

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lulusan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan kelompok yang secara struktural dipersiapkan untuk dapat segera memasuki dunia kerja setelah menyelesaikan pendidikan formal-nya. Berbeda dengan lulusan pendidikan akademik yang memiliki masa transisi lebih panjang, lulusan SMK dihadapkan pada realitas dunia kerja sejak usia yang relatif muda. Situasi ini menempatkan mereka pada fase awal adaptasi profesional yang tidak hanya menuntut terhadap kesiapan teknis, namun juga terhadap kemampuan komunikasi *interpersonal* dan pengelolaan relasi sosial di lingkungan kerja. Memasuki dunia kerja bagi Generasi Z lulusan SMK bukan sekadar proses memperoleh penghasilan, namun juga sebagai ruang untuk pembentukan identitas yang profesional. Pada fase ini, individu dihadapkan pada dilema dengan tuntutan untuk menyesuaikan diri terhadap norma, aturan, serta ekspektasi lingkungan kerja. Sebagian lulusan SMK memilih pekerjaan berdasarkan ketertarikan dan kenyamanan pribadi, sementara sebagian lainnya bekerja karena tuntutan ekonomi, tekanan keluarga, atau keterbatasan peluang. Perbedaan motivasi sangat dapat memengaruhi bagaimana cara terhadap individu untuk beradaptasi dan berkomunikasi dalam relasi kerja sehari-hari.

Komunikasi *interpersonal* memegang peran penting, khususnya melalui proses *self disclosure* atau keterbukaan diri. *Self disclosure* dipahami sebagai tindakan individu dalam mengungkapkan informasi pribadi, baik berupa pengalaman, perasaan, pemikiran, maupun nilai-nilai diri kepada orang lain (Jourard, 1971). Di lingkungan kerja, *self disclosure* tidak hanya berfungsi sebagai sarana ekspresi diri, tetapi juga sebagai strategi sosial untuk membangun kepercayaan, kedekatan, dan relasi kerja yang sehat. Namun, keterbukaan diri dalam konteks profesional tidak bersifat bebas sepenuhnya, karena selalu dihadapkan pada batas-batas profesional dan risiko sosial yang harus dipertimbangkan. Gen Z memiliki ciri komunikasi yang adaptif namun menuntut inklusivitas dan fleksibilitas dalam lingkungan kerja (Nazwa et al., 2025).

Kepuasan relasi kerja ini tidak hanya berpengaruh pada kenyamanan bekerja, tetapi juga pada kelancaran adaptasi individu di lingkungan kerja yang baru. Di sisi lain, tuntutan adaptasi profesional sering kali membuat lulusan SMK memilih untuk membatasi keterbukaan diri, menahan ekspresi *personal*, atau bersikap lebih pasif demi menjaga citra profesional dan menghindari potensi konflik.

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan Dhea, lulusan SMK Bina Bangsa Malang jurusan Perbankan yang saat ini bekerja sebagai *customer service* di Mie Gacoan Dinoyo Malang, ditemukan bahwa pengalaman relasi kerja yang suportif memainkan peran penting dalam membentuk keterbukaan diri di tempat kerja. Dhea memaknai lingkungan kerjanya sebagai ruang sosial yang relatif aman, dimana ia dapat merasa dihargai oleh rekan kerja dan atasannya. Perasaan dihargai tersebut membuatnya merasa nyaman secara emosional dalam menjalani interaksi sehari-hari. Dalam kondisi ini, *self disclosure* tidak dipandang sebagai sesuatu yang berisiko, melainkan sebagai bagian dari dinamika kerja yang wajar dan bahkan memperkuat hubungan *interpersonal*. Dhea menceritakan bahwa ia sering berbagi pengalaman menghadapi pelanggan, perasaan lelah saat menghadapi lonjakan pengunjung, hingga cerita-cerita ringan tentang kehidupan pribadinya kepada rekan kerja. Ia juga menyampaikan bahwa keterbukaan tersebut membantu dirinya merasa lebih dekat dan tidak terisolasi di lingkungan kerja. Hubungan yang akrab ini kemudian berlanjut diluar jam kerja, seperti makan dan nongkrong bersama, yang semakin memperkuat rasa saling percaya. Dalam konteks ini, *self disclosure* berfungsi sebagai mekanisme pembentuk kepuasan relasi kerja, dimana keterbukaan diri menjadi medium untuk membangun kedekatan, rasa aman, dan solidaritas antar anggota tim.

