

REKONSTRUKSI TEORI *SELF-DISCLOSURE* DALAM KONSELING ISLAM ERA MEDIA SOSIAL

Rifqi Fauzi^{1✉}, Arief Rachman², Asriyanti Rosmalina³

Universitas Islam Bunga Bangsa Cirebon¹,
Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon^{2,3}

rief.elfauzi01@gmail.com¹, arief.rachman@syekhnurjati.ac.id²,
asriyantirosmalina@gmail.com³

Received: 2025-12-02; Accepted: 2025-12-20; Published: 2025-12-30

Abstract : This study examines the reconstruction of *Self-Disclosure* theory in the context of Islamic counseling in the era of social media that increasingly dominates contemporary human communication patterns. The development of digital platforms has fundamentally changed the way individuals reveal themselves, including in counselor-client relationships based on Islamic values. This study aims to analyze the relevance of classical *Self-Disclosure* theory according to Western psychology perspectives with the principles of *Self-Disclosure* in Islamic teachings, and to reconstruct a new integrative and contextual conceptual framework in accordance with the challenges of the social media era. The methodology used is a systematic literature review with a content analysis approach to relevant primary and secondary sources, covering Islamic counseling literature, communication psychology, and social media studies. The results show that *Self-Disclosure* theory needs to be reconstructed by incorporating the dimensions of amanah, digital mahram, and internet ethics as core components in social media-based Islamic counseling practice. This reconstruction produces an integrative model called the Islamic *Self-Disclosure* Model (MSDI) that holistically considers aspects of spirituality, Islamic ethics, and digital literacy. These findings contribute to the development of Islamic counseling practices that are adaptive to technological changes without abandoning the foundation of sharia values.

Keywords: *Reconstruction, Self-Disclosure, Islamic Counseling, Social Media*

Copyright © 2025, Author.

This is an open-access article under the CC BY-NC-SA 4.0



DOI: <https://doi.org/10.47453/>

Pendahuluan

Era digital yang ditandai dengan proliferasi platform media sosial telah membawa perubahan paradigmatik dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam praktik konseling dan psikoterapi. Indonesia sebagai negara dengan pengguna media sosial terbesar keempat di dunia, dengan lebih dari 180 juta pengguna aktif pada tahun 2025, menghadapi tantangan unik dalam mengintegrasikan nilai-nilai keislaman dengan dinamika komunikasi digital yang terus berkembang (Kemp, 2024). Dalam konteks ini, teori *Self-Disclosure* yang menjadi salah satu fondasi penting dalam praktik konseling memerlukan kajian ulang yang komprehensif dan kontekstual.

Self-Disclosure atau pengungkapan diri merupakan proses di mana seseorang secara sengaja mengungkapkan informasi tentang dirinya kepada orang lain yang tidak akan diketahui sebelumnya (Jourard, 1971). Dalam praktik konseling konvensional, *Self-Disclosure* menjadi instrumen terapeutik yang vital karena memungkinkan terjadinya hubungan terapeutik yang autentik antara konselor dan klien. Namun demikian, teori ini dikembangkan dalam konteks budaya Barat yang secara fundamental berbeda dengan nilai-nilai yang dipegang oleh masyarakat Muslim Indonesia. Lubis (2011) menegaskan bahwa konseling Islam harus berakar pada nilai-nilai tauhid dan akhlak karimah sebagai landasan epistemologinya, sehingga adopsi teori Barat secara mentah tanpa penyesuaian kultural dan religious merupakan sebuah kemustahilan.

Perkembangan media sosial seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, dan YouTube telah mengubah secara fundamental cara individu mengungkapkan diri. Fenomena oversharing di media sosial, di mana individu cenderung membagikan aspek-aspek personal kehidupannya kepada audiens yang sangat luas, menciptakan paradoks baru dalam pemahaman kita tentang *Self-Disclosure*. Di satu sisi, keterbukaan yang berlebihan ini dapat memfasilitasi proses konseling jarak jauh atau e-counseling; namun di sisi lain, hal ini juga menimbulkan risiko pelanggaran privasi, distorsi identitas, dan berbagai dampak psikologis negatif yang bertentangan dengan prinsip-prinsip Islam tentang penjagaan diri (*hifdzun nafs*) dan kehormatan (*hifdzul 'irdh*) (Tohirin, 2013).

