

BAB II

LANDASAN KOSEPTUAL

2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian ini menyambung dengan penelitian-penelitian terdahulu yang telah dilakukan sebagai bahan perbandingan dan analisis, seperti:

1. Penelitian Hana Febrian pada tahun 2022, dengan judul penelitian “Keterbukaan Diri Mahasiswa Perantau Kepada Orang Tua (Studi Deskriptif Kualitatif pada Mahasiswa Perantau Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Singaperbangsa Karawang Angkatan 2022)”. Penelitian ini berfokus pada fenomena keterbukaan diri antara mahasiswa perantau dengan orang tua. Adanya anak yang merantau ke luar kota membuat komunikasi menjadi terhambat oleh jarak sehingga dapat menjadi hambatan dalam membangun keterbukaan diri anak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana keterbukaan diri mahasiswa perantau kepada orang tua. Teori yang digunakan adalah Teori Jendela Johari. Deskriptif kualitatif merupakan metode yang dipilih dalam penelitian ini, sedangkan teknik analisis data yang digunakan yaitu teknik yang dibuat oleh Miles dan Huberman. Hasil penelitian didapatkan bahwa keterbukaan diri mahasiswa perantau kepada orang tua cenderung tidak berjalan dengan baik. Mereka dapat membuka diri

kepada orang tua hanya seputar hal-hal sederhana seperti kabar, kegiatan perkuliahan, dan aktivitas sehari-hari. Sementara mengenai masalah pribadi mereka merasa kesulitan untuk membuka diri kepada orang tua dikarenakan beberapa alasan yakni tidak ingin membebani orang tua serta mendapatkan respon yang kurang baik dari orang tua.

2. Penelitian Desi Mailani pada tahun 2022, dengan judul penelitian “Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Ilmu Komunikasi Dengan Dosen Pembimbing Dalam Pembuatan Tugas Akhir (Skripsi) Uin Suska Riau”. Dalam proses bimbingan, mahasiswa akan melakukan interaksi komunikasi interpersonal dengan dosen pembimbing. Tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui komunikasi interpersonal mahasiswa ilmu komunikasi dengan dosen pembimbing dalam pembuatan tugas akhir skripsi UIN Suska Riau. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif pada pendekatan fenomenologi. Informan dalam penelitian ini yaitu 7 mahasiswa serta 4 dosen pembimbing. Penelitian dilakukan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau dan melakukan penelitian secara online melalui media WhatsApp pada bulan April-Agustus 2022. Teknik analisis data deskriptif dan menggunakan model Joseph De Vito. Hasil penelitian ini menjelaskan proses bimbingan tugas akhir skripsi terdapat kendala sulitnya dosen untuk dijumpai dan dihubungi, merasa tertekan dan kurang percaya diri disebabkan mahasiswa mendapat isu kurang baik terhadap dosen dan ketidakselarasan. terdapatnya mahasiswa kurang disiplin dalam janji pertemuan dengan dosen dan salah persepsi terhadap pemahaman

yang diberikan dosen. Solusi dalam mengatasi kendala yaitu menghubungi kembali dosen dan menjumpai secara langsung ke kampus, Berbagai saluran media yang dipakai dosen dalam melakukan bimbingan secara online terkait tugas akhir skripsi mulai dari aplikasi *WhatsApp, Telegram, Zoom, Email dan Classroom*.

3. Penelitian Donal Adrian tahun 2024, Program Studi Ilmu Komunikasi, Fisip, Universitas Tdukalo. Dengan judul “Remaja dengan Kondisi Orang Tua Bercerai Dan Kurang Mendapatkan Kasih Sayang Disebut Juga Sebagai Anak *Broken Home*”. Perceraian kedua orang tua bisa memberikan dampak buruk bagi mental anak, seperti menjadi stres. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui dan memberikan gambaran tentang manajemen stres dalam komunikasi antarpribadi remaja *broken home* dan teman sebaya di Kota Palu. Metode penelitian yaitu kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Informan penelitian terdiri dari 4 mahasiswa yang mengalami *broken home*. Pengumpulan data dengan observasi dan wawancara mendalam. Sumber data yaitu primer dan sekunder. Analisis data terdiri dari reduksi, penyajian data dan verifikasi/penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen stres yang dilakukan oleh remaja *broken home* adalah dengan memilih teman sebaya. Dalam proses komunikasi antarpribadinya bahwa teman sebaya mampu menyampaikan pesan-pesan lucu yang menghibur seperti menceritakan pengalaman masa lalu, bersikap empati dan memberikan dukungan moril terhadap masalah yang dialami oleh remaja *broken home* serta

saling mengingatkan untuk tetap beribadah. Permasalahan yang dialami oleh remaja dengan kondisi perceraian orang tua, pada dasarnya bisa memberikan manfaat kedewasaan untuk bertindak sehingga tidak merugikan diri sendiri dan orang lain khususnya keluarga terdekat.

