

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial. Makhluk sosial dicirikan dengan adanya dorongan untuk berinteraksi dan pemenuhan kebutuhan sosial dilingkungan masyarakat (Tirtawinata, 2013). Interaksi dilakukan sebagai salah satu cara agar kebutuhan dasar manusia terpenuhi. Kebutuhan dasar tersebut meliputi kebutuhan rasa aman, harga diri dan rasa memiliki antar individu. Kebutuhan sosial meliputi kebutuhan untuk berhubungan dengan orang lain dan lingkungan sekitar (Nur, 2015). Proses keterlibatan individu dengan orang lain dapat dilakukan melalui komunikasi. Komunikasi sangat menentukan proses berlangsungnya kehidupan manusia sebagai sarana untuk berhubungan dengan orang lain dan menikmati hidup.

Manusia tidak terlepas dari berbagai macam kebutuhan. Begitupun dengan mahasiswa tahun pertama yang membutuhkan komunikasi dengan orang lain untuk perhatian, kepribadian, reputasi dan prestasi (Apriliyadi, 2015). Ke empat hal tersebut terbentuk sepanjang hidup, selama itu pula komunikasi menjadi penting untuk pertumbuhan pribadi individu. Komunikasi dapat mengembangkan konsep diri, mengenali diri dan sarana untuk menjalin hubungan dengan lingkungan. Begitupun mahasiswa tahun pertama yang diharapkan mampu mengoptimalkan potensi yang dimiliki. Potensi tersebut dapat membantu mahasiswa meraih kesuksesan. Baik itu kesuksesan pada bidang akademik, non akademik, sosial dan karir.

Mahasiswa tahun pertama masuk dalam kategori remaja. Remaja dianggap sebagai masa keemasan dimana pada masa ini individu membutuhkan kesiapan dan kestabilan dalam menuju masa dewasa (Devito, 2011). Masa dewasa ditandai dengan adanya perubahan perilaku dan peran yang dialami individu. Perubahan perilaku dan peran siswa SMA menjadi mahasiswa membutuhkan keterlibatan dengan orang lain dan lingkungan sekitar. Mahasiswa tahun pertama harus melakukan penyesuaian diri terhadap teman-teman dan lingkungan perkuliahan.

Hal tersebut perlu dilakukan agar potensi yang dimiliki dapat berkembang secara optimal.

Setiap individu pasti memiliki masalah. Masalah yang dialami individu memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Temuan peneliti di Fakultas Psikologi Unissula membuktikan bahwa, sebagian mahasiswa tidak saling bertegur sapa meskipun duduk bersebelahan di lobi Fakultas Psikologi. Mahasiswa tersebut mampu duduk berjam-jam tanpa membicarakan sepele katapun dengan orang lain disekitarnya. Ketika ingin bertanya mahasiswa cenderung akan memilih teman yang dikenal meskipun duduk berjauhan. Begitupun saat bertemu dosen, mahasiswa tidak menyapa dan bahkan bersikap acuh tak acuh.

Permasalahan lain ditemukan peneliti yaitu ketika ada mahasiswa yang tersenyum ketika mendengarkan temannya bercerita mengenai kesedihan yang sedang dialami. Ada juga mahasiswa yang kurang menghargai temannya ketika sedang bercerita dan hanya mendengarkan tanpa memberikan tanggapan. Mahasiswa cenderung mendominasi pembicaraan, seakan-akan tidak memberikan kesempatan kepada orang lain untuk berbicara. Hal lain yang dijumpai yaitu beberapa mahasiswa yang banyak membicarakan keburukan orang lain sehingga dapat dikatakan dalam komunikasi tersebut tidak memberi dampak baik.

