

## SELF DISCLOSURE DAN ADJUSTMENT DALAM KOMUNIKASI ANTARPRIBADI PADA MAHASISWA BARU UNIVERSITAS SUMATERA UTARA DI MASA PANDEMI COVID-19

Debora Aurelia Sitohang<sup>1</sup>, Iskandar Zulkarnain<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa Prodi Ilmu Komunikasi Universitas Sumatera Utara

<sup>2</sup> Dosen Prodi Ilmu Komunikasi Universitas Sumatera Utara

e-mail : iskandar.zulkarnain@usu.ac.id

### ABSTRAK

Artikel bertujuan untuk mengetahui *self disclosure* dan *adjustment* dalam komunikasi antarpribadi yang dilakukan mahasiswa baru angkatan 2020 Universitas Sumatera Utara di masa pandemi COVID-19. Teori-teori dalam penelitian ini adalah komunikasi, komunikasi antarpribadi, *self disclosure*, penetrasi sosial dan *adjustment*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara. Jumlah informan dalam penelitian ini adalah tujuh orang dan dua informan triangulasi yang ditetapkan berdasarkan kejenuhan data. Informan merupakan mahasiswa baru angkatan 2020 di Universitas Sumatera Utara yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. *Self disclosure* para informan dilihat dan digambarkan dengan menggunakan *johari window* dan penetrasi sosial, sementara *adjustment* para informan ditinjau dari aspek penyesuaian diri di perguruan tinggi menurut Baker & Siryk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh informan melakukan *self disclosure* (keterbukaan diri) dan *adjustment* (penyesuaian diri) di tengah pemberlakuan pembelajaran jarak jauh secara daring di masa pandemi COVID-19. *Self disclosure* yang dilakukan para informan dalam penelitian ini berupa identitas diri, hobi, kesulitan yang dihadapi dalam perkuliahan, kondisi dan masalah keluarga yang mendalam, percintaan serta keuangan. Seluruh informan sudah memasuki tiga tahap penetrasi sosial yaitu tahap orientasi, tahap eksplorasi pertukaran emosi dan tahap pertukaran emosi. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tiga dari tujuh informan memiliki tingkat aspek penyesuaian diri di perguruan tinggi yang rendah yaitu pada aspek penyesuaian sosial dan kelekatan terhadap institusi, namun seluruh informan memiliki kesamaan tekad untuk tetap menyelesaikan pendidikannya.

**Keywords:** *Adjustment, Mahasiswa baru, Pandemi COVID-19, Self Disclosure*

### 1. PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 menciptakan perubahan di seluruh belahan dunia termasuk Indonesia. Pemerintah Indonesia membuat sejumlah kebijakan yang bertujuan untuk memutus rantai penularan COVID-19 seperti dimana masyarakat dianjurkan untuk bekerja dari rumah, belajar dari rumah, beribadah di rumah. Sektor Pendidikan pun tak luput dari

perubahan dan pembatasan aktivitas, Kemendikbud membuat kebijakan pembelajaran jarak jauh secara daring. Universitas Sumatera Utara (USU) adalah salah satu perguruan tinggi yang menetapkan kebijakan pembelajaran jarak jauh secara daring dalam usaha mencegah infeksi virus COVID-19 di lingkungan kampus. Kebijakan ini berlaku untuk tenaga pengajar, pegawai dan seluruh mahasiswa

termasuk mahasiswa baru angkatan 2020 di USU. Walaupun teknologi memudahkan bahkan menjadi pembuka akses yang memungkinkan pembelajaran daring dapat terlaksana, pada kenyataannya saat pelaksanaan pembelajaran daring kerap kali hanya berlangsung untuk memberikan tugas saja tanpa ada umpan balik maupun interaksi antara dosen dengan mahasiswa, mahasiswa juga dosen pun tak bisa terlalu leluasa lagi dalam menyampaikan pertanyaan atau pendapat seperti saat kegiatan belajar mengajar secara tatap muka.

Kebijakan belajar jarak jauh secara daring ini juga berdampak bagi kehidupan sosial para mahasiswa dalam hal pergaulan dengan sesama mahasiswa lainnya. Dampak yang timbul seperti interaksi sesama mahasiswa tak lagi sebebaskan dulu sebelum pandemi menyerang. Dahulu para mahasiswa dapat bisa berkomunikasi dan berinteraksi satu sama lain dengan bertemu fisik atau tatap muka di kampus, pada masa sekarang interaksi antar mahasiswa terbatas (Fajriyah, 2021: 2). Mahasiswa baru angkatan 2020 yang sebagian besar belum mengenal satu sama lain, belum pernah bertemu secara langsung dan belum familiar dengan kehidupan kampus harus tetap melaksanakan kegiatan perkuliahan yang di dalamnya membutuhkan interaksi, khususnya dengan sesama mahasiswa. Penyesuaian dan keterbukaan diri sangat diperlukan oleh mahasiswa baru sebagai tahap awal menjalin dan membangun hubungan yang lebih intim dengan orang

lain, akan tetapi pada masa sekarang penyesuaian dan pengungkapan diri pada mahasiswa baru angkatan 2020 Universitas Sumatera Utara menghadapi tantangan yang

cukup berat dikarenakan situasi pandemi COVID-19 di Indonesia yang membawa berbagai perubahan seperti keterbatasan dan hambatan dalam interaksi.

Berdasarkan uraian-uraian yang telah dipaparkan, peneliti melakukan penelitian dengan judul Self Disclosure dan Adjustment dalam Komunikasi Antarpribadi pada Mahasiswa Baru Universitas Sumatera Utara di Masa Pandemi COVID-19 untuk mengetahui self disclosure dalam komunikasi antarpribadi yang dilakukan mahasiswa baru angkatan 2020 Universitas Sumatera Utara di masa pandemi COVID-19 dan untuk mengetahui adjustment yang dilakukan mahasiswa baru angkatan 2020 Universitas Sumatera Utara di masa pandemi COVID-19.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian deskriptif. Jumlah informan dalam penelitian ini adalah lima orang dan dua orang infroman triangulasi yang ditetapkan berdasarkan kejenuhan data. Informan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa baru angkatan 2020 di Universitas Sumatera Utara yang dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data yang

digunakan adalah wawancara. Penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber sebagai cross check data dalam penelitian yang dilakukan dengan membandingkan fakta dari satu sumber yaitu informan dengan sumber yang lain. Berdasarkan hasil wawancara, kelima informan telah melakukan keterbukaan diri kepada teman-teman kuliahnya, namun di awal hubungan sebagian besar informan tidak mengungkapkan banyak informasi atau hanya mengungkapkan informasi yang tidak terlalu mendalam tentang dirinya seperti identitas diri. Hal ini dikarenakan sebagian besar informan merupakan pribadi yang cenderung tertutup ke orang baru yang dalam hal ini merupakan teman-teman kuliahnya. Seiring berjalannya waktu, para informan semakin melakukan keterbukaan diri tentang hal-hal pribadi yang lebih mendalam seperti kesulitan-kesulitan yang dialami dalam perkuliahan, kondisi keluarga, percintaan, hingga keuangan. Kelima informan juga sudah berani untuk mengungkapkan kepribadian mereka, seperti hal yang positif hingga yang negatif dari diri mereka masing-masing.

Alasan kelima informan akhirnya bersedia untuk melakukan keterbukaan diri pun cenderung sama yaitu karena sudah adanya kedekatan, rasa nyaman kepercayaan serta adanya keterbukaan yang dilakukan terlebih dahulu oleh teman-teman kuliah mendorong informan untuk melakukan keterbukaan diri juga. Raven dan Rubin menjelaskan bahwa

dalam keterbukaan diri nampaknya individu-individu yang terlibat memiliki kecenderungan mengikuti norma resiprok (timbang balik) yaitu bila seorang menceritakan sesuatu yang bersifat pribadi pada kita, kita akan cenderung memberikan reaksi yang sepadan (Dayakisni & Hudaniah, 2009: 76).

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis terhadap tahapan penetrasi sosial kelima informan, didapatkan hasil bahwa seluruh informan sudah memasuki tiga tahap dalam penetrasi sosial yaitu pertama yaitu tahap orientasi, tahap eksplorasi pertukaran emosi dan tahap pertukaran emosi. Kelima informan telah mengungkapkan informasi umum dari diri mereka seperti data diri pada awal hubungan lalu seiring berjalannya waktu, komunikasi yang terjadi lebih intens dan santai, para informan sudah mulai menunjukkan kepribadiannya yang pada awal hubungan merupakan hal pribadi dan ditutupi. Para informan juga sudah terbuka tentang kesenangan/hobi mereka kepada teman-teman perkuliahan mereka. Dengan pengungkapan ini, para informan merasakan kenyamanan dalam hubungan yang kemudian menciptakan keterbukaan diri yang lebih dalam, yaitu sudah mulai tercipta kesediaan untuk mengungkapkan informasi yang bersifat pribadi dan mencurahkan isi hati mengenai pengalaman-pengalaman serta persoalan pribadi. Hal yang sama juga dirasakan

kedua informan triangulasi, informan triangulasi 1 dan 2 telah mengungkapkan identitas diri di awal hubungan, kemudian pengungkapan diri berlanjut ke hal-hal pribadi

yang mendalam seperti kesenangan dan hobi, sifat positif dan negatif dari diri dan mengungkapkan permasalahan pribadi yang tengah dialami. Namun dari kelima informan utama dan kedua informan triangulasi belum ada yang mencapai tahap tahap keempat yaitu tahap pertukaran stabil (*stable exchange stage*) karena pada komunikasi yang terjalin dalam hubungannya, para informan belum menyentuh topik yang sangat dalam seperti soal nilai dan konsep diri.

Berdasarkan hasil wawancara, penyesuaian diri kelima informan dalam penelitian ini ditinjau aspek-aspek penyesuaian diri di lingkungan perguruan tinggi menurut Baker & Siryk (Rahayu & Arianti, 2020) yaitu pada aspek penyesuaian akademik (*academic adjustment*), hasil wawancara menunjukkan bahwa kelima informan utama memiliki tingkat penyesuaian akademik yang tinggi di mana para informan mengaku merasa termotivasi untuk menjawab tuntutan akademik yaitu menjalankan perkuliahan dan mengerjakan tugas-tugas kuliah, melakukan usaha akademik untuk mengatasi kendala dalam kegiatan belajar seperti mencari referensi dari berbagai sumber untuk mendalami materi-materi dalam perkuliahan dan

pencapaian prestasi belajar yaitu IP yang memuaskan dan mengalami peningkatan dari semester 1 dan 2 yang telah dijalani. Dalam penyesuaian sosial, informan 1, informan 2, informan 3 dan informan 5 memiliki tingkat penyesuaian sosial yang tinggi ditandai dengan partisipasi aktif dalam kegiatan sosial seperti informan 1, informan 2 dan informan 5 yang telah mencoba mengikuti seleksi dan bergabung dalam organisasi dalam kampus, informan 3 dan informan 5, yang berkontribusi dalam kegiatan perkuliahan dengan menjadi komting kelas serta informan 2 dan informan 3 yang aktif mengikuti perlombaan dan kegiatan di masa perkuliahan. Dapat disimpulkan bahwa kelima informan memiliki tingkat penyesuaian sosial yang tinggi.

Pada aspek penyesuaian emosional (*emotional adjustment*) seluruh kelima informan mengalami gangguan pada kesejahteraan psikologis yang muncul dalam bentuk kecemasan dan stres serta gangguan kesehatan fisik dalam bentuk kelelahan, sakit kepala bahkan informan 1 dan informan 3 mengalami gangguan pencernaan yang serius hingga harus mendapatkan penanganan medis bahkan informan 3 sempat disarankan untuk mendapatkan tindakan operasi. Gangguan-gangguan tersebut dirasakan para informan terutama di awal perkuliahannya, namun seiring berjalannya waktu para informan mengaku bahwa sudah dapat mengatasi gangguan kesejahteraan psikologis tersebut karena sudah

Submit Date: 24 March 2022

Reviews Date: 31 March 2022

Published: 4 April 2022

menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi yang ada di perguruan tinggi dan sudah mulai mengontrol emosi dengan baik. Hal ini dilakukan karena mereka termotivasi untuk tetap melanjutkan perkuliahan dengan baik dan mencari cara untuk dapat keluar dari permasalahan yang dapat menghambat kegiatan perkuliahan mereka. Untuk gangguan kesehatan fisik yang dialami pun mereka sudah mulai mampu menggunakan waktu dengan efisien untuk mendapatkan waktu makan dan istirahat yang cukup serta untuk informan 1 dan informan 3 sudah mendapatkan penanganan medis yang membuat kondisi fisiknya sudah stabil, sehingga dapat disimpulkan bahwa kelima informan memiliki tingkat penyesuaian emosional yang tinggi.

Menurut hasil wawancara, pada kelekatan terhadap institusi, informan 1 dan informan 4, merasakan kepuasan dan kecocokan terhadap universitas dan jurusan yang ia jalani karena universitas dan jurusan yang ditempuh merupakan tujuan utamanya dari awal, sementara pada informan 2, informan 3 dan informan 5 mengutarakan bahwa jurusan yang mereka jalani sekarang sebenarnya bukan jurusan yang dari awal mereka minati dan menjadi impian mereka namun informan 5 memiliki minat yang masih berkaitan dengan jurusan yang dijalani saat ini sehingga mereka mengaku menikmati perkuliahan dan merasakan kepuasan dan kelekatan dengan jurusan yang saat ini ditempuh. Hal serupa juga dialami oleh

kedua informan triangulasi, jurusan yang sedang dijalankan oleh informan triangulasi 1 dan 2 bukanlah pilihan utama mereka, namun mereka setelah mereka masuk dan mengikuti perkuliahan mereka merasakan adanya kecocokan dengan jurusan mereka karena pada dasarnya jurusan tersebut masih berkaitan dengan minat yang mereka miliki.

Berbeda dengan informan 2 dan 3 yang merasa tidak cocok dengan jurusan dan universitas yang mereka jalani saat ini, informan 2 yang sebenarnya meminati dunia Sains tetap merasa tidak cocok karena jurusan yang ia jalani saat ini tidak sesuai dengan ekspektasinya dan selama berkuliah pun ia mengeluhkan sistem universitas yang sering tidak jelas dan fasilitas yang kurang memadai, sementara informan 3 mengaku dirinya lebih memiliki minat yang tinggi pada bidang arsitektur dan merasa jurusan yang ia jalani saat ini sangat berbeda dengan minatnya dan kerap merasa terbebani dengan perkuliahan, sehingga ia memiliki keinginan untuk meninggalkan jurusan yang saat ini ia tempuh bila ke depannya ia mendapatkan peluang yang lebih menjanjikan dan lebih sesuai dengan minatnya dan banyak pengalaman yang kurang memuaskan selama ia berkuliah di perguruan tinggi dimulai dengan hal kecil seperti belum dapatkannya jas almamater yang seharusnya sudah menjadi haknya sebagai seorang mahasiswa. Seiring berjalannya waktu informan 2 dan 3 tersebut sudah dapat menerima dan menjalani

perkuliahannya walaupun tetap merasakan ketidakcocokan dengan universitas dan jurusan yang saat ini ia jalani. Dapat disimpulkan bahwa informan 1, informan 4 dan informan 5 memiliki kelekatan terhadap institusi pada kategori tinggi sedangkan informan dengan kelekatan terhadap institusi pada kategori rendah adalah informan 2 dan informan 3, namun kelima informan untuk tetap bertekad untuk menyelesaikan pendidikannya hingga mencapai gelar S1 di universitas dan jurusan yang saat ini mereka jalani.

Informan triangulasi juga mengalami hal yang sama dengan kelima informan utama. Kedua informan juga telah melakukan keterbukaan diri kepada teman-teman kuliahnya walaupun di awal hubungan kedua informan mengalami hambatan dalam melakukan keterbukaan diri karena informan triangulasi 1 dan 2 informan triangulasi merupakan pribadi yang cenderung tertutup ke orang baru yang dalam hal ini merupakan teman-teman kuliahnya. Keterbukaan kedua informan juga sama seperti kelima informan utama yaitu seputar identitas diri, asal sekolah, alasan memilih jurusan, hobi dan kondisi keluarga. Kedua informan triangulasi juga sudah memasuki tiga tahap dalam penetrasi sosial yaitu tahap orientasi, tahap eksplorasi pertukaran emosi dan tahap pertukaran emosi. Pada penyesuaian diri, informan triangulasi 1 memiliki tingkat penyesuaian yang tinggi pada seluruh aspek penyesuaian diri di lingkungan perguruan tinggi sementara

sementara informan triangulasi 2 memiliki tingkat aspek penyesuaian diri di perguruan tinggi yang rendah yaitu pada aspek penyesuaian sosial karena berdasarkan hasil wawancara, informan triangulasi 2 cenderung pasif dalam kegiatan sosial dalam perkuliahan sehingga memiliki tingkat penyesuaian sosial yang rendah. Dengan self disclosure dan adjustment yang dilakukan, para informan merasa hubungan yang terjalin dalam kehidupan perkuliahan menjadi lebih dekat dan mendalam dan kegiatan di perguruan tinggi dapat dijalankan dengan lebih nyaman dan lancar.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan serangkaian proses penelitian yang telah dilakukan peneliti sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui self disclosure dan adjustment dalam komunikasi antarpribadi yang dilakukan mahasiswa baru angkatan 2020 Universitas Sumatera Utara di masa pandemi COVID-19 maka dapat dapat disimpulkan bahwa:

1. Seluruh informan dalam penelitian ini yang berjumlah lima orang dapat melakukan self disclosure (keterbukaan diri) dalam komunikasi antarpribadi di masa perkuliahannya walaupun berada di masa pandemi COVID-19. Hal pribadi yang diungkapkan informan pada awal hubungan

adalah seputar identitas diri, asal sekolah, alasan memilih jurusan, hobi dan kondisi keluarga. Timbulnya kedekatan, adanya kepercayaan, kenyamanan, dan keterbukaan serta penerimaan dari lawan bicara menjadi alasan para informan untuk melakukan keterbukaan diri yang lebih mendalam. Sejauh ini informasi pribadi mendalam yang telah diungkapkan informan adalah tentang kesulitan yang dihadapi dalam perkuliahan, masalah keluarga yang mendalam, percintaan dan keuangan. Seluruh informan sudah memasuki tiga tahap penetrasi sosial yaitu tahap orientasi, tahap eksplorasi pertukaran emosi dan tahap pertukaran emosi.

2. Kelima informan juga mampu melakukan adjustment (penyesuaian diri) dalam perguruan tinggi dengan cukup baik walaupun sebagian besar aktivitas perkuliahan dilaksanakan secara daring. Keseluruhan informan memiliki tingkat yang tinggi pada penyesuaian akademik dan penyesuaian sosial. Tingkat penyesuaian emosional seluruh informan berada pada kategori yang tinggi serta informan 1, informan 4 dan informan 5 merasakan kelekatan terhadap institusi pada

kategori tinggi sedangkan informan 2 dan informan 3 merasakan kelekatan terhadap institusi pada kategori rendah karena merasakan ketidakcocokan dengan universitas dan jurusan yang saat ini tengah dijalani. Dapat disimpulkan bahwa dua dari lima informan memiliki tingkat aspek penyesuaian diri di perguruan tinggi yang rendah yaitu pada kelekatan terhadap institusi, namun seluruh informan memiliki kesamaan tekad untuk tetap menyelesaikan pendidikannya.

Dengan self disclosure dan adjustment yang dilakukan, para informan merasa hubungan yang terjalin dalam kehidupan perkuliahan menjadi lebih dekat dan mendalam dan kegiatan di perguruan tinggi dapat dijalankan dengan lebih nyaman dan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Budyatna, M., & Ganiem, L. M. (2014). Teori komunikasi antarpribadi. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2009). Psikologi sosial. Malang: UMM Press.
- Dewi, K. S. (2012). Buku ajar kesehatan mental. UPT UNDIP Press Semarang.
- Effendy, O. U. (2004). Dinamika komunikasi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Fajriyah, F. (2021). Komunikasi antarpersonal mahasiswa dan

aktualisasi diri di masa pandemi COVID-19.

- Skripsi. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel. Liliweri, A. (2017). Komunikasi antarpersonal. Jakarta: Kencana. Morissan. (2010). Psikologi komunikasi. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Mulyana, D. (2007). Ilmu komunikasi suatu pengantar. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Putri, P., A. (2018). Dukungan sosial teman sebaya, loneliness, dan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Indonesia. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: studi pada mahasiswa fakultas psikologi uksw freshmen adjustment: a study on students at faculty of psychology SWCU. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 4(2), 73–84.
- Roudhonah. (2019). Ilmu komunikasi. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Septiani, D., Azzahra, P, N., Wulandari, S, N., & Manuardi, A, R. (2019). Self disclosure dalam komunikasi interpersonal: kesetiaan, cinta, dan kasih sayang. *Jurnal Fokus*, 2(6), 265–271.
- Zulkarnain, I. (2016). Interpersonal communication effectiveness and the development of self-concept through a self-adjustment amongst disabled persons. *The Social Sciences*, 11(21), 5095–5099.