

## MENGEMBANGKAN HUBUNGAN INTERPERSONAL MELALUI LATIHAN MEMBUKA DIRI BAGI REMAJA

Anita Fitriya  
[uzyiku@yahoo.com](mailto:uzyiku@yahoo.com)

### ABSTRSK

Berdasarkan perkembangan kehidupan individu, masalah penyesuaian sosial pada umumnya lebih banyak dirasakan pada masa usia remaja. masa remaja merupakan masa yang sangat sulit dalam melakukan penyesuaian sosial. Kesulitan yang dialami oleh individu antara lain kurang dapat membuka diri dengan orang lain, bagi beberapa orang sulit untuk membuka dirinya. Salah satu upaya pendidikan dalam mengembangkan sumber daya manusia ialah melalui bimbingan pada peserta didik. Bimbingan dirancang menjadi suatu sistem yang terprogram dan menjadi bagian dari sistem pendidikan. Bimbingan menjadi alat bantu untuk mencapai keberhasilan tujuan pendidikan. Peranan bimbingan ini secara eksplisit terlihat dalam UUSPN Nomor 20 tahun 2003 yang menyatakan bahwa salah satu tenaga kependidikan ialah konselor. Salah satu tugas konselor sebagai tenaga profesional adalah melakukan pembimbingan dan pelatihan.

### A. PENDAHULUAN

Remaja adalah istilah yang digunakan untuk merujuk pada periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, yaitu yang berusia antara 12-18 tahun (Shertzer, 1981). Pada masa transisi ini terjadi perkembangan fisik, kognitif dan sosioemosional. Perkembangan fisik ditandai dengan perubahan pubertas yang diikuti aspek-aspek psikologis yang menyertai pubertas tersebut, ditandai dengan minat yang semakin besar pada citra tubuhnya. Perkembangan kognitif berupa pemikiran operasional formal (usia 11-15 tahun) yang lebih abstrak, idealistik dan logis dari pada pemikiran operasional konkrit, serta mampu menggunakan pemikiran deduktif hipotesis. Selain itu ditandai juga dengan semakin meningkatnya kemampuan pengambilan keputusan oleh remaja itu sendiri. Perkembangan sosioemosional berhubungan erat dengan kebudayaan dan identitas, termasuk masalah pemahaman tentang konsep diri dan lain-lain.

Akan tetapi dapat dilihat bahwa banyak remaja mengalami kesulitan dalam penyesuaian sosial yang berkaitan dengan komunikasi dengan orang lain. Fenomena ini dapat dilihat dalam dunia pendidikan. Di berbagai lembaga pendidikan formal seperti di sekolah, banyak dijumpai perilaku-perilaku kurang adanya komunikasi dengan guru, teman-teman dan dengan staf sekolah.

Perilaku kurang adanya komunikasi antara lain tidak bisa mengeluarkan pendapat, tidak memperdulikan guru, terlihat merasa bosan, kurang percaya diri atau rendah diri, tidak berkreasi, tidak mampu mengemukakan potensi atau gagasan yang ada pada dirinya, merasa was-was jika hendak mengemukakan sesuatu, pesimis, enggan bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi dan cenderung menutup diri. Hal tersebut mengakibatkan mereka kesulitan berkomunikasi dengan berbagai pihak (Papu, 2000).

Dalam membantu siswa melakukan komunikasi dengan orang lain dengan tepat, siswa memerlukan keterampilan membuka diri, yang merupakan salah satu jenis keterampilan sosial. Keterampilan membuka diri merupakan aspek penting dalam komunikasi interpersonal, hal ini sesuai dengan definisi keterampilan membuka diri yaitu mengungkapkan reaksi atau tanggapan terhadap situasi yang sedang dihadapi serta memberikan informasi yang relevan atau berguna untuk memahami tanggapan dimasa kini (Johnson,1990). Meningkatkan hubungan interpersonal yang baik akan membuat seseorang lebih terbuka dengan orang lain. Rogers (1976) mengatakan "hubungan interaksi seseorang dalam membuka diri yang didasari perasaan yang tulus, penerimaan pada orang lain dan rasa simpati membuat hubungan akan lebih akrab".

Pentingnya keterampilan membuka diri bagi siswa akan meningkatkan hubungan interpersonal dengan orang lain, hal ini sesuai dengan tujuan bimbingan konseling antara lain: (1) meningkatkan kemampuan siswa dan hubungan interpersonal dengan orang lain, (2) meningkatkan kemampuan siswa menerima dan menyampaikan serta berargumentasi secara dinamis, kreatif dan produktif, (3) meningkatkan kemampuan siswa bertingkah laku dan berhubungan interpersonal di sekolah maupun di lingkungan masyarakat luas dengan menjunjung tinggi tatakrama, sopan santun serta nilai-nilai agama, adat, hukum, ilmu, dan kebiasaan yang berlaku, (4) meningkatkan hubungan siswa dengan teman sebaya secara dinamis, harmonis dan produktif, (5) meningkatkan pemahaman terhadap kondisi dan peraturan sekolah serta berupaya melaksanakannya secara dinamis dan bertanggung jawab (Gibson & Mitchel, 1981).

