

**PENGARUH *SELF ESTEEM* DAN *TRUST* TERHADAP *SELF DISCLOSURE*
YANG DILAKUKAN OLEH PASANGAN JARAK JAUH DALAM
MEMPERTAHANKAN HUBUNGAN JARAK JAUH DI ERA PANDEMI
COVID-19**

Klara Laurensia , Dr. Yanuar Luqman, Primada Qurrota Ayu
klara.sitompul2000@gmail.com

**Program Studi S1 Ilmu Komunikasi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, SH Tembalang Semarang Kotak Pos 1269 Telepon
(024)7465407**

ABSTRACT

The emergence of the Covid-19 virus certainly has an influence on aspects of life, one of which has a negative impact on relationships with partners. With various policies that limit people's mobility during the pandemic, of course, causing couples who are in a romantic relationship to become physically separated so that the frequency of spending time with their partners in person is also decreasing so that long distance relationships are often vulnerable to estrangement which leads to the end of long-distance romantic relationships.

This study aims to determine the effect of self-esteem and trust on self-disclosure carried out by long-distance couples in maintaining long-distance relationships in the era of the Covid-19 Pandemic.

The theory used in this study is the Theory of Interpersonal Needs Theory and Theory of Communication Privacy Management (CPM) and sampling using a non-probability sampling technique, namely purposive sampling with the number of samples studied as many as 100 respondents, namely 60 respondents from Communication Science students. class of 2018 and 40 respondents from Communication Studies students class of 2019 who are in long-distance relationships.

The results showed that self-esteem has a significant effect on self-disclosure with a significance value of 0.00. In addition, trust has a significant effect on self-disclosure with a significance value of 0.00. The correlation coefficient is 0.753, which means it has a strong and positive level of influence. So it can be concluded that if someone has high self-esteem, it will increase the self-disclosure that is in him to his partner. Likewise with trust, if someone has high trust, it will increase his self-disclosure to his partner. The theory used in this study is proven and in line with the research findings.

Keywords : self esteem , trust , self disclosure , long distance romantic relationship , Interpersonal Needs Theory , Communication Privacy Management Theory

ABSTRAK

Munculnya virus Covid-19 tentunya memberikan pengaruh pada aspek kehidupan salah satunya membawa dampak negatif pada hubungan dengan pasangan. Dengan berbagai kebijakan yang membatasi mobilitas masyarakat di masa pandemi tentunya menyebabkan pasangan yang menjalin sebuah hubungan romantis menjadi terpisah secara fisik sehingga frekuensi untuk menghabiskan waktu bersama pasangan secara langsung juga semakin menurun sehingga kerap hubungan jarak jauh rentan mengalami kerenggangan yang berujung pada berakhirnya hubungan romantis jarak jauh tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self esteem* dan *trust* terhadap *self disclosure* yang dilakukan oleh pasangan jarak jauh dalam mempertahankan hubungan jarak jauh di era Pandemi Covid-19.

Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teori Kebutuhan Antarpribadi (*Interpersonal Needs Theory*) dan Teori *Communication Privacy Management* (CPM) dan pengambilan sampel menggunakan teknik *non-probability sampling* yaitu purposive sampling dengan jumlah sampel yang diteliti sebanyak 100 responden yaitu 60 responden dari mahasiswa Ilmu Komunikasi angkatan 2018 dan 40 responden dari mahasiswa Ilmu Komunikasi angkatan 2019 yang sedang menjalani hubungan jarak jauh.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self esteem* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *self disclosure* dengan nilai signifikansi sebesar 0,00. Selain itu juga *trust* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *self disclosure* dengan nilai signifikansi sebesar 0,00. Koefisien korelasi sebesar 0,753 yang artinya memiliki tingkat pengaruh yang kuat dan positif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa apabila seseorang memiliki *self esteem* yang tinggi maka akan meningkatkan *self disclosure* yang ada dalam dirinya terhadap pasangannya. Begitu juga dengan *trust*, apabila seseorang memiliki *trust* yang tinggi maka akan meningkatkan *self disclosure* dirinya terhadap pasangannya. Teori yang digunakan dalam penelitian ini terbukti dan sejalan dengan temuan hasil penelitian.

