

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 KAJIAN TEORITIS

2.1.1 KOMUNIKASI INTERPERSONAL

Komunikasi intrapersonal adalah komunikasi yang terjadi di dalam diri kita sendiri, seperti berbicara dengan diri sendiri, melihat, dan memahami (secara intelektual dan emosional) lingkungan sekitar kita. Komunikasi ini mendorong kreativitas, daya cipta, pemahaman, dan pengendalian diri sekaligus meningkatkan kematangan dalam pengambilan keputusan (Kustiawan et al., 2022). Menurut Pratiwi & Wijayani, (2023) komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang dilakukan oleh individu dengan individu yang mempunyai suatu hubungan pribadi. Komunikasi interpersonal adalah pesan yang dikirim kepada seseorang di mana pesan tersebut memiliki efek dan memberikan umpan balik secara langsung (Rozali et al., 2022).

Dalam buku “Komunikasi Personal” yang ditulis oleh Edi Harapan & Syarwani Ahmad (2014:4) mengatakan menurut John Stewart dan Gary D’Angelo (1980), komunikasi interpersonal menekankan kualitas interaksi antar individu. Para individu berinteraksi satu sama lain sebagai pribadi yang unik dan mampu mengambil keputusan, merasakan emosi, menciptakan nilai, dan merefleksikan diri mereka sendiri, bukan sekedar sebagai objek atau benda mati. Komunikasi interpersonal juga merupakan proses pertukaran informasi, perasaan, serta pesan antara dua orang atau lebih dalam konteks hubungan yang bersifat pribadi dan langsung. Komunikasi ini terjadi secara tatap muka atau melalui media yang memungkinkan interaksi dua arah secara langsung, seperti telepon, pesan teks, atau

platform komunikasi digital yang mendukung percakapan dua orang. Dalam komunikasi interpersonal, kedua pihak terlibat secara aktif dalam proses penyampaian dan penerimaan pesan, baik verbal (menggunakan kata-kata) maupun non-verbal (melalui ekspresi wajah, gerakan tubuh, dan intonasi suara).

Komunikasi interpersonal sangat penting dari berbagai aspek kehidupan, terutama dalam hubungan pribadi, seperti keluarga, persahabatan, dan percintaan. Kemampuan berkomunikasi secara efektif mempengaruhi kualitas hubungan dan memfasilitasi pemecahan masalah, penyelesaian konflik, serta pembentukan kedekatan emosional antar individu. Dengan komunikasi yang terbuka dan jujur, hubungan percintaan dapat berkembang dengan sehat dan harmonis. Pada pasangan, komunikasi interpersonal melibatkan komunikasi yang efektif, terbuka, dan empatik, yang penting untuk membangun kedekatan dan saling pengertian. Kualitas komunikasi ini dapat mempengaruhi dinamika hubungan, karena komunikasi interpersonal yang efektif merupakan sebuah fondasi dari hubungan yang sehat. Oleh sebab itu, komunikasi interpersonal berperan penting dalam membangun dan mempertahankan hubungan. Karena dalam hal ini komunikasi interpersonal tidak hanya melibatkan pertukaran kata-kata tetapi juga pertukaran ekspresi non-verbal yang memungkinkan individu agar lebih memahami antara satu dengan yang lainnya (Berg dan Lune, 2015).

2.1.2 BENTUK KOMUNIKASI INTERPERSONAL

Komunikasi interpersonal merupakan proses pertukaran pesan antara individu atau lebih yang berlangsung secara langsung maupun melalui media, dengan tujuan untuk membangun makna bersama. Komunikasi interpersonal tidak hanya dipahami dari segi jumlah partisipan saja tetapi juga dari kedalaman

hubungan, kualitas interaksi, serta konteks komunikasi yang melingkupinya. Dalam *The Interpersonal Communication Book*, DeVito mengelompokkan bentuk komunikasi interpersonal ke dalam beberapa kategori utama, yaitu komunikasi diadik, komunikasi berdasarkan tingkat hubungan, dan komunikasi berdasarkan konteks.

1. Komunikasi Diadik (*Dyadic Communication*)

Komunikasi ini merupakan bentuk komunikasi paling dasar dari komunikasi interpersonal, dimana dalam komunikasi ini berlangsung antara dua individu. DeVito menekankan bahwa komunikasi interpersonal bersifat diadik karena melibatkan hubungan timbal balik yang memungkinkan adanya pertukaran pesan secara langsung dan simultan. Dalam komunikasi ini, setiap individu berperan sebagai komunikator sekaligus komunikan secara bergantian.

Komunikasi diadik juga memiliki karakteristik utama berupa kedekatan interaksi, adanya umpan balik langsung serta sifatnya yang personal. Hal ini memungkinkan terbentuknya hubungan yang lebih mendalam karena adanya interaksi yang intens dan berkelanjutan.

2. Komunikasi Interpersonal Berdasarkan Tingkat Hubungan

DeVito mengemukakan bahwa komunikasi interpersonal dapat dibedakan berdasarkan tingkat kedekatan atau kualitas hubungan antarindividu, yang berkembang secara bertahap dari hubungan yang dangkal hingga hubungan yang mendalam.

a. Hubungan Impersonal

Hubungan impersonal merupakan bentuk komunikasi interpersonal yang paling dasar dan bersifat dangkal. Pada tahap ini, komunikasi yang terjadi belum melibatkan aspek pribadi individu, melainkan hanya sebatas pada peran sosial yang dimiliki masing-masing pihak. Interaksi dalam hubungan impersonal cenderung bersifat formal, terbatas, dan tidak menyentuh ranah emosional.

Ciri utama dari hubungan impersonal adalah minimnya keterbukaan diri (*self-disclosure*), rendahnya kedekatan emosional, serta topik pembicaraan yang bersifat umum dan tidak mendalam. Hubungan ini biasanya terjadi pada individu yang baru saling mengenal atau dalam situasi yang menuntut formalitas, seperti interaksi antara pelanggan dan pelayan, atau antarindividu yang belum memiliki kedekatan personal.

b. Hubungan Personal

Seiring berkembangnya interaksi, komunikasi interpersonal dapat meningkat menjadi hubungan personal. Pada tahap ini, individu mulai menunjukkan keterlibatan diri secara lebih mendalam dalam komunikasi. DeVito menjelaskan bahwa hubungan personal ditandai dengan mulai adanya keterbukaan diri, kepercayaan, serta pertukaran informasi yang lebih bermakna.

Dalam hubungan personal, individu tidak lagi berinteraksi hanya berdasarkan peran sosial, tetapi mulai melihat satu sama lain sebagai pribadi yang unik. Komunikasi yang terjadi menjadi lebih akrab, fleksibel,

dan melibatkan perasaan. Keterbukaan diri mulai muncul, meskipun masih dalam batas tertentu.

c. Hubungan Intim (*Intimate Relationship*)

Bentuk komunikasi interpersonal yang paling tinggi menurut DeVito adalah hubungan intim. Pada tahap ini, komunikasi ditandai dengan kedekatan emosional yang sangat kuat, tingkat keterbukaan diri yang tinggi, serta adanya komitmen dalam hubungan. Individu dalam hubungan intim saling berbagi perasaan terdalam, pengalaman pribadi, serta nilai-nilai yang mereka anut.

Hubungan intim juga ditandai dengan adanya empati, kepercayaan, dukungan, dan keterlibatan emosional yang mendalam. Komunikasi berlangsung secara intens, terbuka, dan jujur, sehingga memungkinkan terciptanya pemahaman yang lebih mendalam antarindividu. Dalam konteks ini, hubungan percintaan, hubungan keluarga inti, dan persahabatan yang sangat dekat merupakan contoh nyata dari hubungan intim dalam komunikasi interpersonal.

Perkembangan dari hubungan impersonal menuju hubungan intim menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal bersifat dinamis dan berkembang seiring dengan meningkatnya kualitas interaksi serta kedalaman hubungan antarindividu.

3. Komunikasi Interpersonal Berdasarkan Konteks

Selain berdasarkan tingkat hubungan, DeVito juga membedakan komunikasi interpersonal berdasarkan konteks atau situasi berlangsungnya komunikasi, yaitu komunikasi formal dan informal.

a. Komunikasi Formal

Komunikasi formal adalah komunikasi yang terjadi dalam situasi resmi dan terikat oleh aturan, norma, atau struktur tertentu. Dalam komunikasi ini, individu cenderung menjaga bahasa, sikap, dan perilaku agar sesuai dengan tuntutan situasi. Komunikasi formal biasanya memiliki tujuan yang jelas dan terarah, seperti penyampaian informasi akademik atau profesional.

b. Komunikasi Informal

Sebaliknya, komunikasi informal merupakan komunikasi yang berlangsung dalam situasi santai dan tidak terikat oleh aturan yang ketat. Dalam konteks ini, individu dapat berkomunikasi secara lebih bebas, spontan, dan terbuka. Komunikasi informal memungkinkan terjadinya interaksi yang lebih akrab dan penuh kehangatan.

