

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengungkapan Diri

1. Definisi Pengungkapan Diri

Menurut wheeles (dalam Gainau, 2009) Pengungkapan diri didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi tentang diri sendirikepada orang lain. Lebih lanjutPerson (dalam Gainau, 2009) mengartikan pengungkapan diri sebagai tindakanseseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela dan disengaja untuk maksud memberi informasi yang akurat tentang dirinya.

Pengungkapan diri menurut Jourard (dalam Sari dkk, 2006), berarti pembicaraan mengenai diri sendiri kepada orang lain sehingga orang lain mengetahui apa yang dipikirkan, dirasakan dan diinginkan oleh seseorang. Definisi tersebut sejalan dengan pendapat Devito (1995), bahwa pengungkapan diri merupakan sebuah tipe komunikasi tentang informasi diri pribadi yang umumnya disembunyikan, namun dikomunikasikan kepada orang lain. Ada beberapa hal penting yang harus diperhatikan, yaitu informasi yang diutarakan tersebut haruslah informasi baru yang belum pernah didengar orang tersebut sebelumnya. Kemudian informasi tersebut haruslah informasi yang biasanya disimpan atau dirahasiakan. Hal terakhir adalah informasi tersebut harus diceritakan kepada orang lain baik secara tertulis atau lisan. Pendapat lain yaitu menurut Rogers (1994), mendefinisikan pengungkapan diri sebagai suatu keuntungan yang potensial dari pengungkapan diri kita kepada orang lain.

Morton (dalam Dayakisni, 2003) mengatakan pengungkapan diri merupakan kegiatan membagi perasaan dan informasi yang akrab dengan orang lain. Pengungkapan diri dapat bersifat deskriptif maupun evaluatif. Pengungkapan diri deskriptif yaitu seseorang melukiskan berbagai fakta mengenai dirinya yang mungkin belum diketahui oleh pendengar, seperti pekerjaan, tempat tinggal, dan sebagainya. Pengungkapan diri evaluatif yaitu seseorang mengemukakan pendapat atau perasaan pribadinya, seperti perasaannya menyukai orang-orang tertentu, merasa cemas karena terlalu gemuk, tidak suka bangun pagi, dan sebagainya.

Dari pemaparan beberapa pendapat tokoh tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengungkapan diri adalah kegiatan membagi informasi dan perasaan mengenai diri pribadi serta mengungkapkan reaksi dan tanggapan terhadap suatu situasi yang dilakukan seseorang yang umumnya disembunyikan namun dikomunikasikan kepada orang lain sehingga orang lain mengetahui apa yang dipikirkan, dirasakan, dan diinginkan seseorang.

2. Aspek-aspek Pengungkapan Diri

Menurut Devito (1997), Pengungkapan diri pada remaja dapat muncul dari aspek-aspek dibawah ini:

- a. Kuantitas dari pengungkapan diri dapat diukur dengan mengetahui frekuensi dengan siapa individu mengungkapkan diri dan durasi dari waktu yang diperlukan untuk mengutarakan statemen keterbukaan diri individu tersebut terhadap orang lain.

- b. Valensi merupakan hal yang positif atau negatif dari penyingkapan diri. Individu dapat menyingkapkan diri mengenai hal-hal yang menyenangkan atau tidak menyenangkan mengenai dirinya, memuji dan mengejek diri individu sendiri.
- c. Ketepatan dan kejujuran individu dalam mengungkapkan diri. Ketepatan dari pengungkapan diri individu dibatasi oleh tingkat dimana individu mengetahui dirinya sendiri.
- d. Seluas apa individu mengungkapkan tentang apa yang ingin diungkapkan, seberapa besar kesadaran individu untuk mengontrol informasi-informasi yang akan dikatakan pada orang lain.
- e. Individu dapat mengungkapkan detail yang paling intim dari hidupnya, hal-hal yang dirasa tidak mungkin bohong. Menurut devito (1997), menunjukan bahwa wanita lebih membuka dirinya dibandingkan pria, wanita lebih banyak mengungkapkan diri pada yang ia sukai sedangkan pria lebih banyak pada orang yang ia percayai.

