




INTUISI 7 (1) (2015)

INTUISI Jurnal Ilmiah Psikologi

<http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>



SELF DISCLOSURE: DEFINISI, OPERASIONALISASI, DAN SKEMA PROSES

Binta Mu'tiya Rizki 

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Januari 2015
Ditetujui Februari 2015
Dipublikasikan Maret 2015

Keywords:
Self Disclosure, Process Scheme


Abstrak

Self Disclosure merupakan salah satu teknik atau keterampilan yang lazim dilakukan oleh terapis dalam proses konseling maupun psikoterapi. Self disclosure mencerminkan usaha dari terapis untuk bersikap lebih terbuka dengan menceritakan pengalaman maupun pengetahuan secara proaktif melalui perasaan, pikiran dan fisik terhadap klien sehingga diharapkan klien dapat menceritakan pengalaman, persepsi atau pengetahuannya. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran sederhana tentang skema proses dan manfaat dari teknik self disclosure dalam proses konseling. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan 1 subjek penelitian. Berdasarkan hasil skema proses dan proses evaluasi menunjukkan bahwa teknik self disclosure efektif untuk menggali informasi tentang yang sedang dialami subjek. Subjek menjadi lebih terbuka dan mudah mengungkapkan perasaan setelah teknik self disclosure diberikan, proses tersebut dapat dilihat melalui skema proses dan evaluasi

Abstract

Self disclosure is one of the techniques or skills commonly used by the therapist in counseling or psychotherapy process. Self disclosure reflects the effort from the therapist to disclose, to share his/her experience or knowledge in a proactive way through feeling, mind and physical that make client can easily open their experience or their story. This research aimed to describe the process scheme and the benefit of self disclosure in counseling process. Qualitative method with single subject is used to describe more clearly about the process. The result shows that self disclosure is an effective way to explore subjects experience, feeling and perception. Subject becomes easily share their experience after the interviewer self disclosure is given

© 2015 Universitas Negeri Semarang

 Alamat korespondensi:
Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang
Gedung A1 Lantai 2 Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang,
Jawa Tengah, Indonesia, 50229
E-mail: intuisi@mail.unnes.ac.id

p - ISSN 2086-0803
e - ISSN 2541-2965

PENDAHULUAN

Terapi feminis mengembangkan teknik self disclosure di dalam prosesnya. Terapi feminis juga khas dengan peran teknik-teknik lain dalam proses terapi, diantaranya yaitu: empowerment, self disclosure, gender–role analysis, gender–role intervention, power analysis and power intervention, bibliotherapy, assertiveness training, reframing and relabeling, groupwork, subjektual action (Corey, 2005). Banyak teknik lain terapi yang menarik untuk dikaji, namun dalam artikel ini penulis ingin mengkaji tentang konsep teknik self disclosure, karena kesederhanaan konsep dari self disclosure ini ternyata memberikan peran yang cukup penting dalam mendukung proses penggalan informasi dalam terapeutik, sesuai dengan yang dikatakan oleh Barrett dkk dalam Schnellbacher dan Leijssen (2009), bahwa self disclosure adalah intervensi yang memberikan pengaruh yang besar di dalam terapi.

Terapi feminis menggunakan self disclosure untuk menyamakan posisi dalam hubungan antara klien dan terapis dan dapat berfungsi untuk menguatkan diri klien. Self disclosure yang tepat dapat membantu mengurangi perbedaan energi, memberikan dukungan dan kebebasan pada diri klien (Corey 2005). Hubungan antara klien dan terapis menjadi lebih hangat dan klien akan merasa menemukan “teman curhat” yang setara, sehingga klien tidak sungkan untuk mengekspresikan dan mengungkapkan perasaan yang dialaminya. Self Disclosure adalah tindakan dengan sukarela memberikan informasi kepada orang lain sebagai cara untuk mengakrabkan atau sebagai sifat alami manusia (personal natural) (Omarzo, 2000) dalam (Hewstone dkk, 2006).

Self Disclosure merupakan syarat penting di dalam mempelajari konsep genuiness karena ke genuinan terapis dapat terekspresi di dalam berbagai cara komunikasi dengan klien, yang secara global dibedakan menjadi dua yaitu, kehadiran secara personal dan self disclosure itu sendiri (Lietaer, 2001 dalam Schnellbacher dan Leijssen, 2009). Self Disclosure adalah kemauan baik secara intensi maupun verbal mengungkapkan perasaan seseorang, pikiran, kesan, pengalaman, fakta, pola pandang, nilai dan metode pekerjaan (Yalom, 2002 dalam Schnellbacher dkk, 2009). Self Disclosure adalah kemampuan untuk menyatakan dan mengekspresikan pribadi seseorang, perasaan terdalam, fantasi, pengalaman dan inspirasi. Self disclosure dipercaya menjadi syarat perubahan dalam proses terapi dan pertumbuhan pribadi dalam psikoterapi kelompok (Goldenson, 1984). Self disclosure diidentifikasi sebagai semua

informasi tentang diri seseorang yang dilakukan seseorang secara verbal saat berkomunikasi dengan orang lain (Cozby, 1973; Wheelless (1976) dalam Harris dkk (1999)) yaitu meliputi informasi yang deskriptif dan informasi yang evaluative. Self disclosure merupakan wujud dari sikap genuine dari seorang konselor/ terapis kepada klien dan melalui self disclosure, ada beberapa hal yang dapat diceritakan terapis kepada atau konselor yaitu dapat berupa pendapat, pikiran, pengalaman, fakta, persepsi atau informasi yang bersifat deskriptif maupun evaluatif.

Patterson (2009) mengatakan bahwa keterbukaan terapis (disclosure) dengan menciptakan kondisi yang sama dengan klien dalam upaya untuk meningkatkan ketertarikan klien, dapat mengurangi persepsi akan kompetensi dan keahlian terapis, atau diterima sebagai penentram hati bahwa masalah klien tidak seserius apa yang dipikirkan. Mengurangi persepsi kompetensi/ keahlian terapis tersebut adalah berusaha untuk menciptakan kondisi yang seimbang antara klien dan terapis, supaya klien dapat lebih terbuka dan tanpa beban, layaknya sesama teman.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Vittengl dan Holt (2000) menyebutkan bahwa self disclosure dan ketertarikan sosial (subjektual attraction) yang lebih tinggi dapat memberikan prediksi terhadap peningkatan efek positif dalam percakapan, meskipun partisipasi dalam penelitian tersebut tidak saling mengenal. Reinharz dan Chase (2003) dalam Jackieabell (2006) mengatakan bahwa self discloser interviewer muncul ketika interviewer berbagi ide/pendapat, sikap dan atau pengalaman terkait dengan permasalahan pada topik wawancara dengan maksud untuk mendorong responden agar memberi informasi yang lebih tentang sesuatu.

Jackieabell (2006) mengatakan bahwa di dalam proses wawancara untuk menggali informasi dibutuhkan self disclosure, dari hasil wawancara yang di jelaskan dalam artikelnya membantu penulis untuk memahami proses self disclosure, yang kemudian dapat penulis kaitkan di dalam pembuatan skema proses konsep self disclosure dalam psikoterapi, dua diantara jenis self disclosure tersebut adalah:

1. Berbagi pengalaman, interviewer berbagi pengalaman dengan klien
2. Melakukan hal yang sama dan menerima perbedaan dengan menceritakan hal yang pernah dialami interviewer sendiri untuk menciptakan kesamaan dengan klien, sehingga responden menjadi lebih terbuka untuk menceritakan masalahnya.

Pendapat yang sama juga diutarakan oleh

Hill (2007) bahwa self disclosure mempunyai tiga tipe yang tepat untuk tahap eksplorasi, yaitu:

1. Self disclosure terkait dengan kesamaan (Self disclosure of similarities)

Melakukan penyingkapan akan hal yang sama, membuat interviewer mengkomunikasikan persetujuan dan penentraman hati kepada klien. Biasanya interviewer mengatakan: "saya mengerti, karena saya pernah mengalami hal yang sama"

2. Self disclosure of Information

Melakukan penyingkapan akan suatu fakta/informasi dilakukan karena klien terkadang ingin tahu tentang kepercayaan dan nilai2 interviewer untuk memastikan apakah hal yang ingin di katakana itu aman atau nyaman untuk klien.

