

## SELF-DISCLOSURE KOMUNITAS STOIC INDONESIA DI MEDIA SOSIAL FACEBOOK

**Inza Maliana**

Universitas Jenderal Soedirman  
inza.maliana@mhs.unsoed.ac.id

**Agoeng Noegroho**

Universitas Jenderal Soedirman  
agoeng.noegroho@unsoed.ac.id

**Nuryanti**

Universitas Jenderal Soedirman  
nuryanti1510@unsoed.ac.id

### ***Abstract***

*Stoic Indonesia is a community on Facebook where the members can do a self-disclosure. The members' self-disclosure is related to the popularity of Stoic philosophy that can help people to control negative emotions. This study examines the form of members' self-disclosure in the Indonesian Stoic Community through Facebook. The research method used in this study is descriptive qualitative method using the Johari Window Theory. The data collected with in-depth interview techniques, observation, and documentation. Then analyzed with data reduction, data analysis, and data verification. The results of this study indicate that the members' self-disclosure Stoic Indonesia Facebook group occurs because of a sense of trust, safety and comfort for other members even though some members use anonymous accounts. The Stoic Indonesia Facebook group also helps its members to find solutions to various problems so that members get rewards or benefits when doing self-disclosure.*

**Keywords:** *Self-disclosure, Stoic Indonesia, Facebook, Johari Window*

### **Abstrak**

Stoic Indonesia merupakan komunitas di media sosial Facebook yang bisa menjadi wadah anggotanya untuk melakukan *self-disclosure*. *Self-disclosure* para member berkaitan dengan kepopuleran aliran filsafat Stoikisme yang bisa membantu mengontrol emosi negatif dalam diri seseorang. Penelitian ini mengkaji bagaimana bentuk pengungkapan diri anggota di Komunitas Stoic Indonesia melalui media sosial Facebook. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif dengan menggunakan Teori Johari Window. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi dengan teknik analisis data menggunakan reduksi data, analisis data, dan verifikasi data. Hasil penelitian ini menunjukkan *self-disclosure* atau bentuk pengungkapan diri anggota di grup Facebook Stoic Indonesia terjadi karena adanya rasa kepercayaan, aman dan nyaman kepada anggota lain meski beberapa anggota menggunakan akun anonim. Grup Facebook Stoic Indonesia juga membantu para anggotanya untuk menemukan solusi atas berbagai permasalahan sehingga anggota mendapat imbalan atau manfaat saat melakukan *self-disclosure*.

**Kata kunci:** *Self-disclosure, Stoic Indonesia, Facebook, Johari Window*

## SELF-DISCLOSURE KOMUNITAS STOIC INDONESIA DI MEDIA SOSIAL FACEBOOK

### Pendahuluan

Di Indonesia, orang-orang yang ingin memahami filsafat Stoikisme berkumpul dalam sebuah grup Facebook bernama Stoic Indonesia. Grup tersebut dibuat pada 23 Oktober 2017 oleh Henry Manampiring, peneliti buku *Filosofi Teras* yang menjadi buku mega best seller di Indonesia karena menceritakan tentang perkenalannya dengan filsafat Stoa dan bagaimana menerapkannya di masa sekarang. Dalam keterangan grup tertulis Stoic Indonesia merupakan grup bagi kaum Stoa, yakni semua orang yang meminati dan mempraktikkan sebuah filsafat Yunani-Romawi yang sudah berusia lebih dari 2000 tahun. Grup yang bersifat publik atau terbuka untuk umum ini membuat para anggota yang berjumlah lebih dari 10.000 orang bebas dalam memposting pertanyaan, share, berkomentar, sepanjang dalam koridor adab, respek, dan konstruktif. Pembuat grup juga mengajak para anggota untuk bersama-sama belajar aliran filsafat yang bisa langsung diterapkan dalam kehidupan agar seluruh anggota dalam grup mendapat tujuannya masing-masing dengan hidup lebih damai dan tentram, bebas dari emosi negatif seperti perasaan khawatir, takut, cemas, cemburu, iri, dengki. Grup tersebut merupakan grup kaum Stoa satu-satunya di Indonesia yang berada di platform Facebook dengan pengikut terbanyak mencapai 10.000 ribu orang.

Aktivitas dalam grup Stoic Indonesia yang dibuat lima tahun lalu ini terhitung aktif dengan 15 postingan dalam setiap bulannya dan adanya penambahan sekira 45 orang anggota setiap minggunya. Grup Facebook Stoic Indonesia digunakan kaum Stoa untuk berdiskusi memecahkan persoalan masing-masing anggota. Di antaranya tentang persoalan hidup seperti masalah percintaan, para anggota beberapa kali mengunggah postingan untuk meminta tips dan solusi bagi dirinya yang jenuh dengan pasangan dan mengatasi pengkhianatan dalam hubungan. Kasus yang diangkat terkait percintaan mendapat sorotan khusus bagi para anggota lain untuk ikut berkomentar memberikan solusi bagi para penanya. Hubungan sosial dengan orang lain juga ikut dibahas dalam grup Stoic Indonesia seperti bagaimana para kaum Stoa menghadapi tindakan kurang menyenangkan yang didapatkan mereka dari orang terdekat seperti keluarga atau rekan kerja serta mengatasi hal tersebut agar tidak memberikan emosi negatif.

