

# PERAN KETERBUKAAN DIRI DALAM MEMEDIASI PENGARUH INTENSITAS KOMUNIKASI INTERPERSONAL TERHADAP SUBJECTIVE WELL-BEING PASANGAN YANG MENJALANI HUBUNGAN KENCAN BERBASIS ONLINE

Mimi Sakinah Hilma, Yanuar Luqman, Triyono Lukmantoro  
[mimisakinahhilma@students.undip.ac.id](mailto:mimisakinahhilma@students.undip.ac.id)

Program Studi S1 Ilmu Komunikasi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro  
Jalan dr. Antonius Suroyo Kampus Universitas Diponegoro Tembalang Semarang

## ABSTRACT

*Advances in communication technology in the current era create a new trend, namely online-based dating. This trend provides an opportunity for someone to build relationships, share affection and establish intimate relationships on an online basis. But in reality, not everything that happens on conventional dating can also be done online. This is what then can affect the subjective well-being of couples who undergo online-based dating relationships. Communication that connects partners can create comfort if it goes well and conversely communication can be a source of vulnerability in online-based dating if it doesn't go well. In the process, self-disclosure is believed to be a factor that influences the communication process between the couple. This study uses social penetration theory to explain each variable. The sampling technique was purposive sampling, totaling 250 people aged 18-29 years and had experienced online-based dating relationships. Tests in this study using linear regression. The results showed that the effect of the intensity of interpersonal communication on self-disclosure was 37.7%. Then the effect of self-disclosure on subjective well-being is 56.7%. Not only that, the results of the study also show that self-disclosure has a mediating effect on the effect of the intensity of interpersonal communication on subjective well-being directly.*

**Keywords:** *Interpersonal Communication Intensity, Self-Disclosure, Subjective Well-Being, Social Penetration Theory*

## ABSTRAK

Kemajuan teknologi komunikasi di era saat ini menciptakan tren baru yaitu kencan berbasis *online*. Tren ini memberi kesempatan seseorang bisa membangun hubungan, berbagi kasih sayang hingga menjalin hubungan intim dengan basis *online*. Namun pada kenyataannya, tidak semua hal yang terjadi pada kencan konvensional dapat dilakukan juga melalui *online*. Hal inilah yang kemudian dapat memengaruhi *subjective well-being* pasangan yang menjalani hubungan kencan berbasis *online*. Komunikasi yang menjadi penghubung pasangan dapat membuat kenyamanan jika berjalan dengan baik dan sebaliknya komunikasi dapat menjadi sumber kerentanan dalam kencan berbasis *online* jika tidak berjalan dengan baik. Dalam prosesnya, keterbukaan diri dipercaya menjadi faktor yang memengaruhi proses komunikasi di antara pasangan tersebut. Penelitian ini menggunakan teori *social penetration theory* untuk menjelaskan masing-masing variabel. Teknik pengambilan sample adalah *purposive sampling* yang berjumlah 250 orang dengan karakteristik usia 18-29 tahun dan pernah menjalani hubungan kencan berbasis *online*. Pengujian pada penelitian ini menggunakan *linear regression*. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh intensitas komunikasi interpersonal terhadap keterbukaan diri sebesar 37,7%. Kemudian pengaruh keterbukaan diri terhadap

*subjective well-being* sebesar 56,7%. Tak hanya itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa keterbukaan diri memiliki efek mediasi pada pengaruh intensitas komunikasi interpersonal terhadap *subjective well-being* secara langsung.

**Kata Kunci:** Intensitas Komunikasi Interpersonal, Keterbukaan Diri, *Subjective Well-Being*, *Social Penetration Theory*

## PENDAHULUAN

Sejak pandemi Covid-19 melanda Indonesia, pemerintah mengisukan imbauan untuk menjaga jarak dan pembatasan kegiatan di luar rumah kepada masyarakat. Akibatnya, masyarakat mulai beralih pada media komunikasi *online* untuk beradaptasi dan tetap terhubung dengan orang lain selama pandemi. Adaptasi ini membuat terjadinya pergeseran perilaku masyarakat yang menjadi terpusat pada internet dan media *online*, salah satunya terjadi pada fenomena kencan *online*. Selama pandemi berlangsung, fenomena kencan *online* menjadi salah satu kegiatan yang banyak dilakukan oleh orang-orang, ditunjukkan dengan peningkatan pengguna aplikasi kencan *online* seperti Tinder yang mencapai 3 Milyar swipe dan OkCupid yang mengalami peningkatan sebesar 700% dibandingkan tahun sebelumnya (Fachrizal, 2021).