Persoalan yang dihadapi siswa di sekolah dapat diatasi apabila bimbingan konseling di sekolah mempunyai misi dan tujuan yang jelas. Pada kenyataannya di lapangan, program bimbingan lebih berfokus pada bimbingan karier maupun belajar, sedangkan layanan bimbingan pribadi sosial jauh lebih sedikit dibandingkan bimbingan karier dan belajar. Materi bimbingan yang mengangkat aspek pribadi sosial juga belum banyak dikembangkan untuk perkembangan siswa. Materi tentang pemahaman diri, etika pergaulan, kemampuan sosial, khususnya keterampilan membuka diri merupakan contoh materi yang perlu mendapat perhatian konselor untuk diberikan kepada siswa guna mengembangkan kemampuannya untuk berhubungan dengan orang lain, disamping itu juga, konselor kurang mempunyai perhatian dan waktu yang cukup untuk memperhatikan aspek pengembangan pribadi sosial sehingga siswa kurang berkembang secara optimal khususnya keterampilan membuka diri bagi siswa di sekolah. Altman dan Taylor, (1973) mengemukakan bahwa keterampilan membuka diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi diri kepada orang lain yang bertujuan untuk mencapai hubungan yang akrab.

Sebagai salah satu aspek penting dalam hubungan interpersonal, keterampilan membuka diri sangat dibutuhkan bagi remaja, karena masa remaja merupakan

periode saat individu belajar menggunakan kemampuannya untuk memberi dan menerima dalam berhubungan dengan orang lain. Sesuai dengan perkembangannya, remaja dituntut untuk lebih belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang lebih luas dan majemuk. Keterampilan membuka diri merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan dalam interaksi sosial. Individu yang terampil membuka diri mempunyai ciri-ciri, yakni memiliki rasa tertarik kepada orang lain dari pada mereka yang kurang terbuka, percaya diri sendiri, dan percaya pada orang lain (Taylor & Belgrave, 1986; Johnson, 1990).

Paparan di atas menunjukkan bahwa permasalahan yang dialami oleh remaja sangat kompleks. Apabila tidak ditangani dengan baik akan sangat mempengaruhi tugas dan perkembangannya yang dapat berakibat kurang baik bagi perkembangan pada periode berikutnya. Dalam keadaan seperti itu dibutuhkan adanya layanan bimbingan, yaitu dengan mengajarkan atau melatih siswa keterampilan membuka diri guna dapat berhubungan antar pribadi.

### **B. Pengertian Keterampilan Membuka Diri**

Membuka diri (*Self-Disclosure*) didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain (Wheeles, 1978). Sedangkan Person (1987) mengartikan membuka diri sebagai tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela dan disengaja untuk maksud memberi informasi yang akurat tentang dirinya, informasi diri bisa bersifat deskriptif dan evaluatif. Informasi disebut deskriptif apabila individu melukiskan berbagai fakta mengenai dirinya sendiri yang belum diketahui orang lain. Misalnya jenis pekerjaan, alamat, dan usia. Informasi yang bersifat evaluatif berkaitan dengan pendapat atau peranan pribadi individu terhadap sesuatu, seperti tipe orang yang disukai atau dibenci. Selain itu, membuka diri pun bisa bersifat eksplisit. Dalam hal ini, informasi diri lebih bersifat rahasia karena tidak mungkin diketahui orang lain, kecuali diberitahukan sendiri oleh individu yang bersangkutan.

Sedangkan Jourard (1979) mengatakan bahwa membuka diri meliputi pikiran, pendapat, perasaan. Dengan membuka diri kepada orang lain, maka individu merasa dihargai, diperhatikan dan dipercaya oleh orang lain sehingga hubungan komunikasi akan semakin akrab. Pada dasarnya hubungan interpersonal memerlukan adanya keterbukaan dan kejujuran yang penuh dan spontan.

