapan yang muncul pasti berbeda dari pendengar yang berbeda.

c. Topik

Individu lebih membuka diri mengenai topik tertentu ketimbang topik yang lain. Seperti halnya mengungkapkan informasi diri tentang pekerjaan atau hobi ketimbang kehidupan seks atau situasi keuangan. Sehingga makin pribadi dan makin negatif suatu topik, makin kecil kemungkinan untuk mengungkapkannya.

d. Valensi

Nilai atau kualitas positif dan negatif pengungkapan diri juga berpengaruh secara signifikan. Pengungkapan diri yang positif lebih disukai dari pada pengungkapan diri yang negatif.

e. Penerimaan hubungan

Penerimaan mempengaruhi frekuensi dan kemungkinan dari pengungkapan diri. Individu cenderung terbuka pada individu yang hangat, penuh pemahaman, memberi dukungan dan mampu menerima individu apa adanya. Kebanyakan penelitian menunjukkan bahwa seseorang lebih sering mengungkapkan diri kepada orang-orang yang dekat dengannya seperti pasangannya, keluarganya atau teman dekatnya.



f. Jenis Kelamin

Faktor terpenting yang mempengaruhi pengungkapan diri adalah jenis kelamin. Umumnya, wanita cenderung lebih terbuka daripada pria. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa perempuan mengungkapkan diri lebih banyak daripada pria. Lebih khusus lagi, wanita mengungkapkan lebih banyak daripada pria tentang hubungan romantis mereka, perasaan mereka tentang teman dekatnya, ketakutan terbesarnya, dan apa yang tidak mereka sukai tentang pasangan mereka.

Berdasarkan faktor-faktor pengungkapan diri diatas, dapat dilihat bahwa faktor penerimaan hubungan berpengaruh ketika seseorang melakukan pengungkapan diri. Devito (1997) mengatakan bahwa individu akan membuka diri pada orang yang hangat, penuh pemahaman, memberi dukungan dan mampu menerima individu apa adanya. Orang yang demikian, dapat memberikan penerimaan dan perhatian positif kepada individu serta sebaliknya, sehingga dapat meningkatkan pengungkapan diri secara lebih intens kepada lingkungan sosialnya seperti pasangan, keluarga, dan juga teman dekat.

Leung (2002) mengatakan bahwa faktor lain yang mempengaruhi seseorang melakukan pengungkapan diri adalah kesepian. Smart (dalam Leung,2022) mengatakan bahwa salah satu yang berkontribusi terhadap faktor kesepian adalah kepribadian seseorang yang enggan masuk kedalam hubungan interpersonal sehingga memunculkan resiko ditolak, malu atau kecewa. Leung (2002) mengemukakan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa kesepian



dapat memotivasi seseorang untuk meningkatkan pengungkapan diri mereka. Leung (2002) mengatakan bahwa kesepian menghasilkan keinginan untuk berbagi perasaan dan pikiran dengan orang lain, sehingga orang lain berusaha untuk mengekspresikan dirinya melalui pengungkapan diri. Oleh karena itu, kesepian dan pengungkapan diri memiliki hubungan dalam kausal yang searah.

4. Alasan Pengungkapan Diri

Menurut Taylor dkk (2009) mengemukakan beberapa alasan utama dari pengungkapan diri, antara lain:

a. Penerimaan sosial

Individu mengungkapkan informasi tentangnya berguna untuk meningkatkan penerimaan sosial dan agar memperoleh perasaan disukai oleh orang lain. Dengan memperoleh rasa disukai, maka akan memunculkan rasa percaya kepada orang lain untuk melakukan pengungkapan diri.

b. Pengembangan hubungan

Berbagai informasi pribadi dan keyakinan pribadi adalah salah satu cara untuk mengawali hubungan dan bergerak ke arah intimasi.

c. Ekspresi diri

Mengekspresikan perasaan dapat mengurangi stres. Ekspresi diri dapat dilakukan dengan meluapkan perasaan marah, sedih, gembira, kesal, sehingga beban yang ada dipikiran menjadi berkurang.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syaif Kasim Riau

d. Klarifikasi diri

Dalam proses berbagi perasaan atau pengalaman pribadi kepada orang lain, seseorang akan mendapatkan pemahaman dan kesadaran yang luas. Berbicara kepada teman tentang masalah yang dialami mungkin dapat membantu seseorang untuk menjelaskan pemikirannya mengenai situasi tertentu yang tidak dimengerti.

e. Kontrol sosial

Seseorang mungkin mengungkapkan atau menyembunyikan informasi tentang dirinya sebagai alat kontrol sosial. Misalnya, seorang individu mungkin sengaja tidak berbicara tentang dirinya untuk melindungi privasi. Seseorang mungkin menekankan topik atau ide yang menciptakan kesan baik di mata pendengar.

