

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bagian ini, penulis memaparkan penelitian-penelitian terdahulu yang menjadi acuan penelitian ini. Banyak penelitian mengenai proses pengungkapan diri (*self disclosure*) yang telah dilakukan dengan berbagai fokus yang berbeda, baik tema, pendekatan maupun teorinya. Secara umum, penelitian-penelitian tersebut memberikan landasan penting bagi pemahaman mengenai keterbukaan diri (*self disclosure*) individu, namun sebagian besar masih berfokus pada konteks umum atau pengalaman *non-traumatis*. Oleh karena itu, tinjauan ini disusun secara sistematis untuk mempertimbangkan posisi dan arah kontribusi penelitian ini terhadap kajian sebelumnya.

2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian mengenai *self disclosure* dalam kajian komunikasi telah banyak dilakukan, khususnya dalam konteks media sosial sebagai ruang ekspresi diri dan interaksi sosial. Namun, fokus, konteks, dan subjek yang dikaji dalam penelitian-penelitian tersebut menunjukkan variasi beragam. Untuk memetakan posisi penelitian ini serta mengidentifikasi kesenjangan kajian yang ada, peneliti menyajikan ringkasan penelitian terdahulu yang relevan sebagaimana ditampilkan dalam Tabel 2.1.

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu

Sumber: Diolah oleh peneliti (2026)

No	Peneliti dan Tahun	Fokus Penelitian	Metode	Temuan Utama	Kelemahan Penelitian	Posisi Penelitian Ini
1.	(Bazarova & Choi, 2014)	Motivasi dan karakteristik <i>self disclosure</i> di media sosial.	Kuantitatif	Media sosial memungkinkan kontrol audiens dan privasi dalam pengungkapan diri	Tidak mengkaji konteks trauma atau pengalaman korban kekerasan seksual	Penelitian ini mengkaji <i>self disclosure</i> dalam konteks trauma pelecehan seksual dan risiko tinggi
2.	(Sagiyanto & Ardiyanti, 2018)	<i>Self disclosure</i> melalui instagram pada komunitas Galeri Quote	Kualitatif	Instagram menjadi sarana mengekspresikan diri dan mencari validasi sosial	Subjek <i>non-traumatis</i> dan fokus pada ekspresi diri umum	Penelitian ini menempatkan penyintas sebagai subjek dengan pengalaman traumatis
3.	(Claresta & Tamburian, 2021)	<i>Self disclosure</i> remaja perempuan di TikTok	Kualitatif	TikTok mendorong ekspresi diri dan dukungan sosial	Fokus pada remaja, bukan penyintas kekerasan seksual	Penelitian ini fokus pada penyintas pelecehan seksual lintas usia
4.	(Arthadea & Pandrianto, 2021)	<i>Self disclosure</i> perempuan di Instagram	Kualitatif	<i>Self disclosure</i> membantu pemecahan masalah dan pencarian dukungan	Tidak membahas risiko dan trauma	Penelitian ini menelaah pertimbangan risiko dan pengalaman emosional penyintas
5.	(Oktaviani & Azeharie, 2020)	Penyingkapan diri perempuan penyintas kekerasan seksual (tatap muka)	Kualitatif	<i>Self disclosure</i> penting untuk pemulihan, namun terhambat stigma	Terbatas pada interaksi tatap muka	Penelitian ini mengkaji pergeseran proses <i>self disclosure</i> ke ruang digital

No	Peneliti dan Tahun	Fokus Penelitian	Metode	Temuan Utama	Kelemahan Penelitian	Posisi Penelitian Ini
6.	(Putri & Sukmawati, 2022)	<i>Self disclosure</i> korban pelecehan seksual dalam masyarakat patriarki	Kualitatif	Stigma patriarki menghambat keterbukaan korban	Tidak mengkaji media sosial	Penelitian ini mengeksplorasi media sosial sebagai ruang alternatif
7.	(Zarkasih & Nugroho, 2019)	Pelecehan seksual di Instagram	Kualitatif	Menyoroti relasi kuasa dan gender dalam komunikasi digital	Tidak fokus pada pengalaman subjektif penyintas pasca pelecehan	Penelitian ini menempatkan penyintas sebagai subjek aktif untuk membangun makna pemulihan

Berdasarkan kajian terhadap penelitian terdahulu, dapat diidentifikasi tiga kesenjangan utama yang belum terjawab secara komprehensif. Pertama, masih terbatasnya kajian yang membahas proses *self disclosure* dalam konteks trauma berat dan situasi berisiko tinggi, khususnya pada penyintas pelecehan seksual. Kedua, belum banyak penelitian yang mengkaji bagaimana proses *self disclosure* tersebut berlangsung dan dimaknai dalam ranah media sosial, terutama pada platform TikTok dan Instagram yang memiliki karakteristik audiens terbuka dan interaktif. Ketiga, peran dinamika audiens digital dalam mempengaruhi proses pemulihan psikologis serta pencarian dukungan sosial bagi penyintas belum dieksplorasi secara mendalam.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini hadir untuk mengisi celah kajian dengan melakukan eksplorasi mendalam mengenai proses pengungkapan diri penyintas pelecehan seksual di ruang digital. Dengan menggunakan pendekatan

fenomenologis, penelitian ini berfokus pada pengalaman subjektif penyintas dalam membagikan kisah personal, mempertimbangkan risiko pengungkapan, mengelola trauma, dan membangun makna pemulihan melalui penggunaan media sosial TikTok dan Instagram.

