

TESIS

**ADAPTASI DIRI DAN *SELF DISCLOSURE* WARGA BINAAN DI
LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN KELAS IIA
SUNGGUMINASA (STUDI KOMUNIKASI INTERPERSONAL)**

*SELF-ADAPTATION AND SELF-DISCLOSURE OF INMATES AT THE
SUNGGUMINASA CLASS IIA WOMEN'S PENITENTIARY
(INTERPERSONAL COMMUNICATION STUDY)*

ANDINI



**PROGRAM PASCA SARJANA
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR**

2024

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Andini

NIM : E022221038

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Jenjang : S2 (Strata 2)

Dengan ini menyatakan bahwa TESIS yang saya tulis dengan judul "**Adaptasi Diri dan Self Disclosure Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Sungguminasa (Studi Komunikasi Interpersonal)**" merupakan hasil karya sendiri, bukan mengambil karya dari orang lain.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa sebagian maupun keseluruhan TESIS ini merupakan hasil karya dari orang lain, saya siap dan bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Makassar, 14 Agustus 2024

Yang Menyatakan,


Andini

TESIS

**ADAPTASI DIRI DAN SELF DISCLOSURE WARGA BINAAN DI LEMBAGA
PEMASYARAKATAN PEREMPUAN KELAS IIA SUNGGUMINASA
(STUDI KOMUNIKASI INTERPERSONAL)**

Disusun dan diajukan oleh

ANDINI
E022221038

Telah dipertahankan di hadapan Panitia Ujian yang dibentuk dalam
rangka penyelesaian Studi Program Magister Ilmu Komunikasi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Hasanuddin
pada tanggal **08 Agustus 2024**
dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan

Menyetujui

Pembimbing Utama,



Prof. Dr. Tutu Bahfiarti, S.Sos., M.Si
NIP. 197306172006042001

Pembimbing Pendamping,



Dr. Sudirman Karnay, M.Si
NIP. 196410021990021001

Ketua Program Studi
Magister Ilmu Komunikasi,



Prof. Dr. Muh. Akbar, M.Si
NIP. 196506271991031004

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan
Ilmu Politik Universitas Hasanuddin,



Prof. Dr. Phil. Sukri, S.IP., M.Si
NIP. 197508182008011008

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat rahmat dan karunia, serta izin-Nya sehingga tesis ini dapat selesai dengan baik. Shalawat dan salam semoga tetap dilimpahkan kepada Nabi Muhammad Rasulullah SAW beserta keluarganya, para sahabat dan umatnya. Tesis dengan Judul *“Adaptasi Diri dan Self-Disclosure Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Sungguminasa”* yang penulis hadirkan sebagai prasyarat untuk memperoleh gelar Magister Ilmu Komunikasi (M.I.Kom), Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Hasanuddin Makassar.

Penulis menyadari bahwa tesis ini dapat terselesaikan berkat adanya dukungan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih dan rasa hormat yang tak terhingga dan teristimewa kepada almarhumah ibu **Musripa** dan bapak tercinta **Hamdi Alam**. Begitu juga ucapan terima kasih sedalam-dalamnya penulis haturkan kepada :

1. Prof. Dr. Tuti Bahfiarti, S.Sos, M.Si selaku pembimbing I yang telah memudahkan dan meluangkan waktu untuk membantu mengarahkan, mengontrol serta memberikan petunjuk agar penulis segera menyelesaikan tesis. Semoga Allah SWT memberikan kesehatan dan kebahagiaan beserta keluarga. Aamiin ya Robbal Aalamiin.

2. Dr. Sudirman Karnay, M.Si selaku pembimbing II atas bimbingan, ilmu, arahan, pengalaman, contoh kehidupan dan kesabaran dari bapak selama menjadi pembimbing penulis.
3. Prof. Dr. Muhammad Akbar, M.Si selaku dosen penguji, yang dengan secara keanggunan dan ketenangan beliau memberikan arahan, saran dan semangatnya kepada penulis dengan tujuan untuk melakukan perbaikan dalam menyelesaikan tesis.
4. Dr. Muliadi Mau, S.Sos., M.Si selaku dosen penguji, memberikan arahan, kritik dan sarannya kepada penulis untuk hasil yang lebih baik penyelesaian tesis ini. Semoga Allah SWT memberikan kesehatan dan kebahagiaan beserta keluarga.
5. Dr. Muhammad Farid, M.Si selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan dan saran serta mencairkan suasana ujian jika terjadi ketegangan dalam ruang ujian. Semoga Allah SWT melimpahkan kesehatan dan kebahagiaan beserta keluarga.
6. Bapak dan ibu dosen pengampu mata kuliah dan staf administrasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Hasanuddin.
7. Terima kasih kepada Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia, terkhusus pada penanggung jawab Program Beasiswa Kominfo yang telah memberikan izin mengikuti program Beasiswa Kominfo S2 Dalam Negeri, semoga apa yang penulis dapatkan dapat membantu dan menjadi salah satu sumbangsih pemikiran demi terciptakan hasil yang lebih baik kedepannya.

8. Terima kasih kepada kekasih penulis, Muh. Zul Tamzil yang telah menemani sejak 4 tahun terakhir dan mendukung segala proses pendidikan penulis sejak skripsi hingga tesis serta berperan melengkapi segala kekurangan penulis.
9. Terima kasih kepada sahabat penulis, Sarina Waris yang selalu mendukung pendidikan dan aktifitas penulis sejak 13 tahun yang lalu.
10. Terima kasih kepada sahabat Racing Team yang selalu mendukung pendidikan dan aktifitas penulis sejak di perkuliahan S1 hingga S2..
11. Terima kasih kepada seluruh pimpinan dan kru di KabarMakassar yang selalu mendukung dan memaklumi penulis dalam setiap kesibukan penyelesaian pendidikan dan tesis.
12. Terima kasih kepada seluruh informan dan petugas di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Sungguminasa yang berkontribusi banyak dalam memberikan data dan wawancara guna kebutuhan penyelesaian tesis.
13. Terima kasih kepada teman-teman awardee Beasiswa Kominfo S2 Universitas Hasanuddin tahun 2022 yang telah menjadi keluarga yang hangat selama proses selama pendidikan magister.
14. Terima kasih kepada angkatan Magister Ilmu Komunikasi Unhas tahun 2022 yang telah bersama-sama saling memberi semangat dalam proses pendidikan.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih sangat jauh dari kesempurnaan. Maka dari itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diterima dengan senang hati demi kesempurnaan tesis ini.

Makassar, 8 Agustus 2024

Andini

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Konsep	12
1. Komunikasi Interpersonal	12
1.1. Pengertian Komunikasi Interpersonal	12
1.2 Tujuan Komunikasi Interpersonal	13
1.3. Ciri-ciri Komunikasi Interpersonal	15
1.4 Pesan Komunikasi Interpersonal	16
1.5 Model Komunikasi Interpersonal	16
1.6 Faktor yang Mempengaruhi Komunikasi Interpersonal...	19
1.7 Prinsip-prinsip Komunikasi Interpersonal.....	20
2. <i>Self disclosure</i>	21
2.1. Pengertian <i>Self disclosure</i>	21
2.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self disclosure</i>	21

2.3 Dimensi <i>Self disclosure</i>	21
2.4 Fungsi <i>Self disclosure</i>	25
3. Adaptasi Diri	26
3.1. Pengertian Adaptasi Diri	26
3.2. Tahapan Adaptasi Diri	26
3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Adaptasi Diri	31
3.4 Aspek-aspek Adaptasi Diri	32
3.5 Perilaku Penyesuaian dan Kebutuhan Dasar	34
4. Kecemasan	35
4.1 Pengertian Kecemasan	35
4.2. Tingkat Kecemasan	36
4.3 Faktor-faktor Penyebab Kecemasan	37
B. Tinjauan Teoritis	39
1. Teori Adaptasi Diri	42
2. Teori Kecemasan Komunikasi	50
3. Teori Penetrasi Sosial	52
4. Teori Manajemen Kecemasan dan Ketidakpastian	56
C. Penelitian yang Relevan	66
D. Kerangka Pikir	73

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	74
B. Peran Peneliti	74
C. Lokasi Penelitian	75
D. Sumber Data	75
E. Teknik Pengumpulan Data	76
F. Teknik Penentuan Informan	77
G. Teknik Analisis Data	78
H. Pengecekan Validitas	80
I. Tahap-tahap dan Jadwal Penelitian	84

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. GAMBARAN UMUM PENELITIAN	86
B. HASIL PENELITIAN	99
1. Adaptasi Diri	99
2. <i>Self-Disclosure</i>	115
3. Hambatan	128
C. PEMBAHASAN	136
1. Adaptasi Diri	136
2. <i>Self-Disclosure</i>	145
3. Hambatan	152

BAB V PENUTUP

A. KESIMPULAN	160
B. SARAN	162

DAFTAR PUSTAKA	163
-----------------------------	------------

LAMPIRAN.....	167
----------------------	------------

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tahap-tahap dan Jadwal Penelitian	84
Tabel 2. Data Penghuni dan Kapasitas	91
Tabel 3. Data Penghuni Berdasarkan Vonis Hukuman.....	91
Tabel 4. Jumlah Data Penghuni Berdasarkan Jenis Tindak Pidana	91
Tabel 5. Jumlah Narapidana yang Memperoleh Pembinaan.....	93
Tabel 6. Jumlah Narapidana yang Bekerja dan Produktif	93
Tabel 7. Penyelenggaraan Layanan Kesehatan.....	94
Tabel 8. Pelayanan Kesehatan Bagi WBP Hamil dan Menyusui	94
Tabel 9. Daftar Informan Lengkap.....	98
Tabel 10. Matrix Adaptasi Diri Warga Binaan	114
Tabel 11. Matrix Self-Disclosure Warga Binaan.....	127
Tabel 12. Matrix Hambatan Adaptasi Diri dan Self-Disclosure.....	134

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Model Komunikasi De Vito	16
Gambar 2. Analogi Penetrasi Sosial	52
Gambar 3. Model Gudykunts dan Kim	57
Gambar 4. Kerangka Pikir	73
Gambar 5. Model Analisis Data Interaktif.....	79
Gambar 6. Triangulasi Data.....	82
Gambar 7. Struktur Organisasi LPP Sungguminasa	90

ABSTRAK

ANDINI, *Adaptasi Diri dan Self Disclosure Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Sungguminasa* (dibimbing oleh Tuti Bahfiarti dan Sudirman Karnay).

Adaptasi diri dan *self disclosure* warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Sungguminasa dicapai dengan upaya pemenuhan kebutuhan dasar dan tahapan. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan dan menganalisis (1) adaptasi diri warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Sungguminasa; (2) *self disclosure* warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Sungguminasa; dan (3) hambatan adaptasi diri dan *self disclosure* warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Sungguminasa. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus sehingga peneliti melakukan eksplorasi mendalam dan pengumpulan data lapangan serta penentuan informan dilakukan dengan sampling purposif dengan mewawancarai sebelas informan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses pengenalan diri warga binaan membutuhkan waktu yang cukup untuk mengidentifikasi diri mereka yang akhirnya akan berujung pada penerimaan diri mereka yang berstatus sebagai warga binaan. Warga binaan cenderung mengungkapkan informasi tentang dirinya terhadap orang yang mereka anggap teman atau orang yang mereka percayai. Mereka juga cenderung mengungkapkan informasi yang positif tentang diri mereka. Mereka melalui sejumlah tahapan dalam mengungkapkan dirinya di antaranya tahapan orientasi, tahapan pertukaran aktif eksplorasi, tahapan pertukaran afektif, dan terakhir tahapan pertukaran stabil. Dalam prosesnya warga binaan menghadapi hambatan, yakni di antaranya gangguan kecemasan dalam hal ini mengalami rasa cemas dan khawatir akan pandangan orang lain terhadap diri mereka, masalah kepercayaan terhadap orang lain dan hambatan bahasa, dan perbedaan latar belakang daerah.

Kata kunci: warga binaan, adaptasi diri, *self disclosure*, komunikasi interpersonal



ABSTRACT

ANDINI. *Self-Adaptation and Self-Disclosure of Inmates at the Sunggumina Class IIA Women's Penitentiary* (supervised by Tuti Bahfiarti and Sudirman Karnay)

Self-adaptation and self-disclosure of inmates at the Sungguminasa Class IIA Women's Penitentiary is achieved by efforts to fulfill basic needs and stages. This research aims to describe and analyze: (1) the self-adaptation of inmates; (2) the self-disclosure of inmates; and (3) the obstacles to self-adaptation and self-disclosure of inmates at the Sungguminasa Class IIA Women's Penitentiary. This is a type of qualitative research with a case study approach where the researcher carried out in-depth exploration, collected field data, and determined informants using purposive sampling by interviewing 11 informants. The research results show that the self-introduction process for inmates requires sufficient time to identify themselves, ultimately leading to their acceptance as having the status of inmates. Inmates tend to reveal information about themselves to people they consider friends or trust. They also tend to reveal positive information about themselves. They go through a number of stages in expressing themselves, including the orientation stage, the active exploratory exchange stage, the affective exchange stage, and the stable exchange stage. In the process, the inmates face obstacles, including anxiety disorders, in this case experiencing feelings of anxiety and worry about other people's views of them, problems with trust in other people, language barriers and differences in regional backgrounds.

Keywords: Inmates, Self-Adaptation, Self-Disclosure, Interpersonal Communication.



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pelanggaran berdasarkan aturan undang-undang yang telah ditetapkan Negara Kedaulatan Republik Indonesia (NKRI) yang dilakukan seseorang ditentukan dengan mendapatkan hukuman penjara dengan lama waktu tergantung dari jenis tindak pidana pelanggaran yang diperbuat dan putusan pengadilan. Setelah dinyatakan sah bersalah, seseorang resmi menjabat sebagai tersangka dan dimasukkan dalam sel penjara yang kemudian disebut sebagai Lembaga Pemasyarakatan (Lapas).

Berdasarkan Undang-undang nomor 12 Tahun 1995 tentang Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) adalah sebuah wadah kegiatan untuk melaksanakan pembinaan Warga Binaan dalam hal ini adalah Warga Binaan yang didasarkan pada sebuah sistem, kelembagaan, dan cara pembinaan yang telah diatur dan Lapas menjadi bagian akhir dari sistem pemidanaan dalam tata peradilan pidana.

Dalam kondisi ini seseorang yang ditetapkan sebagai tahanan atau Warga Binaan dan menjalani kehidupan dibalik jeruji besi atau penjara tentunya membutuhkan komunikasi agar dapat berinteraksi dengan tahanan lainnya agar merasa tidak terisolasi atau kesepian.

Pada dasarnya manusia sebagai makhluk sosial sejatinya membutuhkan komunikasi untuk berinteraksi satu sama lain di lingkungannya. Hal itu agar manusia dapat bersosialisasi dan tidak merasa kesepian atau hampa serta tidak merasa kehidupannya sia-sia. Komunikasi merupakan suatu proses pernyataan antarmanusia mengenai pikiran atau perasaan seseorang kepada orang lain dengan menggunakan bahasa sebagai alat penyalurnya (Effendy, 2011).