Individu yang mampu mengungkapkan informasi mengenai dirinya adalah individu yang sedia menerima orang lain untuk melakukan interaksi sosial. Hal tersebut memberikan dampak positif dalam keberlangsungan suatu hubungan menjadi hubungan yang dekat. Hubungan yang dekat dapat terwujud dengan terbentuknya keterampilan sosial yang baik, salah satunya yaitu pengungkapan diri.

5. Fungsi Pengungkapan Diri

Pengungkapan diri memiliki beberapa fungsi. Menurut Derlega dan Grzelak (dalam Sears dkk, 1999) ada lima fungsi pengungkapan diri, yaitu :



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a. Ekspresi

Kadang-kadang seseorang mengatakan segala perasaannya kepada orang lain yang mereka anggap percaya. Individu merasa senang bercerita pada seseorang teman tentang kekesalannya pada atasan, tentang kesulitannya untuk menghargai atasan. Dengan pengungkapan diri semacam ini, individu mendapat kesempatan untuk mengekspresikan perasaannya. Artinya, fungsi dari pengungkapan diri adalah mengekspresikan apa yang individu rasakan seperti rasa bahagia, sedih, marah, kesal dan berbagai emosi lainnya.

b. Penjernihan diri

Ketika membagi perasaan atau pengalaman individu pada orang lain, individu dapat semakin memahami dan menyadari siapa diri mereka sebenarnya. Dengan membicarakan masalah yang sedang hadapinya kepada seorang teman, pikiran mereka akan lebih jernih sehingga mereka dapat melihat duduk persoalannya dengan lebih baik.

c. Keabsahan sosial

Dengan mengamati bagaimana reaksi pendengar sewaktu sedang mengungkapkan diri, individu memperoleh informasi tentang ketetapan pandangannya. Setelah individu selesai berbicara, mungkin pendengar akan memberikan tanggapan bahwa reaksi dari apa yang telah dibicarakan. Dengan demikian, pendengar telah memberikan informasi yang bermanfaat tentang suatu realitas sosial.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Sate Islami University of Sultan Syarif Kasim Riau

d. Kendati sosial

Individu dapat mengemukakan atau menyembunyikan informasi tentang dirinya sebagai peranti kendali sosial. Misalnya, dengan sengaja seseorang berbicara berulang-ulang tentang sesuatu untuk melindungi kepentingan pribadinya. Individu akan mengatakan sesuatu yang dapat menimbulkan kesan baik tentang dirinya.

e. Perkembangan hubungan

Saling berbagi informasi dan saling mempercayai merupakan sarana yang paling penting dalam usaha merintis suatu hubungan dan semakin meningkatkan keakraban. Bagi sepasang kekasih yang baru mulai saling jatuh cinta, pengungkapan diri dapat dilakukan dengan bertukar informasi tentang diri dan latar belakang masing-masing, serta mencoba mengetahui kesenangan masing-masing.

6. Bahaya Pengungkapan Diri

Menurut Taylor dkk (2009) mengemukakan beberapa risiko yang terjadi saat mengungkapkan diri antara lain:

a. Pengabaian

Terkadang pengungkapan diri seseorang dibalas dengan pengungkapan diri orang lain dan hubungan pun berkembang. Tetapi, terkadang individu menyadari orang lain tak peduli pada pengungkapan dirinya dan sama sekali tidak tertarik untuk mengenalnya.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Yang Kasim Riau

b. Penolakan

Informasi diri yang individu ungkapkan mungkin menimbulkan penolakan sosial. Misalnya, seorang mahasiswa mungkin tidak akan mengatakan kepada teman sekamarnya bahwa dirinya menderita epilepsi, karena khawatir informasi ini akan membuat dirinya ditolak.

c. Hilangnya kontrol

Terkadang orang memanfaatkan informasi yang mereka berikan kepada mereka untuk menyakiti dia atau untuk mengontrol perilakunya.

d. Pengkhianatan

Ketika individu mengungkapkan informasi personal kepada seseorang, mereka sering berasumsi, atau bahkan secara tegas meminta, agar informasi itu dirahasiakan. Sayangnya, terkadang orang itu berkhianat.

