

PENGUNGKAPAN-DIRI DALAM KOMUNIKASI

Oleh Nelson Holong Parapat *)

Abstract

This paper presents a description of the concept of self-disclosure in communication. Everyone likes or dislikes, intentionally or unintentionally, always doing self-disclosure to others. Each of our behaviors that communicate meaning to others is called self-disclosure. Self-disclosure is to reveal information about ourselves. Anything about ourselves that we hide as our secret only, if it is revealed so that known to others then it means we have done self-disclosure.

Discussions about self-disclosure include the determinants of self-disclosure, the benefits of self-disclosure, and the risk of self-disclosure. The determinants of self-disclosure are: feelings of liking, large groups, dyadic effects, competence, personality, topics, and sex. The benefits of self-disclosure are: self-knowledge, ability to overcome adversity, communication efficiency, and depth of relationship. Then, the risks of self-disclosure are: personal and social rejection, material loss, intrapersonal difficulties, and loss of well-being.

Keywords: self-disclosure, determinants of self-disclosure, benefits of self-disclosure, risk of self-disclosure.

Abstrak

Tulisan ini menyajikan deskripsi tentang konsep pengungkapan-diri dalam komunikasi. Setiap orang suka atau tidak suka, sengaja atau tidak sengaja, selalu melakukan pengungkapan-diri kepada orang lain. Setiap perilaku kita yang mengomunikasikan berbagai makna kepada orang lain itu disebut sebagai pengungkapan-diri. Pengungkapan-diri adalah membeberkan informasi tentang diri kita. Hal apapun mengenai diri kita yang tadinya kita sembunyikan sebagai rahasia kita saja, jika hal tersebut terungkap sehingga diketahui orang lain maka berarti kita sudah melakukan pengungkapan-diri.

Pembahasan tentang pengungkapan-diri mencakup faktor penentu pengungkapan-diri, manfaat pengungkapan-diri, dan risiko pengungkapan-diri. Faktor penentu pengungkapan-diri adalah: perasaan menyukai, besar kelompok, efek diadik, kompetensi, kepribadian, topik, dan seks. Adapun manfaat dari pengungkapan-diri adalah: pengetahuan tentang diri, kemampuan mengatasi kesulitan, efisiensi komunikasi, dan kedalaman hubungan. Kemudian, risiko pengungkapan-diri adalah: penolakan pribadi dan sosial, kerugian material, kesulitan intrapribadi, dan kehilangan kesejahteraan diri.

Kata Kunci: pengungkapan-diri, faktor penentu pengungkapan-diri, manfaat pengungkapan-diri, risiko pengungkapan-diri.

1. PENDAHULUAN

Masyarakat terbentuk karena adanya interaksi antar kelompok, interaksi antara individu dan kelompok, dan interaksi antar individu. Dasar dari semua interaksi itu adalah interaksi antar individu. Dari perspektif ilmu komunikasi, semua interaksi dalam masyarakat (interaksi sosial) dipandang sebagai proses komunikasi, atau dapat dikatakan interaksi sosial terjadi dalam bentuk proses komunikasi di dalam masyarakat.

Komunikasi yang berlangsung di masyarakat sebagaimana yang telah lazim dikaji dalam disiplin komunikasi adalah proses komunikasi yang terjadi

dalam berbagai konteks, mulai dari komunikasi intrapribadi, komunikasi antarpribadi, komunikasi kelompok, komunikasi publik, komunikasi organisasi, sampai dengan komunikasi massa. Komunikasi intrapribadi dan komunikasi antarpribadi merupakan konteks komunikasi utama yang selalu ada dalam konteks-konteks komunikasi lainnya. Artinya, di dalam konteks komunikasi kelompok, komunikasi publik, komunikasi organisasi, dan komunikasi massa terdapat konteks komunikasi intrapribadi dan komunikasi antarpribadi.

Komunikasi antarpribadi sebagai dasar terjadinya proses komunikasi kelompok sampai dengan komunikasi massa, ditentukan oleh bagaimana individu menginterpretasikan simbol dari individu lainnya. Kemampuan individu dalam menginterpretasikan atau menafsirkan simbol-simbol antar individu akan menentukan kuantitas dan kualitas penafsiran simbol itu sendiri.

Simbol komunikasi merupakan kemasan pesan yang mengandung makna yang dipertukarkan oleh sesama manusia dalam komunikasi. Simbol bisa dalam bentuk verbal (bahasa) dan nonverbal (bukan bahasa). Setiap manusia berkomunikasi, simbol verbal dan simbol nonverbal diekspresikan atau dinyatakan secara simultan.

