
Self-Disclosure dan Pembentukan Trust dalam Relasi Interpersonal Mahasiswa Generasi Z

Cheria Febrina Rahmatika Taryono¹

¹*Ilmu Komunikasi, Universitas Semarang*
cheriarahmatika@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peran self-disclosure dalam membangun komunikasi interpersonal dan kepercayaan dalam hubungan pertemanan jangka panjang pada mahasiswa generasi Z. Self-disclosure dianggap sebagai proses penting dalam memperkuat kelekatan emosional dan membentuk interpersonal trust, khususnya dalam relasi yang berlangsung lama. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus dan teknik pengumpulan data berupa wawancara mendalam terhadap empat informan yang memiliki hubungan pertemanan lebih dari tiga tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelima aspek self-disclosure kedalaman dan keluasan, valensi, akurasi, frekuensi dan durasi, serta keintiman berperan secara signifikan dalam proses pembentukan kepercayaan. Meskipun dua dari empat informan menunjukkan keterbatasan dalam membuka diri, seluruh informan mengakui bahwa rasa nyaman dan respons positif menjadi faktor utama dalam memunculkan keterbukaan. Penelitian ini menegaskan bahwa self-disclosure bukan hanya dipengaruhi oleh lamanya hubungan, tetapi juga oleh kualitas komunikasi yang terjalin di dalamnya.

Kata kunci: komunikasi interpersonal, generasi z, pertemanan jangka panjang, self-disclosure

ABSTRACT

This study aims to determine the role of self-disclosure in building interpersonal communication and trust in long-term friendships among Generation Z students. Self-disclosure is considered an important process in strengthening emotional attachment and forming interpersonal trust, especially in long-term relationships. This study employs a qualitative method with a case study approach and data collection techniques involving in-depth interviews with four informants who have had friendships lasting more than three years. The results indicate that the five aspects of self-disclosure depth and breadth, valence, accuracy, frequency and duration, and intimacy play a significant role in the process of trust formation. Although two of the four informants showed limitations in self-disclosure, all informants acknowledged that comfort and positive responses were the primary factors in fostering openness. This study emphasizes that self-disclosure is not only influenced by the duration of the relationship but also by the quality of communication within it.

Keywords: Generation Z, interpersonal communication, long-term friendship, self-disclosure

PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan sebuah proses yang terdiri dari serangkaian tindakan atau peristiwa yang terjadi secara berurutan dan saling terkait satu sama lain, komunikasi adalah aktivitas yang dilakukan secara sadar dan disengaja dengan tujuan tertentu oleh pelakunya. Selain itu, komunikasi juga merupakan proses

penyampaian informasi, seperti pesan, ide, atau gagasan, dari satu pihak ke pihak lain. Melalui komunikasi, sikap dan perasaan individu atau kelompok dapat dipahami oleh orang lain. Dalam proses interaksi tersebut akan menunjukkan bagaimana individu lain menerima kita dan keinginan untuk merasa diketahui akan bergantung pada cara individu mengekspresikan dirinya melalui komunikasi.

Komunikasi interpersonal memiliki peran sentral dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial di kalangan mahasiswa. Namun, dalam praktiknya, relasi pertemanan mahasiswa kerap menghadapi berbagai persoalan komunikasi, seperti kesalahpahaman, konflik yang tidak terselesaikan, serta menurunnya rasa percaya antarindividu. Kondisi ini semakin diperkuat oleh tingginya tekanan akademik, tuntutan adaptasi sosial, serta pola komunikasi yang semakin bergeser ke arah komunikasi digital yang minim kedalaman emosional (DeVito, 2019). Akibatnya, interaksi interpersonal sering kali bersifat dangkal dan kurang mampu membangun kedekatan emosional yang berkelanjutan.

Salah satu masalah yang menonjol dalam hubungan pertemanan mahasiswa adalah rendahnya keterbukaan diri dalam mengungkapkan perasaan, pikiran, dan permasalahan personal. Banyak mahasiswa memilih untuk menyimpan masalah secara pribadi karena adanya kekhawatiran terhadap penilaian negatif, penolakan sosial, atau penyalahgunaan informasi pribadi oleh teman sebaya (Jourard, 1971). Sikap menahan diri dalam berkomunikasi ini berdampak pada akumulasi konflik laten yang tidak terkelola dengan baik dan berpotensi melemahkan kualitas hubungan interpersonal.

Fenomena keterbatasan self-disclosure juga berkorelasi dengan menurunnya kualitas kepercayaan dalam hubungan pertemanan. Kepercayaan interpersonal tidak terbentuk secara instan, melainkan melalui proses komunikasi yang berulang dan terbuka (Johnson & Johnson, 2014). Ketika individu tidak merasa aman untuk membuka diri, hubungan pertemanan cenderung berkembang secara superfisial dan rapuh. Dalam konteks mahasiswa, kondisi ini sering tercermin dalam munculnya perasaan kesepian di tengah relasi sosial, ketidaknyamanan dalam berbagi masalah, serta kecenderungan menghindari konfrontasi langsung saat terjadi konflik (Papalia & Martorell, 2021).