Menurut Laurenceau dkk (1998) mengatakan bahwa pengungkapan diri meliputi pikiran, pendapat, dan perasaan. Pengungkapan diri merupakan salah satu faktor yang dibutuhkan dalam melakukan hubungan atau relasi dengan orang lain, karena dengan adanya pengungkapan diri tersebut seseorang dapat menyalurkan pendapatnya, informasi, perasaan, harapan, dan masih banyak lagi. Disatu sisi individu akan merasa nyaman dan aman jika berhubungan dengan orang lain yang baru mereka dekati atau dikenali. Didalam hubungan yang terbuka akan menimbulkan hubungan timbal balik yang positif dari orang lain yang akan menghasilkan rasa aman, adanya penerimaan diri, rasa dicintai, dan perasaan diterima oleh orang lain.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Aspek - Aspek Penerimaan Sosial

Brock, Sarason, dan Sanghvi, dkk (1998) mengemukakan empat aspek dari penerimaan sosial, yaitu :

- a. Penerimaan yang di rasakan dari ayah

Penerimaan yang di rasakan dari ayah adalah penilaian kognitif spesifik dan relatif stabil terhadap kepedulian dan penghargaan dari ayah kepada individu. Keberhasilan penerimaan sosial tersebut mengindikasikan seseorang menerima penghargaan serta kepedulian dari ayah atau orang pengganti ayah dan bahwa kekhawatiran ayah atau orang pengganti ayah tersebut tidak bergantung pada sikap tertentu atau berperilaku berbeda dari bagaimana biasanya mereka satu sama lain berperilaku.

- b. Penerimaan yang di rasakan dari ibu

Penerimaan yang di rasakan dari ibu adalah penilaian kognitif spesifik dan relatif stabil terhadap kepedulian dan penghargaan dari ibu atau orang pengganti ibu terhadap diri seseorang. Artinya individu dihargai dari segala aktivitas yang mereka lakukan dan juga adanya rasa kepedulian terhadap mereka, serta kekhawatiran ibu atau orang pengganti ibu tersebut tidak bergantung pada sikap tertentu atau berperilaku berbeda dari bagaimana biasanya mereka satu sama lain berperilaku. Dalam hal ini menghargai secara kesekuruhan tanpa syarat.

- c. Penerimaan yang di rasakan dari keluarga

Penerimaan yang di rasakan dari keluarga adalah penilaian kognitif spesifik dan relatif stabil terhadap kepedulian dan penghargaan dari

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

keluarga terhadap diri seseorang dan bahwa kekhawatiran tiap-tiap anggota keluarga tersebut tidak bergantung pada sikap tertentu atau berperilaku berbeda dari bagaimana biasanya mereka satu sama lain berperilaku.

- d. Penerimaan yang di rasakan dari teman

Penerimaan yang di rasakan dari teman adalah penilaian kognitif spesifik dan relatif stabil terhadap kepedulian dan penghargaan dari kelompok teman terhadap diri seseorang dan bahwa kekhawatiran tiap-tiap anggota kelompok teman tersebut tidak bergantung pada sikap tertentu atau berperilaku berbeda dari bagaimana biasanya mereka satu sama lain berperilaku.

3. Faktor-Faktor Penerimaan Sosial

Hurlock (dalam Pratiwi,2016) mengungkapkan faktor-faktor penerimaan sosial, yaitu:

- a. Kesan pertama

Kesan pertama yang menyenangkan akibat dari penampilan yang menarik perhatian, sikap yang tenang dan gembira.

- b. Reputasi

Reputasi sebagai seseorang yang sportif menyenangkan.

- c. Penampilan diri

Penampilan diri yang sesuai dengan penampilan teman-teman sebaya.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultanarif Kiam Riau

d. Perilaku Sosial

Perilaku sosial yang ditandai oleh kerja sama, tanggung jawab, panjang akal, kesenangan bersama orang-orang lain, bijaksana dan sopan.

e. Matang

Matang, terutama dalam hal pengendalian serta kemauan untuk mengikuti peraturan-peraturan.

f. Penyesuaian sosial

Suatu kepribadian yang menimbulkan penyesuaian sosial yang baik seperti jujur, setia, tidak mementingkan diri sendiri dan ekstraversi.

g. Status sosial ekonomi

Status sosial ekonomi yang sama atau sedikit di atas anggota-anggota yang lain dalam kelompoknya dan hubungan yang baik dengan anggota-anggota keluarga.

h. Tempat tinggal

Tempat tinggal yang dekat dengan kelompok sehingga mempermudah hubungan dan partisipasi dalam berbagai kegiatan kelompok.