Kata Kunci : *self esteem* , *trust* , *self disclosure* , hubungan romantis jarak jauh , Teori Kebutuhan Interpersonal , Teori *Communication Privacy Management*

PENDAHULUAN

Munculnya Covid-19 berdampak negatif pada aspek kehidupan salah satunya yakni pada hubungan dengan pasangan. Adanya berbagai kebijakan yang membatasi mobilitas masyarakat di masa pandemi seperti PSBB yang diterapkan tahun lalu dan PPKM saat ini tentunya menyebabkan pasangan yang terlibat dalam sebuah hubungan romantis menjadi terpisah secara fisik sehingga frekuensi untuk menghabiskan waktu bersama pasangan secara langsung juga semakin menurun. Menurut survey yang dilakukan kepada 351 pemuda di Fresno Country, California pada Juni 2020 tentang perbandingan frekuensi dalam menghabiskan waktu bersama secara langsung ketika terlibat hubungan romantis sebelum dan sesudah pandemi menunjukkan bahwa sebelum pandemi Covid-19 responden tidak pernah hadir dan menghabiskan waktu bersama secara langsung sebelum Covid-19

dengan persentase sebesar 57% dan sesudah pandemi Covid-19 meningkat menjadi 68%. Data tersebut menunjukkan bahwa banyaknya responden menjadi tidak pernah menghabiskan waktu secara langsung saat pandemi daripada sebelum pandemi. Tidak hanya itu, beberapa responden juga berpendapat bahwa dengan terpisah secara fisik dengan pasangan akan memicu lebih banyak argument yang dikeluarkan oleh masing-masing pasangan. (<https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-11818-1>)

Hubungan romantis jarak jauh ini kerap dijumpai pada mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat pertama. Hal ini dibuktikan melalui College Sexual Health Survey di tahun 2020 pada 2075 responden yakni siswa yang terlibat dalam hubungan romantis menunjukkan laporan status hubungan romantis mereka

bahwa secara keseluruhan terdapat 34,2% siswa yang terlibat hubungan romantis berada di situasi LDR dan ini lebih umum untuk siswa di tahun pertama. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34591746/>).

Berdasarkan studi yang membandingkan hubungan romantis jarak jauh pada mahasiswa yang terlibat hubungan jarak jauh sebanyak 80 responden dan yang tidak terlibat dalam hubungan jarak jauh sebanyak 82 responden membuktikan bahwa responden yang terlibat dalam hubungan jarak jauh menjelaskan bahwa adanya pengungkapan diri yang kurang deskriptif dengan pasangan mereka sehingga mereka kurang yakin terhadap hubungan mereka yang akan bertahan. Dimana LDR tidak lebih mungkin untuk berakhir dalam periode 3 bulan dibandingkan dengan nonLDR. (<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1475-6811.1997.tb00128.x>)

Berdasarkan data diatas dalam hubungan jarak jauh, sangat penting untuk mengelola hubungan interpersonal agar hubungan tersebut dapat bertahan. Untuk menjaga dan memantapkan suatu hubungan, terutama dalam hubungan jarak jauh yang tidak bisa berjumpa secara langsung maka pentingnya untuk melakukan pengungkapan diri kepada pasangan. *Self disclosure* ini dianggap sebagai pondasi utama sebuah hubungan. Namun dimasa pandemi ini, pengungkapan diri dilakukan secara online.

Dengan melakukan keterbukaan diri ini, maka seseorang biasanya akan berani untuk mengutarakan sesuatu hal yang sifatnya lebih pribadi dengan pasangannya. Selain itu, *self disclosure* ini penting dilakukan terutama dimasa pandemi ini karena dengan adanya keterbukaan diri maka hubungan yang terbentuk di antara individu yang satu dengan yang lainnya akan menjadi lebih intim walaupun terpisah oleh jarak, mereka mampu untuk saling mengenal pribadi satu sama lain dan mengetahui perasaan masing-masing pasangannya. Sebaliknya apabila seseorang

memiliki *self disclosure* yang rendah maka ia akan kesulitan dalam mengutarakan perasaannya dengan pasangannya sehingga akan terjadi kesalahpahaman yang berujung pada kerenggangan dan bisa berakibat pada berakhirnya hubungan romantis jarak jauh tersebut.

Selain data diatas, berdasarkan wawancara yang saya lakukan kepada 7 mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro angkatan 2018 mengungkapkan bahwa sebagian dari mereka merasakan munculnya masalah saat pandemi ini seperti munculnya stress karena kuliah online dan belum terbiasa dengan banyak tugas yang diberikan, stress karena kurang bersosialisasi dengan teman dan keluarga, kecemasan, *quarter life crisis*, hingga urusan yang memungkinkan kontak dengan orang lain kadang malah menjadi salah paham (kendala online). Dikarenakan berbagai masalah yang muncul diatas, maka hal diatas tentunya berdampak pada hubungan yang mereka jalani dimana dengan adanya masalah diatas memicu munculnya masalah lain serta menghadapi berbagai kesulitan dalam hubungan romantis jarak jauh seperti: komunikasi menjadi minim dengan pasangan dikarenakan masing-masing memiliki kesibukan sehingga waktu untuk berkomunikasi pun sedikit dan tidak bertemu waktu yang tepat untuk saling mengabari satu sama lain. Selain itu kurangnya komunikasi ini menimbulkan selisih paham antar pasangan. Disamping itu, sebagian dari mereka mengungkapkan bahwa mereka mengalami kesulitan apabila pasangan mereka tidak berada disamping mereka. Hal ini dikarenakan dengan adanya masalah seperti stress karena tugas kuliah dan berbagai masalah yang muncul akibat pandemi ini membuat pasangan menjadi tidak berada langsung didekatnya. Tidak hanya itu, ketujuh mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro angkatan 2018 ini juga menjelaskan bahwa mereka juga mengalami masalah keterbukaan seperti tidak terbuka mengenai perasaan yang dialami, mengenai teman lawan jenis, lingkungannya, dan ada juga

yang merasa terlalu terbuka dan berlebihan dalam berbagi cerita sehingga membuat dirinya takut untuk bercerita lebih dikarenakan kekhawatiran dirinya terhadap kejenuhan yang dirasakan oleh pasangan saat dia melakukan keterbukaan yang berlebihan sehingga hal ini berpengaruh pada rasa percaya mereka terhadap pasangan untuk lebih terbuka.

Dari beberapa data wawancara diatas menunjukkan bahwa masalah yang muncul saat pandemi seperti stress semakin diperkeruh dengan minimnya komunikasi yang dilakukan oleh pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh, ditambah dengan ketidakhadiran pasangan secara langsung ketika ada masalah membuat pasangan menjadi kesulitan dan tidak mendapat perhatian yang lebih. Adapun bentuk penerimaan perhatian, afeksi, dan ekspresi cinta dari masing-masing pasangan ketika menjalani hubungan jarak jauh ini memiliki kaitan dengan kemampuan seseorang pasangannya dalam melakukan penilaian baik negatif maupun positif terhadap dirinya. Kemampuan seseorang dalam melakukan penilaian terhadap dirinya ini disebut dengan *self esteem*.

Adanya berbagai permasalahan diatas menuntut mahasiswa untuk mampu bertahan dan menemukan solusi yang tepat dalam mengatasi permasalahannya tersebut. Hal tersebut akan menunjukkan bahwa seseorang memiliki *self esteem* yang tinggi. Begitu juga halnya ketika seseorang menjalani hubungan dengan pasangannya. Munculnya berbagai permasalahan yang dialami saat pandemi ini tentunya membutuhkan seorang pasangan agar dapat berada secara langsung didekatnya dan memberikan perhatian lebih secara langsung terhadap dirinya. Namun dengan adanya pandemi ini membuat pasangan menjadi ada jarak dan tidak dapat bertemu secara langsung. Hal ini kian memicu adanya masalah pengungkapan diri terhadap perasaan yang dirasakan oleh pasangannya sehingga pasangan tersebut kurang terbuka tentang permasalahannya. Pasangan dengan *self*

esteem rendah tentunya akan kesulitan dalam mengungkapkan dirinya kepada pasangannya.

Selain permasalahan diatas, di masa pandemi ini banyak pasangan jarak jauh yang mengalami krisis kepercayaan sehingga tidak mau untuk lebih terbuka dengan pasangannya. Ketidakpercayaan pasangan untuk menceritakan masalahnya kepada pasangannya dikarenakan rendahnya kepercayaan yang dimiliki masing-masing pasangan. Ketidakpercayaan terhadap pasangan tersebut membuat pasangannya enggan untuk menceritakan semua permasalahannya.

Rendahnya kepercayaan yang dimiliki pasangan jarak jauh tentunya membuat rendahnya keterbukaan diri masing-masing pasangan. Keterbukaan (*openess*) adalah salah satu aspek dari kepercayaan dimana seorang pasangan dapat saling terbuka untuk berbagi informasi, ide-ide, pemikiran, perasaan, dan respon atas masalah yang sedang dihadapi oleh pasangannya. Apabila seorang pasangan tidak saling terbuka dengan pasangannya maka hal ini akan menimbulkan perselisihan.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, diperoleh rumusan masalah yakni “Apakah terdapat Pengaruh *Self esteem* dan *Trust* terhadap *Self disclosure* yang dilakukan oleh Pasangan Jarak Jauh dalam Mempertahankan Hubungan Jarak Jauh di Era Pandemi Covid-19?”