3. Self disclosure of feeling

Penyingkapan perasaan dapat digunakan sebagai model untuk klien tentang apa yang mungkin dirasakan klien (misalnya, ketika pertama kali saya melamar pekerjaan, saya merasa takut tentang apa yang akan saya katakan saat interview/ jika saya menjadi kamu mungkin saya akan marah dengan ayahmu).

Perbedaan budaya dalam hal kecenderungan untuk membuka diri (disclosure) mempunyai peran yang penting dalam psikoterapi. Hasil penelitian mengatakan bahwa masyarakat dengan budaya barat menunjukkan keterbukaan (disclosure) yang lebih tinggi dari pada masyarakat dengan kebudayaan timur (Kazarian&evans, 1998). Berdasarkan hasil pengamatan penulis melalui tayangan media barat seperti operah winsfrey, dan media massa nasional seperti kick andy, acara-acara di stasiun tv skala nasional, ada beberapa respon yang berbeda antara orang dengan budaya barat dan timur, terutama saat menjawab pertanyaan yang terkait dengan emosi atau perasaan. Saat orang dengan budaya barat mengungkapkan perasaan, seolah-olah kata-kata yang disampaikan dapat dengan mudah mengalir dan memiliki perbendaharaan kata yang lebih banyak dan akhirnya kekuatan dalam mendiskripsikan perasaan lebih besar daripada orang-orang dengan budaya timur.

Dalam penelitian antar kelompok, informasi yang mengandung konsep self disclosure mampu mengurangi bias negatif terhadap kelompok lain yang biasanya terciirikan dalam hubungan antar kelompok (Ensari &Miller, 2002). Penemuan tersebut didukung oleh Pettigrew's (1998) dalam (Tam dkk, 2006) yang melihat bahwa self disclosure adalah proses yang utama dalam menjalin pertemanan atau hubungan baik antar kelompok. Self Disclosure digunakan sebagai penyeimbang kekuatan antara pewawancara dan

responden, supaya responden lebih terbuka dalam memberikan penjelasan atas pertanyaan yang diberikan pewawancara (Jackieabell, 2006).

Berdasarkan pendapat dari beberapa tokoh di atas, maka dapat disimpulkan bahwa self disclosure adalah kemampuan seseorang untuk mengungkapkan dan berbagi ide, informasi, pengalaman, perasaan, pikiran, cara pandang, nilai-nilai kepada orang lain, dengan maksud untuk menciptakan hubungan yang akrab dan seimbang sehingga orang yang diajak bicara akan dengan sukarela memberi informasi/pengalaman dengan lebih detil. Self disclosure memberikan peran penting dalam keberlangsungan proses konseling/ terapi, sehingga menurut penulis perlu untuk mengkaji bagaimana proses self disclosure itu terjadi, dan pada akhirnya akan memberikan gambaran yang jelas pula tentang manfaat/fungsi dari tehnik self disclosure secara langsung dalam proses konseling/terapi melalui skema proses yang terjadi antara penulis dengan subjek.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode kualitatif melalui skema proses, proses evaluasi, observasi dan wawancara dengan satu subjek. Subjek berusia 19 tahun, sedang melanjutkan studi S1 di perguruan tinggi ternama di yogyakarta. Rancangan skema proses dilakukan berdasarkan definisi dan juga jenis self disclosure berdasarkan pendapat dari Jackieabell (2006); Hill (2007) dkk.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada awalnya, penulis sebagai interviewer dalam skema proses menyampaikan maksud kepada subjek, bahwa penulis bermaksud ingin memahami konsep self disclosure melalui skema proses percakapan secara alami yang terjadi antara penulis dan subjek. Berdasarkan hasil skema proses self disclosure pada awalnya subjek menunjukkan sikap ragu untuk menceritakan masalah pribadinya kepada interviewer. Percakapan dimulai dengan menjalin rapport yang baik, Interviewer mulai bertanya kepada subjek tentang perasaan yang sedang dialami oleh subjek: "apa yang anda rasakan saat ini?", subjek merasa malu untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran kepada interviewer. Kemudian interviewer menanyakan apa yang membuat anda malu/tidak nyaman dalam menceritakannya? setelah subjek menceritakan alasannya, dan tetap tidak merasa

nyaman, Interviewer (I) mulai membuka diri untuk mencoba melakukan self disclosure dengan mengatakan:

"Mungkin anda tidak nyaman menceritakan hal pribadi kepada orang lain, terkadang saya juga tetapi biasanya dengan menceritakan permasalahan kepada orang lain, saya merasa lebih nyaman".

Kemudian Subjek mulai lebih terbuka untuk menceritakan masalahnya, Subjek merasa jengkel terhadap dirinya karena subjek tidak yakin akan perasaannya kepada pacarnya, namun subjek selalu merespon baik dan seakan tidak terjadi apa-apa ketika subjek berkomunikasi dengan pacarnya, namun setelah itu merasa menjadi terbebani dan takut memberi harapan yang besar kepada pacarnya. Selanjutnya interviewer melakukan komentar proses, untuk menunjukkan seberapa jauh pemahaman I terhadap masalah yang dialami subjek:

"rasanya ga enak ya?, ada yang mengganjal di hati, membuat tidak nyaman dalam melakukan suatu hubungan (pacaran)"

Subjek menanggapi dengan sikap yang positif. Setelah subjek menganggap bahwa pemahaman interviewer dianggap sesuai dengan apa yang dialami oleh subjek (proses empati), maka interviewer mulai untuk melakukan self disclosure:

"saya pernah merasa nyaman dan merespon dengan baik terhadap proses PDKT seorang lelaki, walaupun saat itu saya tidak mempunyai rasa cinta padanya, saya selalu merespon baik karena saat itu saya merasa kesepian dan butuh seseorang yang peduli sama saya namun setelah berlangsung lama, saya merasa bersalah dan takut memberikan harapan yang lebih padanya, sehingga saya terpaksa meminimalisir hubungan saya dengannya, intinya waktu itu saya mengkomunikasikan apa yang saya rasakan kepada dia, sehingga hal itu memberi efek lega pada saya, karena belum tentu apa yang saya pikirkan sama dengan apa yang dia pikirkan, maka lebih baik saya mengungkapkan isi hati saya".

Di dalam keterangan tersebut, interviewer melakukan self disclosure similarities/experience yang juga melibatkan self disclosure of feeling ketika interviewer mengutarakan atas perasaan kesepian dan rasa bersalah. Setelah proses self disclosure terjadi, subjek melanjutkan cerita dengan lebih detail tentang apa yang sebenarnya dia alami, mulai mengidentifikasi dan mengintro-

speksi perasaan yang sebenarnya dia rasakan, dengan sesekali meneteskan air mata. Skema proses dibuat tidak dalam satu kali sesi, tapi ada beberapa sesi self disclosure di hari berikutnya antara I (interviewer) dan S (subjek):

I: "gimana ? apakah semuanya baik-baik saja?"; S: "ya, sekarang aku dah lega"; I: "keputusan yang diambil abang kamu membuat kamu nyaman? Rasanya pasti lega banget ya? (self disclosure of feeling). Perasaan lega itu juga pernah aku rasakan, seperti dulu ketika ada orang yang pdkt tapi aku tidak menyukainya dan dia tidak juga mengatakan maksud tujuannya mendekatiku (secara eksplisit), akhirnya aku memperjelas keadaan (self disclosure of experience/similarity), sehingga dia tetap menerima dengan ikhlas dan senang, rasanya beban yang ada dipikirkanku hilang, sehingga aku bisa mengerjakan aktivitas dengan senang tanpa beban (self disclosure of feeling).

Kemudian subjek kembali melanjutkan keterbukaannya,

S: "iya.. aq merasa bebanku ilang, dan sekarang aku merasa senang..aku dah mengkomunikasikan ketidakyakinanku ke abang, dan dia dengan bijaksana mengatakan bahwa itu semua terserah aku, yang jelas abang akan memperjuangkan cinta abang ke aku, nanti kalopun memang keputusan aku ternyata tidak menginginkan abang ya ga papa."

Berdasarkan pernyataan subjek, subjek terlihat lebih bahagia dan lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaannya kepada interviewer, setelah proses self disclosure interviewer terjadi. Hal ini mengindikasikan bahwa teknik self disclosure terbukti dapat menggali informasi tentang diri dan permasalahan pribadi subjek dengan efektif, selain itu self disclosure juga memberikan efek terapeutik yang menyenangkan dan nyaman pada subjek. Hal tersebut juga didukung melalui proses evaluasi yang dilakukan interviewer kepada subjek. Proses evaluasi dilakukan penulis dengan menanyakan kepada subjek apa yang membuat subjek mau menceritakan permasalahan kepada I (interviewer), padahal semula subjek berterus terang merasa tidak nyaman untuk menceritakan permasalahannya kepada I, apakah hal itu karena I mengatakan: terkadang saya juga merasa tidak nyaman bercerita mengenai permasalahan yang saya alami, tetapi biasanya dengan menceritakan permasalahan kepada orang lain, saya merasa lebih nyaman? lalu subjek berkata iya dan akhirnya mau menceritakan permasalahannya. Apakah

I memahami perasaan S dengan tepat, kemudian subjek menjawab "iya". Apakah subjek merasa nyaman dan akrab ketika E menceritakan pengalaman yang hampir sama dengan S? dan subjek menjawab "iya". dan apakah hal itu membuat S semakin lancar dan detil dalam menceritakan permasalahannya kepada I? Subjek menjawab "iya"

Berdasarkan keterangan yang diberikan subjek kepada interviewer, menjelaskan bahwa self disclosure terapis terjadi ketika terapis bersedia untuk berbagi pengalaman pribadi, informasi dan pengetahuan sehingga memberikan efek setara pada subjek dan membuat subjek mau menceritakan dengan rela dan nyaman tentang perasaan, pikiran dan kondisi yang terjadi pada diri subjek. di dalam skema proses, penulis belajar untuk memberikan dan membahasakan apa yang penulis rasakan dan pikirkan berkaitan dengan apa yang subjek alami, dan ternyata efek yang didapatkan dari memahami orang lain sangat luar biasa. Meskipun penulis merasa bahwa ternyata tidaklah mudah memahami orang lain, hal tersebut membuat penulis ingin terus belajar dan berusaha memilih dan memperkaya bahasa verbal sebagai respon dalam proses memahami. Karena dengan penguasaan dan perbendaharaan kata yang luas akan mempermudah proses penerimaan dan proses empati, sehingga subjek merasa bertemu dengan orang yang tepat. Setelah Subjek merasa dapat dipahami dengan baik oleh Interviewer melalui pengungkapan pikiran, perasaan dan pengalamannya, akan membuat subjek merasa nyaman dan semakin terbuka kepada Interviewer.

SIMPULAN

Berdasarkan keterangan yang diberikan subjek kepada interviewer, menjelaskan bahwa self disclosure terapis terjadi ketika terapis bersedia untuk berbagi pengalaman pribadi, informasi dan pengetahuan sehingga memberikan efek setara pada subjek dan membuat subjek mau menceritakan dengan rela dan nyaman tentang perasaan, pikiran dan kondisi yang terjadi pada diri subjek. di dalam skema proses, penulis belajar untuk memberikan dan membahasakan apa yang penulis rasakan dan pikirkan berkaitan dengan apa yang subjek alami, dan ternyata efek yang didapatkan dari memahami orang lain sangat luar biasa. Meskipun penulis merasa bahwa ternyata tidaklah mudah memahami orang.

DAFTAR PUSTAKA

- Schnellbacher, Jutta dan Leijssen, Mia. 2009. The Significance of Therapist Genuineness From the Client's Perspective. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 49, No. 2, h. 207-228
- Tam, Tania and Hewstone, Miles; Harwood, Jake; Vsubjeki, Alberto; Kenworthy, Jared. 2006. Intergroup Contact and Grandparent-Grandchild Communication: The Effects of Self-Disclosure on Implicit and Explicit Biases Against Older People. *Group Processes & Intergroup Relations*. Vol 9, No. 3. h. 413-429
- Vittengl, Jeffrey R. dan Holt, Craig S. 2000. Getting Acquainted: The Relationship of Self-Disclosure and Subjective Attraction to Positive Affect. *Journal of Subjective and Personal Relationships*; Vol. 17(1), h. 53-66

