

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Peningkatan populasi dunia yang terus berlanjut telah melahirkan berbagai generasi. Mulai dari Generasi Baby Boomers (1946-1960) hingga generasi saat ini memegang peranan penting dalam dinamika sosial dan ekonomi yakni Generasi Z atau Gen Z (1995-2010) (Wijaya, 2022). Generasi Z juga dikenal sebagai generasi internet atau generasi yang terbiasa menggunakan gawai dalam kehidupan sehari-hari. Generasi ini lahir dan berkembang di tengah pesatnya kemajuan dunia digital dan teknologi, yang membuat gen z ini sangat akrab dengan berbagai platform media sosial (Alfaruqy, 2022). Di Indonesia, Genarasi Z merupakan kategori kelompok dengan jumlah paling dominan dari berbagai kategorisasi generasi yaitu sekitar 74,93 juta jiwa atau 27,94% dari total populasi (BPS, 2020).

Generasi Z saat ini berada dalam rentang usia sekitar 14 hingga 29 tahun, yang menandakan bahwa mereka telah memasuki fase perkembangan dari remaja hingga dewasa (Hecht , 2024). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa masa remaja berlangsung dari usia 11 hingga 19 tahun, sementara dewasa berlangsung dari usia 20 hingga 60 tahun sehingga gen z memiliki tugas perkembangan diantaranya mulai dari melakukan penyesuaian sosial, memilih dan mempersiapkan pekerjaan, serta menjalin hubungan dekat seperti persahabatan dan pernikahan dan membentuk keluarga sendiri (Daulay (2010) & Davita (2021). Generasi z juga dihadapkan pada

tuntutan untuk meningkatkan kompetensi mereka sebagai respons terhadap kemajuan teknologi dan pengetahuan. Kompetensi tersebut meliputi kemampuan dalam menyelesaikan masalah yang kompleks, mengelola kecerdasan emosional, berpikir secara kritis, berkolaborasi dengan orang lain, dan membuat keputusan yang tepat (Asriandi & Putri, 2020).

Gen Z menghadapi banyak permasalahan, diantaranya keuangan jangka panjang, keuangan sehari-hari, kesehatan keluarga, kesehatan mental, dan hubungan, dalam menghadapi tantangan dan tugas perkembangannya (Santika, 2023). Untuk menjalin hubungan yang baik, gen z memerlukan komunikasi yang efektif untuk menyampaikan pesan secara jelas kepada lawan bicara. Salah satu kunci utama dalam hal ini adalah adanya keterbukaan antara dua belah pihak, keterbukaan diri menjadi dasar dalam komunikasi yang dapat mencegah kesalahpahaman atau hal-hal yang tidak diinginkan di kemudian hari (Septiani, & Kusumiati, 2024).

Self disclosure atau pengungkapan diri adalah suatu bentuk komunikasi ketika seseorang membagikan informasi tentang diri yang umumnya tidak diungkapkan sebelumnya. Isi dari keterbukaan diri bervariasi, mulai dari informasi umum hingga informasi yang lebih spesifik, seperti tentang harga diri, perasaan, emosi, sikap, status, keinginan, karakteristik diri, serta berbagai jenis informasi lainnya (Devito, 2018). Menurut Rahmawati dan Soeharto (2014) individu cenderung membuka diri untuk berbicara lebih banyak tentang dirinya ketika merasa dekat dan diterima oleh teman-temannya. Keterbukaan diri (*self disclosure*) dapat berkembang melalui hubungan

yang mendukung dalam berinteraksi, seperti adanya respons yang hangat, ketulusan, dukungan, dan empati dari orang lain saat melakukan *self disclosure*.

Devito (2011) menjelaskan terdapat 5 aspek *self disclosure* yaitu *amount*, *valence*, *accuracy*, *intention*, serta *intimacy*. Aspek *amount* yaitu kuantitas pengungkapan diri diukur dari seberapa sering dan lama seseorang berbicara tentang diri mereka kepada orang lain. Aspek *valence* yaitu pengungkapan diri, baik positif maupun negative dipengaruhi oleh kemungkinan individu untuk mengungkapkan hal-hal baik atau buruk tentang diri mereka. Aspek *accuracy* yaitu ketepatan dan kejujuran dalam pengungkapan diri tergantung pada pemahaman individu terhadap dirinya sendiri yang mempengaruhi apakah mereka jujur secara total, berlebihan, atau bahkan berbohong. Aspek *intention* yaitu seberapa luas individu mengungkapkan diri dan seberapa sadar mereka dalam mengontrol informasi yang disampaikan. Sementara aspek *intimacy* yaitu seberapa luas dan seberapa sadar individu menyampaikan informasi yang dibagikan kepada orang lain.

Individu yang mampu melakukan *self disclosure* dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam berkomunikasi dengan orang lain, memperbaiki pandangan tentang diri sendiri, lebih kompeten, dapat diandalkan, dan mampu menciptakan ikatan yang lebih dekat dan hangat dalam hubungan interpersonal (Anas, Iskandar, & Zulfah, 2018). Masaviru (2016) menjelaskan bahwa *self disclosure* dapat membentuk kepercayaan yang diperlukan ketika membangun hubungan dengan orang lain.

Adapun kenyataannya banyak sekali gen z pada saat ini tidak terbuka dalam membagikan informasi mengenai dirinya, perasaannya, dan hal lainnya. Ketakutan

akan penolakan dari lingkungan sekitar menyebabkan individu enggan terbuka mengenai dirinya, sehingga sulit untuk membangun hubungan yang baik (Nurbaiti, Miskanik, & Krisnanda, 2021). Berdasarkan hasil penelitian mengenai *self disclosure* yang dilakukan Mutia & Ridha (2019) didapatkan bahwa terdapat 48 (24%) remaja dengan *self disclosure* pada kategori kurang baik dan 15 (7,5%) remaja dengan *self disclosure* pada kategori tidak baik. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Oktaviana & Kristinawati (2022) menunjukkan mahasiswa memiliki tingkat *self disclosure* yang sangat rendah yaitu sebanyak 82%. Hasil penelitian lain yang dilakukan Simbolon, Pakpahan, & Gultom (2022) didapatkan sebanyak 31 (36%) mahasiswa memiliki *self disclosure* yang rendah.

Peneliti melakukan wawancara singkat pada 27 Maret 2024 kepada lima subjek penelitian yaitu generasi z berdasarkan dimensi *self disclosure* dari devito (2011). Peneliti menanyakan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aspek self disclosure yaitu *amount*, *valensi*, *accuracy*, *intention*, dan *intimacy*. Pertanyaan pertama mengenai aspek *amount*, tiga subjek mengaku bahwa mereka tidak sering berbicara mengenai dirinya kepada orang lain karena merasa memiliki preferensi dalam menjaga privasi. Subjek juga tidak merasa nyaman untuk berbagi informasi pribadi dengan orang lain. Sementara itu, dua subjek lainnya mengaku sering berbicara tentang dirinya dengan orang lain ketika mendapatkan timbal balik yang baik dari lawan bicara, dan interaksi semacam itu dapat berlangsung dalam waktu yang lama.

Pertanyaan berikutnya berdasarkan aspek valensi yaitu empat dari lima subjek cenderung untuk lebih sering mengungkapkan hal-hal positif tentang diri mereka

sendiri, sementara satu subjek lainnya terkadang mengungkapkan hal hal baik dan juga buruk tentang dirinya.

Pertanyaan selanjutnya berdasarkan aspek *accuracy*, tiga subjek mengungkapkan bahwa mereka menyembunyikan hal penting dalam pengungkapan diri karena ketidaknyamanan dalam mengungkapkan hal-hal yang intim atau pribadi bagi mereka. Sementara dua subjek lainnya memilih jujur dalam pengungkapan dirinya.

Pertanyaan selanjutnya berdasarkan aspek *intention*, tiga subjek cenderung tidak mengungkapkan informasi seperti hal memalukan yang pernah dialami ataupun permasalahan pribadi. subjek memilih untuk membatasi cakupan informasi yang mereka bagikan kepada hal-hal yang lebih umum. Dua subjek lain terkadang membicarakan mengenai keluhan sehari-hari, kekhawatiran masa depan, hingga masalah pribadinya.

Pertanyaan terakhir berdasarkan aspek *intimacy*, tiga subjek menunjukkan kedekatan mempengaruhi kecenderungan untuk lebih mengungkapkan hal-hal pribadi. Subjek yang merasa nyaman dan dekat dengan orang lain cenderung lebih nyaman dalam berbagi informasi yang lebih pribadi. Hal ini dikarenakan subjek merasa lebih aman, sehingga terbuka dalam hubungan tersebut. Sementara dua lainnya merasa kedekatan tidak mempengaruhi dalam mengungkapkan hal pribadi dimana subjek dapat mengungkapkan dirinya kepada siapa saja.

Berdasarkan data diatas, dapat disimpulkan bahwa gen z memiliki *self disclosure* yang rendah. Individu dengan tingkat *self disclosure* yang rendah dapat

mengalami beberapa dampak, seperti dipandang kurang ekspresif dalam menampilkan diri kepada orang lain, kesulitan dalam beradaptasi, adanya rasa kurang percaya diri, munculnya perasaan takut, cemas, rendah diri, dan cenderung bersikap tertutup. Kondisi ini dapat menyebabkan remaja untuk menarik dirinya dari lingkungan sosial, membuat individu berada dalam kesulitan dimana tidak tahu apa yang harus dilakukan, mengakibatkan tidak mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi, serta membuat individu merasa terasingkan dari orang lain karena kurangnya interaksi sosial (Chalidaziah, 2019).

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *self disclosure* menurut Devito (2018) yaitu *Efek dyadic*, besaran kelompok, topik bahasan, perasaan menyukai, jenis kelamin, ras, kebangsaan dan usia, mitra dalam hubungan, serta kepribadian. Salah satu faktor yang mempengaruhi *self disclosure* adalah *intimate friendship* yang mana terdapat dalam faktor perasaan menyukai (Dayanti & Yulianita, 2024). Seseorang cenderung mengungkapkan mengenai dirinya terhadap orang yang disukai dibandingkan orang yang tidak disukai, karena merasa bahwa orang yang disukai akan memberikan dukungan positif terhadap dirinya (Febriani, Candar, & Nastasia, 2021).

Menurut Devito (2018) jika adanya hubungan timbal balik yang artinya orang yang disukai juga menyukai individu, maka akan membuat keduanya saling menyukai dan merasa nyaman untuk melakukan *self disclosure*. Dengan terjalinnya hubungan yang saling mendukung dan saling menyukai, individu merasa bahwa setiap teman memiliki tempat tersendiri dalam hati individu yang membuat hubungan pertemanan terasa istimewa dan menciptakan intimasi (kedekatan) dalam berteman (Puspita, 2015).

Hal tersebut sejalan dengan paham Salsabila dan Maryatmi (2019) yang mengungkapkan bahwa generasi z terutama remaja akan merasa senang ketika dapat berbagi cerita pribadi dengan teman yang dekat dan dapat dipercaya.

Kedekatan dalam berteman (*intimate friendship*) menurut Sharabany (1994) merupakan hubungan antara individu yang memungkinkan untuk saling bergantung pada teman, berbagi minat atau pengalaman bersama, serta memiliki tingkat keterbukaan yang tinggi sehingga individu dapat saling mengungkapkan pikiran dan perasaan masing-masing. Menurut Salsabila (2019) pertemanan yang baik atau berkualitas akan menciptakan hubungan yang dekat dan membangun rasa saling percaya di antara individu tersebut. Kepercayaan tersebut yang memungkinkan individu untuk melakukan pengungkapan diri. Mencapai intimasi pertemanan melibatkan pembentukan persahabatan yang sehat dan hubungan yang dekat dengan orang lain dimana persahabatan yang intim membuat individu cenderung melakukan pengungkapan diri karena hanya akan berbagi informasi pribadi dengan teman-teman terdekat saja.

Hal ini didukung oleh penelitian Febriani, Chandra, dan Natasia (2021) menyatakan terdapat hubungan positif antara *intimate friendship* dengan *self disclosure* pada siswa kelas IX SMA N 4 Kota Padang, yang dimana semakin tinggi *intimate friendship* maka semakin tinggi juga *self disclosure* yang dimiliki oleh seseorang. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah *intimate friendship* maka semakin rendah juga *self disclosure* yang dimilikinya. Hal itu menunjukkan bahwa individu akan

melakukan *self disclosure* yang mengenai informasi dirinya kepada orang yang memiliki hubungan *intimate friendship* yaitu sahabat ataupun teman dekatnya.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu terletak pada cakupan dan fokus subjeknya dimana penelitian ini mencakup seluruh gen z tanpa batasan spesifik pada lingkungan, institusi, atau platform tertentu sehingga memberikan gambaran yang lebih luas tentang dinamika hubungan dan pengungkapan diri.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, penulis mengajukan permasalahan yaitu, apakah terdapat hubungan *intimate friendship* dengan *self disclosure* pada generasi Z?

B. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *intimate friendship* dengan *self disclosure* pada gen z

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam penambahan dan pengembangan keilmuan psikologi, khususnya pada ranah psikologi sosial klinis terutama yang berkaitan dengan *self disclosure* dan *intimate friendship*.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi dan manfaat bagi para subjek penelitian sehingga dapat mengambil tindakan secara preventive untuk meningkatkan *self disclosure*. Selain itu dengan lebih memperhatikan *intimate friendship* maka hal ini akan meningkatkan perilaku *self disclosure* generasi z. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menambah wawasan serta menjadi referensi yang berguna bagi peneliti lain, dan dapat menjadi dasar untuk mengembangkan penelitian terkait *intimate friendship* dan *self disclosure*.