Survey yang dilakukan oleh Pew Research Center menemukan bahwa setiap orang memiliki alasan yang berbeda untuk menggunakan aplikasi kencan *online*. Namun mayoritas melihatnya sebagai kesempatan untuk mencari pasangan, 77% responden mengaku pernah menjalin hubungan dengan orang yang mereka temui secara *online* tersebut. Dari pengalaman responden juga ditemukan sebanyak 45% merasa frustrasi dalam kencan *online* karena dinamika hubungan yang kurang kedalaman dan hubungan personal maupun emosional (Anderson et al., 2020). Dalam kencan berbasis *online*, pasangan kesulitan untuk melakukan komunikasi emosional yang diperantarai oleh media komunikasi *online*. Beberapa hambatan yang ditemukan adalah kurangnya intimasi fisik, lingkungan komunikasi yang tidak stabil

dan jadwal yang tidak seimbang. Oleh karena itu, untuk memenuhi kekurangan intimasi fisik dalam hubungan jarak jauh diperlukan komunikasi yang sehat diantara pasangan (Li, 2020). Akibatnya tindakan seperti membuka diri sering dianggap sebagai sebuah bentuk afeksi dalam hubungan jarak jauh (Kashian et al., 2017).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Holtzhausen (2020), ditemukan bahwa orang-orang yang melakukan kencan secara *online* memiliki indikator untuk mengalami stress, kecemasan, pandangan hidup yang rendah, hingga dapat menyebabkan depresi. Temuan ini menunjukkan signifikansi pada kelompok yang baru mencoba kencan *online* ataupun yang sudah menjalani lebih dari satu tahun (Holtzhausen et al., 2020). Temuan serupa juga dibahas oleh Sharma (2021) yang menjelaskan bahwa kencan berbasis *online* memberikan beberapa efek kepada pelakunya seperti penurunan *self-esteem* karena hal-hal seperti penolakan ataupun kejadian *ghosting* yang biasa terjadi.

*Ghosting* merupakan istilah yang melekat pada kencan *online* dimana seseorang tidak memberikan respon dari pesan atau panggilan yang dilakukan. Hal inilah yang sering membuat seseorang memiliki pemikiran bahwa ia tidak cukup baik atau menyalahkan dirinya sendiri atas tindakan lawannya hingga berakibat pada kecemasan ataupun kesehatan mentalnya (Sharma, 2021). Kasus frustrasi yang diakibatkan kencan *online* pernah terjadi di Indonesia. Pada November 2020 seorang wanita muda mengakhiri hidupnya setelah merasa frustrasi selama menjalani hubungan jarak jauh yang dimediasi oleh media *online*. Tetangga korban mengatakan bahwa korban terdengar sering berkonflik

dengan pasangannya yang disebabkan kecurigaan korban perihal orang ketiga dalam hubungan dengan pasangannya (Nabila, 2020). Kasus ini menjadi contoh bagaimana *subjective well-being* (SWB) seseorang dapat sangat rentan dalam kencan *online* yang disebabkan oleh kecemasan berlebih (*overthinking*).

### **Teori Penetrasi Sosial**

Teori penetrasi sosial adalah teori yang umum digunakan untuk menjelaskan hubungan pertemanan (*friendship*) dan juga hubungan romantis (*romantic relationship*). Teori ini menjelaskan bagaimana hubungan yang awalnya superfisial berkembang menjadi hubungan yang intim. Dalam penjelasannya, Altman dan Taylor mengatakan; “*Communication and disclosure intimacy appear to be the essential condition of developing satisfying interpersonal relationship*”, yang berarti komunikasi dan keterbukaan intim menjadi hal yang penting dalam mengembangkan kepuasan hubungan interpersonal. Para peneliti teori penetrasi sosial percaya bahwa membuka diri adalah jalan utama dalam pengembangan hubungan, akan tetapi membuka diri juga dapat membuat seseorang menjadi lebih rentan (Taylor, 1968; West & Turner, 2018).