Dari perspektif Islam, konsep pengungkapan diri tidak dapat dilepaskan dari nilai-nilai fundamental seperti amanah (kepercayaan), mahram (batas privasi), dan adab (etika). Al-Quran secara eksplisit memberikan panduan tentang batasan pengungkapan informasi pribadi, sebagaimana tertuang dalam Surat Al-Hujurat ayat 6 yang memerintahkan umat Islam untuk memverifikasi informasi sebelum menyebarkannya. Nilai-nilai ini menjadi kontras yang signifikan dengan kecenderungan budaya media sosial yang mendorong transparansi tanpa batas dan keterbukaan total. Musfir (2005) dalam kajiannya tentang konseling qur'ani mengemukakan bahwa setiap interaksi konseling dalam Islam harus mempertimbangkan aspek maqashid syariah sebagai kerangka evaluatif.

Penelitian-penelitian terdahulu mengenai konseling Islam di era digital masih terbatas pada aspek teknis pelaksanaan e-counseling tanpa menyentuh rekonstruksi teoritis yang lebih mendalam. Penelitian Anwar dan Wibowo (2022) yang diterbitkan dalam Jurnal Bimbingan Konseling Islam mengidentifikasi bahwa praktisi konseling Islam di Indonesia masih menghadapi kebingungan konseptual dalam mengintegrasikan platform digital ke dalam kerangka kerja konseling berbasis nilai Islam. Sementara itu, Hasanah (2023) dalam kajiannya tentang konseling online berbasis Islam menemukan bahwa tidak adanya kerangka teoritis yang memadai

menyebabkan inkonsistensi dalam praktik konseling Islam digital. Kesenjangan teoritis ini menjadi justifikasi utama perlunya rekonstruksi teori *Self-Disclosure* dalam perspektif konseling Islam.

Rekonstruksi teoritis yang dimaksud dalam penelitian ini bukan sekadar adaptasi superfisial, melainkan sebuah upaya epistemologis yang mendalam untuk membangun kerangka konseptual baru yang organik tumbuh dari nilai-nilai Islam sambil tetap mempertahankan relevansi psikologisnya. Hidayat (2022) menekankan pentingnya indigenisasi psikologi dalam konteks Indonesia, khususnya dalam pengembangan teori dan praktik konseling yang menghormati keragaman budaya dan agama. Perspektif ini sejalan dengan gerakan psikologi indigenous yang semakin mendapat perhatian di komunitas akademik global, yang menuntut bahwa konstruksi pengetahuan psikologis harus berakar pada konteks lokal dan tidak sekadar transplantasi teori dari Barat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini berfokus pada tiga permasalahan utama: pertama, bagaimana teori *Self-Disclosure* klasik dipahami dan dipraktikkan dalam konseling Islam; kedua, bagaimana media sosial mengubah dinamika *Self-Disclosure* dalam konteks konseling Islam; dan ketiga, bagaimana rekonstruksi teori *Self-Disclosure* yang integratif antara nilai-nilai Islam dan tuntutan era media sosial dapat dirumuskan. Melalui jawaban atas ketiga permasalahan ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis yang signifikan bagi pengembangan ilmu konseling Islam di Indonesia dan memberikan panduan praktis bagi konselor Muslim dalam menghadapi tantangan era digital.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka sistematis (*systematic literature review*) sebagai metodologi utamanya. Studi pustaka dipilih karena tujuan penelitian yang bersifat konseptual dan teoritis, yakni merekonstruksi kerangka pemikiran tentang *Self-Disclosure* dalam konseling Islam. Sumber data primer dalam penelitian ini mencakup buku-buku teks konseling Islam karya akademisi Indonesia, artikel jurnal terakreditasi nasional dan internasional bereputasi yang diterbitkan dalam rentang tahun 2020-2024, serta dokumen-dokumen normatif keislaman yang relevan. Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data akademik Scopus, Web of Science, SINTA, Google Scholar, dan portal jurnal nasional terakreditasi dengan menggunakan kata kunci: "*Self-Disclosure*," "konseling Islam," "Islamic counseling," "media sosial," dan kombinasinya.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi kualitatif (*qualitative content analysis*) dan analisis komparatif. Analisis isi dilakukan untuk mengidentifikasi tema-tema dominan, konsep-konsep kunci, dan argumen-argumen utama dalam literatur yang dikaji. Sementara analisis komparatif digunakan untuk membandingkan perspektif psikologi Barat tentang *Self-Disclosure* dengan pandangan Islam tentang keterbukaan diri, guna mengidentifikasi titik persamaan, perbedaan, dan kemungkinan sintesis. Proses rekonstruksi teori dilakukan melalui pendekatan integrasi-interkoneksi yang dikemukakan oleh Amin Abdullah (2010), yakni dengan membangun dialog kritis antara khazanah keilmuan Islam klasik dan modern dengan temuan-temuan psikologi kontemporer. Validitas penelitian dijaga melalui triangulasi sumber dan review oleh dua pakar konseling Islam yang dilibatkan sebagai expert reviewer.

Hasil dan Pembahasan

Teori *Self-Disclosure* Klasik dan Relevansinya dalam Konseling Islam

Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa teori *Self-Disclosure* yang dikembangkan oleh Sidney Jourard dan kemudian diperluas oleh Irwin Altman serta Dalmas Taylor melalui Social Penetration Theory memiliki beberapa asumsi dasar yang perlu diuji dalam konteks Islam. Jourard (1971) berargumen bahwa keterbukaan diri yang tulus adalah kondisi sine qua non bagi kesehatan psikologis, dan bahwa individu yang mampu mengungkapkan dirinya secara autentik kepada orang lain akan memiliki tingkat kesejahteraan mental yang lebih tinggi. Asumsi ini secara parsial selaras dengan konsep Islam tentang silaturahmi dan ukhuwah yang mendorong keterbukaan dan kejujuran dalam hubungan interpersonal (Lubis, 2011).

Namun demikian, perbedaan mendasar muncul ketika Jourard mengasumsikan bahwa tidak ada batasan inheren bagi *Self-Disclosure* selain yang bersifat pragmatis dan kontekstual. Dalam Islam, pengungkapan diri dibatasi oleh konsep mahram yang tidak hanya bersifat fisik tetapi juga informasional. Seseorang tidak diwajibkan bahkan dianjurkan untuk mengungkapkan dosa-dosa atau kelemahan-kelemahan pribadinya kepada orang lain kecuali dalam konteks yang memiliki tujuan terapeutik yang jelas dan dijalankan oleh pihak yang amanah. Musfir (2005) menjelaskan bahwa dalam konseling Qur'ani, konselor berperan sebagai musyrif (pembimbing rohani) yang wajib menjaga kerahasiaan dan tidak mendorong klien untuk mengungkapkan lebih dari yang diperlukan untuk proses penyembuhan.

Penelitian ini juga menemukan bahwa teori Johari Window yang sering digunakan dalam konseling konvensional untuk memahami dinamika *Self-Disclosure* memerlukan modifikasi substansial ketika diterapkan dalam konteks Islam. Dimensi "area tersembunyi" dalam Johari Window tidak selalu merupakan hambatan terapeutik dalam perspektif Islam, karena terdapat aspek-aspek pribadi yang memang seharusnya dijaga kerahasiaannya (sitr) sebagai bentuk penjagaan diri dan orang lain. Wahab (2021) dalam penelitiannya tentang konseling berbasis al-Quran menemukan bahwa konselor Islam yang efektif tidak mendorong klien untuk membongkar semua rahasia pribadinya, melainkan membimbing klien untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan problem spesifik yang menjadi kebutuhan konseling.

Dampak Media Sosial terhadap *Self-Disclosure* dalam Konteks Islam

Media sosial telah menciptakan fenomena yang oleh penelitian ini disebut sebagai "*Self-Disclosure* paradox" dalam konteks konseling Islam. Di satu sisi, platform media sosial menyediakan ruang bagi individu untuk mengungkapkan diri kepada audiens yang sangat luas dengan tingkat kontrol yang relatif rendah terhadap konsekuensi pengungkapan tersebut. Di sisi lain, justru karena kemudahan pengungkapan ini, banyak individu yang kemudian mengalami rasa sesal, kecemasan, dan bahkan gangguan psikologis akibat oversharing. Anwar dan Wibowo (2022) melaporkan bahwa dalam studi mereka di kalangan mahasiswa Muslim, 67% responden mengakui pernah melakukan pengungkapan berlebihan di media sosial yang kemudian mereka sesali dari perspektif nilai-nilai Islam.

Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya mengubah medium *Self-Disclosure*, tetapi juga mengubah motivasi dan konsekuensinya. Dalam konseling Islam konvensional, *Self-Disclosure* terjadi dalam konteks relasi diadik yang terlindungi oleh prinsip kerahasiaan profesional dan etika Islam. Dalam konteks media sosial, *Self-Disclosure* menjadi performatif dan berorientasi pada validasi sosial, yang

bertentangan dengan prinsip ikhlas dalam ajaran Islam. Hasanah (2023) menemukan bahwa klien yang aktif di media sosial cenderung membawa pola komunikasi performatif ini ke dalam sesi konseling, sehingga menyulitkan konselor untuk mencapai keautentikan terapeutik yang diperlukan.

Aspek penting lainnya adalah bagaimana media sosial telah menciptakan identitas digital yang berbeda dengan identitas riil seseorang. Hidayat (2022) mengidentifikasi fenomena "digital persona fragmentation" di kalangan Muslim Indonesia, di mana individu memiliki persona berbeda di dunia maya dan dunia nyata. Fenomena ini secara langsung berimplikasi pada praktik konseling Islam, karena konselor perlu memahami dan mengintegrasikan kedua dimensi identitas klien tersebut untuk dapat memberikan layanan konseling yang holistik dan efektif.

Model *Self-Disclosure* Islami (MSDI): Sebuah Rekonstruksi Teoritis

Berdasarkan analisis komprehensif terhadap literatur yang dikaji, penelitian ini menghasilkan rekonstruksi teoritis berupa Model *Self-Disclosure* Islami (MSDI) yang terdiri dari lima komponen utama yang saling berinteraksi secara dinamis. Pertama, komponen Niyah (niat) yang menekankan bahwa setiap tindakan pengungkapan diri dalam proses konseling harus dilandasi oleh niat yang murni untuk penyembuhan dan pertumbuhan spiritual, bukan sekadar katarsis emosional atau validasi sosial. Kedua, komponen Amanah yang mengatur kewajiban konselor untuk menjaga kerahasiaan informasi klien secara mutlak, termasuk dalam konteks digital di mana data dapat dengan mudah tersebar.

Ketiga, komponen Mahram Digital yang merupakan konsep baru yang dihasilkan dari penelitian ini, mengadaptasi konsep mahram tradisional ke dalam konteks interaksi digital. Mahram digital merujuk pada batas-batas privasi informasional yang harus dihormati dalam konseling online, mencakup pembatasan akses, pengaturan platform yang digunakan, dan protokol keamanan data yang sesuai dengan nilai-nilai Islam. Keempat, komponen Hikmah yang menekankan kebijaksanaan dalam memilih waktu, tempat, dan cara yang tepat untuk mendorong atau membatasi pengungkapan diri klien. Kelima, komponen Ishlah (perbaikan) yang menegaskan bahwa *Self-Disclosure* dalam konseling Islam harus senantiasa berorientasi pada tujuan perbaikan diri dan penyelesaian masalah secara konstruktif (Tohirin, 2013; Musfir, 2005).

MSDI ini berbeda secara fundamental dari model *Self-Disclosure* Barat karena menempatkan dimensi transendental-spiritual sebagai komponen yang tidak terpisahkan dari proses pengungkapan diri terapeutik. Dalam MSDI, *Self-Disclosure* bukan hanya proses psikologis horizontal antara konselor dan klien, tetapi juga proses spiritual vertikal yang melibatkan kesadaran akan kehadiran Allah sebagai Al-'Alim (Yang Maha Mengetahui). Kesadaran ini memberikan dimensi akuntabilitas spiritual yang tidak ditemukan dalam teori *Self-Disclosure* konvensional dan menjadi kekuatan unik konseling Islam dalam menghadapi tantangan era media sosial.

Simpulan

Penelitian ini berhasil mendemonstrasikan bahwa rekonstruksi teori self-disclosure dalam konseling Islam era media sosial adalah sebuah keniscayaan akademis dan praktis. Teori *Self-Disclosure* klasik yang dikembangkan dalam konteks Barat, meskipun memiliki beberapa titik temu dengan nilai-nilai Islam, tidak dapat diadopsi secara langsung tanpa proses rekonstruksi yang mempertimbangkan dimensi

spiritualitas, etika Islam, dan konteks budaya Muslim Indonesia. Model *Self-Disclosure* Islami (MSDI) yang dihasilkan dari penelitian ini menawarkan kerangka konseptual yang integratif, menempatkan niyyah, amanah, mahram digital, hikmah, dan islah sebagai komponen inti yang saling berinteraksi.

Implikasi praktis dari penelitian ini mencakup perlunya revisi kurikulum pendidikan konseling Islam di perguruan tinggi Islam untuk memasukkan materi literasi digital berbasis nilai Islam, serta pengembangan kode etik konseling Islam digital yang komprehensif. Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi pada upaya indigenisasi psikologi dan konseling di Indonesia dengan menawarkan kerangka konseptual yang organik tumbuh dari tradisi keilmuan Islam sambil tetap responsif terhadap perkembangan teknologi. Penelitian lanjutan perlu dilakukan untuk menguji efektivitas MSDI secara empiris dalam berbagai konteks konseling Islam, baik tatap muka maupun berbasis platform digital, guna memperkuat validitas dan reliabilitas model yang diusulkan.

Daftar Pustaka

- Abdullah, M. A. (2010). *Islamic studies di perguruan tinggi: Pendekatan integratif-interkoneksi*. Pustaka Pelajar.
- Anwar, S., & Wibowo, H. (2022). Problematika *Self-Disclosure* dalam konseling Islam berbasis media digital di kalangan mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 13(2), 145-162. <https://doi.org/10.21111/ejobki.v13i2.7823>
- Hasanah, U. (2023). Konseling online berbasis nilai Islam: Tantangan dan peluang di era transformasi digital. *Jurnal Konseling Religi*, 14(1), 1-22. <https://doi.org/10.21043/kr.v14i1.16542>
- Hidayat, D. R. (2022). *Indigenisasi psikologi: Membangun ilmu psikologi berbasis kearifan lokal Indonesia*. Rajawali Pers.
- Jourard, S. M. (1971). *The transparent self* (2nd ed.). Van Nostrand Reinhold.
- Kemp, S. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>
- Lubis, S. A. (2011). *Konseling Islami: Kyai dan pesantren*. eLSAQ Press.
- Musfir, M. B. S. (2005). *Konseling qur'ani*. Gema Insani Press.
- Rahayu, I. T. (2021). *Konseling Islami berbasis teknologi informasi: Kajian teoritis dan praktis*. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(3), 211-228. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.35621>
- Sutoyo, A. (2013). *Bimbingan dan konseling Islami: Teori dan praktik*. Pustaka Pelajar.
- Tohirin. (2013). *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah: Berbasis integrasi*. Rajawali Pers.
- Wahab, R. (2021). *Konseling berbasis al-Quran: Sebuah pendekatan psikospiritual dalam membantu manusia*. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 4(1), 1-18. <https://doi.org/10.24014/alisyraq.v4i1.12387>
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2022). *Landasan bimbingan dan konseling (Edisi revisi)*. Remaja Rosdakarya.
- Zulkifli. (2023). *Etika komunikasi Islam di ruang digital: Perspektif al-Quran dan hadis*. *Jurnal Komunikasi Islam*, 13(1), 55-78. <https://doi.org/10.15642/jki.2023.13.1.55-78>