Warga Binaan atau tahanan yang dihukum oleh pengadilan dan menjalani masa hukuman di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) tentunya membutuhkan adaptasi diri agar dapat menyesuaikan diri dan berbaur dengan sesama tahanan lainnya. Penyesuaian diri atau adaptasi merupakan sebuah usaha individu untuk mengelola diri secara baik sehingga lingkungan dapat menerima dimana kondisi dirinya pada waktu itu sudah berbeda dengan lingkungan tempat relasi sosialnya sekarang (Hanun Isna Busyrah, 2013)

Selanjutnya, hubungan sosial merupakan suatu pola hubungan yang sama dimana hubungan sosial yakni hubungan yang terjadi antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, serta kelompok dengan kelompok sebagai hasil dari interaksi. Apabila seseorang belum mampu berkomunikasi dengan baik, maka dibutuhkan adaptasi diri terhadap lingkungannya.

Adaptasi merupakan suatu penyesuaian pribadi terhadap lingkungan. Adaptasi adalah “proses penyesuaian diri terhadap lingkungan dan

keadaan sekitar” (Meinarno, 2011 dalam Surya Ningsih, 2021). Sedangkan menurut Gerungan (1991) dalam Surya Ningsih (2021) menyebut adaptasi adalah “suatu penyesuaian pribadi terhadap lingkungan, penyesuaian ini dapat berarti mengubah diri pribadi sesuai dengan lingkungan, juga dapat berarti mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan pribadi”.

Menurut Karta Sapoetra dalam Arjiansyah (2016) adaptasi memiliki dua arti yakni pertama sebagai penyesuaian diri yang autoplastis (auto artinya sendiri, plastis artinya bentuk) yang artinya mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan dimana adaptasi ini bersifat pasif yakni kegiatan individu ditentukan oleh lingkungan. Sementara itu, penyesuaian diri yang alloplastis (allo artinya yang lain, plastis artinya bentuk) yang artinya individu mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan sendiri dimana adaptasi ini bersifat aktif dimana individu mempengaruhi lingkungan sekitarnya.

Proses adaptasi adalah suatu proses yang mempengaruhi kesehatan secara positif. Proses adaptasi menyangkut semua interaksi manusia dengan lingkungannya sehingga para Warga Binaan yang berada di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) perlu untuk berkomunikasi dan beradaptasi dengan warga binaan lainnya, agar tidak selalu merasa sendiri di dalam Lapas

Kehidupan yang dilalui Warga Binaan selama berada di dalam Lapas membuat mereka menghadapi berbagai masalah psikologis dan merebut kebebasan serta kemerdekaan beregerak mereka dimana Warga Binaan

mengalami kehidupan yang berbeda dari kehidupan sebelumnya dengan kehilangan hubungan serta kehilangan segala hak yang terkait dengan dirinya (Nazaruddin, 2001 dalam Utomo, 2017).

Warga Binaan atau tahanan yang yang tengah menjalani hukuman di dalam Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) tentu berasal dari berbagai latar belakang yang berbeda mulai dari kelas, suku, bahasa, agama hingga daerah. Perbedaan diantara Warga Binaan ini merupakan sebuah kondisi yang harus dihadapi dan dijalani selama tinggal bersama di dalam penjara.

Perempuan yang berstatus sebagai Warga Binaan memiliki posisi yang berat dengan meninggalkan fungsi-fungsi sosial di masyarakat. Perempuan memiliki psikologis yang rentan diakibatkan dari hilangnya hak-hak hidup mereka serta pembatasan hubungan dengan kerabat maupun orang dari luar membuat mereka sulit untuk melakukan interaksi sehingga berujung pada rasa cemas dan kesepian (Herdiana, 2012 dalam Utomo, 2017).

Dalam proses adaptasi para Warga Binaan membutuhkan *self disclosure* atau kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi diri kepada orang lain yang bertujuan untuk mencapai hubungan yang akrab. Taylor, Peplau, & Sears (2009) dalam Maryam (2018) menyebut *self disclosure* merupakan mengungkapkan informasi atau perasaan terdalam kepada orang lain. Devito (2011) dalam Maryam (2018) menambahkan bahwa *self-disclosure* adalah informasi tentang diri sendiri, tentang pikiran,

perasaan, dan perilaku seseorang; atau tentang orang lain yang sangat dekat yang sangat dipikirkannya.

Lembaga Pemasyarakatan Perempuan (LPP) Kelas IIA Sungguminasa merupakan salah satu Lapas yang berada dibawah naungan Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Sulawesi Selatan yang berlokasi di Jalan Lembaga Bollangi Sungguminasa Kabupaten Gowa. Sebanyak 368 Warga Binaan dewasa (laporan kinerja instansi semester I tahun 2023) menjadi warga binaan yang terkurung di dalam hunian penjara yang hanya memiliki kapasitas untuk 248 Warga Binaan.

Sebanyak 368 Warga Binaan tersebut berasal dari berbagai latarbelakang tindak pidana mulai dari kasus penganiayaan, pencurian, pecandu narkoba, hingga kasus penipuan. Para Warga Binaan menjalani masa tahanan dengan berbagai kegiatan pembinaan seperti pelatihan menjahit, olahraga, seni, hingga tata boga. Selain itu para Warga Binaan juga mendapatkan perawatan seperti rehabilitasi bagi pecandu narkoba hingga pelayanan kesehatan mental bagi Warga Binaan yang mengalami stress ataupun gangguan kejiwaan.

Warga Binaan ini membutuhkan hubungan yang akrab sebagai sesama tahanan dalam berinteraksi mengingat bahwa sebagai warga binaan hal yang dilakukan Warga Binaan tidak hanya duduk diam di dalam sel melainkan banyak melakukan interaksi yang dihasilkan dari adaptasi. Gerungan (1991) dalam Surya Ningsih (2021) menyebut adaptasi adalah

“suatu penyesuaian pribadi terhadap lingkungan, penyesuaian ini dapat berarti mengubah diri pribadi sesuai dengan lingkungan, juga dapat berarti mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan pribadi”.

Penelitian Ardilla dan Herdiana (2013) dalam Bahfiarti (2020) mengemukakan bahwa saat berada di dalam penjara, Warga Binaan perempuan diputus dari hubungan suportif di luar penjara sehingga adaptasi diri Warga Binaan perempuan biasanya membangun sebuah play families dan jaringan kekerabatan. Tentunya dalam berhubungan atau berinteraksi dengan sesama Warga Binaan di dalam Lembaga Pemasyarakatan (Lapas), individu sepatutnya mengemukakan tentang dirinya kepada orang lain dan sebaliknya agar terjadi proses timbal balik informasi perkenalan yang dilakukan untuk mencapai tahap keakraban sebagai teman atau kawan sesama tahanan.

Warga Binaan atau tahanan perempuan dinilai lebih mudah jatuh dalam kondisi yang tidak menyenangkan dimana dengan hilangnya hak-hak hidup dan kebebasan mereka dapat menimbulkan gejala psikologis seperti kecemasan atau perasaan cemas selama menjalani masa hukuman, kecemasan tersebut muncul akibat kesenjangan masa kini dan masa yang akan datang (Herdiana, 2012 dalam Utomo 2017) dan proses keterbukaan diri merupakan bagian dari pengembangan hubungan dari yang saling tidak mengenal menjadi saling mengenal lalu menjadi akrab yang dapat berimplikasi pada kurangnya gejala psikologis seperti rasa cemas.

Hasil penelitian Fahrozy dan Khumairah (2019) tentang Pola Adaptasi Warga Binaan di Lapas Narkotika Kelas III Kota Pangkal Pinang menunjukkan para Warga Binaan pada awal menjalani hukuman hanya mengurus tentang diri mereka sendiri dan kegiatan wajib dari Lapas seperti apel karena masih merasa asing dengan suasana Lapas dan tidak berbaur dengan Warga Binaan lainnya. Namun, dengan adanya kegiatan-kegiatan yang dilakukan sebagai warga binaan, mereka bertemu dengan banyak Warga Binaan lainnya dalam intensitas waktu yang lebih sering sehingga hal ini membuat interaksi dalam diri mereka mulai tumbuh. Interaksi ini bukan hanya antar sesama Warga Binaan tapi juga dengan pengunjung dan petugas Lapas.

Selain itu, hasil penelitian Alfath Utomo tahun 2017 terkait Adaptasi Warga Binaan Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Malang dalam Menjalankan Fungsi Keluarga bahwa kehidupan Lapas menimbulkan *culture shock* bagi para Warga Binaan yang berujung pada tindakan adaptasi untuk penanggulangan situasi eksternal dan berfungsi sebagai sarana penerimaan diri terhadap status mereka sebagai Warga Binaan.

Sementara itu, hasil penelitian Oktaviani tahun 2019 terkait problem penyesuaian diri warga binaan di Lapas Perempuan Kelas IIA Semarang menunjukkan bahwa Warga Binaan perempuan mengalami problem penyesuaian diri seperti rasa benci, rasa kecewa, rasa takut dan kurangnya rasa tanggung jawab serta rasa bersalah. Sedangkan problem penyesuaian

sosial yang dialami yakni adalah masalah dengan keluarga hingga masalah dengan teman sesama tahanan yang berlainan kamar ataupun blok.

Warga Binaan yang mengalami problem penyesuaian diri seperti rasa cemas hingga stress idealnya melakukan *self disclosure* atau keterbukaan diri sebab hal ini dapat berkontribusi dalam mengurangi rasa stres seperti hasil penelitian yang ditunjukkan Ajeng Roro Angistya Pinakesti (2016) menunjukkan bahwa ada hubungan antara *self-disclosure* dan stres dimana pengungkapan diri dapat menjadi salah satu cara untuk mendapatkan dukungan dari orang lain dan meringankan tekanan atau sumber stres.

Hasil penelitian Mailanda (2022) terkait hubungan antara kecemasan sosial dan kesepian dengan *self disclosure* pada remaja pengguna instagram juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan sosial dan kesepian dengan *self disclosure* pada remaja pengguna Instagram dimana semakin tinggi *self disclosure* pada remaja, maka semakin rendah kecemasan sosial dan kesepian pada remaja pengguna Instagram.

Berdasarkan hal diatas, peneliti tertarik untuk melakukan kajian dan penelitian tentang "*Adaptasi Diri dan Self disclosure Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Sungguminasa*".

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana dan mengapa Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Sungguminasa melakukan adaptasi diri?

2. Bagaimana dan mengapa Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Sungguminasa *self disclosure*?
3. Bagaimana hambatan adaptasi diri dan *self disclosure* Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Sungguminasa?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mendeskripsikan dan menganalisis adaptasi diri Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Sungguminasa
2. Untuk mendeskripsikan dan menganalisis *self disclosure* Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Sungguminasa
3. Untuk mendeskripsikan dan menganalisis hambatan adaptasi diri dan *self disclosure* Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Sungguminasa

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi ilmiah pada kajian tentang komunikasi interpersonal yaitu adaptasi diri dan *self disclosure* Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Sungguminasa
2. Secara praktis penelitian ini diharapkan memberikan manfaat melalui analisis yang dipaparkan pada pihak-pihak yang fokus terhadap komunikasi interpersonal.
3. Secara Akademis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk pengembangan kajian-kajian bidang komunikasi interpersonal terutama dalam adaptasi diri dan *self disclosure*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Konsep

1. Komunikasi Interpersonal

1.1 Konsep Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal merupakan proses pengiriman dan penerimaan pesan-pesan antara dua orang atau diantara sekelompok kecil orang-orang dengan beberapa efek dan beberapa umpan balik seketika.. Komunikasi interpersonal terjadi antara dua orang yang telah menjalin hubungan, orang yang dengan suatu cara terhubung (Devito, 2007 dalam Mutiah, 2016). Komunikasi interpersonal dianggap sebagai komunikasi yang paling efektif dengan mensyaratkan kehadiran fisik dan secara konvensional bersifat *face to face*. Julia T. Wood (2013) menyebut kehidupan sehari-hari manusia terikat erat dengan komunikasi interpersonal dimana terjadi saling ketergantungan dalam pembentukan jati diri manusia,

Menurut DeVito (1997) dalam Rianingsih (2015) Komunikasi Interpersonal yaitu komunikasi yang berlangsung di antara dua orang yang mempunyai hubungan yang mantap dan jelas. Komunikasi ini yang mempengaruhi elemen-elemen dan mempunyai kesepakatan, perjanjian untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Harapan dari tujuan tentunya akan merubah pola pikiran dan perilaku menjadi ke arah yang lebih bermanfaat untuk kedepannya. Kesepakatan dalam komunikasi

interpersonal yang dilakukan oleh dua orang atau lebih secara tatap muka untuk mencapai kesepakatan yang akan di peroleh untuk mencapai tujuan.

Selanjutnya, Mulyana (2007) menyebut bahwa Komunikasi Komunikasi interpersonal (Interpersonal Communication) adalah komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, yang memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal maupun nonverbal. Dalam penyampaian ide, pesan untuk membina hubungan timbal balik dalam penyampaian informasi.

Effendy (1986) dalam Rianingsih (2015) juga mengemukakan bahwa pada hakikatnya Komunikasi Antarpribadi adalah komunikasi antara komunikator dengan komunikan. Komunikasi jenis ini dianggap sangat efektif dalam upaya mengubah sikap, pendapat, atau perilaku seseorang, karena sifatnya yang dialogis, berupa percakapan. Komunikator mengetahui tanggapan komunikan pada saat komunikasi berlangsung. Komunikator juga mengetahui apakah komunikasi yang dilakukannya itu positif apa negatif, berhasil atau tidak, dan dapat kesempatan pada komunikasn untuk bertanya seluas-luasnya.

1.2 Tujuan Komunikasi Interpersonal

Pada kehidupan manusia, komunikasi interpersonal yang dilakukan oleh komunikator dengan komunikan memiliki tujuan yang ingin diperoleh dan disepakati. Menurut Muhammad (2005) mengemukakan tujuan dari komunikasi interpersonal yakni untuk menemukan diri sendiri dan dunia luar,

membentuk dan menjaga hubungan yang penuh arti serta sikap dan tingkah laku.

Selain itu, menurut Bovee dan Thilldan dikutip dan diterjemahkan oleh Purwanto (2006) terdapat tujuan yang ingin dicapai dalam komunikasi interpersonal yakni diantaranya menyampaikan informasi, berbagi pengalaman, menumbuhkan simpati, melakukan kerjasama dan menceritakan kekecewaan serta menumbuhkan motivasi.

Sedangkan menurut Suranto (2011) tujuan komunikasi interpersonal yakni bertujuan untuk mengungkapkan perhatian kepada orang lain, menemukan diri sendiri dan dunia luar, membangun dan memelihara hubungan yang harmonis, ,mempengaruhi sikap dan tingkah laku serta mencari kesenangan atau sekedar menghabiskan waktu, menghilangkan kerugian akibat salah komunikasi, serta memberikan bantuan atau konseling.

