



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 6 Tahun 2024 Page 3949-3955

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Jarak Bukan Halangan: Peran Pengungkapan Diri dalam Kepuasan Hubungan Jarak Jauh Mahasiswa melalui *Remote Communication*

Sharon Jess^{1✉}, Rostiana²

Universitas Tarumanagara

Email: Sharonjess07@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Hubungan jarak jauh sering kali menghadapi tantangan seperti keterbatasan interaksi fisik dan risiko miskomunikasi, yang dapat memengaruhi kepuasan hubungan. Pengungkapan diri memainkan peran penting dalam mendukung komunikasi yang efektif dan meningkatkan kepuasan hubungan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran pengungkapan diri dalam kepuasan hubungan pada mahasiswa yang menjalani hubungan romantis jarak jauh. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, melibatkan 318 mahasiswa yang dipilih secara purposive sampling. Hasil analisis menunjukkan bahwa pengungkapan diri memberikan kontribusi sebesar 9,6% terhadap kepuasan hubungan. Temuan ini menegaskan pentingnya pengungkapan diri dalam memelihara hubungan jarak jauh yang memuaskan bagi mahasiswa.

Kata Kunci: *Hubungan Jarak Jauh, Kepuasan Hubungan, Mahasiswa, Pengungkapan Diri, Remote Communication*

Abstract

Long-distance relationships often face challenges such as limited physical interaction and the risk of miscommunication, which can impact relationship satisfaction. Self-disclosure plays a crucial role in supporting effective communication and enhancing relationship satisfaction. This study aims to analyze the role of self-disclosure in relationship satisfaction among students in long-distance romantic relationships. Using a quantitative correlational approach, the study involved 318 students selected through purposive sampling. The analysis revealed that self-disclosure contributes 9.6% to relationship satisfaction. These findings emphasize the importance of self-disclosure in maintaining satisfying long-distance relationships among students.

Keywords: *Long-Distance Relationships, Remote Communication, Relationship Satisfaction, Self-Disclosure, Students*

PENDAHULUAN

Hubungan jarak jauh sering kali menimbulkan tantangan yang signifikan, seperti keterbatasan interaksi fisik dan potensi terjadinya miskomunikasi, yang dapat berdampak pada kepuasan hubungan. Pasangan dalam hubungan semacam ini umumnya mengandalkan cinta, kepercayaan, dan komitmen untuk mempertahankan kekuatan hubungan mereka (Sawai et al., 2023). Di era digital ini, teknologi komunikasi, seperti *voice call*, *chatting*, dan *video call*, menjadi metode utama yang digunakan pasangan untuk mempertahankan hubungan, sehingga *remote communication* (komunikasi jarak jauh) semakin menjadi aspek penting dalam hubungan tersebut (Boyle & O'Sullivan, 2016; Kudesia, 2023). Untuk membangun hubungan romantis yang positif, komunikasi interpersonal yang efektif antara pasangan sangat diperlukan. Salah satu aspek penting dalam meningkatkan kepuasan hubungan adalah komunikasi yang efektif, yang ditandai dengan kejujuran dan pengungkapan diri (Beukeboom & Pollmann, 2021). Pengungkapan diri melibatkan proses berbagi informasi terkait perasaan, sikap, perilaku, keinginan, serta gagasan dengan pasangan maupun diri sendiri (Septiani & Kusumiati, 2023). Melalui keterbukaan ini, kedua pihak dapat membangun kepercayaan dan keyakinan yang kokoh satu sama lain, meskipun tanpa adanya pertemuan fisik secara langsung (Pramantari & Soetjningsih, 2023). Pasangan yang saling berbagi tentang kehidupan sehari-hari, impian, dan tantangan mereka cenderung merasa lebih puas dengan hubungan yang dijalani, karena keterbukaan ini membangun rasa saling mendukung dan menghargai satu sama lain (Kurniati, 2018). Peleg dalam (Beukeboom & Pollmann, 2021) mendefinisikan kepuasan hubungan romantis sebagai sejauh mana pasangan dapat memenuhi kebutuhan dan keinginan satu sama lain. Hubungan romantis yang memuaskan dapat mengarah pada

kepuasan individu, yang kemudian berkontribusi pada pembentukan keluarga yang sehat (Roberts & David, 2016).

Namun, meskipun banyak penelitian mengakui pentingnya pengungkapan diri dalam hubungan, temuan terkait pengaruhnya terhadap kepuasan hubungan dalam konteks hubungan jarak jauh masih menunjukkan perbedaan. Beberapa studi, seperti yang dilakukan oleh (Sarosija, 2024) menemukan hubungan positif yang signifikan antara pengungkapan diri dan kepuasan hubungan pada pasangan dalam hubungan jarak jauh. Di sisi lain, penelitian (Aritonang et al., 2022) tidak mendapati pengaruh yang sama. Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan dalam literatur mengenai sejauh mana pengungkapan diri memengaruhi kepuasan hubungan, khususnya dalam populasi mahasiswa yang terlibat dalam hubungan jarak jauh.

Merujuk pada kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran pengungkapan diri dalam mempengaruhi tingkat kepuasan hubungan, khususnya di kalangan mahasiswa yang menggunakan *remote communication* dalam hubungan mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan hubungan dalam konteks hubungan jarak jauh, serta menawarkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang dinamika hubungan di kalangan mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain korelasional, bertujuan untuk mengevaluasi peran pengungkapan diri dalam kepuasan hubungan pada mahasiswa yang terlibat dalam hubungan jarak jauh. Sampel penelitian terdiri dari 318 mahasiswa berusia 18 hingga 26 tahun yang berasal dari wilayah Jabodetabek, dipilih dengan metode *purposive sampling*. Partisipan diharuskan memiliki hubungan jarak jauh dengan durasi minimal enam bulan dan aktif menggunakan *platform* media sosial sebagai sarana komunikasi utama.

Proses pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Forms*. Instrumen penelitian terdiri dari *Revised Self-Disclosure Scale* (RSDS) dan *Relationship Assessment Scale* (RAS), yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. RSDS, yang dikembangkan oleh Wheelless dan dimodifikasi oleh (Shara, 2023) digunakan untuk mengukur tingkat pengungkapan diri. Instrumen ini terdiri dari 18 butir yang mencakup lima dimensi pengungkapan diri dan menunjukkan koefisien reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0.964.

RAS, yang awalnya dikembangkan oleh (Hendrick et al., 1998), digunakan untuk mengukur kepuasan dalam hubungan secara umum. Instrumen ini telah diterjemahkan dan disesuaikan dengan konteks Indonesia oleh Sarosija (2024) dan terdiri dari tujuh butir pernyataan. Reliabilitas RAS dalam penelitian ini tercatat dengan koefisien Cronbach's alpha sebesar 0.819.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Variabel Pengungkapan Diri

Tabel 1. Hasil Analisis Pengungkapan Diri

	Min	Max	Mean Hipotetik	Mean Empirik	<i>Std.</i> <i>Deviation</i>	Interpretasi
Pengungkapan Diri	1.33	4.78	3	2.9834	2.9834	Cenderung rendah
<i>Intent To Disclosure</i>	1.00	5.00	3	3.0273	1.37244	Cenderung Tinggi
<i>Amount Of Disclosure</i>	1.25	5.00	3	3.0385	1.23783	Cenderung Tinggi
Dimensi <i>The Positive Negative Nature Of Disclosure</i>	1.00	5.00	3	3.0210	1.19362	Cenderung Tinggi
<i>The Honesty Accuracy Of Disclosure</i>	1.17	4.83	3	2.9177	1.20431	Cenderung Rendah
<i>General Depth Control Of Disclosure</i>	1.00	5.00	3	2.9481	1.31468	Cenderung Rendah

Analisis deskriptif mengenai pengungkapan diri dilakukan pada 318 responden menggunakan skala Likert 1-5, di mana skor lebih tinggi menunjukkan tingkat pengungkapan diri lebih rendah. Nilai mean empirik untuk pengungkapan diri secara keseluruhan adalah 2,9834, dengan rentang antara 1,33 hingga 4,78, yang menunjukkan pengungkapan diri cenderung rendah.

Pada dimensi Intent to Disclosure, nilai mean empirik adalah 3,0273 menunjukkan niat untuk mengungkapkan diri cenderung tinggi. Dimensi Amount of Disclosure mencatat mean empirik 3,0385 menandakan tingkat pengungkapan diri yang tinggi. Dimensi The Positive-Negative Nature of Disclosure memiliki mean empirik 3,0210 yang juga menunjukkan pengungkapan diri yang tinggi.

Sebaliknya, pada dimensi The Honesty-Accuracy of Disclosure, nilai mean empirik adalah 2,9177 yang menunjukkan pengungkapan diri cenderung rendah. Dimensi General Depth Control of Disclosure mencatat mean empirik 2,9481 menunjukkan bahwa pengungkapan diri pada dimensi ini juga cenderung rendah.

Gambaran Variabel Kepuasan Hubungan

Tabel 2. Hasil Analisis Kepuasan Hubungan

	Min	Max	Mean Hipotetik	Mean Empirik	<i>Std.</i> <i>Deviation</i>	Interpretasi
Kepuasan Hubungan	1.29	4.00	2.5	2.9403	0.65967	Cenderung Tinggi

Pengukuran variabel kepuasan hubungan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan 7 item yang disusun dalam skala Likert, dengan rentang nilai antara 1 hingga 4. Skor yang lebih tinggi pada skala ini mencerminkan tingkat kepuasan hubungan yang lebih tinggi, dengan nilai 2,5 sebagai mean hipotetik. Berdasarkan data yang diperoleh, nilai mean empirik untuk kepuasan hubungan adalah 2,9403, dengan rentang nilai minimum 1,29 dan maksimum 4,00. Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat kepuasan hubungan pada partisipan penelitian cenderung tinggi.

Uji Korelasi

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

	Koefisien Korelasi (r)	Signifikansi (p-value)
Pengungkapan Diri – Kepuasan Hubungan	0.309	<,001

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara pengungkapan diri dan kepuasan hubungan, dengan koefisien korelasi sebesar 0,309. Koefisien ini menandakan hubungan yang lemah namun positif, di mana peningkatan pengungkapan diri dihubungkan dengan peningkatan kepuasan hubungan. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan ini signifikan secara statistik. Dengan demikian, meskipun hubungan antara pengungkapan diri dan kepuasan hubungan memiliki kekuatan yang relatif lemah, hubungan ini tetap signifikan dan relevan dalam penelitian ini.

Uji Regresi Linear Sederhana

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

R	<i>R-Square</i>	F	<i>Sig.</i>
0.309	0.096	33.430	<0.001

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai R sebesar 0,309 dan koefisien determinasi (R-Square) sebesar 0,096, yang menandakan hubungan positif antara pengungkapan diri dan kepuasan hubungan. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pengungkapan diri cenderung diikuti oleh peningkatan kepuasan hubungan. Koefisien determinasi sebesar 0,096 mengindikasikan bahwa pengungkapan diri hanya menjelaskan 9,6% dari variasi kepuasan hubungan, sementara 90,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam model ini. Uji F menghasilkan nilai F sebesar 33,430 dengan signifikansi (Sig.) lebih kecil dari 0,001, menandakan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan. Kesimpulannya, pengungkapan diri berpengaruh secara signifikan terhadap kepuasan hubungan pada mahasiswa pengguna media sosial yang menjalani hubungan romantis jarak jauh.

SIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa pengungkapan diri berkontribusi sebesar 9,6% terhadap kepuasan hubungan pada mahasiswa yang menjalani hubungan jarak jauh, yang berarti peningkatan tingkat pengungkapan diri berhubungan dengan peningkatan kepuasan hubungan dalam konteks romantis. Temuan ini memberikan wawasan baru yang relevan dengan perkembangan komunikasi digital. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor eksternal lainnya serta menerapkan pendekatan kualitatif guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman psikologis responden. Hasil penelitian ini membuka peluang untuk studi lanjutan mengenai dinamika hubungan jarak jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Aritonang, C. M., Samosir, W. N. S., & Simbolon, H. (2022). Looking Back Self-Disclosure and Relationship Satisfaction in Partners After the Pandemic. *International Conference of Psychology*.
<https://seminar.uad.ac.id/index.php/ICMPP/article/download/11629/2402>
- Beukeboom, C. J., & Pollmann, M. (2021). Partner phubbing: Why using your phone during interactions with your partner can be detrimental for your relationship. *Computers in Human Behavior*, *124*, 106932. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106932>
- Boyle, A. M., & O'Sullivan, L. F. (2016). Staying Connected: Computer-Mediated and Face-to-Face Communication in College Students' Dating Relationships. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *19*(5), 299–307. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0293>
- Hendrick, S. S., Dicke, A., & Hendrick, C. (1998). The Relationship Assessment Scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, *15*(1), 137–142. <https://doi.org/10.1177/0265407598151009>
- Kudesia, A. (2023). *What is Remote Communication?* <https://fireflies.ai/blog/what-is-remote-communication#:~:text=Simply%20put%2C%20remote%20communication%20is,make%20remote%20communications%20a%20breeze>.
- Kurniati, G. (2018). Pengelolaan Hubungan Romantis Jarak Jauh (Studi Penetrasi Sosial Terhadap Pasangan Yang Terpisah Jarak Geografis Sejak Pacaran Hingga Menikah). *Jurnal Komunikasi Indonesia*, *4*(1), 27–37. <https://doi.org/10.7454/jki.v4i1.8876>
- Pramantari, A. C. G., & Soetjningsih, C. H. (2023). Secure Attachment dan Kualitas Hubungan Berpacaran pada Dewasa Awal yang Menjalani LDR. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, *2*(5), 1845–1856. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4602>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, *54*, 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Sarosija, Y. D. (2024). The Relationship of Self-Disclosure to Relationship Satisfaction in Early Young Adults in Long Distance Relationships. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6156>
- Sawai, J. P., Sawai, R. P., Masdin, M., & Abdul Rashid Abdul Aziz. (2023). Sustaining Long-distance Relationship Through Love, Trust, and Dedication among Married Couples. *MANU Jurnal Pusat Penataran Ilmu Dan Bahasa (PPIB)*, *34*(1), 63–80. <https://doi.org/10.51200/manu.v34i1.4475>

- Septiani, A. T., & Kusumiati, R. Y. E. (2023). Hubungan Antara Self Disclosure dengan Interpersonal Trust pada Pasangan Dewasa Awal yang Menjalani Long Distance Relationship (LDR). *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, 6(1). <https://doi.org/10.47467/as.v6i1.5601>
- Shara, R. A. (2023). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Self-Disclosure pada Laki-laki Dewasa Awal* [Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/72982>