

**DINAMIKA KETERBUKAAN DIRI (SELF-DISCLOSURE) DALAM
KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA LINGKARAN
PERTEMANAN GENERASI Z DI KOTA DENPASAR**

Ni Komang Galuh Sinta Dewi¹, Ni Wayan Yuli Anggreni²

Universitas Pendidikan Nasional

E-mail: galuhsinta117@gmail.com¹, wayanyulianggreni@undiknas.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterbukaan diri (self-disclosure) serta dinamika lingkaran pertemanan Generasi Z di Kota Denpasar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi non-partisipan, dan dokumentasi terhadap informan Generasi Z yang memiliki kecenderungan keterbukaan diri yang berbeda, yaitu terbuka, dominan, dan tertutup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan keluasan (breadth), kedalaman (depth), serta tujuan pengungkapan diri berpengaruh terhadap kualitas hubungan dan dinamika pertemanan. Informan yang cenderung terbuka menunjukkan hubungan pertemanan yang lebih dekat, komunikatif, dan adaptif dalam menyelesaikan konflik. Informan dominan berperan dalam menjaga dinamika kelompok melalui keterbukaan diri yang bersifat kontekstual. Sebaliknya, informan yang cenderung tertutup membatasi pengungkapan diri sehingga hubungan pertemanan menjadi kurang intim dan rentan terhadap kesalahpahaman. Penelitian ini menegaskan bahwa keterbukaan diri yang dikelola secara sadar, seimbang, dan timbal balik menjadi faktor penting dalam menjaga keharmonisan lingkaran pertemanan Generasi Z.

Kata Kunci — Keterbukaan Diri, Komunikasi Interpersonal, Generasi Z, Lingkaran Pertemanan.

Abstract

This study aims to analyze self-disclosure and friendship circle dynamics among Generation Z in Denpasar City. The research employs a qualitative descriptive approach. Data were collected through in-depth interviews, non-participant observation, and documentation involving Generation Z informants with different self-disclosure tendencies, namely open, dominant, and closed individuals. The findings indicate that differences in self-disclosure breadth, depth, and disclosure goals influence friendship quality and dynamics. Open individuals tend to establish closer, more communicative, and adaptive friendships, particularly in managing conflicts. Dominant individuals utilize self-disclosure contextually to maintain group interaction and harmony. In contrast, closed individuals limit self-disclosure, resulting in less intimate relationships and a higher risk of misunderstandings. This study concludes that consciously managed, balanced, and reciprocal self-disclosure plays a crucial role in sustaining harmonious and stable friendship circles among Generation Z.

Keywords: *Self-Disclosure, Interpersonal Communication, Generation Z, Friendship Circle.*

1. PENDAHULUAN

Generasi Z merupakan kelompok generasi yang tumbuh dan berkembang dalam era digital dengan intensitas komunikasi yang tinggi, baik melalui interaksi tatap muka maupun media daring. Karakteristik ini membentuk pola komunikasi interpersonal yang khas, terutama dalam konteks lingkaran pertemanan. Pertemanan bagi Generasi Z tidak hanya menjadi ruang bersosialisasi, tetapi juga menjadi tempat berbagi pengalaman, emosi, serta membangun dukungan sosial. Salah satu aspek penting yang menentukan kualitas hubungan pertemanan tersebut adalah keterbukaan diri (self-disclosure).

Self-disclosure merupakan proses pengungkapan informasi personal kepada orang lain yang mencakup pikiran, perasaan, pengalaman, dan sikap individu (Jourard, 1971). Dalam komunikasi interpersonal, keterbukaan diri berperan sebagai fondasi dalam membangun kedekatan, kepercayaan, dan keintiman relasional. Jourard menjelaskan bahwa keterbukaan diri memiliki beberapa dimensi utama, yaitu keluasan (breadth), kedalaman (depth), serta tujuan atau target pengungkapan diri. Ketiga dimensi tersebut menentukan sejauh mana individu membuka diri dan bagaimana pengungkapan tersebut memengaruhi hubungan interpersonal.