Selain itu, Jourard dan Lasakow (dalam Sari dkk, 2006)) mengembangkan suatu alat ukur untuk mengukur *self-disclosure* dengan identifikasi aspek-aspek *self-disclosure* sebagai berikut :

a. Sikap dan Pendapat

Ungkapan sikap dan pendapat seseorang tentang isu-isu atau masalah yang berada atau terjadi disekitar individu dimana hal-hal tersebut menjadi bagian dari identitasnya secara pribadi dan secara sosial, sikap dan pendapat ini dapat berupa :

- 1) Apa yang dipikirkan dan dirasakan tentang agama, pandangan keagamaan secara pribadi
- 2) Pendapat pribadi dan perasaan tentang kelompok agama selain agama yang dianut, misalnya, Protestan, Katolik, Yahudi, Atheis.
- 3) Pandangan tentang komunisme.
- 4) Pandangan tentang pemerintah saat ini, kebijakan pemerintah, dll
- 5) Pandangan pada isu integrasi rasial di sekolah, transportasi, dll
- 6) Pandangan pribadi tentang kebutuhan air minum.
- 7) Pandangan pribadi tentang moralitas seksual, bagaimana seseorang seharusnya mengindahkan etika perilaku seksual.
- 8) Standar pribadi tentang keindahan dan daya tarik pada wanita/pria dan apa yang dianggap menarik dari seorang wanita atau pria.
- 9) Hal-hal yang dianggap sebagai hal yang diinginkan oleh seorang pria/wanita, apa yang saya cari dalam diri seorang pria/wanita.
- 10) Perasaan tentang bagaimana orang tua harus mendidik anak-anak.

b. Selera dan Minat

Ungkapan tentang hal-hal apa saja yang dapat menggugah selera dan minat seseorang yang memiliki kecenderungan pada hal-hal tertentu, misalnya:

- 1) Makanan favorit, cara penyajian makan yang disukai.
- 2) Minuman favorit dan apa yang tidak disukai tentang minuman.
- 3) Hal yang disukai dan tidak suka dalam musik.
- 4) Apa bahan bacaan favorit

- 5) Jenis-jenis film yang terbaik yang diinginkan, acara TV apa yang menjadi favorit
- 6) Selera dalam pakaian.
- 7) Gaya rumah, dan jenis perabot yang disukai.
- 8) Jenis partai, atau arisan yang menurut seseorang paling baik dan sesuatu yang membuat seseorang merasa bosan atau sesuatu yang tidak bisa dinikmati
- 9) Cara terbaik untuk menghabiskan waktu luang, misalnya, berburu, membaca, main kartu, olahraga, menari, dll
- 10) Hadiah apa yang paling disukai.

c. Bekerja (atau Studi)

Ungkapan tentang apa yang membuat seseorang menjadi tidak dapat menikmati pekerjaan atau hal-hal yang tidak disukai atau mengganggu dalam pekerjaan serta apa saja yang menjadi hal yang menyenangkan dari pekerjaan, hal ini dapat ditemui dalam hal :

- 1) Apa yang dapat menjadi tekanan terburuk dalam bekerja.
- 2) Apa yang menjadi hal yang paling membosankan dari pekerjaan
- 3) Hal yang paling dinikmati dan mendapatkan kepuasan dari pekerjaan.
- 4) Apa yang dirasakan yang dapat mencegah seseorang dari kegiatan pekerjaannya atau yang mencegah mendapatkan kemajuan dalam pekerjaan.
- 5) Apa yang dirasakan begitu istimewa yang menjadi nilai tambah dalam bekerja.

- 6) Bagaimana seseorang merasa pekerjaannya dihargai oleh orang lain (misalnya, bos, rekan kerja, guru, suami, dll)
- 7) Ambisi seseorang dan target di dalam pekerjaan.
- 8) Perasaan tentang gaji atau imbalan yang didapatkan untuk pekerjaan yang dilakukan.
- 9) Bagaimana perasaan tentang pilihan karir yang telah dibuat, apakah puas dengan pilihan karir tersebut
- 10) Bagaimana seseorang benar-benar merasa keberadaan orang-orang yang menjadi bagian dari pekerjaannya.

d. Uang

Ungkapan seseorang tentang uang yang umumnya terkait dengan harapan tentang uang, apa yang ingin dilakukan dengan uang dan bagaimana kehidupannya yang diinginkannya dengan uang:

