

PERAN *SELF-DISCLOSURE* PADA KEPUASAN RELASI ROMANTIS DEWASA AWAL YANG BERPACARAN

Nova Pahlawani¹, Novi Qonitatin¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Kampus Undip Tembalang, Semarang, 50275

novapahlawani@students.undip.ac.id

Abstrak

Setiap fase perkembangan terdapat tugas yang harus terpenuhi, begitu pula pada masa dewasa awal yaitu pemilihan pasangan hidup dan pembentukan keluarga. Dalam suatu relasi pacaran, komunikasi merupakan faktor terpenting yang dapat mempengaruhi kepuasan relasi yang sedang dijalani. Beberapa penelitian terdahulu menjelaskan untuk meningkatkan kepuasan relasi seseorang dapat dengan mengembangkan komunikasi dan meningkatkan *self-disclosure*. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui peran *self-disclosure* pada kepuasan relasi dewasa awal yang berpacaran. Populasi pada penelitian ini merupakan dewasa awal yang sedang berpacaran dengan rentang usia 18-25 tahun. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 111 subjek. Teknik sampel yang digunakan adalah sampling berupa *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu skala *Self-disclosure* (33 aitem, $\alpha = 0,960$) dan Skala Kepuasan Relasi (31 aitem, $\alpha = 0,915$). Analisis data menggunakan analisis regresi sederhana yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel pada penelitian ini ($r_{xy}=0,724$; $p<0,05$). Artinya semakin tinggi *self-disclosure* saat berpacaran, maka tingkat kepuasan relasi juga akan semakin tinggi dan begitu juga sebaliknya. Penelitian ini menghasilkan nilai r^2 sebesar 0,524 yang memiliki arti bahwa variabel *self-disclosure* memberikan sumbangan efektif terhadap tingkat kepuasan relasi dewasa awal yang berpacaran sebesar 52,4%. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar intervensi untuk meningkatkan kepuasan relasi melalui penguatan *self-disclosure* pada pasangan dewasa awal.

Kata kunci: dewasa awal; berpacaran; kepuasan relasi; *self-disclosure*

Abstract

Each phase of development has tasks that must be fulfilled, as well as in early adulthood, namely the selection of a life partner and the formation of a family. In a dating relationship, communication is the most important factor that can affect relationship satisfaction. Some previous research explains that to increase one's relationship satisfaction can be by developing communication and increasing self-disclosure. The purpose of the study was to determine the role of self-disclosure in the relationship satisfaction of early adults who are dating. The population in this study were early adults who were dating with an age range of 18-25 years. The sample in this study was 111 subjects. The sample technique used was sampling in the form of convenience sampling. The measuring instruments used were the Self-disclosure scale (33 items, $\alpha = 0.960$) and the Relationship Satisfaction Scale (31 items, $\alpha = 0.915$). Data analysis using simple regression analysis showed that there was a significant positive relationship between the two variables in this study ($r_{xy}=0.724$; $p<0.05$). This means that the higher the self-disclosure when dating, the higher the level of relationship satisfaction and vice versa. This study produces an r^2 value of 0.524, which means that the self-disclosure variable makes an effective contribution to the level of relationship satisfaction of early adults who are dating by 52.4%. The results of this study are expected to serve as a basis for interventions to enhance relationship satisfaction by strengthening self-disclosure among early adult couples.

Keywords: early adult; dating; relationship satisfaction; self-disclosure

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial yang sejak usia dini merasa perlu untuk berinteraksi, berkomunikasi, bersosialisasi dan membentuk ikatan dengan orang lain. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut, individu sering mencari dan menjalin hubungan dengan orang lain (Baron & Bryne, 2003). Intensitas individu dalam membangun hubungan dan interaksi dapat mempengaruhi daya tarik individu terhadap orang lain. Salah satu bentuk relasi yang timbul karena adanya ketertarikan antar individu adalah berpacaran (Levesqu dalam Newman & Newman, 2006).

Penelitian yang dilakukan oleh Yustitia dan Faturochman (2018), menemukan bahwa terdapat dua jenis aspek relasi pacaran, yaitu aspek relasional dan emosional. Pacaran adalah hubungan antara dua individu yang saling mengenal dan terlibat dalam kegiatan bersama sebagai ungkapan cinta, kenyamanan dan kasih sayang timbal balik untuk membuat komitmen (Ferlita, 2008).