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian komunikasi interpersonal dan komunikasi digital, khususnya dalam memahami *self disclosure* dalam konteks trauma. Secara praktis, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi penyintas, masyarakat, dan lembaga pendamping dalam upaya menciptakan ruang aman, suportif, dan sensitif terhadap pengalaman traumatis penyintas. Oleh karena itu, pada bagian selanjutnya dijelaskan konsep-konsep terkait dan bagaimana penelitian ini berkontribusi dalam memahami proses pengungkapan diri dalam konteks yang lebih spesifik.

2.2 Landasan Teori dan Konsep-Konsep Penelitian

Fenomena pengungkapan diri (*self disclosure*) di media sosial merupakan salah satu bentuk komunikasi yang mengalami perkembangan signifikan pada era digital. Media sosial seperti TikTok dan Instagram menyediakan ruang bagi individu untuk membagikan pengalaman pribadi, mengekspresikan emosi, serta membangun hubungan sosial secara lebih terbuka.

Namun, dalam konteks penyintas pelecehan seksual, proses pengungkapan diri menjadi lebih kompleks karena melibatkan pengalaman emosional yang mendalam, pertimbangan risiko, serta kebutuhan dukungan dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya memahami bagaimana proses pengungkapan diri berlangsung, alasan dan bentuk keterbukaan yang dilakukan,

serta faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan penyintas dalam membagikan pengalaman mereka di ruang digital.

Untuk memahami fenomena tersebut, penelitian ini menggunakan *Social Penetration Theory* (SPT) untuk menganalisis dinamika proses pengungkapan diri penyintas (kedalaman dan keluasan). Selain itu, konsep respons sosial dan dukungan daring juga digunakan untuk menjelaskan konsekuensi yang diterima penyintas di media sosial.

2.2.1 Pelecehan Seksual

Pelecehan seksual menurut *EOCC (Equal Employment Opportunity Commission)* (Rainn, 2024) mencakup rayuan seksual yang tidak diinginkan, permintaan untuk melakukan hubungan seksual, dan pelecehan verbal atau fisik lainnya yang bersifat seksual di tempat kerja atau lingkungan belajar. Komnas Perempuan juga mendefinisikan pelecehan seksual adalah sebuah tindakan seksual melalui sentuhan fisik maupun non-fisik dengan sasaran organ seksual atau seksualitas korban (Komisi Nasional Perempuan Indonesia, 2014).

Dampak-dampak yang ditimbulkan pelecehan seksual beragam, berikut penjelasan mengenai dampak-dampak tersebut (Triwijati, 2007):

- a. Dampak Psikologis: Secara psikologis korban pelecehan seksual dapat merasakan gejala yang sangat bervariasi, seperti menurunnya harga diri, menurunnya kepercayaan diri, depresi, kecemasan, ketakutan terhadap perkosaan, meningkatnya ketakutan terhadap tindakan kriminal lainnya. Korban kerap kali mengalami hilangnya kepercayaan pada orang lain, khususnya kepada orang dengan posisi yang mirip dengan pelaku, sehingga

mengganggu hubungan interpersonal di masa depan dan menambah isolasi sosial mereka.

- b. Dampak Fisik: Korban pelecehan seksual mengalami cedera fisik seperti memar, luka atau robekan pada bagian tubuh tertentu. Pada perempuan, pelecehan seksual dapat berakibat kehamilan yang tidak diinginkan dan kemungkinan penularan infeksi menular seksual.
- c. Dampak Sosial: Dampak sosial yang dapat terjadi antara lain sulit mempercayai orang lain, kesulitan dalam berinteraksi sosial, gangguan dalam hubungan interpersonal, hubungan intim, keluarga, pekerjaan, dan masyarakat. Korban seringkali menghadapi stigma dan diskriminasi yang membuat korban merasa terasing dan enggan untuk berinteraksi dengan orang lain. Dampak ini juga terlihat di tempat kerja, sehingga korban mengalami penurunan kepuasan kerja, produktivitas, dan komitmen terhadap pekerjaan sehingga memilih untuk mengundurkan diri.
- d. Reviktimisasi: Risiko reviktimisasi kerap kali dialami oleh korban yang berani melaporkan pelecehan seksual, baik dari lingkungan sosial yang tidak mendukung dan pelaku. Reviktimisasi berupa ancaman, intimidasi, atau penolakan dari lingkungan yang menambah trauma dan membuat korban merasa tidak aman.

Kondisi inilah yang mendorong korban mencari ruang aman untuk bercerita. Media sosial, dengan karakteristiknya yang menawarkan anonimitas dan kemudahan akses menjadi ruang alternatif bagi penyintas untuk memulai proses pengungkapan diri.