2.1.3 CIRI-CIRI KOMUNIKASI INTERPERSONAL

Septiani et al., (2024) Mengemukakan pendapat bahwa komunikasi interpersonal memiliki ciri-ciri, yaitu:

1. Menggunakan simbol-simbol yang bermakna
2. Selalu melibatkan timbal balik
3. Berkomunikasi menggunakan berbagai metode
4. Memiliki efek yang disengaja maupun tidak disengaja
5. Terjadi dalam lingkungan yang terbuka dan beragam

2.1.4 KARAKTERISTIK KOMUNIKASI INTERPERSONAL

Menurut Maulani et al., (2024) memberikan pendapat bahwa komunikasi interpersonal memiliki karakteristik sebagai berikut :

1. Dua Arah

Komunikasi interpersonal melibatkan pertukaran informasi, ide, dan emosi antara dua atau lebih individu yang berinteraksi satu sama lain. Inilah sebabnya mengapa respons dan umpan balik dari kedua belah pihak penting.

2. Konteks Hubungan

Komunikasi interpersonal sering terjadi dalam konteks hubungan antar individu, seperti di tempat kerja, keluarga, persahabatan, atau hubungan romantis. Konteks ini memengaruhi bagaimana komunikasi dipahami dan ditafsirkan.

3. Verbal dan Nonverbal

Selain kata-kata yang digunakan, komunikasi interpersonal juga melibatkan ekspresi wajah, bahasa tubuh, intonasi suara, dan aspek nonverbal lainnya yang memengaruhi pesan yang disampaikan. Pribadi dan Subjektif

Komunikasi interpersonal didasarkan pada persepsi, nilai-nilai, dan pengalaman pribadi masing-masing individu. Hal ini membuatnya menjadi proses yang sangat subjektif dan terkadang dapat diinterpretasikan secara berbeda oleh setiap individu.

4. Tujuan dan Makna

Komunikasi interpersonal seringkali memiliki tujuan spesifik, baik itu untuk menyampaikan informasi, membangun hubungan yang lebih baik, memecahkan masalah, atau mengekspresikan emosi. Makna sebuah pesan seringkali lebih dari sekadar kata-kata yang diucapkan.

5. Interaksi Emosional

Komunikasi interpersonal seringkali melibatkan ekspresi dan pengelolaan emosi. Ini dapat mencakup ekspresi kebahagiaan, kejengkelan, kecemasan, atau emosi lain yang memengaruhi cara individu berkomunikasi.

6. Keterbukaan dan Kepercayaan

Komunikasi interpersonal membutuhkan keterbukaan dan kepercayaan antara individu yang terlibat. Kepercayaan ini memungkinkan pertukaran informasi yang jujur dan terbuka.

7. Dinamis dan Berkembang

Komunikasi interpersonal tidak statis; ia terus berubah dan berkembang dari waktu ke waktu sesuai dengan dinamika hubungan dan situasi yang berubah.

2.1.5 UNSUR - UNSUR KOMUNIKASI INTERPERSONAL

Komunikasi interpersonal melibatkan pertukaran informasi antara dua orang atau lebih dalam konteks pribadi. Komunikasi interpersonal dapat terjadi jika didukung oleh unsur-unsur komunikasi. Berdasarkan teori komunikasi seperti model Joseph DeVito dalam *The Interpersonal Communication Book* unsur-unsur utamanya yaitu sebagai berikut:

1. Pengirim (*Source/Sender*)

Individu yang memulai proses komunikasi dengan mengirim pesan. Dalam komunikasi antarpersonal, Komunikator bertanggungjawab atas encoding, yaitu mengubah pikiran, perasaan, atau ide menjadi simbol yang dapat dipahami. Pengirim juga harus mempertimbangkan kemampuan komunikasi mereka untuk menghindari kesalah pahaman.

2. Penerima (*Receiver*)

Merupakan orang yang menerima pesan dan melakukan decoding, yaitu menginterpretasikan simbol menjadi makna. Dalam komunikasi interpersonal, penerima harus berperan aktif dalam mendengarkan dan memberikan respons atau umpan balik.

3. Pesan (*Message*)

Isi utama komunikasi, yang terdiri dari konten verbal (kata-kata) dan non-verbal (nada suara, ekspresi wajah, gerak tubuh). Pesan berisikan ide, pikiran, atau emosi yang ingin disampaikan oleh pengirim kepada penerima. Pesan ini dibentuk melalui proses pengkodean.

4. Saluran (*Channel*)

Medium atau jalur yang digunakan untuk sarana fisik dalam menyampaikan pesan dari pengirim kepada penerima untuk menghubungkan orang secara umum. Saluran mempengaruhi keakuratan pesan, karena pesan yang diberikan secara langsung akan memberikan efek yang lebih jelas dan meminimalisir kesalah pahaman. Secara prinsip, komunikasi interpersonal langsung lebih efektif selama komunikasi pribadi masih mungkin untuk dilakukan.

5. Umpan Balik (*Feedback*)

Merupakan salah satu bentuk tanggapan terhadap pengaruh dari pesan yang diterima. *Feedback* menjadi unsur penting dalam komunikasi interpersonal yang dapat berupa verbal dan non-verbal dimana verbal dapat disampaikan melalui kata-kata sedangkan non-verbal disampaikan melalui bahasa tubuh, ekspresi wajah, maupun gerakan. Fungsi dari *feedback*

Komunikasi interpersonal itu sendiri yaitu untuk mengukur efektivitas dimana membantu pengirim/komunikator pesan memahami apakah pesan telah disampaikan dengan efektif, *feedback* juga berfungsi untuk mengklarifikasi kesalahpahaman dan memperbaiki kesalahan, serta berfungsi untuk meningkatkan pemahaman antara komunikator dan komunikan.

6. Konteks (*Context*)

Konteks yaitu fakta di mana komunikasi selalu berlangsung dalam suatu situasi khusus. Konteks juga sebagai faktor eksternal yang mempengaruhi interpretasi pesan, selain itu konteks juga dapat memperkuat atau melemahkan komunikasi itu sendiri.

7. Gangguan (*Noise*)

Segala hambatan yang mengganggu proses komunikasi, dibagi menjadi fisik (kebisingan suara), fisiologis (kelelahan), psikologis (prasangka), atau semantik (perbedaan makna kata). Gangguan dapat terjadi dimana saja dan harus diminimalkan untuk komunikasi yang efektif.

8. Encoding dan Decoding (Kode)

Encoding adalah proses pengirim mengubah ide menjadi simbol, sedangkan decoding adalah proses penerima mengubah simbol kembali menjadi ide. Pentingnya kesamaan kode antara pengirim dan penerima yaitu untuk menghindari distorsi.

2.1.6 FUNGSI KOMUNIKASI INTERPERSONAL

Komunikasi intrapribadi memiliki banyak fungsi, termasuk (Rahmiana, 2019):

1. Kesadaran diri.

Komunikasi batin memungkinkan seseorang untuk menyadari setiap aspek kepribadiannya. Introspeksi memungkinkan seseorang untuk menyadari karakteristik yang membentuk kepribadiannya, mengungkapkan motivasi, tujuan, dan harapannya terhadap dunia. Jika pemahaman ini mutlak, seseorang akan mampu menyampaikan keinginan dan kebutuhannya kepada orang lain.

2. Kepercayaan diri.

Kepercayaan diri membuat seseorang merasa lebih aman dan percaya diri.

3. Manajemen diri.

Menyadari kekuatan dan kelemahan diri sendiri memungkinkan seseorang untuk mengelola kehidupan sehari-hari mereka dengan lebih sukses dengan memanfaatkan kekuatan mereka untuk mengimbangi kelemahan mereka.

4. Motivasi Diri.

Individu yang memiliki pemahaman yang jelas tentang apa yang mereka inginkan dalam hidup lebih mampu bekerja untuk mencapai tujuan dan sasaran mereka sambil selalu mendorong diri mereka sendiri.