Syafira dan Kustanti (2017), menyebutkan kepuasan dalam hubungan adalah salah satu faktor yang berpengaruh dalam hubungan. Tingkat kepuasan seseorang terhadap hubungannya disebut sebagai kepuasan relasi (*relationship satisfaction*) (Anderson & Emmers-Sommer, 2006). Salah satu faktor penentu keberhasilan hubungan dapat dilihat melalui kepuasan relasi (Hendrick, 1988). Anderson dan Emmers-Sommer (2006), berpendapat tingkat kepuasan dalam relasi dapat memprediksi seberapa baik dan berapa lama hubungan itu akan bertahan.

Peterson dan Wheeler (2014), mencatat bahwa kontak fisik dan intensitas bertemu dapat mempengaruhi kepuasan dalam hubungan selama pacaran. Menurut Stenberg (dalam Santrock, 2016), terdapat beberapa komponen dalam cinta diantaranya adalah keintiman (*intimacy*), hasrat (*passion*), dan komitmen. Rusbult dan Buunk (dalam Anderson & Emmers-Sommer, 2006) menyatakan kepuasan hubungan mempengaruhi tingkat keintiman dan ikatan antara pasangan, yang dapat berkontribusi pada peningkatan stabilitas hubungan (Aronson & Wilson, 2005).

Pacaran sangat penting bagi dewasa awal karena mereka membutuhkan kedekatan dengan pasangannya serta meningkatkan kesejahteraan individu (Dush & Amato, 2005; Field dkk., 2010). Salah satu faktor yang amat berperan dalam berpacaran yang baik adalah komunikasi yang baik dan efektif. Devito (2011) berpendapat bahwa keterbukaan (*openness*) adalah ciri dari komunikasi yang baik dan efektif. Seseorang yang tidak mengungkapkan diri seringkali maladaptif dan tidak bahagia dalam hubungan mereka (Seamon, 2003). Lurding (2005), menyatakan untuk menjaga hubungan pada tingkat yang memuaskan diperlukan *self-disclosure*. *Self-disclosure* merupakan tindakan individu memberikan informasi yang bersifat pribadi kepada orang lain, baik berupa sikap, minat, pendidikan, fisik, keuangan, maupun kepribadian (Sari & Kustanti, 2020). Sadarjoen (dalam Meizara, 2008), mengungkapkan keintiman dalam hubungan mempengaruhi kualitas hubungan tersebut. Dalam relasi berpacaran, komunikasi yang jujur dan *self-disclosure* dapat membantu seseorang mengelola konflik secara lebih efektif melalui peningkatan empati dan kesadaran bersama (Sanderson & Karetsky, 2002).

Penelitian ini penting karena individu selalu mencari kepuasan dalam relasi mereka. Seberapa lama relasi dapat bertahan di masa depan dapat dilihat dari kepuasan yang didapat saat pacaran. Selain itu, karena masih sedikit penelitian di Indonesia mengenai peran *self-disclosure* dan kepuasan relasi dan untuk melihat apakah terdapat peran *self-disclosure* terhadap kepuasan relasi pada dewasa awal dan melihat apakah kesesuaian antara teori dan lapangan benar atau tidak.

Tujuan untuk menguji secara empiris peran selfdisclosure pada kepuasan relasi dewasa awal yang berpacaran. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu terdapat peran positif antara selfdisclosure terhadap kepuasan relasi. Tingkat *self-disclosure* seseorang dengan pasangan cintanya berkorelasi dengan tingkat kepuasan mereka dalam hubungan tersebut. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-disclosure* yang dilakukan pasangan, maka akan mengakibatkan semakin tinggi kepuasan relasi yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-disclosure* yang dilakukan pasangan, mengakibatkan kepuasan relasi yang dirasakan juga menurun.

METODE

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif korelasi dengan populasi penelitian sebanyak 111 dewasa awal yang berpacaran. *Convenience sampling* dipilih menjadi teknik pengambilan sampel dengan tujuan merefleksikan ciri populasi (Azwar, 2017). Alat ukur penelitian terdiri dari Skala *Self-disclosure* yang disusun berdasarkan aspek-aspek milik Devito (2010) yang berisikan 33 aitem ($\alpha = 0.829$), serta Skala Kepuasan Relasi yang disusun berdasarkan dimensi milik Hendrick (1988) yang berisikan 31 aitem ($\alpha = 0.915$). Metode analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu analisis regresi sederhana menggunakan bantuan program *Statistical Package for Social Science (SPSS) version 21.0*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji asumsi normalitas yang ditentukan dengan *Kolmogorov-Smirnov Goodness-of-Fit Test*, diketahui bahwa distribusi data kedua variable berdistribusi normal ($p > 0.05$).

Tabel 1.

Uji Asumsi Normalitas

Variabel	Signifikansi	Bentuk
<i>Self-disclosure</i>	0.200	Normal
Kepuasan Relasi	0.161	Normal

Hasil uji linearitas ditunjukkan pada Tabel 2, diketahui bahwa hubungan antara *self-disclosure* dan kepuasan relasi bersifat linear ($p = 0.000$; $p < 0.05$).

Tabel 2.

Uji Asumsi Linearitas

F	Signifikansi	Bentuk
118.727	0.000	Linear

Terpenuhinya kedua uji asumsi diatas, maka analisis yang tepat digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis Regresi Sederhana.

Tabel 3.

Uji Hipotesis

Variabel	Koefisien Korelasi	Koefisien Determinasi	Signifikansi
<i>Self-disclosure</i> Kepuasan Relasi	0.724	0.524	0.000

Berdasarkan hasil uji hipotesisi pada Tabel 3 memperlihatkan nilai koefisien-korelasi pada penelitian ini sebesar 0.724 ($r_{xy} = 0.724$), artinya kedua variable memiliki korelasi positif dan signifikan. Hasil temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *self-disclosure* yang dilakukan pasangan dalam relasinya maka diikuti dengan semakin tinggi kepuasan relasi pada dewasa awal yang berpacaran, begitupun sebaliknya. Selain itu, diketahui bahwa *self-disclosure* berkontribusi sebesar 52.4% pada peningkatan kepuasan relasi dewasa awal yang berpacaran.

Faktor kunci saat membentuk komunikasi efektif dan memuaskan dalam suatu hubungan ialah dengan pengembangan kemampuan individu dalam pengungkapan diri (Devito, 2011). *Self-disclosure* yang dilakukan pasangan dalam relasinya dapat menyebabkan mereka merasa lebih puas dengan relasinya Vera and Betz (Courtney Bly Billeter dkk., 2002), membantu individu dalam meningkatkan kemampuan memecahkan masalah (Setiawan, 2019), serta *self-disclosure* berperan terhadap komunikasi interpersonal terutama komunikasi dengan pasangan dalam hubungan pacaran.

Santrock (2016), menjelaskan memilih pasangan hidup dan menjalin relasi adalah salah satu tugas pada perkembangan dewasa awal yang perlu dicapai. Demirtas dan Tezer (2012) menyatakan bahwa menjalani hubungan pacaran pada dewasa awal dapat mempengaruhi kebahagiaan sebesar 3-6%. Seseorang yang tidak mengungkapkan diri seringkali maladaptif dan tidak bahagia dalam hubungannya (Seamon, 2003). Lurding (2005), *self-disclosure* adalah cara untuk mempertahankan hubungan pada tingkat yang memuaskan. Parks (dalam Seamon, 2003) menyatakan bahwa saat suatu hubungan terbentuk, *self-disclosure* dan informasi pribadi menjadi sangat berharga untuk menjaga kelangsungan hubungan tersebut. Hal yang berkontribusi dalam kepuasan relasi dewasa awal yang berpacaran ialah komunikasi yang baik antar pasangan (Miller & Tedder, 2011).

Penelitian ini menemukan bahwa *self-disclosure* pada dewasa awal yang berpacaran mayoritas berada pada tingkat yang tinggi. Tingkat *self-disclosure* individu dan pasangannya mempengaruhi kualitas hubungan berpacarannya (Finkenauer dkk., 2004). Tingginya tingkat *self-disclosure* juga diikuti tingginya tingkat kepuasan relasi dewasa awal yang berpacaran yang berada pada kategori sangat tinggi. Utami dan Novianti (2018), menjelaskan bahwa seseorang yang menjalani relasi berpacaran yang memiliki kepuasan pada kategori tinggi merasa bahwa hubungan yang dijalani bersama pasangan memiliki manfaat untuk diri sendiri.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu menggunakan teknik convenience sampling sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan pada populasi dewasa awal yang berpacaran dengan latar belakang demografis lebih luas. Selain itu, penelitian ini hanya menggunakan desain korelasional sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan kausal antara *self-disclosure* dan kepuasan relasi, serta belum mempertimbangkan faktor lain seperti kelekatan atau gaya komunikasi yang juga berpotensi mempengaruhi kepuasan relasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, memperlihatkan keterkaitan positif dan signifikan antara tingkat *self-disclosure* dan kepuasan relasi pada dewasa awal yang berpacaran. Artinya, semakin besar tingkat *self-disclosure* yang dilakukan oleh pasangan, mengakibatkan semakin tinggi pula tingkat kepuasan relasi tersebut. Sebaliknya, apabila tingkat *self-disclosure* yang dilakukan

seseorang pada pasangannya rendah, maka akan mengakibatkan semakin rendah kepuasan relasi yang dirasakan.

Penelitian ini lalu merumuskan beberapa saran yang ditujukan kepada pihak yang terlibat dalam penelitian. Pertama, subjek pada penelitian ini disarankan untuk mempertahankan ataupun meningkatkan *self-disclosure* dalam hubungannya agar menghasilkan dan dapat membentuk kualitas hubungan intim yang positif. Kedua, peneliti berikutnya disarankan agar dapat mempersempit populasi penelitian ataupun mempertimbangkan populasi dewasa madya atau bahkan lansia terkait variabel yang diteliti.

REFERENSI

- Anderson, T. L., & Emmers-Sommer, T. M. (2006). Predictors of relationship satisfaction in online romantic relationships. *Communication Studies*, 57(2), 153–172. <https://doi.org/10.1080/10510970600666834>
- Aronson, E., & Wilson, T. D. (2005). *Social psychology* (5th ed.). Pearson education.
- Azwar. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Belajar.
- Baron, R. A., & Bryne, D. (2003). *Social psychology* (9th ed.). Allyn and bacon.
- Billeter, C. B. (2002). *An exploration of eight dimensions of self-disclosure with relationship satisfaction* [Tesis]. Virginia Polytechnic Institute and State University
- Demirtas, S. C., & Tezer, E. (2012). Romantic relationship satisfaction, commitment to career choices and subjective well-being. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 2542–2549. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.519>
- Devito, J. (2010). *Komunikasi antarmanusia*. Karisma Publishing Group.
- Devito, J. A. (2011). *Komunikasi antar manusia* (5th ed.). Karisma Publishing Group.
- Dush, C. M. K., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5). <https://doi.org/10.1177/0265407505056438>
- Ferlita, G. (2008). Sikap terhadap kekerasan dalam berpacaran (Penelitian pada mahasiswi reguler universitas esa unggul yang memiliki pacar). *Jurnal Psikologi*, 6(1), 10.
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2010). Breakup distress and loss of intimacy in university students. *Psychology*, 01(03), 173–177. <https://doi.org/10.4236/psych.2010.13023>
- Finkenauer, C., Engels, R. C. M. E., Branje, S. J. T., & Meeus, W. (2004). Disclosure and relationship satisfaction in families. *Journal of Marriage and Family*, 66(1). <https://doi.org/10.1111/j.0022-2445.2004.00014.x>
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. in *source: Journal of Marriage and Family*, 50(1), 93-98.
- Lurding, L. (2005). The effect of self disclosure on romantic relationship satisfaction. *Research Report*.
- Meizara Puspita Dewi, E. (2008). Konflik perkawinan dan model penyelesaian konflik pada pasangan suami istri marriage conflict and resolution model married couples. *Jurnal Psikologi*, 2(1), 42-51.
- Miller, J., & Tedder, B. (2011). The discrepancy between expectations and reality: Satisfaction in romantic relationships. *Journal of Family Psychology*, 21.
- Newman, B. M., & Newman, P. R. (2006). *Development through life: A psychological approach*. Thompson Wadsworth.

- Peterson, S. A., & Wheeler, P. (2014). Internet use and romantic relationships among collage students. *North American Journal of Psychology*, 16(1), 53–52.
- Sanderson, C. A., & Karetsky, K. H. (2002). Intimacy goals and strategies of conflict resolution in dating relationships: A mediational analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19(3), 317–337.
- Santrock, J. W. (2016). *Life span development perkembangan masa hidup* (13th ed.). Erlangga.
- Sari, I. A. & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna media sosial instagram. *Jurnal Empati*, 9(1), 52-57. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.26921>
- Seamon, C. M. (2003). Self-esteem , sex differences , and self-disclosure : a study of the closeness of relationships. *Osprey Journal of Ideas and Inquiry*, 153-167.
- Setiawan, A. (2019). Keterbukaan diri dan kemampuan pemecahan masalah. *Jurnal Psikologi*, 6(1), 68-80.
- Syafira, G. A., & Kustanti, E. R. (2017). Gambaran asertivitas pada perempuan yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. *Jurnal Empati*, 6(1), 186-198. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15209>
- Utami, R. D., & Novianti, L. E. (2018). Hubungan kecemburuan dengan kualitas hubungan romantis remaja pengguna instagram usia 15-18 tahun yang berpacaran. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(1), 83-92. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i1.17067>
- Yustitia, A., & Faturchman. (2018). *Aspek dan dinamika psikologi relasi pacaran*. Universitas Gajah Mada.