

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Pengungkapan Diri

Dalam kehidupan sosial di masyarakat, individu seringkali dirundung rasa curiga dan tidak percaya diri yang kuat sehingga tidak berani menyampaikan berbagai gejala maupun emosi yang ada di dalam dirinya kepada orang lain, apalagi jika menyangkut hal-hal yang dianggapnya tidak baik untuk diketahui orang lain. Akibatnya individu tersebut lebih banyak memendam berbagai persoalan hidup yang akhirnya seringkali terlalu berat untuk ditanggung sendiri sehingga menimbulkan berbagai masalah psikologis maupun fisiologis.

Ketika seseorang tidak bisa terbuka dengan orang lain maka individu akan sulit sekali mengungkapkan diri (mengatakan pendapat, perasaan, cita-cita, rasa marah, jengkel, dan sebagainya) kepada orang lain, bahkan tidak pernah berbagi informasi jika tidak diminta atau ditanya. Jika pengungkapan diri tidak dilakukan, maka individu akan mengalami kondisi yang tidak nyaman dan cenderung membuat individu dijauhi oleh rekan atau anggota keluarganya sendiri. Meskipun disatu sisi individu merasa ragu dan takut untuk mengungkapkan diri, namun di sisi lain individu merasa bahwa hal tersebut sangat diperlukan untuk meringankan beban diri sendiri (Papu, 2002).

1. Pengertian Pengungkapan Diri

Menurut Watson (dalam Gainau, 2008), pengungkapan diri adalah proses menceritakan keadaan diri semi pribadi (keadaan diri yang dangkal) dan pribadi (keadaan diri yang dalam). Person (1987) mengartikan Pengungkapan diri sebagai tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela dan disengaja untuk maksud memberi informasi yang akurat tentang dirinya. Barker dan Gaut (1996) mengemukakan bahwa Pengungkapan diri adalah kemampuan seseorang menyampaikan informasi kepada orang lain yang meliputi pikiran atau pendapat, keinginan, perasaan maupun perhatian (dalam Gainau, 2008).

Menurut pendapat lain, Laurenceau, Barret, dan Pietromonaco (1998) dan Crider (1983) mengatakan bahwa Pengungkapan diri individu harus mengkomunikasikan informasi ini secara lisan dan orang lain harus menyadari tujuan dari apa yang disampaikan. Wrightsman, 1987 (dalam Dayaksini, 2001) menjelaskan bahwa Pengungkapan diri adalah proses pengungkapan diri yang diwujudkan dengan berbagi perasaan dan informasi kepada orang lain.

Derlega (1995) menjelaskan bahwa Pengungkapan diri diungkapkan melalui pikiran, perasaan, dan pengalaman secara verbal. Stewan (1990) menegaskan bahwa informasi tersebut tidak

hanya berbentuk verbal semata, melainkan bisa juga berbentuk nonverbal.

Heymes (1971) mengemukakan bahwa Pengungkapan diri sebagai ekspresi seseorang dalam menyampaikan informasi kepada orang lain (dalam Maryam B. Gainau, 2008).

Sedangkan Morton, 1978 (dalam Sears, 1989) mendefinisikan pengungkapan diri sebagai kegiatan membagi perasaan dan informasi yang akrab dengan orang lain. Informasi dalam pengungkapan diri bersikap deskriptif dan evaluatif. Deskriptif artinya individu melukiskan berbagai fakta mengenai diri sendiri yang mungkin akan diketahui oleh orang lain, misalnya seperti pekerjaan, alamat, dan usia. Sedangkan evaluatif artinya individu mengemukakan pendapat atau perasaan pribadinya lebih mendalam kepada orang lain, misalnya seperti tipe orang yang disukai, hal-hal yang disukai maupun hal-hal yang tidak disukai. Kedalaman dalam pengungkapan diri tergantung pada situasi dan orang yang diajak untuk berinteraksi. Situasi yang menyenangkan dan perasaan aman dapat membangkitkan seseorang untuk lebih mudah membuka diri. Selain itu adanya rasa percaya dan timbal balik dari lawan bicara menjadikan seseorang cenderung memberikan reaksi yang sepadan (Raven dan Rubin dalam Dayakisni, 2001).

Menurut Russell (dalam *journal of counseling psychology*, 2005) "*Self Disclosure refers to individual's the verbal*

communication of personality relevant information, thoughts, and feelings in order to let themselves be know to another". Artinya adalah bahwa pengungkapan diri merupakan komunikasi verbal yang dilakukan seseorang mengenai informasi kepribadian yang relevan, pikiran dan perasaan yang disampaikan, agar orang lain mengetahui tentang dirinya.

Devito (1997) berpendapat bahwa pengungkapan diri ialah membagikan informasi pribadi meliputi pikiran, perasaan, pendapat pribadi, dan juga informasi yang disembunyikan pada orang lain (Papu, 2002). Brehm (2002) menyatakan bahwa Pengungkapan diri adalah pengungkapan informasi yang bersifat pribadi kepada orang lain. Menurut Papu (2002) Pengungkapan diri dapat diartikan sebagai pemberian informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Informasi yang diberikan mencakup berbagai hal seperti pengalaman hidup, perasaan, emosi, pendapat, cita-cita, dan sebagainya (Papu, 2002).