Ekspresivitas pesan verbal dan pesan nonverbal inilah yang lazim disebut sebagai pengungkapan-diri. Dapat juga dikatakan, setiap perkataan dan perbuatan seseorang yang diinterpretasikan oleh orang lain merupakan pengungkapan-diri dalam komunikasi (Liliweri, 2015: 179). Artinya, manusia tidak dapat tidak berkomunikasi, karena setiap kata dan perilaku baik yang disengaja maupun yang tidak disengaja yang telah diinterpretasi oleh orang lain adalah pengungkapan-diri.

Dengan demikian, setiap orang suka atau tidak suka, sengaja atau tidak sengaja, selalu melakukan pengungkapan-diri kepada orang lain. Hal ini berarti pengungkapan-diri kita sangat menentukan bagaimana keberlangsungan komunikasi yang kita bangun dengan orang lain dan lingkungan sekitar kita. Jika pengungkapan-diri kita berkesan baik bagi orang lain, maka orang tersebut senang berkomunikasi dengan kita. Sedangkan, jika pengungkapan-diri kita berkesan negatif, maka orang kurang suka berkomunikasi dengan kita. Mengingat pentingnya pengungkapan-diri dalam komunikasi, mendorong penulis mengangkat tulisan ini dengan judul "Pengungkapan-diri dalam Komunikasi", yang membahas masalah pengungkapan diri dan hal-hal di dalamnya yang perlu diperhatikan.

Penulisan ini bertujuan untuk memberikan wawasan kepada pembaca mengenai konsep pengungkapan-diri dalam proses komunikasi. Pengungkapan-diri merupakan faktor penting dalam komunikasi karena berlangsungnya setiap proses komunikasi antar individu disebabkan interpretasi atas pengungkapan-diri individu-individu yang berkomunikasi itu. Pengungkapan-diri kita diinterpretasi dan dimaknai oleh orang lain. Selanjutnya, pemaknaan sebagai hasil interpretasi atas pengungkapan diri tersebut akan

menentukan bagaimana pengungkapan-diri orang lain kepada kita.

Mengingat pengungkapan-diri merupakan faktor penting dalam proses komunikasi terutama komunikasi antarpribadi, oleh karenanya tulisan ini bermaksud untuk memberikan gambaran seputar pengungkapan-diri dan hal-hal apa saja yang perlu diperhatikan dalam proses pengungkapan-diri tersebut.

2. PEMBAHASAN

2.1. Pengungkapan-Diri

Kita tidak dapat tidak berkomunikasi, demikian dikatakan oleh Deddy Mulyana dalam bukunya "*Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*" (2007: 108) ketika menjelaskan salah satu prinsip komunikasi yakni setiap perilaku mempunyai potensi komunikasi. Mulyana mengilustrasikan, cobalah anda minta seseorang untuk tidak berkomunikasi. Sangat sulit baginya untuk berbuat demikian, karena setiap perilakunya berpotensi untuk ditafsirkan. Kalau ia tersenyum, ia ditafsirkan bahagia; kalau ia cemberut, ia ditafsirkan merajuk. Bahkan ketika kita berdiam diri, ketika kita menarik diri dan menyendiri, sebenarnya kita mengomunikasikan banyak pesan. Orang lain mungkin akan menafsirkan diam kita sebagai malu, segan, ragu-ragu, tidak setuju, tidak peduli, marah, atau bahkan sebagai malas atau bodoh. Namun bisa jadi diam juga ditafsirkan sebagai tanda setuju.

Berdasarkan pendapat Mulyana tersebut, dapat dipahami bahwa setiap perilaku yang kita ungkapkan disadari atau tidak disadari, itu sudah mengomunikasikan berbagai makna tentang kita kepada orang-orang di sekitar kita. Sesungguhnya setiap perilaku kita yang mengomunikasikan berbagai makna kepada orang lain itu disebut sebagai pengungkapan-diri. Tubbs & Moss (2001: 12) mengatakan bahwa pengungkapan-diri adalah membeberkan informasi tentang diri kita. Banyak sekali yang kita ungkapkan tentang diri kita melalui ekspresi wajah, sikap tubuh, pakaian, nada suara, dan melalui isyarat-isyarat nonverbal lainnya yang tidak terhitung jumlahnya.