C. Kesepian

1. Pengertian Kesepian

Menurut Weiss (dalam Peplau dan Perlman, 1982), kesepian tidak disebabkan oleh kesendirian, namun disebabkan karena tidak terpenuhinya kebutuhan akan hubungan atau rangkaian hubungan yang pasti, atau karena tidak tersedianya hubungan yang dibutuhkan individu tersebut. Menurut Brehm dan Kassin (dalam



Dayakisni dan Hudaniah, 2009) kesepian merupakan perasaan kurang memiliki hubungan sosial yang diakibatkan ketidakpuasan dengan hubungan sosial yang ada. Selanjutnya, menurut Baron dan Byrne (2003) kesepian merupakan keadaan emosi dan kognitif yang tidak bahagia yang diakibatkan oleh hasrat akan hubungan akrab namun tidak dapat mencapainya. Lebih lanjut Gierveld, Tilburg & Dykstra (2006) mengemukakan bahwa kesepian adalah suatu situasi yang di alami oleh seorang individu dimana terdapat kekurangan (kualitas) hubungan yang tidak menyenangkan atau hubungan yang tidak dapat di terima.

Menurut Sears dkk (1999) kesepian menunjuk pada kegelisahan subjektif yang kita rasakan pada saat hubungan sosial kita kehilangan ciri-ciri pentingnya. Taylor dkk (2009) mengungkapkan bahwa kesepian merupakan ketidaknyamanan psikologis yang kita rasakan saat kita merasa hubungan sosial kita kurang memadai. Menurut Archibald, Bartholomew, & Marx (dalam Baron dan Donn, 2003) kesepian adalah suatu reaksi emosional dan kognitif terhadap dimilikinya hubungan yang lebih sedikit dan lebih tidak memuaskan dari pada yang diinginkan oleh orang tersebut.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kesepian lebih kepada perasaan seseorang yang diakibatkan karena seseorang gagal atau kurang mampu dalam membangun hubungan dengan teman maupun masyarakat. Sehingga menyebabkan kurang atau tidak memiliki teman untuk bergaul, akibatnya menyukai melakukan aktivitas sendiri tanpa bantuan orang lain.



2. Komponen Kesepian

Weiss (dalam Gierveld & Tilburg, 2006) mengemukakan bahwa kesepian terbagi atas 2 komponen yaitu kesepian emosional (*emotional loneliness*) dan kesepian sosial (*social loneliness*) yaitu :

a. Kesepian Emosional (*emotional loneliness*)

Merupakan kesepian yang diakibatkan oleh tidak adanya ikatan yang dekat atau intim (*intimate attachment*) dengan seseorang sehingga tidak dapat bergantung kepada siapa pun. Hubungan yang ada kurang memuaskan, atau merasa lingkungan sosial kurang memahaminya.

b. Kesepian Sosial (*social loneliness*)

Merupakan kesepian yang diakibatkan oleh tidak adanya grup yang luas atau orang lain dari jaringan sosial (misalnya, teman-teman, saudara, dan orang-orang di lingkungan).

Dapat terjadi bahwa seseorang mengalami salah satu tipe kesepian tanpa mengalami yang lain. Seperti halnya pasangan muda yang telah menikah dan mencari pekerjaan ke daerah lain, mungkin tidak merasakan kesepian secara emosional karena mereka saling memiliki. Tetapi mungkin mereka mengalami kesepian sosial sampai mereka mempunyai teman dan mulai merasa sebagai bagian dari masyarakat yang baru. Dapat dilihat bahwa seorang individu bisa saja tidak mengalami semua kesepian sekaligus, akan tetapi satu kesepian yang dialami dapat dikatakan juga bahwa individu tersebut sedang mengalami kesepian.



