
Komunikasi Terbuka Dan *Self-Disclosure* Dalam Meningkatkan Hubungan Interpersonal Remaja

Rizky Hamzah
Akademik Manajemen Informatika dan
Komputer Medan
rizkihmz12@gmail.com

Silva ardiyanti
Akademik Manajemen Informatika dan
Komputer ITMI
silvaardiyanti9419@gmail.com

Abstrak

Komunikasi terbuka dan self- disclosure dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan hubungan interpersonal remaja. Sebab keduanya merupakan dua aspek penting dalam perkembangan sosial dan emosional remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan survei untuk mengumpulkan data dari remaja berusia 15-18 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi terbuka dan *self-disclosure* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hubungan antarpribadi remaja. Berdasarkan uji regresi linear terdapat tiga penemuan yang menunjukkan bahwa komunikasi terbuka dan *self-disclosure* berpengaruh secara positif dalam membangun dan meningkatkan hubungan pribadi remaja. Pertama, komunikasi terbuka dan *self-disclosure* sebagai landasan kepercayaan dalam hubungan remaja sebesar 45,3%. Kedua, adanya korelasi sebesar 30% antara komunikasi terbuka dan *self-disclosure* sebagai proses peningkatan keintiman dalam hubungan interpersonal remaja. Dan ketiga, komunikasi terbuka dan *self-disclosure* dapat memperkuat hubungan interpersonal remaja sebesar 24,7%. Penelitian ini memberikan wawasan penting tentang pentingnya komunikasi terbuka dan *self-disclosure* dalam memperkuat hubungan sosial, emosional dan kesehatan mental pada remaja.

Kata Kunci: komunikasi terbuka, self-disclosure, hubungan antarpribadi, remaja.

I. PENDAHULUAN

Dengan kemajuan teknologi digital yang pesat, Indonesia memiliki beberapa konteks unik yang mempengaruhi komunikasi antara satu dengan lain, yaitu: keragaman budaya dan bahasa, perbedaan latar belakang sosial ekonomi, geografis, media sosial, serta peran pentingnya dalam membangun hubungan dan mencapai tujuan. Keberagaman tersebut selain dapat menjadi kekuatan, juga dapat menjadi tantangan bagi individu dalam berinteraksi. Lebih lanjut, dengan

adanya kemajuan teknologi yang begitu mudah menyatu dalam kehidupan masyarakat baik kalangan anak-anak, remaja maupun orang tua tentu tidak menjamin komunikasi secara langsung berjalan dengan baik. Pada mulanya, teknologi tercipta guna memudahkan manusia satu dengan lainnya saling berkomunikasi meski memiliki perbedaan waktu dan tempat. Namun, seiring berjalannya waktu teknologi berkembang secara perlahan namun pasti sejalan dengan lajunya kebudayaan dan tingkat peradapan manusia sehingga teknologi berkembang dengan begitu pesatnya. Sebagaimana pendapat Adib (2011:254), yang menyatakan bahwa semakin maju kebudayaan maka semakin maju pula teknologi, karena teknologi merupakan perkembangan dari kebudayaan yang berkembang pesat.