Dengan demikian, segala sesuatu yang terungkap dari diri kita dan menimbulkan makna pada orang lain sebenarnya sudah merupakan proses komunikasi. Hal ini identik dengan pendapat Joseph A. DeVito (1997: 61) bahwa pengungkapan-diri adalah jenis komunikasi di mana kita mengungkapkan informasi tentang diri kita sendiri yang biasanya kita sembunyikan. Jadi, hal apapun mengenai diri kita yang tadinya kita

sembunyikan sebagai rahasia kita saja, jika hal tersebut terungkap sehingga diketahui orang lain maka berarti kita sudah melakukan pengungkapan-diri.

DeVito (1997: 61-62) memberi catatan rinci mengenai beberapa aspek dari definisinya tentang pengungkapan-diri di atas. Pertama, pengungkapan-diri adalah jenis komunikasi. Jadi, pernyataan-pernyataan tidak disengaja seperti selip-lidah atau keceplosan, gerakan nonverbal yang tidak disadari, serta pengakuan terbuka yang dinyatakan secara sadar, semuanya dapat digolongkan ke dalam komunikasi pengungkapan-diri.

Kedua, pengungkapan diri adalah “informasi”: sesuatu yang sebelumnya tidak diketahui menjadi diketahui oleh penerima. Informasi adalah pengetahuan baru. Agar pengungkapan-diri terjadi, suatu pengetahuan baru harus dikomunikasikan.

Ketiga, pengungkapan-diri adalah informasi tentang diri sendiri; tentang pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang; atau tentang orang lain yang sangat dekat yang sangat dipikirkannya. Jadi, pengungkapan-diri dapat diartikan sebagai tindakan anda sendiri atau tindakan misalnya, orangtua atau anak anda karena mereka mempunyai hubungan langsung dengan anda.

Keempat, pengungkapan-diri menyangkut informasi yang biasanya secara aktif disembunyikan. Informasi tentang diri yang dikomunikasikan dalam pengungkapan-diri adalah informasi yang biasanya tidak akan anda ungkapkan dan anda secara aktif berusaha tetap menjaga kerahasiaannya.

Terakhir, pengungkapan-diri melibatkan sedikitnya satu orang lain. Agar pengungkapan-diri terjadi, tindak komunikasi harus melibatkan sedikitnya dua orang. Pengungkapan-diri tidak bisa merupakan tindak intrapribadi. Untuk menjadi pengungkapan-diri, informasi harus diterima dan dimaknai oleh orang lain.

Luft (dalam Tubbs & Moss, 2001: 19) mengemukakan lima kriteria pengungkapan diri yang tepat, sebagai berikut:

1. Merupakan fungsi dari suatu hubungan yang sedang berlangsung
2. Dilakukan oleh kedua belah pihak
3. Disesuaikan dengan keadaan yang sedang berlangsung
4. Berkaitan dengan apa yang terjadi saat ini pada dan antara orang-orang yang terlibat
5. Ada peningkatan dalam pengungkapan sedikit demi sedikit.

Dengan berpedoman pada kriteria di atas, kita dapat memprediksi apakah dalam komunikasi kita dengan orang lain, kita belum atau telah melakukan pengungkapan-diri.

Sedangkan Michael Roloff (dalam Littlejohn & Foss, 2016: 1047) mengatakan, pengungkapan-diri adalah ekspresi atau pernyataan informasi sosial yang bersifat deskriptif, afektif, atau evaluatif. Informasi personal mengandung konten yang tidak diketahui umum dan yang dipilih secara selektif oleh individu. Selain itu, tindakan membuka-diri ini bervariasi dalam keluasan informasi yang diungkapkan (misal, jumlah topik) dan kedalamannya (misal, intimasi informasi).

Vijai N. Giri (dalam Littlejohn & Foss, 2016: 1096-1097) dengan mengutip pendapat Altman dan Taylor menjelaskan, pengungkapan diri merupakan faktor penting pada tahap awal relasi (hubungan) antarpribadi saat partner mencari kesamaan dan kompatibilitas. Pada awal relasi ini, partisipan (para individu yang terlibat) perlu untuk menyesuaikan keluasan dan kedalaman pengungkapan-diri dengan rasa saling percaya yang dibutuhkan agar relasi mengalami kemajuan ke tahap lebih intim.