3. Faktor-faktor Kesenian

Ada dua faktor yang mendorong seseorang mengalami kesepian (Dayaskini & Hudaniah, 2009) :

a. Faktor *Predisposing*

Faktor ini terdiri dari faktor-faktor bawaan yang membuat orang rentan atau mudah mengalami kesepian. Seperti dikarenakan rasa malu, stigma, kurangnya keterampilan sosial, isolasi sosial, norma-norma budaya seperti individualisme.

b. *Precipitating events*

Faktor ini menjadi pemicu awal kemunculan dari kesepian, seperti diakibatkan oleh perceraian, pergi kesekolah dengan jarak yang jauh dan diakibatkan karena pindah ke komunitas baru.

D. Media Sosial Online

Perkembangan teknologi, informasi dan komunikasi membuat setiap manusia berlomba-lomba dalam kemajuan. Salah satu yang paling dominan dalam perkembangan masa kini adalah internet. Menurut Bungin (2006), Internet merupakan jaringan komputer yang dapat menghubungkan suatu komputer atau jaringan komputer dengan jaringan komputer yang lain, sehingga dapat berkomunikasi atau berbagi data tanpa melihat jenis komputer itu sendiri. Seperti yang diketahui internet adalah bentuk konvergensi dari beberapa teknologi penting terdahulu, seperti computer, televisi, radio, dan telepon.

Internet sebagai media sosial modern ini digunakan sebagai media penghubungn dalam berkomunikasi. Tentunya perkembangan dalam



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Husein Riau

berkomunikasi mengalami peningkatan dari waktu ke waktu. Hal tersebut menyebabkan tuntutan masyarakat terhadap kebutuhan komunikasi dan informasi semakin tinggi. Dengan adanya fasilitas internet, berkomunikasi tidak mengenal lagi seberapa jarak, ruang dan waktu. Individu dapat dengan mudah menggunakan internet sebagai kebutuhan untuk saling berkomunikasi jarak jauh tanpa dengan tatap muka.

Salah satu fasilitas untuk penunjang komunikasi secara *online* adalah melalui media sosial *online*. Media sosial *online* merupakan media yang didesain untuk memudahkan interaksi sosial bersifat interaktif dengan berbasis teknologi internet mengubah pola penyebaran informasi dari sebelumnya bersifat *broadcast media monologue* (satu ke banyak audiens) ke *social media dialogue* (banyak audiens ke banyak audiens) (Kusumanigtyas, 2010).

Berbagai aplikasi disediakan untuk memudahkan individu bertukar informasi atau berbagi cerita mengenai diri mereka secara pribadi. Hal tersebut berkaitan teori yang diungkapkan oleh Shera (dalam Ningsih, 2015), bahwa dengan *social networking* yakni *Website* dimana seseorang dapat berinteraksi dengan teman-teman *online* via *status update*, *chatting*, *games* dan sebagainya. Melalui aplikasi BBM, Line, *Whatsapp*, telegram serta aplikasi yang lain mempermudah seseorang untuk dapat terhubung secara *online* dengan orang lain meskipun dibatasi oleh jarak dan waktu.

Kenyataannya dalam perkembangan saat ini, media sosial *online* dijadikan sebagai modal sosial untuk mengungkapkan informasi tentang diri secara pribadi. Banyak hasil penelitian yang menyebutkan bahwa pengungkapan diri melalui



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Siliwangi Tasikmalaya

jejaring sosial *online* dapat mempengaruhi individu secara positif. Akan tetapi bukan sekedar dampak positif saja yang dihasilkan dari penggunaan media sosial, Pengungkapan diri di media sosial *online* secara berlebihan juga dapat memberikan dampak negatif bagi individu. Pertama, dapat menimbulkan tindakan kejahatan dan berdampak negatif apabila seseorang sering menginformasikan mengenai pribadinya pada media sosial. Artinya ketika seseorang suka mencurahkan isi hatinya seperti ungkapan rasa sedihnya kepada media sosial, maka secara tidak langsung dapat memberikan peluang bagi orang yang berniat jahat untuk mengetahui informasi individu tersebut. Kedua, meningkatkan pengembangan dan pemeliharaan hubungan, sehingga menjadi lebih akrab karena adanya informasi yang diketahui sehingga antar satu sama lain mengetahui informasinya. Ketiga, menunjukkan bahwa wanita lebih terbuka dari pada pria dalam melakukan pengungkapan diri pada media sosial. Seperti yang diungkapkan Devito (1997) bahwa, umumnya pria lebih kurang terbuka dari pada wanita. Serta keempat, menjadikan individu merasa lebih aman dan nyaman saat berkomunikasi secara *online* dibandingkan *offline* atau tatap muka (Ningsih,2015).