Asumsi dari teori ini dipandu oleh 4 asumsi dasar. Pertama, hubungan berproses dari tidak intim menuju intim (*relationship progress from nonintimate to intimate*). Komunikasi dalam hubungan berawal pada level yang sangat superfisial atau masih sangat asing diantara dua orang. Hal ini akan bergerak seiring dengan komunikasi yang konsisten dan dilakukan secara terus-menerus menuju kepada level yang lebih intim. Namun tidak semua hubungan berakhir pada tingkat intimasi yang ekstrem, adapula hubungan yang hanya berakhir pada tingkat kedekatan intimasi secukupnya. Kedua, perkembangan hubungan umumnya sistematis dan dapat diprediksi (*relational development is generally systematic and*

*predictable*). Asumsi ini didukung oleh beberapa peneliti karena pada dasarnya teori penetrasi sosial adalah teori yang melibatkan tahapan, sehingga hubungan seseorang kurang lebih dapat diprediksi akan seperti apa. Meskipun ada beberapa variabel yang mungkin dapat sangat memengaruhi hubungan seseorang namun prediksi hubungan dapat selalu diinterpretasi dari bagaimana komunikasi yang berjalan dan emosi yang terlibat (West & Turner, 2018).

Asumsi ketiga adalah perkembangan hubungan mencakup depenetrasi dan disolusi (*relational development includes depenetration and dissolution*) atau lebih mudah dipahami sebagai tahap dimana hubungan mencapai kerenggangan dan pemutusan. Altman dan Taylor menyatakan bahwa jika komunikasi dapat membawa hubungan kepada hubungan yang intim maka komunikasi juga dapat membawa hubungan kembali kearah yang tidak intim (West & Turner, 2018). Meskipun dikatakan bahwa hubungan masuk tahap depenetrasi, tidak berarti bahwa hubungan itu akan selalu berakhir. Namun pada tahap ini, hubungan biasanya memang mengalami kerenggangan karena adanya pelanggaran pada hal-hal yang ada dalam hubungan seperti aturan, janji atau ekspektasi. Oleh karena itu, hubungan masih bisa dipertahankan dan tidak selalu akan berakhir begitu saja (Horan, 2012).

Asumsi keempat, membuka atau pengungkapan diri merupakan inti dari pengembangan hubungan (*self-disclosure is at the core of relationship development*). Keterbukaan diri didefinisikan secara umum sebagai kegiatan yang bertujuan mengungkapkan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Proses ini membuat orang-orang dalam hubungan saling mengetahui tentang satu sama lain. Membuka diri membantu membentuk hubungan diantara dua orang baik saat ini ataupun dimasa depan (West & Turner, 2018).

Altman dan Taylor (1968), tidak hanya menggunakan keterbukaan sebagai inti konsep dari teori penetrasi sosial namun juga struktur kulit bawang sebagai analogi dalam penjelasannya. Ia menggambarkan bahwa kulit bawang sebagai “*public image*” atau informasi yang bisa didapatkan dengan telanjang mata. Kemudian didalamnya adalah informasi pribadi yang perlu digali satu-persatu jika ingin mengetahui lebih dalam mengenai seseorang (Taylor, 1968).

Dalam pembahasan keterbukaan diri atau *self disclosure* yang menggunakan analogi bawang, terdapat dua dimensi yang dapat dilihat di dalamnya, yaitu *breadth* dan *depth*. *Breadth* merujuk pada jumlah variasi topik yang dibahas dalam hubungan. Dalam analogi bawang, hal ini digambarkan sebagai luas keliling bawang yang berisi berbagai topik, istilah lain seperti *breadth time* merupakan jumlah waktu yang dihabiskan pasangan untuk berbicara atau berkomunikasi mengenai topik tersebut. Dimensi *depth* merupakan kedalaman intimasi yang menuntun pembahasan topik, dalam analogi bawang hal ini digambarkan sebagai setiap lapisan bawang yang semakin dibuka maka akan semakin dalam topik yang dibahas (Carpenter & Greene, 2015).

Ada beberapa poin yang perlu diperhatikan dalam hal *breadth* dan *depth*. Pertama, perubahan lapisan luar lebih berpengaruh dibandingkan lapisan dalam, misalnya ketika seseorang mengganti *handphone*-nya akan lebih sedikit pengaruhnya dibandingkan mengganti pendapatnya mengenai pandangan terhadap kepresidenan saat ini. Kedua, semakin tinggi kedalaman atau *depth*, maka akan semakin besar kemungkinan seseorang menjadi rapuh. Hal ini dikarenakan semakin banyak hal yang diketahui oleh orang lain maka akan semakin banyak kekurangan atau keburukan yang diketahui orang lain mengenai seseorang. Kekurangan atau keburukan yang diketahui oleh orang lain dapat membuat seseorang rapuh karena adanya ketakutan seperti anggapan orang lain yang berubah tentang

diri sendiri, kemungkinan informasi keburukan tersebut diketahui oleh orang lain atau respon orang lain ketika mengetahui informasi tersebut dapat memberikan dampak penurunan *self-esteem*, keraguan pada diri sendiri, dan disonansi kognitif tentang keputusan membuka diri tersebut. (West & Turner, 2018).

Dengan pemahaman mengenai *breadth* dan *depth*, seseorang diharapkan lebih berhati-hati dalam melakukan pembukaan diri dengan orang lain. ketika ingin membuka diri, maka disarankan untuk memerhatikan faktor kepercayaan dan resiprokal. Jika menginginkan adanya resiprokal maka seseorang perlu mendapat kepercayaan dari orang lain dan memercayai orang lain pula untuk bisa saling membuka diri.

Teori penetrasi sosial sendiri merupakan teori yang dikembangkan dari konsep teori pertukaran sosial. Teori ini juga menggunakan konsep dimana adanya *cost and reward* dalam hubungan yang dibahas dalam teori pertukaran sosial. Konsep *rewards* dijelaskan sebagai kejadian-kejadian dalam hubungan atau perilaku yang menstimuli kepuasan, kesenangan dan kepuasan hubungan, sedangkan *costs* merupakan kejadian yang memicu perasaan negatif dalam hubungan (Cropanzano et al., 2017). Ketika seseorang menganggap *rewards* dari sebuah hubungan tidak sebanding dengan *costs* yang diberikan maka hubungan akan berkemungkinan besar memasuki tahap disolusi, sedangkan jika hubungan memberikan *rewards* lebih dibandingkan *costs* maka seseorang akan lebih memilih untung melanjutkan hubungan tersebut. *Reward and costs ratio* dalam konsep ini menggambarkan keseimbangan antara positif dan negatif efek dari pengalaman berhubungan. Konsep ini juga memiliki peranan penting dalam perkembangan hubungan. Umumnya *rewards and costs* sangat signifikan diawal hubungan dibandingkan setelahnya. Ketika diawal hubungan *rewards* yang didapatkan dalam

hubungan cukup banyak, maka hal ini dapat membantu dalam penanganan konflik dimasa mendatang (West & Turner, 2018).

Keputusan mengenai kepuasan seseorang terhadap hubungannya tidak didapatkan oleh seseorang secara langsung namun memerlukan proses yang sistematis dan dapat diprediksi. Teori penetrasi sosial sendiri merupakan teori proses yang memprediksi perkembangan hubungan secara sistematis dan keputusan dalam melanjutkan atau tidak suatu hubungan. Catatan dalam proses tahapan ini adalah tidak semua hubungan melalui proses yang sama dan hubungan yang melalui proses ini tidak selalu berakhir pada hubungan romantis (Carpenter & Greene, 2015). Meskipun teori ini menunjukkan tahapan atau proses sebuah hubungan, teori ini juga menyatakan bahwa hasil dari sebuah hubungan dapat diprediksi hingga titik tertentu. Hal inilah yang membuat penelitian ini dapat menggunakan teori penetrasi sosial dengan asumsi variabel penelitian dapat digunakan untuk memprediksi hasil dari sebuah hubungan dengan melihat bagaimana intensitas komunikasi interpersonal, tingkat keterbukaan diri dan pengaruhnya terhadap *subjective well-being* seseorang.

### Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimental dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah individu yang berumur 18-29 tahun yang pernah menjalani kencan berbasis *online*. Teknik sampling penelitian ini menggunakan teknik sampling non-probability yaitu *purposive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 250 orang. Teknik analisis data menggunakan teknik *linear regression*.

### HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang peran mediasi pada pengaruh intensitas komunikasi interpersonal terhadap *subjective well-being* pasangan yang

menjalani kencan berbasis *online*. Penelitian ini dapat menyimpulkan bahwa:

- Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana terhadap hipotesis 1 dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh intensitas komunikasi interpersonal terhadap keterbukaan diri pasangan yang menjalani kencan berbasis *online*. Besaran pengaruh intensitas komunikasi interpersonal terhadap keterbukaan diri sebesar 37,7%. Dengan demikian, hipotesis 1 diterima.
- Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana terhadap hipotesis 2 dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh keterbukaan diri terhadap *subjective well-being* pasangan yang menjalani kencan berbasis *online*. Besaran pengaruh keterbukaan diri terhadap *subjective well-being* adalah 56,7%. Dengan demikian, hipotesis 2 diterima.
- Berdasarkan hasil uji regresi kompleks terhadap hipotesis 3 dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh keterbukaan diri sebagai mediasi pada pengaruh intensitas komunikasi interpersonal terhadap *subjective well-being* pasangan yang menjalani hubungan kencan berbasis *online*. Hasil ini menunjukkan bahwa intensitas komunikasi interpersonal memiliki pengaruh secara langsung kepada *subjective well-being*, dan pengaruh ini dapat diperkuat dengan adanya keterbukaan diri diantara pasangan yang menjalani hubungan kencan berbasis *online*. Dengan demikian, hipotesis 3 diterima.

### PEMBAHASAN

#### 1. Intensitas Komunikasi Interpersonal dan Keterbukaan Diri Pasangan

Hasil penelitian yang menunjukkan signifikansi pada pengaruh intensitas komunikasi interpersonal terhadap keterbukaan diri menunjukkan bahwa hipotesis 1 diterima. Tak hanya itu, hasil

dari *Rsquare* berada pada angka 0,377 artinya pengaruh dari intensitas komunikasi interpersonal terhadap keterbukaan diri sebesar 37,7%, sedangkan sisanya sebesar 62,3% berasal dari pengaruh lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini. Hubungan diantara intensitas komunikasi interpersonal dan keterbukaan diri juga menunjukkan hubungan yang positif antara satu sama lain. Artinya, semakin tinggi intensitas komunikasi interpersonal maka akan semakin tinggi pula keterbukaan diri yang terjadi diantara pasangan yang menjalin hubungan kencan berbasis *online*. Hal ini dapat digambarkan dengan kenyataan bahwa dengan adanya tingkat komunikasi yang tinggilah, pasangan dapat melakukan proses membuka diri. Ketika komunikasi diantara pasangan meningkat berarti pasangan memiliki banyak topik pembicaraan yang dapat membuat pasangan saling berbagi informasi satu sama lain mengenai pribadi masing-masing.

Hasil penelitian bahwa penelitian ini memverifikasi teori penetrasi sosial (*social penetration theory*) yang menyatakan bahwa komunikasi interpersonal memiliki pengaruh terhadap keterbukaan diri seseorang. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Kashian dkk ((Kashian et al., 2017) yang juga didasari oleh teori penetrasi sosial yang menyatakan bahwa dalam hubungan romantis jarak jauh yang didukung dengan komunikasi melalui komputer (*Computer Mediated Communication*) yang stabil dapat membangun tingkat keterbukaan diri yang baik satu sama lain sehingga menciptakan rasa suka ataupun membawa hubungan menjadi lebih dalam diantara pasangan jarak jauh.

Pasangan yang menjalani hubungan kencan berbasis *online* cenderung memiliki tingkat keingintahuan yang lebih besar terhadap pasangannya dibandingkan pasangan konvensional (House et al., 2017). Untuk mencapai hal tersebut diperlukannya proses membuka diri yang didukung dengan komunikasi yang baik

diantara pasangan. Tanpa adanya komunikasi yang baik diantara pasangan maka akan sulit terjadinya proses membuka diri yang maksimal. Oleh karena itulah, keterbukaan diri sendiri sering dianggap sebagai bentuk kasih sayang bagi pasangan kencan berbasis *online* (Masaviru et al., 2015).

## **2. Keterbukaan Diri dan Subjective Well-Being**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterbukaan diri memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap *subjective well-being* pasangan yang melakukan kencan berbasis *online* menunjukkan bahwa hipotesis 2 diterima. Nilai *Rsquare* signifikansi sebesar 0,567 yang berarti keterbukaan diri memiliki pengaruh relatif sebesar 56,7% terhadap *subjective well-being* seseorang yang menjalani hubungan kencan berbasis *online*, sedangkan sisanya sebesar 43,3% berasal dari variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini. Hubungan diantara keterbukaan diri dan *subjective well-being* menunjukkan hubungan yang positif yang berarti ketika keterbukaan diri semakin tinggi maka *subjective well-being* juga akan meningkat. Keterbukaan diri sering kali dianggap sebagai sebuah bentuk kasih sayang dalam hubungan kencan berbasis *online*. Hal ini dapat dipahami sebagai alasan yang dapat membuat *subjective well-being* seseorang yang menjalani hubungan kencan berbasis *online* menjadi lebih tinggi ketika keterbukaan diri diantara pasangan berada pada tingkat yang cukup tinggi. Hal ini tak hanya sebagai bentuk kasih sayang namun juga membuat pasangan merasa mencapai kepercayaan dari pasangannya ketika ia mengetahui rahasia pasangannya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh House (House et al., 2017) yang menemukan bahwa keterbukaan yang tinggi dalam hubungan jarak jauh berbasis *online* memberikan kepuasan dan meningkatkan *well-being* seseorang. Diener sebagai pencetus pertama istilah *well-being* menyatakan bahwa ketika seseorang

merasakan kepuasan atas keadaan yang ia jalani dan seimbang dengan ekspektasi dari keadaan ideal yang diharapkan barulah dapat dikatakan seseorang memiliki *subjective well-being* yang baik (Diener, 2009; Moore & Diener, 2019).

Dalam komunikasi berbasis *online*, seseorang cenderung lebih terbuka kepada lawan bicaranya. Hal ini dikarenakan lebih sedikitnya tekanan yang dirasakan ketika membuka diri secara *online*. Hal ini dibuktikan dengan hasil bagaimana hasil pada **Tabel 3.17** yang menunjukkan bahwa seseorang cukup terbuka untuk menceritakan masalahnya kepada pasangan kencan berbasis *online*-nya meskipun pada **Tabel 3.23** tingkat kepercayaan kepada pasangannya hanya biasa saja. Hal ini sejalan dengan penelitian Valkenburg ((Valkenburg & Peter, 2009). Luo & Hancock menyatakan keterbukaan yang memiliki intensitas lebih tinggi terjadi pada hubungan berbasis *online*. Mereka menggambarkan bagaimana keterbukaan diri memberikan efek pada *well-being* seseorang (Luo & Hancock, 2020).

Hasil penelitian ini memverifikasi teori penetrasi sosial dalam kaitannya dengan *subjective well-being*. Pengaruh keterbukaan diri terhadap *subjective well-being* yang merupakan psikologis seseorang telah dibuktikan juga pada penelitian Lei ((Lei et al., 2022) yang menemukan bahwa membuka diri dalam hubungan berbasis *online* memberikan pengaruh positif kepada seseorang secara keseluruhan. Meskipun dalam teorinya tidak dikatakan secara langsung mengenai *subjective well-being*, namun pada dasarnya teori penetrasi sosial termasuk pada teori komunikasi sosio-psikologikal. Tak hanya itu, teori ini juga didasari dari beberapa teori lain yang sudah ada lebih dahulu, salah satunya adalah teori pertukaran sosial (*social exchange theory*) yang menggunakan perspektif pertukaran yang seimbang antara yang diterima dan diberikan (West & Turner, 2018). Hal ini sesuai dengan prinsip “*overall happiness*” dalam penelitian Krueger (Krueger & Schkade, 2008)

yang membuat ukuran *subjective well-being* dengan menilai membuat perbandingan kebahagiaan dan kesedihan yang dirasakan seseorang. Jika nilai kebahagiaan yang dirasakan seseorang lebih tinggi daripada nilai kesedihannya hingga dapat membuat seseorang dapat mentoleransi kesedihan yang dirasakannya maka “*overall happiness*” yang dirasakannya dapat dianggap cukup tinggi yang artinya ia memiliki *subjective well-being* yang baik.

### **3. Intensitas Komunikasi, Keterbukaan Diri dan Subjective Well-Being**

Hasil Penelitian menunjukkan intensitas komunikasi interpersonal memiliki pengaruh langsung terhadap *subjective well-being*. Tak hanya itu, hasil ini juga menunjukkan adanya efek mediasi keterbukaan diri pada pengaruh intensitas komunikasi interpersonal terhadap *subjective well-being* yang berarti berhasil membuktikan hipotesis 3. Artinya, dalam menjalani hubungan kencan berbasis *online*, tingkat keterbukaan diri diantara pasangan memperkuat pengaruh intensitas komunikasi interpersonal terhadap *subjective well-being* seseorang. Hal ini membantu pasangan mengembangkan hubungan ke tingkat yang lebih intim dan meningkatkan kepuasan pasangan yang akhirnya membantu meningkatkan *subjective well-being* seseorang.

Penelitian ini memverifikasi teori penetrasi sosial terkait keterbukaan diri yang menjadi faktor yang dapat memengaruhi perkembangan hubungan dan juga berlaku sama dengan hubungan yang berjalan dengan basis *online*. Dalam penelitian ini, keterbukaan diri dianggap sebagai faktor yang dapat memengaruhi kuat lemahnya pengaruh dari intensitas komunikasi interpersonal yang terjadi diantara pasangan kencan berbasis *online* terhadap *subjective well-being* pasangan. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Valkenburg (Valkenburg & Peter, 2009) yang menemukan bahwa dalam hubungan jarak jauh membuat tingkat keterbukaan diri lebih tinggi yang dapat

berakibat pada *subjective well-being* (Luo & Hancock, 2020) pasangan yang menjalani kencan berbasis *online*. Pengaruh keterbukaan diri dapat terjadi dengan meningkatkan proses membuka diri seiring dengan terjadinya komunikasi diantara pasangan sehingga dapat memengaruhi *subjective well-being*. Dalam penelitian yang dilakukan Kashian (Kashian et al., 2017) juga dapat dilihat bagaimana teori penetrasi sosial membuktikan pengaruh keterbukaan diri terhadap proses komunikasi diantara pasangan yang juga memengaruhi *well-being* atau aspek psikologikal seperti kebahagiaan, kesedihan dan stress yang membuat seseorang ingin melanjutkan hubungan berbasis *online* ataupun mengakhirinya.

### Kesimpulan

Hasil penelitian ini secara akademis membuktikan adanya efek keterbukaan diri sebagai mediasi dalam pengaruh intensitas komunikasi interpersonal terhadap *subjective well-being*. Maka dari itu, penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam penelitian selanjutnya yang meneliti menggunakan variabel serupa ataupun untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mendalami fenomena kencan berbasis *online*.

Hasil penelitian ini juga dapat digunakan secara praktis dalam hal memberikan sumbangan pemikiran untuk mengatasi masalah yang terjadi dalam kencan berbasis *online*. Hal ini dapat dicontohkan dengan kenyataan ada informasi-informasi yang berguna untuk diketahui pasangan seperti topik-topik sensitif yang bisa dihindari ketika melakukan pembicaraan bersama pasangan atau juga hal-hal yang membantu pasangan untuk mengambil keputusan selama menjalani hubungan dengan mempertimbangkan *subjective well-being* selama menjalani hubungan dan melihat kembali keadaan yang sebelumnya diharapkan ketika memulai hubungan dengan yang terjadi pada kenyataannya.

Secara sosial, hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu gambaran bahwa pada kenyataannya, stigma bahwa kencan berbasis *online* hanyalah hubungan dangkal dan sekedar *hook-up* tidak selalu benar. Dapat dilihat bahwa pasangan kencan berbasis *online* juga melalui proses yang sama dalam proses membuka diri sehingga hubungan dapat terjalin lebih dalam dan intim. Tak hanya itu, masyarakat luas juga dapat melihat bahwa adanya kerentanan kondisi mental bagi pasangan yang menjalani hubungan kencan berbasis *online*. Hal ini dikarenakan penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi menjadi faktor utama yang bisa memengaruhi perasaan (*mood*) pasangan. Ketika komunikasi tidak berjalan dengan baik, maka *subjective well-being* seseorang dapat secara langsung terpengaruh olehnya.

### Daftar Pustaka

- Anderson, M., Vogels, E. A., & Turner, E. (2020). *The Virtues and Downsides of Online Dating*. Pew Research Center.
- Carpenter, A., & Greene, K. (2015). Social Penetration Theory. In *The International Encyclopedia of Interpersonal Communication* (pp. 1–4). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118540190.wbeic160>
- Cropanzano, R., Anthony, E. L., Daniels, S. R., & Hall, A. v. (2017). Social exchange theory: A critical review with theoretical remedies. In *Academy of Management Annals* (Vol. 11, Issue 1, pp. 479–516). Routledge. <https://doi.org/10.5465/annals.2015.0099>
- Diener, E. (2009). *The Science of Well-Being* (E. Diener, Ed.; Vol. 37). Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>
- Holtzhausen, N., Fitzgerald, K., Thakur, I., Ashley, J., Rolfe, M., & Pit, S. W. (2020). Swipe-based



- dating applications use and its association with mental health outcomes: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-020-0373-1>
- Horan, S. M. (2012). Affection Exchange Theory and Perceptions of Relational Transgressions. *Western Journal of Communication*, 76(2), 109–126. <https://doi.org/10.1080/10570314.2011.651548>
- House, B., McGinty, M., & Heim, L. (2017). Can You Handle the Distance? A Look Into Social Media and the Effects on Long-Distance Relationships. *Concordia Journal of Communication Research*, 4. <https://doi.org/10.54416/jblx4482>
- Kashian, N., Jang, J. woo, Shin, S. Y., Dai, Y., & Walther, J. B. (2017). Self-disclosure and liking in computer-mediated communication. *Computers in Human Behavior*, 71, 275–283. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.041>
- Krueger, A. B., & Schkade, D. A. (2008). The reliability of subjective well-being measures. *Journal of Public Economics*, 92(8–9), 1833–1845. <https://doi.org/10.1016/j.jpubeco.2007.12.015>
- Lei, X., Wu, H., Deng, Z., & Ye, Q. (2022). Self-disclosure, social support and postpartum depressive mood in online social networks: a social penetration theory perspective. *Information Technology and People*. <https://doi.org/10.1108/ITP-12-2020-0825>
- Li, H. (2020). *Connecting Couples In Long-Distance Relationship: Towards Unconventional Computer-Mediated Emotional Communication Systems SmartCulTour: Smart Cultural Tourism as a Driver of Sustainable Development of European Regions View project*. <https://www.researchgate.net/publication/346260503>
- Luo, M., & Hancock, J. T. (2020). Self-disclosure and social media: motivations, mechanisms and psychological well-being. In *Current Opinion in Psychology* (Vol. 31, pp. 110–115). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.019>
- Masaviru, M., Mwangi, R., & Masindano, P. (2015). *The Influence of Self-Disclosure on the use of Contraceptives among Couples in Changamwe Constituency, Mombasa County*. 40. [www.iiste.org](http://www.iiste.org)
- Moore, S., & Diener, E. (2019). Types of Subjective Well-Being and Their Associations with Relationship Outcomes. *Journal of Positive Psychology & Wellbeing*, 3(2), 112–118. <http://journalppw.com>
- Sharma, S. (2021). *Swiping Left Or Right? Take A Look At The Possible Psychological Effects Of Online Dating [ Also Read Dating At Different Stages Of Life: Guide From A Relationship Counselor ] Effects Of Online Dating 1. Rejection Can Be Debilitating*.
- Taylor, D. A. (1968). The Development of Interpersonal Relationships: Social Penetration Processes. *Journal of Social Psychology*, 75(1), 79–90. <https://doi.org/10.1080/00224545.1968.9712476>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social consequences of the Internet for adolescents: A decade of research. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 1–5.

<https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01595.x>

West, R., & Turner, L. H. (2018).  
*Introducing Communication  
Theory: Analysis And Application,  
Sixth Edition.*  
<https://lcn.loc.gov/2016059715>