5. Fokus.

Motivasi dan keterampilan manajemen diri membantu mengembangkan fokus yang lebih dalam dengan mengarahkan perhatian seseorang pada pekerjaan saat ini.

6. Kemandirian.

Individu yang sadar diri dapat menciptakan kemandirian.

7. Kemampuan Beradaptasi.

Individu mudah beradaptasi dengan lingkungan sekitar karena mereka memahami atribut mereka sendiri, memungkinkan mereka untuk membuat keputusan yang percaya diri dan tenang serta menyesuaikan pendekatan mereka berdasarkan respons mereka terhadap dimensi skenario yang dipilih.

2.1.7 TUJUAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL

Menurut Joyo, (2022) terdapat 8 tujuan komunikasi interpersonal diantaranya meliputi

1. Mengungkapkan perhatian kepada orang lain

Salah satu tujuan komunikasi interpersonal adalah untuk menunjukkan kepedulian terhadap orang lain. Dalam situasi ini, seseorang berkomunikasi dengan memberi salam, tersenyum, melambaikan tangan, membungkuk, menanyakan kesehatan lawan bicaranya, dan sebagainya. Pada intinya, komunikasi interpersonal semata-mata dimaksudkan untuk menunjukkan kepedulian terhadap orang lain dan menghindari kesan tertutup, dingin, dan tidak peduli.

2. Menemukan diri sendiri

Ini menunjukkan bahwa seseorang berkomunikasi dengan orang lain karena mereka tertarik untuk mempelajari dan mengidentifikasi sifat-sifat mereka sendiri berdasarkan informasi dari orang lain. Kedua belah pihak memiliki kesempatan untuk mendiskusikan kesukaan dan ketidaksukaan mereka melalui percakapan interpersonal. Berbicara tentang situasi, minat,

dan aspirasi sendiri membantu seseorang memahami siapa diri mereka, atau, dengan kata lain, menemukan siapa diri mereka.

3. Menemukan Dunia Luar

Komunikasi interpersonal menawarkan kesempatan untuk mendapatkan berbagai informasi dari orang lain, termasuk informasi terkini dan penting. Informasi dapat diperoleh melalui komunikasi interpersonal, dan dengan informasi tersebut, keadaan yang sebelumnya tidak diketahui di dunia luar dapat ditemukan.

4. Membangun dan Memelihara Hubungan yang Harmonis

Membangun dan memelihara hubungan positif dengan orang lain adalah salah satu kebutuhan paling mendasar setiap orang sebagai makhluk sosial. Aktivitas sehari-hari Anda akan berjalan lebih lancar jika Anda memiliki lebih banyak teman yang dapat diajak bekerja sama. Di sisi lain, hal itu dapat menjadi penghalang jika bahkan satu individu bersikap bermusuhan. Akibatnya, komunikasi interpersonal, yang dikhususkan untuk membangun dan memelihara hubungan sosial dengan orang lain, membutuhkan banyak waktu bagi setiap orang.

5. Mengembangkan Sikap dan Perilaku

Proses berkomunikasi dengan orang lain untuk secara langsung atau tidak langsung menginformasikan atau mengubah sikap, pandangan, atau perilaku dikenal sebagai komunikasi interpersonal. Proses komunikasi telah memengaruhi komunikasi ketika pihak komunikatif menerima pesan. Pada intinya, sensasi dan peristiwa adalah hasil dari komunikasi. Setiap pertemuan

komunikasi akan memberikan makna pada setiap kebutuhan manusia, termasuk potensi perubahan sikap.

6. Mencari Kesenangan atau Sekadar Menghabiskan Waktu

Terkadang orang berkomunikasi secara internasional hanya untuk bersenang-senang atau hiburan. Berbicara dengan orang-orang tentang kegiatan Sabtu malam dan berbagi anekdot lucu adalah cara untuk menghabiskan waktu dan mengisi kekosongan.

7. Menghilangkan ketidakpastian yang disebabkan oleh kesalahpahaman.

Kerugian yang disebabkan oleh kesalahpahaman dan salah tafsir antara pengirim dan penerima pesan dapat dihilangkan melalui komunikasi interpersonal. Hal ini karena komunikasi interpersonal memungkinkan untuk secara langsung mengklarifikasi berbagai sinyal yang rentan terhadap kesalahpahaman.

8. Memberikan dukungan (konseling).

Orang dapat dengan mudah menemukan contoh dalam kehidupan sehari-hari yang menunjukkan bagaimana komunikasi pribadi dapat digunakan untuk membantu atau menasihati mereka yang membutuhkan. Tujuan konseling ini adalah untuk membantu orang lain dalam menyelesaikan masalah dan konflik interpersonal.

2.1.8 MANFAAT KOMUNIKASI INTERPERSONAL

Berikut adalah beberapa manfaat dari komunikasi interpersonal menurut Maulani et al., (2024):

1. Membangun Hubungan yang Kuat

Komunikasi interpersonal memungkinkan pengembangan hubungan yang sehat dan kuat dengan orang lain, baik di tempat kerja, keluarga, maupun lingkungan sosial.

2. Pemecahan Masalah yang Efektif

Dengan berkomunikasi secara efektif, individu dapat mencapai solusi untuk masalah kompleks dengan bantuan orang lain.

3. Mengembangkan Keterampilan Sosial

Melalui interaksi interpersonal, individu dapat meningkatkan keterampilan sosial, seperti kemampuan mendengarkan, mengungkapkan pendapat, dan beradaptasi dengan berbagai tipe kepribadian.

4. Meningkatkan Kesejahteraan Emosional

Komunikasi interpersonal yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan emosional karena individu merasa didengar, dipahami, dan terhubung dengan orang lain.

5. Meningkatkan Kinerja Kerja

Di tempat kerja, komunikasi interpersonal yang efektif mendukung kolaborasi yang baik, pemecahan masalah yang cepat, dan peningkatan produktivitas.

2.1.9 PROSES KOMUNIKASI INTERPERSONAL

Menurut Kustiawan et al., (2022) proses komunikasi interpersonal terdiri dari beberapa tahapan, termasuk:

1. Sensasi

Proses komunikasi intrapersonal dimulai dengan adanya stimulus. Komunikasi intrinsik terjadi sebagai reaksi terhadap stimulus yang dapat bersifat internal atau eksternal. Pakar komunikasi Mark Knapp memberikan kerangka kerja yang berharga untuk memahami proses komunikasi interpersonal. Knapp mengidentifikasi dua elemen yang memengaruhi komunikasi internal: stimulus internal dan stimulus eksternal.

- a. Stimulus internal terdiri dari motivasi, sikap, dan keyakinan pribadi.
- b. Stimulus eksternal terdiri dari berbagai peristiwa, objek, dan individu dari luar individu.

Persepsi, sentimen, dan interpretasi makna dibentuk oleh kesan individu tentang diri mereka sendiri dan lingkungan sekitar mereka pada waktu tertentu. Sensasi ini kemudian ditangkap oleh organ indera dan disampaikan ke otak. Prosedur ini dikenal sebagai penerimaan.

2. Persepsi.

Organ-organ kemudian menerima rangsangan dan menyampaikannya ke sistem saraf pusat melalui sistem saraf perifer. Ketika kita dibombardir dengan rangsangan, kita hanya memperhatikan segelintir saja. Ini karena kita menggunakan persepsi selektif. Hanya rangsangan tingkat tinggi yang diterima; rangsangan tingkat rendah ditolak.

3. Memori

Langkah selanjutnya melibatkan pemrosesan rangsangan yang terjadi pada tiga tingkatan:

Kognitif, emosional, dan fisiologis. Menyimpan, mengambil, mengklasifikasikan, dan mengintegrasikan informasi adalah contoh proses kognitif yang berkaitan dengan pikiran itu sendiri. Proses emosional terkait dengan diri emosional. Semua emosi, sikap, kepercayaan, dan pendapat bekerja bersama untuk membentuk respons emosional terhadap berbagai rangsangan. Proses fisiologis terjadi pada tingkat fisiologis dan terkait dengan jiwa itu sendiri. Respons ini bermanifestasi sebagai perilaku tubuh, seperti aktivitas otak, tekanan darah, dan sebagainya.