Suranto (2011) menyebut tujuan dari komunikasi interpersonal adalah suatu action oriented, yaitu tindakan yang berorientasi pada tujuan tertentu. Oleh sebab itu kualitas komunikasi perlu ditingkatkan untuk menumbuhkan hubungan interpersonal. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi komunikasi interpersonal yang juga dikemukakan oleh Suranto yakni toleransi, kesempatan-kesempatan yang seimbang, sikap menghargai orang lain, sikap mendukung, sikap terbuka, pemilikan bersama atas informasi, kepercayaan, keakraban, kesejajaran, kontrol, respon dan suasana emosional

1.3 Ciri-ciri Komunikasi Interpersonal

Komunikasi Interpersonal dalam kehidupan sehari-hari mempunyai hubungan sangat penting untuk menyatukan pendapat, ide, gagasan dan tujuan bersama, sehingga dapat menciptakan hubungan sosial yang diperlukan untuk mencapai tujuan dalam satu kelompok, lembaga maupun organisasi dalam kesepakatan bersama. Menurut Joseph A.Devito dalam (Liliweri ,1991 dalam Purwanto, 2006) mengatakan bahwa ciri Komunikasi Interpersonal yakni pertama dilakukan dengan keterbukaan (*openness*) dimana terdapat kemauan untuk menanggapi dengan senang hati informasi yang diterima di dalam menghadapi hubungan komunikasi interpersonal.

Selanjutnya yakni empati (*empathy*) yang merupakan kemampuan seseorang untuk mengetahui apa yang sedang dialami orang lain pada suatu saat tertentu, dari sudut pandang orang lain. Selain itu ciri berikutnya yakni dukungan (*supportiveness*) dimana adanya komunikasi berlangsung secara efektif didukung dari adanya hubungan interpersonal yang efektif atau hubungan dimana terdapat sikap mendukung.

Ciri terakhir yakni adanya sikap positif (*positiveness*) dimana seseorang harus memiliki perasaan positif terhadap dirinya untuk mendorong orang lain lebih aktif berpartisipasi, dan menciptakan situasi komunikasi kondusif untuk interaksi yang efektif.

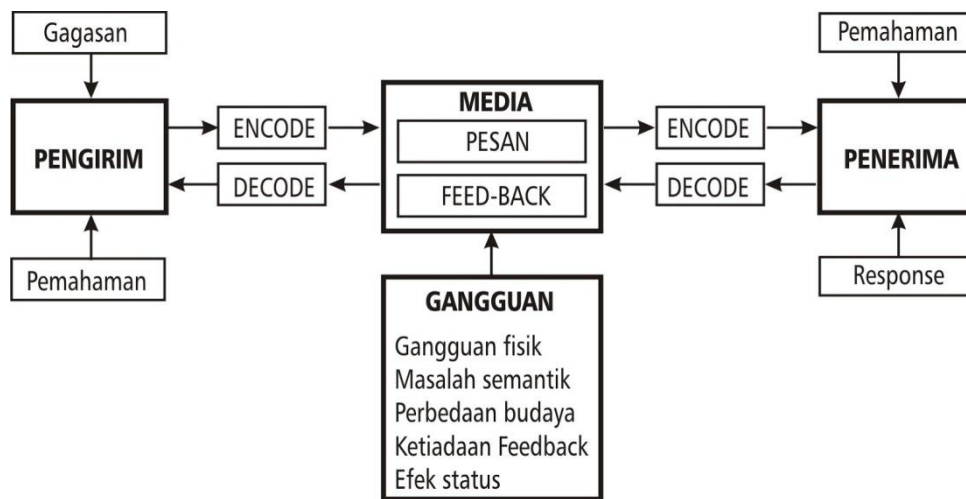
1.4 Pesan Komunikasi Interpersonal

Terdapat beberapa macam sifat pesan dalam komunikasi yang biasanya dilakukan oleh individu untuk berkomunikasi dengan individu yang lain yakni komunikasi verbal dan non verbal. Komunikasi verbal adalah simbol atau pesan verbal adalah semua jenis simbol yang menggunakan satu kata atau lebih, hampir semua tutur kata termasuk kedalam kategori pesan verbal disengaja, yaitu usaha-usaha yang dilakukan secara sadar untuk berhubungan dengan orang lain. (Mulyana, 2013)

Konsep komunikasi Non-Verbal menurut Wood (2010) bahwa dari semua aspek komunikasi yang bukan berupa kata tidak hanya gerakan dan bahasa tubuh, tetapi bagaimana mengucapkan kata-kata: perubahan nada suara, berhenti, waran suara, volume dan juga aksen. Beberapa aspek tersebut dapat mempengaruhi makna yang dihasilkan dari komunikasi yang berlangsung. Selain itu komunikasi non-verbal juga mengandung komunikasi verbal yang dilakukan oleh seseorang, karena masyarakat luas berpendapat bahwa komunikasi non-verbal tersebut lebih terpercaya

1.5 Model Komunikasi Interpersonal

De Vito (2007) dalam Rianingsih (2015) memberikan model komunikasi interpersonal dengan arus komunikasi sirkuler atau berputar dimana setiap individu memiliki kesempatan menjadi komunikan ataupun komunikator.



Gambar 1. Model Komunikasi Interpersonal De Vito
Sumber : (Rianingsih, 2015)

Komponen-komponen model komunikasi interpersonal De Vito yakni Pengirim-Penerima dimana komunikasi komunikasi interpersonal paling tidak melibatkan dua orang, setiap orang terlibat dalam komunikasi komunikasi interpersonal memfokuskan dan mengirimkan serta mengirimkan pesan dan juga sekaligus menerima dan memahami pesan. Istilah pengirim-pengirim ini digunakan untuk menekankan bahwa fungsi pengirim dan penerima dilakukan oleh setiap orang yang terlibat dalam komunikasi komunikasi interpersonal.

Encoding-Decoding. Encoding adalah tindakan menghasilkan pesan, artinya pesan-pesan yang akan disampaikan dikode atau diformulasikan terlebih dahulu dengan menggunakan kata-kata simbol dan sebagainya. Sedangkan decoding adalah tindakan untuk menginterpretasikan dan memahami pesan-pesan yang diterima. Dalam komunikasi komunikasi interpersonal pengirim juga bertindak sekaligus sebagai penerima, maka

fungsi encoding-decoding dilakukan oleh setiap orang yang terlibat dalam komunikasi interpersonal.

Pesan-pesan yakni dalam komunikasi interpersonal dapat berbentuk verbal (kata-kata, kalimat, bahasa) atau nonverbal (gerak tubuh, simbol) atau gabungan antara keduanya yakni bentuk verbal dan nonverbal. Selanjutnya yakni saluran yang berfungsi sebagai media dimana dapat menghubungkan antara pengirim dan penerima pesan atau informasi. Gangguan atau Noise yakni terjadi saat komunikasi yang tengah berlangsung yang diakibatkan dari beberapa gangguan diantaranya yakni gangguan fisik yang umumnya berasal dari luar dan mengganggu transmisi fisik pesan, seperti kegaduhan, interupsi, jarak dan lainnya. Selanjutnya, gangguan psikologis. Gangguan ini timbul disebabkan dari perbedaan gagasan dan penilaian subyektif diantara orang yang terlibat dalam sebuah komunikasi seperti emosi, perbedaan nilai-nilai, sikap dan lain sebagainya. Selain itu terdapat juga yang disebut gangguan semantik yang terjadi akibat kata-kata atau simbol yang digunakan dalam komunikasi seringkali mempunyai arti yang ganda, sehingga menyebabkan penerima gagal dalam menangkap dari maksud-maksud pesan yang disampaikan.

Umpan balik memiliki peran penting dalam proses komunikasi interpersonal, karena pengirim dan penerima secara terus menerus dan bergantian memberikan umpan balik dalam berbagai cara, baik secara verbal maupun nonverbal. Umpan balik ini bersifat positif

apabila dirasa saling menguntungkan. Bersifat positif apabila tidak menimbulkan efek dan bersifat negatif apabila merugikan.

Bidang pengalaman merupakan faktor yang paling penting dalam komunikasi interpersonal. Komunikasi akan terjadi apabila para pelaku yang terlibat dalam komunikasi mempunyai bidang pengalaman yang sama dan komponen terakhir yakni efek yang dapat mengubah sikap, perilaku kepercayaan dan opini komunikasi.

1.6 Faktor-Faktor yang Menumbuhkan Komunikasi Interpersonal

Daryanto dan Rahardjo (2016) menjelaskan sejumlah faktor yang menumbuhkan komunikasi interpersonal yakni diantaranya adalah trust (percaya) yang dianggap memiliki peran yang sangat penting dimana apabila seseorang memiliki kepercayaan terhadap orang lain, maka orang tersebut secara otomatis akan lebih terbuka dengan orang lain.

Faktor selanjutnya yakni suportif. Jeck Gibb (1961) dalam Daryanto (2010) menyebutkan enam perilaku yang menimbulkan perilaku suportif, yakni deskripsi yang merupakan perasaan yang tersampaikan, orientasi masalah yang merupakan pencarian solusi secara bersama terhadap permasalahan dengan mengkomunikasikan keinginan., pontanitas, yang berarti kejujuran, empati yang artinya membayangkan pada persoalan yang menimpa individu lain, persamaan atau tidak membedakan, dan provisionalisme yang berarti merupakan kemauan untuk mengoreksi kembali suatu pendapat atau argumen.

Selain itu, terdapat faktor terbuka guna untuk menumbuhkan komunikasi interpersonal dengan membuka pikiran terhadap pemikiran orang lain dan membuka hal-hal baru. Sikap terbuka menjadi penghargaan atas pernyataan atau hal yang disampaikan oleh seseorang.

1.7 Prinsip-Prinsip Komunikasi Interpersonal

Julia T. Wood juga menyebutkan delapan prinsip komunikasi interpersonal (2013) yakni pertama bahwa manusia tidak dapat hidup tanpa berkomunikasi dimana setiap manusia pasti melakukan komunikasi, disebabkan individu mencoba memberi kesan terhadap apa yang dilakukan oleh individu lainnya. Kedua, komunikasi interpersonal adalah hal yang tidak dapat diubah dimana pernyataan yang telah dilontarkan sangat sulit untuk diperbaiki kembali dan berdampak terhadap hubungan komunikasi interpersonal.

Ketiga, prinsip komunikasi interpersonal yakni melibatkan masalah etika dimana hal ini menitikberatkan pada tingkah laku dan moral terkait masalah salah atau benar. Keempat, manusia menciptakan makna dalam komunikasi interpersonal dimana makna yang tercipta yakni dari bagaimana individu menafsirkan setiap komunikasi interpersonal yang dilakukan dan menginterpretasikannya dan prinsip kelima yakni pemaknaan yang dipengaruhi oleh metakomunikasi. Metakomunikasi ada karena kata-kata dan tanpa kata-kata mengenai apa yang dirasakan atau apa yang lawan bicara perhatikan.

Selanjutnya, prinsip keenam yakni komunikasi interpersonal menciptakan hubungan yang berkelanjutan yakni dimana meningkatnya dan terbangunnya hubungan dicapai melalui komunikasi komunikasi interpersonal dengan menerapkan interaksi dan komunikasi interpersonal. Ketujuh, prinsip komunikasi interpersonal yakni komunikasi tidak mampu menyelesaikan semua hal dan menghilangkan permasalahan. Sebab segala sesuatu tetap tidak dapat terselesaikan dengan komunikasi meski komunikasi yang efektif dan yang terakhir yakni efektivitas komunikasi komunikasi interpersonal adalah sesuatu yang dapat dipelajari dimana setiap individu dapat menambah wawasan tentang bagaimana cara berkomunikasi interpersonal yang baik untuk meningkatkan keterampilan dan efektivitas saat melakukan interaksi dengan orang lain.

2. *Self disclosure* (Keterbukaan Diri)

2.1 Pengertian *Self Disclosure*

Self disclosure (keterbukaan diri) merupakan tindakan untuk mengungkapkan tentang bagaimana seseorang berinteraksi dengan orang terhadap situasi yang terjadi dan memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan. Teori ini disebut juga dengan Johari Window, teori ini digunakan dalam hubungan antara pengungkapan diri dan feedback dalam suatu hubungan. Terdapat empat kuadran yaitu terbuka (*open*, yaitu informasi umum), rahasia (*secret*, yaitu orang lain tidak boleh tahu), buta (*blind*, yaitu orang lain tahu tentang kita tanpa kita sadari), tak dikenal

(*unknown*, yaitu informasi yang tidak diketahui). (Budyana dan Ganiem, 2011)

Devito (1992) dalam Ramadhana (2018) menyebutkan bahwa makna dari *self disclosure* adalah suatu bentuk komunikasi dimana seseorang menyampaikan informasi tentang dirinya yang biasanya disimpan. Oleh karena itu, setidaknya proses *self disclosure* membutuhkan dua orang. Devito menyatakan bahwa keterbukaan diri adalah jenis komunikasi dimana individu mengungkapkan informasi tentang dirinya yang biasanya disembunyikan atau tidak diceritakan.

Pada umumnya, suatu hubungan akan diawali dengan adanya pertukaran informasi diri yang sifatnya dangkal. Seiring dengan semakin akrabnya sebuah hubungan, maka *self disclosure* (keterbukaan diri) akan semakin sering dan mendalam. Dengan demikian, *self disclosure* (keterbukaan diri) menandai kedekatan atau keintiman hubungan yang ada. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan dalam *social penetration theory* bahwa bila sebuah hubungan berkembang ke tingkat yang lebih akrab, maka *self disclosure* (keterbukaan diri), baik keluasan maupun kedalamannya akan meningkat dan peningkatan ini akan dirasakan oleh individu yang bersangkutan secara nyaman (Wardhani, Mashoedi dan Fatmawati (2012).

2.2 Faktor yang Mempengaruhi Self Disclosure

Taylor, Peplau dan Sears (2009) mengemukakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self disclosure* diantaranya adalah yakni penerimaan

sosial dimana individu yang mengungkapkan informasi terkait dirinya untuk meningkatkan penerimaan sosial. Selanjutnya, pengembangan hubungan dimana individu yang berbagai informasi pribadi, dan keyakinan pribadi merupakan cara untuk mengawali hubungan dan bergerak ke arah intimasi.

Faktor selanjutnya yakni ekspresi diri dimana segala hal yang diungkapkan tentang perasaan adalah bagian dari ekspresi diri. Selain itu, ada faktor klarifikasi diri yakni dimana individu yang berbagi perasaan atau pengalaman pribadi kepada orang lain dapat membantu individu dalam menjelaskan pemikirannya terkait sebuah hal atau situasi. Terakhir yakni faktor kontrol sosial dimana individu bisa saja mengungkapkan atau menyembunyikan informasi tentang dirinya terhadap orang lain.

2.3 Dimensi *Self Disclosure* (Keterbukaan Diri)

Wheeles dalam Wijayanti (2020) merancang instrumen untuk mengukur pengungkapan diri atau *self disclosure*, yaitu dinamakan Wheeles Revised *Self disclosure Scale* (RSDS) diantaranya yakni pertama tujuan (*intent to disclosure*) dimana individu melakukan keterbukaan diri secara sadar dengan mempunyai tujuan. Tujuan dari *self disclosure* yakni seluas apa individu mengungkapkan tentang apa yang ingin diungkapkan dan seberapa besar kesadaran individu untuk mengontrol informasi-informasi yang akan dikatakan terhadap orang lain.

Kedua, jumlah (*amount of disclosure*) yakni merupakan kuantitas dari pengungkapan diri yang dapat diukur dengan mengetahui frekuensi dengan siapa individu mengungkapkan diri dan durasi dari pesan yang disampaikan

terhadap individu lain. Ketiga yakni valensi (*positive and negative nature of self-disclosure*) yakni hal yang positif atau negatif dari pengungkapan diri dimana individu dapat mengungkap diri mengenai hal-hal yang menyenangkan terkait dirinya ataupun memuji hal-hal yang ada dalam dirinya ataupun sebaliknya dengan menjelek-jelekan diri individu tersebut.