2.2. Faktor Penentu Pengungkapan-Diri

Meskipun beberapa kasus menggambarkan pengungkapan diri bisa terjadi secara tidak disengaja, teori yang digunakan untuk memprediksikan proses kejadiannya sering kali merefleksikan proses keputusan tindakan sadar (Roloff dalam Littlejohn & Foss, 2016: 1047). Memang tidak dapat dipungkiri dalam proses komunikasi kita dengan seseorang, kita ingin orang yang bersangkutan menanggapi pesan yang kita sampaikan sesuai dengan harapan kita, sehingga sering kita berusaha menimbulkan kesan yang menarik melalui pengungkapan-diri yang kita sadari. Oleh karena itu, keputusan untuk melakukan pengungkapan-diri hendaknya mempertimbangkan hal-hal yang menentukan pengungkapan diri tersebut. Berikut ini dipaparkan beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pengungkapan-diri.

Beberapa faktor penting yang sebaiknya diperhatikan dalam proses pengungkapan diri sebagaimana diungkapkan oleh Joseph A. DeVito (1997: 62-63), sebagai berikut:

1. *Perasaan menyukai*. Kita membuka diri kepada orang-orang yang kita sukai atau cintai, dan kita tidak akan membuka diri kepada orang yang tidak kita sukai. Ini tidak mengherankan, karena orang yang kita sukai (dan barangkali menyukai kita) akan bersikap mendukung dan positif. Kita juga membuka diri lebih banyak kepada orang

- yang kita percayai. Dalam komunikasi antarpribadi (antara dua orang), sebagaimana dilaporkan oleh Jourard (dalam Tubbs & Moss, 2001: 16) bahwa bila seseorang menyingkapkan sesuatu tentang dirinya kepada orang lain, ia cenderung memunculkan tingkat keterbukaan balasan pada orang yang kedua. Dengan demikian, seseorang yang melakukan pengungkapan-diri kepada orang lain yang disukainya, ia cenderung lebih terbuka kepada orang yang disukainya itu dengan maksud agar orang yang bersangkutan membalasnya dengan melakukan pengungkapan-diri juga sebagaimana yang diharapkannya.
2. *Besar kelompok.* Pengungkapan-diri lebih banyak terjadi dalam kelompok kecil ketimbang dalam kelompok besar. Kelompok yang terdiri atas dua orang (komunikasi diadik) merupakan lingkungan yang paling cocok untuk pengungkapan-diri. Dengan satu pendengar, pihak yang melakukan pengungkapan-diri dapat meresapi tanggapan dengan cermat. Dengan dukungan atau ketiadaan dukungan, orang dapat memantau pengungkapan-diri ini, meneruskannya jika situasi mendukung dan menghentikannya jika situasi tidak mendukung. Bila ada lebih dari satu orang pendengar, pemantauan seperti ini menjadi sulit, karena tanggapan yang muncul pasti berbeda dari pendengar yang berbeda.
 3. *Efek diadik.* Kita melakukan pengungkapan-diri jika orang yang bersama kita juga melakukan pengungkapan-diri. Efek diadik ini barangkali membuat kita merasa lebih aman dan mengkonfirmasi (memperkuat) perilaku pengungkapan-diri kita sendiri. Berg dan Archer (dalam DeVito, 1997: 63) melaporkan bahwa pengungkapan-diri menjadi lebih akrab bila itu dilakukan sebagai tanggapan atas pengungkapan-diri orang lain.
 4. *Kompetensi.* Orang yang kompeten lebih banyak melakukan pengungkapan-diri daripada orang yang kurang kompeten. James McCroskey dan Lawrence Wheelless (dalam DeVito, 1997: 63) mengatakan, sangat mungkin bahwa mereka yang lebih kompeten juga merasa diri mereka memang lebih kompeten dan karenanya mempunyai rasa percaya diri yang diperlukan untuk lebih memanfaatkan pengungkapan diri, atau lebih mungkin lagi, orang yang kompeten barangkali memiliki lebih banyak hal positif tentang diri mereka sendiri untuk diungkapkan ketimbang orang-orang yang tidak kompeten.
 5. *Kepribadian.* Orang-orang yang pandai bergaul dan ekstrovert melakukan pengungkapan-diri lebih banyak daripada mereka yang kurang pandai bergaul dan lebih introvert. Perasaan gelisah juga mempengaruhi derajat pengungkapan-diri. Rasa gelisah adakalanya meningkatkan pengungkapan-diri kita, namun di waktu lain mengurangnya sampai batas minimal. Orang yang kurang berani bicara pada umumnya juga kurang mengungkapkan diri daripada mereka yang merasa lebih nyaman dalam berkomunikasi.
 6. *Topik.* Kita lebih cenderung membuka diri tentang topik tertentu ketimbang topik yang lain. Sebagai contoh, kita lebih mungkin mengungkapkan informasi diri tentang pekerjaan atau hobi kita ketimbang mengenai kehidupan seks atau situasi keuangan kita (Jourard dalam DeVito, 1997: 63). Kita juga mengungkapkan informasi yang bagus lebih cepat daripada informasi yang kurang baik. Umumnya, makin pribadi dan makin negatif suatu topik, makin kecil kemungkinan kita mengungkapkannya.
 7. *Seks.* Faktor terpenting yang mempengaruhi pengungkapan-diri adalah seks. Umumnya pria lebih kurang terbuka daripada wanita. Judy Pearson (dalam DeVito, 1997: 63) berpendapat bahwa peran seks (*sex role*) dan bukan jenis kelamin dalam arti biologis yang menyebabkan perbedaan dalam hal pengungkapan-diri ini. Wanita yang maskulin misalnya, kurang membuka diri ketimbang wanita yang nilai skala maskulinitasnya lebih rendah. Sebaliknya, “pria feminin” membuka diri lebih besar daripada pria yang nilai skala femininitasnya lebih rendah.
- Demikianlah faktor-faktor penting yang sebaiknya diperhatikan untuk melakukan pengungkapan-diri dalam proses komunikasi. Selain faktor-faktor di atas, perlu juga disimak apa saja manfaat pengungkapan-diri.
- ### 2.3. Manfaat Pengungkapan-Diri
- Pengungkapan-diri berperan penting dalam pengembangan dan pemeliharaan relasi (Rolloff dalam Littlejohn & Foss, 2016: 1048). Hubungan antar individu dapat berlangsung langgeng dan harmonis karena adanya pengungkapan-diri yang berkesinambungan. Berikut ini akan dijelaskan lebih detail manfaat pengungkapan-diri.
- Manfaat pengungkapan-diri sebagaimana dikemukakan oleh Joseph A. DeVito (1997: 63-65) dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. *Pengetahuan-Diri*. Salah satu manfaat pengungkapan-diri adalah kita mendapatkan perspektif baru tentang diri kita sendiri dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perilaku kita sendiri. Dalam terapi misalnya, pandangan ke dalam seringkali muncul ketika klien sedang melakukan pengungkapan-diri. Klien mungkin saja menyadari adanya aspek perilaku atau hubungan yang selama ini tidak diketahui atau disadarinya. Oleh karena itu, melalui pengungkapan-diri, kita dapat memahami diri sendiri secara lebih mendalam. Jourard (dalam DeVito, 1997: 64) mengemukakan bahwa pengungkapan-diri merupakan faktor penting dalam konseling dan psikoterapi, dan mengatakan bahwa orang mungkin membutuhkan bantuan seperti itu karena mereka tidak pernah sebelumnya membuka diri kepada orang lain secara terbuka dan memadai.
2. *Kemampuan mengatasi kesulitan*. Kita akan lebih mampu menanggulangi masalah atau kesulitan kita, khususnya perasaan bersalah, melalui pengungkapan diri. Salah satu perasaan takut yang besar yang ada pada diri banyak orang adalah bahwa mereka tidak diterima lingkungan karena suatu rahasia tertentu, karena sesuatu yang pernah mereka lakukan, atau karena perasaan atau sikap tertentu yang mereka miliki yang kita percaya bahwa hal-hal ini merupakan dasar penolakan. Kita membangun rasa bersalah. Dengan mengungkapkan perasaan seperti itu dan ternyata menerima dukungan, bukan penolakan, kita menjadi lebih siap untuk mengatasi perasaan bersalah dan kemungkinan mengurangi atau malah menghilangkannya samasekali. Tanpa pengungkapan-diri, kita sulit membangun penerimaan diri (*self acceptance*). Kita menerima diri kita sebagian besar melalui kacamata orang lain. Jika merasa orang lain menolak kita, kita cenderung menolak diri sendiri juga. Melalui pengungkapan-diri yang menghasilkan dukungan-dukungan kepada kita, kita memposisikan diri menjadi lebih baik untuk menangkap tanggapan positif kepada kita, dan memungkinkan kita mengembangkan konsep diri dan relasi positif.
3. *Efisiensi komunikasi*. Pengungkapan-diri memperbaiki komunikasi. Kita memahami pesan-pesan dari orang lain sebagian besar sejauh kita memahami orang lain secara individual. Kita dapat lebih memahami apa yang dikatakan seseorang jika kita mengenal baik orang tersebut. Kita dapat mengenal apa makna

nuansa-nuansa tertentu bila orang itu sedang bersikap serius dan bila ia sedang bercanda, dan bila ia menjadi sarkastis atau bila sedang marah. Pengungkapan-diri adalah kondisi yang penting untuk mengenal orang lain. Anda dapat saja meneliti perilaku seseorang atau bahkan hidup bersamanya selama bertahun-tahun, tetapi jika orang itu tidak pernah mengungkapkan dirinya, anda tidak memahami orang itu sebagai pribadi yang utuh.

4. *Kedalaman hubungan*. Pengungkapan-diri bermanfaat untuk membina hubungan yang bermakna di antara dua orang. Tanpa pengungkapan-diri, hubungan yang bermakna dan mendalam tidak mungkin terjadi. Dengan pengungkapan-diri, kita memberitahu orang lain bahwa kita mempercayai mereka, menghargai mereka, dan peduli akan keberadaan mereka. Hal ini kemudian akan membuat orang lain mau membuka diri yang merupakan awal dari suatu hubungan yang bermakna, hubungan yang jujur dan terbuka, dan bukan sekadar hubungan yang seadanya. Dalam pandangan Morissan (2014: 298), berkembangnya hubungan di antara dua individu ditandai oleh adanya pertukaran informasi yang semakin meningkat di antara masing-masing individu sehingga menambah keluasan dan kedalaman mereka satu sama lainnya.

Dengan memahami beberapa manfaat pengungkapan-diri di atas, kita dapat mengusahakan sedemikian rupa melakukan pengungkapan-diri untuk menghasilkan manfaat-manfaat tersebut. Namun, selain manfaat pengungkapan-diri, kita juga perlu untuk mengetahui risiko yang timbul dari pengungkapan-diri.

2.4. Risiko Pengungkapan-Diri

Selain manfaat yang dihasilkan pengungkapan-diri, bisa terjadi hal-hal negatif yang disebabkan pengungkapan-diri. Joseph A. DeVito (1997: 65-66) mengatakan, banyaknya manfaat pengungkapan-diri jangan sampai membuat kita buta terhadap risiko-risikonya. Menurut DeVito, pengungkapan-diri dapat menimbulkan beberapa alternatif risiko berikut ini:

1. *Penolakan pribadi dan sosial*. Jika kita melakukan pengungkapan-diri, biasanya kita melakukannya kepada orang yang kita percaya. Kita melakukan pengungkapan-diri kepada seseorang yang kita anggap akan bersikap mendukung pengungkapan-diri kita. Bisa saja

terjadi, orang ini mungkin ternyata menolak kita. Orang tua yang biasanya paling mendukung seorang anak, seringkali menolak anaknya yang mengungkapkan sifat homoseksnya, yang berniat menikah dengan orang yang berbeda agama, yang bermaksud pindah keyakinan. Sahabat paling akrab mungkin juga akan menolak kita jika kita melakukan pengungkapan-diri demikian.

2. *Kerugian material*. Adakalanya, pengungkapan-diri mengakibatkan kerugian material. Politisi yang mengungkapkan bahwa ia pernah dirawat psikiater mungkin akan kehilangan dukungan partai politiknya sendiri, dan rakyat akan enggan memberikan suara baginya. Guru yang mengungkapkan bahwa ia pernah kecanduan minuman keras atau bertindak tidak senonoh atas muridnya di masa yang lalu mungkin akan dijauhi oleh rekan-rekannya, mendapatkan penugasan mengajar yang “tidak menyenangkan”, atau diberhentikan dengan alasan penghematan biaya. Dalam dunia bisnis, pengungkapan-diri dalam kecanduan alkohol atau narkoba seringkali diikuti dengan pemecatan.
3. *Kesulitan intrapribadi*. Jika respons orang lain atas pengungkapan-diri tidak seperti yang diduga, kesulitan intrapribadi dapat terjadi. Bila anda ditolak dan bukan didukung, bila orang tua anda malah mencemooh dan bukan membelai anda, dan bila kawan-kawan anda menghindar dari anda dan bukan mendekati anda seperti sebelumnya, anda berada dalam jalur menuju kesulitan intrapribadi. Tidak seorang pun senang ditolak, dan mereka yang egonya rapuh perlu memikirkan kerusakan yang dapat disebabkan oleh penolakan seperti ini.

Selain pendapat DeVito tentang risiko pengungkapan-diri di atas, ada juga risiko pengungkapan-diri yang dikemukakan oleh Michael Roloff. Roloff (dalam Littlejohn & Foss, 2016: 1049) mengatakan, individu terkadang mengalami penolakan, penyangkalan dan pernyataan tak sensitif setelah ia membuka diri, dan karenanya kesejahteraannya menghilang. Pendapat ini dapat dipahami, bahwa pengungkapan-diri yang memunculkan penolakan akan menciptakan rasa tidak sejahtera pada diri individu, ketiadaan kepercayaan diri individu untuk membangun relasi dengan lingkungan sosialnya.

Adapun yang penting untuk diingat berkaitan dengan risiko pengungkapan-diri di atas, ingatlah bahwa pengungkapan-diri sebagaimana bentuk

komunikasi lainnya, bersifat tidak *reversible* (dapat ditarik kembali). Kita tidak dapat mengungkapkan diri kepada seseorang dan kemudian menariknya kembali. Betapa pun kerasnya usaha kita untuk menarik kembali pengungkapan-diri kita, sekali sesuatu itu sudah diungkapkan, ia tidak dapat ditarik kembali. Juga, kita tidak dapat menghapus kesimpulan yang ditarik oleh pendengar berdasarkan pengungkapan-diri kita (DeVito, 1997: 66).

3. KESIMPULAN

Kita memutuskan untuk memilih terbuka kepada orang lain dengan berbagai alasan. Bisa disebabkan karena sesuatu yang menyenangkan terjadi pada kita, misalnya ingin mengabarkan kelulusan dari universitas, atau karena sesuatu yang menyulitkan kita, seperti masalah keuangan atau konflik hubungan dengan pasangan intim. Mungkin anda ingin memperjelas pengalaman anda untuk anda sendiri, misalnya dengan cara mendiskusikan bersama teman anda akrab anda tentang pertengkaran keluarga yang baru saja terjadi bisa menjadi penyejuk hati anda. Atau, anda mencoba membuat orang lain mengungkapkan dirinya sebagai perilaku balasan dengan sama-sama berbicara. Ada saatnya anda menggunakan pengungkapan-diri selektif untuk membuat orang lain memperoleh kesan tertentu tentang diri anda sesuai dengan yang anda harapkan. Misalnya, anda dengan sengaja membiarkan membiarkan pesawat seluler anda dibaca oleh seseorang yang anda harapkan ia untuk mengetahui keadaan terkini anda kemudian ia pun melakukan pengungkapan-diri balasan sesuai dengan yang anda inginkan.

Demikianlah, pengungkapan-diri merupakan proses utama dalam proses komunikasi yang dapat dipastikan selalu ada dalam setiap proses komunikasi manusia. Ungkapan bahwa kita tidak dapat tidak berkomunikasi, juga mengandung makna bahwa kita tidak dapat tidak mengungkapkan diri. Setelah menguraikan hal ihwal tentang pengungkapan-diri di atas, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sesungguhnya setiap perilaku kita yang mengomunikasikan berbagai makna kepada orang lain itu disebut sebagai pengungkapan-diri. Pengungkapan-diri adalah membeberkan informasi tentang diri kita. Banyak sekali yang kita ungkapkan tentang diri kita melalui ekspresi wajah, sikap tubuh, pakaian, nada suara, dan melalui isyarat-isyarat nonverbal lainnya yang tidak terhitung jumlahnya. Jadi, hal apapun

- mengenai diri kita yang tadinya kita sembunyikan sebagai rahasia kita saja, jika hal tersebut terungkap sehingga diketahui orang lain maka berarti kita sudah melakukan pengungkapan-diri. Dengan demikian, segala sesuatu yang terungkap dari diri kita (baik verbal maupun nonverbal) dan menimbulkan makna pada orang lain sebenarnya sudah merupakan tindakan pengungkapan-diri.
2. Beberapa faktor penentu pengungkapan-diri adalah, sebagai berikut:
 - a. *Perasaan menyukai*. Kita membuka diri kepada orang-orang yang kita sukai atau cintai, dan kita tidak akan membuka diri kepada orang yang tidak kita sukai.
 - b. *Besar kelompok*. Pengungkapan-diri lebih banyak terjadi dalam kelompok kecil ketimbang dalam kelompok besar. Kelompok yang terdiri atas dua orang (komunikasi diadik) merupakan lingkungan yang paling cocok untuk pengungkapan-diri.
 - c. *Efek diadik*. Kita melakukan pengungkapan-diri jika orang yang bersama kita juga melakukan pengungkapan-diri. Efek diadik ini barangkali membuat kita merasa lebih aman dan mengonfirmasi (memperkuat) perilaku pengungkapan-diri kita sendiri.
 - d. *Kompetensi*. Orang yang kompeten lebih banyak melakukan pengungkapan-diri daripada orang yang kurang kompeten.
 - e. *Kepribadian*. Orang-orang yang pandai bergaul dan ekstrovert melakukan pengungkapan-diri lebih banyak daripada mereka yang kurang pandai bergaul dan lebih introvert.
 - f. *Topik*. Kita lebih cenderung membuka diri tentang topik tertentu ketimbang topik yang lain. Kita mengungkapkan informasi yang positif lebih cepat daripada informasi yang negatif tentang diri kita.
 - g. *Seks*. Peran seks (*sex role*) dan bukan jenis kelamin dalam arti biologis yang menyebabkan perbedaan dalam hal pengungkapan-diri ini.
 3. Manfaat dari pengungkapan-diri adalah sebagai berikut:
 - a. *Pengetahuan-Diri*. Dengan pengungkapan-diri kita mendapatkan perspektif baru tentang diri kita sendiri dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perilaku kita sendiri.
 - b. *Kemampuan mengatasi kesulitan*. Kita akan lebih mampu menanggulangi masalah atau kesulitan kita, khususnya perasaan bersalah, melalui pengungkapan diri.
 - c. *Efisiensi komunikasi*. Pengungkapan-diri dapat memperbaiki komunikasi yang terarah.
 - d. *Kedalaman hubungan*. Pengungkapan-diri bermanfaat untuk membina hubungan yang bermakna di antara dua orang. Tanpa pengungkapan-diri, hubungan yang bermakna dan mendalam tidak mungkin terjadi.
 4. Selain mendatangkan manfaat, pengungkapan-diri bisa menimbulkan hal-hal negatif. Risiko pengungkapan-diri adalah:
 - a. *Penolakan pribadi dan sosial*. Pengungkapan-diri tidak jarang bisa memunculkan penolakan atau ketiadaan dukungan dari pihak lain.
 - b. *Kerugian material*. Adakalanya, pengungkapan-diri selain menimbulkan penolakan, juga dapat menimbulkan risiko kehilangan kepercayaan sampai dengan kehilangan sumber daya material.
 - c. *Kesulitan intrapribadi*. Jika anda kehilangan hampir segala-galanya akibat pengungkapan-diri anda, maka anda akan mengalami krisis kepercayaan diri.
 - d. *Kehilangan kesejahteraan diri*. Adanya efek negatif pengungkapan-diri yang menimbulkan hilangnya rasa percaya diri, akan membuat diri individu merasa tidak sejahtera.

REFERENSI

- DeVito, J.A. (1997). *Komunikasi Antar Manusia* (Edisi Kelima). Jakarta: Professional Books.
- Giri, V.N. (2016). "Social Penetration Theory". Dalam Littlejohn, S.W. & Foss, K.A. (Eds.). (2016). *Ensiklopedia Teori Komunikasi* (Jilid 2). Jakarta: Kencana.
- Liliweri, A. (2015). *Komunikasi Antarpersonal*. Jakarta: Kencana.

- Morissan. (2014). *Teori Komunikasi: Individu Hingga Massa*. Jakarta: Kencana.
- Mulyana, D. (2007). *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Roloff, M. (2016). “*Self Disclosure*”. Dalam Littlejohn, S.W. & Foss, K.A. (Eds.). *Ensiklopedia Teori Komunikasi* (Jilid 2). Jakarta: Kencana.
- Tubbs, S.L, & Moss, S. (2001). *Human Communication: Konteks-Konteks Komunikasi* (Buku Kedua). Bandung: Remaja Rosdakarya.

*) **Drs. Nelson Holong Parapat, M.Si**, Dosen S1 Ilmu Komunikasi STISIP Widuri Jakarta. Email: nelsolong@gmail.com