Sama seperti di atas, Devito (1996) mengatakan bahwa membuka diri merupakan kemampuan dalam memberikan informasi. Informasi yang akan disampaikan terdiri dari 5 aspek, seperti perilaku, perasaan, keinginan, motivasi, dan ide yang sesuai dengan diri orang yang bersangkutan. Informasi yang akan disampaikan tergantung pada kemampuan seseorang dalam membuka diri. Selain itu, Devito (1996) mengemukakan bahwa membuka diri mempunyai beberapa karakteristik umum antara lain: (1) membuka diri adalah suatu tipe komunikasi tentang informasi diri yang pada umumnya tersimpan, yang dikomunikasikan kepada

orang lain, (2) membuka diri adalah informasi diri yang seseorang berikan merupakan pengetahuan yang sebelumnya tidak diketahui oleh orang lain dengan demikian harus dikomunikasikan, (3) membuka diri adalah informasi tentang diri sendiri yakni tentang pikiran, perasaan dan sikap, (4) membuka diri dapat bersifat informasi secara khusus. Informasi secara khusus adalah rahasia yang diungkapkan kepada orang lain secara pribadi yang tidak semua orang ketahui, dan (5) membuka diri melibatkan sekurang-kurangnya seorang individu lain, oleh karena itu membuka diri merupakan informasi yang harus diterima dan dimengerti oleh individu lain.

Menurut Samuel (1981) membuka diri adalah gambaran kegiatan/tindakan menyatakan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain. Informasi pribadi itu diungkapkan pada pasangan yang juga memberikan balikan dengan membuka diri pada tingkat keakraban yang setara. Sedangkan Person (1987) mengungkapkan bahwa membuka diri adalah komunikasi yang dilakukan seseorang dengan suka rela dan disengaja dengan maksud memberi informasi yang akurat tentang dirinya kepada orang lain yang tidak mungkin mendapat informasi dari sumber lain.

Lebih lanjut, Adler (1983) mengemukakan karakteristik membuka diri mengarah kepada hal yang lebih khusus yaitu informasi pribadi. Individu harus mengkomunikasikan informasi ini secara lisan dan orang lain harus menyadari tujuan diri apa yang disampaikan. Sehubungan dengan itu, Valerian J. Derlega (1995) menjelaskan bahwa membuka diri diungkapkan melalui pikiran, perasaan, dan pengalaman secara verbal.

### **C. Tujuan Dan Manfaat Keterampilan Membuka Diri**

#### **1. Tujuan Keterampilan Membuka Diri**

Hubungan bisa terjalin baik dengan orang lain karena didasari adanya kepercayaan pada orang yang diajak komunikasi, orang tersebut sudah dikenal, ada kedekatan komunikasi, gaya komunikasi sama (terhadap orang tua, orang dewasa, dan teman sebaya), isi pembicaraan sesuai dengan orang yang dipercaya. Agar bisa melakukan hal tersebut, harus ada keterbukaan satu sama lain. Untuk menjadi terbuka dengan orang lain, individu harus sadar akan siapa dirinya, dapat menerima diri sendiri, dan menerima orang lain apa adanya.

Dengan membuka diri, individu menjadi lebih menyadari siapa dirinya, tuntutan apa saja yang dihadapi dalam menjalankan perannya dalam masyarakat, dan masih banyak lagi rahasia yang terungkap sebagai akibat umpan balik yang diberikan oleh orang lain. Selain informasi tentang dirinya, membuka diri juga memungkinkan individu memperoleh informasi tentang orang lain. Informasi tentang diri dan orang lain tersebut merupakan suatu sumber bagi individu untuk menyelaraskan segala tuntutan dari dalam dirinya sesuai dengan harapan lingkungan, sehingga individu dapat melakukan hubungan interpersonal dengan orang lain.

Johnson (1990) menyatakan bahwa keterampilan membuka diri sangat berpengaruh terhadap hubungan interpersonal, yaitu:

1. Membuka diri merupakan dasar bagi hubungan yang sehat antara dua orang.

2. Semakin terbuka seseorang kepada orang lain, semakin orang lain menyukai dirinya.
3. Orang yang rela membuka diri kepada orang lain, cenderung memiliki sifat kompeten, memelihara (*adaptif*), dan terbuka (*ekstrover*).
4. Membuka diri pada orang lain merupakan dasar yang memungkinkan komunikasi yang intim, baik diri sendiri maupun orang lain .
5. Membuka diri berarti bersikap realistis sehingga mampu bersikap jujur, tulus, dan autentik.

Meningkatnya hubungan interpersonal yang baik akan membuat seseorang untuk lebih terbuka dengan orang lain. Rogers (1980) mengatakan bahwa hubungan interaksi seseorang dalam membuka diri yang didasari perasaan yang tulus, penerimaan pada orang lain, dan rasa empati membuat hubungan akan menjadi lebih akrab.

Keterampilan membuka diri tepat bila merupakan bagian dari hubungan interpersonal yang sedang berlangsung, adanya hubungan timbal balik serta dapat menciptakan hubungan yang lebih baik lagi. Membuka diri dapat menciptakan kepercayaan, kepedulian, komitmen dan penerimaan diri, serta pertumbuhan pribadi dan juga persahabatan (Johnson, 1990).