- 1) Berapa banyak uang yang ingin dihasilkan dari pekerjaannya.
- 2) Apakah saya berutang uang, berapa banyak.
- 3) Siapa yang berutang uang kepadanya saat ini, atau siapa telah meminjam uang
- 4) Apakah saya memiliki tabungan, berapa banyak.
- 5) Apakah ada atau tidak ada orang lain berutang uang kepada saya.
- 6) Apakah suka berjudi, jika demikian, cara saya berjudi, dan sejauh itu hasilnya.
- 7) Semua sumber pendapatan, biaya, tunjangan, dividen, dll

- 8) Total nilai tentang keuangan, termasuk properti, tabungan, obligasi, asuransi, dll
- 9) Kebutuhan yang paling mendesak untuk uang sekarang, misalnya, tagihan.
- 10) Bagaimana menata anggaran keuangan terkait kebutuhan kemewahan, dll

e. Kepribadian

Ungkapan hal-hal yang menurut seseorang hal-hal yang terbaik dalam dirinya serta kemungkinan hal-hal yang paling tidak disukai dalam dirinya, misalnya :

- 1) Aspek kepribadian yang tidak disukai, dikhawatirkan, bahwa sesuatu itu telah menjadi hal yang sangat mengganggu.
- 2) Perasaan tentang suatu kejadian, bahwa seseorang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan atau mengontrol.
- 3) Fakta-fakta seks dalam kehidupan termasuk pengetahuan tentang bagaimana saya mendapatkan seksual yang legal, setiap masalah yang mungkin saya miliki, dengan siapa berbagi, jika ada.
- 4) Apakah merasa agresif atau tidak dengan lawan jenis.
- 5) Hal-hal di masa lalu atau saat ini yang membuat merasa malu dan bersalah.
- 6) Jenis hal-hal yang hanya membuat saya tegang.
- 7) Apa yang diperlukan untuk mendapatkan perasaan yang positif tentang depresi.
- 8) Apa yang diperlukan untuk mengatasi kekhawatiran, cemas dan takut.
- 9) Apa yang diperlukan untuk mengatasi perasaan yang tersakiti.
- 10) Jenis-jenis hal yang membuat bangga pada diriku sendiri, gembira

f. Tubuh

Perasaan seseorang tentang nilai, ekspektasi dirinya tentang hal-hal yang dimiliki secara fisik sejauh mana sesuai atau tidak sesuai dengan harapannya:

- 1) Perasaan tentang bagian wajah yang tidak suka, kemungkinan juga kepala, hidung, mata, rambut, gigi, dll
- 2) Bagaimana harapan seseorang tentang cita-cita dan penampilan secara keseluruhan.
- 3) Perasaan tentang berbagai bagian tubuh, kaki, pinggul, pinggang, berat badan, dada, atau payudara, dan lain-lain
- 4) Setiap masalah dan kekhawatiran yang dimiliki dengan penampilan di masa lalu.
- 5) Ada atau tidak ada masalah kesehatan dimiliki, misalnya masalah dengan tidur, pencernaan, keluhan wanita, kondisi jantung, alergi, sakit kepala, tumpukan, dll
- 6) Apakah ada kekhawatiran sifatnya jangka panjang terkait dengan kesehatan, misalnya, kanker, maag, gangguan jantung.
- 7) Catatan masa lalu tentang penyakit dan pengobatan.
- 8) Ada atau tidak ada upaya khusus yang dilakukan untuk tetap fit, sehat, dan menarik, misalnya, senam, diet.
- 9) Rutinitas dalam melakukan pengukuran fisik, misalnya tinggi badan, berat badan, pinggang, dll

- 10) Perasaan tentang kecukupan si perilaku seksual, apakah merasa mampu melakukan memadai dalam hubungan seks.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengungkapan Diri

Menurut Devito (dalam Rahmawati,2005) faktor-faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri diantaranya:

a. Besar kelompok

Pengungkapan diri lebih banyak terjadi dalam kelompok kecil daripada kelompok besar. Kelompok yang terdiri atas dua orang merupakan lingkungan yang paling cocok untuk pengungkapan diri. Dengan satu pendengar, pihak yang melakukan pengungkapan diri meresapi dengan cermat.

b. Perasaan menyukai

Kita membuka diri dengan orang-orang yang kita sukai atau cintai, dan kita tidak akan membuka diri kepada orang yang tidak kita sukai.

c. Efek diadik

Kita melakukan pengungkapan diri bila orang yang bersama kita juga melakukan pengungkapan diri. Ini membuat kita merasa lebih aman.