Selanjutnya, keempat yakni kejujuran dan kecemasan (*honesty-accuracy of disclosure*) dimana kejujuran dan ketepatan diri pengungkapan diri individu terbatas oleh tingkat individu mengetahui dirinya sendiri. Terakhir, kedalaman (*control of depth of disclosure*) yakni individu dapat mengontrol pengungkapan diri yang dilakukan dengan mengungkap informasi-informasi yang dianggap intim atau mengungkapkan dengan detail hal yang paling intim dari dirinya, hal-hal yang dirasa sebagai periperal atau impersonal ataupun hal yang hanya bohong.

2.4 Fungsi Self Disclosure

Menurut Darlega dan Grzelsk (dalam O Sears, dkk., 1998 dalam Sabaruddin 2019) terdapat lima fungsi pengungkapan diri, yakni pengungkapan diri berfungsi sebagai penjernihan diri dimana individu yang menceritakan masalah yang dialaminya dapat menjernihkan pikiran sehingga dapat menyelesaikan permasalahannya dengan baik. Selain itu, pengungkapan diri juga berfungsi sebagai ekspresi (*expression*) dimana keterbukaan diri dengan mengungkapkan perasaan yang dialami menjadi kesempatan untuk mengekspresikan perasaan atau situasi yang tengah dirasakan.

Pengungkapan diri juga berfungsi sebagai keabsahan sosial. Dengan mengamati atau memperhatikan seperti apa dan bagaimana reaksi orang lain saat seorang individu mengungkapkan diri dimana individu tersebut mendapatkan informasi tentang ketepatan pandangannya. Selanjutnya pengungkapan diri berfungsi sebagai kendali sosial dimana individu dapat mengemukakan dan menyembunyikan informasi tentang dirinya sebagai bentuk kendali sosial dan pengungkapan diri juga berfungsi sebagai perkembangan hubungan dimana individu yang saling berbagi informasi dan saling mempercayai menjadi sarana dalam usaha membangun sebuah hubungan dan meningkatkan keakraban.

Menurut Floyd (2009) dalam Dora (2017), *self-disclosure* adalah tindakan menyampaikan informasi tentang diri sendiri dengan sengaja dan yakin bahwa informasi tersebut benar, tetapi orang lain belum mengetahuinya. Dalam berkomunikasi, ada dua syarat yang harus dipenuhi sebagai *self-disclosure*, yaitu individu harus dengan sengaja memberikan informasi tentang dirinya sendiri dan individu yang membaca harus percaya dengan informasi tersebut.

Menurut Wood (2012) *self-disclosure* adalah pengungkapan informasi mengenai diri sendiri yang biasanya tidak diketahui oleh orang lain. Individu membuka diri ketika individu tersebut membagikan informasi pribadi mengenai diri sendiri, seperti harapan, ketakutan, perasaan, pikiran dan pengalaman. Membuka diri cenderung mengundang orang lain untuk membuka diri juga (Wood, 2012 dalam Dora, 2017). Hal ini dikarenakan

adanya sikap saling percaya satu sama lain sehingga individu yang mengetahui informasi pribadi orang lain akan membuka diri juga kepada orang tersebut.

3. Adaptasi Diri

3.1 Pengertian Adaptasi

Adaptasi merupakan suatu penyesuaian pribadi terhadap lingkungan. Adaptasi adalah “proses penyesuaian diri terhadap lingkungan dan keadaan sekitar” (Meinarno, 2011 dalam Surya Ningsih, 2021). Sedangkan menurut Gerungan (1991) dalam Surya Ningsih (2021) menyebut adaptasi adalah “suatu penyesuaian pribadi terhadap lingkungan, penyesuaian ini dapat berarti mengubah diri pribadi sesuai dengan lingkungan, juga dapat berarti mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan pribadi”.

Menurut Karta Sapoetra dalam Arjiansyah (2016) adaptasi memiliki dua arti yakni pertama sebagai penyesuaian diri yang autoplastis (auto artinya sendiri, plastis artinya bentuk) yang artinya mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan dimana adaptasi ini bersifat pasif yakni kegiatan individu ditentukan oleh lingkungan. Sementara itu, penyesuaian diri yang alloplastis (allo artinya yang lain, plastis artinya bentuk) yang artinya individu mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan sendiri dimana adaptasi ini bersifat aktif dimana individu mempengaruhi lingkungan sekitarnya.

Adaptasi atau penyesuaian diri merupakan hal yang harus dilakukan ketika seorang individu memasuki lingkungan dan situasi baru. Soeharto

Heerdjan (1987) mengemukakan bahwa penyesuaian diri adalah usaha atau perilaku yang tujuannya mengatasi kesulitan dan hambatan (Sunaryo, 2004 dalam Muharomi 2012). Kemampuan beradaptasi dapat juga dikatakan sebagai kemampuan seorang individu untuk hidup dan bergaul dengan wajar terhadap lingkungannya. Adaptasi menjadi suatu hal yang sering dilakukan individu ketika memasuki lingkungan yang baru. Hal ini terjadi karena pada dasarnya manusia beradaptasi karena dua alasan utama, yaitu perilaku orang lain yang memberikan manfaat dan ingin diterima secara sosial dan menghindari celaan (Sears, 2006 dalam Muharomi 2012)

Berdasarkan pengertian diatas dapat dikatakan bahwa adaptasi merupakan pertahanan yang didapat sejak lahir atau diperoleh karena belajar dari pengalaman untuk mengatasi suatu masalah dimana individu maupun kelompok dituntut untuk dapat beradaptasi pada suatu lingkungan yang baru.

Suparlan (1993) dalam Retno (2018) mengatakan pada hakikatnya adaptasi merupakan suatu proses untuk memenuhi syarat-syarat dasar kelangsungan hidup manusia yang mencakup syarat dasar alamiah-biologi manusia yakni makan dan minum untuk tetap bertahan hidup, Syarat dasar kejiwaan dimana seseorang membutuhkan perasaan tenang dan syarat dasar sosial dimana seseorang membutuhkan hubungan dengan orang lain dalam lingkungan sosial.

Adaptasi menurut Suparlan (1993) dibagi menjadi lima yakni adaptasi fisiologis yang merupakan cara individu menerima perubahan yang terjadi oleh anggota tubuh. adaptasi psikologis yang merupakan cara individu agar mampu menerima perubahan yang terjadi akibat lingkungan sosial, adaptasi perkembangan yakni cara individu dalam menghadapi tugas perkembangan dan menunjukkan karakteristik perilaku yang muncul dari proses perkembangan tersebut, adaptasi sosial budaya dimana individu melakukan proses penyesuaian perilaku yang sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat dan terakhir adaptasi spiritual adalah cara individu menerima perubahan dalam diri sesuai dengan agama atau kepercayaan yang diyakininya.

Selanjutnya, adaptasi dapat dilakukan melalui tiga cara menurut Suparlan (1993) dalam Retno (2018), yakni pertama interkasi sosial yang adalah hubungan sosial yang dinamis antara individu dengan individu, maupun individu dengan kelompok (Soerjono Soekanto, 2009)

Kedua, komunikasi merupakan proses dimana seseorang atau beberapa orang, kelompok, organisasi, dan masyarakat menciptakan dan menggunakan informasi agar terhubung dengan orang lain dan lingkungannya dan terakhir yakni organisasi yakni pola hubungan yang melalui orang-orang yang berada di bawah pengarahan pimpinan atau atasan guna mengejar tujuan bersama.

3.2 Tahapan Adaptasi

Oberg (1960) dalam Arvan (2017) menyatakan bahwa ada empat tahapan dalam proses adaptasi yakni pertama *honeymoon*. Tahapan *honeymoon* ditandai dengan perasaan terpesona, antusias, senang, adanya hubungan yang baik dengan orang sekitar. Tahapan bulan madu juga dapat dikatakan sebagai pengalaman menjadi pengunjung. Apabila seorang individu berada di suatu daerah yang memiliki kebudayaan yang berbeda dalam waktu yang relatif singkat maka yang tersisa dalam kenangan adalah berbagai hal menyenangkan yang ditemui di tempat baru maupun sebaliknya.

Tahapan kedua yakni adalah *culture shock*. Tahapan *culture shock* merupakan tahapan dimana terdapat beragam kesulitan untuk dapat hidup ditempat yang baru, tidak dapat mengekspresikan perasaannya dalam bahasa lisan yang benar hingga kesulitan dalam bergaul karena persoalan bahasa, adanya nilai-nilai yang berbenturan dengan kepercayaan atau kebiasaan yang dianut.

Tahapan ketiga yakni *recovery*. Tahap *recovery* atau tahapan penyembuhan merupakan tahapan pemecahan dari krisis yang dihadapi pada tahapan *culture shock*. Pada tahapan ini, individu sudah membuka jalan dengan lingkungan yang baru, mulai bersahabat dengan lingkungan yang baru dan sudah mulai menguasai bahasa serta budaya yang baru. Kondisi individu pada tahapan ini sudah memperoleh keterampilan yang diperlukan untuk bertindak secara efektif sehingga perasaan tidak puas mulai luntur, pada tahapan ini individu juga mulai memperoleh pengetahuan

mengenai budaya pada lingkungan baru dan muncul sikap positif terhadap individu yang berasal dari lingkungan baru.

Tahapan terakhir adalah *adjustment*. Tahapan *adjustment* merupakan tahapan dimana individu mulai menikmati dan menerima lingkungan atau budaya yang baru meskipun masih mengalami sedikit ketegangan dan kecemasan. Pada tahapan *adjustment* terjadi proses integrasi dari hal-hal lama yang sudah dimiliki individu.

3.3 Faktor-faktor Adaptasi

Terjadinya adaptasi disebabkan oleh sejumlah faktor. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi adaptasi, (Stuart, 2009 dalam Ardiansyah dkk, 2014) antara lain yakni faktor *presdiposisi* dan faktor *prestipasi*. Menurut Stuart (2009) faktor *predisposisi* adalah penyebab yang menjadi sumber terjadinya stres yang mempengaruhi tipe dan sumber dari individu untuk menghadapi stres baik yang biologis, psikososial dan sosial kultural, termasuk faktor *predisposisi* adalah biologis, faktor ini ada hubungan dengan adanya neuropatologi dan ketidakseimbangan neurotransmitter otak yaitu pada sistem limbik, lobus frontalis dan hypothalamus. Perubahan fungsi neurotransmitter, dopamine, serotonin, norepineprin dan asetikolin yang menyebabkan adanya perubahan regulasi gerak dan koordinasi, emosi, kemampuan memecahkan masalah, perilaku cenderung negatif atau maladaptif, terjadi penurunan perhatian dan suasana hati. Teori biologi terkait dengan faktor genetik, neuroanatomi, neurokimia serta imunologi

dimana yang termasuk dalam faktor biologis yaitu genetik, nutrisi, sensitifitas biologi, status kesehatan, dan paparan toksik.

Menurut Stuart (2009) faktor presipitasi adalah rangsangan yang mempengaruhi, menyerang atau merusak individu. Termasuk dalam stressor pencetus yaitu *nature*, *origine*, *timing* dan *number*. *Nature* yaitu faktor biologis, faktor psikologis dan sosial budaya, *Origin* terbagi menjadi internal berupa persepsi individu terhadap dirinya orang lain, dan lingkungan dan eksternal berupa dukungan keluarga, masyarakat, kelompok, *timing* yaitu stress terjadinya dalam waktu dekat, lama atau terjadi berulang ulang, *number* adalah jumlah depresi lebih dari satu atau tidak yang dialami seseorang.

3.4 Aspek-aspek Adaptasi Diri

Hurlock (1990) yang diterjemahkan oleh Tjandrasa dan Zarkasih (2007) mengemukakan pada dasarnya penyesuaian diri memiliki dua aspek yakni aspek penyesuaian pribadi dan aspek penyesuaian sosial. Aspek penyesuaian pribadi adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Individu tersebut menyadari sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak obyektif sesuai dengan kondisi dirinya tersebut.

Keberhasilan penyesuaian pribadi ditandai dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan atau tanggungjawab, dongkol, kecewa, atau tidak percaya pada kondisi dirinya. Kehidupan kejiwaannya ditandai dengan

tidak adanya kegoncangan atau kecemasan yang menyertai rasa bersalah, rasa cemas, rasa tidak puas, rasa kurang dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya dan sebaliknya kegagalan penyesuaian pribadi ditandai dengan keguncangan emosi, kecemasan, ketidakpuasan dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya, sebagai akibat adanya gap antara individu dengan tuntutan yang diharapkan oleh lingkungan.

Sedangkan aspek penyesuaian sosial yakni dimana individu di dalam masyarakat mendapatkan proses saling mempengaruhi satu sama lain dan silih berganti. Dari proses tersebut timbul suatu pola kebudayaan dan tingkah laku sesuai dengan sejumlah aturan, hukum, adat dan nilai-nilai yang mereka patuhi, demi untuk mencapai penyelesaian bagi persoalan-persoalan hidup sehari-hari.

Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan tersebut mencakup hubungan dengan masyarakat di sekitar tempat tinggalnya, keluarga, sekolah, teman atau masyarakat luas. Dalam hal ini individu dan masyarakat sebenarnya sama-sama memberikan dampak bagi komunitas. Individu menyerap berbagai informasi, budaya dan adat istiadat yang ada, sementara komunitas (masyarakat) diperkaya oleh eksistensi atau karya yang diberikan oleh sang individu. Apa yang diserap atau dipelajari individu dalam proses interaksi dengan masyarakat masih belum cukup untuk menyempurnakan penyesuaian sosial yang memungkinkan individu untuk mencapai penyesuaian pribadi dan sosial

dengan cukup baik. Proses berikutnya yang harus dilakukan individu dalam penyesuaian sosial adalah kemauan

Setiap masyarakat biasanya memiliki aturan yang tersusun dengan sejumlah ketentuan dan norma atau nilai-nilai tertentu yang mengatur hubungan individu dengan kelompok. Dalam proses penyesuaian sosial individu mulai berkenalan dengan kaidah-kaidah dan peraturan-peraturan tersebut lalu mematuhi sehingga menjadi bagian dari pembentukan jiwa sosial pada dirinya dan menjadi pola tingkah laku kelompok. Kedua hal tersebut merupakan proses pertumbuhan kemampuan individu dalam rangka penyesuaian sosial untuk menahan dan mengendalikan diri. Pertumbuhan kemampuan ketika mengalami proses penyesuaian sosial, berfungsi seperti pengawas yang mengatur kehidupan sosial dan kejiwaan.

3.5 Perilaku Penyesuaian dan Kebutuhan Dasar

Kepribadian mempunyai fungsi sebagai penentu primer terhadap penyesuaian diri. Penentu berarti faktor yang mendukung, mempengaruhi, atau menimbulkan efek pada proses penyesuaian diri. Hurlock (1990) yang diterjemahkan oleh Tjandrasa dan Zarkasih (2007) menyebut penentu penyesuaian diri identik dengan faktor-faktor yang mengatur perkembangan dan terbentuknya pribadi secara bertahap. Penentu-penentu tersebut dapat dikelompokkan yakni dari kondisi-kondisi fisik, termasuk di dalamnya keturunan, konstitusi fisik, susunan saraf, kelenjar, dan sistem otot, kesehatan, penyakit. Perkembangan dan kematangan, khususnya kematangan intelektual, sosial, moral, dan emosional.