Keterampilan membuka diri memberikan peranan yang penting dalam perkembangan hubungan yang dekat antara individu. Dengan membuka diri individu dapat menceritakan kepada orang lain tentang diri sendiri secara pribadi tentang topik yang akan dibicarakan. Hal tersebut berarti bahwa seseorang mempercayai orang lain untuk merespon secara tepat terhadap informasi yang diberikan. Ketika seseorang menerima keterbukaan secara pribadi dari orang lain, maka seseorang akan merasa lebih dekat dengan orang tersebut karena ia tahu bahwa orang tersebut percaya dan menghargai respon/pendapatnya.

Menurut Perillo (2000) tujuan dari individu membuka dirinya kepada orang lain adalah untuk mencapai pengertian, dan pemahaman akan dirinya. Tujuan membuka diri ini mengarah kepada hubungan yang lebih akrab, dimana individu mendapatkan pengalaman dari hubungan interpersonal dengan orang lain. Sementara itu, Bach & Deutsch (1970) mengemukakan ada beberapa tujuan keterampilan membuka diri. Pertama, meningkatkan hubungan yang lebih dekat dan lebih dalam. Kedua, meningkatkan kesadaran diri. Ketiga, meningkatkan keterampilan dalam berkomunikasi. Keempat, untuk mengurangi rasa malu atau bersalah serta meningkatnya penerimaan terhadap diri sendiri. Kelima, lebih bersikap asertif terhadap orang lain.

Dapat disimpulkan bahwa keterampilan membuka diri bertujuan (1) menjadikan seseorang dipercaya dan dihargai, (2) membantu perkembangan keterampilan komunikasi seseorang, dan (3) membuat seseorang dapat menerima orang lain apa adanya.

## **2. Manfaat Keterampilan Membuka Diri**

Keterampilan membuka diri sangat menguntungkan bagi dua orang yang melakukan hubungan keakraban, seperti antara teman, kenalan, keluarga atau saudara lain. Hubungan yang akrab akan menumbuhkan rasa kasih sayang dan kepercayaan antar individu (Borchers, 1999).

Meski diakui keterampilan membuka diri penting bagi perkembangan individu, sebagian orang enggan untuk melakukannya. Pada dasarnya keengganan atau kesulitan individu dalam membuka diri banyak dilandasi oleh faktor resiko yang akan diterimanya di kemudian hari. Disamping itu, karena belum adanya rasa aman dan kepercayaan pada diri sendiri. Resiko yang dimaksud dapat berupa bocornya informasi yang telah diberikan seseorang kepada pihak ketiga, padahal informasi tersebut dianggap sangat pribadi bagi dirinya. Bisa juga informasi yang disampaikan dianggap menyinggung perasaan orang lain sehingga dapat mengganggu hubungan interpersonal yang sebelumnya sudah terjalin dengan baik.

Individu dalam membuka dirinya haruslah dilandasi dengan kejujuran dan keterbukaan memberikan informasi, atau dengan kata lain apa yang disampaikan kepada orang lain hendaklah bukan merupakan suatu topeng pribadi atau kebohongan belaka sehingga hanya menampilkan sisi yang baik saja, tetapi informasi yang diberikan apa adanya atau tidak dibuat-buat. Ada dua cara yang lebih baik untuk membuka diri, yaitu mengakui kesalahan dan kritik yang membangun (Calhoun, 1995).

Keterampilan membuka diri akan berguna apabila individu satu dengan yang lainnya dengan senang hati dan terbuka membagi perasaan dan pikirannya. Menurut Devito (1996) ada beberapa keuntungan yang akan diperoleh seseorang jika mau mengungkapkan informasi diri kepada orang lain, antara lain: (1) mengenal diri sendiri, (2) adanya kemampuan menanggulangi masalah, (3) mengurangi beban.

#### *1). Menenal diri sendiri*

Dengan membuka diri seseorang dapat lebih mengenal diri sendiri, karena dengan membuka dirinya akan diperoleh gambaran baru tentang dirinya, dan mengerti lebih dalam perilakunya.

#### *2). Adanya kemampuan menanggulangi masalah*

Seseorang dapat mengatasi masalah, karena ada dukungan dan bukan penolakan, sehingga dapat menyelesaikan atau mengurangi bahkan menghilangkan masalahnya.

#### *3). Mengurangi beban*

Jika individu menyimpan rahasia dan tidak terbuka kepada orang lain, maka akan terasa berat sekali memikulnya. Dengan membuka diri individu akan merasakan beban itu akan berkurang, sehingga orang tersebut merasa ringan beban masalah yang dihadapinya. Sementara itu, Perillo (2000) mengatakan bahwa manfaat membuka diri didapati dari pengalamannya dalam berkomunikasi dengan orang lain, seperti memperoleh informasi dari berbagai pengetahuan, individu menjadi sadar

akan dirinya, menerima orang lain apa adanya, serta rasa percaya kepada orang lain semakin besar.