Dengan tiga jurnal penelitian sebagai landasan konseptual dalam penelitian ini, terdapat persamaan dan perbedaan antara karya penulis dengan ketiga penelitian terdahulu tersebut. Secara umum penulis meneliti tentang komunikasi interpersonal dan kaitannya dengan stres. Perbedaannya, penulis meneliti menghubungkan komunikasi interpersonal mahasiswa yang mengalami stres dalam tahap menyelesaikan skripsi dengan pendekatan kualitatif dan metode studi kasus, untuk menjelaskan dan menganalisis fenomena individu atau kelompok, peristiwa, dinamika sosial, sikap, keyakinan, dan persepsi. Kesimpulan dari pengamatannya terhadap komunikasi interpersonal mahasiswa selama menyelesaikan skripsi, dan penelitiannya berfokus pada mahasiswa yang mengalami stres dalam tahap menyelesaikan skripsi. Mahasiswa yang terdaftar pada Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Katolik Widya Mandira Kupang angkatan 2019 semester sepuluh yang sedang dalam proses menyelesaikan skripsi, dengan menggunakan teknik pengambilan data melalui observasi, wawancara mendalam dan dokumentasi sebagai penunjang hasil wawancara.

2.2 Komunikasi Interpersonal

Komunikasi adalah keterampilan interpersonal yang digunakan untuk mentransfer ide, perasaan, dan informasi antara dua orang atau lebih, sering kali tanpa mengikuti aturan formal. Dalam komunikasi interpersonal, setiap individu menggunakan semua aspek dari proses komunikasi. Komunikasi didasarkan pada prinsip-prinsip dan terjadi di tempat kerja, studi dan film. Istilah 'komunikasi interpersonal' mengacu pada komunikasi pribadi dan tindakan yang dilakukan oleh individu berkontribusi pada efektivitas komunikasi interpersonal.

2.2.1 Pengertian Komunikasi Interpersonal Menurut Para Ahli:

- 1) Joseph de Vito, mendefinisikan komunikasi interpersonal sebagai pertukaran ide, baik verbal maupun non-verbal, antara dua orang atau lebih yang memiliki karakteristik yang sama atau berbeda. Proses ini melibatkan percakapan antara dua orang atau lebih dan sering disebut sebagai komunikasi interpersonal.
- 2) Wayne R. Pace, Memastikan komunikasi yang tidak terputus antara komunikator dan penerima dan memungkinkan penerima memberikan umpan balik.
- 3) Menurut Barnland, komunikasi adalah komunikasi verbal dan non-verbal yang berbasis interpersonal antar individu dalam interaksi yang terbuka, spontan, dan terstruktur antara dua individu atau lebih.

- 4) Rogers, menyatakan bahwa komunikasi interpersonal adalah pertukaran pesan antar individu dalam pertemuan kelompok yang melibatkan beberapa orang.
- 5) Menurut psikolog interpersonal F. John Stewart dan Dan D'Angelo, komunikasi terutama berkaitan dengan kualitas komunikasi antar individu. Gary D'Angelo menekankan pentingnya menjaga kualitas komunikasi antar peserta. Hal ini melibatkan hubungan individu sebagai individu dan bukan sebagai objek (terpisah, mengancam, tanpa kontrol langsung) dan menghubungkan individu sebagai individu (unik, kompeten, berwenang, dan superior) dengan pemerintah dan negara.
- 6) Agus M. Hardjana, berpendapat bahwa komunikasi interpersonal berfokus pada pertukaran gagasan antara dua orang atau lebih, yang dapat dijelaskan dan dipilih tanpa prasangka.