Berdasarkan analisis literatur filsafat Stoa lain yang dilakukan (Hermawan, 2022), filsafat Stoikisme dapat diterapkan sebagai upaya menanggulangi stress. Penerapan dikotomi kendali melalui pola pikir S-T-A-R (*Stop, Think and Asses, Respond*) yang berfungsi memperkuat mental menghadapi kesusahan dan musibah serta mengendalikan interpretasi personal dan persepsi diri terbukti

## SELF-DISCLOSURE KOMUNITAS STOIC INDONESIA DI MEDIA SOSIAL FACEBOOK

dapat menghindari stress. Penelitian lain dari (Chusnul Chotimah et al., 2021) menyebut, pelatihan dan penerapan metode Stoikisme dengan menggunakan teknik STAR memberikan pengaruh perubahan sikap dan perilaku caregiver. Bergabung dengan grup Facebook dapat membantu meringankan beban seperti dalam penelitian (Purnamasari et al., 2019). Orang tua dengan anak yang menderita *Autism Spectrum Disorders (ASD)* umumnya mengalami tekanan psikologis, setelah bergabung dengan komunitas virtual di grup Facebook LRD Member Suar Autisme, para orang tua maupun penyintas ASD di grup tersebut mendapat dukungan sosial, baik berupa informasi maupun emosi. Dukungan informasi mencakup dua tema besar yakni penanganan medis dan psikososial, sedangkan dukungan emosi meliputi *Sharing Experience, Reinforcement, Empathy, dan Building Optimism and Hope*. Temuan (Saraih et al., 2020) membuktikan dampak baik seseorang bergabung di grup Facebook juga dialami oleh para penderita depresi yang ingin berhenti menggunakan obat antidepresan. Banyak pasien mencari bantuan di 13 grup Facebook kesehatan yang membahas tentang cara meningkatkan kesadaran dan mendukung individu mengurangi obat antidepresan, daripada mengandalkan resep obat dari dokter.

Dampak baik seseorang bergabung dalam grup Facebook menandakan adanya upaya dalam diri seorang individu untuk lebih

terbuka memahami permasalahan yang dialaminya melalui sebuah komunikasi. Proses seseorang melampiaskan emosinya mengenai berbagai permasalahan yang ada dan ingin berinteraksi untuk mendapatkan solusi dapat diartikan sebagai *self-disclosure* atau pengungkapan diri. Kehadiran Facebook telah membangkitkan kebutuhan dasar manusia untuk dapat bersosialisasi kepada orang-orang di lingkungan sekitarnya sehingga individu dapat dengan mudah dan bebas mengungkapkan apa saja mengenai diri mereka melalui Facebook tanpa harus bertatap muka langsung dengan orang lain.

Seperti yang dikatakan Schouten dalam (Juwita, 2012) Facebook merupakan salah satu media yang dapat menstimuli terjadinya *self-disclosure*. *Self-disclosure* adalah hal dasar yang sangat dibutuhkan oleh manusia. Penelitian Johnson (1990) menunjukkan individu yang mampu dalam keterbukaan diri akan dapat mengungkapkan diri secara tepat; terbukti mampu menyesuaikan diri (*adaptive*), lebih percaya diri sendiri, lebih kompeten, dapat diandalkan, lebih mampu bersikap positif, percaya terhadap orang lain, lebih objektif, dan terbuka. Sebaliknya individu yang kurang mampu dalam keterbukaan diri (*self-disclosure*) terbukti tidak mampu menyesuaikan diri, kurang percaya diri, timbul perasaan takut, cemas, merasa rendah diri, dan tertutup. Johnson mengatakan ciri-ciri *self-disclosure* tersebut, mempengaruhi kesehatan

## SELF-DISCLOSURE KOMUNITAS STOIC INDONESIA DI MEDIA SOSIAL FACEBOOK

mental seseorang. Dalam kehidupan sehari-hari, pengungkapan diri atau *self-disclosure* ini terjadi tidak hanya dalam komunikasi dan interaksi langsung antar manusia.

Dua penelitian dari Purnamasari et al., (2019) dan White et al., (2021) tentang dampak seseorang bergabung dalam grup Facebook dari segi psikologi dan kesehatan menunjukkan manusia dapat melakukan pengungkapan diri dan ingin mencari tahu apa yang dapat dipelajari dari kondisi mereka sendiri dan apa yang mereka butuhkan. Menurut (Lumsden, 1995) *self-disclosure* bisa membantu seseorang dalam berkomunikasi dengan orang lain, meningkatkan kepercayaan diri serta membuat hubungan lebih akrab. Tanpa *self-disclosure*, individu biasanya menerima penerimaan sosial yang kurang baik sehingga dapat mempengaruhi perkembangan kepribadiannya.

Keberhasilan pengungkapan diri seseorang dalam sebuah komunitas dapat pula dijadikan pembelajaran yang membuat orang lain mengetahui tentang diri mereka sendiri, terlebih dalam menentukan sikap saat menghadapi berbagai tekanan secara konstruksi sosial. Penelitian ini menjadi penting dilakukan mengingat belum ada penelitian yang membahas adanya *self-disclosure* yang terjadi pada komunitas media sosial Facebook Stoic Indonesia. Hal itu membuat peneliti tertarik untuk mengkaji bagaimana *self-disclosure* yang terjadi dalam

aktivitas grup Facebook Stoic Indonesia sebab banyak faktor atau rangsangan yang mempengaruhi perilaku seseorang berasal dari orang lain.

### Landasan Teori

*Self-disclosure Theory* adalah teori yang dicetuskan oleh Joseph Luft dan Harry Ingham pada tahun 1955 atau lebih dikenal sebagai Johari Window. Model jendela 'Johari' adalah metode yang mudah digunakan untuk mencapai tugas pemahaman dan meningkatkan komunikasi antara anggota dalam kelompok. Menurut Saxena (2015) model teori ini mempelajari peningkatan kesadaran diri dan pengembangan pribadi antar individu ketika berada dalam kelompok. Idenya berasal dari hasil dinamika kelompok di University of California dan kemudian diperbaiki oleh Joseph Luft. Nama 'Johari' berasal dari gabungan dua nama depan mereka. Model ini juga dilambangkan sebagai model umpan balik atau pengungkapan kesadaran diri. Model jendela Johari digunakan untuk meningkatkan persepsi individu terhadap orang lain. Model ini didasarkan pada dua ide yakni kepercayaan dapat diperoleh dengan mengungkapkan informasi tentang seseorang kepada orang lain dan mempelajari diri seseorang itu sendiri dari umpan balik mereka (Saxena, 2015).

Pada Teori Johari Window yang disampaikan dalam (Newstrom & Rubenfeld, 1983), tingkat keterbukaan dan kesadaran tentang diri kita yang dibagi dalam empat

## SELF-DISCLOSURE KOMUNITAS STOIC INDONESIA DI MEDIA SOSIAL FACEBOOK

jendela. Secara berurutan, jendela-jendela tersebut antara lain Jendela Terbuka yang artinya keterbukaan seseorang secara umum kepada dunia, Jendela Tersembunyi yang artinya rahasia yang hanya diri kita yang tahu sementara orang lain tidak tahu, Jendela Gelap yang artinya daerah-daerah yang tidak kita sadari tetapi orang lain mengetahuinya, Jendela Buta yang artinya misterius atau tidak diketahui oleh diri sendiri maupun orang lain.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yaitu penelitian yang digunakan untuk menyajikan permasalahan dunia sosial dan perspektifnya terhadap dunia dari segi perilaku, persepsi dan persoalan tentang manusia yang diteliti (Moloeng, 2016). Metode kualitatif ini juga disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah atau natural setting (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk mengetahui *self-disclosure* melalui komunikasi interpersonal para anggota komunitas Stoic Indonesia di media sosial Facebook. Penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena alamiah maupun fenomena buatan manusia. Fenomena itu bisa berupa bentuk, aktivitas, karakteristik, perubahan, hubungan, kesamaan, dan

perbedaan antara fenomena yang satu dengan fenomena lainnya (Sukmadinata, 2006).

Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang berusaha mendeskripsikan dan menginterpretasikan sesuatu, misalnya kondisi atau hubungan yang ada, pendapat yang berkembang, proses yang sedang berlangsung, akibat atau efek yang terjadi, atau tentang kecenderungan yang tengah berlangsung (Wibowo, 2021). Grup Facebook Stoic Indonesia merupakan salah satu komunitas virtual yang bisa diteliti menggunakan metode kualitatif deskriptif karena karakteristik komunikasi di antara anggota yang mendeskripsikan fakta atau suatu keadaan yang sebenarnya. Fenomena alamiah dari komunitas virtual Stoic Indonesia juga dapat dilihat dari segi budaya seperti bagaimana seseorang dapat memisahkan antara online dan offline ketika masuk dalam *cyberspace* dan *self-disclosure* dari anggota melalui postingan dan komentar yang ada di grup Stoic Indonesia.

Data dalam penelitian diperoleh peneliti dengan melakukan wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Teknik pemilihan informan menggunakan teknik purposive sampling. Purposive sampling digunakan sebagai teknik penentuan sampel didasari atas pertimbangan tertentu, tujuannya agar data yang diperoleh dapat mewakili populasi secara representatif (Sugiyono, 2013). Sampel ditentukan

## SELF-DISCLOSURE KOMUNITAS STOIC INDONESIA DI MEDIA SOSIAL FACEBOOK

menggunakan teknik purposive sampling dari populasi penelitian di Grup Facebook Stoic Indonesia yang berjumlah lebih dari 10.000 orang. Informan dalam penelitian ini didasari dari anggota grup yang memiliki intensitas terbanyak dalam melakukan pengungkapan diri di grup Facebook Stoic Indonesia dalam kurun waktu Agustus 2022 sampai Januari 2023 atau sejak pertama kali bergabung dalam grup dan bersedia di wawancara dan bersedia bentuk bentuk pengungkapan dirinya dimasukkan ke dalam penelitian. Setelah mendapatkan data, maka data akan di analisis menggunakan tiga tahapan yakni reduksi data, analisis data, dan verifikasi data.

### Pembahasan

Penelitian ini menghasilkan temuan berdasarkan wawancara mendalam dan observasi yang telah dilakukan dengan tiga informan. Observasi dalam penelitian ini juga digunakan untuk melihat bagaimana cara para informan membagikan kegelisahannya di grup Stoic Indonesia di Facebook dan menghasilkan bagaimana para informan melakukan *self-disclosure* atau pengungkapan diri mereka. Peneliti menggunakan Teori Johari Window untuk memvisualisasikan pengungkapan diri para informan yang bisa dilihat dari empat tahapan yakni pertama Jendela Terbuka yang mengetahui profil pribadi dan kegiatan keseharian informan, kedua Jendela Tersembunyi yakni informasi yang masih

bersifat rahasia yang hanya diri mereka yang tahu, ketiga Jendela Buta yakni respons orang lain terhadap keterbukaan diri mereka di grup Stoic Indonesia, dan keempat Jendela Gelap yang artinya baik peneliti dan informan sama-sama tidak tahu informasinya.

Peneliti juga mengukur visualisasi pengungkapan diri seperti yang dikemukakan (Devito, 1996) di antaranya ukuran atau jumlah pengungkapan diri, valensi pengungkapan diri, kejujuran pengungkapan diri, dan tujuan pengungkapan diri. Sementara faktor-faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri menurut (Devito, 2011) adalah faktor besar kelompok, perasaan menyukai, efek diadik, kompetensi, kepribadian, topik, dan jenis kelamin. Temuan hasil penelitian diperoleh melalui data wawancara dan observasi berupa tangkapan layar beberapa postingan informan di grup Facebook Stoic Indonesia. Temuan ini juga membahas bagaimana ruang pengungkapan diri para informan di grup Facebook Stoic Indonesia akan terbuka, tersembunyi, atau tertutup sesuai dengan Teori Johari Window. Data yang diperoleh peneliti kemudian di deskripsikan dan dijabarkan sehingga mendapatkan kesimpulan bagaimana pengungkapan diri para informan di grup Facebook Stoic Indonesia dan faktor apa saja yang membuat mereka berani melakukan pengungkapan diri di media sosial.

### Visualisasi *Self-Disclosure*

Visualisasi atau penggambaran keterbukaan diri setiap orang berbeda-beda bergantung pada pengalaman hidup, prinsip, dan didikan lingkungan sekitar. Visualisasi pengungkapan diri anggota grup Facebook Stoic Indonesia menarik untuk diketahui karena terdapat gambaran diri mereka melalui postingan yang diunggah di grup Stoic Indonesia. Postingan yang diunggah mencerminkan kondisi mental para anggota karena mereka dengan terbuka mengungkapkan kegelisahan yang mereka alami dan meminta bantuan dari anggota lain untuk memberikan saran atas kegelisahannya. Dari keterbukaan diri yang mereka lakukan di grup Facebook Stoic Indonesia, jawaban dari anggota lain menjadi topik pembahasan apakah dapat mendukung mereka dalam menjalankan kehidupan dan membantu berkomunikasi dengan lebih baik.

Para informan dalam penelitian ini digambarkan sebagai tiga orang dewasa muda berusia 18 tahun dan 19 tahun yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia. Kesamaan dari ketiga informan adalah mereka tergabung dalam grup Komunitas Stoic Indonesia dengan tujuannya masing-masing. Ketiga informan ini dipilih berdasarkan banyaknya postingan mereka dalam grup Facebook Stoic Indonesia. Dalam grup tersebut, para informan berbagi keluhan kesah tentang persoalan masing-masing dan bisa lebih mendalam, ekspresif, dan lugas

dalam menyampaikan curahan hatinya. Wawancara mendalam telah dilakukan peneliti kepada tiga informan anggota grup Facebook Stoic Indonesia, berikut hasilnya:

#### 1. Jendela Terbuka

Jendela terbuka merupakan ruang pertama atau disebut open area yang menggambarkan keterbukaan seseorang kepada dunia secara umum. Ruang dalam jendela ini membahas mengenai perilaku dan motivasi yang diketahui diri sendiri dan orang lain berdasarkan komunikasi interpersonal yang efektif. Dalam dunia maya, keterbukaan para informan dalam akun Facebook pribadi mereka sendiri tidak terlalu kentara. Namun dalam grup Stoic Indonesia, para informan sangat terbuka mengenai persoalan yang dialami masing-masing orang.

Dari keterbukaan ketiga informan di grup Stoic Indonesia, mereka memiliki kesamaan membuka informasi pribadinya melalui keresahan, kegundahan, dan kebingungan yang disebabkan oleh rasa keingintahuan diri sendiri dan pengaruh lingkungan. Para informan akan terbuka untuk meminta dukungan sosial dari para anggota lain untuk ikut memberi nasihat, pendapat, dan saran atas permasalahan yang ada. Informan Lily, Mikha, dan Neisyia memperlebar daerah terbuka dan mempersempit daerah tertutup mereka dengan mengungkapkan kegelisahan yang

## SELF-DISCLOSURE KOMUNITAS STOIC INDONESIA DI MEDIA SOSIAL FACEBOOK

dirasakan dalam grup Facebook Stoic Indonesia. Keterbukaan yang mereka tulis memang bersifat pribadi namun ketiganya tidak masalah jika informasi tersebut menjadi rahasia umum di grup komunitas.

Informan Lily secara terbuka mengungkapkan kegelisahannya karena merasa dirinya sangat tertinggal dibanding teman-temannya dalam hal kepintaran dan bergaul. Lily merasa kesulitan dalam berbicara dan berekspresi meski sudah berusaha untuk ramah dan senyum kepada orang lain. Hasil penelitian mengungkapkan informan Lily memilih untuk melakukan *self disclosure* di grup Stoic Indonesia karena merasa dirinya butuh mendapatkan nasihat, dukungan, dan motivasi dari orang lain yang lebih berpengalaman dalam mengatasi persoalannya berdasarkan aliran Stoa.

*"Jadi saya cerita itu karena pikirannya lagi ngga baik, cemas, overthinking. Tapi rasanya kalau saya pendem aja itu kayaknya gak enak banget, kayaknya masalahnya nggak bakal selesai. Terus sebenarnya sedang mencari-cari motivasi, support, dan pertolongan. Tapi saya tidak menemukan (di dunia nyata), jadi karena saya butuh sesuatu untuk menolong saya, membantu saya keluar dari kecemasan ini, jadi saya cerita ke grup itu,"* (Lily, Wawancara, 24 Januari 2023)

Bergabung dalam grup sejak Juni 2022 membuat Lily telah mengamati bagaimana anggota dalam grup tersebut berkomunikasi satu sama lain. Lily melihat dukungan sosial yang disampaikan para anggota lain saat mendapati adanya postingan yang mengutarakan keresahannya dalam hidup. Alhasil, sikap terbuka para anggota dalam merespons kegundahaan anggota lain membuat Lily merasa bisa mengungkapkan keresahannya sendiri. Lily mengaku memiliki rasa kepercayaan yang tinggi dan menganggap grup Stoic Indonesia sebagai wadah bagi dirinya dalam mengungkapkan segala kegundahan hati tanpa merasa dihakimi dan yang tidak bisa dia ceritakan pada orang lain secara terbuka.

*"Karena saya lihat juga grupnya, anggota-anggotanya ketika ada orang yang cerita, mereka meresponsnya dengan baik. Harapannya dengan cerita itu dapat kata-kata yang menyenangkan atau saran-saran,"* (Lily, Wawancara, 24 Januari 2023)

Hal yang sama juga dialami informan Neisyah yang secara terbuka bercerita tentang kegelisahannya di grup Facebook Stoic Indonesia. Neisyah merasa tidak punya kendali atas pilihan hidupnya sendiri karena terus dipaksa oleh orang tua. Neisyah juga bercerita dalam grup

bahwa dirinya merupakan tipe orang yang sulit bersosialisasi dan merasa orang-orang disekitarnya menganggap dirinya aneh. Neisyia menjadi tidak percaya diri tetapi ingin memiliki teman baru. Dalam postingannya di grup, Neisyia pun meminta bantuan dari anggota lain yang merupakan kaum Stoic dalam menghadapi persoalannya.

*"Mayoritas di grup itu orang yang paham filsafat, yang saya tahu orang yang paham filsafat itu open minded, terus kalau sama orang open minded kita cerita soal apapun soal keresahan apapun itu kaya lebih tenang dan nasihatnya lebih bijak, jadi itu yang membuat saya percaya diri. Karena memang di dunia nyata kaya nggak ada yang memahami saya dnegan tepat, jadi gada orang terdekat yang paham, maksudnya daripada menimbulkan masalah baru, jadi saya coba curhat ke orang yang tepat yang bisa menyelesaikan masalah, kira-kiranya gitu." kata (Neisyia, Wawancara, 27 Januari 2022)*

Pergeseran daerah terbuka ini juga didukung oleh aspek-aspek menurut DeVito tentang pengungkapan diri yang terdiri dari imbalan atau manfaat yang didapatkan dari bentuk pengungkapan diri dari para informan. Imbalannya adalah adanya rasa lega atau plong yang dirasakan oleh para informan sehingga beban yang mereka pikirkan dapat

berkurang DeVito (2011). Bentuk pengungkapan diri ini terbilang penting dalam bentuk hubungan konseling dan juga psikoterapi dan mengatakan bahwa seseorang juga membutuhkan bantuan seperti itu karena mereka ini tidak pernah dan tidak berani untuk mengungkapkan dirinya kepada orang lain (DeVito, 2011).

### 2. Jendela Tersembunyi

Jendela tersembunyi artinya rahasia-rahasia yang memang disembunyikan oleh seseorang agar orang lain tidak mengetahui dan enggan untuk membaginya. Informan Lily dan Neisyia termasuk ke dalam ruang ini karena keduanya menjadi anonimitas di media sosial Facebooknya. Informan Lily mengaku bercerita menggunakan akun anonim yang identitasnya disamarkan atau disembunyikan agar lebih leluasa dalam menyampaikan keluh kesahnya. Menurut informan Lily, dirinya tidak akan bebas bercerita jika menggunakan akun dengan nama dan foto aslinya sendiri.

*"Nama samaran, iya awalnya pas aku buat akun Facebook itu bukan hal yang serius, jadi ngga perlu identitas asli. Saya sbeenarnya agak privasi dengan identitas asli jadi makanya pakai nama samaran. Terus juga kalau saya pakai identitas asli kemungkinan besar saya ngga bakal cerita. Jadi berguna banget pakai*

## SELF-DISCLOSURE KOMUNITAS STOIC INDONESIA DI MEDIA SOSIAL FACEBOOK

*nama samaran,"* (Lily, Wawancara, 24 Januari 2023)

Informan Lily merahasiakan profil pribadinya yang terdiri dari nama dan foto karena takut keluh kesahnya diketahui oleh orang-orang yang mengenalnya secara pribadi di dunia maya. Lily adalah bukti ketika seseorang merasa dirinya tidak dapat teridentifikasi oleh orang lain, secara sosial ia masih tetap membutuhkan pendengar seperti kata Qian & Scott dalam (Retelas, 2008). Keberadaan pendengar ini akan dapat memungkinkan pengguna untuk tetap dapat melakukan interaksi dengan pengguna lain, walaupun dalam keadaan anonim (Christopherson, 2007). Anonimitas mempunyai peran dalam ruang online untuk melakukan interaksi dan ekspresi. Tingkat anonimitas yang tinggi pada individu akan membuat individu tersebut semakin merasa berani dan bebas dalam mengekspresikan diri dan berkomunikasi di ruang online (Rini & Manalu, 2020).

Sementara hal yang sama juga dilakukan oleh informan Neisyia. Informan Neisyia masih menggunakan nama aslinya saat membuat akun Facebook, tetapi nama asli tersebut ia samarkan menggunakan huruf kanji Jepang. Informan Neisyia juga tidak banyak menampilkan informasi pribadinya di akun Facebook tersebut,

hanya tempat tanggal lahir dan beberapa informasi soal hobi yang ia sukai.

*"Iya pakai nama Jepang soalnya saya ngga terlalu suka terbuka tentang kehidupan pribadi saya di media sosial, jadi anggap aja itu kaya akun fake. Itu akun Facebook satu-satunya cuma ngga terlalu terbuka banget di media sosial,"* (Neisyia, Wawancara, 27 Januari 2022)

Sementara informan Mikha menggunakan nama aslinya saat mengungkapkan keluh kesahnya di grup Facebook Stoic Indonesia. Dalam profil pribadinya, Mikha juga memiliki foto bersama dengan teman-temannya saat melakukan aktivitas kesehariannya. Namun meski menggunakan nama asli, Mikha menyembunyikan keluh kesahnya ini dari keluarganya. Menurut Mikha dirinya dan keluarga cenderung tertutup untuk membicarakan perkara pribadi seperti bagaimana caranya melepaskan perasaan bersalah yang dilakukan di masa lalu. Mikha mengaku cenderung terbuka dengan satu orang temannya.

*"Iyasih kalau misalkan untuk cerita-cerita gitu cukup tertutup ke keluarga, untuk beberapa hal cukup terbuka. Tapi lebih seneng cerita ke temen karena memang bukan tipe keluarga yang curhat, jadi emmang ngga biasa aja,"* (Mikha, Wawancara, 28 Januari 2023)

Dari hasil observasi dalam disimpulkan, informan Lily dan Neisyia tidak menggunakan identitas aslinya di dunia maya karena tidak terlalu suka menampilkan informasi pribadi di ranah publik. Terlebih informan Lily mengaku tidak akan leluasa bercerita jika menggunakan identitas asli. Sementara informan Mikha menggunakan identitas asli tetapi hanya menampilkan nama saja, foto dan informasi pribadi lainnya tidak ditampilkan. Maka dari itu informan Lily dan Neisyia masuk kedalam jendela tersembunyi karena masih menggunakan profile pribadi yang anonim sedangkan informan Mikha masuk kedalam jendela terbuka profile pribadi sudah menggunakan nama aslinya.

### 3. Jendela Buta

Jendela buta artinya ruang yang tidak disadari oleh diri sendiri tetapi orang lain mengetahuinya. Dalam hal ini, contoh jendela buta adalah respons atau tanggapan anggota lain di grup Facebook Stoic Indonesia ketika para informan mengungkapkan keluhan kesahnya. Respon anggota lain menjadi hal yang penting bagi seseorang baik itu respon positif maupun respon negatif. Tetapi respon yang selalu diharapkan oleh seseorang yaitu respon positif. Respons orang lain atau komentar masuk kedalam Jendela

Buta. Jendela buta mewakili tentang diri kita yang belum pernah ditelusuri oleh diri sendiri atau oleh orang lain.

Dalam mengungkapkan diri di media sosial, respons atau komentar yang bersifat positif sangat di harapkan oleh pengguna media sosial. Komentar atau respon orang lain menjadi faktor apakah informasi yang dibagikan tersebut menarik perhatian orang lain atau tidak. Ruang dalam jendela buta ini akan membuat komunikasi menjadi lebih efektif karena para informan yang mencari dan menginginkan tanggapan, masukan, dan saran bisa memperlebar ruang ini untuk meningkatkan kesadaran diri dan melanjutkannya untuk memperlebar ruang terbuka.

Dalam konteks yang telah dilakukan peneliti terhadap ketiga informan, seluruhnya terlihat bersifat terbuka. Keterbukaan yang mereka tampilkan di grup Facebook Stoic Indonesia mendapatkan respon dan feedback dari anggota lain sehingga mereka dapat mempersempit Jendela Buta dan memperlebar ruang terbuka. Informan Mikha menuturkan setelah dirinya bercerita di dalam grup, tanggapan dari anggota lain memberinya dukungan sosial. Informan Mikha juga mengungkapkan tanggapan orang lain dapat memberinya ilmu baru dan perspektif lain yang selama

ini tidak diduganya. Oleh karena itu, Mikha merasa grup tersebut sangat berguna bagi dirinya saat melakukan pengungkapan diri.

*"Tanggapannya sih bagus-bagus, maksudnya kaya mereka itu ngasih ilmu dan nulisnya baik-baik, ngasih perspektif lain tapi masih dalam radar Stoikisme, ya jadi lumayan dapat dukungan sosial. Kalau untuk menyalurkan pendapat dan keresahan itu berguna banget dan itu grup yang solid nggak ada yang aneh-aneh jawabannya dan di welcome, dan pertanyaannya juga dibatesin jadi berguna banget,"* (Mikha, Wawancara, 28 Januari 2023).

Dalam postingannya, informan Mikha bercerita dirinya merasa terbebani dengan perasaan bersalah di masa lalu yang sebenarnya ada dalam kendali dirinya. Sementara postingan informan Mikha ditanggapi oleh belasan anggota lain dengan jawaban yang berbeda-beda. Jawaban anggota lain dari akun Adi Ginting yang paling banyak disukai meminta informan Mikha memikirkan apakah kesalahan di masa lalu tersebut faktor emosional atau faktor kekurangan pengetahuan. Akun Adi Ginting meminta agar Mikha jangan terlalu keras pada diri sendiri, karena saat itu kemungkinan Mikha mengambil jalan yang dia pikir benar, kalau ternyata keputusan yang kita

ambil salah, akun Adi Ginting meminta informan Mikha mengambil hikmah dengan berubah ke arah yang lebih baik dengan pengetahuan yang baru itu. Menurut Mikha, jawaban-jawaban dari anggota lain, termasuk jawaban dari akun Adi Ginting membuat dirinya cukup tenang atas kegelisahan soal kesalahan di masa lalu.

*"Yang bikin tenang itu yang biasanya yang nggak paham dengan konsep Stoic, kayak misalnya kemarin saya nanya bagaimana masa lalu udah diluar kendali kita, saya nanya, kan masa lalu dulu ada di dalam kendali kita, dan jawabannya menurut saya itu cukup menenangkan sih,"* (Mikha, Wawancara, 28 Januari 2023).

Jawaban Mikha yang merasa mendapat dukungan sosial dan menjadi lebih tenang ini selaras dengan pandangan (Zhang, 2017) yang menjelaskan apabila *self-disclosure* yang dilakukan dengan media sosial dan disertai dari adanya respon orang lain akan dapat meningkatkan kepuasan hidup, meningkatkan dukungan sosial, dan menurunkan tingkat stres yang dialami individu.

#### 4. Jendela Gelap

Jendela gelap atau jendela yang tidak diketahui merupakan ruang misteri yang menunjukkan perilaku, sifat, motivasi, bakat serta intensi yang dimiliki seseorang

namun tidak diketahui baik dirinya ataupun orang lain. Hal ini bisa jadi merupakan potensi tersembunyi dari diri seseorang yang belum diketahui. Ruang ini tak sebanyak ruang terbuka, tersembunyi, dan buta saat dibahas dalam litatur Johari Window karena sifatnya yang misterius. Ruang dalam area ini paling sulit ditemukan karena tidak diketahui (Rakhmat, 2011).

Dalam penelitian ini, Jendela Gelap di dapat dilihat dari pengakuan Informan Lily yang bercerita dirinya merasa sangat berbeda dari teman-temannya yang lain karena kurang percaya diri dan sulit dalam bersosialisasi. Tanggapan dari anggota lain atas keresahan Lily juga bersifat menenangkan dan mendukung agar Lily menerima diri apa adanya dan mulai belajar. Namun ruang misterius ini terbuka misalnya saat Lily ternyata memiliki bakat sebagai pemimpin, yang dirinya sendiri dan orang lain di sekitarnya pun tidak tahu. Ruang misterius ini dapat terbuka apabila informan Lily mendapat kesempatan untuk memimpin sebuah kelompok. Untuk itu penting bagi seorang individu belajar mengeksplorasi dan menantang diri sendiri dan menjauh dari zona nyaman agar bisa membuka ruang misterius yang ada dalam diri seorang individu.

### Penutup

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-disclosure* atau bentuk pengungkapan diri anggota di grup Facebook Stoic Indonesia terjadi karena adanya rasa kepercayaan, aman dan nyaman kepada orang lain meski beberapa anggota menggunakan akun anonim. Grup tersebut dapat digunakan untuk berbagi keluh kesah, kegundahan, dan kegalauan tentang hidup dari para anggota sekaligus untuk meluapkan emosi negatifnya. Grup Facebook Stoic Indonesia membantu para anggotanya saling berkomunikasi dengan anggota lain sehingga terjadi komunikasi yang dapat memberikan imbalan atau manfaat bagi anggota untuk menceritakan kegelisahannya. Dampak anggota yang melakukan *self-disclosure* di grup tersebut juga positif karena mendapat motivasi agar menjadi pribadi yang lebih baik.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Christopherson, K. M. (2007). The positive and negative implications of anonymity in Internet social interactions: "On the Internet, Nobody Knows You're a Dog." *Computers in Human Behavior*, 23(6), 3038–3056. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2006.09.001>
- Chusnul Chotimah, Siti Aminah, & Melisa. (2021). Sehat Mental for Caregiver Melalui Pelatihan Penerapan Metode Stoisisme Untuk Menurunkan Stres: Dalam Merawat Lansia Demensia. *Jurnal Antara Abdimas Keperawatan*, 4(2), 59–67. <https://doi.org/10.37063/abdimaskep.v4i2.626>
- Devito, J. A. (1996). *Human Communication*. Profesional Books.
- Devito, J. A. (2011). *Komunikasi Antar Manusia*. Karisma Publishing Group.
- Hermawan, A. I. (2022). Nilai Kebijaksanaan Filosofi Stoisisme dalam Pengendalian Stress. *SOSFILKOM: Jurnal Sosial, Filsafat Dan Komunikasi*, 16(01), 48–53. <https://doi.org/10.32534/jsfk.v16i01.2422>
- Juwita, P. R. (2012). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Facebook dengan Pengungkapan Diri pada Siswa-Siswi di SMA Negeri 8 Bekasi. *Gunadarma Repository*.
- Lumsden, D. (1995). *Communicating with Credibility and Confidence* (1st ed.). Wadsworth Publishing.
- Moloeng. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Newstrom, J. W., & Rubenfeld, S. (1983). The Johari Window & Experiential Exercises. *Development in Business Simulation & Experiential Exercises*, 10, 101–106. <https://absel-ojs-ttu.tdl.org/absel/index.php/absel/article/view/2298>
- Purnamasari, O., Muljono, P., Seminar, K. B., & Briawan, D. (2019). Virtual Support Community For Parents Of Children With Autism Spectrum Disorder (ASD). *JURNAL PIKOM (Penelitian Komunikasi Dan Pembangunan)*, 20(2), 123–134. <http://dx.doi.org/10.31346/jpikom.v20i2.2180>
- Retelas, G. (2008). *Anonymity and self-disclosure on MySpace*. 38. [http://scholarworks.sjsu.edu/etd\\_theses/3601](http://scholarworks.sjsu.edu/etd_theses/3601)
- Rini, L. N., & Manalu, R. (2020). Memahami Penggunaan dan Motivasi Akun Anonim Instagram di Kalangan Remaja. *Interaksi Online*, 21(1), 1–9. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Saraih, U. N., Ariff, W., Hanim, W. A., Samah, I. H. A., Amlus, Harith, M., Ahmad, N. 'Izah, & Sultan, A. A. (2020). The Impacts of Organizational Commitment and Leadership Behavior on Organizational Citizenship Behavior among Workers in the Manufacturing Sector. *Journal of Social Science and Humanities*, 3(2), 1–7. <https://doi.org/10.26666/rmp.jssh.2020.4.4>
- Saxena. (2015). Impact of Job Involvement and Organizational Commitment on Organizational Citizenship Behavior. *Internationat Journal Management Business*, 4(1), 30.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. (2006). *Metode Penelitian Pendidikan*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Zhang, R. (2017). The stress-buffering effect of self-disclosure on Facebook: An

## SELF-DISCLOSURE KOMUNITAS STOIC INDONESIA DI MEDIA SOSIAL FACEBOOK

examination of stressful life events, social support, and mental health among college students. *Computers in Human Behavior*, 75, 527–537. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.043>