d. Kompetensi

Orang yang kompeten dalam berinteraksi dengan orang lain tentu lebih banyak melakukan pengungkapan diri daripada orang yang kurang kompeten, hal ini terjadi karena orang yang kompeten dalam berinteraksi lebih terbuka dan mampu merespon terhadap stimulus dari lingkungan sekitarnya.

e. Kepribadian

Orang-orang yang pandai bergaul (*sociable*) dan ekstrovert melakukan pengungkapan diri lebih banyak daripada mereka yang kurang pandai bergaul dan lebih introvert. Menurut Cramer (dalam Sari dkk, 2006) pengungkapan diri juga dipengaruhi oleh harga diri sebagai salah satu karakteristik kepribadian. Harga diri sebagai evaluasi terhadap diri sendiri sebagai hasil dari interaksi dengan teman dan anggota keluarga dapat mempengaruhi sikap individu terhadap dirinya dan terhadap orang lain. Seseorang dengan harga diri tinggi dapat memandang dirinya sama dengan orang lain, sehingga dapat dengan mudah berinteraksi dan berbagi informasi dengan orang lain (Saridkk, 2006). Menurut Michener dan DeLamater juga menyebutkan individu dengan harga diri tinggi bersikap asertif, terbuka, dan memiliki kepercayaan terhadap dirinya.

f. Topik

Kita lebih mengungkapkan informasi diri tentang pekerjaan dan hobi kita daripada tentang kehidupan seks dan situasi keuangan kita.

g. Jenis kelamin

Sebagian besar peneliti menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak melakukan pengungkapan diri dari pada laki-laki. Perempuan juga meningkatkan kedalaman pengungkapan dirinya menjadi lebih intim, sedangkan pria terlihat tidak mengubah tingkatan pengungkapan diri mereka.

4. Tingkatan pengungkapan diri

Menurut John Powell (dalam Dayakisni dan Hudaniah, 2006) tingkatan-tingkatan pengungkapan diri dalam komunikasi yaitu:

- a. Basa-basi merupakan taraf pengungkapan diri yang paling lemah atau dangkal, walaupun terdapat keterbukaan diantara individu, tetapi tidak terjadi hubungan antar pribadi. Masing-masing individu berkomunikasi basa-basi hanya untuk kesopanan.
- b. Membicarakan orang lain, yang diungkapkan dalam komunikasi hanyalah tentang orang lain atau hal-hal yang diluar dirinya. Walaupun pada tingkat ini isi komunikasi lebih mendalam tetapi pada tingkat ini individu tidak mengungkapkan diri.
- c. Menyatakan gagasan atau pendapat, sudah mulai dijalin hubungan yang erat. Individu mulai mengungkapkan dirinya kepada individu lain, walaupun hanya sebatas pendapat mengenai hal-hal tertentu saja.
- d. Perasaan, setiap individu dapat memiliki gagasan atau pendapat yang sama tetapi perasaan atau emosi yang menyertai gagasan atau pendapat setiap individu dapat berbeda-beda. Setiap hubungan yang menginginkan pertemanan antar pribadi yang sungguh-sungguh, haruslah didasarkan atas hubungan yang jujur, terbuka dan menyatakan perasaan-perasaan yang mendalam.
- e. Hubungan puncak, pengungkapan diri telah dilakukan secara mendalam, individu yang menjalin hubungan antar pribadi dapat menghayati perasaan yang dialami individu lainnya. Segala

persahabatan yang mendalam dan sejati haruslah berdasarkan pada pengungkapan diri dan kejujuran yang mutlak.

5. Tujuan Pengungkapan diri diri

Kita mengungkapkan informasi ke orang lain dengan beberapa alasan.

Menurut Derlega (1993), lima alasan utama untuk pengungkapandiri adalah :

- a. Ungkapan yaitu individu biasanya membicarakan perasaannya untuk mengekspresikan perasaan adalah salah satu alasan untuk pengungkapan diri.
- b. Penjelasan diri yaitu dalam proses berbagi perasaan atau pengalaman dengan orang lain, individu mungkin mendapat pemahaman yang lebih baik. Bicara kepada teman mengenai masalah dapat membantu individu untuk mengklarifikasi pikirannya tentang situasi yang ada.
- c. Pengesahan sosial yaitu melihat bagaimana reaksi pendengar pada pengungkapandiri yang dilakukan, individu mendapat informasi tentang kebenaran dan ketepatan pandangannya.
- d. Kontrol sosial yaitu mengungkapkan atau menyembunyikan informasi tentang dirinya, sama seperti arti dari kontrol sosial. Namun, Individu dapat menekan topik, kepercayaan atau ide yang akan membentuk pesan yang baik pada pendengar. Dalam kasus yang ekstrim, individu mungkin dengan sengaja berbohong untuk mengeksploitasi orang lain.
- e. Perkembangan hubungan, sebuah penelitian yang menemukan bahwa kita lebih terbuka kepada orang yang dekat dengan kita, seperti: suami/istri,

