

DUKUNGAN SOSIAL : FAKTOR PENGUAT *SELF DISCLOSURE* PADA REMAJA

Fathan Nashrullah¹, Dian Ari Widyastuti²

Bimbingan Dan konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan, Universitas Ahmad
Dahlan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta

fathan2100001120@webmail.uad.ac.id¹, dian.widyastuti@bk.uad.ac.id²

Abstrak

Self disclosure remaja telah menjadi perhatian utama dengan dampak negatif yang akan mempengaruhi kehidupannya sehari-hari. Tinjauan literatur ini bertujuan untuk mengeksplorasi pentingnya dukungan sosial sebagai faktor dalam meningkatkan *self disclosure* pada remaja. Dengan menerapkan pendekatan tinjauan literatur, berbagai penelitian diperiksa untuk lebih memahami peran dukungan sosial dalam meningkatkan *self disclosure*. Hasil tinjauan pustaka ini kemudian dianalisis secara tematis atau konseptual untuk mengidentifikasi kecenderungan, perbedaan, dan persamaan temuan yang dilaporkan oleh peneliti sebelumnya. Hasil ini menyoroti dampak signifikan dukungan sosial terhadap faktor-faktor yang mendasari pengungkapan diri, termasuk kemampuan beradaptasi, kurangnya rasa percaya diri, munculnya perasaan takut, cemas, dan perasaan rendah hati dan terisolasi. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi baru dan rekomendasi yang berguna mengenai pentingnya dukungan sosial dalam meningkatkan *self disclosure* pada remaja.

Kata kunci: *self disclosure*, Dukungan Sosial, Remaja, Tinjauan Literatur, Menyesuaikan Diri

1. Pendahuluan

Masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa terjadi pada masa remaja. Pada masa transisi ini, remaja menghadapi perubahan-perubahan yang meliputi perubahan fisik, kognitif, dan psikososial (Papalia dkk., 2009). Pada masa peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa ini, terdapat pantangan-pantangan yang harus dihadapi remaja, termasuk kemampuan remaja dalam beradaptasi. Sebagai seorang remaja, harus menghadapi perubahan pada diri, sehingga dengan adanya perubahan tersebut remaja harus beradaptasi (Santrock, 2003). Menurut Hurlock dalam Nabila, (2022) terdapat tiga tahapan perkembangan remaja yaitu masa remaja awal (early Adolescence) usia 11-13 tahun, remaja madya (middle adolescence) usia 14-16 tahun, dan remaja akhir (late adolescence) usia 17-20 tahun.

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

Penyesuaian diri sebagai adaptasi, konformitas, dan usaha penguasaan, seperti adaptasi diri dimana kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan individu meliputi penyesuaian fisik, fisiologis, atau biologis (Pahroji & Iqbal, 2022). Adaptasi diri merupakan salah satu tugas perkembangan remaja, salah satunya adalah perkembangan komunikasi interpersonal. Menurut Putra & Jamal, (2020) Salah satu tugas perkembangan remaja adalah kemampuan berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungannya.

Salah satu bentuk keterampilan komunikasi interpersonal adalah *self disclosure*. Remaja yang memiliki *self disclosure* rendah jika tidak mendapatkan perhatian serius akan berdampak pada kehidupannya diantaranya tidak mampu menyesuaikan diri, kurangnya percaya diri, munculnya perasaan takut, cemas, merasa rendah hati, dan tertutup (Gainau, 2019). Menurut DeVito, (2017) *self disclosure* atau *self disclosure* adalah jenis komunikasi dimana individu mengungkapkan informasi tentang dirinya yang biasanya tersembunyi atau tidak diungkapkan kepada orang lain. *Self disclosure* merupakan hal yang penting dalam kehidupan sehari-hari karena melalui *self disclosure*, seseorang dapat membangun keintiman dan kepercayaan diri dengan mengkomunikasikan informasi tentang dirinya kepada orang lain. *Self disclosure* berarti berbagi informasi tentang emosi yang dialami, dirasakan, atau dilihat orang lain. Informasi tersebut dapat berupa keyakinan, pendapat, perasaan, pemikiran, dan reaksi terhadap suatu hal. Seringkali hal ini sangat pribadi dan sulit untuk dibagikan kepada semua orang. Hal ini memerlukan rasa saling percaya namun, sebagian orang tidak bisa melakukan hal tersebut karena berbagai alasan, seperti takut rahasianya terbongkar, kurang percaya, kurang berani, malu atau takut akan akibat yang akan timbul di kemudian hari (Kalimah, 2022).