Pra-riset dengan informan Nando, lulusan SMK Negeri 1 Surabaya jurusan DKV yang bekerja sebagai *Head Office Digital Marketing* di Restoran Joss Gandos Surabaya, menunjukkan dinamika yang sejalan. Nando memaknai lingkungan kerjanya sebagai ruang yang memberikan kesempatan bagi dirinya untuk mengekspresikan diri, baik secara profesional maupun *personal*. Ia merasa bahwa atasan dan rekan kerja memberikan ruang dialog yang cukup terbuka, sehingga ia

tidak hanya membicarakan aspek teknis pekerjaan, tetapi juga menyampaikan ide, aspirasi, serta perasaan yang telah ia alami selama bekerja. Keterbukaan ini membuatnya merasa lebih terlibat dan diakui sebagai bagian dari tim. Dalam pengalaman Nando, *self disclosure* tidak hanya berfungsi sebagai sarana ekspresi emosi, tetapi juga sebagai alat untuk berpartisipasi aktif dalam proses kerja. Ia menyampaikan bahwa ketika ia merasa aman untuk mengungkapkan ide dan perasaannya, ia menjadi lebih berani terlibat dalam pengambilan keputusan, memberikan masukan, dan mengembangkan dirinya di lingkungan kerja.

Pengalaman yang berbeda ditunjukkan oleh Sofiana, lulusan SMK PGRI 2 Kediri jurusan Tata Boga yang bekerja sebagai Karyawan di Mie Gacoan Dinoyo Malang. Sofiana memaknai lingkungan kerjanya sebagai ruang yang lebih menuntut penyesuaian diri dan kontrol emosi dibandingkan sebagai ruang relasi yang aman. Ia merasa bahwa dalam situasi kerja yang penuh tekanan dan tuntutan operasional, ia harus lebih berhati-hati dalam bersikap dan berkomunikasi. Hal ini membuatnya memilih untuk membatasi keterbukaan diri, terutama dalam hal-hal yang bersifat *personal* atau menyangkut perasaan dan rencana masa depan. Sofiana mengaku lebih sering menjaga jarak, berbicara seperlunya, dan menghindari topik-topik yang dapat membuka ruang penilaian sosial. Ia khawatir bahwa terlalu terbuka dapat memunculkan penilaian negatif atau mempengaruhi posisinya di tempat kerja. Dalam konteks ini, *self disclosure* dipandang sebagai sesuatu yang berisiko, sehingga ia lebih memilih strategi adaptasi berupa penahanan diri dan pengelolaan citra profesional. Pengalaman ini menunjukkan bahwa ketika kepuasan relasi kerja rendah dan rasa aman emosional tidak terbentuk, tuntutan adaptasi menjadi lebih dominan dan mendorong individu untuk membatasi keterbukaan diri.

Secara keseluruhan, hasil *pra riset* ini memperlihatkan bahwa *self disclosure* Generasi Z lulusan SMK di lingkungan kerja tidak bersifat seragam, melainkan sangat dipengaruhi oleh kualitas relasi kerja dan persepsi individu terhadap tuntutan adaptasi profesional. Pada individu yang merasakan relasi kerja yang suportif dan aman secara emosional, keterbukaan diri menjadi sarana untuk membangun kedekatan, kepercayaan, dan kepuasan relasi kerja. Sebaliknya, pada individu yang

menghadapi lingkungan kerja yang dirasakan lebih menekan atau kurang aman, *self disclosure* cenderung dibatasi sebagai bentuk strategi perlindungan diri dalam menghadapi tuntutan adaptasi. Temuan awal ini memperkuat relevansi penelitian untuk menggali lebih dalam makna *self disclosure* sebagai proses sosial dan psikologis yang dinegosiasikan antara kebutuhan akan relasi yang memuaskan dan tuntutan untuk menyesuaikan diri di lingkungan kerja.

Penelitian mengenai *self disclosure* menempatkan keterbukaan diri sebagai bagian dari proses pembangunan relasi yang berkaitan erat dengan komunikasi *interpersonal*. *Self disclosure* terjadi ketika individu merasa aman dan percaya terhadap lawan bicara, sehingga tingkat kedalaman informasinya akan menyesuaikan kualitas hubungan yang terbentuk (Devito, 2019). Di konteks dunia kerja, keterbukaan tidak selalu berbentuk curhat *personal* mendalam, melainkan sering muncul dalam bentuk pengungkapan pengalaman, preferensi, atau aspirasi profesional, terutama pada lingkungan kerja yang suportif. Hasil observasi awal diatas sesuai dengan penelitian yang berjudul, “Pengaruh Stress Kerja Terhadap Pengungkapan Diri Karyawan Di Media Sosial” yang dilakukan oleh Firdahul Janah, Dian Putriana dan Muslimin Nulipata bahwa stress kerja dapat mendorong karyawan melakukan *self disclosure* di media sosial sebagai bentuk pelampiasan emosional, terutama ketika tekanan kerja menimbulkan kejenuhan, kecemasan, atau kebutuhan untuk didengar. Hasil riset tersebut menemukan bahwa tingkat stress yang lebih tinggi cenderung memiliki frekuensi pengungkapan diri yang lebih aktif di media sosial, namun kedalaman *disclosure* nya tetap dipengaruhi oleh rasa aman psikologis di lingkungan kerja (Jannah et al., 2023). Beberapa karyawan mengaku lebih nyaman mengungkapkan perasaan mereka secara *online* dibanding langsung, karena media sosial dianggap ruang yang tidak mengancam relasi profesional mereka di tempat kerja. Penelitian ini memberi gambaran bahwa keterbukaan karyawan saat stress tidak selalu terjadi dalam interaksi langsung, tetapi bisa dialihkan ke *platform digital* sebagai tempat untuk mengekspresikan diri.

Lulusan SMK sebagai kelompok yang baru beradaptasi dengan dunia kerja masih jarang menjadi fokus utama dalam kajian komunikasi *interpersonal*. Padahal

kelompok ini menghadapi situasi transisi yang kompleks, dimana mereka perlu menyeimbangkan antara ekspresi diri dan penyesuaian terhadap norma-norma kerja. Peneliti berupaya untuk menggali dan memahami secara lebih dalam bagaimana lulusan SMK mengelola keterbukaan diri sehingga dapat membangun relasi kerja serta menghadapi tuntutan adaptasi di lingkungan kerja. Melalui pendekatan fenomenologi, penelitian ini tidak hanya berfokus pada perilaku komunikasi, tetapi juga pada pengalaman psikologis dan makna yang dirasakan oleh informan dalam proses komunikasi interpersonal mereka. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi komunikasi dan komunikasi *interpersonal*, serta memberikan gambaran terhadap bagaimana cara individu beradaptasi, mengekspresikan diri, dan juga dapat membangun identitas profesional di dunia kerja.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana makna *Self disclosure* bagi Generasi Z lulusan SMK di lingkungan kerja dalam membangun kepuasan relasi kerja serta menghadapi tuntutan adaptasi?

1.3 Tujuan

Untuk menggali makna *Self disclosure* bagi Generasi Z lulusan SMK di lingkungan kerja dalam proses membangun kepuasan relasi kerja serta menghadapi tuntutan pada fase awal dunia kerja.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian komunikasi *interpersonal*, khususnya terkait konsep *Self disclosure* dalam konteks dunia kerja, dengan menghadirkan perspektif fenomenologis dari Generasi Z lulusan SMK. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memperluas pemahaman teoritis mengenai hubungan antara keterbukaan diri, kepuasan relasi kerja dan tuntutan adaptasi profesional pada fase awal kerja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Generasi Z lulusan SMK, penelitian ini dapat membantu pekerja muda memahami peran keterbukaan diri dalam membangun relasi kerja yang sehat serta mengenali batas-batas adaptasi yang aman dan produktif di lingkungan kerja.
2. Bagi Perusahaan dan Pimpinan
Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi perusahaan dan atasan dalam menciptakan komunikasi yang lebih suportif, sehingga karyawan muda merasa lebih nyaman untuk mengekspresikan diri tanpa takut terhadap dampak negatif profesional.
3. Bagi Dunia Pendidikan (SMK)
Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi institusi pendidikan kejuruan dalam menyiapkan siswa menghadapi realitas komunikasi dan relasi sosial di dunia kerja, tidak hanya dari sisi keterampilan teknis namun juga keterampilan *interpersonal*.
4. Bagi peneliti selanjutnya
Penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi kajian lanjutan mengenai komunikasi *interpersonal*, generasi muda dan dunia kerja khususnya yang menggunakan pendekatan kualitatif dan fenomenologis.