Terkait dengan kegunaan keterampilan membuka diri diatas, keterampilan membuka diri berguna bagi seseorang karena dapat meningkatkan keakraban yang dilandasi kepercayaan dan kekeluargaan. Dengan membuka diri pada orang lain tentang informasi diri, orang lain akan memperoleh keterangan tentang jalan pikiran dan perasaan masing-masing. Masing-masing individu tersebut akan mengetahui apa yang ada dalam diri mereka.

Kualitas keakraban dalam membuka diri adalah kejujuran dan kepercayaan dalam berteman atau bersahabat. Semakin seseorang membuka diri, semakin besar orang lain untuk melakukan yang sama. Terbuka dengan orang lain berarti menunjukkan bahwa seseorang tersebut tertarik dengan apa yang orang lain rasakan/pikirkan.

Keuntungan seseorang menjalin hubungan keakraban dalam membuka diri dengan orang lain yaitu: (1) membuka diri akan meningkatkan persahabatan diantara individu, (2) penerimaan teman atau orang lain akan meningkatkan penerimaan terhadap diri sendiri, (3) dengan membuka diri menyebabkan hubungan menjadi akrab, menjadi lebih menyenangkan dan individu merasa nyaman berada didekat orang tersebut, (4) membuka diri mempererat kasih sayang diantara dua orang berdasarkan rasa saling menghargai (Jourard, 1979).

Chelune (1981) menyatakan bahwa dengan membuka diri, keakraban akan semakin meningkat dan membantu individu untuk mengetahui tentang dirinya, memahami secara jelas apa yang diinginkan dan memahami secara jelas apa yang dia lakukan dalam berkomunikasi dengan orang lain. Makin sering informasi diri diungkapkan, maka setiap orang dapat memperoleh keterangan tentang jalan pikiran dan perasaan masing-masing. Mereka akan mengetahui apa yang ada dalam diri mereka. Akibatnya timbul pengertian satu sama lain.

Lebih lanjut Calhoun (1995) mengemukakan tiga kegunaan keterampilan membuka diri yaitu, (1) membuka diri mempererat kasih sayang, (2) dapat melepaskan perasaan bersalah dan kecemasan. Makin lama individu menyembunyikan sesuatu dalam dirinya maka akan semakin tertekan dan terus bergejolak dalam pikiran. Sekali diungkap, hal tersebut dirasa tidak lagi mengancam, dan (3) menjadi sarana eksistensi manusia yang selalu membutuhkan wadah untuk bercerita.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dengan membuka diri maka akan berguna bagi setiap orang. Beberapa manfaa keterampilan membuka diri: Pertama, untuk melepaskan rasa kesepian, manakala hal-hal pribadi diungkapkan dan diterima oleh orang lain. Kedua, manusia membutuhkan tempat untuk bercerita. Ketiga, untuk dapat mengenal diri sendiri dan dapat menanggulangi masalah. Keempat, meningkatkan keakraban yang dilandasi rasa kepercayaan dan kejujuran.

#### **D. Fungsi Keterampilan Membuka Diri**

Keterampilan Membuka Diri berfungsi sebagai cara mempelajari bagaimana orang lain berpikir dan merasakan. Membuka diri membutuhkan rasa saling percaya dan saling menolong antara dua orang atau lebih. Menurut Borchers (1999) fungsi keterampilan membuka diri adalah: 1) memperdalam kepercayaan dalam hubungan dan membantu orang lain memecahkan masalah, dan 2) meningkatkan rasa saling mengerti satu sama lain.

Keterampilan membuka diri memiliki fungsi yang berbeda atau tujuan-tujuan yang berbeda dalam sebuah hubungan (Archer, 1987; Derlega & Girzelak, 1979; Miller & Read, 1987). Kadang membuka diri, berfungsi sebagai alat untuk mengontrol dalam melakukan hubungan dengan orang lain. Individu yang menggunakan informasi tentang dirinya (termasuk perhatian, kepercayaan, dan nilai) supaya bisa meningkatkan kontrol terhadap diri sendiri dan orang lain.

Sedangkan Derlega dan Berg (1987) mengemukakan 5 (lima) fungsi keterampilan membuka diri yaitu: 1) ekspresi, 2) penjernihan diri, 3) keabsahan sosial, 4) perkembangan hubungan, dan 5) kontrol sosial.