2.3 Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi

Mahasiswa adalah orang yang menuntut ilmu atau belajar di perguruan tinggi, di sebuah universitas, institut ataupun akademi, serta diharapkan dapat menjadi calon-calon intelektual. Oleh karena itu, untuk menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi, seorang mahasiswa akan menulis skripsi. Skripsi adalah karya ilmiah yang ditulis mahasiswa sarjana pada akhir studinya. Hal ini didasarkan pada temuan penelitian mereka, tinjauan literatur, atau rumusan suatu topik yang dipertimbangkan secara matang (Darmono dan Ani, 2022). Silvana (2019) menyatakan bahwa tujuan

penulisan skripsi adalah memberikan pengalaman kepada mahasiswa dalam pemecahan masalah melalui sains dengan cara meminta mereka melakukan penelitian sendiri, menganalisis dan menarik kesimpulan, serta menyusun temuannya ke dalam bentuk karya ilmiah yang melaporkan temuan penelitian tersebut. dalam bentuk skripsi. Skripsi, sebagaimana didefinisikan oleh Rohmah (2019), adalah demonstrasi tingkat program sarjana (S1) tentang kemampuan penelitian seorang ilmuwan potensial. Skripsi mahasiswa sarjana, yang didasarkan pada temuan studi tentang suatu topik yang dilaksanakan dengan hati-hati dan di bawah pengawasan. Penulisan skripsi dimaksudkan untuk membantu mahasiswa mengembangkan kemampuannya dalam melakukan penelitian, menganalisis data, dan menarik kesimpulan guna memecahkan masalah secara ilmiah.

Berkaitan dengan ketegangan yang dialami mahasiswa penulisan skripsi. Mahasiswa menghadapi stres ketika mereka yakin bahwa mereka tidak mampu mengelola pemicu stres mereka sendiri dan menimbulkan tekanan, seperti ketika mereka gagal memenuhi harapan untuk berkonsultasi dengan dosen, harus melakukan banyak revisi, atau kesulitan menemukan referensi yang relevan untuk penelitian mereka (Gunawati, 2006). Menurut Ross, Niebling, dan Heckert (2008), ada empat penyebab utama stres mahasiswa dalam konteks pendidikan: akademik, intrapersonal, interpersonal, dan lingkungan. Hubungan dengan individu lain dapat menimbulkan stres interpersonal, seperti pertengkaran dengan teman. pacar atau orang tua. Stresor intrapersonal adalah stres yang berasal dari dalam diri seseorang; contohnya termasuk masalah keuangan, pola makan atau tidur yang berubah, dan kesehatan yang

memburuk. Akademisi bisa menjadi stres karena perkuliahan dan masalah-masalah yang muncul setelahnya, seperti materi yang menantang, banyak pekerjaan rumah, dan hasil ujian yang buruk. Menurut Ross, Niebling, dan Heckert (dalam Saputri, 2019) lingkungan mengacu pada pemicu stres yang bersumber dari faktor selain akademis, seperti kurangnya waktu liburan, lalu lintas padat, dan situasi hidup yang tidak nyaman. Menurut sudut pandang profesional di atas, stres dalam penulisan skripsi diartikan sebagai reaksi fisiologis atau psikologis mahasiswa terhadap lingkungan sekitar, yang mengganggu fungsi emosional, proses kognitif, dan masalah fisik yang timbul karena ketidakmampuan menangani penyebab kecemasan saat menghadapinya.

2.4 Stres

Menurut Sarafino dan Smith (2019) stres adalah emosi negatif seperti kemarahan, frustrasi, dan kesedihan. Ini adalah keadaan yang dipengaruhi oleh orang dan lingkungan. Tergantung pada sifatnya, stres juga dapat dikaitkan dengan emosi lain seperti rasa takut, marah, dan euforia. Stres tidak hanya mempengaruhi emosi tetapi juga fungsi kognitif, fisik, dan psikologis; menurut Harrington (2020), stres adalah emosi negatif yang dapat dipengaruhi oleh emosi lain seperti kemarahan, frustrasi, dan euforia. Stres adalah suatu proses yang melibatkan faktor emosional, psikologis, fisik dan biologis yang mempengaruhi dan mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis tubuh. Menurut Scott, stres adalah respons terhadap stimulus yang mempengaruhi kemampuan fisik dan psikologis tubuh. Ketika suatu organisme berusaha untuk mencapai suatu tujuan, perilaku ini sering dikaitkan dengan pencapaian tujuan tersebut.