2.2.2 *Self Disclosure* (Pengungkapan Diri)

Pengungkapan diri dapat terjadi ketika seseorang dengan sengaja menceritakan sesuatu tentang dirinya kepada orang lain. Menurut Philipp K. Masur (Masur, 2019), pengungkapan diri merupakan keinginan individu secara sukarela mengungkapkan informasi pribadinya seperti perasaan, perilaku, motivasi, ide, dan harapan kepada orang lain untuk mengembangkan kedekatan dalam berinteraksi. Sementara itu, Devito (2011) menambahkan bahwa pengungkapan diri terjadi karena adanya kebutuhan emosional, untuk mencurahkan perasaan dan isi hati, sehingga individu dapat didengar, dipahami, dan ditanggapi.

Self disclosure adalah tindakan berbagi informasi pribadi dengan orang lain, yang bisa terjadi dalam konteks publik maupun pribadi (Bazarova & Choi, 2014). Pentingnya konteks ini mempengaruhi bagaimana dan sejauh mana individu memilih untuk berbagi informasi pribadi, termasuk untuk mendapatkan dukungan atau menciptakan pemahaman dalam konteks digital seperti media sosial, pengungkapan diri memiliki dimensi yang lebih kompleks karena individu harus mempertimbangkan risiko privasi dan stigma sosial serta sifat permanen konten yang dibagikan. Bagi penyintas pelecehan seksual, *self disclosure* di media sosial dapat berfungsi sebagai wadah untuk mencari dukungan emosional, mengatasi trauma, atau memperkuat identitas diri. Namun, mereka juga menghadapi tantangan berupa risiko stigma, pelanggaran privasi, dan potensi reviktimisasi.

Sebagai bagian dari pemahaman lebih mendalam mengenai *self disclosure*, Devito (2011) membagi *self disclosure* ke dalam lima dimensi penting, sehingga dapat digunakan untuk menjelaskan bagaimana dan mengapa seseorang membuka

diri. Dimensi-dimensi tersebut yaitu:

- a. Frekuensi dan Durasi: Mengukur seberapa sering individu menunjukkan sikap terbuka dan berapa lama waktu yang dihabiskan untuk berbagi informasi.
- b. Valensi: Apakah informasi yang dibagikan bersifat positif atau negatif.
- c. Keakuratan dan Kejujuran: Tingkat akurasi dan keaslian informasi yang diungkapkan.
- d. Motivasi dan Tujuan: Individu secara sadar membuka diri dengan tujuan tertentu, seperti mencari dukungan emosional, mempererat hubungan, atau membangun kepercayaan.
- e. Keluasan (*Breadth*) dan Kedalaman (*Depth*): Menggambarkan tingkat sensitifnya dan beragam informasi yang diungkapkan.

Dimensi-dimensi ini membantu menjelaskan mengapa penyintas mungkin memilih untuk mengungkapkan sebagian pengalaman, merinci aspek tertentu, atau justru menyembunyikan bagian yang dianggap terlalu sensitif.

Pengungkapan diri (*self disclosure*) memiliki beberapa fungsi utama yang diidentifikasi oleh Derlega dan Grzelak (Masur, 2019) yaitu:

- a. Ekspresi Diri (*Self-expression*): Dengan berbagi pengalaman atau masalah, individu dapat melepaskan beban emosional yang dirasakan. Hal ini, dapat menciptakan ruang untuk berbagi perasaan sehingga dapat membantu dalam mengurangi stress atau kecemasan.
- b. Penjernihan Diri (*Self-clarification*): Seseorang menceritakan pengalaman atau masalah yang dihadapi kepada orang lain sehingga seseorang dapat

mendapatkan perspektif yang lebih jelas mengenai situasi mereka. Hal ini dapat membantu dalam membuka pikiran dan melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda.

- c. Validasi Sosial (*Social validation*): Melalui pengungkapan diri, individu dapat memperoleh umpan balik dan melihat reaksi orang lain terhadap apa yang mereka bagikan. Tanggapan tersebut dapat memberikan informasi yang berguna mengenai bagaimana pandangan mereka diterima di masyarakat. Dengan demikian, pengungkapan diri berfungsi untuk mengkonfirmasi atau menyesuaikan pemahaman individu tentang realitas sosial.
- d. Kontrol sosial (*Social Control*): Individu memilih untuk mengungkapkan atau menyembunyikan informasi tentang diri sendiri tergantung pada situasi dan audiens yang ada. Hal ini memungkinkan untuk mengatur bagaimana orang lain memandang mereka, dan dapat mempengaruhi interaksi sosial yang mereka jalani.
- e. Perkembangan hubungan (*Relational Development*): Berbagi informasi secara terbuka dan saling mempercayai dapat menjalin hubungan dan meningkatkan keakraban dalam suatu hubungan.

Bagi penyintas pelecehan seksual, fungsi-fungsi ini sangat relevan bagi penyintas yang berusaha memulihkan diri dan membangun kembali identitas serta rasa percaya diri.

