

Eksplorasi Keterbukaan Diri sebagai Strategi Mengatasi Konflik dalam Pertemanan

Ully Najma Hansani¹, Adinda Rahmadhani², Ahmad Taslimurriqfi³, Achmad Chavin Yusuf⁴,
Lutviana Tanjung⁵, Joko Tri Nugraha⁶

¹⁻⁶ Ilmu Komunikasi, Universitas Tidar

¹ully.najma.hansani@students.untidar.ac.id, ²adinda.rahmadhani@students.untidar.ac.id,
³ahmad.taslimurriqfi@students.untidar.ac.id, ⁴achmadchavinyusuf@students.untidar.ac.id,
⁵lutvianatanjung@students.untidar.ac.id, ⁶jokotrinugraha@untidar.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan memahami peran keterbukaan diri dalam menghadapi konflik pertemanan menggunakan pendekatan kuantitatif. Melalui kuesioner pada 100 partisipan berusia 18-30 tahun yang pernah mengalami konflik terkait keterbukaan diri, hasil menunjukkan bahwa keterbukaan diri berperan penting dalam memperbaiki komunikasi, membangun kepercayaan, dan mendukung hubungan yang positif. Namun, jika tidak dikelola dengan baik, keterbukaan dapat meningkatkan kerentanan emosional dan memperburuk konflik. Penelitian ini menekankan pentingnya pengelolaan keterbukaan diri untuk menjaga hubungan pertemanan yang sehat dan harmonis.

Kata Kunci : Pertemanan, keterbukaan diri, konflik

Abstract

This study aims to understand the role of self-disclosure in dealing with friendship conflicts using a quantitative approach. Through a questionnaire administered to 100 participants aged 18-30 who have experienced conflicts related to self-disclosure, the results indicate that self-disclosure plays a crucial role in improving communication, building trust, and supporting positive relationships. However, if not managed properly, self-disclosure can increase emotional vulnerability and exacerbate conflicts. This research emphasizes the importance of managing self-disclosure to maintain healthy and harmonious friendships.

Keyword : Friendship, Self-disclosure, conflict.

1. PENDAHULUAN

Teman memiliki peran yang signifikan dalam kehidupan setiap individu. Pertemanan memberikan kesempatan untuk mengumpulkan pengalaman yang akan mendukung proses pengembangan identitas pribadi serta meningkatkan kemampuan untuk bersosialisasi dan beradaptasi (Al Gifari, 2021). Setiap teman memiliki tempat istimewa dalam hati setiap individu, yang menjadikan hubungan pertemanan unik. Kualitas interaksi pertemanan yang baik dapat menghasilkan kasih sayang, rasa saling memiliki, kesenangan, dan keterbukaan diri (*self-disclosure*) (Puspita Anggraeni, 2015).

Setiap individu memiliki cara tersendiri dalam mengungkapkan perasaan yang disesuaikan dengan siapa lawan bicaranya. Pengungkapan diri yang dilakukan dengan baik dan menyenangkan akan membangun kedekatan. Sebaliknya, pengungkapan diri yang kurang baik dapat menimbulkan tidaknyamanan, baik bagi yang berbicara maupun yang mendengarkan (Audry & Masturah, 2023). Individu yang memiliki keintiman dalam pertemanan dapat meningkatkan rasa saling percaya, dukungan, pengertian, ketulusan, kehangatan, dan kejujuran dalam hubungan mereka (Septiani et al., 2019).

Pengungkapan diri adalah proses memperkenalkan diri melalui berbagai topik, termasuk informasi pribadi, perilaku, sikap, serta berbagai perasaan, keinginan, motivasi, dan ide. (Nofembri et al., 2021). Mengungkapkan diri di dalam media sosial tentunya akan membantu seseorang membuat *image*, atau hal-hal yang dilekatkan pada dirinya melalui *story* yang sering diunggahnya (Diko Mahardika, 2019).

Ketika seseorang melakukan pengungkapan diri, kuadran pertama akan semakin besar dibandingkan kuadran lainnya, yang menunjukkan bahwa semakin banyak informasi yang diketahui oleh kedua belah pihak, semakin besar pula keterbukaan kita terhadap lawan bicara (Parapat, 2023).

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa kualitas persahabatan mempengaruhi keberhasilan dalam interaksi sosial dengan teman sebaya. Kualitas persahabatan juga memiliki pengaruh langsung dalam mempengaruhi sikap dan perilaku karena dengan kualitas persahabatan yang tinggi dapat mengurangi rasa malu serta isolasi diri (Rahmat, 2014). Maka sangat penting untuk memahami peran keterbukaan diri dalam dinamika konflik (Alentina et al., 2016).

Pada penelitian oleh Anggraini (2022) menunjukkan bahwa awal persahabatan dimulai dengan keterbukaan diri masing-masing pihak, sehingga hubungan yang dimulai dengan pengenalan meningkatkan tingkat keintiman pertemanan. Keterbukaan diri dapat dilakukan melalui perbincangan. Perbincangan memiliki kekuatan *psikodinamis* tersendiri dalam penyampaian gagasan atau pesan dan keterbukaan diri (Van Eymeren et al., n.d.). Keterbukaan diri juga dapat mengurangi efek negatif pada perasaan kesepian (Siregar & Setiasih, 2022).

Pengungkapan diri di usia remaja dapat berbeda antara ke teman sebaya maupun orang lain. Pengungkapan diri remaja terhadap teman sebaya terletak pada adanya interaksi yang mendalam. Artinya, seorang remaja yang mampu terbuka kepada teman sebaya yang dianggap dapat membantu dalam mengatasi masalahnya akan mendapatkan respons umpan balik atas informasi yang diungkapkan (Audry & Masturah, 2023).

2. METODE

Kuesioner dikembangkan berdasarkan indikator keterbukaan diri dan pengelolaan konflik dalam pertemanan. Sampel penelitian terdiri dari 100 partisipan berusia 18–30 tahun yang memenuhi kriteria, yaitu pernah mengalami konflik pertemanan terkait keterbukaan diri. Kuesioner tersebut kemudian disebarluaskan secara daring untuk mengumpulkan data kuantitatif mengenai pengalaman dan persepsi mereka.

Melibatkan pengolahan data menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan pola keterbukaan diri dalam mengatasi konflik hubungan pertemanan. Selanjutnya, analisis yang digunakan adalah distribusi frekuensi dengan metode statistik deskriptif. Hasil analisis ini menjadi dasar dalam menjawab tujuan penelitian dan dikaitkan dengan teori-teori yang relevan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan penelitian tersebut maka dihasilkan:

Tabel 1. Jenis Kelamin

Pilihan	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-laki	25	25.0	25.0	25.0
Perempuan	75	75.0	75.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Dari tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa dari 100 responden penelitian mayoritas yang mengisi kuesioner adalah perempuan yaitu sebanyak 75 responden (75%) dan sisanya sebanyak 25 responden (25%) merupakan laki-laki.

Tabel 2. Usia

Pilihan	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
18	58	58.0	58.0	58.0
19	27	27.0	27.0	85.0
20	8	8.0	8.0	93.0
21	7	7.0	7.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Dari tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa dari total 100 responden mayoritas berusia 18 tahun yakni sebanyak 58 responden (58%), kemudian disusul pada usia 19 tahun sebanyak 27

responden (27%), selanjutnya sebanyak 8 responden (8%) berusia 20 tahun, serta 7 responden (7%) berusia 21 tahun.

Tabel 3. Saya Merasa Keterbukaan Diri Membuat Hubungan Pertemanan Lebih Kuat

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Setuju	76	76.0	76.0	76.0
Sangat Setuju	19	19.0	19.0	95.0
Tidak Setuju	4	4.0	4.0	99.0
Sangat Tidak Setuju	1	1.0	1.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Dari tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa rata-rata responden setuju bahwa keterbukaan diri membuat hubungan pertemanan lebih kuat. Hal ini terlihat pada responden yang menyatakan setuju sebanyak 76% dari total 100 responden.

Tabel 4. Ketika Saya Terbuka dengan Teman Merasa Lebih Dekat Secara Emosional

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Setuju	67	67.0	67.0	67.0
Sangat Setuju	27	27.0	27.0	94.0
Tidak Setuju	6	6.0	6.0	100.0
Sangat Tidak Setuju	0	0.0	0.0	
Total	100	100.0	100.0	

Dari tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa dari 100 responden pengisi kuesioner mengenai keterbukaan dengan teman dapat merasa lebih dekat secara emosional, mayoritas terdapat 67% setuju terhadap pernyataan tersebut.

Tabel 5. Saya Cenderung Mengalami Konflik dengan Teman Setelah Berbagi Hal Pribadi

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Setuju	22	22.0	22.0	22.0
Sangat Setuju	3	3.0	3.0	25.0
Tidak Setuju	70	70.0	70.0	95.0
Sangat Tidak Setuju	5	5.0	5.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Dari tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa dari 100 responden pengisi kuesioner mengenai kecenderungan Keterbukaan diri mengakibatkan konflik dihasilkan sebanyak 70% tidak setuju, dan minoritas sebanyak 3% sangat setuju.

Tabel 6. Keterbukaan Diri Saya Sering Disalahartikan Oleh Teman Saya

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Setuju	28	28.0	28.0	28.0
Sangat Setuju	6	6.0	6.0	34.0
Tidak Setuju	60	60.0	60.0	94.0
Sangat Tidak Setuju	6	6.0	6.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Dari tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa dari 100 responden pengisi kuesioner mengenai keterbukaan diri sering disalahartikan oleh teman dihasilkan mayoritas sebanyak 60% tidak setuju.

Tabel 7. Saya Percaya Bahwa Berbicara Jujur dan Terbuka
Dapat Menyelesaikan Konflik dalam Pertemanan

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Setuju	48	48.0	48.0	48.0
Sangat Setuju	43	43.0	43.0	91.0
Tidak Setuju	9	9.0	9.0	100.0
Sangat Tidak Setuju	0	0.0	0.0	
Total	100	100.0	100.0	

Dari tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa dari 100 responden pengisi kuesioner mengenai kepercayaan bahwa berbicara jujur dan terbuka dapat menyelesaikan konflik pertemanan dihasilkan mayoritas sebanyak 48% setuju.

Tabel 8. Saya Merasa Ragu Berbagi Hal yang Pribadi akan Memunculkan Konflik

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Setuju	49	49.0	49.0	49.0
Sangat Setuju	28	28.0	28.0	77.0
Tidak Setuju	21	21.0	21.0	98.0
Sangat Tidak Setuju	2	2.0	2.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Dari tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa dari 100 responden pengisi kuesioner mengenai keraguan berbagi hal pribadi akan memunculkan konflik dihasilkan mayoritas sebanyak 49% setuju, dan minoritas 2% sangat tidak setuju.

Tabel 9. Saat Saya Terlalu Terbuka, Teman Saya Menjadi
Tidak Nyaman dan Memicu Konflik.

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Setuju	27	27.0	27.0	27.0
Sangat Setuju	8	8.0	8.0	35.0
Tidak Setuju	59	59.0	59.0	94.0
Sangat Tidak Setuju	6	6.0	6.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Dari tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa dari 100 responden pengisi kuesioner mengenai keterbukaan membuat tidak nyaman dan memicu konflik dihasilkan mayoritas sebanyak 59% tidak setuju, dan minoritas 6% sangat tidak setuju.

Tabel 10. Keterbukaan Diri Sering Kali Memperbaiki Konflik

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Setuju	68	68.0	68.0	68.0
Sangat Setuju	18	18.0	18.0	86.0
Tidak Setuju	14	14.0	14.0	100.0
Sangat Tidak Setuju	0	0.0		
Total	100	100.0	0.0	

Dari tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa dari 100 responden pengisi kuesioner mengenai keterbukaan diri sering memperbaiki konflik dihasilkan mayoritas sebanyak 68% setuju, dan minoritas 14% tidak setuju.

Tabel 11. Teman Saya Cenderung Lebih Terbuka Juga Ketika Saya Berbagi Hal Pribadi

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Setuju	74	74.0	74.0	74.0
Sangat Setuju	20	20.0	20.0	94.0
Tidak Setuju	6	6.0	6.0	100.0
Sangat Tidak Setuju	0	0.0	0.0	
Total	100	100.0	100.0	

Dari tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa dari 100 responden pengisi kuesioner mengenai Teman akan cenderung lebih terbuka ketika kita juga berbagi hal pribadi dihasilkan mayoritas sebanyak 74% setuju, dan minoritas 6% tidak setuju.

Tabel 12. Saya Merasa Keterbukaan Diri dalam Pertemanan Harus Dilakukan dengan Hati-Hati Agar Tidak Memicu Konflik

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Setuju	50	50.0	50.0	50.0
Sangat Setuju	48	48.0	48.0	98.0
Tidak Setuju	1	1.0	1.0	98.0
Sangat Tidak Setuju	1	1.0	1.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Dari tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa dari 100 responden pengisi kuesioner mengenai keterbukaan diri dalam pertemanan harus dilakukan hati hati agar tidak memicu konflik dihasilkan mayoritas sebanyak 50% setuju, 1% tidak setuju, juga 1% sangat tidak setuju.

Dari hasil penelitian ini, terlihat bahwa mayoritas responden menyadari pentingnya keterbukaan diri dalam membangun hubungan pertemanan yang kuat, meningkatkan kedekatan emosional, serta membantu menyelesaikan konflik. Namun, keterbukaan yang berlebihan atau kurang hati-hati dapat memicu konflik atau disalahartikan oleh teman, sehingga diperlukan kehati-hatian dalam berbagi hal pribadi.

4. KESIMPULAN

Keterbukaan diri dalam konteks pertemanan memiliki peran yang kompleks dan bersifat dua sisi. Di satu sisi, keterbukaan dapat menjadi solusi untuk menyelesaikan konflik dan memperdalam hubungan pertemanan, namun di sisi lain juga berpotensi memicu konflik baru jika tidak dikelola dengan bijak. Hal menarik yang terungkap adalah adanya prinsip timbal balik, di mana teman cenderung lebih terbuka ketika kita juga menunjukkan keterbukaan kepada mereka. Ini menunjukkan bahwa keterbukaan diri perlu dilakukan secara seimbang dan terukur, dengan mempertimbangkan konteks serta dampaknya terhadap hubungan. Meskipun keterbukaan dapat memperkuat ikatan pertemanan, penting untuk tetap menjaga batasan pribadi dan memiliki kepekaan terhadap situasi serta perasaan pihak lain untuk menciptakan hubungan. Pada bagian ini berisi hasil dan pembahasan dari topik penelitian, yang bisa di buat terlebih dahulu metodologi penelitian. Bagian ini juga merepresentasikan penjelasan yang berupa penjelasan, gambar, tabel dan lainnya. Banyaknya kata pada bagian ini berkisar.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Al Gifari, A. (2021). Pengaruh Intimasi Pertemanan Dengan Keterbukaan Diri Pada Pengguna Instagram. *Perpustakaan Universitas Islam Riau*.
- Alentina, C., Kunci, K., Forgiveness, :, & Konflik, P. (2016). *Memaafkan (Forgiveness) Dalam Konflik Hubungan Persahabatan Forgiveness In Conflict Of Relations Of Friendship*. 9.

- Anggraini, C., Denny,) ;, Ritonga, H., Kristina, L., Syam, M., & Kustiawan, W. (2022). Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Multidisiplin Dehasen*, 1(3), 337-342.
- Audry, N. De, & Masturah, A. N. (2023). Hubungan Pengungkapan Diri Dengan Pemaafan Pada Remaja. *Cognicia*, 11(1), 9-14. <https://doi.org/10.22219/Cognicia.V11i1.24972>
- Diko Mahardika, R. (2019). Pengungkapan Diri Pada Instagram Instastory English Title: Self-Disclosure On Instastory Feature Of Instagram. *Studi Komunikasi*, 3(1). <https://doi.org/10.25139/Jsk.3i1.774>
- Nofembri, A., Fitria, L., & Radyuli, P. (2021). Hubungan Self Disclosure Dengan Kepercayaan Diri Siswa Dalam Mengemukakan Pendapat Di Depan Kelas X Smk Negeri 9 Padang. *Jurnal Pti (Pendidikan Teknologi Informasi)*, 8(1).
- Parapat, R. W. (2023). Penggunaan Media Sosial Tik-Tok Terhadap Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Sibuhuan Kecamatan Barumun Kabupaten Padang Lawas. *Anwarul*, 3(6), 1354-1369. <https://doi.org/10.58578/Anwarul.V3i6.1699>
- Puspita Anggraeni, K. (2015). Hubungan Antara Self Disclosure. *E-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1.
- Rahmat, W. (2014). Pengaruh Tipe Kepribadian Dan Kualitas. *Psikoborneo*, 2(1).
- Septiani, D., Nabilla Azzahra, P., Nurul Wulandari, S., Renata Manuardi, A., & Studi Bimbingan Dan Konseling Ikip Siliwangi, P. (2019a). *Self Disclosure Dalam Komunikasi Interpersonal: Kesetiaan, Cinta, Dan Kasih Sayang*. 2(6).
- Septiani, D., Nabilla Azzahra, P., Nurul Wulandari, S., Renata Manuardi, A., & Studi Bimbingan Dan Konseling Ikip Siliwangi, P. (2019b). Self Disclosure Dalam Komunikasi Interpersonal: Kesetiaan, Cinta, Dan Kasih Sayang. *Fokus*, 2(6).
- Siregar, M. A., & Setiasih, S. (2022). Peran Relasi Teman Sebaya Terhadap Hubungan Keterbukaan Diri Dan Kesepian Pada Remaja. *Jurnal Ecopsy*, 9(2), 160. <https://doi.org/10.20527/Ecopsy.2022.10.013>
- an Eymeren, M., Studi Ilmu Komunikasi, P., & Tinggi Ilmu Komunikasi Dan Sekretari Tarakanita, S. (N.D.). Computer-Mediated Friendship: Is It Still Possible? Persahabatan Yang Dimediasi Lewat Komunikasi Melalui Komputer: Masih Mungkinkah? In *Journal Visioner: Journal Of Media And Art* (Vol. 04, Issue 2).