Penentuan psikologis, termasuk di dalamnya pengalaman, belajarnya, pengkondisian, penentuan diri, frustrasi, dan konflik. Kondisi lingkungan, khususnya keluarga dan sekolah dan penentuan kultural termasuk agama.

4. Kecemasan

4.1 Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan kondisi psikologis seseorang yang diselimuti rasa takut dan khawatir, dimana perasaan tersebut merupakan hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis (Muyasaroh, 2020).

Menurut American Psychological Association (APA) dalam (Muyasaroh, 2020), kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya).

Menurut (Gunarso, n.d, 2008) dalam (Wahyudi, Bahri, dan Handayani 2019), kecemasan atau anxietas adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Pengaruh kecemasan terhadap tercapainya kedewasaan, merupakan masalah penting dalam perkembangan kepribadian. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan. Baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang, yang terganggu, kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan itu.

4.2 Tingkatan Kecemasan

Peplau, dalam (Muyasaroh, 2020) mengidentifikasi empat tingkatan kecemasan yakni kecemasan ringan, sedang, berat dan panik. Kecemasan Ringan berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Tanda dan gejala diantaranya persepsi dan perhatian meningkat, waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal, mampu mengatasi masalah secara efektif serta terjadi kemampuan belajar. Perubahan fisiologi ditandai dengan gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal.

Kecemasan sedang yakni memungkinkan seseorang memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon fisiologi diantaranya sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi. Sedangkan respon kognitif yaitu lahan persepsi menyempit, rangsangan luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya.

Kecemasan berat mempengaruhi persepsi individu dimana individu cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Tanda dan gejala dari kecemasan berat yaitu yakni persepsinya sangat kurang, berfokus pada hal yang detail, rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta tidak dapat belajar secara efektif. Pada tingkatan ini individu

mengalami sakit kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia, palpitasi, takikardi, hiperventilasi, sering buang air kecil maupun besar, dan diare. Secara emosi individu mengalami ketakutan serta seluruh perhatian terfokus pada dirinya.

Panik merupakan tingkat kecemasan yang berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak dapat melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, kehilangan pemikiran yang rasional. Kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, dan jika berlangsung lama dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian. Tanda dan gejala dari tingkat panik yaitu tidak dapat fokus pada suatu kejadian.

4.3 Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Menurut Savitri Ramaiah (2003) dalam (Muyasaroh, 2020) ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu :

Faktor lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu

dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

Faktor emosi yang ditekan. Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

Faktor sebab-sebab fisik. Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan semasa remaja dan sewaktu terkena suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Menurut (Patotisuro Lumban Gaol, 2004) dalam (Muyasaroh, 2020), kecemasan timbul karena adanya ancaman atau bahaya yang tidak nyata dan sewaktu-waktu terjadi pada diri individu serta adanya penolakan dari masyarakat menyebabkan kecemasan berada di lingkungan yang baru dihadapi.

B. Tinjauan Teoritis

1. Teori Adaptasi

John Bannet (2005) dalam Nikmah dan Kartika Sari (2016) adaptasi adalah penyesuaian yang direncanakan oleh manusia untuk mendapatkan serta menggunakan sumber-sumber daya untuk memecahkan masalah yang mereka hadapi dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.

Menurut Merton (dalam Ritzer dan Goodman, 2010 dalam Nikmah dan Kartika Sari 2016) bentuk adaptasi yang dilakukan manusia dapat sebagai bentuk konformitas maupun deviasi. Dimana apabila cara-cara yang dilakukan dalam beradaptasi tidak sesuai dengan apa yang diharapkan atau tidak dapat diterima oleh lingkungan yang baru. Hal tersebut dapat memberikan dampak negatif bagi seorang individu yang melakukan proses adaptasi. Namun, jika seorang individu dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan yang baru dan kemudian mereka dapat diterima dalam kehidupan masyarakat, maka akan menimbulkan suatu keseimbangan sosial yang dapat membentuk suatu conformity (konformitas).

Terdapat tiga bentuk strategi adaptasi (Merton dalam Ritzer dan Goodman, 2010 dalam Nikmah dan Kartika Sari 2016) yakni adaptasi perilaku yang difokuskan pada tindakan manusia dalam beradaptasi yang artinya bahwa tindakan yang dilakukan manusia disesuaikan dengan lingkungan tempat dia berada. Kedua, adaptasi siasat merupakan cara-cara yang dilakukan manusia untuk dapat beradaptasi dengan menyiasati perubahan-perubahan yang ada sebagai cara untuk dapat mengatasi hambatan-hambatan yang ditemui dalam melakukan proses adaptasi.

Ketiga, adaptasi proses yang dibagi menjadi dua yaitu pada tahapan manusia sebagai individu dan manusia sebagai kelompok. Pada tahapan individu, strategi adaptasi digunakan untuk mengatasi hambatan-

hambatan yang dialami dalam lingkungan sekitarnya dalam melaksanakan adaptasi. Adaptasi proses pada level kelompok digunakan untuk mencari persamaan-persamaan kebiasaan dengan masyarakat di lingkungan tempat tinggalnya yang baru.

Holt, Reinhart and Winston (1974) dalam Choirudin (2016) menyebut penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mengacu pada arah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dari motivasi dan tuntutan eksternal dari realitas. Penyesuaian dapat diartikan sebagai adaptasi yakni dapat mempertahankan eksistensinya, atau bisa survive dan memperoleh kesejahteraan jasmani dan rohani, dan dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan sosial.

Selain itu, penyesuaian dapat juga diartikan sebagai koformitas, yang berarti menyesuaikan sesuatu dengan standar atau prinsip dan lain-lain. Pemaknaan penyesuaian diri sebagai usaha konformitas, menyiratkan bahwa individu seakan-akan mendapat tekanan kuat untuk harus selalu mampu menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku, baik secara moral, sosial, maupun emosional.

Sudut pandang berikutnya adalah penyesuaian diri dimaknai sebagai usaha penguasaan (mastery), yaitu kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respon dalam cara-cara tertentu sehingga konflik-konflik, kesulitan, dan frustrasi tidak terjadi. Willis (2005) mengatakan penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga seseorang merasa puas

terhadap dirinya dan terhadap lingkungan. Sehingga dapat ditarik bahwa penyesuaian diri adalah suatu kemampuan untuk membuat hubungan yang serasi dan memuaskan antara individu dan lingkungannya dimana Individu diharapkan mampu melakukan penyesuaian diri dengan kehidupan sosial dan mampu memenuhi ekspektasi sosial setaraf dengan usianya.

Wilbur Schramm melihat efektivitas komunikasi dipengaruhi oleh dua hal yakni bidang pengalaman (*field of experience*) dan kerangka rujukan (*frame of reference*). Semakin besar lingkaran kesamaan antara sumber dan penerima terhadap dua hal tersebut, maka komunikasi mudah dilakukan dan efektivitas komunikasi akan tercapai. Namun apabila lingkaran kesamaan antara bidang pengalaman dan kerangka rujukan sumber dengan penerima tidak bertemu, maka komunikasi tidak mungkin berlangsung sebab pengalaman sumber dan penerima sangat jauh berbeda sehingga akan sulit menyampaikan makna dari seseorang ke orang lainnya (Wilbur & Donald, 1990)

Dalam upaya pencapaian harmonisasi hubungan antara tuntutan diri dan lingkungan ini akan muncul konflik, tekanan dan frustrasi, dan individu didorong untuk meneliti kemungkinan perilaku yang berbeda guna membebaskan diri dari ketegangan yang dialaminya. Terdapat istilah menyesuaikan diri terhadap diri sendiri adalah hal mudah untuk dilakukan padahal banyak orang yang tidak mampu untuk menyesuaikan dirinya dengan diri sendiri. Akibatnya tampak dirinya dalam keadaan gelisah dan

konflik batin. Hal ini dapat ditunjukkan dalam keadaan seperti berikut ini (Hurlock, 1990 yang diterjemahkan oleh Tjandrasa dan Zarkasih, 2007):

a. Pemuasan Kebutuhan Dasar

Semua perilaku penyesuaian berorientasi pada pemenuhan kebutuhan dasar dan motif-motif. Pemuasan kebutuhan dasar ini merupakan sesuatu yang mutlak perlu, dan hal ini akan berpengaruh pada reaksi-reaksi yang diberikan individu, mulai dari yang sangat sederhana sampai pada yang sangat rumit dan kompleks. Termasuk kebutuhan dasar di sini adalah kebutuhan yang bersifat fisiologis, psikologis, dan sosial.

Respon-respon semacam ini tampaknya sesuai dengan konsep penyesuaian yang digunakan dan diinterpretasi dalam pemikiran psikologis dewasa ini. Kebutuhan adalah tuntutan internal yang harus dipuaskan guna mencapai pemuasan. Jika kebutuhan-kebutuhan dasar tersebut mengalami hambatan, frustrasi atau tidak memperoleh kesempatan ekspresi yang wajar, individu cenderung melakukan reaksi-reaksi mental yang bisa membentuk perilaku-perilaku yang tidak wajar, menyimpang, aneh atau menunjukkan gejala gangguan lainnya. Sebaliknya apabila situasi memuaskan kebutuhan, perilaku normal yang akan timbul, tetapi bila tidak demikian, barangkali akan timbul gejala salah (mal-adjustment) atau abnormalitas.

b. Kebiasaan dan Keterampilan

Kebiasaan dan keterampilan diperlukan individu untuk dapat membantu memenuhi kebutuhan-kebutuhan yang mendesak. Kebiasaan dan ketrampilan tersebut terbentuk pada tahap pertama dari kehidupan individu, yaitu dalam masa kanak-kanak. Dalam masa ini yang merupakan periode dasar bagi kehidupan, ditentukan sikap-sikap, kebiasaan-kebiasaan dan pola-pola tingkah laku, yang untuk sebagian besar menentukan sukses seseorang dalam menyesuaikan diri pada kehidupan dikemudian hari.

Rasa optimis dan positif itu akan mendorong individu berbuat lebih banyak dan teliti sehingga kemungkinan berhasil akan diperolehnya. Selanjutnya orang dewasa akan berpandangan pesimis dan negatif jika menghadapi masalah yang rumit, disebabkan diwaktu kecilnya sering memperoleh pengalaman yang buruk dan gagal dalam menghadapi berbagai masalah termasuk masalah yang serupa. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa penyesuaian diri sebenarnya merupakan hasil dari pengalaman dan latihan yang dilalui oleh individu, yang mempengaruhi cara untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhannya dan pergaulannya dengan orang lain dalam kehidupan sosial. (Hurlock, 1990 yang diterjemahkan oleh Tjandrasa dan Zarkasih, 2007)

c. Pengenalan Diri

Pengenalan diri merupakan kemampuan seseorang untuk melihat kekuatan dan kelemahan yang ada pada dirinya sehingga dapat melakukan respon yang tepat terhadap tuntutan yang muncul dari dalam maupun dari luar. Pengenalan diri merupakan langkah yang sangat diperlukan untuk dapat menjalankan kehidupan ini secara efektif. Kekuatan-kekuatan yang ada pada diri merupakan aset dalam kehidupan sehari-hari, namun demikian apabila kekuatan-kekuatan ini tidak disadari maka kesempatan untuk mengaktualisasikan diri akan hilang.

Demikian halnya dengan kelemahan-kelemahan yang ada pada diri seseorang. Kelemahan-kelemahan yang tidak disadari, tidak hanya merugikan diri sendiri tetapi juga mal-adjustment atau dapat menyusahkan orang lain. Ada orang yang menganggap bahwa dirinya orang terlalu percaya diri, sehingga dia merasa lebih mampu, sementara orang lain menganggap bahwa kemampuannya biasa-biasa saja.

Selain itu, Soesilo (1980) dalam Choirudin (2016) mengatakan pengenalan diri adalah salah satu cara untuk membentuk konsep diri. Konsep diri merupakan persepsi seseorang terhadap dirinya sendiri, baik secara fisik, psikis, sosial, maupun moral. Persepsi tersebut meliputi sesuatu yang

. Oleh karenanya, orang dengan konsep diri positif akan dicita-citakan maupun keadaan yang sesungguhnya. Aspek fisik

yang dipersepsi meliputi penilaian sosial dalam masyarakat. Sementara aspek moral meliputi nilai dan prinsip yang memberi arti dan arah dalam kehidupan seseorang.

Konsep diri positif pada akhirnya akan membentuk harga diri yang kuat. Harga diri merupakan penilaian tentang keberartian diri dan nilai seseorang yang didasarkan atas proses pembuatan konsep dan pengumpulan informasi tentang diri beserta pengalamannya lebih tepat memberikan nilai keberartian dirinya. Orang dengan harga diri rendah menyebabkan kurang percaya diri, sehingga tidak efektif dalam pergaulan sosial. Merasa baik akan diri yaitu, mempunyai citra diri yang positif dan harga diri yang tinggi adalah penting di mana kesuksesan dan kebahagiaan yang sesungguhnya tidak bias diraih tanpanya.

Meski demikian menyukai diri atau memiliki citra diri yang baik bukanlah hal yang mudah untuk didapat. Kenyataannya, sebagian besar orang tidak menyukai diri mereka sendiri atau paling tidak, mereka tidak menyukai sesuatu tentang diri sendiri. Jika mental sehat dicapai maka individu memiliki integrasi, penyesuaian diri, dan identifikasi positif terhadap orang lain. Di sini individu belajar menerima tanggung jawab, kadi mandiri, dan mencapai integrasi tingkah laku.

Untuk mencapai penyesuaian diri yang baik, upaya pengenalan terhadap diri sendiri adalah salah satu syarat yang

pokok. Pengenalan diri ini menyangkut pemahaman terhadap seluruh kepribadian secara bulat dan utuh, yang menyangkut segi-segi fisik dan psikis, seperti pemahaman terhadap keadaan tubuh dan kondisi jasmaniah, karakter, temperament, kemampuan, minat, dan sebagainya. Kesadaran untuk mengenal dan memahami diri ini merupakan hal yang penting untuk mencapai kesehatan jiwa.

d. Penerimaan diri (*self acceptance*)

Menurut Maslow dalam Hjelle dan Ziegler (1992) dalam Choirudin (2016) mengatakan penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap dirinya sendiri, ia dapat menerima keadaan dirinya secara tenang, dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Mereka bebas dari rasa bersalah, malu, dan rendah diri karena keterbatasan diri serta kebebasan dari kecemasan akan adanya penilaian dari orang lain terhadap keadaan dirinya. Menerima diri memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, atau lawannya, tidak berikap sinis terhadap diri sendiri.