Selain itu, pola penyelesaian konflik yang tidak langsung, seperti menghindar atau mengandalkan komunikasi berbasis teks, semakin memperbesar potensi salah tafsir dan melemahkan ikatan emosional. Komunikasi digital yang minim isyarat nonverbal sering kali gagal menyampaikan emosi secara utuh, sehingga memperburuk dinamika hubungan interpersonal (Walther, 2011). Kondisi ini menunjukkan bahwa permasalahan komunikasi interpersonal di kalangan mahasiswa bukan semata persoalan individu, tetapi juga dipengaruhi oleh konteks sosial dan pola komunikasi yang berkembang.

Dalam situasi tersebut, self-disclosure menjadi elemen penting yang belum dijalankan secara optimal dalam hubungan pertemanan mahasiswa. Keterbukaan

diri yang terbatas menghambat terbentuknya kepercayaan dan kedekatan emosional yang stabil, padahal kedua aspek tersebut merupakan fondasi utama bagi hubungan pertemanan jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang secara khusus menelaah peran self-disclosure dalam komunikasi interpersonal mahasiswa serta implikasinya terhadap pembentukan dan pemeliharaan kepercayaan dalam hubungan pertemanan.

Pada teori penetrasi sosial menjelaskan bahwa *self-disclosure* terjadi secara bertahap dan sistematis, mulai dari lapisan luar hingga lapisan terdalam kepribadian individu (Altman & Taylor, 1973). Proses ini memungkinkan peningkatan kedekatan dan kepercayaan secara bertahap, yang menjadi fondasi hubungan interpersonal jangka panjang. Semakin dalam tingkat keterbukaan diri yang ditunjukkan, semakin kuat pula hubungan emosional dan kepercayaan yang terbentuk. Dalam pertemanan, *trust* menjadi elemen penting yang memungkinkan adanya rasa aman, keterbukaan, serta keberlanjutan hubungan. Tanpa kepercayaan, komunikasi interpersonal akan berjalan kaku dan relasi sulit berkembang ke tahap yang lebih dalam. Kepercayaan interpersonal (*interpersonal trust*) merupakan keyakinan individu terhadap integritas, niat baik, dan keandalan orang lain dalam suatu hubungan. Menurut Johnson (Putri & Kusumaputri, 2014), kepercayaan adalah salah satu aspek dalam sebuah hubungan yang sifatnya dinamis dan terus berubah, serta terbentuk melalui serangkaian perilaku *trusting* dan *trustworthy*. *Trusting* merujuk pada kesiapan seseorang untuk mengambil risiko atas konsekuensi yang bisa saja baik maupun buruk. Sementara itu, *trustworthy* adalah perilaku yang menunjukkan penerimaan terhadap kepercayaan yang diberikan oleh orang lain. Individu dengan tingkat kepercayaan yang tinggi dan berada dalam kondisi *acceptance* akan lebih mudah mengungkapkan pemikiran, ide, kesimpulan, perasaan, dan reaksinya. Dengan demikian, mereka dapat bersikap asertif dan mampu melakukan *self-disclosure*. Sebaliknya, jika seseorang memiliki tingkat kepercayaan yang rendah dan belum mencapai fase *acceptance*, maka akan mengalami kesulitan dalam melakukan membuka diri. Oleh karena itu, tingkat kepercayaan yang tinggi berpengaruh positif terhadap keterbukaan terhadap seseorang.

Dalam konteks pertemanan, *self-disclosure* menjadi salah satu indikator penting dalam menilai sejauh mana kepercayaan telah terbentuk. Selain membahas proses keterbukaan diri (*self-disclosure*), penelitian ini juga menelaah dinamika yang terjadi dalam hubungan pertemanan jangka panjang mahasiswa Gen Z. Pertemanan jangka panjang tidak selalu berjalan mulus di dalamnya kerap muncul konflik, kesalahpahaman, dan situasi yang menuntut adanya pemecahan masalah. Konflik merupakan bagian alami dari dinamika hubungan interpersonal, termasuk dalam pertemanan jangka panjang. Ketika konflik terjadi, kemampuan individu untuk mengomunikasikan perasaan, kekecewaan, atau ketidaksetujuannya secara terbuka menjadi sangat krusial dalam menjaga keberlanjutan hubungan. Dalam

konteks ini, *self-disclosure* berperan sebagai aspek penting untuk menyampaikan isi pikiran dan emosi secara jujur, sehingga memungkinkan kedua belah pihak memahami sumber masalah secara lebih mendalam. Keterbukaan diri dalam situasi konflik dapat memperkuat empati dan memfasilitasi proses penyelesaian masalah secara konstruktif, karena setiap pihak merasa didengarkan dan dihargai.

Lebih jauh, *self-disclosure* yang dilakukan dalam situasi sulit dapat menjadi indikator adanya kepercayaan interpersonal yang kuat. Individu hanya akan membuka sisi dirinya yang rentan ketika ia merasa aman secara emosional, dan percaya bahwa informasi tersebut tidak akan disalahgunakan. Keterbukaan dalam situasi konflik menunjukkan kedalaman relasi dan menjadi langkah penting dalam pemulihan atau penguatan kembali hubungan setelah terjadi ketegangan. Keterbukaan diri bukan hanya alat komunikasi, tetapi juga bentuk komitmen untuk mempertahankan relasi yang sehat dan bermakna. Ketika seseorang merasa nyaman membuka aspek personalnya kepada orang lain, itu menunjukkan rasa aman dan keyakinan bahwa informasi tersebut tidak akan disalahgunakan. *Self-disclosure* yang konsisten dan seimbang dapat menciptakan rasa saling pengertian dan memperkuat ikatan emosional antar individu.

Penyesuaian diri dengan lingkungan sosial adalah proses individu menyesuaikan diri dengan masyarakat atau lingkungan sosial, sehingga individu dapat menjalin suatu hubungan yang harmonis dengan lingkungan sosialnya. Penyesuaian sosial merupakan salah satu aspek psikologis yang perlu dikembangkan dalam kehidupan individu, baik penyesuaian diri dengan individu lain di dalam kelompok maupun di luar kelompok. Agar individu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, maka individu membutuhkan keterampilan sosial. Keterampilan sosial menunjang keberhasilan dalam bergaul serta syarat tercapainya penyesuaian sosial yang baik dalam kehidupan individu.

Sementara itu, *trustworthy* adalah perilaku yang menunjukkan penerimaan terhadap kepercayaan yang diberikan oleh orang lain. Individu dengan tingkat kepercayaan yang tinggi dan berada dalam kondisi *acceptance* akan lebih mudah mengungkapkan pemikiran, ide, kesimpulan, perasaan, dan reaksinya. Dengan demikian, mereka dapat bersikap asertif dan mampu melakukan *self-disclosure*. Sebaliknya, jika seseorang memiliki tingkat kepercayaan yang rendah dan belum mencapai fase *acceptance*, maka akan mengalami kesulitan dalam melakukan membuka diri. Oleh karena itu, tingkat kepercayaan yang tinggi berpengaruh positif terhadap keterbukaan terhadap seseorang.

Dalam interpersonal *trust* terbentuk melalui tiga dimensi utama, yaitu kejujuran, keandalan, dan loyalitas. Ketika ketiga aspek ini secara konsisten ditunjukkan dalam interaksi, maka seseorang akan merasa lebih nyaman untuk membuka diri, mengungkapkan perasaan, dan mempercayakan bagian personal

hidupnya kepada temannya. Inilah yang membedakan hubungan pertemanan jangka panjang dengan hubungan yang superfisial.

Pada teori penetrasi sosial menjelaskan bahwa *self-disclosure* terjadi secara bertahap dan sistematis, mulai dari lapisan luar hingga lapisan terdalam kepribadian individu (Altman & Taylor, 1973). Proses ini memungkinkan peningkatan kedekatan dan kepercayaan secara bertahap, yang menjadi fondasi hubungan interpersonal jangka panjang. Semakin dalam tingkat keterbukaan diri yang ditunjukkan, semakin kuat pula hubungan emosional dan kepercayaan yang terbentuk. Dalam konteks mahasiswa, kepercayaan berkembang dari pengalaman interaksi sehari-hari baik melalui percakapan, dukungan emosional, hingga keterlibatan dalam situasi sulit. Penelitian ini menelusuri bagaimana *self-disclosure* dalam komunikasi interpersonal yang dilakukan mahasiswa Gen Z menjadi jembatan terbentuknya interpersonal trust dalam pertemanan mereka.

Pada pembahasan penelitian ini, Gen Z akan dikelompokkan secara demografis yaitu anak yang lahir pada rentang tahun 1990-an hingga awal tahun 2010-an. Generasi Z yang lahir antara tahun 1995 hingga 2012 dikenal sebagai “iGeneration” karena sangat maju dalam era teknologi digital sehingga memiliki pola unik dalam komunikasi, perilaku sosial, serta cara beradaptasi dengan perkembangan teknologi. Serta Gen Z dikenal sebagai digital natives karena karakteristik komunikasi pada generasi ini sangat dipengaruhi oleh penggunaan media sosial dan perangkat digital yang mengubah cara mereka membangun dan memelihara hubungan interpersonal.

Saat ini Gen Z lebih terbuka dalam berbagi informasi pribadi secara daring, tetapi masih menjaga batas-batas tertentu dalam komunikasi tatap muka. Mereka mengutamakan kecepatan dan kepraktisan dalam komunikasi serta menempatkan nilai secara kualitas dan kepercayaan tinggi dalam interaksi sosial mereka. Namun, dalam realitanya, banyak Gen Z menghadapi tantangan dalam menjalin dan mempertahankan pertemanan jangka panjang. Meski terlihat sangat terhubung secara digital, beberapa penelitian menunjukkan bahwa mereka lebih rentan terhadap perasaan kesepian dan keterasingan sosial. Intensitas komunikasi online belum tentu berbanding lurus dengan kualitas relasi interpersonal yang bermakna.