Namun, hal ini juga dikaitkan dengan pencapaian tujuan eksternal, seperti gangguan psikologis atau akses fisik ke tubuh manusia. Salah satu jenis respons stres dapat berupa fisik atau psikologis, yang dihasilkan dari respons emosional atau psikologis yang kuat dan sehat. Hal ini dipengaruhi oleh reaksi emosional atau psikologis yang kuat. Lazarus dan Folkman (2019) mendefinisikan stres sebagai perilaku negatif yang terkait dengan reaksi fisik dan psikologis seseorang terhadap tantangan hidup; Herman dan Kariv (2021) berpendapat bahwa stres disebabkan oleh kemampuan seseorang untuk merespons secara efektif demi kepentingan diri sendiri. Mereka berpendapat bahwa stres disebabkan oleh perbedaan yang signifikan antara kemampuan seseorang untuk merespons secara efektif demi kepentingan mereka sendiri dan reaksi negatif mereka terhadap situasi yang tidak menguntungkan mereka. Reaksi negatif terhadap situasi dapat menimbulkan konsekuensi negatif dan stres dipandang sebagai emosi negatif yang mempengaruhi seseorang dan kemampuannya untuk bereaksi negatif terhadap situasi. Oleh karena itu, stres merupakan faktor penting dalam memahami dan mengelola stres.

2.4.1 Aspek-Aspek Stres

Menurut Sarafino dan Smith (oleh A. Maharani, 2022), stres memiliki dua komponen. Dua komponen tersebut adalah sebagai berikut:

1) Komponen fisik

Komponen biologis yang terpengaruh oleh stres atau trauma berat atau parah menyebabkan reaksi fisik. Gangguan fisik yang disebabkan oleh stres

meliputi peningkatan tekanan darah akibat peningkatan tekanan pada jantung dan pembuluh darah, pola makan, tidur, dan kondisi lainnya. Faktor-faktor ini juga dapat berkontribusi terhadap perkembangan gangguan fisik.

2) Komponen fisiologis

Faktor-faktor seperti masalah psikologis, lingkungan yang negatif dan gangguan kognitif dapat mempengaruhi kemampuan untuk mengambil keputusan dengan cepat. Stres dapat menyebabkan kebingungan dalam pemahaman, konsentrasi dan kesadaran dan menyebabkan ketidakstabilan emosi. Stres memanifestasikan dirinya dalam berbagai cara, seperti menghindari pekerjaan, fokus pada diri sendiri, lupa dan menghindari orang lain. Lingkungan sosial yang buruk dapat berdampak negatif pada kinerja seseorang dan menyebabkan masalah interpersonal seperti agresi, membatasi hubungan sosial dan menghambat kemampuan manajemen diri. Dapat disimpulkan bahwa ada dua jenis stres: psikologis dan biologis. Keduanya penting untuk memahami dan mengelola stres secara efektif.

2.4.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi stres

Menurut Santrock (dalam Tri Rahmawati, 2022), stres dipengaruhi oleh beberapa faktor berikut:

1) Faktor yang berhubungan dengan tubuh

Stres fisik adalah suatu kondisi antara displasia otot, ketegangan di seluruh tubuh, atau disfungsi satu atau lebih organ. Stres somatik meliputi

ketegangan fisik, olahraga berlebihan, fungsi abnormal dari satu atau beberapa organ tubuh, atau postur tubuh yang tidak dialami atau tidak dimiliki oleh banyak orang.

2) Lingkungan Hidup

Interaksi antara kesehatan dan lingkungan sangat erat kaitannya. Kesehatan adalah hubungan antara seseorang dan lingkungan yang sehat karena lingkungan yang mendukung kesehatan, bersama dengan tekanan dan aspek negatif dari lingkungan yang tidak sehat atau tidak stabil, berkontribusi dan berdampak negatif terhadap kesehatan.

3) Kepribadian

Kombinasi dari karakteristik inilah yang dimiliki oleh orang yang gagap dan apa yang membuat mereka gagap. Orang dengan kemampuan regulasi emosi yang kuat menunjukkan respons emosional yang kuat dibandingkan dengan mereka yang membiarkan emosi mereka rendah. Williams (oleh L. Whitmarsh, 2022) berpendapat bahwa peningkatan empati pada wanita dan harga diri yang lebih tinggi secara keseluruhan dapat membantu mengelola stres dan mengurangi kemungkinan menghadapi situasi yang merugikan. Kecerdasan adalah kemampuan emosional untuk mengembangkan perasaan sendiri dan membangun hubungan dengan orang lain.