4. Transmisi

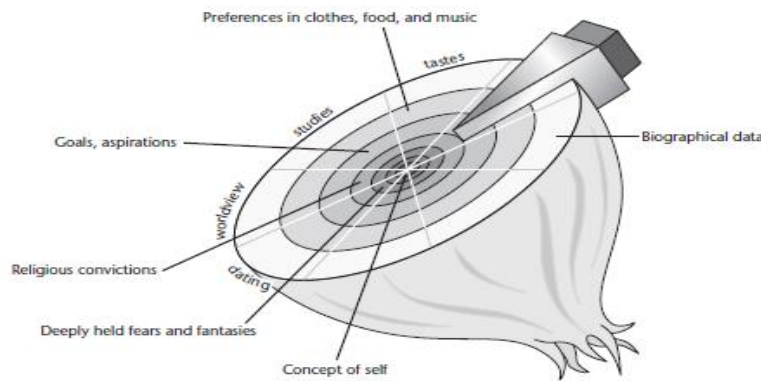
Pada saat ini, pengirim dan penerima adalah individu yang sama. Konduksi terjadi melalui banyak impuls saraf.

2.1.10 TAHAPAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL

Dalam setiap tahapan dalam membangun komunikasi interpersonal, dibutuhkan adanya kedalaman hubungan karena menurut Altman dan Taylor manusia mempunyai lapisan seperti bawang apabila lapisan pertama terkelupas akan ada lapisan lain dibawahnya dan seterusnya. Kedekatan seorang individu dengan individu lainnya dilihat dari sejauh mana kedalaman hubungan melalui lapisan-lapisan kepribadian (Altman dan Taylor dalam Khisholi 2016).

Altman dan Taylor menjelaskan mengenai analogi model bawang (Griffin,2011). Pada lapisan pertama atau terluar merupakan gambaran seorang individu secara umum yang dapat diketahui oleh siapapun. Lapisan terluar ini dapat dilihat dari berbagai macam aspek, contohnya seperti nama, usia, jenis kelamin, dan fisik. Selanjutnya terdapat lapisan kedua yang merupakan ruang semi privat yang dimiliki oleh individu. Dimana tidak semua orang dapat mengetahui secara pasti

mengenai individu tersebut. Lalu dilanjutkan dengan lapisan ketiga, yaitu dimana ruang yang lebih dalam dan bersifat lebih privat terbentuk berdasarkan konsep diri, nilai-nilai, dan berbagai konflik.



Gambar 2.1 Tahapan Komunikasi Interpersonal Model Bawang

Berdasarkan gambar diatas, Altman dan Taylor telah membagi tujuh terkait tingkatan bagaimana keluasaan serta kedalaman komunikasi dalam suatu hubungan melalui model bawang, yaitu diantaranya sebagai berikut :

1. Artefak Non-Verbal, yaitu merupakan tingkatan pertama atau tahap awal dalam komunikasi. Dimana setiap orang atau individu akan berbagi terkait informasi umum dan dapat dilihat oleh mata telanjang, seperti *tastes*, *studies*, *worldwide*, dan *dating*.
2. Biographical data, yaitu tingkatan yang berisi mengenai hal-hal yang mendasar seperti nama, usia, dan pekerjaan. Terkadang berbagi informasi untuk tujuan membangun kesan yang positif sesama individu karena resiko emosional yang masih rendah.
3. Preferences, yaitu tingkatan yang berisikan terkait hal-hal yang disukai. Dalam komunikasi ini mulai melibatkan pendapat dan juga perasaan ringan tentang topik yang tidak terlalu sensitif seperti makanan, hobi, dan musik.

4. Goals, aspiration, yaitu tingkatan yang berkaitan dengan aspirasi dan tujuan.
Pada tahap ini akan melibatkan pembagian informasi yang lebih mendalam.
5. Religious convictions, yaitu tingkatan yang berkaitan dengan agama atau keyakinan.
6. Deeply held fears and fantasies, yaitu tingkatan yang berkaitan dengan pengalaman pribadi. Dimana pada tahap ini akan melibatkan pembagian emosi dan pengalaman pribadi yang lebih mendalam. Komunikasi didalamnya juga akan dilakukan secara lebih intim dengan peningkatan kepercayaan dan kerentanan. Contohnya adanya trauma di masa lalu.
7. Concept of self, yaitu tingkatan mengenai konsep diri yang ditunjukkan. Dimana pada tahap ini komunikasi sudah berjalan dengan stabil dan setiap individu sudah memahami dirinya masing-masing.

2.1.11 FAKTOR-FAKTOR YANG MENUMBUHKAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL

Menurut Joyo, (2022) faktor-faktor berikut menumbuhkan hubungan interpersonal:

1. Percaya (*Trust*)

Salah satu faktor yang memengaruhi komunikasi interpersonal adalah kepercayaan. Pembentukan kepercayaan dipengaruhi oleh tiga faktor kunci:

- a. Penerimaan: Kemampuan untuk terhubung dengan orang lain tanpa menghakimi atau mencoba mengendalikan mereka. Hubungan interpersonal tidak tumbuh seperti yang diharapkan karena kita cenderung saling menilai dan kesulitan untuk menerima.

- b. Empati: Ini adalah kemampuan untuk memahami individu yang tidak memiliki arti emosional bagi kita.
- c. Kejujuran: Ini memperkuat ketahanan kita dan mendorong orang lain untuk percaya kepada kita.

Menurut psikologi humanistik, pemahaman interpersonal dihasilkan dari pengungkapan diri, umpan balik, dan kesadaran akan pengungkapan orang lain. Kesalahpahaman dan ketidakpuasan dalam interaksi antarpribadi berakar dari ketidakjujuran, ketidaksesuaian emosional dan perilaku, serta hambatan dalam mengekspresikan diri.

2. Sikap Supportif

Cara berpikir ini mengurangi sikap defensif dalam berkomunikasi, yang dapat disebabkan oleh masalah pribadi seperti rasa takut, kecemasan, dan sebagainya. Kegagalan komunikasi antarpribadi dapat terjadi ketika orang yang protektif memprioritaskan perlindungan diri dari bahaya yang dirasakan daripada memahami pesan orang lain.

3. Keterbukaan

Cara berpikir ini memiliki dampak besar pada komunikasi antarpribadi yang efektif. Komunikasi terbuka diharapkan tidak mengungkapkan apa pun. Ketika ada kepercayaan dan sportivitas bersama, pendekatan terbuka mendorong rasa hormat, pemahaman, dan yang terpenting peningkatan timbal balik dalam kualitas hubungan internasional.

2.1.12 HAMBATAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL

Hambatan komunikasi interpersonal merujuk pada kondisi atau faktor-faktor yang mengganggu proses pertukaran pesan antara dua individu atau lebih

sehingga pesan tidak tersampaikan secara benar dan akurat. Sehingga akan mengakibatkan turunnya efektivitas komunikasi, hambatan ini dapat terjadi dalam berbagai bentuk, baik yang berasal dari individu maupun situasi sosial atau lingkungan yang ada. Hambatan komunikasi interpersonal juga dapat diartikan sebagai kondisi yang menghambat kelancaran komunikasi antara dua individu atau lebih. Hambatan ini dapat muncul dalam bentuk hambatan mekanik yang berkaitan dengan gangguan pada sarana komunikasi, hambatan semantik yang disebabkan oleh perbedaan pemahaman atau pemaknaan pesan, serta hambatan manusiawi yang berasal dari kondisi psikologis individu seperti rasa tidak percaya diri, kecemasan, atau ketidakmampuan dalam mengekspresikan diri. Hambatan semantik misalnya terjadi ketika istilah atau kata yang digunakan dalam percakapan memiliki makna yang berbeda bagi lawan bicara sehingga menimbulkan kesalahpahaman (Yudhistira & Trihastuti, 2023).

Hambatan komunikasi interpersonal juga dapat timbul akibat perbedaan bahasa atau cara bicara antar pihak yang melakukan komunikasi. Perbedaan penggunaan bahasa dan keterbatasan pengetahuan salah satu pihak dalam memahami pesan menyebabkan proses komunikasi terjadi terhambat. Hambatan pesan semacam ini dapat membuat pesan yang disampaikan tidak efektif dan dapat menimbulkan kebingungan diantara pihak yang berinteraksi (Saputri & Juriyah, 2024). Dari hambatan-hambatan tersebut memiliki dampak yang cukup signifikan khususnya pada kualitas hubungan interpersonal. Pesan yang tidak dipahami dapat menyebabkan konflik, salah tafsir, stres emosional, hingga menurunnya kedekatan emosional antara individu dalam relasi interpersonal, termasuk dalam hubungan romantis atau percintaan. (Yudhistira & Trihastuti, 2023).