Menurut Jhonson (1981), dalam *mental help.net* menyatakan bahwa pengungkapan diri yang dilakukan secara tepat merupakan indikasi dari kesehatan mental seseorang. Menurut Buhrmester, (1998), salah satu aspek yang penting dalam keterampilan sosial adalah Pengungkapan diri. Menurut Lumsden (1996), Pengungkapan diri dapat membantu seseorang berkomunikasi dengan orang lain, meningkatkan kepercayaan diri serta hubungan menjadi lebih akrab.

Selain itu Pengungkapan diri dapat melepaskan perasaan bersalah dan cemas, (Calhoun dan Acocela, 1990). Tanpa Pengungkapan diri individu cenderung mendapat penerimaan sosial kurang baik sehingga berpengaruh pada perkembangan kepribadiannya (Gainau, 2008) " Pengungkapan diri (*Self Disclosure*) Siswa Dalam Perspektif Budaya Dan Implikasinya Bagi Konseling ".

Berndt dan Perry (dalam Kail & Nelson, 1993) mendefinisikan pengungkapan diri (*Self Disclosure*) sebagai proses mengkomunikasikan informasi personal tentang diri seseorang kepada orang lain. Derlega dan Lauer (1991) mengemukakan bahwa pengungkapan diri (*Self Disclosure*) adalah proses ketika individu membiarkan dirinya untuk dikenal dan dipahami oleh orang lain. Pengungkapan diri (*Self Disclosure*) melibatkan keputusan individu untuk membuka pikiran, perasaan, dan pengalaman masa lalunya pada orang lain. Semakin individu membuka diri pada pasangannya, maka semakin intim suatu hubungan (Turner & Helms, 1995). (dalam *Jurnal Provita*, 2006).

Pengungkapan diri atau *Self Disclosure* adalah mengungkapkan reaksi atau tanggapan individu terhadap situasi yang sedang individu hadapi serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan atau yang berguna untuk memahami tanggapan individu terhadap di masa kini tersebut (Johnson, 1981). Tanggapan terhadap orang lain atau terhadap kejadian tertentu lebih melibatkan perasaan. Membuka

diri berarti membagikan kepada orang lain perasaan individu terhadap sesuatu yang telah dikatakan atau dilakukannya, atau perasaan individu terhadap kejadian-kejadian yang baru saja individu saksikan (Johnson, 1981). Tanggapan terhadap orang lain atau terhadap kejadian tertentu lebih melibatkan perasaan. Membuka diri berarti membagikan kepada orang lain perasaan individu terhadap sesuatu yang telah dikatakan atau dilakukannya, atau perasaan individu terhadap kejadian-kejadian yang baru saja individu saksikan (Johnson, 1981).

2. Bentuk-Bentuk Pengungkapan Diri

Untuk melihat pengungkapan diri individu, peneliti merumuskan beberapa dimensi dari beberapa referensi yang nantinya akan digunakan sebagai rancangan *blue print* beserta pembuatan instrumen penelitian dengan menggunakan skala likert.

Dimensi Pengungkapan diri (Devito, 1986) menyebutkan ada 5 dimensi Pengungkapan diri, yaitu (1) ukuran pengungkapan diri, (2) valensi Pengungkapan diri, (3) kecermatan dan kejujuran, (4) maksud dan tujuan, dan (5) keakraban. Ini berbeda dengan dimensi yang dikemukakan dalam Fisher (1986) yang menyebutkan dua sifat pengungkapan yang umum dalam Pengungkapan diri adalah memperhatikan jumlah (seberapa banyak informasi tentang diri yang diungkapkan) dan valensi (informasi yang diungkapkan bersifat positif

atau negatif). Apabila diperbandingkan, fokus yang dikemukakan Fisher hanya pada jumlah atau dalam istilah Devito “ukuran” dan valensi saja.

a. Ukuran/jumlah Pengungkapan diri

Hal ini berkaitan dengan seberapa banyak jumlah informasi diri individu yang diungkapkan. Jumlah tersebut bisa dilihat berdasarkan frekuensi individu menyampaikan pesan-pesan Pengungkapan diri atau bisa juga dengan menggunakan ukuran waktu, yakni berapa lama individu menyampaikan pesan-pesan yang mengandung pengungkapan diri pada keseluruhan kegiatan komunikasi individu dengan lawan komunikasi individu. Misalnya, dalam percakapan antara anak dan orang tuanya, tentu tidak sepanjang percakapan di antara keduanya – yang taruhlah berlangsung selama 30 menit itu bersifat Pengungkapan diri. Mungkin hanya 10 menit saja dari waktu itu yang percakapannya menunjukkan Pengungkapan diri, seperti saat anak menyatakan kekhawatirannya nilai rapornya jelek untuk semester ini atau tatkala di anak menyatakan tengah jatuh hati pada seseorang.

b. Valensi pengungkapan diri

Hal ini berkaitan dengan kualitas pengungkapan diri individu: positif atau negatif. Saat individu menyampaikan siapa diri individu secara menyenangkan, penuh humor, dan menarik seperti yang dilakukan seorang tua yang berkepala botak yang menyatakan, “Inilah model rambut yang paling cocok untuk orang seusia saya.” Ini merupakan Pengungkapan diri yang positif. Sebaliknya, apabila orang tersebut

mengungkapkan dirinya dengan menyatakan, “Sudah berobat ke sana ke mari dan mencoba berbagai metode mencegah kebutakan yang ternyata bohong semua, inilah hasilnya. Ini berarti Pengungkapan diri negatif. Dampak dari Pengungkapan diri yang berbeda itu tentu saja akan berbeda pula, baik pada orang yang mengungkapkan dirinya maupun pada lawan komunikasinya.

c. Kecermatan dan Kejujuran

Kecermatan dalam Pengungkapan diri yang individu lakukan akan sangat ditentukan oleh kemampuan individu mengetahui atau mengenal diri individu sendiri. Apabila individu mengenal dengan baik diri individu maka individu akan mampu melakukan Pengungkapan diri dengan cermat. Bagaimana individu akan bisa menyatakan bahwa individu ini termasuk orang yang bodoh apabila individu sendiri tidak mengetahui sejauh mana kebodohan individu itu dan tidak bisa juga merumuskan apa yang disebut pandai itu. Di samping itu, kejujuran merupakan hal yang penting yang akan mempengaruhi Pengungkapan diri individu. Oleh karena individu mengemukakan apa yang individu ketahui maka individu memiliki pilihan, seperti menyatakan secara jujur, dengan dibungkus kebohongan, melebih-lebihkan atau cukup rinci bagian-bagian yang individu anggap perlu. Untuk hal-hal yang bersifat pribadi, banyak orang memilih untuk berbohong atau melebih-lebihkan. Namun, Pengungkapan diri yang individu lakukan akan bergantung pada kejujuran individu. Misalnya, individu bisa melihat perilaku orang yang

hendak meminjam uang. Biasanya orang yang hendak berutang mengungkapkan permasalahan pribadinya seperti tak memiliki uang untuk belanja besok hari, anaknya sakit atau biaya sekolah anaknya. Sering pula kemudian Pengungkapan diri dalam wujud penderitaan itu dilebih-lebihkan untuk memancing iba orang yang akan dipinjami.

d. Maksud dan Tujuan

Dalam melakukan Pengungkapan diri, salah satu hal yang individu pertimbangkan adalah maksud atau tujuannya. Tidak mungkin orang tiba-tiba menyatakan dirinya apabila tidak memiliki maksud dan tujuan tertentu. Setidaknya, seperti dalam Kisah Ica, untuk mengurangi rasa bersalah atau untuk mengungkapkan perasaan. Inilah yang populer disebut sebagai curhat itu. Individu mengungkapkan diri individu dengan tujuan tertentu. Oleh karena menyadari adanya maksud dan tujuan Pengungkapan diri itu maka individu pun melakukan kontrol atas Pengungkapan diri yang individu lakukan. Orang yang melebih-lebihkan atau berbohong dalam melakukan Pengungkapan diri pada satu sisi bisa dipandang sebagai salah satu bentuk kontrol supaya Pengungkapan dirinya mencapai maksud atau tujuan yang diinginkannya.

e. Keakraban

Seperti yang dikemukakan Fisher (1986:261-262), keakraban merupakan salah satu hal yang serta kaitannya dengan komunikasi Pengungkapan diri. Apa yang diungkapkan itu bisa saja hal-hal yang sifatnya pribadi atau intim misalnya mengenai perasaan individu, tetapi

bisa juga mengenai hal-hal yang sifatnya umum, seperti pandangan individu terhadap situasi politik mutakhir di tanah air atau bisa saja antara hal yang intim/pribadi dan hal yang impersonal publik.

Berkenaan dengan dimensi Pengungkapan diri pada penjelasan sebelumnya, individu dapat mengacu pada apa yang dinamakan Struktur Kepribadian Pete yang dikembangkan Irwin Altman dan Dalmis Taylor dengan Teori Penetrasi Sosial-nya (dalam Griffin, 2003). Dalam Struktur Kepribadian Pete ini, digambarkan kepribadian manusia itu seperti bawang, yang memiliki lapisan-lapisan. Setiap lapisan itu menunjukkan derajat keakraban orang yang menjalin relasi atau berkomunikasi.

Kerangka Teori Penetrasi Sosial – individu menjalin hubungan dengan orang lain. Misalnya, pada tahap awal individu berbincang-bincang soal yang sifatnya umum saja. Individu bicara soal perkuliahan yang individu ikuti. Bisa juga berbincang-bincang soal selera makanan individu. Di sini individu hanya berbicara pada lapisan pinggiran dari bawang tadi yang disebut periferal. Makin lama akan makin masuk ke lapisan berikutnya. Individu mulai berbicara mengenai keyakinan agama individu, aspirasi dan tujuan hidup individu, akhirnya konsep diri individu sebagai lapis terdalam “bawang” kepribadian itu. Hal tersebut menunjukkan bahwa Pengungkapan diri tidak berlangsung secara tiba-tiba. Tidak seluruh informasi yang individu sampaikan berisikan informasi yang sifatnya pribadi. Bisa saja bercampur baur dengan informasi yang bersifat umum atau berada pada tataran periferal.

Dalam konteks ini berarti individu sudah mulai membicarakan soal kedalaman (depth) dan keluasan (breadth) Pengungkapan diri. Sejauh mana kedalaman dalam Pengungkapan diri itu akan ditentukan oleh derajat keakraban individu dengan lawan komunikasi. Makin akrab individu dengannya maka akan makin dalam Pengungkapan diri-nya. Selain itu, akan makin luas juga cakupan bahasan yang individu komunikasikan melalui Pengungkapan diri itu. Ini merupakan hal yang logis. Bagaimana individu mau berbincang-bincang mengenai lapisan terdalam dari diri individu apabila individu tidak merasa memiliki hubungan yang akrab dengan lawan komunikasi individu. Apabila individu tidak akrab dengan seseorang, sebutlah dengan orang yang baru individu kenal di dalam bis atau pesawat terbang maka individu akan berbincang mengenai lapisan terluar “bawang” tadi.