4) Mental

Arti dari frasa tersebut adalah bahwa persepsi individu menafsirkan peristiwa dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, sulit, dan

menyusahkan, serta menunjukkan kemampuan mereka untuk mengatasi situasi tersebut. Persepsi yang dibentuk individu tentang peristiwa tertentu adalah rangsangan yang mempengaruhi kecemasan mereka dan menghambat proses kognitif mereka untuk menghidupkan dan mematikan. Orang yang mempersepsikan suatu pola atau pola perilaku tertentu secara negatif lebih mungkin mengalami stres daripada mereka yang mempersepsikan pola atau pola perilaku tersebut sebagai sesuatu yang tepat.

5) Sosial budaya

Status budaya adalah salah satu dari dua sumber stres dalam kehidupan sosial, ekonomi, dan politik. Konsep budaya mengalami stagnasi sebagai akibat dari interaksi antara budaya dan kelompok yang berbeda. Di masa lalu, etnis minoritas menghadapi diskriminasi, penindasan, dan krisis, yang mengakibatkan disintegrasi sosial dan penderitaan. Keanekaragaman budaya juga menyediakan masyarakat dengan berbagai cara. Stres dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang secara keseluruhan, termasuk stabilitas ekonomi, kepuasan kerja, dan kesejahteraan. Stres dapat terkait dengan berbagai faktor termasuk faktor fisik, lingkungan, psikologis (tekanan emosional), kognitif (humor), sosiokultural (status ekonomi, status budaya) dan kognitif (tekanan emosional). Oleh karena itu, memahami dan mengelola stres sangat penting untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan mengurangi tingkat stres.

2.4.3 Dampak Stres

Menurut Nasi Heti (dalam Safitri, 2020) reaksi stres menyebabkan beberapa masalah antara lain:

- 1) Gejala fisik meliputi rasa sakit, lemas, mual, muntah, diare, mual, muntah, diare, mulut bengkak, mata bengkak dan ruam. Gejala-gejala ini juga dapat dipicu oleh perubahan pola makan, stres, dan aktivitas fisik.
- 2) Gangguan mental bermanifestasi sebagai depresi, kecemasan, ketakutan, kegelisahan, agitasi, dan mudah tersinggung.
- 3) Ada banyak aspek perkembangan kognitif termasuk konsentrasi, pengambilan keputusan, tekad, kelupaan, tujuan yang dapat dicapai, dan ide-ide yang tidak tersentuh.
- 4) Masalah interpersonal seperti kesalahpahaman, kebencian, kurangnya pemahaman tentang lingkungan eksternal, kebencian terhadap orang lain, dan kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain merupakan aspek penting dalam hubungan interpersonal.
- 5) Masalah-masalah organisasi termasuk meningkatnya ketidakhadiran dan ketidakhadiran karyawan, penurunan produktivitas, konflik, kinerja yang buruk, dan kurangnya dorongan untuk berhasil. Masalah-masalah ini dapat menyebabkan produktivitas yang lebih rendah, konflik antar manajer, kinerja yang buruk dan kurangnya dorongan untuk berhasil.
- 6) Aktivitas yang membuat stres dapat menyebabkan berbagai masalah termasuk masalah emosional, kognitif, interpersonal, fisik, dan organisasi.

2.5 Teori Jendela Johari

Teori keterbukaan diri sering dikenal dengan teori “Jendela Johari”. Joseph Luft dan Harry Ingham mengembangkan hipotesis ini pada tahun 1955. Dalam sudut pandang ini, “setiap orang dapat mengetahui dan tidak mengetahui tentang dirinya atau orang lain” ditekankan. Sebenarnya berasal dari gabungan nama kedua ahli tersebut, istilah Johari merujuk pada orang yang ibarat sebuah ruangan dengan empat serambi, Floyd (dalam Tasya Bihamdika, 2020). Johari Window Model menurut Beebe (dalam Hidayah, 2020) merupakan model keterbukaan diri yang menyimpulkan bahwa berbagi informasi pribadi kepada orang lain dan mengungkapkan diri kepada mereka, memiliki dampak pada tingkat kesadaran diri seseorang. Model Jendela Johari, seperti terlihat pada ilustrasi berikut, membandingkan interaksi manusia dengan jendela terbagi dengan empat bagian:



Gambar 2.5: Model Teori Jendela Johari (Sumber: Insan-Q, 2023)

Garis jendela dibagi menjadi empat bagian, atau kuadran. Sebagian menjelaskan apa yang dipahami dan jati diri seseorang. Bagian selanjutnya membahas informasi yang harus dan tidak boleh diketahui orang lain tentang orang tersebut. Terlepas dari kenyataan bahwa aspek-aspek diri ini memiliki ukuran yang sama, keadaan sebenarnya akan berbeda-beda berdasarkan seberapa dekat hubungan seseorang dengan orang lain dan seberapa banyak informasi yang mereka ungkapkan.

Menurut Barker (dalam Muhamad Hafiz, 2021) semakin banyak informasi yang ada di area terbuka daripada di area tersembunyi, buta dan tidak diketahui, semakin baik keterampilan komunikasi interpersonal yang akan anda miliki”. Berdasarkan penjelasan di atas, Jendela Johari adalah gambaran seseorang ketika sedang menjalin hubungan sebagai sebuah jendela dengan empat bagian: bagian

terbuka, bagian buta, bagian tersembunyi, dan bagian bawah sadar. Sebaliknya, teknik Jendela Johari melatih individu untuk menginginkan interaksi sosial melalui umpan balik dan berbagi informasi pribadi, yang memungkinkan individu memperoleh wawasan tentang identitas mereka sendiri dan mengidentifikasi area kekuatan dan kelemahan mereka.

2.5.1 Bagian-bagian Diri (*self*)

Jendela Johari adalah empat beranda atau bagian yang membentuk diri seseorang. Ada apa yang orang pahami tentang diri mereka dan apa yang mereka pahami tentang diri mereka sendiri ketika mereka sendirian. Ada hal-hal yang orang lain tahu dan tidak tahu tentang diri mereka ketika mereka sendirian. Area sensitif setiap orang muncul dari kontras antara lingkungan yang terlihat dan tidak terlihat. Memahami masing-masing area ini dibahas di bawah ini:

1) Area terbuka (*open area*)

Pernyataan Pribadi. Ini berarti bersikap baik pada diri sendiri tanpa memaksakan pendapat orang lain tentang Anda. Ruang ini disebut “domain publik” dan merupakan ruang terbuka. Hubungan tumbuh dengan memperluas ruang terbuka ini. Ruang ini harus lebih luas dan lebih terbuka untuk membicarakan diri Anda dengan orang lain dan terbuka terhadap pendapat dan pemahaman orang lain tentang diri Anda.

2) Area buta (*blind area*)

Orang-orang mungkin tahu tempatnya, tetapi mereka tidak mengenal semua orang. Kualitas makanan yang mereka makan sering kali dianggap negatif oleh orang-orang di sekitar mereka, dan orang lain sering kali memiliki pendapat negatif tentang makanan tersebut. Alasan orang tidak makan dan minum adalah karena mereka yang tidak makan dan minum tidak mencoba mendengarkan atau membantu mereka yang makan dan minum. Dengan kata lain, orang memiliki kualitas yang baik untuk ditawarkan kepada orang lain tetapi gagal menggunakannya dalam perilaku mereka. Kualitas baik yang ditawarkan orang lain sering kali tidak diterima oleh orang-orang di sekitar mereka dan perilaku mereka sendiri tidak digunakan.

3) Area tersembunyi (*hidden area*)

Orang sering merasa tidak nyaman dan beberapa elemen lingkungan dapat menyinggung orang lain. Hal ini menimbulkan masalah bagi orang-orang yang tidak mendefinisikan diri mereka dengan baik. Hal ini dapat menyebabkan konflik antara orang-orang yang memiliki nilai-nilai moral dan mereka yang ingin berbagi nilai-nilai tersebut dengan publik. Umumnya, konflik tidak muncul di area ini.

4) Area tidak diketahui (*unknown area*)

Ini adalah konsep yang tidak dipahami oleh orang lain, terutama mereka yang mendedikasikan diri mereka untuk itu. Ini adalah pengalaman yang mendalam, halus dan bermanfaat bagi orang tersebut dan orang-orang di

sekitarnya. Merupakan suatu kehormatan untuk diberikan kepada orang lain pada waktu dan tempat tertentu.

2.5.2 Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*)

Keterbukaan diri berasal dari kata diri (*self*) dan pengungkapan (*disclosure*). Joseph A. Devito (dalam R Bayruni, 2020) mendefinisikan keterbukaan diri sebagai “suatu jenis komunikasi di mana seseorang berbagi informasi pribadi dengan orang lain yang biasanya dirahasiakan.” Dua faktor krusial yang perlu diperhatikan: informasi yang disampaikan harus merupakan informasi yang seringkali dirahasiakan atau dirahasiakan, dan harus dikomunikasikan kepada orang lain baik secara lisan maupun tertulis.”

Menurut Deddy Mulyana (2020), “keterbukaan dapat dikatakan memberikan informasi kepada orang lain” merupakan interpretasi lain dari keterbukaan diri. Sementara itu, menurut Johnson (2019), “mengekspresikan reaksi atau respons kita terhadap situasi itulah yang dimaksud dengan keterbukaan diri atau self-disclosure.” Kita menghadapi masa lalu dan menawarkan informasi dari masa lalu yang relevan untuk memahami reaksi di sini dan saat ini. Dengan kata lain, keterbukaan diri mengacu pada sikap jujur terhadap orang lain mengenai apa yang kita rasakan dan apa yang baru saja kita alami. belum menyadarinya. Alternatifnya, hal ini dapat dilakukan dengan cara evaluatif, dengan fokus pada preferensi atau ketidaksukaan pribadi.

2.5.3 Jenis-jenis Dimensi Keterbukaan Diri

Setiap orang mempunyai tingkat keterbukaan diri yang unik. Menurut Joseph A. Devito (dalam Chantika Dea Arda, 2022), keterbukaan diri memiliki lima dimensi sebagai berikut:

Setiap orang mempunyai tingkat keterbukaan diri yang unik. Menurut Joseph A. Devito (dalam Chantika Dea Arda, 2022) keterbukaan diri memiliki lima dimensi sebagai berikut:

- 1) Kesadaran diri (*intent to disclose*)

Langkah pertama menuju keterbukaan diri bagi seorang individu adalah kesadaran diri. Seseorang yang sadar akan dirinya akan mampu melakukan keterbukaan diri secara cermat. Selain itu, faktor kunci yang mempengaruhi keterbukaan diri adalah kejujuran.

- 2) Durasi seberapa sering individu membicarakan dirinya (*amount to disclose*)

Ukuran atau jumlah mengacu pada jumlah informasi yang akan diungkapkan. Kuantitas dan besarannya dapat diamati dengan mengamati seberapa sering komunikator mengungkapkan atau menyampaikan pesan. Selain itu, dapat diukur dalam jangka waktu yaitu, jumlah waktu yang dibutuhkan komunikator untuk menyampaikan pesan yang mencakup keterbukaan diri selama tindakan komunikatif dengan komunikan.

- 3) Individu mulai memberikan informasi positif dan negatif (*He positive-negative nature of disclose*)

Apakah itu kualitas keterbukaan diri yang positif atau negatif, hal ini saling berkaitan. Mitra komunikasi akan memperoleh manfaat ketika komunikator menyampaikan keterbukaan diri dengan cara yang positif, menyenangkan, penuh humor, dan memikat. Namun sebaliknya, jika keterbukaan diri dilakukan secara negatif, seperti perasaan tertekan atau tertekan, tentu saja lawan komunikasi akan bereaksi berbeda jika anda sedang marah.

4) Tujuan dan niat (*the honesty-accuracy of disclose*)

Seseorang harus memahami tujuan dan maksud ketika mengungkapkan dirinya. Seseorang akan lebih mampu menjaga pengendalian diri ketika melakukan pengungkapan diri jika memahami alasannya.

5) Dapat dikenali (*general depth-control of disclose*)

Faktor paling krusial ketika seseorang memperkenalkan diri adalah keakraban. Keterbukaan diri seseorang akan semakin mendalam jika semakin mengenal orang lain. Kedalaman keterbukaan diri didasarkan pada seberapa terkenalnya mitra komunikasi. Karena hanya sedikit orang yang ingin mengungkapkan jati dirinya kepada orang asing atau merasa tidak nyaman berbicara dengan mereka.