2.1.13 SELF DISCLOSURE

Secara garis besar *self disclosure* itu berarti keterbukaan diri untuk membatasi. *Self disclosure* sendiri merupakan salah satu kemampuan yang dimiliki individu untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, apabila individu memiliki kemampuan yang baik dalam *self disclosure* maka individu akan memiliki banyak teman dan mudah bergaul. *Self disclosure* bersifat dalam apabila individu merasa nyaman, saling memiliki, dan mengenal dengan baik karakteristik kepribadian setiap orang. Keunikan manusia itu disebabkan oleh adanya hal yang berbeda antara manusia itu sendiri yang tidak lepas dari kepribadian yang dimilikinya. Kepribadian dibedakan oleh dua tipe yaitu, introvert dan ekstrovert. Sehingga akan berkesinambungan dengan *self disclosure* itu sendiri (Alwisol, 2004).

Self disclosure juga merupakan proses komunikasi interpersonal dimana seseorang secara sukarela membagikan informasi pribadi, pikiran, perasaan, pengalaman, atau keyakinan yang biasanya tidak diketahui oleh orang lain. Informasi yang diungkapkan dalam *self disclosure* dapat bisa berupa hal-hal yang sangat pribadi, seperti perasaan intima tau masa lalu seseorang atau bahkan hal-hal yang lebih umum namun tetap bersifat pribadi seperti pandangan diri sendiri ataupun keinginan pribadi. Keterbukaan diri sendiri juga merupakan sebuah proses pengungkapan informasi diri sendiri dalam suatu hubungan yang memiliki beberapa aspek seperti sikap, minat, bakat, kepribadian, dan lain sebagainya. (Gamayanti et al., 2018).

Self disclosure memberikan peranan penting dalam perkembangan hubungan yang dekat antar individu. Meski diakui *self disclosure* penting untuk perkembangan individu, namun Sebagian orang masih enggan untuk

melakukannya. Pada dasarnya kesulitan individu ketika mengungkapkan diri didasari oleh faktor akan adanya resiko dikemudian hari. Selain itu, karena belum adanya rasa aman dan percaya kepada diri sendiri. *Self disclosure* merupakan keterampilan komunikasi yang dapat dipengaruhi oleh lingkungan dimana tempat seseorang tersebut bertingkah laku.

Faktor-faktor yang menjadi penyebab kesulitan dalam berkomunikasi adalah faktor lingkungan diantaranya ; pola asuh, budaya, stereotipe, sosial ekonomi, jenis kelamin, dan tingkat Pendidikan seseorang. Selain faktor lingkungan faktor lain yang mempengaruhi *self disclosure* adalah jenis kelamin, dimana laki-laki cenderung lebih tertutup dibandingkan perempuan. Seseorang untuk mengungkapkan diri pasti melalui komunikasi agar dapat menjalin hubungan antar individu lain, karena manusia selalu melakukan interaksi dengan lingkungannya. Dimana komunikasi merupakan sarana mendapatkan dan memberikan informasi yang diperlukan untuk mempengaruhi orang lain.

2.1.14 DIMENSI SELF DISCLOSURE

Yazlim et al., (2024) mengungkapkan lima dimensi *self disclosure*, yaitu sebagai berikut :

1. Ketepatan

Apakah seseorang membagikan informasi pribadi yang relevan dan apakah mereka secara aktif terlibat dalam kejadian tersebut, keduanya dianggap sebagai aspek ketepatan. Jika pengungkapan diri seseorang dalam hubungan tertentu menyimpang dari norma, hal itu akan dianggap tidak normal, dan orang tersebut akan dimintai pertanggungjawaban. Respons

positif dari peserta atau pendengar akan meningkat jika pengungkapan diri dilakukan dengan benar dan teratur.

2. Inspirasi

Apa yang memotivasi seseorang untuk mengungkapkan diri kepada orang lain disebut sebagai motivasi. Baik faktor internal maupun eksternal berkontribusi pada dorongan ini. Dorongan eksternal berasal dari keluarga, sekolah, dan tempat kerja, sedangkan dorongan internal terkait dengan keinginan atau tujuan seseorang dalam pengungkapan diri.

3. Waktu

Menghabiskan lebih banyak waktu dengan seseorang cenderung membuat *self disclosure* lebih mungkin terjadi. Orang-orang harus mempertimbangkan keadaan orang lain saat memutuskan kapan harus mengungkapkan diri. Misalnya, orang cenderung kurang terbuka kepada orang lain ketika mereka depresi atau kelelahan. Di sisi lain, orang lebih cenderung mengungkapkan informasi ketika keadaannya menguntungkan, seperti ketika mereka gembira atau antusias.

4. Tingkat intensitas

Tergantung kepada siapa mereka mengungkapkan diri seperti ke orang tua, teman dekat, kenalan biasa, atau orang asing dengan tingkat *self disclosure* bervariasi.

5. Kedalaman dan Keluasan

Ada dua kategori kedalaman *self disclosure*: dangkal dan dalam. Orang yang melakukan *self disclosure* secara dangkal biasanya mengungkapkan informasi umum kepada orang asing. Ketika orang

melakukan *self disclosure* secara mendalam, mereka mengungkapkan informasi pribadi kepada orang-orang yang mereka kenal atau dekat, seperti orang tua, teman dekat, rekan kerja, dan pasangan.

2.1.15 FUNGSI SELF DISCLOSURE

Menurut Berlega mengemukakan terdapat 5 fungsi *self disclosure* yaitu sebagai berikut :

1. Ekspresi

Baik itu terkait pekerjaan atau hal lain, orang terkadang merasa kecewa atau frustrasi dalam hidup. Berbicara dengan teman yang dipercaya biasanya merupakan cara yang menyenangkan untuk melampiaskan semua kemarahan itu. Seseorang memiliki kesempatan untuk mengkomunikasikan emosi mereka ketika ada tingkat keterbukaan ini.

2. Penjelasan Diri

Seseorang mencari pemahaman dan jawaban dari orang lain dengan mengekspresikan emosi mereka dan berbicara tentang masalah yang mereka hadapi. Akibatnya, mereka akan dapat memahami masalah tersebut dengan lebih jelas. Peningkatan klasifikasi pribadi dapat bermanfaat dari pengungkapan diri.

3. Keabsahan Sosial

Ketika seseorang telah selesai berbicara tentang kesulitan yang mereka alami, orang lain biasanya menanggapi masalah tersebut. Dengan cara ini, mereka akan mempelajari informasi penting mengenai kebenaran pendapat mereka.

4. Membangun Hubungan

Ketika orang membentuk hubungan intim, pengungkapan diri sering terjadi. Berbagi pengetahuan dan saling percaya sangat penting dalam menciptakan hubungan dan memupuk kedekatan.

5. Kontrol Sosial

Untuk menjalankan kontrol sosial, seseorang mungkin mengungkapkan atau menyembunyikan informasi tentang keadaan mereka. Misalnya, seseorang mungkin mengatakan sesuatu yang dapat menguntungkan mereka. Di antara manfaat lainnya, pengungkapan diri meningkatkan komunikasi.

d. Memahami komunikasi orang lain untuk mendapatkan pemahaman pribadi tentangnya.

e. Mampu memahami apa yang dikatakan seseorang jika Anda mengenalnya dengan baik.

Memupuk hubungan yang mendalam antara dua individu. Hubungan yang mendalam dan tulus tidak dapat terwujud tanpa keterbukaan diri. Dengan mengungkapkan diri, seseorang mengkomunikasikan kepada orang lain rasa hormat, kepercayaan, dan kepedulian tulusnya terhadap kehidupan mereka.

2.1.16 TUJUAN SELF DISCLOSURE

Orang yang melakukan *Self Disclosure* cenderung lebih sadar akan siapa diri mereka, tantangan yang mereka alami dalam memenuhi kewajiban sosial mereka, dan banyak rahasia lainnya terungkap sebagai akibat dari kritik orang lain. *Self Disclosure* memungkinkan orang untuk belajar tentang orang lain selain diri mereka

sendiri. Untuk menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain dan memainkan peran penting dalam pengembangan hubungan dekat antar individu, orang menggunakan informasi tentang diri mereka sendiri dan orang lain sebagai sumber untuk menyelesaikan semua tuntutan dari dalam diri mereka sesuai dengan harapan lingkungan. *Self Disclosure* memungkinkan orang untuk berbagi detail pribadi tentang subjek yang sedang dibahas dengan orang lain. Ini menunjukkan bahwa seseorang memiliki orang lain untuk menggunakan pengetahuan tersebut dengan cara yang tepat. Seseorang akan merasa lebih terhubung dengan seseorang yang berbagi informasi pribadi dengannya karena mereka akan tahu bahwa orang lain tersebut menghormati dan mempercayai jawaban atau sudut pandang mereka.