Fenomena permasalahan yang terjadi disebabkan karena mahasiswa kurang memiliki kemampuan dalam komunikasi. Komunikasi meliputi tukar menukar informasi, membicarakan sesuatu dengan orang lain, bercakap-cakap dan hubungan pertemanan. kurangnya keterampilan komunikasi terlihat dari interaksi dan respon yang diberikan mahasiswa. Menurut (Sastama, Muslim, Djannah, & Maret, 2017), Mahasiswa yang mempunyai komunikasi yang baik mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain, mengatasi rasa kesepian, empati terhadap orang lain dan kesehatan mental stabil. Sebaliknya jika komunikasi yang terjalin buruk akan membuat mahasiswa merasa kesepian, terisolasi dari lingkungan hingga depresi.

Komunikasi yang berlangsung antar individu dianggap sebagai komunikasi tatap muka atau komunikasi interpersonal. Larasati (Gainau, 2008), mengemukakan bahwa 73% komunikasi yang dilakukan individu merupakan

komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal menurut Montgomery (Rubiyanti & Widyana, 2005) adalah interaksi yang melibatkan perilaku verbal dan non verbal yang meliputi penyampaian dan pemaknaan informasi serta menunjukkan perasaan kepada orang lain. Komunikasi interpersonal melibatkan hubungan yang lebih mendalam karena dipengaruhi oleh sifat setiap individu yang berkomunikasi. Sehingga komunikasi interpersonal dapat membantu individu tumbuh dan berkembang dalam lingkungan sosial.

Baumeister & Leary (Rubiyanti & Widyana, 2005), mengatakan bahwa pada dasarnya setiap individu memiliki kebutuhan untuk melakukan komunikasi interpersonal. Kebutuhan Komunikasi interpersonal yang dimaksud adalah kebutuhan untuk berhubungan dengan orang lain dan lingkungan sekitar. Komunikasi interpersonal dapat mengurangi kesalah pahaman dengan bertukar informasi dan adanya pemahaman antar individu. Individu yang melakukan komunikasi dengan baik mampu untuk mengatasi permasalahan pribadi. Individu akan cenderung tertarik dengan orang yang mampu melakukan komunikasi dibanding dengan individu yang pasif dalam komunikasi.

Komunikasi interpersonal dilakukan secara langsung untuk menyampaikan informasi dan mengarahkan perilaku sesuai tujuan yang diinginkan dalam komunikasi. Tujuan komunikasi dapat tercapai jika dalam komunikasi terdapat tanggapan dan respon dari lawan bicara. Komunikasi interpersonal dapat dilakukan dengan baik apabila individu memiliki kemampuan berbahasa dan menjalin hubungan lebih luas. Ukuran baik buruknya komunikasi yang terjalin dipengaruhi oleh aspek komunikasi interpersonal. Menurut (Devito, 2011), aspek tersebut meliputi keterbukaan, sikap positif, sikap mendukung, kesetaraan, dan empati.

Komunikasi interpersonal memiliki peran yang sangat penting dalam bidang pendidikan. Mahasiswa yang berhasil melakukan komunikasi interpersonal dengan baik akan memberikan dampak baik pada dirinya sendiri, terhadap hubungan sosialnya dan prestasi akademik maupun non akademik. Sebaliknya jika mahasiswa mengalami kegagalan dalam melakukan komunikasi interpersonal. Mahasiswa tersebut akan dikucilkan, diabaikan, tidak diterima serta

kesulitan menjalin hubungan dengan orang lain. Hal ini sangat mempengaruhi prestasi akademik dan non akademik yang diperoleh (Isti'adah, 2017).

Mahasiswa psikologi sebagai calon konselor tentunya harus memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang baik untuk membantu membina komunikasi yang efektif dan efisien. Komunikasi juga merupakan landasan bagi berlangsungnya suatu proses konseling. Konseling merupakan profesi yang biasa disebut *helping professions*. Proses pemberian bantuan tersebut terjadi dalam suatu proses wawancara konseling yang di dalamnya terdapat interaksi dan komunikasi interpersonal antara dua pihak yaitu konselor dan *client*. Proses konseling terdapat empat aspek yang mendukung yaitu terjadi komunikasi interpersonal, adanya suatu proses, pertemuan tatap muka, dan adanya respon. Sebagai *helping professions*, seorang konselor harus memiliki dan memahami komunikasi interpersonal yang efektif untuk membantu dalam membina komunikasi dengan *client* (Winkel, 2004).

Penelitian dalam *Journal Of Innovative Counseling* (Isti'adah, 2017), memberikan gambaran umum komunikasi interpersonal mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, jurusan bimbingan dan konseling menunjukkan komunikasi interpersonal dengan rata-rata 131,96; jurusan PGSD memiliki rata-rata 132,25; PG PAUD memiliki rata-rata 141,11, Sendratasik memiliki rata-rata 143,61 dan PTI 148,5. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa FKIP Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya memiliki rata-rata komunikasi interpersonal yang baik pada masing-masing jurusan

Data lain yang berbeda diperoleh peneliti berdasarkan wawancara yang dilakukan bersama mahasiswa tahun pertama pada 5 Oktober 2017 di Lobi Fakultas Psikologi Unissula. Subjek 1 yang berinisial S yang mengatakan,

“(...)saya kadang merasa khawatir sama hal baru yang belum saya tahu sebelumnya, soalnya masih ngambang belum ada gambaran mbak. Takutnya nanti saya salah pas ngapai-ngapain(...)sejujurnya saya jarang curhat sama temen mbak, saya punya sahabat 2 ya saya kalau main dan cerita-cerita sama mereka saja lagian saya juga belum terlalu akrab sama teman seangkatan haha malah banyak yang tidak kenal mbak. Palingan saya tahu wajahnya mbak tapi namanya tidak tahu(...)kalau tugas saya kadang pinjem catatan teman mbak. Cuma kadang saya jengkel yak ngerjain tugas sama-

sama nilai sama-sama tapi ada yang ga ikut garap ya mendingan tugasnya individu kalau gitu. saya kadang minder mbak sama temen-temen. Saya kan bukan orang semarang, saya dari brebes dari desa makanya saya canggung kalau ngobrol sama temen-temen. Apalagi cewek-cewek sekarang kan hits-hits mbak. Aku mah apa mbak(...)saya niat disini kuliah mbak, saya juga tidak terlalu peduli dengan temen-temen apalagi yang sukanya jalan-jalanlah, belanja, ngafe-ngafe apalagi pacar-pacaran. Saya fokus kuliah mbak gamau terlalu fokus sama temen.

Wawancara ke 2 dengan subjek berinisial RA pada 3 November 2017 di kantin Pumanisa Unissula yang mengatakan bahwa,

"(...)saya kalau bertemu teman ya senyum saja mbak. Kadang saya yang menyapa kadang juga saya yang disapa. Tapi kalau laki-laki enggak mbak saya malu mbak(...)kalau dikelas saya kadang suka aktif mbak meskipun saya deg-degan, temen-temen banyak yang nanya-nanya catatan dan tugas tapi saya malas mbak ngasih tau kalau tugas.Yaaa kan itu hasil kerjaan saya mbak masak dicontek(...)hubungan sama temen ya biasa mbak kayak gitu. Saya malas kalau banyak ngomong sama temen-temen. Mereka gabisa mahami saya, saya saja sering sakit hati sama temen-temen cewek dikelas(...)mereka bilang aku kalo ngomong suka gak jelas dan krik krik makanya saya gimana gitu mending diem aja toh. (...)saya suka curhat mbak soalnya kalo belum cerita itu belum lega. Tapi ya ceritanya sama temen sekamarku diasrama aja kok mbak kalau sama yang lain aku takut dibocorin."

Wawancara ke 3 dengan subjek berinisial D pada 3 November 2017 di Ruang Keorganisasian Fakultas Psikologi Unissula yang mengatakan bahwa,

"(...)kata orang saya pendiem mbak. Tapi saya ya biasa saja. Kalau temen-temen pas aku lewat lihat aku ya tak sapa tapi kalau endak ya ngapain nyapa. Nanti dibilang caper. Kalau lagi ngobrol gitu saya ya ikut gabung tapi saya suka dengerin ajasih. Cuman kalau dipancing-pancing ya baru ikutan ngomong(...)cowok itu kadang yang diomongin game yak, nahkan aku gak suka game mbak. Apalagi kalo ngomongin cewek saya nda pernah ikut bicara mbak kecuali kalo ditanyain ya jawab mbak akunya(...)saya aja ini ikut organisasi mbak buat ngelatih mental saya dan nambah-nambah temen mbak kan lumayan yak(...) aku sih santai mbak yaaa biasa aja gitu kalok sama orang. Tapi yak akunya emang suka dikamar ajasih kalo dikontrakan gitu. Enakan dikamar sendiri tidak ada yang ganggu. Kecuali kalo lapar ya baru keluar hahahaha(...) kalok masalah tugas kalok gak bisa ya dikerjain bareng-bareng ajasih

mbak aku santai kok biasalah(...)kalok masalah percintaan temen aku nda mau tahu mbak soalnya akunya juga ndak suka diurusin makanya aku ndak ngurusin orang lain.”

Komunikasi seringkali dianggap mudah karena dilakukan oleh setiap orang dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini tidak terlepas dari faktor yang mempengaruhi komunikasi interpersonal. Menurut (Lunandi, 1999), faktor tersebut meliputi kondisi individu yang melakukan komunikasi, keterbukaan, citra pribadi, bahasa tubuh, citra dari orang lain dan lingkungan. Faktor lain yang mempengaruhi komunikasi interpersonal tergantung pada isi pesan yang disampaikan dalam komunikasi.

Komunikasi interpersonal selalu dimulai dengan kontak, kemudian interaksi lalu komunikasi dan terakhir transaksi pesan. Pengungkapan diri (*self disclosure*) merupakan awal dari kontak antar pribadi (Liliweri, 2011). Kesediaan seseorang untuk berbagi dengan orang lain secara langsung dinamakan pengungkapan diri (*self disclosure*) (Tri et al., 2016). Dalam mengungkapkan diri, individu melakukan pembicaraan mengenai diri sendiri dengan mengungkapkan perasaan kepada orang lain. Informasi yang biasanya disembunyikan dari orang lain, kini dikomunikasikan kepada orang lain.

Pengungkapan diri (*self disclosure*) merupakan salah satu faktor penting dalam komunikasi interpersonal (Jourard, 1972). Adanya pengungkapan diri membuat seseorang mampu mengungkapkan pendapatnya, harapan dan perasaannya sehingga memunculkan hubungan keterbukaan. Hubungan keterbukaan akan memunculkan hubungan timbal balik positif yang menghasilkan rasa aman, adanya penerimaan diri dan mampu menyelesaikan masalah.

Buku Tinjauan Psikologi Komunikasi Antar Pribadi (Supratiknya, 1995), terdapat teori yang menjelaskan mengembangkan hubungan antar individu. Salah satunya adalah pengungkapan diri (*self disclosure*). Pengungkapan diri (*self disclosure*) menjelaskan mengenai keterbukaan diri individu dengan lingkungan. Pada dasarnya setiap individu melakukan pengungkapan diri. Pengungkapan diri yang dilakukan hanya sampai pada sisi terluar dari diri individu. Berbeda jika

komunikasi dilakukan oleh individu yang sudah dekat maka akan sampai pada bagian terdalam dari individu.

Pengungkapan diri (*self disclosure*) memiliki 2 sisi yang meliputi bersikap terbuka kepada yang lain dan bersikap terbuka bagi yang lain. Individu dapat mengetahui dan tidak mengetahui tentang dirinya maupun orang lain. Teori ini menjelaskan mengenai hal-hal yang tidak diketahui oleh diri sendiri tetapi diketahui oleh orang lain. Begitupun hal-hal yang diketahui oleh diri sendiri sehingga dimengerti oleh orang lain. Jika kedua proses ini berlangsung dan terjadi pada kedua belah pihak maka menumbuhkan keakraban dan hubungan yang terbuka antara individu.

Pengungkapan diri (*self disclosure*) sangat penting dalam kehidupan sosial. Menurut Gainau (2009), dengan melakukan pengungkapan diri individu dapat menyampaikan informasi pribadi kepada orang lain, membangun hubungan yang lebih akrab dan menaruh kepercayaan kepada orang lain, mengurangi kecemasan dan melepaskan rasa bersalah. Tidak semua individu mampu untuk melakukan pengungkapan diri. Adanya perasaan takut salah, kurang percaya diri, merasa cemas ketika berbicara, takut masalah pribadinya terbongkar dan merasa tidak percaya dengan orang lain membuat individu kesulitan melakukan pengungkapan diri.

Mahasiswa psikologi sangat perlu melakukan pengungkapan diri dalam komunikasi interpersonal. Mahasiswa psikologi mempelajari mengenai perilaku, fungsi mental dan proses mental manusia secara ilmiah. Mahasiswa psikologi harus mampu menjaga kerahasiaan individu lain, melakukan komunikasi langsung dan tidak langsung, menjadi pendengar yang baik untuk orang lain serta memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah. Mahasiswa psikologi akan selalu berinteraksi dengan orang lain. Apabila mahasiswa psikologi mengalami kesulitan dalam melakukan komunikasi dengan orang lain. Hal tersebut akan berpengaruh terhadap perkembangan pribadi dan sosial individu.

Penelitian Sery dalam (Gainau, 2008), menunjukkan bahwa 24,55% siswa mampu melakukan pengungkapan diri (*self disclosure*) dan 43,63% kurang mampu melakukan pengungkapan diri. Begitupun dengan penelitian maharani

yang membuktikan bahwa, 68,80% siswa rendah dalam melakukan pengungkapan diri dan 31,11% siswa cukup tinggi dalam pengungkapan diri. Hasil penelitian lain mengenai pengungkapan diri (*self disclosure*) mahasiswa dibuktikan penelitian (Daharnis., Nirwana, H., Ilyas, 2001), yang menunjukkan rata-rata tertinggi pengungkapan diri mahasiswa Universitas Padang adalah 57,575 dan paling rendah adalah 16,0648 dari 258 mahasiswa. Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian pengungkapan diri mahasiswa Amerika yang memiliki rata-rata paling tinggi 60 dan paling rendah 35. Dapat disimpulkan bahwa pengungkapan diri (*self disclosure*) siswa dan mahasiswa cukup rendah.

Penelitian ini menunjukkan bahwa, setiap individu memiliki respon berbeda serta pengungkapan diri yang berbeda tergantung pada situasi berlangsungnya proses komunikasi. Individu yang mampu membuka diri cenderung akan mampu untuk membina hubungan dengan baik, mengungkapkan diri secara jujur dan tepat, dapat diandalkan, memiliki kepercayaan diri tinggi, percaya dengan orang lain, dan berperilaku. Namun, sebaliknya jika individu kurang mampu dalam membuka diri maka individu tersebut akan kesulitan dalam membina hubungan, kurang percaya diri dan mudah merasa cemas. Jika masalah ini dibiarkan maka akan berpengaruh terhadap hubungan sosial dan prestasi individu.

Salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal adalah dengan meningkatkan pengungkapan diri melalui pelatihan pengungkapan diri. Pelatihan bertujuan untuk memperbaiki dan mengembangkan perilaku, sikap, kemampuan, keterampilan serta pengetahuan agar sesuai target yang diinginkan. Menurut Ancok (2004), banyak keuntungan yang dimiliki mahasiswa dengan bersikap terbuka yang diantaranya, mampu mengembangkan kemampuan diri, menjaga hubungan dengan orang lain, menghilangkan pikiran buruk terhadap orang lain, membangkitkan semangat bagi mahasiswa tahun pertama, menumbuhkan rasa percaya diri dan meningkatkan kemampuan interpersonal serta meningkatkan prestasi akademik maupun non akademik mahasiswa.

Pelatihan pengungkapan diri dilakukan sebagai upaya dalam proses pengembangan sikap dan perilaku sehingga keterampilan individu dalam mengungkapkan diri akan meningkat. Pengungkapan diri tidak hanya mencakup

kemampuan berpikir dan kecerdasan individu. Pelatihan pengungkapan diri didasarkan pada teori Jendela Johari. Jendela Johari merupakan sebuah arahan yang memberikan kejelasan tentang bagaimana cara setiap orang berkomunikasi. Menurut Nofriza (2017), Teori jendela Johari mengibaratkan diri manusia adalah sebuah jendela. Jendela tersebut dibagi menjadi empat daerah yang meliputi, daerah tertutup (*hidden self*), daerah gelap (*unknown self*), daerah buta (*blind self*) dan daerah terbuka (*open self*).

Proses psikologi yang dibutuhkan dalam komunikasi interpersonal adalah pengungkapan diri. Komunikasi interpersonal akan meningkat ketika terjadi pengungkapan diri. Semakin sering pengungkapan diri dilakukan maka dengan sendirinya tingkat komunikasi interpersonal akan meningkat. Individu akan terbuka pada diri sendiri dan terbuka kepada orang lain, sehingga akan berlangsung hubungan timbal balik antar individu. Hal tersebut dibuktikan dalam penelitian oleh Rubiyanti & Widyana (2005), yang menunjukkan adanya pengaruh pelatihan pengungkapan diri (*self disclosure*) terhadap peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal. kemampuan komunikasi interpersonal meningkat sebanyak 68,3% setelah dilakukan pelatihan pengungkapan diri (*self disclosure*).

Penelitian mengenai komunikasi interpersonal mahasiswa pernah dilakukan oleh Feida Noor Laila Isti'adah (2017) dengan judul Profil komunikasi interpersonal mahasiswa. Penelitian tersebut menjelaskan mengenai banyaknya mahasiswa yang sulit mengungkapkan pendapatnya dalam situasi diskusi. Mahasiswa diam ketika diberikan kesempatan untuk bertanya, sulit dalam memulai dan mengakhiri suatu pembicaraan dengan orang lain, mahasiswa yang kurang menghargai ketika ada orang lain yang sedang berbicara, serta mahasiswa yang sulit memberikan masukan kepada teman. Penelitian dilakukan kepada semua jurusan di FKIP Muhammadiyah Tasikmalaya. Komunikasi interpersonal mahasiswa pada setiap jurusan berbeda-beda dari setiap aspek yang diukur. Hal ini dikarenakan ruang lingkup dan kebutuhan komunikasi masing-masing jurusan sangat berbeda (Nofriza, 2017).

Komunikasi interpersonal sangat penting bagi mahasiswa tahun pertama, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai pengaruh pelatihan pengungkapan diri terhadap peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal. Adanya kepercayaan, keterbukaan diri dan lingkungan sosial yang hamonis akan memberi dampak positif bagi individu dalam beradaptasi dan menghadapi masalah dalam tahun pertama menjadi mahasiswa. Banyak penelitian yang mendukung hal tersebut namun, apakah pelatihan *self disclosure* selalu memberikan pengaruh terhadap kemampuan komunikasi interpersonal mahasiswa tahun pertama.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diambil suatu rumusan masalah penelitian ini yaitu apakah terdapat peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal pada mahasiswa tahun pertama setelah diberi perlakuan berupa Pelatihan Pengungkapan diri?

C. Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal pada mahasiswa tahun pertama setelah diberi perlakuan berupa Pelatihan Pengungkapan diri.

D. Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan hasil dan kegunaan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Untuk mengetahui adanya peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal pada mahasiswa tahun pertama setelah diberi perlakuan berupa Pelatihan Pengungkapan diri.
 - b. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi penelitian selanjutnya terutama mengenai Komunikasi interpersonal

2. Manfaat Praktis

- a. Untuk membantu meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal pada mahasiswa tahun pertama sehingga dapat meminimalisir dampak buruk dari komunikasi interpersonal
- b. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal.