

Teori Penetrasi Sosial dalam Perspektif Buddhis

Situ Asih

Sekolah Tinggi Agama Buddha Raden Wijaya Wonogiri, Indonesia
Situasih10@gmail.com

Della Anggita

Sekolah Tinggi Agama Buddha Raden Wijaya Wonogiri, Indonesia
elaanggita345@gmail.com

Abstract

Humans as social creatures, in fulfilling their life needs, are always in contact with other people. Building relationships is difficult for most people. As explained by Irwin Altman and Dalmas Taylor in Social Penetration theory, relationships occur through many stages. Altman and Taylor explain the process of building relationships between individuals with the image of Onion. The first stage of orientation is the outermost onion skin stage where individuals, when first building a relationship, communicate things of a general nature, for example asking their name or where they live. Furthermore, if individuals experience compatibility, it will continue to the second stage, namely exploratory affective, where at this stage the individual begins to express personal attitudes about topics discussed in general, then enters the third layer, namely the effective stage, where the individual begins to tell personal things, at this stage intimate touches and hugs can also occur. If you experience compatibility, the relationship becomes more intimate, known as the Stable Stage. However, if you do not experience compatibility then from the beginning of the orientation stage it is possible to experience the Depenetration stage or withdrawal of the relationship. The process of building relationships in social penetration theory is very interesting to study in more depth, in this case the researcher tries to compare the process of building relationships with a Buddhist perspective. Where many Tripitaka sources discuss how to build good relationships, where Buddha taught his followers not to rush into judging good things, wise people should examine good things and bad things, as well as in building relationships, sometimes someone looks good on the surface, not necessarily good inside, and vice versa.

E-ISSN: 3026-8391

P-ISSN: 2086-8391

Article Info
(Book Antiqua 11pt Bold)

Received:

Revised:

Accepted:

Doi Number

Keywords: communication, interpersonal, relationships, social penetration.

Abstrak

Manusia sebagai makhluk sosial, dalam memenuhi kebutuhan hidupnya selalu berhubungan dengan orang lain. Membangun hubungan merupakan hal yang sulit bagi sebagian besar orang. Seperti yang dijelaskan oleh Irwin Altman dan Dalmis Taylor dalam teori Sosial Penetration bahwa hubungan terjadi melalui banyak tahapan. Altman dan Taylor menjelaskan proses membangun hubungan antar individu tersebut dengan gambaran Bawang merah. Tahapan pertama orientasi tahapan kulit bawang terluar dimana individu ketika pertama kali membangun hubungan mengkomunikasikan hal-hal yang bersifat umum, misalnya menanyakan nama atau dimana tinggal. Selanjutnya jika diantara individu mengalami kecocokan maka akan berlanjut ke tahap yang kedua yakni *exploratory affective* dimana pada tahap ini individu mulai mengekspresikan sikap pribadi tentang topik yang dibahas secara umum, selanjutnya akan memasuki lapisan ketiga yakni *effective stage*, dimana individu mulai menceritakan hal-hal yang bersifat personal, pada tahap ini juga dapat terjadi sentuhan intim dan pelukan, jika mengalami kecocokan maka hubungan semakin intim dikenal dengan tahap *Stable Stage*. Akan tetapi jika tidak mengalami kecocokan maka sejak awal tahap orientasi bisa dimungkinkan mengalami tahap *Depenetration* atau penarikan hubungan. Proses membangun hubungan dalam teori penetrasi sosial sangat menarik untuk dikaji lebih mendalam, dalam hal ini Peneliti mencoba menyandingkan proses membangun hubungan dengan *perspective* agama Buddha. Dimana banyak sumber *Tripitaka* yang membahas terkait bagaimana membangun hubungan yang baik, dimana Buddha mengajarkan kepada umatnya untuk tidak terburu-buru menilai hal yang baik, orang bijak hendaknya memeriksa hal-hal yang baik dan hal-hal yang buruk, begitu juga dalam membangun hubungan, terkadang dipermukaan seseorang terlihat baik, belum tentu baik di dalamnya, begitu juga sebaliknya.

Kata Kunci: komunikasi, interpersonal, hubungan, Penetrasi sosial.