Disamping itu, pandangan orang lain terhadap diri individu merupakan faktor yang penting karena akan berpengaruh terhadap perilaku individu. Jika pandangan orang lain terhadap diri baik, akan mendorong individu untuk melakukan penyesuaian diri dengan baik pula. Sebaliknya bila individu tidak menerima dirinya akan masuk dalam situasi frustrasi yang bisa menimbulkan

ketidakberdayaan, dan akhirnya sulit untuk melakukan penyesuaian diri.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi penerimaan diri yang dikemukakan oleh Hurlock dalam Choirudin (2016) faktor-faktor yang mempengaruhi dalam penerimaan diri yakni adalah keinginan individu untuk menerima dirinya, adanya hal yang realistis yang timbul jika individu menentukan sendiri harapannya dengan disesuaikan dengan pemahaman dengan kemampuannya, tidak adanya hambatan di dalam lingkungan, sikap-sikap anggota masyarakat yang menyenangkan dan kesediaan individu mengikuti kebiasaan lingkungan, tidak adanya gangguan emosional yang berat, pengaruh keberhasilan yang dialami, baik secara kualitatif maupun kuantitatif.

Keberhasilan yang dialami individu akan dapat menimbulkan penerimaan diri dan sebaliknya jika kegagalan yang dialami individu akan dapat mengakibatkan adanya penolakan diri. Selain itu, identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik Individu yang mengidentifikasi dengan individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan dapat membangun sikap-sikap yang positif terhadap diri sendiri, dan bertingkah laku dengan baik yang menimbulkan penilaian diri yang baik dan penerimaan diri yang baik.

Adanya perspektif diri yang luas yaitu memperhatikan pandangan orang lain tentang diri perspektif yang luas ini diperoleh melalui pengalaman dan belajar. Dalam hal ini usia dan tingkat pendidikan memegang peranan penting bagi seseorang untuk mengembangkan perspektif dirinya.

Pola asuh dimasa kecil yang baik. Seorang anak yang diasuh secara demokratis akan cenderung berkembang sebagai individu yang dapat menghargai dirinya sendiri. Konsep diri yang stabil. Individu yang tidak memiliki konsep diri yang stabil, akan sulit menunjukkan pada orang lain.

Sedangkan menurut Sheerer dalam Sutadipura dalam Choirudin (2016) menyebutkan faktor-faktor yang menghambat penerimaan diri yakni sikap anggota masyarakat yang tidak menyenangkan atau kurang terbuka, hambatan dalam lingkungan, memiliki hambatan emosional yang berat, dan selalu berfikir negatif tentang masa depan.

Dampak dari adanya penerimaan diri Hurlock dalam Choirudin (2016) menjelaskan bahwa semakin baik seseorang dapat menerima dirinya, maka akan semakin baik pula penyesuaian diri dan sosialnya. Kemudian Hurlock membagi dampak dari penerimaan diri dalam dua kategori yaitum dalam penyesuaian diri, orang yang memiliki penyesuaian diri mampu mengenali kelebihan dan kekurangannya. Salah satu karakteristik dari orang yang memiliki

penyesuaian diri yang baik adalah lebih mengenali kelebihan dan kekurangannya yang ditandai dengan memiliki keyakinan diri (*self confidence*).

Selain itu juga dapat menerima kritik, dibandingkan dengan orang yang kurang dapat menerima dirinya. Sehingga orang yang memiliki penerimaan diri dapat mengevaluasi dirinya secara realistis, sehingga dapat menggunakan semua potensinya secara efektif. Hal tersebut dikarenakan individu memiliki anggapan yang realistis terhadap dirinya, sehingga dapat bersikap jujur dan tidak berpura-pura.

Kedua, dalam penerimaan diri biasanya disertai dengan adanya penerimaan dari orang lain. Orang yang memiliki penerimaan diri akan merasa aman untuk memberikan perhatiannya pada orang lain, seperti menunjukkan rasa empati. Sehingga orang yang memiliki penerimaan diri dapat mengadakan penyesuaian sosial yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang merasa rendah diri atau merasa tidak kuat sehingga mereka itu cenderung untuk bersikap berorientasi pada dirinya sendiri (*self-oriented*).

Penerimaan diri sangat berhubungan erat dengan konsep diri karena penerimaan diri memiliki peranan yang penting dalam pembentukan konsep diri dan kepribadian yang positif. Orang yang memiliki penerimaan diri yang baik maka dapat dikatakan memiliki konsep diri yang baik pula, karena selalu mengacu pada gambaran

diri ideal, sehingga bisa menerima gambaran dirinya yang sesuai dengan realitas. Sehingga individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik atau mampu mengungkapkan pikiran, perasaan, dan reaksi kita terhadap orang lain maka yang perlu dilakukan adalah harus melihat bahwa diri kita dan penerimaan yang akan kita lakukan tersebut diterima orang lain

2. Teori Kecemasan Komunikasi

Burgon dan Ruffner (Deviyanthi, 2016) menyebut kecemasan berkomunikasi dengan istilah *communication anxiety*, yang didefinisikan sebagai kondisi individu yang merasa cemas dalam menghadapi situasi komunikasi, khususnya komunikasi di depan umum. Goudrey dan Spielberger (Deviyanthi, 2016) memberi definisi kecemasan komunikasi sebagai keadaan takut pada seseorang ketika harus mengungkapkan kata-kata seperti pidato di depan umum yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis, fisiologis, dan reaksi perilaku secara umum.

McCroskey (Sutanto, 2015) mengungkapkan kecemasan berkomunikasi dengan istilah *communicaton apprehension* sebagai suatu level kecemasan atau ketakutan seseorang ketika menghadapi situasi komunikasi dengan orang lain maupun dalam forum baik secara nyata maupun yang diantisipasi. Kecemasan komunikasi yaitu ketakutan, kekhawatiran yang berupa perasaan negatif yang dirasakan individu dalam melakukan komunikasi, baik dalam situasi komunikasi yang nyata ataupun

komunikasi yang akan dilakukan individu dengan orang lain maupun orang banyak (Muslimin, 2013 dalam Deviyanthi 2016).

Kecemasan berkomunikasi dianggap sebagai sebuah jenis fobia sosial, yang ditandai dengan adanya sesuatu pemikiran bahwa dirinya akan dikritik atau dinilai jelek oleh orang lain (Horwitz, 2002 dalam Deviyanthi, 2016)

Kecemasan komunikasi (*communication apprehension*) disebut sebagai “*an individuals level of fear or anxiety associated with either real or anticipated communication with another person or persons*” yang berarti tingkat ketakutan atau kecemasan komunikasi individu baik komunikasi yang nyata atau komunikasi antara individu lain maupun dengan orang banyak. (McCroskey, 1984 dalam Deviyanthi 2016).

Terdapat sejumlah faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan berkomunikasi (Muslimin dalam Deviyanthi 2016) yakni adalah tingkat evaluasi (*degree of evaluation*), semakin tinggi individu merasa dirinya sedang dievaluasi, maka kecemasan akan semakin meningkat. Status bawahan (*Subordinate status*), saat individu merasa bahwa orang lain memiliki kemampuan komunikasi yang lebih baik atau pengetahuan yang lebih luas darinya, maka kecemasan berkomunikasi semakin meningkat. Tingkat konspirasi (*degree of conspicuousness*), semakin menonjol seorang individu, maka kecemasan berkomunikasi semakin tinggi. Tingkat ketidakpastian (*degree of unpredictability*), semakin banyak situasi tak terduga, maka semakin besar tingkat kecemasan.

Selanjutnya, tingkat ketidaksamaan (*degree of dissimilarity*), saat individu merasakan sedikit persamaan dengan teman bicaranya, maka individu tersebut akan merasakan kecemasan berkomunikasi. Keberhasilan dan kegagalan (*prior success and failures*), keberhasilan atau kegagalan individu di suatu situasi akan berpengaruh terhadap respon individu pada situasi berikutnya dan urangnya keterampilan dan pengalaman dalam komunikasi (*lack of communication skills and experience*), kurangnya kemampuan dan pengalaman akan menyebabkan kecemasan berkomunikasi, terutama jika tidak berusaha untuk meningkatkan kemampuan komunikasi.

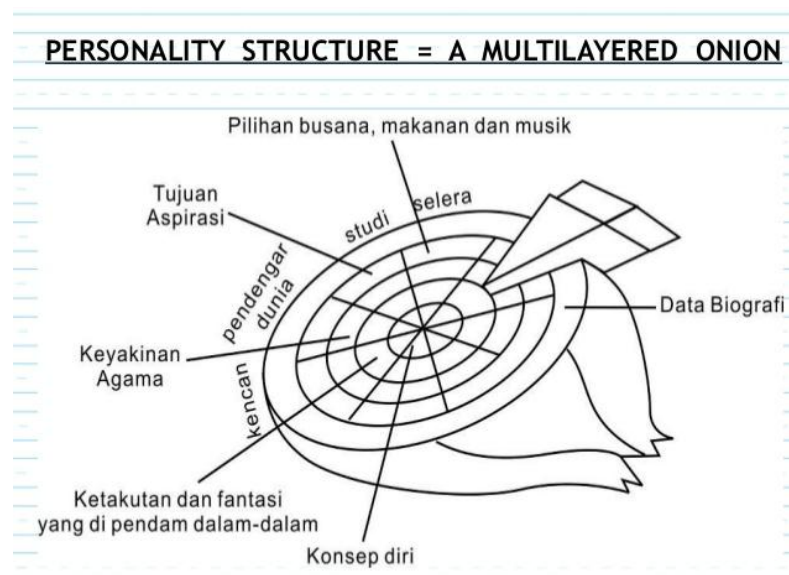
3. Teori Penetrasi Sosial

Irwin Altman dan Dalmas Taylor (2008) dalam Kustiawan dkk (2022) mengemukakan teori penetrasi sosial menggambarkan proses ikatan hubungan dimana individu-individu bergerak dari komunikasi dangkal (*superficial*) menuju komunikasi yang lebih intim (kompleks). Altman dan Taylor menegaskan bahwa keintiman yang dimaksud tidak sekedar hubungan fisik, melainkan intelektual dan emosional hingga batasan dimana pasangan melakukan aktivitas bersama.

Teori Penetrasi sosial (*Social Penetration Theory*) menjelaskan proses terjadinya komunikasi sosial dengan terbentuknya pola

pengembangan hubungan. Teori ini mengemukakan bahwa manusia tidak dapat menjalin kedekatan hubungan kepada seseorang secara rentang waktu dekat, melainkan perlunya beberapa waktu untuk individu saling membuka diri.

Biasanya individu yang baru saling mengenal akan sekedar basa-basi sebagai bentuk formalitas. Sekilas tidak terlihat penting, tetapi 'basa-basi' adalah langkah awal dalam proses selanjutnya, menuju komunikasi yang lebih intim (Kustiawan, dkk 2022). Penetrasi sosial dianalogikan sebagai kulit bawang yang berlapis, hal ini sesuai dengan hakikat manusia memiliki lapisan kepribadian. Manusia pada kehidupan sosial memiliki lapisan informasi yang dapat ditukarkan secara bebas, dan informasi lainnya disebar pada individu tertentu yang dianggap dekat.



**Gambar 2. Analogi Teori Penetrasi Sosial
Sumber : (Kustiawan, dkk, 2022)**

Altman dan Taylor dalam Kustiawan, dkk (2022) menerangkan bahwa lapisan bawang memiliki konsep ruang yang luas terdiri atas topik yang ada dalam pikiran dan kehidupan individu, serta konsep ruang mendalam berisi jumlah ketersediaan informasi mengenai topik tersebut. Terjalannya sebuah hubungan dari dangkal hingga lebih intim harus melalui tahapan yakni diantaranya :

Tahap Orientasi, tahap awal ini menjadi gerbang pertukaran informasi antar individu pertama kali. Individu secara bertahap akan membuka diri kepada pihak lain. Proses pengenalan dan berbagi informasi umum yang semua orang tahu seperti; nama panggilan, akun sosial media, gender, fisik, dan dialek berbicara. Disinilah individu mengelupas lapisan terluarnya.

Tahap Pertukaran Aktif Eksplorasi. Tahap ini adalah lapisan kedua dari kulit bawang, terjadi ekspansi awal dari informasi dan perpindahan ke tingkat pengungkapan yang lebih dalam dari tahap pertama. Individu sudah mulai membuka diri, serta mengeksplorasi pihak lain untuk menemukan dan membagikan hal yang disukai oleh masing-masing individu seperti; hobi, lagu favorit, makanan favorit. Hal ini terjadi secara timbal balik dengan arus komunikasi dua arah. Pada umumnya, di tahap ini akan terjadi pencocokan antara diri individu untuk melanjutkan hubungan dangkal ke tahap lebih intim dengan menemukan kenyamanan atau memotong hubungan dan tidak melanjutkannya karena tidak menemukan chemistry satu sama lain.

Pertukaran Afektif Tahap Lanjut, individu membagikan informasi yang menyangkut ranah privasi ataupun pribadi yang tidak semua orang tahu. Tahap ini, individu telah menyeleksi pihak-pihak yang dapat bertukar informasi ditandai dengan hubungan persahabatan yang dekat atau hubungan antar individu yang lebih intim. Komitmen yang lebih besar serta perasaan yang lebih nyaman terhadap pihak lain menjadi ciri tahap ini.

Tahap Pertukaran Stabil, tahap ini merupakan tahap akhir dari seluruh tahapan disebut juga sebagai lapisan inti. Terdapat pada bagian paling dalam. Memasuki fase sangat intim, Pertukaran informasi terjadi secara intim seperti nilai, kepercayaan, cara pandang terhadap sesuatu. Tahap ini kita telah mengenal individu dengan sangat dekat hingga memungkinkan para individu untuk memprediksi tindakan-tindakan atau respon masing-masing dengan baik

Pengungkapan diri menjadi bagian dari proses komunikasi interpersonal yang menjadi cara untuk orang lain agar mengetahui apa yang terjadi pada diri kita, pembukaan diri yang sesuai dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan kenyamanan, dan mengintensifkan ketertarikan interpersonal. Pengetahuan akan mengungkapkan diri tidak selalu berproses dengan mudah.

Menurut Hornstein dan Truesdell dalam Kustiawan, dkk (2022) perasaan adalah sifat dan mencerminkan batasan dengan pengungkapan hal hal pribadi dan personal yang dibuat selama tahap awal hubungan. Tetapi karena adanya kelangsungan hubungan dan kepercayaan yang lebih

besar yang ditetapkan dan biasanya akan dimulai berbagi informasi yang bersifat pribadi dan personal. Saking pentingnya pengungkapan diri ini pada pengembangan hubungan interpersonal, para peneliti bidang komunikasi telah mengenal sifat diri dari pengungkapan diri dan hubungannya dengan hubungan interpersonal.

Dalam hal ini ahli psikologi Steven Brader dalam Kustiawan, dkk (2022) menyimpulkan temuannya dari sejumlah studi dan menemukan bahwa orang yang sering menyatakan informasi personal sebagai tanggapan dari pengungkapan orang lain, bahkan ketika mereka tidak menyukai orang tersebut dan hubungan timbal balik tersebut memainkan peran yang penting dalam interaksi sosial.

Steven Brader menemukan juga dalam penelitiannya bahwa kita memperlihatkan pada orang siapa yang kita suka, tetapi kita lebih menyukai orang ketika mereka memperlihatkan pada kita. Steven Brader melihat pada kepercayaan hubungan pengungkapan dan menemukan bahwa penelitian juga membutuhkan hubungan seperti itu.