Gainau, (2025) menyebutkan bahwa *Self Disclosure* memiliki sejumlah tujuan, yaitu sebagai berikut :

1. *Self Disclosure* mendorong hubungan yang lebih dalam dan lebih intim.
2. *Self Disclosure* membuat seseorang lebih sadar akan dirinya sendiri.
3. *Self Disclosure* dapat meningkatkan kemampuan komunikasi.
4. *Self Disclosure* mendorong penerimaan diri dan mengurangi rasa bersalah atau malu.
5. *Self Disclosure* menjadikan seseorang lebih berani terhadap orang lain.

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa tujuan *Self Disclosure* adalah untuk membuat seseorang dihargai dan dapat dipercaya, mendukung pertumbuhan kemampuan komunikasi dan memungkinkan seseorang untuk menerima orang lain apa adanya.

2.1.17 MANFAAT SELF DISCLOSURE

Self disclosure dalam hubungan dekat, seperti antara teman, kenalan, keluarga, atau kerabat lainnya, pengungkapan diri sangat menguntungkan. Orang-orang yang memiliki hubungan dekat akan lebih penyayang dan saling percaya. Meskipun secara luas diterima bahwa *Self disclosure* sangat penting untuk pertumbuhan pribadi, beberapa orang ragu untuk melakukannya. Pada dasarnya, karena variabel bahaya yang mungkin mereka hadapi di masa depan, keraguan ini mempersulit orang untuk mengekspresikan diri. Lebih jauh lagi, karena kurangnya kepercayaan diri dan rasa aman. Risiko yang dimaksud dapat mencakup informasi yang telah diungkapkan seseorang kepada pihak ketiga, bahkan jika informasi tersebut sangat sensitif baginya. Selain itu, informasi tersebut mungkin menyinggung perasaan orang lain, dan mengganggu hubungan internasional yang telah terjalin.

Gainau, (2025) mengklaim bahwa berbagi informasi pribadi dengan orang lain memiliki sejumlah manfaat, seperti:

1. Pengetahuan diri

Melalui pelayanan yang lebih dekat, orang dapat memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri. Mereka memperoleh sudut pandang baru dan pemahaman yang lebih mendalam tentang tindakan mereka dengan bersikap jujur.

2. Pemecahan masalah

Orang dapat mengatasi masalah karena mereka menerima dukungan daripada penolakan, yang dapat mengurangi, menghilangkan, atau bahkan menyelesaikan masalah tersebut.

3. Ketersediaan energi

Akan sangat sulit untuk menyimpan rahasia jika dirahasiakan dari orang lain. *Self disclosure* akan membuat seseorang merasa kurang terbebani, memungkinkan mereka untuk mempertahankan vitalitas mereka tanpa membawa beban yang berat.

2.1.18 ASPEK SELF DISCLOSURE

Menurut DeVito (2011), pengungkapan diri memiliki lima komponen, yaitu:

1. Kuantitas (*Amount*) : Frekuensi dan durasi pengungkapan diri kepada orang lain dapat digunakan untuk menilai kuantitas pengungkapan diri.
2. Nilai positif atau negatif dari pengungkapan diri dikenal sebagai valensi. Seseorang dapat berbagi sesuatu yang positif atau negatif tentang dirinya sendiri, dan sebaliknya.
3. Akurasi/Kejujuran, khususnya akurasi dan kejujuran seseorang ketika mengungkapkan informasi pribadi.
4. Niat, sejauh mana seseorang mengungkapkan apa yang ingin dikatakannya, dan sejauh mana ia sadar akan informasi yang muncul dari tanggapan orang lain.
5. Keakraban : Orang dapat mengungkapkan aspek paling pribadi dari kehidupan mereka, termasuk hal-hal yang tampak tidak pribadi atau sekadar palsu.

2.1.19 PERAN SELF DISCLOSURE

Self disclosure atau pengungkapan diri merupakan salah satu konsep penting dalam komunikasi interpersonal yang berperan dalam proses pembentukan dan pemeliharaan hubungan interpersonal yang sehat. Secara umum, *self disclosure*

dapat dipahami sebagai proses dimana individu secara sadar membuka informasi pribadi, mulai dari pikiran, perasaan, pengalaman, hingga nilai-nilai pribadi kepada orang lain dengan tujuan untuk memperkuat hubungan dan meningkatkan pemahaman bersama (Setiawan & Yogatama, 2024). *Self disclosure* merupakan sebuah komponen penting karena memberikan kesempatan bagi individu lain untuk memahami identitas internal seseorang dengan lebih mendalam, sehingga akan memungkinkan terciptanya kepercayaan dan kedekatan emosional dalam hubungan interpersonal.

Dalam konteks hubungan interpersonal, khususnya hubungan percintaan *self disclosure* memiliki peran yang cukup strategis sebagai jembatan emosional antar pasangan. Keterbukaan diri dalam menyampaikan perasaan, kebutuhan, dan harapan mampu meningkatkan kualitas hubungan melalui terbentuknya rasa saling percaya dan kepuasan dalam menjalin hubungan. Pasangan yang mampu mengkomunikasikan perasaan positif maupun negatif secara terbuka cenderung memiliki hubungan yang lebih stabil dibandingkan pasangan yang menutup diri atau menghindari komunikasi emosional (Hamzah & Ardiyanti, 2025).

Selain itu *self disclosure* juga berperan sebagai mekanisme regulasi emosi dalam hubungan interpersonal. Dengan membuka diri, individu dapat menyalurkan emosi yang terpendam, mengurangi tekanan psikologis, serta memperoleh dukungan emosional dari pasangan atau lawan bicara. *Self disclosure* berkontribusi pada terciptanya kedekatan emosional, rasa percaya dan rasa aman dalam sebuah hubungan pertemanan maupun dalam hubungan percintaan. Keterbukaan diri ini memungkinkan individu merasa lebih diterima dan dipahami yang pada akhirnya akan memperkuat ikatan emosional (Puspitasari & Efendy, 2025).

2.1.20 FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI SELF *DISCLOSURE*

Berikut adalah faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Disclosure* menurut Apriyanti et al., (2024) :

1. Kelompok besar

Dibandingkan dengan kelompok yang lebih besar, kelompok kecil memfasilitasi pengungkapan diri. Ukuran kelompok terbaik untuk pengungkapan diri adalah dua orang karena orang yang mengungkapkan akan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana pendengar akan bereaksi terhadap pengungkapan diri mereka.

2. Perasaan suka

Orang cenderung mengungkapkan lebih banyak informasi kepada orang yang mereka kenal atau cintai daripada kepada orang yang tidak mereka kenal, karena orang yang mereka sukai lebih cenderung mendorong dan bereaksi secara positif.

3. Efek diadi

Orang yang mengungkapkan akan didorong untuk mengungkapkan oleh orang lain di sekitarnya. Ini karena mereka merasa lebih aman berbagi karena mereka tidak bertindak sendirian.

4. Kompetensi

Individu yang kompeten dan merasa lebih layak untuk mengungkapkan diri daripada orang lain karena kepercayaan diri mereka, yang memungkinkan mereka untuk menggunakan pengungkapan diri.

5. Sifat kepribadian

Individu ekstrovert yang memiliki keterampilan sosial yang baik cenderung memiliki tingkat intensitas pengungkapan diri yang lebih tinggi daripada individu introvert yang cenderung kesulitan bersosialisasi.

6. Subjek

Orang lebih cenderung mengkomunikasikan informasi positif daripada informasi negatif. Orang merasa lebih sulit untuk mengungkapkan informasi yang lebih negatif.

7. Gender

Wanita lebih cenderung mengungkapkan diri daripada pria. Menurut Judy Pearson (dalam DeVito, 2010), peran gender, bukan jenis kelamin biologis, adalah alasan variasi dalam pengungkapan diri.

2.1.21 DAMPAK SELF DISCLOSURE

Menurut Taryono, (2025), *Self Disclosure* memiliki banyak manfaat positif yang berperan penting dalam mengembangkan hubungan sosial yang sehat. Beberapa dampak *Self Disclosure* yang dapat meningkatkan hubungan interpersonal meliputi:

1. Koneksi

Hubungan yang sehat dan langgeng antara dua orang, terutama hubungan intim atau dekat, dibangun di atas pengungkapan diri. Tanpa transparansi, kepercayaan dan saling pengertian tidak dapat berkembang dalam hubungan interpersonal, baik itu romantis maupun platonis. Orang yang terbuka satu sama lain seringkali mengembangkan ikatan emosional

yang lebih dalam, mempercepat proses saling memahami, dan meletakkan dasar untuk komunikasi yang tulus dan tidak manipulatif.