Dalam ilmu sosial, terutama psikologi, ada beberapa kelompok generasi manusia, masing-masing dengan keunikan dan identitasnya masing-masing, termasuk generasi baby boomer (mereka yang lahir antara 1945-1960), generasi X (1961-1980), generasi Y (1981-1995), dan saat ini generasi Z mulai populer di kalangan masyarakat. Masyarakat Indonesia yang lahir antara tahun 1980 hingga 1995 disebut juga dengan Generasi Milenial, yaitu generasi yang lahir dan tumbuh seiring dengan kemajuan teknologi (termasuk teknologi komunikasi). Gaya hidup generasi milenial yang dipengaruhi oleh teknologi komunikasi membuat anak remaja tidak mampu lagi membedakan komunikasi yang baik dan benar sebab mereka sangat antusias mengekspresikan diri mereka dengan mengunggah apapun yang mereka rasa di dunia maya melalui media sosial whatsapp, instagram, twitter, tiktok, facebook dan lain sebagainya dari pada dunia nyata. Sebagaimana pendapat Kim (2016) dalam penelitiannya menyatakan bahwa pengungkapan diri melalui media sosial, khususnya twitter memiliki kehadiran atau interaksi sosial. Dari pendapat tersebut, penulis dapat menyimpulkan bahwa media sosial mampu menciptakan komunikasi terbuka pada remaja dalam mengungkapkan apa yang sudah terjadi, dan akan terjadi padanya. artinya remaja sekarang ini lebih menyukai berkomunikasi dan berinteraksi melalui dunia maya ketimbang dunia nyata dengan adanya media sosial komunikasi secara langsung mengalami kekakuan terutama dalam keluarga.

Komunikasi terbuka mengacu pada perilaku komunikasi yang jujur, transparan, dan tidak terbatas yang memungkinkan individu untuk berbagi informasi pribadi, perasaan, dan pikiran satu sama lain (Altman & Taylor, 1973). Sementara itu, pengungkapan diri adalah proses di mana seseorang mengungkapkan informasi pribadi yang lebih dalam tentang dirinya kepada orang lain, yang memainkan peran penting dalam membangun kepercayaan, keintiman dan kedekatan dalam hubungan (Gurard, 1971). Studi ini akan meneliti apakah komunikasi terbuka dalam interaksi sosial remaja, baik dengan teman sebaya, keluarga, atau pasangan, dapat mendorong tingkat pengungkapan diri yang lebih tinggi. Selain itu, penelitian ini akan menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi komunikasi terbuka, seperti kepercayaan, kenyamanan emosional, dan persepsi tanggapan orang lain terhadap informasi yang dibagikan (Derlega & Chaikin, 1977).

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi komunikasi terbuka dalam hubungan pribadi remaja dan menganalisis dampaknya terhadap tingkat pengungkapan diri dalam hubungan dengan teman sebaya, keluarga dan pasangan. Penelitian ini juga memberikan rekomendasi praktis guna mempromosikan komunikasi terbuka sebagai sarana untuk meningkatkan hubungan pribadi remaja. Seperti yang kita ketahui bahwa masa remaja adalah masa gejolaknya “badai dan stres” yang ditandai dengan perubahan fisik, sosial dan emosional yang signifikan. Penelitian ini juga akan memberikan kontribusi dalam memahami peran komunikasi terbuka dalam membangun hubungan yang lebih erat serta terbuka diantara remaja. Hasil penelitian ini dapat merancang program pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan komunikasi terbuka remaja, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas hubungan mereka.

II. LITERATURE REVIEW

Dalam memahami dampak komunikasi terbuka dan *self-disclosure* dalam meningkatkan hubungan interpersonal remaja, beberapa teori komunikasi dan psikologi sosial dapat memberikan landasan yang kuat. Ulasan ini akan membahas konsep-konsep utama yang terkait dengan komunikasi terbuka, *self-disclosure* serta bagaimana keduanya berinteraksi dalam konteks hubungan interpersonal khususnya dikalangan remaja.

1. Teori sosial penetrasi (*Social Penetration Theory*)

Teori sosial penetrasi yang dikemukakan oleh Altman dan Taylor (1973), berfokus pada bagaimana hubungan interpersonal berkembang secara bertahap dari *self-disclosure* yang mendalam dan meluas. Teori ini menggambarkan hubungan sebagai lapisan-lapisan, mirip dengan lapisan-lapisan bawang, yang secara bertahap terungkap seiring waktu. Dalam konteks komunikasi terbuka, *self-disclosure* adalah alat utama guna mengungkapkan informasi pribadi secara bertahap dan mendalam, yang pada gilirannya dapat memperdalam hubungan interpersonal. Komunikasi terbuka, yang merupakan elemen penting dalam teori ini, memungkinkan individu untuk membongkar lapisan-lapisan diri mereka dengan cara yang jujur dan transparan, yang meningkatkan kualitas hubungan antar individu.