4. Teori Manajemen Kecemasan dan Ketidakpastian

Manusia melakukan komunikasi dengan tujuan menyampaikan suatu hal kepada lawan komunikasinya atau orang lain untuk merubah sikap dan perilaku serta pandangan seseorang. Namun dalam proses tersebut pastinya menemui ketidakpastian dalam hal ini sebuah respon kognitif atau respon yang ada dalam pikiran kita) dan ketidakpastian

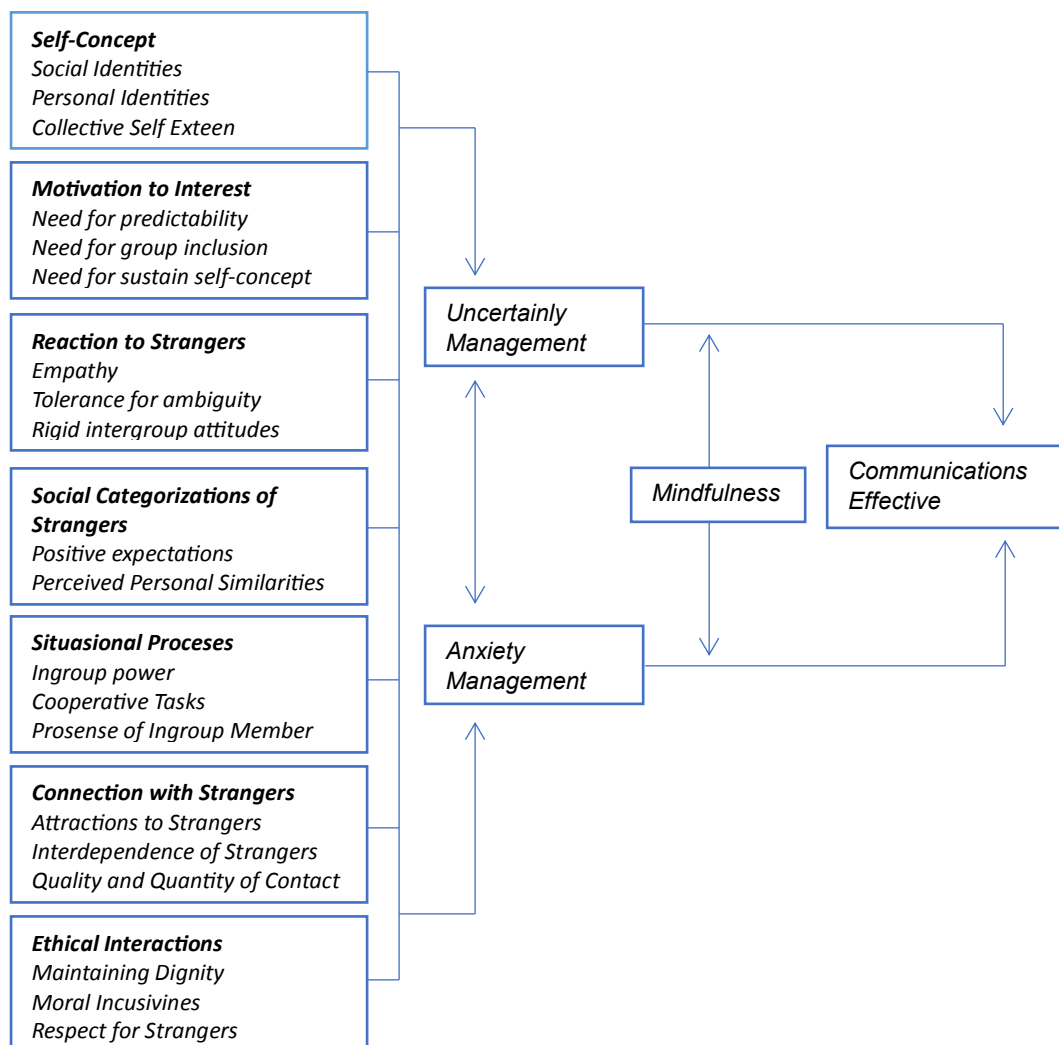
(respon afektif atau emosional). Tingkat ketidakpastian dan ketegangan yang tinggi akan menghambat proses komunikasi efektif.

Berinteraksi dengan seseorang yang berbeda latar belakang baik berasal dari budaya lain atau kelompok etnis lain merupakan situasi dan pengalaman baru bagi kebanyakan orang. Situasi baru ini dicirikan dengan tingkat ketidakpastian dan ketegangan yang tinggi. Menurut Herman dan Schield (dalam Gudykunst dan Kim) “ketergesa-gesaan secara psikologis yang dihasilkan dari situasi baru itu akan kurang aman. Ketidaktahuan tentang kemampuan dalam situasi dimana kita berusaha mencapai tujuan serta hasil yang kita inginkan juga akan melahirkan ketegangan”.

Upaya-upaya menghadapi ambiguitas dari situasi baru ini meliputi pencarian pola-pola informasi (reduksi ketidakpastian) dan mengurangi ketegangan (*anxiety*) (Ball Rokeach, 1973 dalam Gudykunst dan Kim, 2003). Apabila seseorang mengurangi ketidakpastian dari orang lain atau diri sendiri, maka saling pengertian memungkinkan untuk diperoleh dimana meliputi perolehan informasi, pengetahuan, pemahaman, serta interpretasi.

Saat seseorang melakukan komunikasi dengan seseorang maka secara tipikal melakukan dekode pesan dengan cara menginterpretasikan orang lain dimana seseorang tersebut secara dasar menginterpretasikan pengalaman hidupnya, budaya dan etnisnya. Sebab pengalaman seseorang tentu berbeda dengan orang lain sehingga interpretasi yang dilakukan bisa salah. Hal ini kerap menimbulkan kesalahpahaman sehingga konsep *Anxiety/Uncertainty Management Theory* menjelaskan baik proses

utama dan faktor tidak langsung yang berhubungan dengan efektivitas komunikasi yang dirasakan dalam pertemuan lintas budaya.



Gambar 3. Model Gudykunst dan Kim
Sumber : (Gudykunst dan Kim, 2003)

William B. Gudykunst dan Young Yun Kim memberikan model komunikasi lintas budaya dimana komunikasi antara orang-orang yang berasal dari budaya yang berlainan, atau komunikasi dengan orang asing (*stranger*). Model komunikasi ini pada dasarnya sesuai untuk komunikasi tatap-muka, khususnya antara dua orang.

Konsep Gudykunst mengenai AUM ini menjelaskan proses utama dan faktor tidak langsung yang berhubungan dengan efektivitas komunikasi yang dirasakan dalam pertemuan lintas budaya. Teori ini menunjukkan bahwa meskipun penyebab dasar (*superficial causes*), yaitu konsep diri (*self-concept*), motivasi untuk berinteraksi dengan orang asing (*motivation to interact with strangers*), reaksi terhadap orang asing (*reactions to strangers*), kategorisasi sosial terhadap orang asing (*social categorization of strangers*), proses situasional (*situational processes*), hubungan dengan orang asing (*connections with strangers*), dan *ethical interactions* mempengaruhi komunikasi, penyebab tersebut dimediasi oleh dua faktor dasar, yaitu pengurangan ketidakpastian (*the reduction of uncertainty*) dan pengurangan kecemasan (*the reduction of anxiety*) (Gudykunst, 2003).

Menurut Gudykunst, konsep *Anxiety/Uncertainty Management* (AUM) ini memiliki arti manajemen atau penanganan yang dilakukan seseorang yang masuk ke dalam suasana atau budaya asing, untuk menghadapi kegelisahan dan ketidakpastian yang ditemukan di dalamnya.

AUM ini diperlukan untuk membantu terciptanya komunikasi yang efektif di antara pelaku komunikasi yang berasal dari budaya yang berbeda

Gudykunst (2003) menjelaskan ketegangan (*anxiety*) merujuk pada perasaan yang tidak enak, tegang dan khawatir atau prihatin dengan apa yang terjadi. Hal ini adalah respon afektif (misalnya emosi) dan bukan respon kognitif seperti ketidakpastian. Ketika ketidakpastian ini dihasilkan dari ketidakmampuan untuk memprediksi perilaku orang, maka menurut Stephan & Stephan (dalam Gudykunst dan Kim, 2003) "ketegangan dihasilkan dari antisipasi konsekuensi atau hasil negative. Orang mengkhawatirkan paling tidak pada empat tipe konsekuensi negative: konsekuensi psikologis, konsekuensi behavioral, evaluasi negative oleh dari luar serta evaluasi negative dari dalam kelompok.

Ketika kita berinteraksi dengan orang lain, maka kita akan mengkategorikan atau menempatkan orang itu sebagai anggota kelompok internal kita ataukah dia merupakan anggota kelompok eksternal kita. Kita mengalami lebih banyak ketidakpastian dan ketegangan ketika kita berkomunikasi dengan kelompok eksternal ketimbang ketika kita berkomunikasi dengan anggota kelompok internal. Terdapat banyak faktor yang menyebabkan munculnya ketidakpastian dan ketegangan dalam situasi tertentu. Tingkat dimana kita merasa akrab dengan situasi dan tahu bagaimana berperilaku, harapan-harapan kita diri kita dan orang lain. Misalnya, akan mempengaruhi tingkat ketidakpastian dan ketegangan kita. Kemampuan kita untuk mengurangi ketidakpastian dan ketegangan ini

pada gilirannya akan mempengaruhi tingkat dimana kita dapat berkomunikasi secara efektif. Dalam hal ini, kita tidak mengatakan bahwa kita secara total ingin atau harus mengurangi ketidakpastian dan ketegangan ketika kita berkomunikasi dengan orang asing. Tingkat ketidakpastian dan ketegangan yang rendah justru bisa membuat komunikasi menjadi tidak fungsional atau berjalan dengan baik. Jika ketegangan kita sangat rendah, maka kita justru akan membuat kita tidak hati-hati untuk berkomunikasi, ketidakpastian yang terlalu rendah akan menciptakan semacam “misteri” dan karena itu kita akan merasa bosan. Tingkat-tingkat ketidakpastian dan ketegangan yang moderat atau sedang justru membuka peluang yang besar untuk berlangsungnya komunikasi yang efektif serta dapat beradaptasi dengan lingkungan yang baru (Gudykunst dan Kim, 2003)

Gudykunst menciptakan *effective communication* untuk mengurangi kesalahpahaman. Komunikasi yang efektif berarti komunikasi yang *mindfulness*. *Intercultural communication mindfulness*, menghargai orang yang berbeda budaya dengan mempersyaratkan kesadaran akan adanya perbedaan dan kesamaan. *Mindfulness* juga berarti menjadi terbuka untuk menerima informasi baru tentang orang lain (Langer, 1989 dalam Gudykunts, 2003). Howell (dalam Gudykunts 2003) memaparkan empat tingkatan kompetensi komunikasi berhubungan dengan *mindfulness*, yaitu *unconscious incompetence*, saat dimana kita tidak sadar akan perbedaan dan tidak butuh berbuat pada cara tertentu. *Conscious inncompetence*,

yaitu seseorang menyadari sesuatu tidak berjalan dengan baik saat interaksi tetapi mereka tidak yakin mengapa terjadi. *Conscious competence*, yaitu seseorang sudah mulai sadar, berpikir analitik dan belajar. Pada tahap ini seseorang menjalani proses menjadi seorang komunikator yang kompeten, supaya menjadi lebih efektif dan *unconscious competence*, yaitu komunikasi berjalan lancar tetapi tidak dalam proses yang disadari.

Gudykunst mengemukakan model *Anxiety/Uncertainty Management* (AUM) bertujuan menciptakan keberhasilan komunikasi efektif dengan individu yang memiliki latar belakang budaya yang berbeda atau dengan orang asing. Gudykunst dan Kim memberikan tiga komponen kompetensi komunikasi antarbudaya. Tiga kompetensi tersebut, yaitu motivasi, pengetahuan, kemampuan.

Motivasi merupakan keinginan untuk berkomunikasi secara tepat dan efektif dengan yang lain. Faktor motivasi yang meliputi kebutuhan, atraksi, ikatan sosial, konsep diri, dan keterbukaan terhadap informasi baru. Sedangkan pengetahuan (*knowledge*) meliputi ekspektasi, pembagian jaringan, pengetahuan lebih dari satu perspektif, pengetahuan interpretasi alternatif, dan pengetahuan terhadap kesamaan dan perbedaan yang dimiliki. Sementara keahlian (*skill*) yang harus dimiliki oleh setiap individu meliputi kemampuan untuk berempati, kemampuan bertoleransi terhadap ambiguitas, kemampuan adaptasi komunikasi, kemampuan menciptakan kategori baru, kemampuan mengakomodasi perilaku dan kemampuan mendapatkan informasi.

Faktor-faktor tersebut akan mengurangi ketidakpastian (*uncertainty*) dan kecemasan (*anxiety*). Sehingga timbul kesadaran (*mindfulness*) untuk menciptakan komunikasi yang efektif. Gudykunst (2003) berpandangan bahwa pada tingkatan tertentu kecemasan dan ketidakpastian dapat menjadi motivasi agar komunikasi menjadi efektif. Dengan anggapan bahwa komunikasi yang berjalan datar dan biasa-biasa saja biasanya cenderung membosankan. Kesadaran merupakan salah satu cara yang digunakan oleh anggota kelompok (*internal*) dan orang asing (*stranger*) untuk mereduksi derajat kecemasan dan ketidakpastian. Gudykunst menempatkan kesadaran sebagai tahap ketiga untuk menetralkan kecemasan dan ketidakpastian

Teori AUM Gudykunst dalam Setyo Utami (2015) menampilkan 10 aksioma yang paling berpengaruh dan menjelaskan variabel spesifik yang mempengaruhi level *anxiety* dan *uncertainty*, yaitu :

- a. Aksiom 5: kenaikan dalam self-esteem (kebanggaan) dalam diri kita ketika kita berinteraksi dengan orang lain akan menaikkan pula kemampuan kita dalam mengatur *anxiety*. *Symbolic interactionism* dari Mead dalam Setyo Utami (2015) menawarkan *self-image* dengan memperhatikan bagaimana orang lain melihat kita (*the looking glass self*). Dasar itulah yang terlihat dalam aksioma di atas. Ketika kita merasa bangga pada diri kita, rasa percaya diri juga akan tumbuh. Di saat kita merasa percaya pada

diri kita, kegelisahan kita akan berkurang saat menghadapi orang lain.

- b. Aksiom 7: kenaikan dalam kebutuhan merasa diterima dalam kelompok ketika kita berinteraksi dengan orang asing akan menaikkan *anxiety* kita. Ketika kita begitu ingin diterima dalam suatu kelompok, kita akan makin gelisah dan pikiran kita akan dipenuhi pertanyaan-pertanyaan tentang bagaimana harus bersikap, apa yang harus dikatakan agar kita bisa diterima di kelompok.
- c. Aksiom 12: kenaikan dalam keterampilan kita untuk secara kompleks memproses informasi tentang orang asing akan menaikkan kemampuan kita dalam memprediksi perilaku mereka secara akurat. Teori *constructivism* dari Delia (2015) menggagas bahwa orang dengan kemampuan kognitif yang kompleks memiliki kemampuan untuk melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain.
- d. Aksiom 15: semakin tinggi kemampuan kita untuk mentolerir ambiguitas ketika kita berinteraksi dengan orang asing akan meningkatkan kemampuan kita dalam mengontrol *anxiety* kita dan meningkatkan kemampuan kita untuk secara akurat, memprediksi perilaku orang asing.