Metoda Penelitian

Penelitian ini menggunakan Metode Kuantitatif dengan memanfaatkan kuesioner sebagai alat pengumpulan data dan metode yang digunakan untuk mengumpulkan data nya adalah menggunakan angket, dimana responden mengisi sendiri kuesioner yang berisi daftar pertanyaan untuk memperoleh informasi. Tipe penelitian dalam penelitian ini adalah eksplanatori yang bertujuan untuk mengamati relasi antar variabel dalam menguji sebuah teori, dimana dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self esteem* dan *trust*

terhadap *self disclosure* yang dilakukan oleh pasangan jarak jauh dalam mempertahankan hubungan jarak jauh di era pandemi Covid-19. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah :

H1 : Adanya Pengaruh antara Self esteem (X1) terhadap Self disclosure yang dilakukan oleh Pasangan Jarak Jauh dalam Mempertahankan Hubungan Jarak Jauh di Era Pandemi Covid-19(Y)

H2 : Adanya Pengaruh antara Trust (X2) terhadap Self disclosure yang dilakukan oleh Pasangan Jarak Jauh dalam Mempertahankan Hubungan Jarak Jauh di Era Pandemi Covid 19(Y)

Hasil Penelitian

Pengaruh harga diri terhadap pengungkapan diri dapat dijelaskan melalui teori kebutuhan interpersonal (Interpersonal Needs Theory) yang dikemukakan oleh Schutz (1958). Asumsi dasar teori ini adalah adanya tiga kebutuhan penting yang menjadi alasan terjadinya interaksi dalam sebuah hubungan. Ketiga aspek itu adalah kebutuhan inklusi, kontrol dan kasih sayang (afeksi). Manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain dalam hidupnya dan dengan adanya kebutuhan untuk saling berhubungan antara manusia satu dengan yang lainnya, seseorang dapat memenuhi kebutuhannya seperti mendapatkan pengakuan , diterima oleh orang lain , dan lain-lain. Kebutuhan untuk menjalin hubungan dengan orang lain ini disebabkan oleh adanya keinginan individu untuk mendapatkan: inklusi, kontrol serta afeksi seperti penjelasan sebagai berikut :

a.Kebutuhan Inklusi yakni adanya keinginan terkait pengakuan sebagai seseorang yang memiliki kemampuan dalam suatu hubungan. Kebutuhan ini juga memberikan kecenderungan bagi seseorang untuk ingin dijadikan sebagai —sandaran dalam menanyakan suatu hal dan dimintai pendapat sekaligus sarannya dalam hubungan.

b.Kebutuhan Afeksi yakni kebutuhan untuk mewujudkan serta mempertahankan komunikasi antarpribadi yang memuaskan dengan orang lain yang berkaitan dengan memberikan cinta dan kasih sayang.

c.Kebutuhan Kontrol yakni kebutuhan berdasarkan pada kesadaran pribadi yang ingin mendapatkan kepuasan dengan cara mengendalikan seperti adanya keinginan untuk memimpin dalam suatu hubungan.

Teori Kebutuhan Hubungan Interpersonal menjelaskan bahwa keberlangsungan interaksi hubungan interpersonal tersebut akan berjalan dengan baik dan lancar jika tiap individu sudah mampu untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan pribadinya yang terbagi atas tiga dimensi diatas. Ketika dalam berinteraksi tiap individu saling membolehkan satu sama lain untuk memenuhi kebutuhannya seperti : menjadikan pasangannya sebagai sandaran untuk tempat bercerita / berkonsultasi terkait masalahnya, memberikan kasih sayang, dan kebutuhan atas kontrol yakni menyangkut boleh atau tidaknya pasangan melakukan sesuatu, maka interaksi dari masing-masing pasangan akan semakin lancar. Apabila interaksi interpersonal masing-masing pasangan tersebut sudah lancar maka komunikasi interpersonal yang efektif dapat dicapai sehingga akan menghadirkan keterbukaan.

Pengaruh trust terhadap self disclosure dapat dijelaskan melalui *Communication Privacy Management* (CPM). Menurut Petronio dalam (Rakhmawati,2019) teori ini dapat dijelaskan dengan melihat dua komponennya, yaitu: *suppositions* sebagai alasan pengungkapan dan sistem manajemen yang mengatur baik privasi maupun pengungkapan. Konteks privasi dan pengungkapan dianggap sebagai dialektika antara keduanya yakni kapan seseorang harus mengungkapkan informasi pribadinya kepada orang lain dan kapan harus melindungi sebagian informasi lainnya dari publik. Konteks ini membuat kemungkinan bagi individu untuk mengambil pilihan agar tidak mengungkapkan rahasia pribadi mereka. Oleh karena itu, untuk

informasi pribadi atau rahasia, dapat dilihat dari tingkat kontrol individu terhadap informasi yang dipublikasikan atau diungkapkannya, dimana nantinya ini akan membuat informasi tersebut terlihat berbeda.