Fokus penelitian ini memberi perhatian pada pengalaman emosional yang muncul dalam proses *self-disclosure*, khususnya dimana mahasiswa pernah merasakan terabaikan atau tidak direspons sebagaimana yang diharapkan saat mereka membuka diri. Dan penelitian ini tidak hanya fokus pada bagaimana proses *self-disclosure* dilakukan, tetapi juga pada dampaknya terhadap kualitas relasi pertemanan, termasuk potensi munculnya kerentanan emosional serta strategi yang digunakan mahasiswa untuk mempertahankan pertemanan dalam situasi yang penuh dinamika tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan strategi studi kasus. Penelitian kualitatif dilakukan dengan desain penelitian yang temuannya tidak diperoleh melalui prosedur atau perhitungan statistik, melainkan mengungkapkan fenomena kontekstual holistik dengan mengumpulkan data dari setting alam kunci dan menggunakan peneliti sebagai instrumennya. Penelitian deskriptif ini dipilih karena memiliki tujuan dalam menggambarkan suatu masalah yang sistematis, factual, dan akurat tentang fakta, ciri, dan hubungan dengan fenomena yang akan diteliti.

Dengan penggunaan metode wawancara mendalam sebagai pengumpulan data. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali pengalaman, persepsi, dan dinamika hubungan interpersonal mahasiswa di indekos. Wawancara dilakukan secara semi- terstruktur, sehingga memungkinkan peneliti mengeksplorasi topik yang muncul secara spontan selama percakapan. Dalam proses wawancara peneliti sebagai *human instrument* melakukan pertemuan dengan objek penelitian yang terlibat dalam proses interaksi dengan tanya jawab secara nonformal untuk memperoleh informasi yang sesuai fakta, sesuai dengan persepsi, emosi, dan keyakinan dari seorang informan. Sumber data Data primer merupakan data utama yang diperoleh langsung dari informan penelitian melalui proses wawancara mendalam. Data ini mencakup narasi personal mengenai pengalaman keterbukaan diri (*self-disclosure*), proses membangun kepercayaan, serta dinamika komunikasi interpersonal.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik sampling yang selektif, dengan menggunakan pertimbangan berdasarkan konsep teoritis, keinginan pribadi seorang penulis dan karakter empirisnya. Dengan begitu sampling ini bersifat purposive sampling atau disebut dengan *criterion based selection*. Komposisi informan dipilih berdasarkan gender, latar belakang budaya, dan program studi untuk mendapatkan perspektif yang kaya dan mendalam.

Penelitian ini menggunakan teknik triangulasi data untuk validitas. Triangulasi adalah metode untuk memvalidasi data dengan meningkatkan interpretasi bukti yang ada. Dalam proses triangulasi mengevaluasi komponen-komponen sebagai berikut ; sumber data penelitian, metodologi penelitian, dan teori penelitian. Teknik ini digunakan untuk melihat konsistensi informasi yang diberikan oleh informan, sehingga dapat memperkuat keakuratan dan kepercayaan terhadap hasil penelitian dengan melihat bagaimana keterbukaan diri (*self-disclosure*) yang membentuk kepercayaan yang dilihat dari berbagai perspektif. Melalui triangulasi sumber tersebut data didapatkan secara lengkap, teliti, dan menyeluruh. Sehingga peneliti memilih menggunakan triangulasi teknik sebagai metode untuk menguji keabsahan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Keterbukaan Diri Mahasiswa Gen Z

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana *self-disclosure* berperan dalam membentuk komunikasi interpersonal dan membangun kepercayaan dalam hubungan pertemanan jangka panjang pada mahasiswa Gen Z. Kemampuan menjalin pertemanan dalam penelitian ini mengacu pada teori penetrasi sosial (Altman & Taylor, 1973) dengan lima aspek utama *self-disclosure* yakni: kedalaman dan keluasan informasi, valensi isi keterbukaan, akurasi informasi, frekuensi dan durasi, serta tingkat keintiman. Individu cenderung melakukan keterbukaan diri dalam relasi yang dilandasi kedekatan dan kepercayaan. Selain itu, pengungkapan diri perlu mempertimbangkan situasi serta kesiapan pendengar, di mana semakin bersifat pribadi informasi yang ingin dibagikan, maka dibutuhkan pula tingkat kedekatan hubungan yang lebih tinggi agar keterbukaan itu dapat terjadi.

Hubungan pertemanan yang berlangsung dalam jangka panjang membuka peluang bagi terbentuknya komunikasi interpersonal yang bermakna. *Self-disclosure* dalam konteks ini bukan hanya tentang membagikan informasi pribadi, tetapi juga mencerminkan proses saling percaya, empati, dan keintiman emosional yang terus berkembang. Informasi yang diungkapkan seseorang kepada orang lain memiliki dua sifat, yaitu deskriptif dan evaluatif. Sifat deskriptif mengacu pada pengungkapan fakta tentang diri yang belum diketahui orang lain, seperti alamat, pekerjaan, atau umur. Sementara sifat evaluatif berkaitan dengan pengungkapan opini atau perasaan pribadi, seperti hal-hal yang disukai atau tidak disukai. Dalam konteks pertemanan jangka panjang, keempat informan mampu melakukan pengungkapan diri baik secara deskriptif maupun evaluatif kepada teman dekatnya, menunjukkan kedalaman keterbukaan yang semakin meningkat seiring dengan bertumbuhnya kepercayaan interpersonal.

Temuan ini menguatkan bahwa keterbukaan diri memiliki nilai penting dalam mendukung kesehatan emosional informan, terlepas dari di mana atau dengan siapa keterbukaan itu dilakukan. Selama komunikasi tersebut dibangun di atas dasar rasa nyaman, dan juga dukungan psikologis, maka proses pengungkapan diri dapat memberi dampak positif terhadap perkembangan kepercayaan dalam hubungan interpersonal berkelanjutan mahasiswa Gen Z. Hal tersebut dapat dilihat dari penjelasan tabel berikut:

Tabel 1. Aspek Keterbukaan Diri Mahasiswa Gen Z

Aspek Keterbukaan Diri Pertemanan Mahasiswa Gen Z		
Kedalaman	Keterbukaan diri dalam hubungan pertemanan jangka panjang	Menunjukkan bahwa relasi pertemanan yang terjalin lama

& Keluasan	terjadi secara bertahap, dimulai dari pembahasan yang bersifat dangkal menuju percakapan yang lebih dalam. Topik pengungkapan mencakup pengalaman hidup, tekanan emosional, hingga permasalahan personal.	mendorong berkembangnya keterbukaan, yang menjadi pondasi dalam membangun kepercayaan interpersonal.
Valensi	Dilihat dari kemampuan informan untuk mengungkapkan baik pengalaman positif maupun negatif. Pengungkapan emosi mendalam, khususnya pengalaman sulit, direspons dengan dukungan dan saran yang membangun dari teman, yang kemudian memperkuat kelekatan emosional.	Respon positif dan empatik yang diterima menjadi faktor utama yang mendorong mereka untuk terus membuka diri, yang pada akhirnya memperkuat ikatan kepercayaan dalam hubungan pertemanan.
Akurasi	Informan cenderung menyampaikan informasi dengan jujur dan sesuai dengan kenyataan. Kejujuran dalam keterbukaan ini mencerminkan tingkat kepercayaan yang sudah terbentuk antara individu dan temannya.	Aspek akurasi dalam <i>self-disclosure</i> menjadi indikator penting dari adanya kepercayaan yang telah terjalin dalam relasi pertemanan jangka panjang.
Frekuensi & Durasi	Menunjukkan bahwa <i>self-disclosure</i> pada saat yang mereka anggap tepat, yaitu ketika suasana percakapan dirasa mendukung secara emosional. Meski tidak selalu rutin setiap hari, komunikasi yang terjadi berlangsung dalam durasi yang cukup panjang, dan sering kali muncul saat ada kebutuhan emosional.	Intensitas komunikasi yang konsisten dan terbuka berpengaruh terhadap terbentuknya rasa percaya.
Keintiman	Memperlihatkan adanya unsur	Kedekatan yang sudah terjalin

	keintiman dibangun melalui rasa nyaman yang hadir sebagai hasil dari dukungan emosional dan psikologis yang konsisten dari teman. Ketika individu merasa dipahami, tidak dihakimi, dan diterima sepenuhnya, maka dorongan untuk membuka diri akan semakin besar.	dan bersifat intim menjadi penanda bahwa relasi pertemanan telah mencapai tingkat kepercayaan yang tinggi dan stabil.
--	--	---

(Sumber : Olahan Peneliti, 2025)

Penelitian ini mengeksplorasi proses keterbukaan diri (*self-disclosure*) yang terjadi dalam hubungan pertemanan jangka panjang antar mahasiswa Gen Z, dengan menggunakan Teori Penetrasi Sosial. Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan para informan, ditemukan bahwa keterbukaan diri dalam hubungan pertemanan berkembang secara bertahap melalui lima aspek keterbukaan diri: kedalaman dan keluasan, valensi, akurasi, frekuensi dan durasi serta keintiman. Setiap tahapan mencerminkan tingkat kedekatan yang berbeda, di mana proses pengungkapan diri menjadi lebih dalam dan pribadi seiring meningkatnya rasa percaya, kenyamanan, dan komitmen dalam hubungan pertemanan yang telah terjalin dalam jangka waktu yang lama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan interpersonal mahasiswa berkembang secara bertahap melalui empat tahap utama: orientasi, pertukaran afektif eksploratif, pertukaran afektif penuh, dan stabilitas. Setiap tahap menunjukkan dinamika unik dalam proses pengungkapan diri, yang dipengaruhi oleh konteks pertemanan Gen Z.

1. Tahap Orientasi: Interaksi Awal yang Formal dan Umum

Pada tahap awal hubungan, interaksi antar mahasiswa bersifat formal dan cenderung terbatas pada percakapan umum dengan sikap hati-hati. Pola komunikasi ini bertujuan untuk menciptakan kesan pertama yang baik tanpa risiko pengungkapan diri yang berlebihan. Percakapan umumnya mencakup informasi dasar, seperti nama, asal daerah, jurusan, atau topik yang berkaitan dengan kegiatan perkuliahan. Pendekatan ini sesuai dengan prinsip Teori Penetrasi Sosial, yang menekankan bahwa pengungkapan diri berlangsung secara bertahap, dimulai dari informasi dangkal menuju tingkat keterbukaan yang lebih dalam. *Dinamika Interaksi Awal* Interaksi awal di antara penghuni indekos didominasi oleh percakapan netral yang mudah diterima oleh semua pihak, seperti topik seputar kehidupan kampus, asal daerah, atau pengalaman akademik. Hal ini dilakukan untuk menghindari ketidaknyamanan atau reaksi negatif yang mungkin timbul dari pembahasan yang terlalu personal. Strategi ini dipandang sebagai cara yang aman

untuk memulai interaksi tanpa memberikan tekanan emosional atau menciptakan kesan yang terlalu mendalam terlalu cepat.

“Awalnya sih kita satu SD beda kelas belum terlalu kenal, dan ketemu lagi satu satu bangku waktu SMA jadi temenan lebih dekat. Dulu cuma basa-basi nanya soal nama, alamat rumah terus lama-lama cerita soal hobi, game kesukaan dikomputer, dan semenjak saat itu kita jadi sahabatan sampai sekarang...”. (Wawancara Informan, 2025).

Pendekatan hati-hati ini memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk menilai kecocokan hubungan sebelum melanjutkan ke tahap yang lebih intim. Para informan cenderung menjaga privasi mereka dengan menghindari pembahasan yang terlalu personal pada tahap awal. Hal ini bertujuan untuk memastikan interaksi tetap berlangsung dalam suasana yang nyaman. Sebagaimana dijelaskan oleh Informan 2:

“...aku gak terlalu ngeshare atau terbuka untuk cerita yang terlalu pribadi ke temenku, walaupun udah temenan cukup lama dan tau dia orangnya seperti apa aku memilih gak cerita terlalu banyak.” . (Wawancara Informan, 2025).

Tahap orientasi berperan sebagai dasar yang kuat dalam membentuk hubungan yang lebih mendalam. Pada tahap ini, percakapan bersifat netral dan pengungkapan diri dilakukan dengan hati-hati, sehingga mahasiswa dapat menilai kecocokan hubungan tanpa menanggung risiko emosional yang tinggi. Dengan menempatkan kenyamanan serta kepercayaan awal sebagai prioritas, terciptalah ruang interaksi yang aman dan mendukung, yang kemudian dapat berkembang menjadi hubungan yang lebih dekat dan bermakna seiring berjalannya waktu.

Pendekatan tersebut menggambarkan strategi komunikasi yang penuh kehati-hatian dan dirancang untuk membangun interaksi awal yang nyaman serta bebas dari tekanan emosional. Pemilihan topik percakapan yang ringan namun berkaitan dengan pengalaman bersama, seperti kehidupan di kampus, menunjukkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya menciptakan rasa nyaman dalam berkomunikasi. Selain itu, hal ini juga memberikan kesempatan untuk menilai sejauh mana kecocokan dan potensi hubungan interpersonal dapat berkembang. Dengan demikian, strategi ini menjadi fondasi penting sebelum hubungan berlanjut ke tahap yang lebih dekat dan mendalam.

2. Tahap Pertukaran Afektif Eksploratif: Membangun Kenyamanan dan Keterbukaan

Pada tahap ini, hubungan antar mahasiswa yang tinggal di indekos mengalami perkembangan yang lebih berarti. Interaksi yang awalnya bersifat umum mulai bergeser menuju percakapan yang lebih pribadi, mencakup hal-hal seperti kesulitan akademik, kegiatan organisasi, hingga rencana masa depan. Pengungkapan diri menjadi semakin dalam karena adanya rasa nyaman yang terbentuk melalui interaksi yang rutin serta respons positif dari teman. Setelah merasa aman dan diterima oleh temannya, mahasiswa mulai membagikan pengalaman pribadi, yang pada akhirnya mempererat dan memperdalam hubungan mereka. Kesamaan pengalaman, terutama dalam bidang akademik, menjadi faktor pendorong keterbukaan tersebut. Kondisi ini menciptakan rasa saling memahami yang kuat, sehingga mahasiswa terdorong untuk berbagi cerita yang lebih personal dan memperkokoh ikatan emosional di antara mereka.

”...sesuai kak, kita emang saling cerita soal apapun entah itu negatif dan positif karena udah saling percaya satu sama lain, jadinya kita saling merespon, kasih nasehat dan solusi satu sama lain”. (Wawancara Informan, 2025).

Informan 1 menambahkan bahwa diskusi ringan dapat berkembang menjadi percakapan mendalam tentang kegagalan, seperti pengalaman dan karir:

“...selain cerita yang bahagia kita juga kadang saling cerita tentang kegagalan, waktu itu sih dia cerita pernah gak keterima magang padahal sudah berusaha aku sebagai sahabatnya semaksimal mungkin memberikan semangat biar dia gak putus asa”. (Wawancara Informan, 2025).

Tahap ini ditandai oleh munculnya rasa nyaman yang terbentuk melalui respons positif dari teman. Interaksi yang berlangsung secara konsisten dan intens memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mulai membagikan kisah yang lebih pribadi. Dalam konteks ini, lingkungan akademik berperan sebagai jembatan penghubung, sementara kesamaan pengalaman menjadi faktor yang mempererat rasa keterikatan antar individu. Pada fase ini, hubungan interpersonal berkembang menuju tingkat keakraban yang lebih dalam. Proses pengungkapan diri yang dilakukan secara bertahap berkontribusi dalam membangun dasar kepercayaan, sedangkan intensitas interaksi memperkuat hubungan emosional yang terjalin. Mahasiswa yang berhasil melalui tahap ini umumnya memiliki hubungan yang lebih solid dibandingkan dengan mereka yang hanya berhenti pada tahap interaksi awal.

3. Tahap Pertukaran Afektif Penuh: Penguatan Hubungan Melalui Kepercayaan dan Pengungkapan Diri yang Intim

Pada tahap ini, hubungan pertemanan antar mahasiswa berkembang ke arah yang lebih mendalam dan akrab, didasari oleh tingkat kepercayaan yang tinggi serta keterbukaan diri yang menyentuh aspek-aspek sensitif. Mahasiswa mulai saling berbagi kisah mengenai permasalahan keluarga, cita-cita hidup, pengalaman emosional, hingga tantangan pribadi yang mereka hadapi. Kepercayaan berperan sebagai fondasi utama yang memungkinkan terjadinya percakapan yang lebih intim, sementara dukungan emosional turut mempererat kedekatan dalam hubungan tersebut. Para informan mengungkapkan bahwa pada tahap ini mereka merasa aman dan nyaman untuk membuka diri dalam membagikan cerita yang bersifat pribadi, menandakan adanya kepercayaan yang telah terbentuk di antara mereka. Topik yang sering muncul dalam percakapan meliputi persoalan keluarga, kesulitan hidup, serta pengalaman emosional yang mendalam.

“Hal yang positif ataupun negatif aku cerita sih, misal pas aku liburan, terus cerita soal film favorite. Tapi lama-lama aku juga bisa cerita hal yang lebih berat, kayak waktu aku lagi stres karena masalah dikampus, atau dirumah.” ...tapi itu cuma aku ceritain ke temen yang bener-bener aku percaya aja. Karena kalau nggak nyaman, aku takut malah disalahpahami”. (Wawancara Informan, 2025).

Komunikasi semacam ini menciptakan lingkungan yang aman dan suportif, di mana setiap individu merasa dihargai dan dipahami. Hal ini memungkinkan hubungan berkembang dengan fondasi kepercayaan yang kuat, mempererat ikatan emosional, dan menciptakan kedekatan yang langgeng serta bermakna dalam kehidupan sosial mereka.

4. Tahap Stabilitas: Hubungan yang Matang dan Penuh Kepercayaan

Tahap stabilitas menandai puncak perkembangan hubungan persahabatan mahasiswa. Pada tahap ini, hubungan ditandai oleh kedewasaan emosional yang tinggi, di mana pengungkapan diri terjadi tanpa rasa takut akan penolakan atau pelanggaran privasi. Kepercayaan penuh menjadi fondasi utama, memungkinkan keterbukaan total dan komunikasi yang autentik. Mahasiswa merasa bahwa hubungan ini memberikan rasa aman dan dukungan emosional tanpa syarat.

Aspek keintiman menjadi penanda puncak pada tahap stabilitas pada perkembangan hubungan pertemanan jangka panjang. Tahap ini ditandai oleh kedewasaan emosional yang tinggi dimana pengungkapan diri terjadi tanpa rasa takut akan penolakan dan penyebaran informasi pribadi. Kepercayaan penuh menjadi fondasi utama yang memungkinkan keterbukaan total dan komunikasi yang autentik. Pada Teori Penetrasi Sosial tahap stabilitas mencerminkan dimana hubungan yang matang dan bermakna dengan penuh kepercayaan.

Hasil keseluruhan penelitian menunjukkan bahwa keterbukaan diri (*self-*

disclosure) pada mahasiswa Gen Z yang cenderung memiliki pola komunikasi yang adaptif, namun juga selektif dalam membagikan informasi pribadi. Tidak hanya terjadi dalam hubungan dengan orang tua, romantis, ataupun di media sosial sebagaimana banyak dibahas dalam penelitian sebelumnya tetapi juga dapat terjadi secara mendalam pada hubungan pertemanan jangka panjang. Penelitian ini menghadirkan kebaruan dengan menyoroti bahwa kelima aspek keterbukaan diri tetap dapat terpenuhi meskipun dengan banyaknya dinamika yang terjadi pada hubungan pertemanan pada mahasiswa Gen Z. Informan mampu mengekspresikan perasaan, pikiran, hingga pengalaman pribadi secara jujur dan tepat kepada temannya. Temuan ini menguatkan bahwa keterbukaan diri memiliki nilai penting dalam mendukung kesehatan emosional informan, terlepas dari di mana atau dengan siapa keterbukaan itu dilakukan. Selama komunikasi tersebut dibangun di atas dasar rasa nyaman, dan juga dukungan psikologis, maka proses pengungkapan diri dapat memberi dampak positif terhadap perkembangan kepercayaan dalam hubungan interpersonal berkelanjutan mahasiswa Gen Z.

Beberapa aktor-faktor yang memengaruhi keterbukaan diri juga terlihat dari penuturan para informan. Sesuai dengan yang dijelaskan oleh DeVito (dalam Adnan, 2019), faktor-faktor tersebut meliputi: ruang lingkup, kedekatan, efek diadik, isi ungkapan, kepribadian, dan jenis kelamin. Dalam hal ini, informan lebih nyaman melakukan keterbukaan diri dalam kelompok kecil atau kepada individu tertentu saja, karena merasa aman dan tidak dihakimi. Kemudian dari segi efek diadik, di mana hubungan yang saling terbuka menciptakan rasa aman karena keterbukaan bersifat timbal balik. Hal ini menunjukkan bahwa keterbukaan diri dalam hubungan pertemanan jangka panjang tidak hanya dipengaruhi oleh kedekatan emosional, tetapi juga oleh rasa saling percaya dan kenyamanan yang tumbuh seiring waktu. Isi ungkapan atau topik yang dibahas para informan sangat beragam dari yang sederhana atau informasi dangkal hingga masalah pribadi. Sedangkan faktor kepribadian, informan yang memiliki sifat ekstrovert atau terbuka pada pengalaman baru cenderung lebih mudah mengungkapkan diri kepada orang lain. Sebaliknya, individu yang cenderung introvert atau lebih tertutup membutuhkan waktu dan kedekatan emosional yang lebih kuat sebelum merasa nyaman untuk berbagi hal-hal pribadi.

KESIMPULAN

Keterbukaan diri yang dilakukan oleh keempat informan MN, SA, NN, dan DV adalah mahasiswa Gen Z yang sama-sama melakukan keterbukaan diri dengan teman jangka panjang karena pembahasan yang diungkapkan memiliki nilai kedalaman dan keluasan dari yang semula dangkal menjadi pembahasan yang mendalam. Valensi pengungkapan diri menjadi mendalam, dengan memberi

dukungan dan bantuan berupa saran yang membangun serta respon positif dari teman informan. Akurasi atau ketepatan informan dalam keterbukaan yang dilandasi dengan kejujuran menunjukkan bahwa telah terciptanya kepercayaan.

Namun ternyata, terdapat dua informan yang masih membatasi diri dalam mengungkapkan informasi yang bersifat pribadi. Hal ini menunjukkan bahwa keterbukaan diri tidak selalu secara otomatis muncul meskipun hubungan pertemanan berlangsung dalam jangka panjang yang dapat disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah karakter dalam diri yang cenderung tertutup. Pada frekuensi dan durasi, keempat informan mengungkapkan diri saat mereka dalam keadaan yang mendukung dengan durasi komunikasi yang terbilang cukup intens. Keempatnya juga menunjukkan keintiman, dimana para informan melakukan keterbukaan diri didorong dengan rasa nyaman, dan kedekatan yang telah tercipta melalui dukungan emosional dan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. Holt, Rinehart & Winston. <https://archive.org/details/socialpenetratio00altm>
- Arwa, N. (2021). *Hubungan antara interpersonal trust dengan self-disclosure pengguna second account Instagram pada wanita dewasa awal* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif
- Bariah. (2018). *Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Dalam Jejaring Sosial Facebook Pada Siswi Madrasah Tsanawiyah Nurul Huda Desa Tebedak II Kecamatan* Program Studi Psikologi Islam Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang 2018.
- DeVito, J. A. (2019). *The interpersonal communication book* (15th ed.). Pearson.
- Diniraisa, S. (2025). *Peran komunikasi interpersonal dalam hubungan pertemanan di masa perkuliahan* (Skripsi, Universitas Diponegoro). <http://eprints.undip.ac.id>.
- Jourard, S. M. (1971). *Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self*. Wiley-Interscience.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2014). *Joining together: Group theory and group skills* (11th ed.). Pearson.
- Kadarsih, R. (2009). TEORI PENETRASI SOSIAL DAN HUBUNGAN INTERPERSONAL. *Jurnal Dakwah*, 10(1), 53–66. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/dakwah/jurnaldakwah/article/view/2009.10104>.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience human development* (14th ed.). McGraw-Hill.
- Walther, J. B. (2011). Theories of computer-mediated communication and interpersonal relations. In M. L. Knapp & J. A. Daly (Eds.), *The handbook of interpersonal communication* (4th ed.). Sage.