##### 1. Ekspresi (*expression*)

Dalam kehidupan, terkadang seseorang mengalami suatu kekecewaan atau kekesalan, baik itu menyangkut pekerjaan ataupun yang lainnya. Untuk membuang semua kekesalan itu biasanya seseorang akan merasa senang bila bercerita pada teman yang sudah dipercaya. Dengan membuka diri semacam ini seseorang mendapat kesempatan untuk mengekspresikan perasaannya.

##### 2. Penjernihan diri (*self clarification*)

Dengan saling berbagi rasa serta menceritakan perasaan dan masalah yang sedang dihadapi, seseorang berharap agar dapat memperoleh penjelasan dan pemahaman dari orang lain akan masalah yang dihadapinya. Dengan begitu, pikirannya akan menjadi lebih jernih dan dapat melihat duduk persoalannya dengan lebih baik. Jadi membuka diri dapat berguna dalam meningkatkan kualitas pribadi.

##### 3. Keabsahan Sosial (*social validation*)

Biasanya seseorang selesai membicarakan masalah yang sedang dihadapinya, orang lain akan memberikan tanggapan mengenai permasalahan tersebut. Dengan demikian, orang tersebut akan mendapatkan suatu informasi yang bermanfaat tentang kebenaran akan pandangannya.

Menurut Fostinger (dalam Gainau, 2005) tentang perbandingan sosial, orang selalu berpatokan pada kenyataan sosial untuk mendapatkan pengesahan konsep dirinya. Hal ini berarti tindakan seseorang selalu dinilai berdasarkan norma sosial. Jadi membuka diri melalui teman, akan membantu orang tersebut menemukan jalan keluar yang tepat.

##### 4. Perkembangan hubungan (*relationship development*)

Seringkali membuka diri terjadi ketika orang mengembangkan keakraban yang dekat, saling berbagi informasi dan saling mempercayai merupakan hal penting dalam usaha merintis suatu hubungan dan semakin meningkatkan keakraban.

#### 5. Kendali sosial (*social control*)

Seseorang dapat mengemukakan atau menyembunyikan informasi tentang keadaan dirinya yang dimaksudkan untuk mengadakan kontrol sosial. Misalnya orang akan mengatakan sesuatu yang dapat menimbulkan kesan baik tentang dirinya.

Keterampilan membuka diri berfungsi memperbaiki komunikasi antara lain: 1) lebih mengenal dan memahami orang lain secara lebih dekat, 2) dapat memahami apa yang dikatakan seseorang jika mengenal baik orang tersebut, 3) membina hubungan yang bermakna diantara dua orang. Tanpa membuka diri, hubungan yang bermakna dan mendalam tidak mungkin terjadi. Dengan membuka diri, seseorang memberitahu orang lain bahwa ia mempercayai mereka, menghargai mereka, dan cukup peduli terhadap kehidupan mereka.

### **E. Jenis-Jenis dan Langkah-Langkah Pelatihan Keterampilan Membuka Diri**

Jenis-jenis topik pelatihan keterampilan membuka diri di susun dengan mengacu pada konsep yang di kemukakan oleh Johnson (1990), dan mengembangkannya sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian. Paket pelatihan ini meliputi empat topik, yaitu: 1) memulai hubungan, 2) pengenalan identitas, 3) wawancara, dan 4) fantasi. Berikut ini uraian lebih rinci dari topik yang akan di latihkan:

#### 1.1. Memulai Hubungan

Langkah 1: Peserta diajarkan bagaimana mengawali suatu hubungan, dengan cara memberi senyum, memberi salam, dan berjabat tangan.

Langkah 2: Peserta diajarkan memulai hubungan dengan cara-cara yang menyenangkan dan meningkatkan hubungan secara berkelanjutan.

#### 1.2. Pengenalan Identitas

Langkah 1: Peserta diajarkan bagaimana menunjukkan identitas diri secara jujur dan terbuka.

Langkah 2: Peserta diajarkan mengungkapkan kelemahan dan kelebihan diri pada orang lain tanpa ada perasaan malu.

#### 1.3. Wawancara

Langkah : Peserta diajarkan bagaimana berbicara, berfikir, dan mengekspresikan perasaan, dengan cara tanya jawab (wawancara) dengan orang lain.

#### 1.4. Fantasi

Langkah : Peserta diajarkan menggunakan imajinasi untuk mencapai tingkat kesadaran diri yang lebih tinggi.

### **2. Teknik Pelatihan Keterampilan Membuka Diri**

Pada umumnya, pelatihan keterampilan membuka diri dikembangkan bertumpu pada prosedur pelatihan keterampilan sosial (*social skill*) yang dikenal dengan Pendekatan Belajar Terstruktur (*structured learning Approach*) (Sprafkin, Gershaw, & Goldstein, 1993). Prosedur pelatihan dikembangkan berdasarkan teori belajar dan modifikasi perilaku. Teknik tersebut meliputi: 1) instruksi, 2) pemberian model, 3) bermain peran, 4) pemberian balikan dan 5) pemberian pekerjaan rumah. Berikut ini uraian kelima teknik tersebut:

### **1. Instruksi**

Instruksi adalah penjelasan verbal tentang apa yang dimaksud dengan keterampilan membuka diri, mengapa perlu dilatihkan serta bagaimana meningkatkan keterampilan membuka diri. Adapun yang akan diajarkan pada siswa dalam hal ini adalah bagaimana agar siswa memiliki keterampilan membuka diri dan juga bagaimana berperilaku sosial dalam berhubungan dengan orang lain.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam memberikan instruksi, yaitu:

- a. Pemberian instruksi haruslah jelas.
- b. Instruksi yang diberikan bukan hanya menyampaikan informasi tentang bagaimana memiliki keterampilan membuka diri, tetapi juga harus memberikan alasan mengapa keterampilan membuka diri tersebut harus dimiliki.
- c. Dalam memberikan instruksi perlu pula memberikan contoh-contoh yang berhubungan dengan kehidupan siswa sehari-hari, dalam bahasa yang mudah dimengerti, sehingga siswa dapat memahami materi pelatihan yang diberikan.

### **2. Pemberian Model**

Pemberian model atau contoh ialah belajar memberikan reaksi dengan jalan mengamati orang lain yang tengah mereaksi. Dalam teknik ini, perilaku yang dikehendaki dicontohkan oleh model, dan siswa peserta pelatihan mengamati perilaku tersebut. Pemberian contoh tidak lepas dari praktik atau latihan, karena siswa itu meniru perilaku yang dikehendaki melalui praktik atau latihan. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam teknik pemberian model, adalah:

- a. Model hendaknya diberikan sesingkat mungkin, sekitar 5 menit.
- b. Model hendaknya disajikan secara sederhana agar mudah dipahami oleh siswa.
- c. Siswa perlu diberi penjelasan bahwa model perilaku yang diberikan bukanlah satu-satunya perilaku membuka diri yang tepat, tetapi masih banyak alternatif perilaku yang dapat dilakukan.

### **3. Bermain Peran**

Bermain peran adalah suatu cara belajar untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan membuka diri yang diajarkan dengan jalan memerankan situasi-situasi yang terjadi dalam kehidupan yang sebenarnya. Bermain peran dilakukan secara terencana di kelas yang dapat disupervisi langsung oleh konselor atau pelatih, sehingga pemberian balikan yang menunjukkan apakah perilaku

membuka diri yang dipraktikkan sudah tepat atau belum, dapat diberikan secara langsung.

#### **4. Pemberian Balikan**

Pemberian balikan diberikan setelah siswa mempraktekkan perilaku yang dikehendaki. Tujuan pemberian balikan adalah untuk memberikan informasi guna membantu siswa apakah ia sudah mencapai perilaku yang dikehendaki saat praktik dilakukan. Balikan dapat dilakukan oleh konselor atau sesama peserta pelatihan.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam memberikan balikan adalah sebagai berikut:

- a. Balikan diberikan sesegera mungkin setelah perilaku muncul.
- b. Pusatkan balikan pada perilaku dan bukan pada pribadi orang yang melakukannya.
- c. Balikan supaya diberikan dalam bentuk deskripsi perilaku dan tidak dalam bentuk penilaian.
- d. Balikan supaya lebih dipusatkan pada perilaku khusus dari pada perilaku yang abstrak.
- e. Pusatkan balikan pada perilaku yang terjadi “disini dan sekarang”.
- f. Berikan balikan dalam bentuk sumbangan pikiran dan perasaan, dari pada dalam bentuk nasehat.
- g. Berikan balikan tentang perilaku yang bisa diubah dan jangan memberi balikan pada hal-hal fisik yang tidak dapat diubah.
- h. Jangan memberikan balikan pada orang yang tidak mau menerima balikan.

#### **5. Pekerjaan rumah**

Pekerjaan rumah merupakan prosedur untuk memberikan kesempatan pada siswa untuk melakukan uji coba terhadap hal-hal yang sudah diperoleh selama pelatihan dalam kehidupan nyata. Bentuk pekerjaan rumah yang diberikan berupa pemrograman ulang terhadap jenis-jenis perilaku membuka diri yang telah dilatihkan.

Pada langkah ini, selain mempraktekkan siswa juga diminta mengevaluasi setiap keterampilan yang dipraktikannya di kehidupan nyata dalam lembar pekerjaan rumah. Konselor atau pelatih juga diminta untuk tetap mengingatkan para siswa tentang cara-cara keterampilan membuka diri yang telah diberikan supaya setiap kali mempraktekan keterampilan membuka diri siswa selalu berpedoman pada cara-cara yang telah dipelajarinya.

Setelah siswa melaporkan hasil evaluasinya, konselor atau pelatih dapat menyimpulkan apakah keterampilan yang dipraktikkan siswa dalam kehidupan nyata sudah seperti yang diharapkan atautkah masih perlu diperbaiki. Jika perilaku membuka diri siswa sudah seperti yang diharapkan maka segeralah diberikan penguatan, seperti kata-kata “bagus sekali”. Dan jika perilaku masih perlu diperbaiki, maka harus segera diberikan balikan dan diingatkan lagi cara-cara yang terdapat

dalam keterampilan membuka diri supaya siswa tersebut dapat mempraktekan kembali perilaku yang dikehendaki dengan tepat.

#### **F. Kesimpulan**

Membuka diri adalah komunikasi yang dilakukan seseorang dengan suka rela dan disengaja dengan maksud memberi informasi yang akurat tentang dirinya kepada orang lain yang tidak mungkin mendapat informasi dari sumber lain, informasi-informasi yang bersifat pribadi terhadap orang lain yang sangat penting artinya dalam hubungan antar pribadi karena merupakan satu-satunya cara untuk dapat mengetahui dan memahami dengan tepat apa yang sedang dialami seseorang. Informasi yang berisi pribadi tersebut mencakup aspek: (1) sikap atau opini, (2) selera dan minat, (3) pekerjaan atau pendidikan, (4) fisik, (5) keuangan, dan (6) kepribadian (Jourard, 1971). Membuka diri pada orang lain memiliki nilai penting yang dapat digunakan untuk memilih teman.

Keterampilan membuka diri ini meliputi empat keterampilan (keterampilan memulai hubungan, keterampilan pengenalan identitas, keterampilan wawancara, keterampilan fantasi). Individu yang mampu membuka diri akan dapat mengungkapkan diri secara tepat; terbukti mampu menyesuaikan diri (*adaptive*), lebih percaya diri sendiri, lebih kompeten, dapat diandalkan, lebih mampu bersikap positif, percaya terhadap orang lain, lebih obyektif dan terbuka. Sebaliknya individu yang kurang mampu dalam membuka diri terbukti tidak mampu menyesuaikan diri, kurang percaya diri, timbul perasaan takut, cemas, merasa rendah diri dan tertutup.

## DAFTAR RUJUKAN

- Altman, I, & Taylor, D. A. 1973. *Social Penetration: The Development or Interpersonal Relation Ship*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Borchers. 1999. *Self Disclosure*. (Online): [http://www.Green.River.com/Interpersonal Relationship/Class is.htm](http://www.Green.River.com/Interpersonal%20Relationship/Class%20is.htm).
- Colhoun, James. F. 1995. *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Alih Bahasa. RS. Satmoko. Semarang: IKIP Semarang Press.
- De Vito, J.A. 1996. *The Interpersonal Communication Book (7 th ed)*. New York: Herper Collins College Publisher.
- Gibson, L.R & Mitchel, M.H. 1981. *Introduction to Guidance*. New York: MC Millan Publishing Co Inc.
- Johnson, D. W. 1990. *Reaching Out: Interpersonal Effectiveness and Self Actualization*. Boston: Allyn and Bacon
- Jourard, S. M. 1979. *Self-Disclosure: An Experimental Analysis of the Transparent Self*. New York: Robert E. Krieger Publishing Company.
- Pearson, J.C. 1980. *An Investigation of the Effects of Sexism and Sex Role Identification on the Criticm a Classroom Speeches*. Denver: Speech Communication Association Convention.
- Pearson, J.C. 1987. *Interpersonal Communication*. New Jersey: E.M.C. Brown Publisher.
- Perillo, R. 2000. *Interpersonal Communication and Self Disclosure*. (Online).[http://oregonstate.edu/instruct/com 321/guraiken/relationship.htm](http://oregonstate.edu/instruct/com%20321/guraiken/relationship.htm)
- Rogers, C.R. 1967. *On Becoming a Person*. London: Constable.
- Samuel, W., 1981. *Personality Searching For The Sources of Human Behavior*. Aucland: MC. Graw-Hill.
- Shertzer, B. & Stone, S. C. 1981. *Fundamentals of Guidance*. USA. Houghton Mifflin.
- Undang-undang No. 20 tahun 2003 tentang *Sistem Pendidikan Nasional*.
- Valerian & Sandra. 1995. *Self Disclosure; A Sense of Balance*. Contemporary Psychology. Vol. 40.No.1.
- Wheless, L.R. 1978. *A Follow-up Study of the Relationship Among Trust, Disclosure, and Interpersonal Solidarity*. Human Communication Reasearch.