Begitu juga halnya dengan upaya individu membangun keakraban maka akan menuntut individu untuk berbicara mengenai diri individu. Pada awalnya tidak menyentuh lapisan terdalam melainkan lapisan yang berada agak di luar. Misalnya, individu berbicara tentang makanan yang individu sukai atau model dan warna pakaian yang digemari. Makin lama individu akan makin membuka diri apabila lawan komunikasi individu pun memberikan respons yang baik dengan juga turut membuka dirinya.

a. Hal yang diungkapkan untuk proses pengungkapan diri

Lebih mengungkapkan perasaan diri pada fakta. Bila individu mengungkapkan perasaan terhadap orang lain, berarti individu

mengizinkan orang lain untuk mengenali siapa individu sesungguhnya.

b. Fokus pada masa kini, bukan pada masa lampau

Bila berbagi tentang pengalaman masa lampau atau masa lalu dengan menjelaskan mengapa individu melakukan tindakan tertentu adalah bersifat katarsis (melepaskan ketegangan), tetapi dapat meninggalkan perasaan bahwa individu lemah. Hal ini terjadi terutama bila keterbukaan tidak bersifat timbal balik, oleh karena itu alangkah lebih baiknya jika fokus pada masa sekarang.

c. Tingkat timbal balik

Individu harus selalu mencocokkan keterbukaan individu dengan keterbukaan orang yang individu jumpai. Jadi jangan terlalu membuka diri terlalu cepat sebelum melewati pengembangan masa hubungan yang familiar dan saling percaya (Widyarni, 2009).

Menurut Collins dan Miller (dalam Papalia, 2004), elemen penting dalam intimacy adalah pengungkapan diri (*Self Disclosure*), yaitu berupa pengungkapan informasi penting tentang diri seseorang kepada seseorang yang lain. Menurut Harvey, Omarzu, Reis, dan Patrick (dalam Papalia, 2004) seseorang dapat menjadi intim dan tetap menjadi intim karena melibatkan pengungkapan diri (*Self Disclosure*), sikap responsif terhadap kebutuhan orang lain, dan rasa saling menghormati, dan menerima. Sternberg (dalam Papalia, 2004) juga menyatakan bahwa intimacy adalah elemen emosional dalam suatu hubungan yang melibatkan pengungkapan

diri (*Self Disclosure*), yang akan menghasilkan suatu keterkaitan, kehangatan, dan kepercayaan. Kail dan Nelson (1993) menyatakan bahwa pengungkapan diri (*Self Disclosure*) yang terjadi dalam hubungan yang intim (*intimate relationship*) memegang peran yang penting dalam membentuk dan memperbaiki konsep diri remaja.

Membuka diri tidak sama dengan mengungkapkan detail-detail intim dari masa lalu individu. Mengungkapkan hal-hal yang sangat pribadi di masa lalu dapat menimbulkan perasaan intim untuk sesaat. Hubungan sejati terbina dengan mengungkapkan reaksi-reaksi individu terhadap aneka kejadian yang individu alami bersama atau terhadap apa yang dikatakan atau dilakukan oleh lawan komunikasi individu. Orang lain mengenal diri individu tidak dengan menyelidiki masa lalu individu, melainkan dengan mengetahui cara individu bereaksi. Masa lalu hanya berguna sejauh mampu menjelaskan perilaku individu di masa kini.

3. Dampak Dan Manfaat Pengungkapan Diri

Menurut Johnson (1981), beberapa manfaat dan dampak pengungkapan diri terhadap hubungan antar pribadi adalah sebagai berikut:

- a. Pertama, pengungkapan diri merupakan dasar bagi hubungan yang sehat antara dua orang.
- b. Kedua, semakin individu bersikap terbuka kepada orang lain, semakin orang lain tersebut akan menyukai diri individu. Akibatnya, ia akan semakin membuka diri kepada individu.

- c. Ketiga, orang yang rela membuka diri kepada orang lain terbukti cenderung memiliki sifat-sifat sebagai berikut: kompeten, terbuka, ekstrovert, fleksibel, adaptif, dan inteligen, yakni sebagian dari ciri-ciri orang yang masak dan bahagia.
- d. Keempat, membuka diri kepada orang lain merupakan dasar relasi yang memungkinkan komunikasi intim baik dengan diri individu sendiri maupun dengan orang lain.
- e. Kelima, membuka diri berarti bersikap realistis. Maka, pengungkapan diri individu haruslah jujur, tulus, dan autentik.

Seperti sudah dikatakan, selain membuka diri kepada orang lain, individu pun harus membuka diri bagi orang lain agar dapat menjalin relasi yang baik dengannya. Terbuka bagi orang lain berarti menunjukkan bahwa individu menaruh perhatian pada perasaannya terhadap kata-kata atau perbuatan individu. Artinya, individu menerima pengungkapan dirinya. Individu rela atau mau mendengarkan reaksi atau tanggapannya terhadap situasi yang sedang dihadapinya kini ataupun terhadap kata-kata dan perbuatan individu (Johnson, 1981).

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengungkapan Diri

Brehm (2002) menyatakan bahwa pengungkapan diri adalah pengungkapan informasi yang bersifat pribadi kepada orang lain. Menurut Papu (2002) pengungkapan diri dapat diartikan sebagai pemberian informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Informasi yang diberikan

mencakup berbagai hal seperti pengalaman hidup, perasaan, emosi, pendapat, cita-cita, dan sebagainya (Papu, 2002).

Pada dasarnya setiap orang mengadakan orientasi terhadap dunia di sekitarnya, tergantung karakteristik atau tipe kepribadiannya sehingga orientasi orang yang satu dengan orang lainnya berbeda. Orientasi manusia ada yang memiliki arah keluar (*extrovert*) dan ke dalam (*introvert*). Jung (Lestari, 2001) menegaskan bahwa dimensi orang ekstrovert dalam perilaku aktual digambarkan sebagai orang yang terbuka, periang, dan juga agresif (Sinuraya, 2009).

Taylor & Belgrave (dalam Gainau, 2009) mengatakan individu yang terampil melakukan pengungkapan diri mempunyai ciri-ciri yakni memiliki rasa tertarik kepada orang lain daripada individu yang kurang terbuka, percaya diri sendiri, dan percaya pada orang lain.

Berkenaan dengan salah satu dimensi pengungkapan diri, yaitu keakraban. Individu dapat mengacu pada apa yang dinamakan Struktur Kepribadian Pete yang dikembangkan Irwin Altman dan Dalmis Taylor dengan Teori Penetrasi Sosialnya (dalam Griffin, 2003). Dalam Struktur Kepribadian Pete ini, digambarkan kepribadian manusia itu seperti bawang, yang memiliki lapisan-lapisan. Setiap lapisan itu menunjukkan derajat keakraban orang yang menjalin relasi atau berkomunikasi.

Berhubungan dengan terpenuhinya tugas perkembangan remaja dalam pengungkapan diri kepada orang lain dapat meningkatkan kepercayaan diri, sehingga individu dapat menemukan jati dirinya

(Hurlock, 1980). Hal ini menggambarkan remaja yang mampu mengungkapkan diri merupakan bentuk tercapainya tugas perkembangannya.

Mahasiswa merupakan individu yang telah memasuki masa remaja (Feriansyah, 2009) telah mampu untuk mengekspresikan dan mengungkapkan perasaan dan pikiran yang menyangkut sifat-sifat pribadi kepada orang lain, seperti minat, kepribadian, sikap, kebutuhan finansial, dan keadaan fisik pribadinya. Semua karakteristik ini akan membantu Mahasiswa dalam pengungkapan dirinya.

Berkaitan dengan uraian yang dikemukakan di atas, maka dapat dikatakan bahwa secara psikologis, masing-masing individu berperilaku sesuai dengan kepribadiannya, serta aspek lain yang turut mempengaruhi perilakunya, termasuk pengungkapan diri masing-masing individu (dalam Itriyah, 2004).

B. Tipe Kepribadian

1. Pengertian Kepribadian

Kepribadian adalah sesuatu yang memberi tata tertib dan keharmonisan terhadap segala macam tingkah laku berbeda-beda yang dilakukan individu termasuk didalamnya usaha-usaha menyesuaikan diri yang beraneka ragam namun khas yang dilakukan oleh tiap individu. (Hall & Lindzey, 1993).

Tipe kepribadian adalah suatu klasifikasi mengenai individu dalam satu atau dua ataupun lebih kategori, atas dasar dekatnya pola sifatnya

yang cocok dengan kategori tipe tadi (Chaplin, 2001). Tipe kepribadian diakui merupakan sesuatu yang penting dalam mempelajari manusia dengan segala tingkah lakunya, karena dengan mendalami dan memahami manusia berdasarkan tipe kepribadiannya, maka akan diperoleh keterangan yang jelas, langsung, dan lugas mengenai karakteristik kepribadian orang tersebut dan pada gilirannya dapat meramalkan tingkah laku (Feldmen dalam Handayani, 2006).

Pada mulanya Allport mendefinisikan kepribadian sebagai “*What a man really is.*” Tetapi definisi tersebut oleh Allport dipandang tidak memadai lalu dia merevisi definisi tersebut (Suryabrata, 2005). Definisi yang kemudian dirumuskan oleh Allport adalah: “*Personality is the dynamic organization within the individual of those psychophysical systems that determine his unique adjustments to his environment*” artinya psikologi adalah organisasi dinamis pada sistem psikososial individu yang menjelaskan tentang keunikannya berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Gunarsa, 1998).

Menurut Allport (dalam Naim, 2005) bahwa kepribadian merupakan organisasi dinamis dalam individu sebagai sistem psikofisis yang menentukan caranya yang khas dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan. Sedangkan menurut Witherington (dalam Naim, 2005), kepribadian adalah keseluruhan tingkah laku seseorang yang diintegrasikan sebagaimana yang tampak pada orang lain. Menurutnya kepribadian tersebut bukan hanya yang melekat pada diri seseorang,

tetapi lebih merupakan hasil dari suatu pertumbuhan yang lama dalam suatu lingkungan kultural.

Pengertian kepribadian dalam ilmu psikologi adalah sifat hakiki yang tercermin pada sikap seseorang. Kata kepribadian diambil dari terjemahan kata yang berasal dari bahasa Inggris, yaitu *personality*. Menurut Kartono dan Gulo (dalam Naim, 2005) bahwa kata *personality* mempunyai pengertian sebagai sifat dan tingkah laku khas seseorang yang membedakannya dari orang lain.

Menurut Krech dan Crutchfield (1969) dalam bukunya yang berjudul *Elements of Psychology* merumuskan defnisi kepribadian sebagai berikut : *“Personality is the integration of all of an individual’s characteristics into a unique organization that determines, and is modified by, his attempts at adaptation to his continually changing environment.”* (Kepribadian adalah integrasi dari semua karakteristik individu ke dalam suatu kesatuan yang unik yang menentukan, dan yang dimodifikasi oleh usaha-usahanya dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang berubah terus-menerus)

Menurut Heuken dalam bukunya yang berjudul *Tantangan Membina Kepribadian* (1989), menyatakan sebagai berikut. “Kepribadian adalah pola menyeluruh semua kemampuan, perbuatan serta kebiasaan seseorang, baik yang jasmani, mental, rohani, emosional maupun yang sosial. Semuanya ini telah ditatanya dalam caranya yang khas di bawah

beraneka pengaruh dari luar. Pola ini terwujud dalam tingkah lakunya, dalam usahanya menjadi manusia sebagaimana dikehendakinya”.

Berdasarkan pengertian kepribadian menurut para ahli di atas dapat disimpulkan pokok-pokok pengertian kepribadian sebagai berikut: Kepribadian merupakan kesatuan yang kompleks, yang terdiri dari aspek psikis, seperti: inteligensi, sifat, sikap, minat, cita-cita, dan sebagainya. Serta aspek fisik, seperti : bentuk tubuh, kesehatan jasmani, dan sebagainya. Kesatuan dari kedua aspek tersebut berinteraksi dengan lingkungannya yang mengalami perubahan secara terus-menerus, dan terwujudlah pola tingkah laku yang khas atau unik. Kepribadian bersifat dinamis, artinya selalu mengalami perubahan, tetapi dalam perubahan tersebut terdapat pola-pola yang bersifat tetap. Kepribadian terwujud berkenaan dengan tujuan-tujuan yang ingin dicapai oleh individu.

2. Bentuk-Bentuk Kepribadian

C.G. Jung seorang ahli penyakit jiwa Swiss, membuat pembagian tipe manusia dengan cara lain lagi (selain Hippocrates dan Galenus). Ia menyatakan bahwa perhatian manusia tertuju pada dua arah, yakni ke luar dirinya yang disebut *extrovert*, dan ke dalam dirinya yang disebut *introvert*. Ke mana arah perhatian manusia itu yang terkuat ke luar diriya atau ke dalam dirinya, itulah yang menentukan tipe orang itu. Jadi, menurut Jung, tipe manusia bisa dibagi menjadi dua golongan besar, yaitu (Purwanto, 1998):

- a. Tipe *extrovert*, yaitu orang-orang yang perhatiannya lebih di arahkan ke luar dirinya, kepada orang-orang lain dan kepada masyarakat.
- b. Tipe *introvert*, orang-orang yang perhatiannya lebih mengarah pada dirinya, pada "aku"-nya.

Orang yang tergolong tipe *extrovert* mempunyai sifat-sifat: berhati terbuka, lancar dalam pergaulan, ramah, penggembira, kontak dengan lingkungan besar sekali. Individu mudah mempengaruhi dan mudah pula dipengaruhi oleh lingkungannya. Adapun orang-orang yang tergolong tipe *introvert* memiliki sifat-sifat: kurang pandai bergaul, pendiam, sukar diselami batinnya, suka menyendiri, bahkan sering takut kepada orang (Sobur, 2003).

Eysenck (dalam Riyanti & Prabowo, 1998), berpendapat bahwa ekstrovertsi dan introvertsi merupakan dua kutub dalam satu skala. Kebanyakan orang akan berada di tengah-tengah skala itu, hanya sedikit orang yang benar-benar ekstrovert atau *introvert*. Eysenck menambahkan dua dimensi baru yaitu stability (kejegan) dan instability (ketidakajegan) atau neurotisme. Jika kedua dimensi ini digabungkan maka akan terbentuk suatu sumbu yang memiliki empat bidang. Dalam tiap-tiap bidang terdapat ciri-ciri kepribadian tertentu.

MBTI mengacu pada teori Jung, yaitu: eksistensi dikotomi dari dua fungsi kognitif, yaitu: *The "rational" (judging) functions: thinking and feeling, The "irrational" (perceiving) functions: sensing and intuition.*

Menurut Jung (Koesma dan Sumintardja, 2013), tipologi kepribadian seperti pemanfaatan tangan kiri dan kanan, begitu pula individu terlahir dan berkembang melalui cara berpikir dan bertindak yang berbeda. *MBTI* membagi 4 pasang tipe dikotomi menjadi 16 tipe kepribadian.

a. Tipe Kepribadian (*MBTI*)

Dichotomies

<i>Extraversion (E)</i>	–	<i>(I) Introversion</i>
<i>Sensing (N)</i>	–	<i>(N) Intuition</i>
<i>Thinking (T)</i>	–	<i>(F) Feeling</i>
<i>Judging (J)</i>	–	<i>(P) Perception</i>

i. *Extrovert*

- i.1. *Extrovert* berorientasi pada tindakan/aksi.
- i.2. *Extrovert* menacari keluasan dan pengaruh pengetahuan.
- i.3. *Extrovert* lebih sering berinteraksi.
- i.4. *Extrovert* mengisi hidup dan energi diri dengan berhubungan dengan orang lain.

ii. *Introvert*

- i.1. *Introvert* berorientasi pada berpikir.
- i.2. *Introvert* mencari kedalaman dan pengaruh pengetahuan.
- i.3. *Introvert* memilih/mencari substansi dari interaksi.
- i.4. *Introvert* sebaliknya merecharge dirinya sendiri

iii. *Sensing/Intuition (S/N)*

- i.1. *Sensing and intuition*: Bagaimana individu memahami informasi baru.
 - i.1.1 Pertama melalui indera (*trust* atau *distrust*)

i.2.1 Ke dua berdasarkan intuisi mengaitkan dengan teori yang sudah dimiliki melalui kemampuan abstraksinya. Singkatnya individu melakukan makna terhadap lingkungan dengan pola/dasar teori atau acuan yang sudah dimilikinya.

iv. *Thinking/Feeling* (T/F)

i.2. *Thinking and feeling* berhubungan dengan fungsi *decision making (judging)*.

i.2.1 *Thinking*: Membuat keputusan rasional dengan mengacu pada penerimaan informasi melalui *sensing* dan *intuition* (alasan/nalar, logika, sebab-akibat)

i.2.2 *Feeling*: Dalam pengambilan keputusan dikaitkan melalui melalui asosiasi atau penekanan terhadap kondisi lingkungan dengan cara menyelaraskan antara kondisi internal dirinya (perasaan) dengan kondisi lingkungan, misalnya menaklukkan lingkungan, mencari keseimbangan, konsensus.

v. Dimensi baru: *Lifestyle: Judging/Perception* (J/P)

Myers and Briggs menambah dimensi lain pada tipologi Jung: Fungsi *judging (thinking* atau *feeling)* dan fungsi *perceiving (sensing* atau *intuition)* ketika merespon lingkungan/dunia.

Menurut Mudrika (2009) *MBTI* bersandar pada empat dimensi utama yang saling berlawanan (dikotomis). Walaupun berlawanan sebetulnya

individu memiliki semuanya, hanya saja individu lebih cenderung nyaman pada salah satu arah tertentu. Masing-masing ada sisi positifnya tapi ada pula sisi negatifnya. Seperti itu pula dalam skala kecenderungan *MBTI*. Berikut empat skala kecenderungan *MBTI* (Mudrika, 2009);

- i. *Extrovert* (E) vs. *Introvert* (I). Dimensi EI melihat orientasi energi individu ke dalam atau ke luar.

Ekstrovert artinya tipe pribadi yang suka dunia luar. Individu suka bergaul, menyenangi interaksi sosial, beraktifitas dengan orang lain, serta berfokus pada dunia luar dan action oriented. Individu bagus dalam hal berurusan dengan orang dan hal operasional. Sebaliknya, tipe *introvert* adalah individu yang suka dunia dalam (diri sendiri). Individu senang menyendiri, merenung, membaca, menulis dan tidak begitu suka bergaul dengan banyak orang. Individu mampu bekerja sendiri, penuh konsentrasi dan focus. Individu bagus dalam pengolahan data secara internal dan pekerjaan back office.

- ii. *Sensing* (S) vs. *Intuition* (N). Dimensi SN melihat bagaimana individu memproses data.

Sensing memproses data dengan cara bersandar pada fakta yang konkrit, praktis, realistis dan melihat data apa adanya. Individu menggunakan pedoman pengalaman dan data konkrit serta memilih cara-cara yang sudah terbukti. Individu fokus pada masa kini (apa yang bisa diperbaiki sekarang). Individu bagus dalam perencanaan teknis dan detail aplikatif. Sementara tipe *intuition* memproses data

dengan melihat pola dan hubungan, pemikir abstrak, konseptual serta melihat berbagai kemungkinan yang bisa terjadi. Individu berpedoman imajinasi, memilih cara unik, dan berfokus pada masa depan (apa yang mungkin dicapai di masa mendatang). Individu inovatif, penuh inspirasi dan ide unik. Individu bagus dalam penyusunan konsep, ide, dan visi jangka panjang.

- iii. Thinking (T) vs. Feeling (F). Dimensi ketiga melihat bagaimana orang mengambil keputusan.

Thinking adalah individu yang selalu menggunakan logika dan kekuatan analisa untuk mengambil keputusan. Individu cenderung berorientasi pada tugas dan objektif. Terkesan kaku dan keras kepala. Individu menerapkan prinsip dengan konsisten. Bagus dalam melakukan analisa dan menjaga prosedur/standar. Sementara feeling adalah individu yang melibatkan perasaan, empati serta nilai-nilai yang diyakini ketika hendak mengambil keputusan. Individu berorientasi pada hubungan dan subjektif. Individu akomodatif tapi sering terkesan memihak. Individu empatik dan menginginkan harmoni. Bagus dalam menjaga keharmonisan dan memelihara hubungan.

- iv. Judging (J) vs. Perceiving (P). Dimensi terakhir melihat derajat fleksibilitas seseorang.

Judging di sini bukan berarti judgemental (menghakimi). Judging diartikan sebagai tipe orang yang selalu bertumpu pada rencana yang

sistematis, serta senantiasa berpikir dan bertindak teratur (tidak melompat-lompat). Individu tidak suka hal-hal mendadak dan di luar perencanaan. Individu ingin merencanakan pekerjaan dan mengikuti rencana itu. Individu bagus dalam penjadwalan, penetapan struktur, dan perencanaan *step by step*. Sementara tipe *perceiving* adalah individu yang bersikap fleksibel, spontan, adaptif, dan bertindak secara acak untuk melihat beragam peluang yang muncul. Perubahan mendadak tidak masalah dan ketidakpastian membuat individu bergairah. Bagus dalam menghadapi perubahan dan situasi mendadak.

3. Manfaat *MBTI*

a. Bimbingan Konseling.

MBTI sangat berguna di dunia pendidikan dan pengembangan karier. *MBTI* bisa digunakan sebagai panduan untuk memilih jurusan kuliah sampai dengan profesi yang cocok dengan kepribadian (Mudrika, 2009).

b. Pengembangan Diri.

Dengan *MBTI* individu bisa memahami kelebihan (*Strength*) diri individu sekaligus kelemahan (*Weakness*) yang ada pada diri sendiri. Individu bisa lebih fokus mengembangkan kelebihan individu sekaligus mencari cara memperbaiki sisi negatif individu (Mudrika, 2009).

c. Memahami Orang Lain dengan lebih baik.

MBTI membantu memperbaiki hubungan dan cara pandang individu terhadap orang lain. Individu bisa lebih memahami dan

menerima perbedaan. Tidak semua orang berfikir, bersikap dan berperilaku seperti cara individu berperilaku. Jadi terimalah perbedaan yang ada (Mudrika, 2009).

C. Kerangka Teoritik

Pengungkapan diri atau pengungkapan diri merupakan komponen yang penting dalam menjalani kehidupan sosial. Pengungkapan diri memfasilitasi pengembangan hubungan intim baru (Altman dan Taylor 1973) dan membantu untuk mempertahankan yang sedang berlangsung (Haas dan Stafford 1998). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan karakteristik 16 tipe kepribadian yang diciptakan oleh Katharine Cook Briggs dan putrinya Isabel Briggs Myers, untuk mengukur preference (kesenangan) seseorang tentang bagaimana ia mempersepsi dunia dan mengambil keputusan untuk bertindak (Mudrika, 2009).

Menurut Johnson (1981), pengungkapan diri memiliki dua sisi, yaitu bersikap terbuka kepada yang lain dan bersikap terbuka bagi yang lain. Kedua proses yang dapat berlangsung secara serentak itu apabila terjadi pada kedua belah pihak akan membuahkan relasi yang terbuka antara individu dan orang lain. Bersikap terbuka kepada yang lain adalah ketika seseorang menyadari dirinya sendiri, siapa dia, dan seperti apa dirinya, ia menerima dirinya sendiri, menyadari apa yang jadi kekuatannya dan kekuatan individu. Bersikap percaya, mendukung, dan mau bekerjasama dengan individu. Sedangkan bersikap terbuka bagi yang lain adalah kondisi saat seseorang menyadari orang lain di sekitarnya, mengetahui

siapa orang di sekitarnya, dan seperti apa orang-orang tersebut. Ia juga mau menerima kehadiran orang lain, menyadari dan mengakui kekuatan yang dimiliki orang lain di sekitarnya. Dapat dipercaya ketika menerima dan mendukung orang lain di sekitarnya. Dapat bekerjasama dan bersikap terbuka pada sesama.

Hasil penelitian (Yuniar, 2007) tentang perbedaan *Self Disclosure* pada Mahasiswa universitas negeri malang ditinjau dari tipe kepribadian ekstrovert dan *introvert*. Hasil penelitian menunjukkan 1) *Self Disclosure* Mahasiswa Universitas Negeri Malang, rendah sebanyak 50,72% dan tinggi sebanyak 49,28% 2) tipe kepribadian ekstrovert lebih besar ($M = 97,78$) dibandingkan dengan Mahasiswa tipe kepribadian *introvert* ($M=92,98$), 3) Ada perbedaan yang signifikan antara tipe kepribadian ekstrovert *introvert* terhadap *Self Disclosure* atau pengungkapan diri ($t=2,658;p=0,011<0,05$).

Berdasarkan tipologi Carl Gustav Jung (buku *Psychological Types*, diterbitkan pertama kali tahun 1921, *english edition*, 1923) dengan empat dimensi kepribadian yang berbeda, yaitu *Extrovert* (E) vs. *Introvert* (I). Dimensi EI melihat orientasi energi individu ke dalam atau ke luar. Sensing (S) vs. Intuition (N).Dimensi SN melihat bagaimana individu memproses data. Thinking (T) vs. Feeling (F).Dimensi ketiga melihat bagaimana orang mengambil keputusan. Judging (J) vs. Perceiving (P). Dimensi terakhir melihat derajat fleksibilitas seseorang (dalam Mudrika, 2009).

Hasil penelitian (Feriansyah, 2009) Mahasiswa telah mampu untuk mengekspresikan dan mengungkapkan perasaan dan pikiran yang menyangkut sifat-sifat pribadi kepada orang lain, seperti minat, kepribadian, sikap, kebutuhan finansial, dan keadaan fisik pribadinya. Semua karakteristik ini akan membantu Mahasiswa dalam pengungkapan dirinya.

Dari beberapa paparan di atas, maka dapat peneliti ambil kesimpulan bahwasanya pengungkapan diri, salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah kepribadian. Karena itu peneliti mengambil suatu hipotesis, bahwa terdapat perbedaan pengungkapan diri Mahasiswa berdasar tipe kepribadian, sesuai dengan teori dan hasil penelitian yang sudah ada.

D. Hipotesis

Hipotesis Nihil (H_0) :

Tidak terdapat perbedaan antara pengungkapan diri dengan tipe kepribadian Mahasiswa.

Hipotesis Kerja (H_a) :

Terdapat perbedaan antara pengungkapan diri dengan tipe kepribadian Mahasiswa.