- e. Aksiom 16: semakin tinggi kemampuan kita untuk berempati kepada orang asing akan semakin tinggi pula kemampuan kita untuk memprediksi perilaku orang lain secara akurat.
- f. Aksiom 20: semakin tinggi persamaan personal yang kita rasakan antara kita dengan orang asing, semakin tinggi pula kemampuan kita untuk mengontrol *anxiety* dan kemampuan kita dalam memprediksi perilakunya.
- g. Aksiom 25: semakin tinggi kewaspadaan kita terhadap pelanggaran orang asing terhadap keinginan positif kita atau penegasan terhadap keinginan negatif kita, semakin tinggi pula *anxiety* kita dan semakin menurun rasa percaya diri kita untuk memprediksi perilaku mereka. Aksiom 27: peningkatan situasi informal ketika kita berkomunikasi dengan orang asing akan menghasilkan penurunan *anxiety* kita dan peningkatan kepercayaan diri kita dalam memprediksi perilaku orang asing.
- h. Aksiom 31: peningkatan ketertarikan kita pada orang asing akan menghasilkan penurunan *anxiety* kita dan peningkatan kepercayaan diri kita dalam memprediksi perilakunya.
- i. Aksiom 37: peningkatan network (jaringan) yang kita bagi dengan orang asing akan menghasilkan penurunan *anxiety* dan peningkatan kepercayaan diri kita dalam memprediksi perilakunya.

C. Penelitian yang Relevan

1. Adaptasi Lingkungan Warga Binaan Pemasyarakatan Lapas Pemuda Kelas IIA Tangerang oleh Muhammad Faiq Sinatriya. 2020. Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah

Penelitian ini bertujuan untuk memahami adaptasi budaya warga binaan pemasyarakatan Lapas Pemuda Kelas IIA Tangerang dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa warga binaan mengalami sejumlah fase adaptasi budaya diantaranya yakni fase kegembiraan dimana warga binaan dihadapkan pada kenyataan yang tidak menyenangkan yang menimbulkan kekecewaan, kesedihan dan tekanan batin. Selanjutnya, fase kekecewaan yang dirasakan berupa ketakutan, kekecewaan, kecemasan, dan penyesalan terhadap diri sendiri serta memikirkan keadaan keluarga dan masa depan mereka. Selain itu mereka mencoba berlapang dada menerima keadaan dan mendekatkan diri kepada Tuhan.

Selanjutnya, fase resolusi dimana warga binaan mulai menyesuaikan diri terhadap budaya baru secara bertahap. Fase berfungsi dengan efektif dalam adaptasi warga binaan ditandai dengan melakukan kegiatan-kegiatan positif di dalam lapas dengan mengikuti berbagai kegiatan pembinaan. Meski begitu, warga binaan tidak melewati fase kegembiraan dalam adaptasi budaya, namun mereka membiasakan diri dengan aktifitas yang ada di dalam Lapas.

Sementara rencana penelitian adaptasi diri dan *self disclosure* Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Sungguminasa bertujuan untuk mendeskripsikan adaptasi diri dan *self disclosure* Warga Binaan perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa dengan

pendekatan kualitatif dengan tinjauan konsep komunikasi interpersonal dan *self disclosure*. Penelitian difokuskan pada adaptasi diri Warga Binaan dengan melihat penyesuaian diri dan kebutuhan dasar Warga Binaan dan mengukur pengungkapan diri mereka.

2. Adaptasi Warga Binaan Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Malang dalam Menjalankan Fungsi Pada Keluarga (Studi Deskriptif pada Warga Binaan Wanita di Lapas Klas IIA Malang oleh Alfath Utomo. 2017. Universitas Brawijaya

Penelitian ini bertujuan menganalisis adaptasi Warga Binaan wanita di Kelas IIA Malang dalam menjalankan fungsi pada keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adaptasi pada Warga Binaan wanita di lingkungan lapas berlandaskan nilai yang terkandung pada dirinya dan kemudian dilakukan secara bertahap. Tindakan adaptasi tersebut merupakan bentuk kesinambungan antara status-peran dirinya pada lingkungan lapas dan ranah keluarga. Interaksi yang terjadi antara Warga Binaan wanita dan keluarga di lingkungan lapas dilandasi oleh keluarga mereka yang masih merasakan betapa pentingnya fungsi wanita di ranah keluarga. Hal tersebut didasarkan bahwa Warga Binaan memiliki fungsi sosial yang penting dalam sistem keluarga sehingga keberadaan dirinya masih dianggap vital dan perlu. Perubahan sosial pada Warga Binaan wanita dihadapi melalui tindakan adaptation dengan melakukan berbagai bentuk kegiatan dan menentukan sikap pada berbagai aspek di lingkungan lapas sehingga tercipta pola-pola kebiasaan baru. Warga Binaan wanita

turut pula memiliki tujuan terkait cara-cara dirinya bertahan hidup baik dalam aspek sosial maupun ekonomi.

Adapun perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu oleh Alfath Utomo menganalisis adaptasi Warga Binaan wanita dalam menjalankan fungsi keluarga dengan pendekatan konsep fungsi sosial dan fungsi keluarga. Sedangkan pada penelitian ini sendiri mendeskripsikan terkait perilaku penyesuaian dan kebutuhan dasar Warga Binaan serta mengukur tingkat pengungkapan diri (*self disclosure*) mereka dengan pendekatan konsep adaptasi diri dan *self disclosure*

3. Hubungan *Self Disclosure* dengan *Resilience* pada Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Salemba oleh Wulandari Nawang. 2022. Universitas Mercu Buana Jakarta

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self disclosure* dengan *resilience* yang dilakukan terhadap 400 sampel warga binaan yang sedang menjalani masa tahanan di Lapas. keterbukaan diri (*self disclosure*) mereka terhadap orang lain dapat menjadi hal yang penting untuk dilakukan yang memberikan dampak terhadap ketahanan dirinya (*resilience*) selama menjalani masa tahanan. Resilience harus dimiliki oleh warga binaan agar mereka mampu bertahan dan tetap produktif dalam menjalani masa tahanan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif antara *self disclosure* dan *resilience* pada warga binaan di Lapas Kelas II A Salemba yang dilakukan dengan teknik Spearman menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,456 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya bahwa keterbukaan

diri menunjukkan hubungan yang positif terhadap ketahanan diri warga binaan selama menjalani masa hukuman di dalam Lapas.

Sementara rencana penelitian “Adaptasi Diri dan *Self disclosure* Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Sungguminasa” bertujuan menganalisis adaptasi diri dan *self disclosure* Warga Binaan perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa dengan pendekatan kualitatif dengan tinjauan konsep komunikasi interpersonal dan *self disclosure*. Penelitian difokuskan pada adaptasi diri Warga Binaan dengan melihat penyesuaian diri dan kebutuhan dasar Warga Binaan dan mengukur pengungkapan diri mereka.

4. Pengembangan Hubungan dalam Komunikasi Komunikasi interpersonal Mantan Narapidana Perempuan Bugis-Makassar oleh Tuti Bahfiarti. 2014. Universitas Hasanuddin

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan dan mengategorikan perkembangan relasional interpersonal, mendeskripsikan pola langkah relasional interpersonal pengembangan mantan tahanan wanita, dan potrait manajemen kesan melalui bahasa verbal dan non verbal dalam mengembangkan hubungan interpersonal mereka dengan signifikan lama orang lain dan orang penting baru lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat tiga kategori pola pengembangan hubungan yang dilakukan oleh mantan narapidana perempuan Bugis Makassar, yakni :

Pertama, pengembangan hubungan komunikasi interpersonal secara terbuka terbuka berteman dan menjalin persahabatan, berani menerima cemoohan, mengabaikan siri’ atau rasa malu, menceritakan identitasnya, diam jika diperlakukan buruk. Berperilaku sopan, memulai

pembicaraan, tersenyum duluan, menjaga perilaku, menghibur teman, memperbaiki cara berpakaian, aktif bercengkaroma dan bercerita, saling bercerita hal yang rahasia. Berpikir positif, mengintimkan hubungan, mengikat komitmen serius dalam ikatan pernikahan atau persahabatan erat.

Kedua, pengembangan hubungan komunikasi interpersonal secara semi terbuka ditandai dengan mantan narapidana perempuan yang kurang terbuka karena masih ada perasaan siri' atau malu, takut, gelisah dan cemas identitasnya diketahui, dicemooh dan diabaikan. Menjaga jarak, bergegas menghindar jika dicerita, hanya bertegur sapa, bercerita hal yang biasa, atau hubungan pertemanan biasa, dan mencari informasi secara hati-hati, bertanya pada teman, selektif memilih teman yang baik dengannya.

Ketiga, pengembangan hubungan komunikasi interpersonal yang tertutup, dengan cara menyembunyikan identitasnya karena malu siri', pengalaman masa lalu yang buruk, trauma pernah dihina dan dicemooh. Hubungan tidak berkembang karena cemas, takut, hanya berbicara seperlunya, tidak bercerita hal-hal yang rahasia, menghindari pertemuan dan pergaulan. Berprasangka negatif, menundukkan kepala, diam, tidak bercerita kesusahan dirinya, menyendiri, bersikap pasif dan diam. Intinya bahwa faktor kelekatan nilai ade siri' masih melekat dalam diri mantan narapidana perempuan yang ternyata berdampak pada cara mereka mengembangkan hubungan komunikasi interpersonal dengan orang-orang

yang dulu dikenalnya *old significant others* maupun orang-orang yang baru dikenalnya setelah keluar dari Lembaga Pemasyarakatan.

Adapun perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu oleh Tuti Bahfiarti yakni bahwa penelitian yang dilakukan terhadap mantan narapidana perempuan Bugis-Makassar merupakan objek penelitian yang berasal dari latarbelakang yang sama yakni sebagai perempuan Bugis-Makassar yang melekat dengan budaya *siri'*. Selain itu penelitian dilakukan dengan pendekatan penelitian fenomenologi dengan melihat kelekatan faktor internal (*in self*) dalam diri mantan narapidana perempuan termasuk kelekatan *siri'* yang dimiliki dan faktor eksternal (*out self*) *significant others*.

Pada penelitian ini menganalisis terkait perilaku penyesuaian dan kebutuhan dasar narapidana perempuan di Lapas Kelas IIA Sungguminasa dengan pendekatan penelitian studi kasus dengan konsep adaptasi diri dan *self disclosure* dimana peneliti ingin mengukur tingkat pengungkapan diri (*self disclosure*) dengan melihat kebutuhan dasar dan penyesuaian diri narapidana perempuan yang berasal dari latarbelakang berbeda

5. Studi Tentang Pengungkapan Diri di Antara Tawanan Perang Vietnam oleh Schulz Paul Henry. 1974. Universitas Internasional Amerika Serikat

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi positif antara derajat isolasi fisik dan tingkat pengungkapan diri pada tawanan perang Vietnam dan apakah terdapat perbedaan dalam tingkat pengungkapan diri yang berkaitan dengan isolasi mental yaitu antara dirangsang dan tidak dirangsang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

tidak ada perbedaan yang signifikan antara derajat fisik isolasi dan tingkat pengungkapan diri di antara tawanan perang Vietnam

Selain itu, hasil perbandingan dan analisis data penelitian untuk kelompok eksperimen mengungkapkan bahwa ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara jumlah teman sekamar dan tingkat pengungkapan diri. Peningkatan jumlah teman sekamar dikaitkan dengan penurunan level pengungkapan diri.

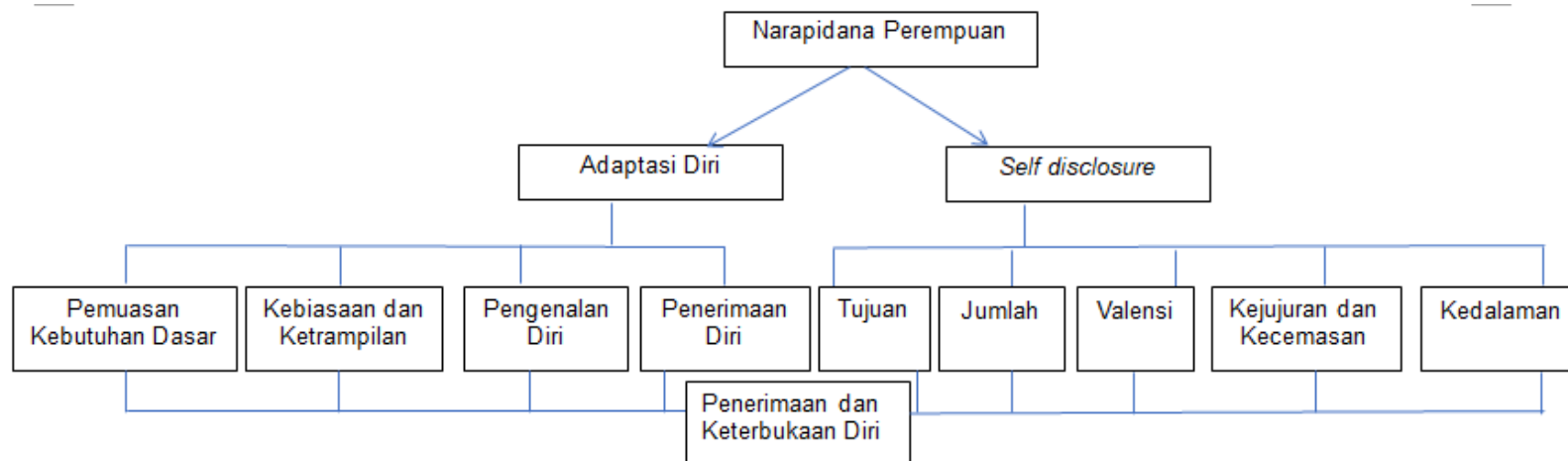
Selanjutnya, ditemukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat pengungkapan diri antara kondisi isolasi yang tidak terstimulasi dan terstimulasi. Perbandingan dan analisis penelitian data menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik antara kondisi yang tidak dirangsang dan dirangsang atau disimpulkan bahwa tatap muka secara konfrontasi sangat penting dalam pengembangan apa pun termasuk tingkat pengungkapan diri yang signifikan di antara tawanan perang Vietnam.

Adapun perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu diatas adalah bahwa penelitian yang dilakukan terhadap tawanan perang Vietnam merupakan objek penelitian yang memiliki latar belakang yang sama sebagai tawanan perang Vietnam dengan pendekatan penelitian kuantitatif. Sedangkan pada penelitian ini sendiri ingin menganalisis terkait perilaku penyesuaian dan kebutuhan dasar narapidana perempuan di Lapas Kelas IIA Sungguminasa dengan pendekatan penelitian studi kasus dengan konsep adaptasi diri dan *self disclosure* dimana peneliti ingin

mengukur tingkat pengungkapan diri (*self disclosure*) dengan melihat kebutuhan dasar dan penyediaan diri narapidana perempuan dengan pendekatan penelitian kualitatif.

D. Kerangka Pikir

Hasil penelitian yang berkualitas akan diperoleh dari proses dan prosedur penelitian yang efektif serta efisien yang dilakukan. Maka disusunlah kerangka pikir penelitian yang dapat memberikan gambaran dan arahan agar penelitian berjalan dengan lancar dengan hasil penelitian yang berkualitas. Peneliti memfokuskan penelitian pada bagaimana adaptasi diri dan *self disclosure* Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Sungguminasa.



Gambar 4. Kerangka Pikir