Saat ini media sosial *online* banyak digunakan sebagai ajang untuk berbagi informasi tentang diri pribadi kepada orang lain. Hal tersebut digunakan agar orang lain dapat melihat, merespon serta berkomentar terhadap apa yang dibuat di media sosial. Seperti membuat status, meng-*upload* foto, mengomentari status orang lain dan saling berbagi informasi serta curhat. Disamping itu juga media sosial *online* juga dijadikan sebagai tempat untuk mengekspresikan apa yang



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Saifuddin Kasim Riau

Devito (1997) mengatakan faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri adalah penerimaan hubungan. Artinya, individu yang mendapatkan penerimaan, perhatian positif, dan dukungan sosial akan meningkatkan frekuensi dalam membuka dirinya. Individu akan cenderung terbuka kepada individu yang hangat, memberi dukungan, penuh pemahaman dan mampu menerima satu sama lainnya, seperti orang-orang yang dianggap dekat dilingkungan sosialnya yaitu pasangan, keluarga atau teman dekat. Menurut Shintia (2011), adanya penerimaan social menjadikan individu merasa berharga dan berarti serta dibutuhkan oleh kelompoknya. Penerimaan sosial diartikan sebagai penilaian kognitif terhadap kepedulian dan penghargaan orang lain terhadap diri seseorang atau dari bagaimana mereka satu sama lain berperilaku (Brock, Sarason, dan Sanghvi, dkk, 1998). Artinya, ketika individu ingin membangun sebuah hubungan yang matang, dengan adanya perhatian positif dan dukungan satu sama lain, individu dapat bersikap terbuka dan dapat membawa hubungan menjadi akrab dan dekat.

Menurut Wellman dan Gulla (dalam Karina dan Suryanto, 2012), hubungan akan dapat terjalin dengan baik sekalipun individu melakukan interaksi secara *online*, karena interaksi *online* sangat mirip dengan interaksi tatap muka. Bentuk penerimaan yang didapati secara *online*, dapat dilihat dari kesediaan orang lain menerima individu dalam kontak pertemannya dan melibatkan individu dalam interaksi sosial. Hal tersebut menjadikan individu merasa aman dan nyaman saat berkomunikasi *online* dibandingkan *offline* atau tatap muka (Ningsih,2015). Kenyamanan yang didapatkan dalam media sosial, menjadikan individu yang



kurang memperoleh penerimaan dari lingkungan sosialnya, akan merasa nyaman dan leluasa untuk mengungkapkan dan mengekspresikan dirinya.

Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ningsih (2015), yang mengatakan seseorang yang mengalami penolakan (penerimaan sosial yang rendah) menjadikan media sosial sebagai tempat untuk mengungkapkan diri, sehingga mereka menjadi lebih nyaman dan bebas untuk terbuka dengan orang lain secara tidak langsung. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Yang dan Tan (2012) mengatakan bahwa individu yang kurang penerimaan dilingkungan sosial, menemukan pengungkapan di media sosial lebih menarik daripada yang dilakukan secara langsung. Di media sosial, orang lain akan mudah merespons dengan baik apa yang mereka lakukan. Oleh karena itu, hubungan semacam itu didefinisikan sebagai hubungan negatif. Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan Gibbs, Ellison dkk (2011) mengatakan bahwa penerimaan yang dirasakan dapat lebih besar dan nyaman ketika dilakukan secara *online* daripada *offline*. Hal tersebut menyebabkan pengungkapan diri semakin meningkat pada kencana *online*.

Selain itu, Leung (1997) mengatakan faktor lain yang mempengaruhi pengungkapan diri adalah kesepian. Smart (dalam Leung,2022) mengatakan bahwa salah satu yang berkontribusi terhadap faktor kesepian adalah keperibadian seseorang yang enggan masuk kedalam hubungan interpersonal sehingga memunculkan resiko ditolak, malu atau kecewa. Menurut Lee dkk (2013), orang yang kesepian biasanya memiliki kekurangan pada keterampilan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sosial dalam konteks *offline*. Disamping itu juga, banyak penelitian yang menunjukkan bahwa orang yang mengalami kesepian tidak memiliki kemampuan berkomunikasi secara sosial. Kondisi yang demikian menyebabkan individu harus mampu mengambil resiko agar perasaan kesepian yang mereka alami akan berkurang dan relasi dapat terjaga dengan baik. Salah satunya yaitu menjadikan media sosial sebagai wadah untuk mengungkapkan dirinya yang belum teraktualisasi di dunia nyata. Menurut Lee dkk (2013) orang yang mengalami kesepian memiliki preferensi yang lebih tinggi untuk melakukan interaksi secara *online*, karena mereka menganggap komunikasi *online* kurang beresiko dan lebih mudah daripada komunikasi secara tatap muka langsung. Individu yang mengalami kesepian akan merasa lebih aman, lebih percaya diri, dan lebih nyaman untuk menyatakan perasaannya dalam bentuk status serta informasi mengenai dirinya secara *online*.

Sears dkk (1999) mengatakan bahwa hasil penelitian memperlihatkan kesepian lebih banyak dialami oleh para remaja dan pemuda, dan terendah dialami oleh orang yang lebih tua. Hal tersebut terjadi karena remaja menghadapi sejumlah transisi sosial, seperti meninggalkan rumah, hidup mandiri, memasuki perguruan tinggi, atau menerima pekerjaan yang semuanya itu dapat menimbulkan kesepian (Sears dkk, 1999). Salah satu permasalahan yang menimpa mahasiswa adalah ketika seorang mahasiswa yang akan memasuki perguruan tinggi, pengungkapan diri yang dilakukan menjadi tidak wajar karena takut akan resiko ditolak secara nyata dan menimbulkan rasa malu serta kecewa.



Pernyataan diatas sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurhani (2015), penelitian tersebut mengatakan adanya hubungan antara kesepian dengan keterbukaan diri pengguna situs jejaring sosial pada remaja akhir. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Buntaran dan Helmi (2015), penelitian tersebut mengatakan bahwa kesepian memiliki hubungan dengan pengungkapan diri pada siswa-siswi SMA N Yogyakarta. Lebih lanjut, hasil penelitian yang dilakukan oleh Lee dkk (2013) menunjukkan bahwa kesepian berpengaruh positif terhadap pengungkapan diri. Hal tersebut menyiratkan bahwa orang kesepian memiliki keterampilan sosial yang kurang baik, sehingga mengandalkan interaksi *online* untuk mengkompensasi hubungan *offline* mereka yang tidak berhasil.

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat dilihat bahwa, pada usia remaja akhir (mahasiswa) kehidupan sosial menjadi semakin kompleks. Pada masa tersebut remaja dituntut untuk menyelesaikan tugas perkembangan yaitu berinteraksi dan membangun hubungan yang akrab dengan individu lain. Kegagalan dalam hubungan dapat saja terjadi sehingga menimbulkan rasa takut untuk dikucilkan oleh lingkungan sosialnya. Hal tersebut diakibatkan oleh kurangnya rasa menerima dan memahami satu sama lain. Disamping itu juga, hubungan menjadi kurang intens karena kurangnya kedekatan dan keakraban antar individu. Hal tersebut menyebabkan individu merasa kekurangan teman atau sama sekali tidak memiliki teman dekat. Kondisi tersebut mengindikasikan pengungkapan diri yang mereka lakukan menjadi tidak optimal dilingkungan sosial nyata, sehingga individu memandang media sosial sebagai wadah untuk mengekspresikan diri yang belum teraktualisasi secara nyata. Tetapi kehadiran



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

fisik tidak diikutsertakan dalam membangun hubungan secara *online*, dan dapat mengganggu pengembangan hubungan yang akrab. Inilah yang menjadi fenomena pengungkapan diri di media sosial, dimana seseorang mengungkapkan dan mengutarakan isi hatinya kepada semua orang bahkan kepada orang yang tidak dikenal sekalipun. Individu hanya memperoleh hubungan yang mentah, karena ketidaktahuan apa yang akan terjadi terhadap hubungan selanjutnya, apakah hubungan tersebut akan sampai ketahap akrab dan dekat atau justru tidak sama sekali.

F. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berfikir di atas, maka hipotesis yang dapat diajukan adalah :

1. Ada hubungan antara penerimaan sosial dengan pengungkapan diri melalui jejaring sosial *online* pada mahasiswa.
2. Ada hubungan antara kesepian dengan pengungkapan diri melalui jejaring sosial *online* pada mahasiswa.

UIN SUSKA RIAU