keluarga, sahabat dekat. Kita lebih sering untuk terbuka kepada orang yang sepertinya menerima, memahami, bersahabat, dan mendukung kita.

Tujuan pengungkapan diri diatas dapat membantu remaja mengekspresikan perasaan, mendapat informasi tentang kebenaran dan ketepatan pandangan dari remaja lain, individu bisa mengungkapkan atau menyembunyikan informasi tentang dirinya, sama seperti arti dari kontrol sosial, serta kita akan terbiasa terbuka kepada orang yang dekat dengan kita.

6. Resiko pengungkapan diri

Menurut Derlega (1993), menyatakan ada beberapa resiko yang mungkin dialami individu saat mereka sedang mengungkapkan diri, antara lain:

a. Pengabaian

Individu berbagi informasi dengan orang lain untuk memulai hubungan. Terkadang mahal itu dibalas oleh orang tersebut dan hubungan pun terjalin, tidak menutup kemungkinan karena berbagi informasi juga mengakibatkan hancurnya hubungan pertemanan yang telah terjalin.

b. Penolakan

Informasi yang diungkapkan individu mungkin akan berakibat penolakan sosial, Informasi tersebut seperti buruk yang pernah dilakukan dimasa lalu dilingkungan sosial contohnya mencuri dan sebagainya. Maka hal ini akan memberi penilaian negatif terhadap orang tersebut.

c. Kehilangan kontrol

Kadang-kadang orang lain menggunakan informasi yang diberikan sebagai alat untuk menyakiti atau mengontrol perilaku individu.

d. Penghianatan

Ketika individu mengungkapkan informasi pada seseorang, individu sering mengingatkan bahwa informasi ini rahasia.

B. Harga Diri

1. Definisi Harga Diri

Harga diri merupakan evaluasi menyeluruh dari diri seseorang. Harga diri juga nilai diri atau citra diri. Baron dan Byrne (2004) mengatakan bahwa harga diri merupakan evaluasi diri, sikap yang kita miliki terhadap diri kita sendiri secara umum dan khusus.

Coopersmith (dalam Burns, 1993) mendefinisikan mengenai harga diri itu mengacu kepada evaluasi seseorang tentang dirinya sendiri, baik positif maupun negatif dan menunjukkan tingkat dimana individu menyakini dirinya sendiri sebagai individu yang mampu, penting, berhasil dan berharga. Menurut Christia (2007), harga diri adalah evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap kualitas-kualitas yang ada dalam dirinya sendiri, yang dapat menimbulkan sikap yang *favorable* atau *unfavorable* terhadap dirinya sendiri.

Perasaan harga diri dalam hubungannya dengan evaluasi diri mengacu kepada pembuatan suatu penilaian kesadaran berkenaan dengan arti dan nilai pentingnya seseorang atau segi-segi dari seseorang (Burns, 1993). Pandangan klasik yang dikemukakan oleh James (dalam Burns, 1993) tentang perasaan harga diri sebagai ratio antara hasil-hasil yang sebenarnya dan aspirasi-aspirasi

merupakan suatu pernyataan dari titik acuan yang utama didalam evaluasi diri, aktualisasi diri dari titik acuan utama didalam evaluasi diri adalah cita-cita.

Senada dengan Rosenberg (dalam Burns, 1993) menyatakan harga diri sebagai suatu sikap positif atau negatif terhadap suatu objek khusus yaitu diri, perasaan harga diri yang tinggi menyatakan bahwa individu yang bersangkutan merasakan bahwa diri seseorang tersebut berharga dan menghargai diri sendiri yang positif, perasaan harga diri yang rendah memaknai penolakan diri, penghinaan diri dan evaluasi yang negatif.

Wells dan Marwell (Mruk,2006) menyebutkan empat tipe pengertian hargadiri, yaitu :

- a. Hargadiri dipandang sebagai sikap, hargadiri menunjuk pada suatu objek tertentu yang melibatkan reaksi kognitif, emosi, dan perilaku, baik positif maupun negatif.
- b. Hargadiri dipandang sebagai perbandingan antara *ideal self* dan *real self*. Kita akan memiliki hargadiri yang tinggi, jika *real self* kita mendekati *ideal self* kita, dan begitu sebaliknya.
- c. Hargadiri dianggap sebagai respon psikologis seseorang terhadap dirinya sendiri, lebih dari sekadar sikap.
- d. Hargadiri dipahami sebagai komponen dari kepribadian atau *self system* seseorang.

Mruk Branden (dalam Rahman, 2013), hargadiri merupakan kecenderungan seseorang untuk merasa mampu didalam mengatasi suatu masalah dan merasa berharga. Dengan kata lain hargadiri merupakan integrasi dari

kepercayaan pada diri sendiri (*self confidence*) dan penghargaan pada diri sendiri (*self respect*). Oleh karena itu, ada dua aspek dari self esteem, yaitu memiliki *sense of personalefficacy* dan *sense of personal worth*.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa, harga diri adalah evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri, baik itu penilaian yang positif ataupun negatif yang akan mengarahkan sikap kepada harga diri yang tinggi ataupun harga diri yang rendah, tergantung bagaimana individu menilai dirinya sendiri.

2. Aspek-Aspek Harga Diri

Aspek-aspek harga diri menurut Noesjirwan (dalam Natalia, 2012) yaitu:

a. Rasa diterima

Individu sebagai bagian suatu kelompok masyarakat dihargai dan diterima sebagai anggota kelompok masyarakat tersebut.

b. Rasa dibutuhkan

Perasaan bahwa dirinya berharga, memiliki arti dan dinilai. Terkadang ada individu yang merasa dirinya tidak berharga sama sekali dan merasa tidak ada satupun hal yang patut dibanggakan pada dirinya. Pandangan ini berdasarkan pada apa yang diketahui tentang dirinya dari penilaian orang lain atas dirinya.

c. Rasa mampu

Perasaan mampu melakukan sesuatu. Hal ini akan menolong individu untuk maju. Individu akan menilai dirinya berdasarkan kemampuannya untuk melakukan dan mencapai hal-hal yang diinginkan

dengan cara yang efisien. Individu tersebut akan menilai dirinya positif. Apabila tidak berhasil maka ia akan menilai diri negatif

Coopersmith (1967) membagi harga diri menjadi tiga aspek, yaitu:

a. *Kekuasaan (power)*

Merupakan kemampuan untuk mengatur dan mengontrol serta mendapat pengakuan tingkah laku tersebut dari orang lain. Ditandai dengan pengakuan dan penghormatan yang diterima dari orang lain dan adanya kualitas dari pendapat yang diutarakan oleh individu yang nantinya mendapat pengakuan dari orang lain.

b. *Keberartian (significance)*

Adanya kepedulian, penilaian dan afeksi yang diterima individu dari orang lain yang menunjukkan penerimaan dan popularitas individu dari lingkungan sosial. Ditandai dengan adanya kehangatan, respon yang baik dari lingkungan, adanya ketertarikan lingkungan terhadap individu dan lingkungan menerima individu tersebut apa adanya.

c. *Kemampuan (competence)*

Menunjuk pada adanya performansi yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan mencapai prestasi (*need for achievement*) dimana level dan tugas-tugas tersebut tergantung pada variasi usia seseorang.

Dengan demikian aspek-aspek harga diri yang digunakan dalam penelitian ini adalah aspek-aspek harga diri dari Coopersmith yaitu kekuasaan, keberartian, kebajikan, dan kemampuan. Alasan penulis menggunakan aspek-aspek ini karena pengertian dari setiap aspeknya lebih jelas dan lebih sesuai terhadap variabel penelitian yang akan diteliti dibandingkan dengan aspek-aspek harga diri dari tokoh lain.

3. Karakteristik Individu Berdasarkan Harga Diri

Coopersmith (1967), membagi tingkat harga diri individu menjadi dua golongan yaitu :

a. Individu dengan harga diri tinggi, yaitu :

- 1) Aktif dan mengekspresikan diri dengan baik
- 2) Lebih suka memimpin dan mengeluarkan pendapat dalam kelompoknya
- 3) Tidak takut menghadapi pertentangan atau perdebatan
- 4) Tidak peka terhadap kritik, kritik dijadikan pijakan demi kemajuannya
- 5) Peduli dengan fenomena sosial, tidak sibuk dengan urusan pribadinya
- 6) Memiliki keyakinan dapat meraih kesuksesan
- 7) Bersikap terbuka kepada orang lain
- 8) Optimis dengan mengetahui bakatnya, kemampuan sosialnya dan kualitas pribadinya.

b. Individu dengan harga diri rendah, yaitu :

- 1) Sering merasa putus asa
- 2) Tidak mampu mempertahankan diri sehingga sering mengalah
- 3) Tidak mampu menyingkapi kelemahannya
- 4) Takut akan menarik perhatian, lebih senang menarik diri dari pergaulan
- 5) Cenderung menutup diri
- 6) Hanya menjadi pendengar dalam kelompok diskusinya
- 7) Peka dengan kritik orang lain, mudah merasa putus asa dan tidak mau melangkah lagi
- 8) Pemalu dan sibuk dengan persoalan pribadinya.

4. Faktor yang Mempengaruhi Harga Diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri menurut Burn (1993) adalah:

a. Jenis Kelamin

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa wanita mudah terkena gangguan citra diri dibandingkan dengan pria. Sebagai contoh wanita lebih sensitif tentang diri mereka, merasa khawatir tentang kemampuan mereka, menerima kekurangan diri dan peka terhadap penilaian orang lain.

b. Kelas Sosial

Kelas sosial mempengaruhi perkembangan harga diri seseorang. Secara umum individu yang berasal dari strata sosial bawah mempunyai harga diri yang rendah dibandingkan dengan seseorang yang berasal dari sosial atas. Secara umum menunjukkan bahwa, pekerjaan, pendidikan pengasilan orang tua merupakan penentu paling terpenting dari harga diri individu.

c. Lingkungan

Lingkungan juga sangat berpengaruh perkembangan harga diri individu. Dalam penjelasan ini, lingkungan terbagi dua yaitu lingkungan rumah dan lingkungan pergaulan. Notman (dalam Burn 1993), mengatakan bahwa lingkungan pergaulan mendorong wanita untuk menekan, menyembunyikan perasaan agresi dan mengakibatkan kepasifan sehingga harga diri rendah. Sedangkan lingkungan rumah berpengaruh pada perkembangan harga diri individu, individu yang diasuh dengan kekerasan fisik yang tujuannya untuk disiplin, malah bisa menyebabkan harga diri anak menjadi rendah.

C. Kerangka Berfikir

Pengungkapan diri menurut Jourard (dalam Sari dkk, 2006) merupakan pembicaraan mengenai diri sendiri kepada orang lain sehingga orang lain mengetahui apa yang dipikirkan, dirasakan, dan diinginkan oleh seseorang. Pengungkapan diri dapat dilakukan jika individu mau membuka daerah tersembunyi yang ada dalam dirinya dengan cara memberikan informasi pribadi dan rahasia kepada orang lain. Kesiapan membuka diri ini berawal dari adanya penilaian positif terhadap orang lain. Penilaian terhadap orang lain tersebut bermula dari kesiapan menerima diri sendiri dan memiliki penilaian positif terhadap diri sendiri. Penilaian terhadap diri sendiri merupakan makna dari harga diri, bagaimana orang mempersepsikan seberapa jauh dirinya berharga.

Coopersmith (dalam Burns, 1993) menyebutkan bahwa harga diri memiliki tiga aspek yaitu kekuasaan, keberartian dan kemampuan. Apabila masing-masing ketiga aspek dirasakan baik diperoleh seseorang dari lingkungannya, maka seseorang tersebut akan memiliki harga diri yang positif. Seseorang yang memiliki harga diri positif memiliki pandangan yang positif pula terhadap dirinya sendiri. Ia menghargai dan menerima dirinya sendiri yang sebenarnya secara apa adanya, dengan segala kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Penerimaan dan penilaian positif terhadap diri sendiri inilah yang pada akhirnya membuat seseorang dapat menjalin interaksi dengan orang lain secara apa adanya, tanpa ada yang ditutup-tutupi atau disembunyikan. Seseorang dengan harga diri positif memiliki perasaan bahwa dirinya dihargai dan diterima oleh orang-orang

disekitarnya, bahwa dirinya adalah seorang yang berharga dan memiliki arti bagi orang lain, dan juga merasa bahwa setiap manusia termasuk dirinya memiliki suatu kemampuan yang dapat dikembangkan untuk memajukan kehidupannya.

Cara pandang ini memperlihatkan bagaimana individu menilai dirinya sendiri dan diakui atau tidaknya kemampuan dan keberhasilan yang diperolehnya. Penilaian tersebut terlihat dari penghargaan mereka terhadap keberadaan dan keberartian dirinya sendiri apa adanya. Harga diri sebagai bentuk evaluasi diri yang dimiliki oleh individu berasal dari interaksi dengan lingkungan dan perlakuan orang lain terhadap dirinya, dan pada akhirnya juga mempengaruhi pola interaksi individu dengan lingkungannya atau orang lain. Interaksi tersebut tentunya juga mempengaruhi cara individu berkomunikasi dengan orang lain atau orang disekitarnya. Persepsi mengenai keberhargaan akan diri sendiri ini tentu memiliki kadar atau tingkatan yang berbeda pada setiap orang, tak terkecuali mahasiswa.

Mahasiswa dengan segala proses perubahan, dan juga berbagai interaksi serta pengalaman yang telah dialami dengan orang disekitarnya, tentu memiliki tingkatan harga diri yang berbeda-beda setiap individu. Kenyataannya beberapa mahasiswa ternyata tidak memiliki harga diri yang positif, mengalami kesulitan untuk melakukan pengungkapan diri, hal ini dimungkinkan terjadi karena subjek merasa malu dan takut jika setelah mengungkapkan diri maka orang lain akan menganggapnya buruk, serta tidak memiliki kepercayaan kepada orang lain untuk mendengarkan pengungkapan dirinya.

Sikap dan penilaian yang salah ini menyebabkan individu tersebut enggan untuk mengungkapkan diri karena pengungkapan diri dapat terjadi jika target yang dipersepsikan menunjukkan niat baik, dan dapat dipercaya (Sari, 2006), sehingga perilaku yang muncul adalah perilaku yang cenderung menutup diri agar orang lain tidak mengetahui dirinya yang sebenarnya. Kesulitan dalam melakukan pengungkapan diri yang ditunjukkan dengan perilaku menutup diri tersebut menyebabkan mahasiswa tersebut tidak dapat menjalin hubungan yang lebih mendalam dengan orang-orang disekitarnya sehingga mereka pun tidak dapat berbagi mengenai masalah yang ia hadapi seperti mengungkapkan perasaannya, masalah keuangan atau hal lainnya.

Selain harga diri, pengungkapan diri juga berkaitan dengan jenis kelamin. Pengaruh jenis kelamin terhadap pengungkapan diri bermula dari perbedaan perlakuan orang tua terhadap anak yang disebabkan karena perbedaan jenis kelaminnya. Jourard (dalam Sari, 2006) mengungkapkan bahwa perempuan telah dibiasakan untuk mengungkapkan diri. Stereotip yang menyatakan perempuan lebih banyak bicara dari laki-laki menunjukkan bahwa perempuan pada dasarnya menyenangi pembicaraan dengan orang lain. Perempuan dapat memanfaatkan waktu dengan bercakap-cakap bersama orang lain dan dalam percakapan tersebut juga terkandung penyampaian pendapat, perasaan, keinginan, dan ketakutan terhadap sesuatu.

Stereotip tentang laki-laki yang mengatakan bahwa laki-laki harus bersikap tidak emosional, mampu menyembunyikan emosinya dan objektif membuat laki-

laki cenderung menghindari perilaku mengungkapkan diri. Menurut Cunningham (dalam Michener dan DeLamater, 1999) kesulitan laki-laki dalam mengungkapkan diri disebabkan karena laki-laki memiliki anggapan bahwa mengungkapkan diri merupakan tanda dari kelemahan, sehingga mengungkapkan diri pada laki-laki cenderung lebih rendah jika dibandingkan dengan perempuan.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian kerangka berfikir di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu,

1. Adanya pengaruh harga diri dengan pengungkapan diri, yaitu semakin tinggi harga diri maka semakin tinggi pengungkapan diri, dan semakin rendah harga diri maka semakin rendah pula pengungkapan diri.
2. Adanya perbedaan pengungkapan diri berdasarkan jenis kelamin, yaitu kategori jenis kelamin pelakunya pengungkapan diri turut menyebabkan tingginya atau rendahnya pengungkapan diri.