Di lingkaran pertemanan, keterbukaan diri sering kali dikaitkan dengan kualitas hubungan. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat self-disclosure, semakin besar pula peluang terbentuknya kepercayaan dan kedekatan emosional antarindividu (Altman & Taylor, 1973). Pada Generasi Z, keterbukaan diri juga dipengaruhi oleh kebutuhan akan dukungan emosional dan rasa aman dalam relasi sosial. Wang dan Nguyen (2022) menemukan bahwa self-disclosure berhubungan positif dengan kualitas pertemanan dan keintiman hubungan pada Generasi Z, terutama ketika pengungkapan diri dilakukan secara timbal balik.

Namun, keterbukaan diri tidak selalu berjalan secara seimbang dalam lingkaran pertemanan. Perbedaan tingkat keterbukaan antarindividu dapat memengaruhi dinamika hubungan, seperti munculnya kesalahpahaman, konflik, hingga renggangnya hubungan pertemanan. Beberapa studi menunjukkan bahwa ketidakseimbangan self-disclosure, di mana satu pihak terbuka sementara pihak lain cenderung tertutup, dapat menciptakan hubungan yang timpang dan memicu ketegangan interpersonal (Sari & Nugroho, 2023). Kondisi ini kerap dialami oleh Generasi Z yang memiliki kecenderungan komunikasi dan batasan privasi yang berbeda-beda.

Perkembangan media sosial turut memengaruhi cara Generasi Z mengelola keterbukaan diri. Fitur seperti close friends dan akun kedua (second account) menunjukkan bahwa Generasi Z semakin selektif dalam menentukan target pengungkapan diri (Sisnawar, 2023). Meskipun demikian, dalam lingkaran pertemanan offline, keterbukaan diri tetap menjadi faktor kunci yang menentukan keberlangsungan hubungan, terutama dalam menghadapi konflik dan perbedaan pandangan.

Di Indonesia, penelitian mengenai self-disclosure pada Generasi Z umumnya berfokus pada konteks media sosial dan komunikasi daring. Kajian yang secara spesifik menyoroti dinamika lingkaran pertemanan Generasi Z melalui pengalaman langsung dan interaksi interpersonal masih relatif terbatas, khususnya pada konteks lokal seperti Kota Denpasar. Padahal, dinamika pertemanan—meliputi keharmonisan, konflik, perpecahan, serta pemulihan kepercayaan—merupakan aspek penting dalam memahami bagaimana keterbukaan diri dikelola dalam kehidupan sosial Generasi Z.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterbukaan diri (self-disclosure) dalam komunikasi interpersonal pada lingkaran pertemanan Generasi Z di Kota Denpasar, dengan meninjau dimensi keluasan (breadth), kedalaman (depth), serta tujuan atau target pengungkapan diri. Selain itu, penelitian ini juga menyoroti dinamika lingkaran pertemanan sebagai temuan tambahan untuk memahami bagaimana perbedaan tingkat keterbukaan diri memengaruhi keberlangsungan dan kualitas hubungan pertemanan Generasi Z.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena keterbukaan diri (self-disclosure) dalam komunikasi interpersonal pada lingkaran pertemanan Generasi Z di Kota Denpasar. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini menekankan pada pemaknaan, pengalaman subjektif, serta proses interaksi sosial yang tidak dapat diukur secara kuantitatif (Sugiyono, 2020).

Metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan secara sistematis dan faktual mengenai pola keterbukaan diri, tujuan pengungkapan diri, serta dinamika lingkaran pertemanan yang dialami oleh Generasi Z. Menurut Sugiyono (2020), penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan fenomena yang terjadi pada masa sekarang berdasarkan data yang diperoleh di lapangan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini memaparkan hasil penelitian mengenai keterbukaan diri (self-disclosure) dalam lingkaran pertemanan Generasi Z di Kota Denpasar yang ditinjau melalui dimensi keluasan (breadth), kedalaman (depth), tujuan atau target pengungkapan diri, serta dinamika lingkaran pertemanan. Pembahasan dilakukan dengan mengaitkan temuan lapangan berdasarkan wawancara mendalam dengan teori keterbukaan diri Sidney Jourard dan penelitian terdahulu yang relevan.

1. Keluasan (Breadth) Pengungkapan Diri dalam Lingkaran Pertemanan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluasan pengungkapan diri Generasi Z dalam lingkaran pertemanan berbeda-beda, tergantung pada kecenderungan keterbukaan dan peran informan dalam kelompok. Informan yang cenderung terbuka memperlihatkan keluasan topik yang relatif luas, meskipun tetap menetapkan batas pada isu tertentu yang dianggap sangat privat.

Ayu menjelaskan bahwa dalam lingkaran pertemanannya, pembicaraan mencakup berbagai topik mulai dari hal ringan hingga persoalan pribadi. Ia menyampaikan bahwa interaksi pertemanan menjadi ruang untuk berbagi cerita emosional dan rencana masa depan. Ayu menyatakan:

“Kalau aku lagi kumpul sama temen-temen itu biasanya bicarain hal-hal random, kayak curhat masalah pasangan masing-masing, atau masalah keluarga, atau bisa juga tentang masa depan,”, “tapi kalau aku nggak pernah mau bahas tentang keluarga, karena menurutku itu cukup privasi dan nggak ada hubungannya sama pertemanan.” (Wawancara, 27 November 2025)

Hal serupa juga disampaikan oleh Devi. Ia menggambarkan bahwa topik pembicaraan dalam lingkaran pertemanannya bersifat santai dan spontan, tetapi tetap terdapat batasan pada isu tertentu. Devi menyatakan:

“Random sih yang kita bicarakan kak, kayak hal-hal receh dan tentang cowok,” “yang pribadi atau privasi banget aku nggak ceritain ke temen-temen, kayak hutang gitu, karena menurutku nggak ada hubungannya sama pertemanan.”

(Wawancara, 21 November 2025)

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun informan terbuka membagikan banyak topik, pengelolaan batas privasi tetap dilakukan secara sadar. Hal ini sejalan dengan Jourard (1971) yang menyatakan bahwa keterbukaan diri tidak berarti membuka seluruh aspek kehidupan, melainkan memilih informasi yang aman dan relevan dengan konteks hubungan.

Berbeda dengan informan terbuka, informan yang cenderung tertutup menunjukkan keluasan pengungkapan diri yang terbatas. Reginata menyatakan bahwa topik yang ia bagikan hanya bersifat umum dan tidak menyentuh aspek emosional. Ia mengungkapkan:

“Topiknya ringan saja, aktivitas harian, tugas, atau hal-hal umum,”, “kalau aku lagi stres atau ada masalah keluarga, aku cenderung diam dan nggak cerita.” (Wawancara, 9 Desember 2025)

Kondisi ini menunjukkan bahwa pembatasan keluasan topik dilakukan sebagai strategi menjaga kenyamanan diri dan menghindari potensi kesalahpahaman. Temuan

ini memperkuat hasil penelitian Sisnawar (2023) yang menyebutkan bahwa Generasi Z cenderung selektif dalam menentukan topik pengungkapan diri, terutama pada isu yang berpotensi menimbulkan penilaian sosial.

2. Kedalaman (Depth) Pengungkapan Diri dan Keintiman Emosional

Kedalaman pengungkapan diri menjadi faktor penting dalam membangun kedekatan emosional dalam lingkaran pertemanan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan yang cenderung terbuka memiliki tingkat kedalaman pengungkapan diri yang relatif tinggi karena adanya rasa aman dan kepercayaan.

Ayu menyampaikan bahwa dirinya merasa nyaman mengungkapkan perasaan terdalam kepada teman-temannya karena hubungan yang telah terjalin lama dan respons yang suportif. Ia menyatakan:

“Kalau aku sih cukup nyaman, karena mereka itu temen aku udah dari lama, jadi aku udah anggap seperti keluarga,”, “hampir semua masalah hidupku aku ceritain sama mereka,”, “apalagi sekarang lagi di fase nyusun skripsi, jadi emang butuh support dari temen.” (Wawancara, 27 November 2025)

Hal serupa juga disampaikan oleh Devi, yang menyatakan bahwa ia cukup nyaman berbagi perasaan karena hubungan pertemanan yang sudah terjalin lama, meskipun pernah mengalami pengalaman dihakimi. Devi menyampaikan:

“Nyaman-nyaman aja sih kak, karena temenan udah dari dulu,”, “kalau lagi ada masalah kayak galau atau lainnya, semuanya aku ceritain ke temen-temenku,”

“tapi pernah juga sih kak, ada aja di antara mereka yang pernah nge-judge.” (Wawancara, 21 November 2025)

Temuan ini menunjukkan bahwa kedalaman pengungkapan diri sangat bergantung pada rasa aman dan kualitas respons dari teman. Hal ini sejalan dengan Wang dan Nguyen (2022) yang menemukan bahwa self-disclosure yang mendalam pada Generasi Z berkorelasi positif dengan kualitas pertemanan dan keintiman emosional.

Sebaliknya, informan yang cenderung tertutup menunjukkan kedalaman pengungkapan diri yang rendah. Reginata menyatakan bahwa dirinya merasa kurang nyaman untuk berbagi cerita pribadi karena adanya rasa takut disalahpahami. Ia mengungkapkan:

“Jujur, aku kurang nyaman berbagi cerita pribadi,”, “aku takut cerita aku dianggap lebay atau nanti jadi bahan omongan,”, “jadi aku lebih milih nyimpen banyak hal sendiri.” (Wawancara, 9 Desember 2025)

Temuan ini memperlihatkan bahwa keterbatasan kedalaman pengungkapan diri berdampak pada rendahnya keintiman emosional dalam lingkaran pertemanan, sehingga hubungan cenderung berjalan di permukaan.

3. Tujuan dan Target Pengungkapan Diri dalam Pertemanan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tujuan pengungkapan diri Generasi Z umumnya berkaitan dengan kebutuhan emosional dan keberlangsungan hubungan pertemanan. Informan yang cenderung terbuka memandang pengungkapan diri sebagai sarana memperoleh dukungan dan rasa lega.

Ayu menyampaikan bahwa tujuan dirinya membuka diri adalah agar perasaan dapat tersalurkan dan didengarkan. Ia menyatakan:

“Aku bercerita ke temen-temenku itu biar ngerasa plong, punya temen cerita, dan aku seneng kalau keluh kesahku didenger.” (Wawancara, 27 November 2025)

Sementara itu, Devi menyatakan bahwa pengungkapan diri dilakukan untuk mendapatkan saran dan dukungan emosional. Devi menyampaikan:

“Biar lebih lega aja sih kak,” “kalau lagi galau aku butuh saran,”

“jadi enak kalau bisa cerita ke temen.” (Wawancara, 21 November 2025)

Namun, pada informan tertutup, tujuan pengungkapan diri lebih berorientasi pada menjaga kestabilan hubungan dan menghindari konflik. Reginata menyatakan:

“Aku cuma berbagi hal yang aman, supaya nggak menimbulkan salah tafsir,” “aku tahu berbagi itu penting, tapi buat aku nggak mudah.” (Wawancara, 9 Desember 2025)

Temuan ini menegaskan bahwa tujuan dan target self-disclosure pada Generasi Z dikelola secara sadar berdasarkan kebutuhan emosional, tingkat kepercayaan, dan risiko sosial yang dirasakan, sebagaimana dikemukakan oleh Jourard (1971).

4. Dinamika Lingkaran Pertemanan Generasi Z

Temuan paling menonjol dalam penelitian ini adalah bahwa keterbukaan diri secara langsung memengaruhi dinamika lingkaran pertemanan. Pada informan terbuka, dinamika pertemanan bersifat adaptif dan komunikatif.

Ayu menjelaskan bahwa konflik dalam lingkaran pertemanannya muncul akibat kurangnya keterbukaan dan perbedaan sikap, namun konflik tersebut diselesaikan melalui komunikasi langsung. Ia menyatakan:

“Untuk saat ini sih pertemananku baik-baik aja, tapi ada beberapa konflik sedikit karena kesalahpahaman,” “pertemanan kita pernah ada masalah karena terlalu tertutup dan komunikasinya kurang,” “biasanya aku mengeluarkan isi hatiku kalau aku nggak suka sifatnya dia, mending langsung diceritain aja biar nggak ada salah paham.” (Wawancara, 27 November 2025)

Berbeda dengan itu, Devi menggambarkan dinamika pertemanan yang mengalami perpecahan akibat ketidakseimbangan keterbukaan diri. Ia menyampaikan:

“Udah pecah sih kak, awalnya berdistanse sekarang berempat,” “masalahnya itu beberapa orang nggak mau terbuka,” “sekarang kita bertahan karena saling terbuka dan saling percaya.” (Wawancara, 21 November 2025)

Temuan ini menunjukkan bahwa keterbukaan diri yang tidak seimbang dapat memicu renggangnya hubungan hingga perpecahan lingkaran pertemanan. Sebaliknya, keterbukaan yang bersifat timbal balik mampu menjaga keberlangsungan hubungan. Hal ini sejalan dengan temuan Altman dan Taylor (1973) yang menyatakan bahwa hubungan interpersonal berkembang melalui proses keterbukaan yang bertahap dan saling menguntungkan.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa keterbukaan diri (self-disclosure) memiliki peran penting dalam membentuk kualitas dan dinamika lingkaran pertemanan Generasi Z di Kota Denpasar. Melalui dimensi keluasan (breadth), kedalaman (depth), serta tujuan dan target pengungkapan diri, ditemukan bahwa perbedaan tingkat keterbukaan secara langsung memengaruhi kedekatan emosional, kepercayaan, serta keberlangsungan hubungan pertemanan. Keterbukaan diri menjadi sarana utama dalam membangun komunikasi interpersonal yang bermakna di dalam lingkaran pertemanan.

Informan Generasi Z yang cenderung terbuka menunjukkan hubungan pertemanan yang lebih adaptif dan komunikatif. Keterbukaan diri yang luas dan mendalam memungkinkan mereka menyalurkan emosi, memperoleh dukungan, serta menyelesaikan konflik melalui komunikasi langsung. Sementara itu, informan dengan peran dominan memanfaatkan keterbukaan diri secara kontekstual sebagai strategi menjaga dinamika kelompok, mencairkan suasana, dan mengelola interaksi agar lingkaran pertemanan tetap berjalan harmonis.

Sebaliknya, informan yang cenderung tertutup memperlihatkan keterbatasan dalam pengungkapan diri akibat kekhawatiran akan penilaian sosial dan kesalahpahaman.

Kondisi ini berdampak pada dinamika pertemanan yang cenderung renggang dan rentan konflik, terutama ketika terjadi ketimpangan keterbukaan antaranggota. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa keterbukaan diri yang dikelola secara seimbang, timbal balik, dan disertai respons yang suportif merupakan kunci dalam menjaga dinamika lingkaran pertemanan Generasi Z agar tetap sehat dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration theory*. Holt, Rinehart & Winston.
<https://psycnet.apa.org/record/1974-06751-000>
- Jati, P. P. (2023). Intimate friendship and self-disclosure on early adult Instagram second account users. *Psikoneo*, 1(2). <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/11302>
- Jourard, S. M. (1971). *Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self*. Wiley.
<https://archive.org/details/selfdisclosureex0000jour>
- Pratiwi, N. I. (2025). Interpersonal communication in the dynamics of friends with benefits relationships among Generation Z in Denpasar. *Jurnal Komunikasi*.
<https://ojs.unida.ac.id/JK/article/view/16394>
- Rahmadani, R. (2025). The effect of intimate friendship on self-disclosure among Gen Z users of the Instagram close friends feature. *JUSHPEN*.
<https://journal.admi.or.id/index.php/JUSHPEN/article/download/1986/1948>
- Rahmawati, D., & Nugroho, C. (2023). Keterbukaan diri dan kepercayaan dalam hubungan pertemanan mahasiswa. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 18(2), 123–136.
<https://jurnal.uii.ac.id/jik>
- Sari, W. P. (2025). Self-disclosure of Generation Z heavy social media users. *Komunika: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 19(1).
<https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/komunika/article/view/21375>
- Sari, W. P., & Nugroho, C. (2023). Dinamika komunikasi interpersonal Generasi Z dalam hubungan pertemanan. *Jurnal Komunikasi Indonesia*, 12(1), 45–59.
<https://journal.komunikasi.or.id/index.php/jki>
- Siregar, R. Y. (2025). Gen Z and interpersonal conflict management. *Communication Journal of Cultural Studies*.
<https://talenta.usu.ac.id/cjcs/article/download/20250/8837>
- Sisnawar, W. C. (2023). Penggunaan fitur close friends Instagram sebagai bentuk self-disclosure Generasi Z. *Comdent*, 5(2). <https://jurnal.unpad.ac.id/comdent/article/view/45736>
- Sugiyono. (2020). Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
<https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1166471>
- Wang, J., & Nguyen, M. (2022). Self-disclosure and friendship quality among Generation Z. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(6), 1685–1703.
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/02654075211067890>