Altman dan Taylor (1973) menjelaskan bahwa *self-disclosure* terjadi dalam dua dimensi utama: kedalaman dan luasnya informasi yang dibagikan. Kedalaman mencerminkan seberapa pribadi atau sensitif informasi yang dibagikan, sementara luasnya mengacu pada jumlah topik yang dibicarakan. Dalam hubungan remaja, komunikasi terbuka memungkinkan mereka untuk menambah kedalaman dan luasnya *self-disclosure* mereka, yang dapat memperkuat hubungan dengan teman sebaya, keluarga, atau pasangan.

2. Teori Privasi dan *Self-disclosure* (*Privacy and Self-disclosure Theory*)

Teori ini dikembangkan oleh Derlega dan Chaikin (1977) yang menekankan bahwa *self-disclosure* dan pengelolaan privasi adalah dua aspek yang saling terkait dalam hubungan interpersonal. Mereka berpendapat bahwa setiap individu memiliki keinginan untuk menjaga privasi, tetapi juga memiliki dorongan untuk berbagi informasi pribadi untuk membangun kedekatan dalam hubungan. Dalam hal ini, komunikasi terbuka berfungsi sebagai sarana untuk menyeimbangkan kebutuhan untuk melindungi informasi pribadi dengan kebutuhan untuk mengungkapkan diri dalam interaksi sosial.

Dalam konteks remaja, terutama yang sedang berada dalam fase pencarian identitas, tingkat *self-disclosure* dapat bervariasi tergantung pada seberapa besar tingkat kepercayaan mereka terhadap penerima informasi. Kepercayaan dan kenyamanan emosional memainkan peran penting dalam mendorong komunikasi terbuka, yang pada gilirannya mempengaruhi tingkat *self-disclosure* mereka (Derlega & Chaikin, 1977). Penelitian oleh Derlega dan Chaikin (1977) menunjukkan bahwa komunikasi yang terbuka dan jujur meningkatkan tingkat kepercayaan, yang penting untuk mengungkapkan informasi pribadi yang lebih dalam.

3. Teori Keterikatan dan Kepercayaan

Teori keterikatan (*attachment theory*) yang pertama kali dikembangkan oleh Bowlby (1982) menjelaskan bahwa pola keterikatan yang terbentuk sejak masa kanak-kanak dapat mempengaruhi cara seseorang berkomunikasi dan membangun hubungan sosial sepanjang hidup mereka. Keterikatan yang aman memungkinkan individu untuk merasa lebih nyaman dan terbuka dalam berbagi informasi pribadi, sementara keterikatan yang tidak aman dapat menyebabkan ketidakpercayaan dan kesulitan dalam melakukan *self-disclosure*.

Dalam hubungan antar pribadi remaja, kualitas keterikatan dengan orang tua atau figur otoritas lainnya dapat mempengaruhi tingkat komunikasi terbuka yang mereka miliki dengan teman sebaya atau pasangan. Kepercayaan yang dibangun melalui keterikatan yang aman mendorong remaja untuk membuka diri lebih dalam (Greene, Derlega, & Mathews, 2006). Penelitian ini mendukung temuan bahwa remaja yang merasa diterima dan didukung secara emosional lebih cenderung melakukan *self-disclosure* secara terbuka.

4. Pengaruh konteks sosial dalam komunikasi terbuka.

Salah satu faktor yang mempengaruhi komunikasi terbuka adalah konteks sosial tempat komunikasi tersebut berlangsung. Komunikasi terbuka sering kali terjadi lebih sering dalam

lingkungan yang mendukung, seperti dalam hubungan yang dekat atau dalam situasi yang memungkinkan ekspresi diri secara bebas. Dalam hubungan remaja, konteks sosial seperti keluarga, teman sebaya, dan pasangan romantis memainkan peran penting dalam membentuk seberapa terbuka remaja dalam berbagi informasi pribadi. Teori ini menunjukkan bahwa komunikasi terbuka tidak hanya tergantung pada individu, tetapi juga pada lingkungan sosial di sekitar mereka (Sprecher & Hendrick, 2004).

III. RESEARCH QUESTIONS

Dari latar belakang penelitian ini maka rumusan masalah yang menjadi pokok utama dalam penelitian ini adalah bagaimana komunikasi terbuka dan self-disclosure dalam meningkatkan hubungan interpersonal Remaja?

IV. METHOD

Metodologi penelitian ini akan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan survei sebagai metode utama pengumpulan data. Para peserta terdiri dari remaja yang berusia 15-18 tahun yang akan menjawab kuesioner yang telah diberikan oleh peneliti mengenai frekuensi, jenis dan kualitas komunikasi terbuka pada hubungan personal mereka, serta tingkat pengungkapan diri yang mereka alami. Teknik linear regression akan digunakan dalam menganalisis data, untuk menentukan apakah ada hubungan yang signifikan secara statistik antara variabel komunikasi terbuka dan *self-disclosure* dengan peningkatan hubungan interpersonal remaja.

V. DISCUSSION

Dari hasil terlibatnya penulis dalam penelitian ini, penulis dapat melihat secara langsung hubungan antara komunikasi terbuka dan *self-disclosure* dalam hubungan interpersonal pada remaja merupakan isu yang sangat relevan dalam kehidupan sehari-hari. Di era digital ini, kebanyakan remaja lebih suka berinteraksi melalui media sosial, yang kadang mempengaruhi cara mereka berkomunikasi di dunia nyata. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana komunikasi terbuka dapat meningkatkan kualitas hubungan antara individu satu dengan lainnya. Penelitian ini dapat menyimpulkan bahwa:

- Berdasarkan hasil uji regresi linear terhadap hipotesis 1 dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh komunikasi terbuka dan *self-disclosure* sebagai landasan kepercayaan dalam hubungan interpersonal remaja. Besaran pengaruh dari intensitas komunikasi terbuka dan *self-disclosure* terhadap kepercayaan dalam hubungan antarpribadi sebesar 45,3%. Dengan demikian hipotesis 1 diterima.

- Berdasarkan hasil uji regresi linear terhadap hipotesis 2 dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh sebesar 30% antara komunikasi terbuka dan *self-disclosure* sebagai proses yang dapat meningkatkan keintiman dalam hubungan interpersonal remaja. Dengan demikian hipotesis 2 diterima.
- Berdasarkan hasil uji regresi linear terhadap hipotesis 3 dapat disimpulkan bahwa komunikasi terbuka dan *self-disclosure* dapat memperkuat hubungan interpersonal remaja. Berdasarkan pengaruh komunikasi terbuka dan *self-disclosure* sebagai penguatan hubungan interpersonal remaja sebesar 24,7%. Dengan demikian hipotesis 3 diterima.

1. Komunikasi Terbuka dan *Self-disclosure* sebagai Landasan Kepercayaan dalam Hubungan Interpersonal

Salah satu hasil temuan dalam penelitian ini yang diperoleh oleh penulis adalah bahwa komunikasi terbuka sangat penting dalam membangun kepercayaan antara remaja dan orang-orang di sekitar mereka, baik dengan teman sebaya, anggota keluarga atau pasangan mereka. Ketika orang merasa berdaya untuk mengatakan kebenaran tanpa takut dihakimi, mereka tentu akan berbagi lebih banyak informasi pribadinya. Dalam hal ini, komunikasi terbuka bukan hanya tentang berbicara, tetapi juga termasuk mendengarkan dengan empati dan pertimbangankan perasaan orang lain. Lebih lanjut, hasil penelitian menunjukkan adanya signifikansi pada komunikasi terbuka dan *self-disclosure* terhadap landasan kepercayaan dalam hubungan interpersonal remaja sehingga hipotesis 1 diterima.

Tidak hanya itu, koefisien *Rsquare* sebesar 0,453 artinya komunikasi terbuka dan *self-disclosure* menyumbangkan 45,3% korelasi sedangkan sisanya sebesar 54,7 berasal dari temuan lain dalam penelitian ini. Artinya, semakin baik dan intensnya komunikasi terbuka dan *self-disclosure* yang dilakukan para remaja, semakin tinggi pula tingkat kepercayaan remaja dalam membagi beragam informasi atau topik pembicaraan berkaitan kehidupan pribadi mereka. Selain itu, berdasarkan dari hemat peneliti dan hasil wawancara dengan responden, peneliti menemukan bahwa komunikasi terbuka sering kali dimulai dengan rasa saling menghormati dan mendengar secara terbuka. Ketika remaja merasa didengar dan antusias mereka cenderung lebih terbuka dan berbagi secara detail yang lebih dalam tentang kehidupan mereka. hal ini juga meningkatkan kualitas hubungan mereka sebab mereka mengembangkan pemahaman yang lebih baik satu sama lain. lebih lanjut, faktor-faktor seperti kenyamanan psikologis, tingkat kepercayaan penerima informasi dan persepsi reaksi orang lain mempengaruhi hubungan interpersonal remaja. Dengan kata lain penemuan ini konsisten dengan temuan teori privasi dan *self-disclosure*, yang menyatakan bahwa kepercayaan dan kenyamanan psikologis secara signifikan mempengaruhi kesiediaan individu untuk berkomunikasi secara terbuka dan mengungkapkan dirinya (Derlega & Chaikin, 1977).

2. Komunikasi Terbuka dan *Self-disclosure* sebagai Proses Peningkatan Keintiman dalam Hubungan Interpersonal Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi terbuka dan *self-disclosure* memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap peningkatan keintiman dalam hubungan interpersonal remaja dengan orang lain, yang mana nilai *Rsquare* sebesar 0,30%. Artinya komunikasi terbuka dan *self-disclosure* memiliki efek positif dan menunjukkan bahwa hipotesis 2 diterima dengan hasil uji regresi linear sebesar 30%. Meningkatnya komunikasi terbuka dan *self-disclosure* maka meningkat pula keintiman hubungan interpersonal pada remaja. Komunikasi terbuka dan *self-disclosure* sering dianggap sebagai bentuk saling menghargai momen kebersamaan dan rasa kasih sayang yang mendalam antar satu dengan lainnya. Ada beberapa hal yang dapat dilakukan dalam meningkatkan keintiman pada hubungan pribadi remaja seperti:

- a. **Berbagi pengalaman;** berbagi informasi dan pengalaman dapat membantu remaja saling memahami dengan lebih baik. Saat remaja berbagi pengalaman, baik senang maupun sedih, mereka tidak hanya bertukar informasi tetapi juga terbuka secara emosional. Hal ini menciptakan ruang untuk interaksi positif yang menumbuhkan rasa percaya dan pengertian. Misalnya berbagi cerita tentang tantangan di sekolah atau menceritakan bakat, hobi dan kegembiraan mereka saat meraih sesuatu dapat membuat remaja merasa tidak terlalu kesepian dan lebih dekat dengan teman sebaya, anggota keluarga maupun pasangan mereka.
- b. **Menghabiskan waktu bersama;** dapat memperkuat dan meningkatkan keintiman. Menghabiskan waktu bersama, baik itu menekuni hobi bersama, belajar bersama atau bahkan sekedar nongkrong bersama merupakan investasi penting dalam hubungan. Momen-momen ini menciptakan kenangan bersama dan kesempatan untuk berinteraksi dalam berbagai situasi. Semakin banyak waktu berkualitas dihabiskan, semakin kuat ikatan emosional yang terbentuk.
- c. **Komunikasi yang efektif;** komunikasi efektif dan terbuka dapat membantu remaja memahami kebutuhan dan perasaan satu sama lain. Inti dari setiap hubungan yang sehat yaitu adanya komunikasi yang efektif, berarti tidak hanya berbicara saja, melainkan mendengarkan secara aktif dan adanya kemampuan untuk mengungkapkan perasaan dan kebutuhan dengan jelas dan jujur. Bagi remaja belajar untuk berkomunikasi secara terbuka tentang perasaan mereka (bukan hanya apa yang terjadi) akan membantu remaja memahami dan dipahami oleh teman-teman, anggota keluarga dan pasangannya, mencegah kesalahpahaman dan mempererat hubungan.
- d. **Menunjukkan empati;** empati adalah kemampuan untuk merasakan dan memahami apa yang dirasakan orang lain. Ketika remaja menunjukkan perhatian dan menghargai perasaan orang disekitarnya. Hal ini dapat membangun kepercayaan dan menciptakan lingkungan di mana setiap orang merasa aman menjadi diri mereka sendiri. Dengan kata lain

menunjukkan empati dan memahami perspektif orang lain dapat menumbuhkan keintiman dan kepercayaan. Misalnya, ketika seorang teman sedang sedih remaja dapat mendengarkan tanpa menghakimi dan mencoba memahami sudut pandangnya dapat membuat perbedaan besar dan sangat berarti. Sebab temannya bisa bebas mengeluarkan apa yang ia rasakan dan pikirkan saat itu.

- e. **Menghargai momen-momen kecil**; keintiman tidak dibangun berdasarkan peristiwa besar, melainkan berdasarkan akumulasi momen-momen kecil yang dihargai. Misalnya, berupa pujian kecil, bantuan tak terduga atau bahkan sekedar tertawa bersama saat mendengar lelucon. Menghargai momen-momen kecil dan interaksi sehari-hari dengan menghargai kehadiran satu sama lain dapat memperkaya ikatan dan membuatnya terasa bermakna.

Dengan berfokus pada 5(lima) aspek-aspek tersebut, remaja dapat secara aktif membangun hubungan interpersonal yang kuat dan bermakna dan intim dengan orang-orang disekitarnya. hubungan interpersonal yang baik sangat penting untuk perkembangan emosional dan sosial remaja.

Lebih lanjut, dalam penelitian ini penulis mengamati bahwa tingkat komunikasi terbuka dan *self-disclosure* berkaitan erat dengan tingkat kedekatan dan kepercayaan dalam hubungan. Penulis percaya bahwa komunikasi terbuka dan *self-disclosure* bukan hanya tentang berbicara dan berbagi informasi pribadi tetapi juga tentang membangun ikatan emosional yang lebih dalam. Hal ini khususnya penting dikalangan remaja yang sedang mengeksplorasi identitas dan hubungan sosial mereka. komunikasi terbuka dan *self-disclosure* remaja dapat merasakan lebih dihargai dan dekat dengan orang lain. Namun, penulis menyadari bahwa tidak semua remaja merasa nyaman dalam berkomunikasi secara terbuka dan membuka diri. Menciptakan komunikasi terbuka dan *self-disclosure* memang tidak selalu mudah bagi semua remaja, terutama jika mereka merasa tidak cukup stabil dalam hubungan dan atau khawatir tentang penilaian negatif dari orang lain. faktor-faktor seperti kepercayaan diri, kenyamanan psikologis dan pengalaman masa lalu dapat mempengaruhi kemampuan remaja untuk membuka diri.