Pendahuluan

Manusia sebagai makhluk sosial secara kodrati tidak dapat hidup secara terpisah dari orang lain. Interaksi, komunikasi, dan ketergantungan sosial menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam lingkup keluarga, pertemanan, maupun masyarakat luas. Dinamika ini menunjukkan bahwa kehidupan manusia senantiasa dibentuk oleh hubungan interpersonal yang kompleks. Oleh karena itu, berbagai kajian ilmiah terus berkembang untuk memahami bagaimana hubungan tersebut terbentuk, berkembang, dan dipertahankan. Salah satu teori yang banyak digunakan untuk menjelaskan proses tersebut adalah *Social Penetration Theory* atau Teori Penetrasi Sosial.

Teori Penetrasi Sosial yang dikembangkan oleh Altman dan Taylor (1973) menjelaskan bahwa kedekatan interpersonal terbentuk melalui proses pengungkapan diri (*self-disclosure*) yang berlangsung secara bertahap dan sistematis. Penelitian menunjukkan bahwa pengungkapan diri memiliki peran penting dalam membangun hubungan, di mana individu cenderung menyukai orang yang membuka diri kepada

mereka dan juga lebih terbuka kepada orang yang mereka sukai (Caprariello et al., 2005). Namun demikian, tingkat keterbukaan yang terlalu tinggi pada tahap awal justru dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan menghambat perkembangan hubungan. Hal ini menunjukkan bahwa proses penetrasi sosial harus mempertimbangkan keseimbangan antara kedalaman dan konteks relasi.

Lebih lanjut, penelitian lain menunjukkan bahwa pengungkapan diri bersifat timbal balik (*reciprocal*), di mana individu cenderung menyesuaikan tingkat keterbukaan mereka dengan lawan bicara sebagai bagian dari norma sosial dalam interaksi (Caprariello et al., 2005). Selain itu, kemampuan seseorang dalam menciptakan rasa aman dan kepercayaan juga memengaruhi sejauh mana orang lain bersedia membuka diri, terutama ketika individu memiliki pandangan bahwa manusia dapat berkembang dan berubah (Levontin et al., 2019). Dengan demikian, kualitas hubungan interpersonal tidak hanya ditentukan oleh keterbukaan, tetapi juga oleh persepsi, empati, dan sikap terhadap orang lain.

Dalam konteks yang lebih luas, teori ini juga relevan dalam berbagai jenis hubungan, termasuk hubungan profesional. Studi menunjukkan bahwa hubungan jangka panjang berkembang melalui tahapan pengungkapan diri yang semakin mendalam serta evaluasi antara manfaat dan risiko dalam relasi tersebut (Koponen & Julkunen, 2022). Hal ini menegaskan bahwa penetrasi sosial merupakan proses dinamis yang melibatkan pertimbangan rasional dan emosional dalam membangun kepercayaan.

Seiring perkembangan teknologi digital, praktik pengungkapan diri mengalami transformasi signifikan. Interaksi melalui media sosial memungkinkan individu untuk membuka diri secara lebih luas, namun juga meningkatkan risiko penyalahgunaan informasi pribadi. Penelitian lintas budaya menunjukkan bahwa pola pengungkapan diri dipengaruhi oleh nilai budaya, di mana individu dalam budaya kolektivistik cenderung lebih selektif namun lebih intim dalam berbagi informasi pribadi (Cho, 2010). Fenomena ini relevan dengan berbagai kasus seperti *cyberbullying* dan eksploitasi data pribadi, yang menunjukkan pentingnya kebijaksanaan dalam mengelola keterbukaan diri di ruang digital.

Di sisi lain, perspektif Buddhisme menawarkan pendekatan yang lebih mendalam terhadap hubungan interpersonal, tidak hanya dari sisi komunikasi, tetapi juga dari dimensi kesadaran dan kebijaksanaan batin. Praktik *mindfulness* (*sati*) dalam Buddhisme menekankan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini, yang terbukti memiliki keterkaitan dengan regulasi emosi dan pemahaman diri (Gilpin, 2008). Selain itu, ajaran Buddhis menekankan pentingnya welas asih dalam mengurangi penderitaan dan membangun hubungan yang lebih sehat (Phong, 2024).

Konsep *anatta* (tanpa diri) dalam Buddhisme juga memberikan perspektif unik terhadap identitas individu dalam hubungan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa praktik meditasi dapat mengubah cara individu memandang diri sebagai entitas yang

dinamis dan tidak tetap, sehingga mengurangi keterikatan ego dalam interaksi sosial (Berkovich-Ohana et al., 2024). Dengan demikian, hubungan interpersonal tidak lagi dipandang semata sebagai sarana pemenuhan kebutuhan emosional, tetapi juga sebagai jalan menuju pemahaman diri dan pembebasan dari penderitaan.

Integrasi antara Teori Penetrasi Sosial dan ajaran Buddhis menjadi relevan dalam menjawab berbagai permasalahan sosial kontemporer, seperti perundungan, trauma, dan krisis kesehatan mental. Teori Penetrasi Sosial memberikan kerangka untuk memahami proses keterbukaan diri secara bertahap, sementara Buddhisme menawarkan landasan etis dan spiritual berupa kesadaran, empati, dan pengendalian diri. Kombinasi keduanya memungkinkan terbentuknya hubungan interpersonal yang tidak hanya dekat secara emosional, tetapi juga sehat secara psikologis dan bermakna secara spiritual.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis konsep Teori Penetrasi Sosial dalam perspektif Buddhis, serta mengeksplorasi bagaimana integrasi keduanya dapat digunakan sebagai landasan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat, empatik, dan penuh kesadaran dalam kehidupan sehari-hari.

Metode

Penelitian dalam artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi pustaka (library research). Pendekatan ini dipilih karena tujuan utama penelitian adalah untuk mengeksplorasi secara mendalam keterkaitan antara teori Penetrasi Sosial dan ajaran-ajaran Buddhis, serta penerapannya dalam konteks sosial masyarakat Indonesia. Metode ini memungkinkan penulis untuk menganalisis konsep-konsep teoretis dan spiritual secara interpretatif dan reflektif, tanpa berfokus pada data kuantitatif atau eksperimen.

Data yang digunakan dalam penelitian ini bersumber dari: (1) Literatur ilmiah terkait Social Penetration Theory, baik berupa buku, artikel jurnal, maupun karya akademik lainnya. (2) Kitab suci Buddhis, khususnya teks-teks yang membahas tentang anatta (non-diri), sati (kesadaran penuh), dan metta (cinta kasih universal), termasuk tafsir dan komentar dari para sarjana Buddhis. (3) Studi kasus dari media massa, laporan NGO, maupun penelitian terdahulu yang mengangkat isu-isu sosial di Indonesia seperti cyberbullying, kekerasan berbasis gender, dan dinamika komunikasi interpersonal di masyarakat multikultural.

Pengumpulan data dilakukan melalui: Telaah dokumen dan literatur yaitu menelaah isi dari sumber-sumber tertulis seperti buku teori komunikasi, teks Buddhis, serta hasil penelitian sebelumnya. Analisis konten: yakni menyaring dan menganalisis data relevan dari artikel berita, laporan sosial, dan kasus nyata yang terjadi di Indonesia sebagai bahan ilustrasi dan kontekstualisasi teori. Adapun analisis data dilakukan secara deskriptif-analitis, dengan tahapan sebagai berikut: (1) Reduksi data:

Menyaring informasi yang relevan dengan fokus penelitian, yaitu pengungkapan diri dalam teori penetrasi sosial dan nilai-nilai Buddhis dalam relasi sosial. (2) Kategorisasi: Mengelompokkan data berdasarkan tema-tema utama seperti lapisan pengungkapan diri, dinamika keterikatan ego, pentingnya kesadaran dalam komunikasi, dan penerapan cinta kasih dalam merespons konflik interpersonal. (3) Interpretasi: Mengkaji secara kritis bagaimana nilai-nilai Buddhis dapat memperkaya atau mengkritisi prinsip-prinsip dalam teori penetrasi sosial, serta bagaimana integrasi keduanya tercermin dalam kasus-kasus nyata di masyarakat Indonesia. (4) Validitas Data untuk memastikan validitas kajian, digunakan teknik triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan informasi dari berbagai literatur akademik dan kasus empiris. Selain itu, interpretasi terhadap teks Buddhis dilakukan dengan mengacu pada terjemahan dan tafsir dari otoritas yang kompeten, agar makna spiritual yang dibahas tetap otentik. Dengan metode ini, penelitian diharapkan tidak hanya menjelaskan teori secara akademik, tetapi juga mampu menawarkan pemahaman baru yang integratif antara disiplin ilmu komunikasi dan kebijaksanaan spiritual Buddhis, serta aplikatif dalam konteks sosial Indonesia yang dinamis dan beragam.

Hasil dan Diskusi

1. *Annata* dalam Interaksi Sosial

Pengungkapan diri dalam Teori Penetrasi Sosial menekankan pentingnya keterbukaan terhadap orang lain. Dalam Buddhisme, konsep anatta justru mengajarkan bahwa tidak ada "diri sejati" yang dapat diungkapkan. Namun, ini tidak berarti bahwa keterbukaan tidak penting. Keterbukaan dalam Buddhisme lebih diarahkan pada kesadaran atas ketidakkekalan dan kefanaan dari semua konstruksi ego. Mengungkapkan diri berarti juga mengakui bahwa apa yang kita sampaikan bukanlah representasi mutlak dari "siapa kita", tetapi bagian dari proses yang terus berubah. Dalam hal ini, keterbukaan bukan untuk memperkuat ego, tetapi untuk membina pemahaman dan welas asih antar manusia.

2. *Sati* dan Kesadaran dalam Interaksi Sosial

Dalam proses pengungkapan diri, penting adanya kesadaran penuh (*sati*). Tanpa kesadaran, keterbukaan bisa berubah menjadi pelampiasan emosi atau pencarian validasi ego. Buddhisme mengajarkan untuk hadir secara utuh dalam setiap momen. Dalam konteks hubungan, ini berarti menyimak dengan penuh perhatian, berbicara dengan kebijaksanaan, dan menyampaikan hal-hal yang membangun. Kesadaran ini membantu menjaga kualitas hubungan dan mencegah penyalahgunaan informasi pribadi.

3. *Metta* sebagai Dasar Hubungan yang Sehat

Cinta kasih dalam Buddhisme tidak bersifat posesif atau egoistik. *Metta* adalah cinta yang murni, tidak bersyarat, dan tidak membedakan. Dalam konteks Teori

Penetrasi Sosial, hubungan interpersonal yang sehat hanya dapat tumbuh dalam lingkungan cinta kasih. Ketika keterbukaan diri dilakukan dalam semangat metta, maka informasi yang dibagikan tidak digunakan untuk memanipulasi atau mengontrol, melainkan untuk menciptakan pemahaman dan kedekatan yang autentik. Cinta kasih juga melahirkan empati, yaitu kemampuan untuk memahami perasaan orang lain, yang merupakan kunci dalam membangun kedekatan.

4. Etika Buddhis dalam Pengungkapan Diri

Dalam *Sila* (aturan moral Buddhis), ucapan yang benar merupakan salah satu aspek penting dari jalan mulia berunsur delapan. Ucapan yang benar mencakup: Tidak berbohong, Tidak memfitnah, Tidak berbicara kasar, Tidak bergunjing. Dalam pengungkapan diri, etika ini sangat penting. Kejujuran dan niat baik harus menjadi dasar dari setiap informasi yang dibagikan. Dengan demikian, keterbukaan diri tidak menjadi sumber penderitaan, tetapi alat untuk menciptakan hubungan yang lebih bermakna.

5. Hambatan terhadap Penetrasi Sosial dalam Perspektif Buddhis

Beberapa hambatan yang diidentifikasi dalam Teori Penetrasi Sosial, seperti rasa takut akan penolakan, trauma masa lalu, atau ego yang kuat, juga dibahas dalam ajaran Buddhis sebagai kilesa (kekotoran batin). Dalam meditasi dan praktik spiritual, individu diajak untuk menyadari dan melepas kilesa ini. Dengan begitu, seseorang menjadi lebih terbuka tanpa takut disakiti, karena sudah memiliki pemahaman yang mendalam tentang ketidakkekalan dan tidak adanya inti diri.

6. Penetrasi Sosial dalam Hubungan Guru dan Murid dalam Buddhisme

Dalam tradisi Buddhis, hubungan antara guru dan murid menjadi salah satu contoh penetrasi sosial yang ideal. Seorang murid membuka diri untuk belajar, menerima arahan, dan mengakui kelemahan dirinya. Di sisi lain, seorang guru menunjukkan welas asih, kejujuran, dan bimbingan tanpa pamrih. Kedekatan ini bukan berdasarkan ikatan emosional semata, tetapi atas dasar niat untuk mencapai pencerahan bersama. Di sini, keterbukaan diri menjadi sarana untuk transformasi spiritual.

7. Relevansi Teori Penetrasi Sosial dalam Praktik Buddhis Modern

Di era modern, praktik Buddhis sering kali dilakukan dalam komunitas (sangha), baik secara langsung maupun daring. Interaksi dalam komunitas ini mencerminkan proses penetrasi sosial, di mana individu saling berbagi pengalaman spiritual, kesulitan hidup, dan pencarian makna. Dengan menerapkan prinsip-prinsip

Buddhis seperti anatta, sati, dan metta dalam proses ini, komunitas dapat menjadi tempat yang aman dan penuh welas asih bagi pertumbuhan pribadi dan kolektif.

Kesimpulan

Teori Penetrasi Sosial memberikan kerangka yang berguna untuk memahami dinamika hubungan interpersonal. Ketika dilihat melalui lensa Buddhis, proses ini tidak hanya menjadi alat untuk membangun kedekatan emosional, tetapi juga sebagai jalan untuk pertumbuhan spiritual. Dengan menyeimbangkan keterbukaan diri dengan kesadaran penuh, cinta kasih, dan pengertian bahwa tidak ada inti diri yang tetap, hubungan antarmanusia dapat menjadi ladang praktik Dharma yang sejati. Melalui penggabungan antara ilmu psikologi modern dan kebijaksanaan kuno Buddhisme, kita dapat mengembangkan relasi yang lebih sehat, mendalam, dan penuh kasih.

References

- Ernala, S. (2018). Characterizing Audience Engagment and Assessing Its Impact on Social Media Disclosures of Mental Illness. *Psychiatry Research*.
- Faidlatul Habibah, A., Shabira, F., & Irwansyah, I. (2021). Pengaplikasian Teori Penetrasi Sosial pada Aplikasi Online Dating. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Bisnis*, 3(1), 44–53. <https://doi.org/10.47233/jteksis.v3i1.183>
- Griffin, E., Ledbetter, A., Sparks, G. (2018). *A First Look at Communication*. Mc Graw Hill.
- Hoang, N. Q. (2019). The Doctrine of Not-self (anatta) in Early Buddhism. *International Review of Social Research*, 9(1), 18–27. <https://doi.org/10.2478/irsr-2019-0003>
- Kadarsih, R. (2009). Teori Penetrasi Sosial Dan Hubungan Interpersonal. *Jurnal Dakwah*, X(1), 65. https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/8381/1/RISTIANA_KADARSIH_TEORI_PENETRASI_SOSIAL_DAN_HUBUNGAN_INTERPERSONAL.pdf
- Maning, J. (2019). *Thinking About Interpersonal Relationships and Social Penetratio Theory : Is It the Same for Lesbian Gay or Bisexual People*. Researchgate.
- Setiawan, H. (2019). Memilih Diantara 7 Tradisi Ilmu Komunikasi Dalam Kerangka Filosofis. *Jurnal Darussalam: Jurnal Pendidikan, Komunikasi Dan Pemikiran Hukum Islam*, 11(1), 18. <https://doi.org/10.30739/darussalam.v11i1.447>
- Wahid, A., & Syah, Y. H. H. (2023). Konsep Samsara dalam Agama Buddha dan Hindu. *Jurnal Iman Dan Spiritualitas*, 3(3), 385–392. <https://doi.org/10.15575/jis.v3i3.25345>.
- Caprariello, P. A., Feeney, B. C., Zajac, L. E., Lovering, J., Carrigan, A., Boice, B., Ng, T., Morgan, C., & Weisberg, Y. (2005). *Self-disclosure in initial acquaintanceship interactions*.
- Cho, S. (2010). A cross-cultural comparison of Korean and American social network sites: *Exploring cultural differences in social relationships and self-presentation*.
- Gilpin, R. (2008). The use of Theravāda Buddhist practices and perspectives in mindfulness-based cognitive therapy. *Contemporary Buddhism*, 9(2), 227–251.
- Koponen, J., & Julkunen, S. (2022). Development of long-term B2B customer relationships: The role of self-disclosure and relational cost/benefit evaluation. *European Journal of Marketing*.
- Levontin, L., Nakash, O., & Danziger, S. (2019). It takes two to self-disclose: Incremental theorists facilitate others' self-disclosure more than do entity theorists. *Journal of Personality*.
- Phong, C. T. (2024). Awakening from within: An exploration of self-healing through Buddhist approach. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 27, 329–357.
- Berkovich-Ohana, A., Brown, K. W., Gallagher, S., Barendregt, H. P., Bauer, P., Gionmi,

F., Nyklíček, I., Ostafin, B., Raffone, A., Slagter, H., Trautwein, F.-M., Vago, D. R., & Amaro, A. (2024). Pattern theory of selflessness: How meditation may transform the self-pattern. *Mindfulness*, 15, 2114–2140.