Proses *Self Disclosure* merujuk pada tindakan individu untuk secara sukarela mengungkapkan informasi pribadi, perasaan, atau pemikiran kepada orang

lain. Proses ini memiliki beberapa tahapan dan aspek penting, sebagai berikut (Archer et al., 1987):

- a. Inisiasi dan Motivasi: Individu memulai *self disclosure* dengan motivasi tertentu, seperti membangun kedekatan, mendapatkan pemahaman, atau mencari dukungan emosional.
- b. Pemilihan Informasi: Informasi yang diungkapkan bisa bersifat positif atau negatif, mulai dari hal yang umum hingga sangat pribadi. Kedalaman dan luasnya informasi meningkat seiring perkembangan hubungan.
- c. Timbal Balik: Konsep penting dalam *self disclosure* adalah timbal balik. Pengungkapan informasi oleh satu pihak seringkali mendorong pihak lain untuk melakukan hal serupa, memperkuat kedekatan emosional.
- d. Konsekuensi Sosial dan Psikologis: *Self disclosure* dapat memperkuat hubungan jika dilakukan dengan tepat, tetapi juga dapat membawa dampak negatif jika tidak sejalan dengan harapan sosial. Pengungkapan berlebihan (*self exposure*) dapat menyebabkan jarak dalam hubungan daripada memperkuatnya.
- e. Respons Audiens: Penerima merespons informasi yang diungkapkan mempengaruhi rasa aman individu untuk terus membuka diri.

Pada penyintas pelecehan seksual, tahapan ini mencerminkan keseimbangan antara kebutuhan untuk berbagi dan rasa takut terhadap stigma sosial.

Menurut Philipp K. Masur ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri (Masur, 2019) yaitu:

- a. Pendekatan Situasional: Pentingnya konteks situasional dalam memahami

pengungkapan diri. Pengungkapan dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal, seperti lingkungan, audiens, dan situasi komunikasi saat itu.

- b. Faktor Pribadi: Karakteristik pribadi seperti kepribadian, pengalaman sebelumnya, dan kebutuhan sosial dapat mempengaruhi keputusan untuk mengungkapkan diri.
- c. Faktor Interpersonal: Hubungan antara individu yang mengungkapkan diri dan penerima sangat penting, kepercayaan, kedekatan emosional, dan interaksi sebelumnya berpengaruh dalam keputusan untuk berbagi.
- d. Literasi Privasi: Konsep literasi privasi, yaitu pemahaman individu dalam memahami risiko pengungkapan informasi di ruang publik.
- e. Pengaruh Media Sosial: Dalam era digital, media sosial memainkan peran penting dalam pengungkapan diri. Masur menyatakan bahwa sifat media baru, seperti aksesibilitas, permanensi dan kemampuan untuk menjangkau audiens yang luas dapat membuat pengungkapan diri lebih kompleks.

Dalam konteks penyintas pelecehan seksual, faktor-faktor tersebut menjadi sangat penting karena menentukan sejauh mana mereka merasa aman untuk membuka diri dan memilih bentuk keterbukaan yang sesuai.

Dengan demikian, *self disclosure* tidak hanya tindakan menyampaikan informasi pribadi, tetapi merupakan proses psikososial yang kompleks. Proses ini melibatkan keputusan yang didasarkan pada rasa aman, kepercayaan, kebutuhan emosional, serta evaluasi risiko. Pemahaman mengenai dinamika *self disclosure* menjadi dasar penting untuk menjelaskan bagaimana dan mengapa penyintas pelecehan seksual memilih untuk membagikan pengalaman mereka melalui media

sosial seperti Tiktok dan Instagram.

2.2.3 Online Self Disclosure

Online Self Disclosure menurut Clark-Gordon et al. (2019) merupakan tindakan mengungkapkan informasi pribadi, pemikiran, perasaan, atau pengalaman pribadi melalui platform daring (media sosial, blog, forum, atau saluran komunikasi digital lainnya). Pengungkapan ini mencakup berbagai jenis informasi, seperti aktivitas harian, perasaan, hingga pengalaman pribadi yang dalam konteks offline mungkin tidak mudah diungkapkan (Trepte & Reinecke, 2011). Pengguna seringkali merasa lebih nyaman apabila mengungkapkan diri secara online karena adanya anonimitas atau pengurangan kendala sosial yang biasanya ada dalam komunikasi tatap muka. *Online self disclosure* memainkan peran penting dalam membangun hubungan interpersonal dan mendapatkan dukungan sosial. Pada komunitas online, pengungkapan diri ini seringkali menghasilkan efek timbal balik, semakin banyak seseorang mengungkapkan diri maka semakin besar kemungkinan orang lain dalam menanggapi dengan keterbukaan serupa sehingga menciptakan kebersamaan dan dukungan emosional.

Faktor-faktor berikut mempengaruhi sejauh mana individu, termasuk penyintas memilih untuk terbuka di ruang daring (Kim & Dindia, 2016):

- a. Motivasi: Meliputi motivasi interpersonal (untuk membangun atau menjaga hubungan) dan motivasi *self expression* (mendorong pengguna membagikan lebih banyak opini dan perasaan pribadi)
- b. Usia: Remaja dan dewasa muda biasanya lebih nyaman menggunakan informasi pribadi secara *online* dibandingkan dengan orang yang lebih tua.

- c. Budaya: Individu dari budaya yang mementingkan individu (*individualistis*) cenderung lebih terbuka dalam berbagi informasi pribadi dibandingkan dengan orang dari budaya kolektif yang lebih berhati-hati.
- d. Jenis Kelamin: Dalam beberapa kondisi, perempuan cenderung lebih terbuka dan mengungkapkan lebih banyak informasi pribadinya dibandingkan dengan laki-laki.
- e. Fitur Media Sosial: Beberapa platform dirancang untuk mendorong pengguna lebih banyak (misalnya, platform yang mudah untuk berbagi foto, video, atau status) yang dapat meningkatkan pengungkapan diri.
- f. Kurangnya Isyarat Nonverbal: Dalam komunikasi *online*, tidak adanya isyarat nonverbal (seperti ekspresi wajah atau gerakan tubuh) dapat mengurangi kendala sosial, mendorong individu untuk lebih banyak menggunakan kata-kata untuk mengungkapkan diri.

Beberapa karakteristik utama *online self disclosure* diungkapkan oleh Nguyen et al. (2012) yaitu:

- a. Persepsi Anonimitas dan Efek Disinhibisi: Anonimitas dalam komunikasi daring memberikan ruang bagi individu untuk mengungkapkan informasi lebih bebas tanpa khawatir penilaian langsung dari orang lain (*Online disinhibition effect*). Hal ini membuat penyintas merasa aman saat berbagi informasi pribadi dan mengurangi kecemasan atau ketakutan stigma, sehingga mendorong tingkat kedalaman (*depth*) pengungkapan yang lebih intim dan keluasan (*breadth*) topik yang lebih bervariasi.
- b. Frekuensi Tinggi dan Kenyamanan: Pengungkapan diri di platform online

memungkinkan interaksi terus-menerus dan dapat diakses kapan saja. Kenyamanan ini krusial karena memungkinkan penyintas untuk berbagi cerita tanpa tekanan interaksi langsung sehingga mendukung proses pemulihan emosional.

- c. Timbal Balik dan Validasi Sosial: *Online self disclosure* menghasilkan efek timbal balik. Harapan validasi sosial dan dukungan emosional memotivasi penyintas untuk berbagi, karena pengungkapan mereka seringkali direspons dengan keterbukaan yang serupa sehingga memperkuat rasa aman dan kebersamaan.

Beberapa faktor yang mempengaruhi *online self disclosure* (Kim & Dindia, 2016) antara lain:

- a. Motivasi: Banyak orang mengungkapkan informasi pribadi secara *online*, karena ingin membangun atau menjaga hubungan dengan orang lain. Motivasi untuk *self expression*, pengguna media sosial yaitu untuk mengekspresikan perasaan dan pemikirannya. Hal tersebut mendorong mereka untuk membagikan banyak opini pribadi.
- b. Usia: Usia, remaja, dan orang dewasa muda biasanya lebih nyaman mengungkapkan informasi pribadinya secara *online* daripada orang yang lebih tua. Mereka lebih sering menggunakan teknologi dan media sosial.
- c. Budaya: Individu yang lebih mementingkan dirinya (seperti budaya orang asing) cenderung lebih terbuka dalam berbagi informasi pribadi dibandingkan dengan orang dari budaya kolektif (mengutamakan kelompok). Bahkan, orang lebih berhati-hati saat berbagi informasi pada

budaya kolektif.

- d. Jenis Kelamin: Beberapa kondisi, perempuan ingin lebih terbuka dan cenderung mengungkapkan lebih banyak informasi pribadi dibandingkan dengan laki-laki.
- e. Fitur Media Sosial: Beberapa media sosial dirancang untuk mendorong pengguna berbagi lebih banyak informasi. Seperti, platform yang mudah berbagi foto, video, dan status sehingga meningkatkan pengungkapan diri.
- f. Kurangnya Isyarat Nonverbal: Dalam komunikasi *online* tidak ada isyarat nonverbal (ekspresi wajah atau gerakan tubuh) yang biasanya membantu memahami maksud seseorang, orang lebih banyak menggunakan kata-kata untuk mengungkapkan diri.

Bagi penyintas pelecehan seksual, *online self disclosure* menjadi sarana penting untuk:

- a. Sarana Menyuarakan Pengalaman: Ekspresi diri, *online self disclosure* memungkinkan penyintas untuk berbagi pengalaman mereka dengan cara yang lebih terbuka dan tanpa langsung menghadapi audiens. Hal ini, menjadi cara yang efektif untuk mengatasi trauma dan memberi suara pada pengalaman yang mungkin selama ini terpendam.
- b. Mencari Dukungan tanpa Interaksi Langsung (Aksesibilitas Dukungan): Melalui media sosial, penyintas dapat dengan mudah menjangkau komunitas yang memahami pengalaman mereka. Hal ini memberikan kesempatan untuk mendapat dukungan emosional dan validasi orang lain yang pernah mengalami hal serupa.

- c. Persepsi Anonimitas dan Kenyamanan: Banyak platform daring memungkinkan pengguna untuk tetap anonim, sehingga dapat mengurangi rasa cemas saat berbagi informasi pribadi. Anonimitas dan kenyamanan *self disclosure* yang dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja, dapat memberikan rasa aman dan membuat proses lebih mudah diakses terutama bagi penyintas yang tidak nyaman berbagi di lingkungan langsung.

Risiko dan tantangan *online self disclosure* bagi penyintas, yaitu:

- a. Reviktimisasi Digital dan Komentar Negatif: Saat penyintas berbagi pengalaman di platform publik. Penyintas seringkali menghadapi reaksi negatif dari pengguna lain, termasuk komentar menyakitkan atau meremehkan. Hal tersebut dapat memperburuk kondisi emosional dan menambah trauma.
- b. Penyalahgunaan Informasi: Kekhawatiran bahwa informasi pribadi yang dibagikan di media sosial dapat disalahgunakan. Penyintas akan merasa terancam bahwa pengalaman mereka akan dijadikan bahan pembicaraan, dipermalukan, atau bahkan digunakan untuk menyerang mereka langsung.
- c. Dampak Permanensi dan Konteks-Kolaps: Informasi yang diunggah ke media sosial cenderung bersifat permanen, bagi penyintas harus berpikir matang tentang apa yang mereka bagikan. Hal ini berpotensi menimbulkan rasa cemas yang besar. Selain itu, Konteks-Kolaps menyebabkan informasi yang awalnya ditujukan untuk satu audiens dapat dengan cepat diakses oleh banyak orang yang dapat mengubah makna dari pengungkapan tersebut dan menambah kompleksitas situasi.

Oleh karena itu, pengungkapan diri secara daring menjadi proses yang penuh pertimbangan antara kebutuhan untuk berbagi dan sebagai perlindungan diri.

2.2.4 Media Sosial

Media sosial merupakan platform online yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berbagi konten, dan membangun jaringan sosial. Mencakup berbagai bentuk komunikasi, termasuk teks, gambar, dan video yang dapat diakses oleh banyak orang secara bersamaan (Walsh et al., 2020).

Beberapa fungsi media sosial dalam *self disclosure* menurut Walsh et al., (2020) yaitu:

- a. Platform untuk Berbagi: Media sosial menyediakan ruang bagi individu untuk berbagi pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi dengan jaringan sosial mereka.
- b. Persepsi Responsivitas: Pengguna lebih cenderung melakukan *self disclosure* lebih banyak ketika mereka merasa bahwa jaringan sosial mereka responsif dan mendukung.
- c. Meningkatkan Kedekatan: *Self disclosure* di media sosial dapat memperkuat hubungan interpersonal dan meningkatkan rasa kedekatan antara individu.
- d. Pengaturan Privasi: Fitur pengaturan privasi memungkinkan pengguna untuk mengontrol siapa yang dapat melihat informasi pribadi yang mereka bagikan, yang dapat mempengaruhi keputusan untuk mengungkapkan diri.
- e. Pengaruh Lingkungan Sosial: Persepsi tentang responsivitas jaringan sosial dapat mempengaruhi tingkat *self-disclosure*, dimana individu yang merasa

jaringan mereka lebih responsif cenderung lebih terbuka dalam berbagi.

- f. Peran Anonimitas: Anonimitas yang diberikan beberapa platform media sosial dapat mendorong individu untuk lebih terbuka dalam berbagi pengalaman pribadi, terutama pengalaman yang sensitif.
- g. Dampak Permanensi Informasi: Permanensi informasi di media sosial menciptakan tantangan tersendiri bagi pengguna, dimana individu harus mempertimbangkan dampak jangka panjang dari pengungkapan diri mereka.
- h. Persepsi Risiko: Selain responsivitas, pengguna juga mempertimbangkan risiko sosial saat melakukan pengungkapan diri. Ketakutan stigma atau penolakan dapat mempengaruhi keputusan mereka untuk berbagi.

Penelitian ini memfokuskan kajian pada TikTok dan Instagram. Kedua platform menonjol karena fitur visualnya yang memungkinkan penyintas mengekspresikan diri secara kreatif dan emosional. Namun, sifat publik dari kedua platform juga membuat proses ini rentan terhadap penilaian negatif dan eksploitasi data pribadi.

2.2.5 Konsekuensi dan Dukungan Sosial

Social Support Theory

Konsep ini menekankan pentingnya dukungan sosial dalam menghadapi tekanan emosional. House (dalam Li et al., 2024) membedakan empat bentuk dukungan sosial: emosional, informasional, instrumental, dan validasi sosial. Dalam media sosial, dukungan ini hadir dalam bentuk komentar positif, pesan pribadi (*direct message*) dan keterlibatan komunitas yang memberi rasa diterima dan dimengerti. Bagi penyintas, dukungan sosial secara daring menjadi kunci utama

dalam memaknai pengalaman penyintas secara positif dan melanjutkan proses pemulihan.

Menurut House (dalam Li et al., 2024), dukungan sosial dapat diklasifikasikan menjadi empat bentuk utama:

1. Dukungan emosional, yaitu ekspresi empati, kasih sayang, perhatian, dan dukungan moral yang memberikan rasa aman dan kenyamanan emosional.
2. Dukungan informasional, berupa saran, arahan, atau informasi yang membantu individu memahami dan merespon situasi yang sulit.
3. Dukungan instrumental, yaitu bantuan nyata dalam bentuk sumber daya atau tindakan langsung, seperti bantuan praktis atau materi yang bisa meringankan beban individu.
4. Dukungan *appraisal* (validasi sosial), berupa umpan balik, evaluasi, atau informasi yang membantu individu menilai kembali situasi atau kemampuan dirinya dalam mengambil keputusan.

Dalam konteks media sosial, keempat bentuk dukungan tersebut muncul melalui interaksi daring, seperti komentar positif, pesan pribadi, atau respons komunitas yang memberi rasa diterima, dimengerti, dan diperhatikan. Dukungan sosial secara daring ini mempunyai peran penting bagi penyintas pelecehan seksual, karena dapat membantu mereka mengurangi perasaan terisolasi, mendapatkan pemahaman emosional, serta memperoleh informasi atau saran yang relevan terkait langkah selanjutnya, termasuk dalam proses pemulihan (Wicaksono et al., 2025).

Dukungan sosial di media sosial turut berkontribusi dalam mengurangi

dampak negatif stress dan trauma, meningkatkan rasa kontrol diri, serta memperkuat rasa keterhubungan sosial meskipun interaksi berlangsung secara virtual. Hal ini sejalan dengan studi konseptual yang menunjukkan bahwa kehadiran dukungan sosial berhubungan positif dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan psikologis.

Maka, dalam penelitian ini Social Support Theory digunakan untuk memahami bagaimana bentuk-bentuk dukungan sosial muncul di media sosial dapat memoderasi konsekuensi psikologis pelecehan seksual dan menjadi sumber daya penting bagi penyintas dalam proses pemulihan dirinya secara emosional dan sosial.

2.2.6 Teori yang Digunakan

Social Penetration Theory

Teori yang mendasari pengertian tentang bagaimana *self disclosure* terjadi secara bertahap dan berlapis yaitu *Social Penetration Theory* yang dikembangkan oleh Altman dan Taylor (Walsh et al., 2020). Teori ini mengungkapkan bahwa pengungkapan diri tidak langsung terjadi secara mendalam, tetapi melalui tahapan-tahapan yang berlapis, yang dimulai dari informasi umum menuju informasi lebih personal dan sensitif. Tahapan ini menggambarkan perkembangan kedekatan dalam hubungan interpersonal melalui dua aspek utama yaitu kedalaman (*depth*) dan keluasan (*breadth*) informasi yang dibagikan.

Dalam konteks penyintas pelecehan seksual, teori ini membantu memahami bagaimana penyintas perlahan membagikan pengalaman traumatisnya sesuai dengan rasa aman, anonimitas, dan dukungan sosial yang diterima. Penyintas tidak

langsung mengungkapkan trauma yang bersifat pribadi dan emosional, tetapi melalui proses bertahap sesuai dengan kondisi psikologis, tujuan pengungkapan, dan persepsi dukungan yang diterima.

Meskipun teori ini awalnya dikembangkan untuk hubungan interpersonal tatap muka, prinsip-prinsip teori ini juga relevan dalam konteks digital. Media sosial seperti TikTok dan Instagram memberikan kontrol yang besar bagi penyintas dalam menentukan kedalaman dan keluasan informasi yang mereka pilih untuk dibagikan. Penyintas dapat mengatur narasi, memilih audiens, menggunakan anonimitas, serta menentukan waktu dan bentuk pengungkapan diri sesuai kenyamanan mereka.

Dengan demikian *Social Penetration Theory* memberikan kerangka analitis yang kuat dalam memahami bagaimana penyintas menyeleksi informasi yang dibagikan, bagaimana mereka menegosiasikan batas keterbukaan di ruang digital, serta dukungan sosial yang mereka terima di media sosial mempengaruhi keberanian dan tahapan pengungkapan diri mereka.

2.3 Kerangka Berpikir

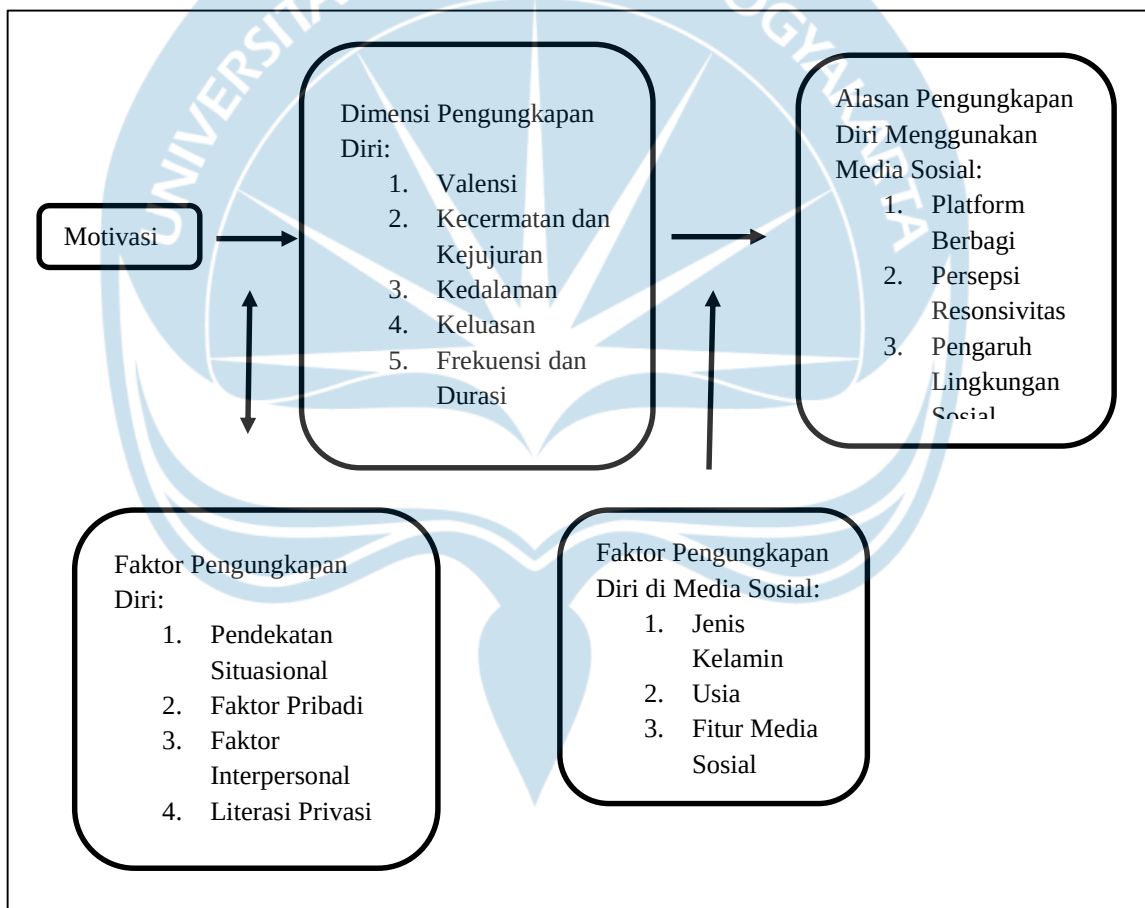
Kerangka pemikir ini bertujuan untuk menjelaskan proses pengungkapan diri (*self disclosure*) penyintas pelecehan seksual melalui media sosial. Penelitian ini berfokus pada bagaimana berbagai lapisan faktor, dari motivasi hingga karakteristik platform digital, mempengaruhi cara penyintas memformulasikan dan membagikan pengalaman mereka.

Proses *self disclosure* diawali dengan motivasi yang berasal dari faktor mendasar: faktor pribadi (pengalaman dan karakteristik individu, literasi privasi), faktor interpersonal (kedekatan hubungan dengan orang lain), dan pendekatan situasional (konteks yang memicu). Literasi privasi merujuk pada pemahaman individu terhadap risiko berbagi data dan kemampuan untuk mengelola batasan privasi di lingkungan daring. Motivasi ini mengarah pada formulasi konten yang diukur melalui beberapa dimensi *self disclosure* yang saling terkait. Dimensi tersebut meliputi: valensi (informasi yang bersifat positif/negatif), kecermatan dan kejujuran, Durasi (lama waktu untuk berbagi), kedalaman (*Depth*), keluasan (*Breadth*), dan frekuensi pengungkapan. Dimensi kedalaman dan keluasan menjadi penentu tingkat keintiman dan keterbukaan cerita yang dibagikan.

Proses pengungkapan ini dilakukan melalui media sosial. Keputusan *self disclosure* melalui platform digital dipengaruhi oleh faktor-faktor *online self disclosure* yang spesifik, seperti pengaruh jenis kelamin dan usia penyintas serta fitur media sosial yang digunakan untuk berbagi. Penyintas memilih media sosial karena karakteristiknya yang mendukung tujuan mereka, seperti adanya platform berbagi yang mudah diakses, persepsi responsivitas audiens yang diharapkan, dan

pengaruh lingkungan sosial-digital yang mendorong keberanian untuk bersuara.

Dengan demikian, kerangka pemikiran menyimpulkan bahwa proses *self disclosure* penyintas di media sosial merupakan hasil dari konvergensi antara faktor motivasi internal, pertimbangan dimensi komunikasi, dan pengaruh lingkungan platform digital. Penelitian ini berupaya memaparkan bagaimana penyintas mengelola seluruh faktor ini untuk menjalankan proses keterbukaan diri.



Bagan 2. 1 Kerangka Konsep Penelitian

Sumber: Diolah oleh peneliti (2025)