

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang berlangsung pada rentang usia 18-40 tahun yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis. Pada tahap perkembangan ini, individu diharapkan untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial baru, seperti membangun kehidupan pernikahan, menjadi orang tua, serta menjalani peran sebagai pencari nafkah (Hurlock, 1980). Lebih lanjut, Hurlock (dalam Dwilianto et al., 2024), menyatakan pada tahap dewasa awal individu cenderung menjalani proses eksplorasi dalam menjalin hubungan romantis dengan beberapa pasangan sebelum akhirnya memilih pasangan yang dianggap paling sesuai. Proses ini tidak hanya sekadar mencari pasangan hidup, tetapi juga bagian dari upaya individu untuk memahami preferensi, nilai-nilai, serta dinamika dalam hubungan interpersonal. Eksplorasi ini menjadi fase penting dalam membentuk pola hidup yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan jangka panjang, dimana individu belajar menyesuaikan diri, membangun komitmen, serta mengevaluasi harapan dan kesiapan mereka dalam menjalin hubungan romantis yang lebih stabil dan berkelanjutan.

Hubungan romantis merupakan hubungan interpersonal yang seringkali dimulai pada periode dewasa awal, menurut William, et.al. (dalam Ursila, 2012), mengatakan bahwa hubungan romantis adalah proses yang dijalani seseorang dalam mengenali pasangannya secara lebih dekat dan intim dengan tujuan agar bisa menjalani hubungan secara jangka panjang. Hubungan romantis yang intim terjadi saat sebuah hubungan telah dijalani dalam waktu yang cukup panjang selain itu individu dalam hubungan romantis juga saling mengandalkan satu sama lain. Hubungan romantis juga biasanya dikenal dengan kata pacaran atau menikah. Altman dan Taylor (dalam Maheswari, 2024), mengatakan bahwa

hubungan romantis adalah tahap lebih lanjut dalam melakukan hubungan interpersonal dimana kedua individu melewati beberapa proses sehingga pada puncaknya terbentuk hubungan romantis antara dua individu. Meskipun hubungan romantis merupakan bagian penting dalam perkembangan individu pada masa dewasa awal, tidak semua orang mampu mempertahankan hubungan yang memuaskan secara emosional dan mencapai kepuasan dalam hubungan atau *relationship satisfaction*.

Relationship satisfaction adalah penilaian individu secara subjektif mengenai hubungan romantis yang sedang dijalani (S. S. Hendrick et al., 1998). Selain itu, diartikan juga bagaimana seseorang menilai individu dalam hubungan tersebut berdasarkan perilaku, perasaan, dan pikirannya (S. S. Hendrick, 1988). Sementara itu, menurut Rusbult (1983), *relationship satisfaction* didefinisikan sebagai evaluasi interpersonal terhadap tingkat positifnya perasaan seseorang terhadap pasangannya serta ketertarikan terhadap hubungan tersebut. Berdasarkan definisi-definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa *relationship satisfaction* tidak hanya dipengaruhi oleh dinamika dalam hubungan, tetapi juga oleh persepsi subjektif individu terhadap pengalaman emosional dan interaksi dengan pasangannya. Sementara itu, dalam kenyataannya, hubungan romantis tidak selalu berada pada tingkat *relationship satisfaction* yang tinggi, karena terdapat pula hubungan yang menunjukkan tingkat *relationship satisfaction* yang rendah.

Berdasarkan studi oleh Bertoni & Bodenmann (2010), pasangan dengan tingkat *relationship satisfaction* yang tinggi dalam hubungan romantisnya menunjukkan karakteristik yang kuat dalam keintiman, kebersamaan, empati, keterbukaan komunikasi, dan kemampuan untuk berkompromi. Mereka cenderung menggunakan gaya penyelesaian konflik yang konstruktif, seperti negosiasi dan kerja sama dalam menghadapi perbedaan. Secara keseluruhan, pasangan yang puas memiliki keseimbangan yang sehat antara kedekatan emosional dan manajemen konflik yang efektif, yang menciptakan hubungan yang stabil dan harmonis.

Sebaliknya, pasangan yang memiliki *relationship satisfaction* yang rendah, mereka lebih sering menghadapi konflik dengan pendekatan destruktif, seperti menghindari masalah, menyerang secara verbal, dan menunjukkan kekerasan,

meskipun dalam tingkat yang rendah. Terlebih lagi, pada pasangan yang sedang menjalani terapi profesional menunjukkan tingkat *distress* tertinggi dan paling banyak menghadapi konflik dengan cara-cara yang merugikan, terutama melalui sikap menyerang pasangan secara verbal, yang kerap menjadi tanda memburuknya kondisi hubungan. Hal ini, menunjukkan bahwa meskipun sebuah pasangan tetap terhubung secara emosional, terjadinya perilaku negatif yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak pada menurunnya kualitas hubungan secara signifikan dan bahkan mendorong pasangan untuk mencari bantuan profesional (Bertoni & Bodenmann, 2010).

Fenomena ketidakpuasan dalam hubungan romantis kini semakin banyak terjadi, baik dalam hubungan pacaran maupun pernikahan. Berdasarkan survei Databoks Katadata oleh Muhamad (2024), terdapat 251.125 kasus perceraian di Indonesia yang diakibatkan perselisihan dan pertengkaran terus-menerus. Fenomena tersebut mencerminkan adanya ketidakpuasan hubungan yang tidak terselesaikan. Selain itu, Nurmania (dalam Arora, 2023) mengungkapkan bahwa pernikahan jarak jauh turut meningkatkan risiko konflik dan perceraian akibat rendahnya *relationship satisfaction*.

Tidak hanya dalam pernikahan, hubungan pacaran pun menunjukkan kompleksitas serupa. Novitasari et al. (2021) menunjukkan bahwa perilaku *phubbing*, yaitu mengabaikan pasangan karena penggunaan gawai, berkontribusi menurunkan *relationship satisfaction* pada pasangan. Kalamsari & Ginanjar (2022) juga menyoroti bahwa pasangan dengan *attachment styles* yang tidak aman dan strategi penyelesaian konflik yang tidak konstruktif berperan dalam menurunnya *relationship satisfaction*. Sejalan dengan itu, Elphinston et al. (2013), menjelaskan bahwa kecemburuan dalam hubungan romantis, terutama yang bersifat kognitif, dapat memicu ketegangan dan penurunan kepuasan secara signifikan.

Lebih lanjut, *relationship satisfaction* dalam hubungan romantis tidak hanya berimplikasi pada keberlangsungan hubungan, tetapi juga berdampak serius terhadap kesejahteraan psikologis dan fisik individu. Gibb et al. (2011), menemukan bahwa individu yang mengalami perpisahan dari hubungan kohabitasi memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi, pikiran untuk bunuh

diri, dan gangguan kesehatan mental lainnya. Dampak negatif ini bahkan dapat terjadi dalam hubungan yang tidak menikah sekalipun, seperti yang ditunjukkan oleh Preetz (2022), bahwa putusnya hubungan non-kohabitasi menyebabkan penurunan signifikan pada kesehatan mental dan kepuasan hidup. Dari sisi kesehatan fisik, Kiecolt-Glaser & Wilson (2017), menyatakan bahwa konflik dan ketidakpuasan dalam hubungan dapat memicu disfungsi metabolik, gangguan tidur, peningkatan inflamasi, dan risiko penyakit kronis seperti jantung dan diabetes.

Sementara itu, berdasarkan studi yang dilakukan oleh Whisman & Uebelacker (2012), menemukan bahwa *relationship satisfaction* dapat meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis individu. Selain itu, individu yang merasa puas dalam hubungan cenderung memandang hidup secara lebih positif, yang berdampak pada peningkatan kebahagiaan dan kesehatan mental maupun fisik (Whisman, Uebelacker, & Settles; dalam Novitasari et al., 2021). Dengan demikian, *relationship satisfaction* berperan penting dalam kesejahteraan individu, baik secara emosional maupun fisik. Ketika seseorang merasa puas dalam hubungan romantis, mereka cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi serta kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Dengan demikian, penting untuk membangun hubungan yang berkualitas sehingga dapat meningkatkan *relationship satisfaction*, maka perlu diketahui faktor-faktor yang memengaruhi *relationship satisfaction*.

Studi oleh Langlais et al. (2024), menunjukkan bahwa paparan terhadap konten hubungan ideal di TikTok dapat memengaruhi persepsi individu terhadap standar hubungan mereka sendiri, di mana partisipan cenderung menginternalisasi ekspektasi yang lebih tinggi terhadap pasangan setelah melihat representasi hubungan yang tampak sempurna. Representasi menyesatkan ini, sebagaimana dijelaskan oleh Galician (dalam Kovan, 2023), dapat menciptakan ekspektasi yang tidak realistis dan berujung pada kekecewaan. Tren di media sosial seperti *relationship goals* dan kejutan romantis yang viral turut membentuk ekspektasi hubungan ideal, yang mendorong individu untuk membandingkan hubungannya dengan orang lain. Perbandingan sosial ini, menurut Frampton dan Fox (dalam Kovan, 2023), dapat mengaburkan makna sebenarnya dari hubungan di dunia

nyata serta menciptakan tekanan dan dinamika kompetitif dalam hubungan, yang pada akhirnya berpotensi menurunkan kepuasan hubungan.

Perbandingan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kepuasan individu dalam hubungan romantis. Berdasarkan penelitian Buunk & VanYperen (1989), individu yang merasa adanya ketimpangan dalam kontribusi dan hasil yang diterima dari pasangan, baik merasa lebih banyak memberi maupun menerima, cenderung melaporkan *relationship satisfaction* yang lebih rendah dibandingkan individu yang merasa hubungannya setara. Tidak hanya perbandingan dengan pasangan, perbandingan dengan orang lain, seperti teman sejenis, juga turut memengaruhi evaluasi terhadap hubungan, individu yang merasa hubungannya lebih baik daripada orang lain cenderung lebih puas.

Berdasarkan studi oleh Egeci & Gençöz (2006), keterampilan komunikasi berkorelasi secara signifikan terhadap *relationship satisfaction*, bahkan setelah mempertimbangkan faktor lain, seperti *attachment styles* dan *problem-solving abilities*. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Anderson & Emmer-sommer (2006), menunjukkan bahwa *intimacy*, *trust*, dan *communication* merupakan prediktor signifikan dari *relationship satisfaction* daring. Menurut Lewicki & Bunker (1995), *relationship satisfaction* yang cenderung tinggi diperoleh dari kepercayaan satu sama lain pada pasangan. Kemudian, *self-disclosure* yang diterima oleh individu dalam hubungan romantis juga memengaruhi kepuasan dalam hubungan atau *relationship satisfaction* (Meeks et al., 1998).

Menurut Fincham & Beach (dalam Vangelisti & Perlman, 2018), *relationship satisfaction* dipengaruhi oleh berbagai faktor kognitif, afektif, dan perilaku yang saling berkaitan. Salah satu aspek kognitif yang paling berpengaruh adalah atribusi, yakni cara individu menafsirkan dan menjelaskan perilaku pasangannya. Individu yang memiliki tingkat kepuasan hubungan yang tinggi cenderung memberikan atribusi positif terhadap perilaku pasangan, misalnya dengan menganggap perilaku baik berasal dari sifat internal dan menyeluruh. Sebaliknya, perilaku negatif pasangan sering kali dianggap sebagai akibat dari faktor eksternal dan situasional. Pola atribusi ini berbeda dengan individu yang merasa tidak puas dalam hubungannya, yang cenderung menyalahkan pasangan secara pribadi untuk setiap konflik atau kesalahan. Selain atribusi, faktor lain

seperti *attachment styles*, kesenjangan antara persepsi terhadap pasangan dan standar ideal, proses perbandingan sosial, serta distorsi memori terhadap pengalaman hubungan masa lalu juga turut memengaruhi *relationship satisfaction*.

Dalam hubungan romantis, komunikasi merupakan faktor kunci yang menentukan tingkat *relationship satisfaction*. Komunikasi yang terbuka dan efektif memungkinkan pasangan untuk saling memahami, mengungkapkan perasaan, serta menyelesaikan konflik dengan lebih baik (Meeks et al., 1998). Kejelasan dalam komunikasi juga menciptakan kepercayaan dan kedekatan emosional, yang pada akhirnya meningkatkan kepuasan dalam hubungan (Eğeci & Gençöz, 2006). Karney & Bradbury (1995), berpendapat bahwa keterbukaan individu terhadap pasangan membantu menciptakan suasana yang positif dan menginspirasi, serta mendorong kedekatan emosional yang berkontribusi pada *relationship satisfaction*. Berdasarkan penelitian oleh Sprecher & Hendrick (2004) *Self-disclosure* memiliki hubungan positif baik dengan karakteristik individu maupun karakteristik hubungan. Pada tingkat individu, *self-disclosure* berkaitan dengan responsivitas dan harga diri seseorang. Sementara itu, pada tingkat hubungan, *self-disclosure* berasosiasi secara positif dengan kualitas hubungan, termasuk *satisfaction*, *love*, dan *commitment*. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-disclosure* dalam suatu hubungan, maka semakin besar kemungkinan individu merasakan hubungan yang memuaskan, penuh kasih sayang, dan berkomitmen. Salah satu bentuk komunikasi efektif yang berkontribusi memengaruhi *relationship satisfaction* adalah *self-disclosure*.

Self-disclosure adalah setiap pesan tentang diri sendiri yang dikomunikasikan seseorang kepada orang lain (Wheless & Grotz, 1976). Dalam konteks komunikasi interpersonal, *self-disclosure* mencakup berbagai aspek informasi pribadi, mulai dari fakta dasar hingga pemikiran, perasaan, keyakinan, dan pengalaman pribadi yang lebih mendalam. Proses ini memainkan peran penting dalam membangun kedekatan, kepercayaan, dan pemahaman dalam suatu hubungan, baik dalam interaksi sosial, profesional, maupun hubungan romantis.

Dengan demikian, penting diterapkannya komunikasi terbuka pada pasangan yaitu dengan melakukan *self-disclosure* atau keterbukaan diri. Menurut

Hurlock (dalam Bella et al., 2024), *self-disclosure* memiliki peran penting, terutama pada masa dewasa awal, karena pada tahap ini individu membutuhkan sarana untuk membangun hubungan sosial yang baik dengan orang lain. Mengimplementasikan *self-disclosure*, individu dapat menciptakan kedekatan emosional, memperkuat kepercayaan, serta meningkatkan kualitas hubungan interpersonal, khususnya dalam hubungan romantis.

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Arora (2023), menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif signifikan antara *self-disclosure* terhadap *relationship satisfaction*. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-disclosure*, maka semakin tinggi pula tingkat *relationship satisfaction* individu yang menjalani pernikahan jarak jauh. Kemudian, Sarasija (2024), menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-disclosure* dengan *relationship satisfaction* pada dewasa muda yang menjalin hubungan jarak jauh. Selain itu, Bella et al. (2024), menemukan bahwa adanya korelasi yang signifikan antara *self-disclosure* dengan *relationship satisfaction* pada *emerging adult* yang berpacaran. Berdasarkan ketiga penelitian tersebut dilakukan secara kuantitatif yang seluruhnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif atau hubungan yang signifikan antara *self-disclosure* dengan *relationship satisfaction*.

Meskipun demikian, ketiga penelitian tersebut masih memiliki keterbatasan pada karakteristik subjek yang spesifik, yakni individu yang menjalani hubungan jarak jauh. Hal ini menyisakan ruang penelitian lebih lanjut pada populasi yang lebih umum, yaitu individu dewasa awal secara keseluruhan, tanpa dibatasi oleh kondisi hubungan tertentu. Mengingat masa dewasa awal merupakan fase penting dalam pembentukan dan pengelolaan hubungan romantis yang stabil, maka penting untuk memahami bagaimana *self-disclosure* berperan dalam meningkatkan *relationship satisfaction* pada kelompok usia dewasa awal secara lebih luas.

Berdasarkan penjabaran diatas, penulis tertarik untuk meneliti pengaruh *self-disclosure* terhadap *relationship satisfaction* pada dewasa awal yang sedang menjalani hubungan romantis.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan diatas, maka identifikasi masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Individu dewasa awal yang sedang mengeksplorasi identitas diri dan membangun hubungan romantis secara berkelanjutan dan stabil.
2. Terdapat peningkatan fenomena ketidakpuasan dalam hubungan romantis pada dewasa awal, baik dalam pacaran maupun pernikahan.
3. Penelitian sebelumnya mengenai pengaruh *self-disclosure* terhadap *relationship satisfaction* masih terbatas pada subjek dengan kondisi hubungan jarak jauh (LDR).
4. Munculnya ekspektasi yang tidak realistis terhadap hubungan romantis dapat memicu ketimpangan persepsi dan penurunan tingkat *relationship satisfaction*.
5. Perlu diteliti lebih lanjut pengaruh *self-disclosure* dalam meningkatkan *relationship satisfaction* pada dewasa awal dengan hubungan romantis secara umum tanpa dibatasi kondisi tertentu.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka penulis perlu membatasi lingkup masalah agar mendapatkan hasil penelitian yang spesifik dan jelas. Oleh sebab itu, fokus dalam penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh positif *self-disclosure* terhadap *relationship satisfaction* pada dewasa awal yang sedang menjalani hubungan romantis.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dituliskan rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh positif *self-disclosure* terhadap *relationship satisfaction* pada dewasa awal yang sedang menjalani hubungan romantis?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka dapat dituliskan tujuan penelitian pada penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh positif *self-disclosure* terhadap *relationship satisfaction* pada dewasa awal yang sedang menjalani hubungan romantis.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Menambah wawasan dalam bidang psikologi sosial dan komunikasi interpersonal, khususnya terkait peran *self-disclosure* terhadap *relationship satisfaction*.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Memberikan referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *self-disclosure*, *relationship satisfaction*, dan dewasa awal.
2. Memberikan pemahaman bagi individu dewasa awal mengenai pentingnya *self-disclosure* dalam memengaruhi *relationship satisfaction* dalam romantis mereka.