Dalam kasus seperti ini penting bagi remaja untuk memahami bahwa komunikasi terbuka dan *self-disclosure* memerlukan proses bertahap dan tidak harus terjadi secara tiba-tiba. Mereka dapat membuka diri dengan orang-orang yang mereka percayai dan merasa nyaman. Lebih jauh, penting juga bagi remaja untuk memahami bahwa kesalahan dan kegagalan merupakan bagian dari proses pembelajaran dan pertumbuhan. Dengan memberikan pemahaman dan menanamkan hal tersebut, mereka dapat lebih terbuka dan tidak takut membuat kesalahan.

3. Komunikasi Terbuka dan *Self-Disclosure* sebagai Penguatan Hubungan Interpersonal Remaja

Penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi terbuka dan *self-disclosure* yang efektif berdampak langsung pada psikologis, emosional dan sosila dalam memperkuat hubungan interpersonal remaja. Lebih lanjut, temuan ini menunjukkan bahwa dampak komunikasi terbuka dan *self-disclosure* terhadap penguatan hubungan interpersonal sebesar 24,7%, dengan demikian hipotesis 3 positif diterima. Hal ini menyiratkan bahwa komunikasi yang intens dan pembukaan diri yang baik dapat berkontribusi pada penguatan hubungan interpersonal remaja. Hal ini membantu remaja merasa lebih percaya dan intim, yang pada gilirannya membantu mereka dalam berinteraksi dan beradaptasi dengan orang-orang disekitar mereka.

Komunikasi terbuka dan *self-disclosure* merupakan dua elemen krusial yang dapat memperkuat hubungan sosial di kalangan remaja. Berikut bagaimana cara keduanya bekerja dalam mempengaruhi penguatan hubungan:

- a. **Membangun kepercayaan dan keintiman:** ketika remaja berbagi pikiran, perasaan dan pengalaman pribadi mereka juga sedang membangun fondasi kepercayaan. Hal ini memungkinkan remaja berinteraksi dengan orang-orang yang nyata dan outentik. Kepercayaan ini kemudian berkembang menjadi keintiman, di mana mereka merasa nyaman dan aman menjadi diri sendiri tanpa rasa takut dihakimi, dan pada akhirnya akan terciptanya hubungan yang kuat.
- b. **Meningkatkan pemahaman bersama:** komunikasi terbuka yang efektif menghasilkan pemahaman yang lebih baik di kalangan remaja. Dengan mengklarifikasi pikiran mereka, kesalahpahaman dapat dikurangi. Remaja dapat mengungkapkan niat, sikap dan harapan mereka, yang dapat mengurangi konflik dan memfasilitasi interaksi yang baik.
- c. **Mengembangkan sensitivitas dan empati:** komunikasi terbuka dan *self-disclosure* merupakan jembatan menuju pada sensibilitas dan empati. Ketika seorang remaja berbagi pengalaman atau perasaannya, remaja lainnya dapat melihat dunia dari perspektif mereka. hal ini membantu mengembangkan kemampuan untuk merasakan dan memahami emosi orang lain, dan yang sangat penting yaitu dapat membangun hubungan yang suportif dan peduli.
- d. **Memperkuat hubungan emosional:** berbagi pengalaman baik suka maupun duka, melalui komunikasi terbuka dan *self-disclosure* secara signifikan memperkuat ikatan emosional. Remaja akan merasa lebih terhubung dan terikat dengan hubungan mereka. hal ini tentu akan menciptakan rasa dukungan yang kokoh, di mana mereka merasa dihargai dan dipahami.

Penting untuk diingat bahwa meskipun sangat bermanfaat, komunikasi terbuka dan *self-disclosure* harus dilakukan dengan bijak. Remaja perlu belajar mengenali batasan mereka sendiri dan memahami kapan serta dengan siapa mereka harus berbagi informasi

pribadi. Mampu mempertimbangkan risiko dan manfaat keterbukaan diri adalah bagian dari pengembangan keterampilan hubungan yang sehat.

VI. CONCLUSIONS

Penelitian ini secara akademis menunjukkan bahwa adanya pengaruh positif antara komunikasi terbuka dan *self-disclosure* dengan hubungan interpersonal remaja. Remaja yang terlibat dalam komunikasi terbuka dan *self-disclosure* cenderung lebih sering menceritakan informasi pribadinya. Oleh sebab itu, penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan dalam penelitian selanjutnya dengan meneliti variabel serupa ataupun untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai hubungan interpersonal remaja.

Hasil temuan menunjukkan bahwa komunikasi terbuka dan *self-disclosure* merupakan dua faktor kunci dalam membangun dan meningkatkan hubungan pribadi remaja. Ada tiga hasil dari komunikasi terbuka yang efektif dan *self-disclosure* yang positif: (1) peningkatan kepercayaan, (2) keintiman dan (3) memperkuat hubungan jangka panjang yang lebih sehat dan bermakna pada hubungan interpersonal remaja, baik dengan teman sebaya, anggota keluarga maupun pasangannya. Selain itu, komunikasi terbuka dan *self-disclosure* dapat membantu remaja mengembangkan empati, meningkatkan keterampilan memecahkan masalah dan mengurangi rasa kesepian.

Hasil penelitian ini dapat di implikasikan secara praktis pada remaja, orang tua dan pendidik dalam mengatasi masalah krisis identitas pada remaja. Komunikasi terbuka dan *self-disclosure* tidak hanya penting untuk mengembangkan hubungan antar pribadi, tetapi juga bagi kesejahteraan emosional serta kesehatan mental remaja. Jika anak merasa aman dan dihargai dalam berbicara tentang perasaan dan pengalaman, anak remaja akan lebih mudah mengelola emosi dan mengembangkan hubungan yang lebih sehat.

Peneliti menyarankan bahwa dalam membangun dan meningkatkan hubungan pribadi remaja bukanlah hal yang mudah dan tentu membutuhkan proses yang bertahap untuk itu pihak guru dan orang tua dapat memberikan fasilitas menyediakan kegiatan khusus yang dapat melatih keterampilan komunikasi terbuka pada remaja sehingga remaja dapat dengan mudah membuka dirinya sendiri saat berinteraksi dengan orang lain. Dan persilakanlah remaja untuk menjelaskan atau menceritakan secara detail hingga selesai tanpa menghakiminya sehingga anak tidak takut untuk membuka diri dan jujur dalam mengungkapkan perasaannya.

DAFTAR PUSTAKA

Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). "*Social penetration: The development of interpersonal relationships*". Holt, Rinehart and Winston.

- Derlega, V. J., & Chaikin, A. L. (1977). *“Privacy and Self-disclosure in social relationships”*. Academic Press.
- Greene, K., Derlega, V. J., & Mathews, A. (2006). *Self-disclosure in personal relationships*. In M. J. Cody, & M. L. H. (Eds.), *The Handbook of Communication Science* (hal. 379-398). Sage Publications.
- Gudykunst, W. B., & Kim, Y. Y. (2003). *“Communicating with strangers: An approach to intercultural communication”*. (5th ed.). McGraw-Hill.
- Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 357-364. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0257>
- Miller, K. (2017). *“Communication theories: Perspectives, processes, and contexts “*. (3rd ed.). McGraw-Hill Education.
- Petronio, S. (2002). *Boundaries of privacy: Dialectics of disclosure*. State University of New York Press.
- Sprecher, S., & Hendrick, S. S. (2004). *Self-disclosure in heterosexual couples*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(5), 1-25. <https://doi.org/10.1177/0265407504043960>
- Tannen, D. (1994). *Gender and discourse*. Oxford University Press.
- Walther, J. B. (2007). Selective self-presentation in computer-mediated communication: Hyperpersonal dimensions of technology, language, and cognition. *Computers in Human Behavior*, 23(5), 2324-2357. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2005.06.003>
- Adib, Mohammad. 2011. *Filsafat Ilmu: Ontologi, Epistemologi, Aksiologi, dan Logika Ilmu Pengetahuan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.