2.5.3 Motivasi Keterbukaan Diri

Keterbukaan diri merupakan suatu proses dimana setiap individu mempunyai tujuan pribadi. Derlega dan Grzelak (dalam Muhammad Fathul Huda, 2020) mencantumkan lima tujuan pengungkapan diri berikut:

1) Verbalisasi

Untuk menyampaikan emosi dalam hati dan akalnya, seseorang mengekspresikan dirinya baik dalam situasi sosial maupun online.

2) Penjelasan Diri

Kemampuan Anda untuk mengartikulasikan diri sendiri akan memungkinkan pikiran dan perasaan di dalam diri Anda muncul ke permukaan, memungkinkan Anda mengatasi masalah apapun secara efektif.

3) Validitas dalam masyarakat

Seseorang akan memperoleh data mengenai ketepatan keyakinan atau anggapan kita ketika kita mengungkapkan jati diri kita kepada orang lain.

4) Manajemen Masyarakat

Informasi yang diungkapkan selama keterbukaan diri mungkin dirahasiakan untuk menjaga kontrol sosial.

5) Membangun hubungan

Anda akan mengembangkan hubungan lebih jauh dan menjadi lebih dekat jika anda mengungkapkan diri anda, (Azizah Des Derivanti, 2023).

2.5.4 Keuntungan Pengungkapan

Ketika seseorang menemukan jati diri mereka, mereka mendapatkan sejumlah manfaat. Berikut ini adalah beberapa manfaat dari pengembangan diri

1) Informasi Tentang Diri Sendiri

Orang membuka diri terhadap orang lain, menjadi berpikiran terbuka terhadap orang lain dan mengalami rasa kesadaran diri. Hal ini mengurangi kemampuan seseorang untuk belajar dan belajar lebih banyak. Transendensi diri menjadi penghalang stres dan penghambat stres. Pengurangan ini mengacu pada kemampuan dan pelepasan emosi negatif. Catharsis adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan bagaimana emosi buruk diajarkan. Penguatan diri membantu membuat seseorang menjadi lebih seimbang dan tidak terlalu rentan terhadap perubahan kecil dalam hidupnya. Melibatkan lingkungan emosional orang lain ke dalam kehidupan sehari-hari, seperti lingkaran emosional dan kelompok emosional, dapat membina hubungan dan mengarah pada pertumbuhan pribadi, aktualisasi diri, serta meningkatkan pemahaman diri dan keterampilan pemecahan masalah. Melibatkan lingkungan emosional orang lain, seperti lingkaran emosional dan kelompok emosional, dalam kehidupan sehari-hari untuk mengembangkan hubungan yang mengarah pada pertumbuhan pribadi, aktualisasi diri, dan

peningkatan pemahaman diri serta keterampilan pemecahan masalah juga dapat membantu orang menjadi lebih efektif dalam interaksi sosial.

2) Kapasitas untuk Memecahkan Masalah

Kondisi manusia dan kemampuan kita untuk mengatasi tantangan jangka panjang adalah hal yang sangat penting, tetapi dengan berfokus pada diri kita sendiri, kita dapat menciptakan kondisi yang diperlukan untuk mengatasi tantangan tersebut.

3) Interaksi Terampil

Orang yang mempraktikkan kritik diri cenderung memiliki pemahaman yang lebih dalam tentang materi pelajaran. Orang yang melakukan kritik diri cenderung memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang materi pelajaran. Komunikasi akan lebih berhasil.

4) Koneksi yang Berharga

Berbagi dengan orang lain, bekerja sama dengan orang lain, dan berkontribusi kepada masyarakat akan meningkatkan kepercayaan diri kita dan memungkinkan kita untuk mengatasi situasi tertentu.

5) Kesejahteraan mental

Orang dapat mengatasi kelemahan yang disebabkan oleh stres dengan mengendalikan diri mereka sendiri. Oleh karena itu, ada rasa kehilangan dan kesadaran bahwa semua masalah hidup telah terpecahkan dan kesadaran bahwa masalah-masalah tersebut dapat diselesaikan melalui

perbaikan diri. Dengan bantuan teknik-teknik, adalah mungkin untuk menjalani gaya hidup sehat.