2. Hubungan positif yang melibatkan timbal balik.

Komponen kunci dari teori pertukaran sosial adalah prinsip timbal balik, yang menyatakan bahwa orang merasa berkewajiban untuk membalas tindakan baik dengan perilaku yang setara. Selain sebagai tindakan komunikatif, berbagi informasi pribadi adalah isyarat penerimaan dan kepercayaan yang menginspirasi orang lain untuk melakukan hal yang sama. Prosedur ini membangun siklus transparansi yang pada akhirnya meningkatkan keintiman dan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal.

3. Karakter

Sifat kepribadian positif termasuk keterbukaan, fleksibilitas, ekstroversi, kematangan emosional, dan kemudahan penerimaan sosial umum ditemukan pada mereka yang mampu terbuka kepada orang lain. Individu yang mahir dalam pengungkapan diri biasanya memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi, yang memungkinkan mereka untuk membangun hubungan yang adaptif dan mengendalikan emosi mereka dengan cara yang sehat. Mereka sering menunjukkan kepercayaan diri yang lebih besar dalam situasi sosial, toleransi terhadap keragaman, dan kemampuan beradaptasi. Terutama dalam konteks akademis dan profesional, atribut-atribut ini sangat penting untuk menciptakan jaringan pertemanan yang luas dan mendukung.

4. Perasaan

Selain berbagi informasi pribadi, pengungkapan diri memperkuat ikatan emosional yang memfasilitasi komunikasi yang tulus dan bermakna.

Keterbukaan sangat penting untuk membangun lingkungan yang aman secara emosional, yang diperlukan untuk percakapan intim. Pengungkapan diri memungkinkan setiap orang untuk merasa dihargai, dipahami, dan didukung secara emosional dalam persahabatan jangka panjang.

5. Kejujuran

Pengungkapan diri adalah tanda pola pikir realistis, di mana orang berbicara jujur berdasarkan pengalaman mereka. Pola pikir ini menunjukkan integritas dalam komunikasi dan kesesuaian antara perasaan dan kata-kata. Pengungkapan diri menawarkan cara bagi orang untuk mengidentifikasi nilai-nilai pribadi, mendapatkan kepercayaan diri, dan memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri ketika didasarkan pada kejujuran dan ketulusan. Proses ini sangat penting selama masa remaja dan tahap awal dewasa karena merupakan komponen dari proses perkembangan dalam mendefinisikan identitas seseorang dan arah hidup yang jelas. Orang yang jujur akan lebih siap untuk menghadapi aspek sosial dan psikologis kehidupan sehari-hari.

2.1.22 PERAN *SELF DISCLOSURE* DALAM KOMUNIKASI INTERPERSONAL

Dalam komunikasi interpersonal, *self disclosure* memiliki peran yang sangat penting karena menjadi dasar terbentuknya hubungan yang dekat, terbuka, dan saling percaya. Menurut teori penetrasi sosial, hubungan interpersonal berkembang melalui proses pengungkapan diri yang semakin meluas. Oleh karena itu, dalam hal ini *self disclosure* sangat berperan penting yang dimana meliputi :

1. Membangun Kepercayaan

Self disclosure membantu individu menciptakan rasa saling percaya. Ketika seseorang mengungkapkan informasi pribadi kepada lawan bicara, hal tersebut menunjukkan adanya keyakinan bahwa informasi tersebut akan diterima dengan baik. Kepercayaan ini menjadi fondasi utama dalam hubungan interpersonal yang sehat. Penelitian menunjukkan bahwa keterbukaan diri meningkatkan kualitas relasi dan memperkuat ketertarikan emosional.

2. Meningkatkan Kedekatan Hubungan

Semakin terbuka seseorang dalam mengungkapkan dirinya, maka semakin besar pula peluang terciptanya kedekatan emosional. *Self disclosure* memungkinkan individu agar lebih mengenal karakter, kebutuhan, dan perasaan satu sama lain sehingga hubungan berkembang dari tahap superficial menuju ke tahap yang lebih intim.

3. Menciptakan Komunikasi Yang Efektif

Komunikasi interpersonal yang efektif memerlukan keterbukaan agar pesan dapat dipahami secara jelas. Melalui *Self disclosure*, individu dapat menyampaikan kebutuhan, perasaan, dan harapan secara langsung sehingga meminimalkan kesalahpahaman. Sebab jika konflik sering muncul dalam hubungan akibat kurangnya keterbukaan, setiap individu menjadi lebih mampu dalam mengungkapkan masalah secara jujur, menjelaskan sudut pandangannya, dan mencari solusi bersama. Dengan demikian, konflik dapat diselesaikan secara konstruktif.

4. Memberikan Dukungan Emosional

Ketika seseorang mengungkapkan perasaan atau masalah yang sedang dialami, lawan bicara memiliki kesempatan untuk memberikan empati, dukungan, dan respon positif. Hal ini akan membantu individu merasa dipahami dan diterima secara emosional. Dalam hal ini, dapat menjaga keintiman, memperkuat komitmen, dan menciptakan rasa aman. Masing-masing individu yang saling terbuka cenderung memiliki hubungan yang lebih harmonis karena adanya transparansi dan pemahaman yang mendalam.

2.1.23 HUBUNGAN PERCINTAAN PADA MAHASISWA

Hubungan percintaan merupakan salah satu bentuk komunikasi interpersonal yang ditinjau berdasarkan tingkat hubungan (level of relationship). Dalam konteks ini, hubungan percintaan merupakan salah satu bagian dari komunikasi interpersonal dalam bentuk hubungan intim, yaitu tingkat hubungan interpersonal yang paling dalam. Hubungan intim sendiri ditandai oleh adanya kedekatan emosional yang tinggi, keterlibatan perasaan, serta adanya komitmen antar individu yang terlibat. Komunikasi dalam hubungan ini tidak hanya berfungsi sebagai penyampaian informasi, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun dan mempertahankan ikatan emosional yang kuat.

Hubungan percintaan merupakan hubungan yang dijalin bukan karena ikatan darah, namun satu visi untuk saling melengkapi satu sama lain. Hubungan percintaan terjadi pada seorang laki-laki dan perempuan yang saling jatuh cinta dan saling membutuhkan satu sama lain (Suryana, 2018). Hubungan percintaan adalah

keterikatan emosional antara dua individu yang melibatkan perasaan kasih sayang, ketertarikan fisik, dan komitmen. Hubungan ini bersifat eksklusif dan seringkali melibatkan harapan akan kesetiaan dan dukungan emosional dari pasangan. mahasiswa berada pada tahap perkembangan dewasa awal, yang ditandai dengan pencarian identitas, eksplorasi relasi interpersonal, dan pencarian pasangan hidup. Hubungan percintaan pada mahasiswa cenderung bersifat dinamis dan eksploratif karena mereka masih mencari tahu tipe pasangan yang sesuai serta menguji batas-batas emosi dan komitmen (Santrock, 2003).

Masa perkuliahan merupakan fase transisi dari remaja ke tahap dewasa awal, yang ditandai dengan perkembangan kognitif, sosial, dan emosional. Dalam fase ini, mahasiswa mulai mengeksplorasi hubungan percintaan secara lebih luas dan serius. Hubungan percintaan pada mahasiswa memiliki karakteristik seperti intensitas emosional tinggi, ketergantungan psikologis, serta pengaruh kuat terhadap aktifitas sehari-hari. Banyak faktor yang mempengaruhi hubungan percintaan pada mahasiswa seperti komunikasi, kematangan emosional, tekanan akademik, dan juga media sosial yang akan berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Mahasiswa berada dalam fase perkembangan dewasa muda, dimana mereka mulai mengeksplorasi identitas diri dengan hubungan interpersonal. Dalam fase ini hubungan percintaan dapat menjadi sarana untuk memahami diri dengan orang lain, serta membangun keterampilan sosial yang penting. Pada fase ini mahasiswa secara langsung juga diajarkan terkait bagaimana menghadapi konflik atau permasalahan dalam hubungannya. Kemampuan dalam mengatasi konflik dengan cara yang konstruktif dapat memperkuat hubungan dan menjaga hubungan yang sehat. Oleh

karena itu, hubungan percintaan pada mahasiswa merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Memahami dinamika hubungan ini penting untuk mendukung kesejahteraan emosional dan perkembangan pribadi mahasiswa.

2.1.24 TAHAP EMOSIONAL PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA

Tahap emosional psikologis pada mahasiswa merupakan fase perkembangan Ketika individu berada pada masa dewasa awal, yaitu periode transisi dari remaja menuju kedewasaan yang ditandai oleh kematangan emosional, pembentukan identitas diri, serta kemampuan membangun hubungan interpersonal yang lebih mendalam. Pada fase ini, mahasiswa mulai menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan personal, yang mendorong mereka untuk mengembangkan kemampuan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, personal, yang mendorong mereka untuk mengembangkan kemampuan dalam memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara lebih adaptif.

Menurut teori perkembangan psikologis, mahasiswa umumnya berada pada tahap *intimacy versus isolation*, yaitu fase Ketika individu berusaha membangun hubungan dekat yang dilandasi kepercayaan, keterbukaan, dan komitmen emosional. Keberhasilan pada tahap ini ditandai dengan kemampuan membentuk relasi interpersonal yang sehat, sedangkan kegagalan dapat menimbulkan perasaan terisolasi, kesepian, dan kesulitan membangun kedekatan emosional (Erikson, E.H., 1963).

Dalam konteks psikologis, tahap emosional mahasiswa ditandai oleh beberapa karakteristik, yang meliputi :

1. Tahap Kesadaran Emosional (Emotional Awareness)

Pada tahap ini mahasiswa mulai mampu mengenali dan memahami emosi yang mereka rasakan, seperti kecemasan terhadap akademik, tekanan tugas, rasa takut gagal, kebahagiaan, maupun konflik interpersonal. Kesadaran emosional membantu mahasiswa untuk mengidentifikasi penyebab munculnya emosi sehingga mampu merespons situasi secara lebih tepat. Individu yang memiliki kesadaran emosional secara lebih baik cenderung lebih mudah mengelola hubungan interpersonal secara sehat.

2. Tahap Regulasi Emosi (Emotional Regulation)

Tahap ini ditandai dengan kemampuan mahasiswa dalam mengontrol, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Mahasiswa mulai belajar menahan respons impulsif, mengelola stress akademik, serta menyelesaikan konflik secara rasional. Dalam hubungan percintaan, regulasi emosi terlihat dari kemampuan menyampaikan ketidaknyamanan tanpa meluapkan amarah secara berlebihan.

3. Tahap Kebutuhan Afeksi dan Dukungan Emosional

Pada fase ini mahasiswa mulai memiliki kebutuhan yang lebih besar terhadap penerimaan, perhatian, dan dukungan emosional dari lingkungan sosial termasuk pasangan. Kebutuhan ini muncul karena mahasiswa sedang menghadapi berbagai tantangan perkembangan seperti pencarian identitas, tekanan akademik, dan ketidakpastian masa depan.

4. Tahap Pembentukan Intimasi (Intimacy Development)

Mahasiswa mulai membangun kedekatan emosional yang lebih mendalam melalui keterbukaan diri (*Self Disclosure*), empati, dan kepercayaan. Pada

tahap ini individu belajar berbagai pengalaman pribadi, mengungkapkan perasaan terdalam, dan membangun hubungan yang lebih autentik.

5. Tahap Kematangan Relasional (Relational Maturity)

Tahap ini merupakan fase Ketika mahasiswa mulai memahami bahwa hubungan interpersonal memerlukan tanggung jawab, komitmen, komunikasi efektif, dan kemampuan dalam menyelesaikan konflik secara lebih baik. Pada tahap ini individu tidak hanya mencari kenyamanan emosional, tetapi juga mulai memikirkan keberlanjutan dan kualitas hubungan.

6. Tahap Stabilitas Emosional

Tahap ini ditandai dengan kemampuan mahasiswa menjaga keseimbangan emosi dalam menghadapi tekanan hidup maupun dinamika hubungan. Mahasiswa yang telah mencapai tahap ini umumnya memiliki control diri yang baik, mampu berpikir objektif saat menghadapi konflik, dan lebih siap membangun hubungan interpersonal yang sehat.

Dalam konteks hubungan percintaan, perkembangan emosional psikologis mahasiswa sangat mempengaruhi kualitas komunikasi interpersonal. Semakin matang perkembangan emosional seseorang maka semakin besar juga kemampuannya untuk mengungkapkan perasaan secara terbuka, memahami emosi pasangan, membangun kepercayaan, menyelesaikan konflik secara sehat, dan mempertahankan hubungan yang lebih stabil.

2.2 PENELITIAN TERDAHULU

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu

1. Penelitian Pertama

Nama Peneliti	Nurul Adillah Putri, Tarisha Asya Adilla, Dinda Alyssa Putri
Tahun Penelitian	2023
Judul Penelitian	Seld Disclosure Pada Mahasiswa Dalam Melakukan Deep Talk Terhadap Pacarnya.
Tujuan Penelitian	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui lebih dalam tentang <i>self disclosure</i> pada mahasiswa saat melakukan deep talk dengan pasangannya, serta melihat apakah terdapat perbedaan berdasarkan jenis kelamin dalam hal keterbukaan tersebut.
Metode Penelitian	Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan metode statistika inferensial dengan teknik non-probability sampling (sampling incidental). Data dikumpulkan dengan menggunakan angket atau kuesioner berbasis skala likert. Sampel terdiri dari 116 mahasiswa yang sedang berpacaran.

Hasil Penelitian	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara deep talk dengan <i>self disclosure</i> mahasiswa. Namun, ditemukan bahwa perempuan memiliki tingkat <i>self disclosure</i> yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dikaitkan dengan kecenderungan perempuan yang lebih emosional, terbuka, dan ekspresif dibandingkan dengan laki-laki yang cenderung lebih tertutup dan kurang ekspresif.
Perbedaan Penelitian	Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Adillah Putri, Tarisha Asya Adilla, Dinda Alyssa Putri Nasution, dan Ananda Putri Sabillah memiliki fokus terkait keterbukaan diri pada mahasiswa pada saat melakukan deep talk dengan pasangannya. Sedangkan penelitian ini berfokus pada peran <i>self disclosure</i> itu sendiri dalam meningkatkan kualitas hubungan percintaan khususnya pada mahasiswa ilmu komunikasi dengan peminatan public relations angkatan 2022 yang tentunya tidak hanya melalui deep talk saja.

2. Penelitian Kedua

Nama Peneliti	Adelia Septiani Restanti Tania, Nurudin
Tahun Penelitian	2021

Judul Penelitian	<i>Self Disclosure</i> Komunikasi Antar Pribadi Pasangan jarak Jauh Dalam Mempertahankan Hubungan Saat Physical Distancing Era Pandemic Covid-19.
Tujuan Penelitian	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana proses <i>self disclosure</i> dan komunikasi antar pribadi dilakukan oleh pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh (LDR) dalam rangka mempertahankan hubungan selama masa physical distancing pada era pandemic Covid-19.
Metode Penelitian	Menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam terhadap 4 pasangan yang menjalani LDR selama pandemic. Kemudian penelitian ini juga menggunakan model analisis interaktif.
Hasil Penelitian	Hasil dari penelitian ni menunjukkan bahwa selama LDR di masa pandemic : <ul style="list-style-type: none">- Komunikasi digital menggantikan komunikasi tatap muka dan memperluas esensi komunikasi.- <i>Self disclosure</i> dipengaruhi oleh kepribadian, waktu, topik, dan pengalaman bersama.- Ketepatan dalam memilih waktu dan topik sangat penting untuk menjaga efektivitas komunikasi.- Kepribadian pasangan berperan besar dalam proses keterbukaan.

	<p>- Komunikasi tetap menjadi kunci dalam mempertahankan hubungan, meskipun perubahan sikap sebagai hasil komunikasi tidak selalu terlihat secara signifikan.</p>
Perbedaan Penelitian	<p>Penelitian yang dilakukan oleh Adelia Septiani Restanti Tania dan Nurudin ini hanya berfokus pada <i>self disclosure</i> pada pasangan LDR pada era pandemi saja, Sedangkan penelitian ini berfokus pada peran <i>self disclosure</i> itu sendiri dalam meningkatkan kualitas hubungan percintaan khususnya pada mahasiswa ilmu komunikasi dengan peminatan public relations angkatan 2022 yang tentunya tidak hanya yang menjalani hubungan LDR saja namun yang melakukan hubungan jarak dekat juga.</p>