Dalam beberapa tahun terakhir, peningkatan kasus *self disclosure* di kalangan anak remaja menjadi perhatian yang mendesak. Kondisi ini mempengaruhi kehidupan sehari-harinya. Penelitian yang dilakukan oleh Maharani bahwa terdapat 68,80% remaja mempunyai *self disclosure* yang rendah. Berdasarkan data tersebut dapat dikatakan bahwa *self disclosure* pada kalangan remaja ini sangat rendah dan remaja sulit ketika membuka diri. *self disclosure* akan terjadi ketika telah terjalin keakraban antara satu sama lain yang akan menimbulkan sebuah kepercayaan terhadap orang lain. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memahami dan mengatasi *self disclosure* yang rendah yang

menjadi tantangan serius yang dihadapi oleh remaja. Dengan menfokuskan upaya pada penanganan dan pencegahan *self disclosure* yang rendah, dengan menciptakan lingkungan sosial yang sehat, membantu remaja agar bisa menyesuaikan diri, percaya diri, dan terbuka.

Dalam menghadapi masalah *self disclosure* yang rendah, dukungan sosial saat ini sudah diidentifikasi sebagai salah satu faktor kunci dalam meningkatkan *self disclosure* yang rendah pada remaja. Menurut Sarafino & Smith, (2014) Sadarilah bahwa dukungan sosial dapat datang dari mana saja dan dari berbagai sumber yang ada, termasuk orang tua, teman, pacar, dan organisasi masyarakat. Agar individu merasa menerima dukungan sosial yang meliputi dukungan emosional, ekspresi simpati, kepedulian dan kepedulian terhadap yang bersangkutan, dukungan apresiatif melalui ekspresi rasa hormat menimbulkan dampak positif pada orang yang terlibat, mendorong untuk maju, memberikan dukungan instrumental dan dukungan informatif dalam menghadapi *self disclosure* yang rendah (House dkk., 1989).

Diharapkan dengan memahami pentingnya peran dukungan sosial dalam mengatasi kurangnya *self disclosure*, kita dapat mengambil langkah-langkah untuk menciptakan lingkungan yang mendukung, memperkuat jaringan, dan mengintegrasikan program dukungan sosial. Oleh karena itu, artikel ilmiah ini bertujuan untuk memberikan informasi baru dan rekomendasi bermanfaat terkait “dukungan sosial untuk meningkatkan *self disclosure* pada remaja”.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi literatur yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan dan menganalisis berbagai literatur dan publikasi ilmiah yang relevan mengenai dukungan sosial dalam meningkatkan kemampuan pengungkapan diri Remaja. Pendekatan ini melibatkan peninjauan dan sintesis penelitian sebelumnya yang telah dilakukan dibidang yang sama atau terkait (Arikunto, 2010).

Proses penelitian ini diawali dengan mengidentifikasi berbagai sumber yang relevan melalui pencarian database akademik, buku, jurnal ilmiah, dan banyak sumber terpercaya lainnya. Hasil tinjauan pustaka ini kemudian dianalisis secara tematis atau konseptual untuk mengidentifikasi kecenderungan, perbedaan, dan persamaan temuan yang diungkapkan oleh penelitian-penelitian sebelumnya (Arikunto, 2010).

Dengan menggunakan metode penelitian tinjauan Pustaka atau studi literatur, penelitian ini mampu menyajikan pemahaman komprehensif dan membangun penelitian sebelumnya mengenai dukungan sosial untuk meningkatkan *self disclosure* pada remaja, serta memberikan landasan yang kuat untuk mengembangkan rekomendasi dan intervensi yang dapat meningkatkan *self disclosure* pada remaja.

3. Hasil dan Pembahasan

Peran Dukungan Sosial terhadap *self disclosure* pada Remaja

self disclosure yang rendah memiliki dampak yang signifikan terhadap kehidupan sehari-harinya anak remaja. *self disclosure* yang rendah menyebabkan tidak mampu menyesuaikan diri, kurangnya percaya diri, munculnya perasaan takut, cemas, merasa rendah hati, dan tertutup. Menurut Wahyuni & Radjito, (2017) dalam penelitiannya mengatakan bahwa salah satu faktor dari *self disclosure* yang rendah pada remaja adalah kurangnya dukungan sosial. Menurut Derlega dalam Gainau, (2019) mengemukakan bahwa individu akan lebih terbuka terhadap orang-orang terdekatnya, seperti pasangan, keluarga, sahabat, teman dekat, dan umumnya orang yang dicintainya, dengan dukungan sosial yang diterima dari orang yang mencintainya, dengan memberikan teladan, konsistensi, dan komunikasi yang tulus dan empatik ditampilkan secara individu. Terdapat tiga merupakan bagian dari dukungan sosial, khususnya 1) emosional berupa perhatian, empati dan kepedulian 2) bentuk apresiasi berupa penilaian positif, ekspresi, semangat dan dorongan untuk maju 3) Bentuk instrumennya dengan menyediakan tenaga kerja atau meminjam uang secara langsung. (Sarafino & Smith, 2014).

Keberadaan dukungan sosial dapat menjadi faktor penguat *self disclosure* pada remaja, dengan adanya dukungan secara emosional dalam bentuk perhatian, empati, dan

kepedulian dan dalam bentuk penghargaan yang diberikan individu atau kelompok sosial untuk meningkatkan *self disclosure* pada remaja.

Dukungan sosial dapat berperan membantu remaja agar bisa menyesuaikan diri, percaya diri, munculnya perasaan berani, terbuka. Seperti penelitian yang dilakukan Agatha, (2023) *Self disclosure* terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan berperan sebagai agen anti stres dan berguna dalam membantu mengatasi kecemasan yang muncul akibat perubahan masa perkembangan remaja. *Self disclosure* dapat tercapai jika terdapat dukungan sosial yang positif, sehingga dukungan sosial teman sebaya menjadi salah satu prediktor kesediaan remaja untuk mengungkapkan diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan pengungkapan diri terhadap kejadian tidak menyenangkan pada remaja. Desain penelitian menggunakan metode korelasi kuantitatif. Populasinya adalah remaja SMK PGRI Wlingi yang berusia 15 hingga 18 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah proporsional stratified sampling dengan jumlah sampel sebanyak 301 siswa. Metode pengumpulan data menggunakan Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya (22 item; $\alpha = 0,740$) dan Skala Pengungkapan Diri atas Peristiwa yang Mengecewakan (14 item; $\alpha = 0,853$). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan pengungkapan peristiwa yang tidak menyenangkan pada remaja ($r = 0,483$; $p =$ Hasil ini menggambarkan bahwa dukungan sosial tersedia. Semakin banyak jumlah teman maka semakin besar pula kemungkinan terjadinya pengungkapan diri tentang kejadian yang tidak menyenangkan. Penelitian ini juga relevan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya (Kumalasari & Desiningrum, 2017) mengenai variabel dukungan sosial yang memiliki pengaruh pada *self disclosure* yang dialami oleh remaja. Penelitian tersebut juga memandang bahwa semakin positif dukungan sosial maka akan semakin tinggi *self disclosure* remaja.

Diperkuat pula oleh hasil penelitian dari Dinar dkk., (2023) menunjukkan dukungan sosial memiliki peran terhadap faktor penguat *self disclosure* pada remaja. Terlebih saat remaja menghadapi kecemasan, dukungan sosial dari orang terdekat dapat membantu meningkatkan *self disclosure* pada remaja. Sehingga dapat disimpulkan apabila variabel dukungan sosial dapat memperkuat dan juga meningkatkan *self disclosure* pada remaja.

Bentuk Dukungan Sosial untuk Meningkatkan *self disclosure* pada Remaja

Menurut Zimet dkk., (1988) Bentuk dimensi dukungan sosial berasal dari keluarga (family support), teman (friend support), dan orang-orang khusus di lingkungan individu (significant others) dukungan sosial yang pertama adalah dukungan keluarga, yang mencakup dukungan anggota keluarga terhadap individu untuk membantunya mengatasi masalah, mendapatkan pertolongan, dan menerima dukungan emosional dari keluarga. Dukungan sosial adalah suatu bentuk kepedulian, penghargaan, dorongan, penerimaan dan bentuk dukungan lainnya dari orang-orang yang memiliki hubungan sosial dekat, seperti orang tua, saudara kandung, anak, dan sahabat yang tujuannya adalah membantu seseorang ketika mereka menghadapi suatu masalah (Anriyadi, 2020). Dukungan sosial dari keluarga ini merupakan dukungan sosial yang berperan penting dalam membantu remaja dengan tingkat *self disclosure* yang rendah.

Dukungan sosial dari orang terdekat terutama keluarga seperti orang tua diduga dapat meningkatkan tingkat *self disclosure* remaja. Dengan dukungan sosial dari orang-orang tercinta, remaja dapat lebih termotivasi dan percaya diri dalam proses penyesuaian diri. Dukungan sosial keluarga dapat diberikan melalui dukungan emosional, dukungan penilaian, dukungan instrumental, dan dukungan informasional yang diberikan oleh anggota keluarga (Prayogo, 2023).

Dukungan dari teman termasuk dalam dukungan sosial. Dukungan teman sebaya merupakan dukungan sosial yang dapat diterima seseorang dalam bentuk bantuan dalam beraktivitas sehari-hari dan juga sebagai wadah berbagi keluh kesah. Penelitian yang dilakukan oleh Putri & Widodo, (2013) menjelaskan mempunyai hubungan yang baik dengan teman-temannya selama proses pengembangan dan dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan membuka diri secara tepat dengan memilih waktu dan situasi yang tepat, dengan cara mengisi waktu istirahat bersama teman, misalnya diskusi, dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, karena dengan kegiatan ekstrakurikuler siswa sering berkumpul latihan dengan teman agar bisa membicarakan keluh kesahnya hidup.

Dukungan dari orang-orang khusus (significant other support) termasuk dalam dukungan sosial. Dukungan sosial diberikan dalam bentuk yang lebih emosional sehingga individu merasa lebih nyaman dan diperhatikan. Dukungan penting lainnya adalah

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

dukungan yang diberikan oleh orang-orang yang mempunyai peranan penting dalam kehidupan individu, misalnya dengan membuat individu tersebut merasa nyaman dan dihargai. Menurut Pohan & Dalimunthe, (2017) dukungan dari orang istimewa dan *self disclosure* saling melengkapi, berkontribusi pada kesehatan mental dan kualitas hubungan interpersonal. Dukungan yang kuat dapat meningkatkan keinginan untuk berbagi, sementara pengungkapan diri yang terbuka dapat memperdalam hubungan dan meningkatkan kualitas dukungan yang diberikan.

Dari sumber dukungan sosial diatas, Agatha, (2023) memaparkan bahwa dukungan sosial mempunyai peran krusial dalam meningkatkan self-disclosure pada remaja. Dengan adanya dukungan yang positif dari lingkungan sosial mereka, remaja lebih mungkin untuk berbagi pengalaman pribadi, yang dapat membantu mereka dalam proses perkembangan dan penyesuaian diri.

4. Kesimpulan

Dalam artikel ini, telah dibahas mengenai pentingnya dukungan sosial dalam faktor penguat *self disclosure* pada remaja. *self disclosure* yang rendah memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kehidupannya sehari-hari. Namun, melalui dukungan sosial yang kuat, remaja dapat mengatasi *self disclosure* yang rendah dan membantu remaja agar bisa menyesuaikan diri, percaya diri, dan terbuka. Penelitian sebelumnya menunjukkan jika kurangnya dukungan sosial dapat menimbulkan *self disclosure* yang rendah pada remaja. Bentuk dukungan sosial yang terpenting berasal dari keluarga (family support), teman (friend support), dan orang-orang khusus di lingkungan terdekat individu (significant others). Pentingnya dukungan sosial dalam meningkatkan *self disclosure* sangatlah relevan berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dukungan sosial terbukti memberikan manfaat yang signifikan dalam membantu remaja mengatasi rendahnya *self disclosure*.

Daftar Pustaka

Agatha, S. D. (2023). *HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN SELF-DISCLOSURE MENGENAI PERISTIWA TIDAK MENYENANGKAN PADA*

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

- Prayogo, H. A. (2023). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas XII MAN 4 Sleman*.
<https://opac.uad.ac.id/index.php/koleksi/Penelitian/detail/9qEvzWg9G-Iiqh3zMxepdUf2eIT3nKOrD91NC98i6pLKwzNAScM>
- Putra, B. J., & Jamal, J. (2020). Profil Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 3(3), Article 3.
- Putri, N. I. M., & Widodo, P. B. (2013). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN PENGUNGKAPAN DIRI PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 01 KAJEN KABUPATEN PEKALONGAN. *Jurnal EMPATI*, 2(3), Article 3.
<https://doi.org/10.14710/empati.2013.7371>
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence, Perkembangan Remaja*. Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons.
- Wahyuni, L. D., & Radjito, R. (2017). DUKUNGAN SOSIAL DAN PENGUNGKAPAN DIRI PADA PESERTA DIDIK PROGRAM KESETARAAN PAKET B. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.21009/JPPP.061.02>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2