Tentunya untuk dapat mengungkapkan informasi pribadi agar diketahui oleh pasangan kita, memerlukan tingkat trust yang tinggi kepada pasangan. Maka dari itu, ketika seseorang memiliki trust yang tinggi terhadap pasangannya maka ia akan berhasil mengungkapkan dirinya yakni dengan berani untuk mengutarakan privasinya dengan tegas. Berbeda dengan seseorang dengan trust yang rendah, dimana tentunya ia akan terhambat dalam mengungkapkan dirinya. Hal ini dikarenakan dirinya tidak mampu untuk mengutarakan informasi pribadi kepada pasangannya.

Menurut CPM, semakin besar risiko atas sebuah informasi, maka akan semakin memerlukan suatu kontrol terhadap batasan yang perlu diciptakan oleh individu. Maka dari itu, apabila pasangan tersebut memiliki trust yang rendah terhadap pasangannya maka ia memerlukan kontrol dan batasan atas informasi yang ia sampaikan tentang dirinya. Secara nyata, teori ini menjelaskan bahwa semakin tinggi trust seorang pasangan maka semakin tinggi pula self disclosure seorang pasangan yang ditandai dengan keberanian pasangan untuk mengungkapkan dirinya dan juga privasinya.

Pembahasan

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh antara *Self esteem* terhadap *Self disclosure* yang dilakukan oleh Pasangan Jarak Jauh dalam Mempertahankan Hubungan Jarak Jauh di Era Pandemi Covid-19 (H1) dan *Trust* terhadap *Self disclosure* yang dilakukan oleh Pasangan Jarak Jauh dalam Mempertahankan Hubungan Jarak Jauh di Era Pandemi Covid-19 (H2) hasil yang diperoleh adalah :

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$
$$= -0,580 + 1,206 x_1 + 0,361 x_2$$

Konstanta (α) sebesar -0,580, artinya adalah terjadi pengurangan dengan nilai 0,580 terhadap self esteem dan trust. Koefisien regresi variabel self esteem (X_1) sebesar 1,206, artinya apabila self esteem ditingkatkan 1 satuan, maka self disclosure pasangan jarak jauh menjadi sebesar 1,206 satuan. Koefisien bernilai positif artinya terjadi hubungan searah antara self esteem dengan self disclosure pasangan jarak jauh. Koefisien regresi variabel trust (X_2) sebesar 0,361, artinya apabila trust ditingkatkan 1 satuan, maka self disclosure pasangan jarak jauh menjadi sebesar 0,361 satuan. Koefisien bernilai positif artinya terjadi hubungan searah antara trust dengan self disclosure pasangan jarak jauh.

Dalam model analisis regresi linier berganda akan diuji secara simultan (uji F) maupun secara parsial (uji T).

1. Uji Simultan (Uji F)

Hasil uji pengaruh variabel self esteem dan trust terhadap self disclosure adalah sebagai berikut :

Diperoleh nilai F hitung sebesar 148.160 dan F tabel = (k;n - k) maka diperoleh F tabel sebesar 3,089 dengan nilai sig. 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai F-hitung > F-tabel yaitu 148,160 > 3,089 dengan nilai sig 0,00 lebih kecil dari 0,05, sehingga dengan demikian H_a diterima, yaitu self esteem dan trust memiliki pengaruh yang signifikan terhadap self disclosure.

2. Uji Regresi Parsial (Uji T)

a. Pengaruh *Self Esteem* terhadap *Self Disclosure*

Diperoleh nilai t-hitung sebesar 6,001 dan t-tabel = (0,025; 97) sebesar 1,985 dengan nilai sig 0,00. Maka dari itu dapat dilihat bahwa t-hitung lebih besar daripada t-tabel dan nilai sig 0,00 lebih kecil dari 0,05 sehingga dengan demikian H_a dapat diterima dan H_0 ditolak.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *self esteem* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *self disclosure*.

b. Pengaruh *Trust* terhadap *Self Disclosure*
Diperoleh nilai t-hitung sebesar sebesar 3.935 dan t-tabel = (0,025; 97) sebesar 1,985 dengan nilai sig 0,00. Maka dari itu dapat dilihat bahwa t-hitung lebih besar daripada t-tabel dan nilai sig 0,00 lebih kecil dari 0,05 sehingga dengan demikian H_a dapat diterima dan H_0 ditolak. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa *trust* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *self disclosure*.

3. Uji Determinasi

Hasil Uji Determinasi menunjukkan bahwa diperoleh angka R Square sebesar 0,753 atau 75,3 % . Hal ini menunjukkan bahwa persentase pengaruh dari *trust* dan *self esteem* terhadap *self disclosure* pasangan jarak jauh untuk mempertahankan hubungan jarak jauh di era pandemi Covid-19 sebesar 75,3 % yang artinya memiliki tingkat pengaruh yang kuat dan positif.

a. Pengaruh *Self Esteem* terhadap *Self Disclosure* yang dilakukan oleh Pasangan Jarak Jauh dalam Mempertahankan Hubungan Jarak Jauh di era Pandemi Covid-19

Temuan hasil penelitian ini sesuai dengan Teori Kebutuhan Interpersonal yang menjelaskan adanya tiga kebutuhan interpersonal yang dimiliki oleh kebanyakan orang yaitu : kebutuhan inklusi, kontrol dan kasih sayang (afeksi). Teori ini menjelaskan bahwa ketika tiap pasangan sudah mampu untuk memenuhi kebutuhan pribadinya seperti : menjadikan pasangannya sebagai sandaran untuk tempat bercerita / berkonsultasi terkait masalahnya, memberikan kasih sayang, dan kebutuhan atas kontrol yakni menyangkut boleh atau tidaknya pasangan melakukan sesuatu, maka interaksi dari masing-masing pasangan akan semakin lancar sehingga komunikasi interpersonal yang efektif dapat

dicapai sehingga akan menghadirkan keterbukaan. Maka dari itu, dapat dilihat bahwa *self esteem* memiliki pengaruh terhadap *self disclosure*. Dimana apabila seseorang memiliki *self esteem* yang tinggi maka akan membuat keterbukaan diri terhadap pasangannya semakin meningkat. Sebaliknya, apabila seseorang memiliki *self esteem* yang rendah maka keterbukaan yang dimilikinya terhadap pasangan akan semakin menurun.

b. Pengaruh *Trust* terhadap *Self Disclosure* yang dilakukan oleh Pasangan Jarak Jauh dalam Mempertahankan Hubungan Jarak Jauh di era Pandemi Covid-19

Hasil penelitian ini sejalan dengan *Teori Communication Privacy Management (CPM)*. Dimana menurut Menurut Petronio dalam (Rahmawati, 2019) konteks privasi dan pengungkapan dianggap sebagai dialektika antara keduanya yakni kapan seseorang harus mengungkapkan informasi pribadinya kepada orang lain dan kapan harus melindungi sebagian informasi lainnya dari public. Tentunya untuk dapat mengungkapkan informasi pribadi agar diketahui oleh pasangan kita, memerlukan tingkat *trust* yang tinggi kepada pasangan. Temuan penelitian ini menjelaskan bahwa mayoritas responden yang menjalani hubungan jarak jauh memiliki *trust* yang tinggi sehingga menghadirkan keterbukaan yang tinggi pula.

Berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan bahwa apabila pasangan memiliki *trust* yang tinggi terhadap pasangan maka akan menimbulkan keterbukaan diri pasangan yang tinggi terhadap pasangannya. Begitu pula jika seorang pasangan dengan *trust* yang rendah maka akan menghadirkan keterbukaan diri yang rendah pula terhadap pasangannya sehingga dengan keberanian dan rasa percaya dari diri seseorang untuk terbuka dengan pasangannya akan dapat meminimalisir segala kecurigaan dan konflik serta krisis kepercayaan yang kerap dihadapi pasangan jarak jauh di masa pandemic Covid-19.

Penutup

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan terhadap penelitian yang berjudul “Pengaruh antara Self esteem terhadap Self disclosure yang dilakukan oleh Pasangan Jarak Jauh dalam Mempertahankan Hubungan Jarak Jauh di Era Pandemi Covid-19”. Menurut data yang telah dikumpulkan serta berdasarkan analisis data yang dilakukan dengan menggunakan metode Uji Regresi Linear Berganda , maka dapat ditarik kesimpulan yaitu :

1.Hasil uji hipotesis dari pengaruh *self esteem* terhadap *self disclosure* yang dilakukan oleh pasangan jarak jauh dalam mempertahankan hubungan jarak jauh adalah diperoleh nilai t-hitung sebesar 6,001 dan t-tabel = (0,025; 97) sebesar 1,985 dengan nilai signifikansi yaitu 0,00 yang artinya *self esteem* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *self disclosure*. Maka dari itu,hipotesis sebelumnya yang berbunyi : “Adanya Pengaruh antara *Self esteem* terhadap *Self disclosure* yang dilakukan oleh Pasangan Jarak Jauh dalam Mempertahankan Hubungan Jarak Jauh di Era Pandemi Covid-19” dapat diterima. Hal ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh antara *self esteem* terhadap *self disclosure* yang dilakukan oleh pasangan jarak jauh dalam mempertahankan hubungan jarak jauh di era Pandemi Covid-19.

2.Hasil uji hipotesis dari pengaruh *trust* terhadap *self disclosure* yang dilakukan oleh pasangan jarak jauh dalam mempertahankan hubungan jarak jauh adalah diperoleh nilai t-hitung sebesar sebesar 3.935 dan t-tabel = (0,025; 97) sebesar 1,985 dengan nilai sig 0,00 yang artinya *trust* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *self disclosure*. Maka dari itu,hipotesis sebelumnya yang berbunyi : “Adanya Pengaruh antara *Trust* terhadap *Self disclosure* yang dilakukan oleh Pasangan Jarak Jauh dalam Mempertahankan Hubungan

Jarak Jauh di Era Pandemi Covid-19” dapat diterima. Hal ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh antara *trust* terhadap *self disclosure* yang dilakukan oleh pasangan jarak jauh dalam mempertahankan hubungan jarak jauh di era Pandemi Covid-19.

Saran

- 1.Bagi pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh agar lebih meningkatkan *self esteem* yaitu salah satunya dengan meningkatkan kemampuan dalam menangani suatu secara mandiri.
- 2.Bagi pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh juga dapat meningkatkan keterbukaan diri dengan meningkatkan kedalaman dalam memberikan informasi diri kepada pasangannya seperti halnya berbagi informasi yang paling intim secara detail tentang kehidupan masing masing serta hal-hal yang dirasa impersonal di dalam hubungan.

Daftar Pustaka

Internet :

- Dianawanti, V. (2020, April 13) . *Riset Tunjukkan Gaya Hidup Orang Indonesia Berubah karena Virus Corona Covid-19* .
<https://www.liputan6.com/bola/read/4225707/riset-tunjukkan-gaya-hidup-orang-indonesia-berubah-karena-virus-corona-covid-19>
- Gual, M. (2020, Mei 25). *Drama Corona : Yang putus cinta dan yang tetap langgeng di era pandemi*.
<https://www.alinea.id/gaya-hidup/drama-corona-yang-putus-dan-yang-langgeng-di-era-pandemi-b1ZNj9u7a>
- Fauziyyah, R. (2021, January 12). *Stres dan*

Cemas, Ancaman Kesehatan Mental Mahasiswa Selama Pandemi.

<https://kabarkampus.com/2021/01/stres-dan-cemas-ancaman-kesehatan-mental-mahasiswa-selama-pandemi/>

Urbanesia. (2020). *URtopic: Dapatkah Cintamu Bertahan Melewati Pandemi?*

<https://www.urbanesia.com/urtopic-dapatkah-cintamu-bertahan-melewati-pandemi-U12818>

Khairunisa, I. (2021, January 13). *Pandangan Mahasiswi Psikologi Unpad terhadap Hubungan Jarak Jauh di Kala Pandemi.*

<https://ketik.unpad.ac.id/posts/1665/pandangan-mahasiswi-psikologi-unpad-terhadap-hubungan-jarak-jauh-di-kala-pandemi-1>

Halakrispen, S. (2020, May 10). *LDR di Tengah Pandemi Covid-19 dan Penanganannya.*

<https://www.medcom.id/rona/kesehatan/ObzMm6YN-ldr-di-tengah-pandemi-covid-19-dan-penanganannya>

Jurnal :

Stets, J., & Burke, P. (2014). Self-Esteem and Identities. *Sociological Perspectives*, 57(4), 409-433.

<https://www.jstor.org/stable/4429010>

Hammonds JR, Ribarsky E, Soares G (2020). Attached and Apart: Attachment Styles and Self-Disclosure in LongDistance Romantic Relationships. *Journal of Relationships Research* 11, e10, 1–10.

Lee J, Gillath O, Miller A (2019) Effects of self- and partner's online disclosure on

relationship intimacy and satisfaction. *PLoS ONE* 14(3): e0212186.

Espana, A. C. (2012). Self-disclosure and self-efficacy in online dating (Order No. 1531970). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1284159167).

Lee, J. (2011). Attachment, self-disclosure, gossip, and idealization as predictors of satisfaction in geographically close and long distance romantic relationships (Order No. 3481069). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (905163828).

Putri, M. D., & Kusumaputri, E. S. (2014). Kepercayaan (*Trust*) Terhadap Pengurus Organisasi dan Komitmen Afektif Pada Organisasi Mahasiswa Daerah di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*.

Winayanti,R.D., & Widiyasavitri, P.N. (2016). Hubungan antara *Trust* dengan Konflik Interpersonal pada Dewasa Awal yang Menjalani Hubungan Pacaran Jarak Jauh. *Jurnal Psikologi Udayana*,10-19.

Levi Belz, Y., & Elis, N. (2017). "I would like to Tell You Something": The Contribution of *Self disclosure* to Social Phobia Symptoms in a Non-Clinical Sample. *Journal of Depression & Anxiety*, 06(04), 4–7. <https://doi.org/10.4172/2167-1044.100028>

Seamon, Christien Marie . (2003). "Self-Esteem, Sex Differences, and Self-Disclosure: A Study of the Closeness of Relationships . All Volumes (2001-2008). 99

- Famella, M. (2013). *Gambaran self disclosure pada remaja etnis india tamil*. Penulisan Ilmiah (Tidak Diterbitkan) <http://www.ojs.uma.ac.id/index.php/diversita/article/view/1256/1392>
- Yarger, J., Gutmann-Gonzalez, A., Han, S. *et al.* Young people's romantic relationships and sexual activity before and during the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health* **21**, 1780 (2021) <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-11818-1>
- Beckmeyer, J.J., Herbenick, D., & Eastman-Mueller, H. (2021). Long-distance romantic relationships among college students: Prevalence, correlates, and dynamics in a campus probability survey. *Journal of American college health : J of ACH*, 1-5 . <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34591746/>
- Horn, K.R., Arnone, A., Nesbitt, K., Desllets, L., Sears, T., Giffin, M., & Brudi, R. (1997). Physical distance and interpersonal characteristics in college students' romantic relationships. *Personal Relationships*, **4**, 25-34. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1475-6811.1997.tb00128.x>
- Li, G., Tang, D., Song, B., Wang, C., Qunshan, S., Xu, C., Geng, H., Wu, H., He, X., & Cao, Y. (2020). Impact of the COVID-19 Pandemic on Partner Relationships and Sexual and Reproductive Health: Cross-Sectional, Online Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, **22**. (<https://www.semanticscholar.org/paper/Impact-of-the-COVID-19-Pandemic-on-Partner-and-and-Li-Tang/75ee81d6bec7d5618451711b5d59a9f1e861fccc>)
- Buku**
- Agung, P.A., & Yuesti, A. (2017) . *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif* . Yogyakarta : AB Publisher
- Baron, Robert A. & Byrne, Donn. (2004). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga
- Coopersmith, S. (1967). *Antecedents Of Self esteem*. San Fransisco: W.H. Freeman and Company.
- Devito, J. A. (2011). *Komunikasi Antar Manusia Edisi Kelima*. Tangerang: Karisma.
- Ghufron, Nur dan Rini Risnawati. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: Ar-ruzz Media.
- Ghozali, Imam. (2018) . *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro: Semarang.
- Mruk, C. J. (2006). *Self esteem research, theory, and practice*. New York: Springer Publishing Company.
- Ponzetti, James.J. (2003) . *International Encyclopedia of Marriage and Family (ed 2nd)*. United State of America: Macmillan Reference.

- Rakhmawati ,Y. (2019) . *Komunikasi Antarpribadi Konsep Dan Kajian Empiris* . Surabaya : CV. Putra Media Nusantara (PMN).
- Suaib, H. (2017). *Suku Moi: Nilai-Nilai Kearifan Lokal dan Modal Sosial dalam Pemberdayaan Masyarakat*. Tangerang : AnImage.
- Siyoto,S. & Sodik,A. (2015) . *Dasar Metodologi Penelitian* . Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta
- Schutz, W.C. (1958) . *FIRO: A Three Dimensional Theory of Interpersonal Behavior*. NewYork: Holt, Rinehart, & Winston.
- Johnson,D.,and Johnson,F. (1997). *Joining Together ,Group Theory and Group Skills 6th Ed*.Boston : Allyn & Bown.
- Sugiyono (2009). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta

