



Hubungan antara Self Disclosure dengan Kesepian pada Dewasa Awal

Melisa Restu Fauzi^{1*}, Kondang Budiyan²

^{1, 2}Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

* melisa.123restu@gmail.com, kondang@mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Masa dewasa awal individu harus melaksanakan tugas perkembangannya yakni bergabung dalam kelompok sosial yang nilai-nilainya selaras. Pada prosesnya individu cenderung menyaring relasi sosial yang sepaham, sehingga mereka rawan kesepian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self disclosure* dengan kesepian pada dewasa awal. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara *self disclosure* dengan kesepian pada dewasa awal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah subjek 162 dewasa awal rentang usia 20 – 25 tahun. Metode pengumpulan data menggunakan skala *self disclosure* dan skala kesepian. Hasil analisis korelasi *product moment* untuk variabel *self disclosure* dan kesepian menunjukkan nilai $r_{xy} = -0,624$ ($p < 0,001$) hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self disclosure* dan kesepian pada dewasa awal. Semakin tinggi *self disclosure* maka akan semakin rendah kesepian, sebaliknya semakin rendah *self disclosure* maka semakin tinggi kesepian. Hasil perhitungan determinasi diperoleh nilai (R^2) sebesar 0,390 yang artinya variabel *self disclosure* dapat mempengaruhi variabel kesepian sebesar 39% dan sisanya 61% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci : *self disclosure*, kesepian, dewasa awal

Abstract

In early adulthood, individuals must carry out their developmental tasks, namely joining a social group whose values are in harmony. In the process, individuals tend to filter out social relationships that agree, so they are prone to loneliness. This research aims to determine the relationship between self-disclosure and loneliness in early adulthood. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between self-disclosure and loneliness in early adulthood. This research used quantitative methods with a total of 162 early adult subjects aged 20 – 25 years. Method of data collection using the self-disclosure scale and a loneliness scale. The product moment analysis results for the self-disclosure and loneliness variables show a value of $r_{xy} = -0.624$ ($p < 0.001$) which means that the hypothesis that there is a significant negative relationship between self-disclosure and loneliness in early adulthood. The higher the self-disclosure, the lower the loneliness, conversely the lower the self-disclosure, the higher the loneliness. The results of the determination calculation obtained a value (R^2) of 0.390, which means that the self-disclosure variable can influence the loneliness variable by 39% and the remaining 61% is influenced by other factors.

Keywords: *self disclosure, loneliness, early adulthood*



PENDAHULUAN

Dewasa awal merupakan fase perkembangan setelah masa remaja akhir. Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju dewasa (Santrock, 2011). Individu dewasa diharapkan memulai peran baru seperti suami/istri, orang tua, pencari nafkah, keinginan-keinginan baru, selain itu juga terjadi perkembangan dalam sikap dan nilai yang baru sesuai tugas baru (Hurlock, 1996). Saat masa peralihan ini seorang remaja akan mengalami penyesuaian ketika memasuki masa dewasa awal, salah satunya adalah dalam pergaulan. Menurut R. J. Havighurs (1953) salah satu tugas perkembangan dalam masa dewasa awal adalah memperoleh kelompok sosial yang seirama dengan nilai-nilai atau pahamnya, setiap individu mempunyai nilai-nilai dan paham yang berbeda satu sama lain. Dalam masa *emerging young adult* (18-25 tahun), beberapa tanggung jawab mulai diterima oleh individu, tugasnya yakni membangun relasi akrab atau intim supaya tidak terjerat ke dalam isolasi sosial yang bisa membuat individu kesepian (Octaviany, 2019)

Kesepian menurut pandangan Russell(1996) yaitu perasaan subjektif yang bersifat sementara dari suatu individu akibat tidak adanya keekatan dalam sebuah hubungan, kondisi tersebut boleh jadi timbul karena perubahan yang drastis dalam konteks kehidupan sosial individu tersebut. Hawkley dan Cacioppo (2010) menjelaskan bahwa kesepian merupakan perasaan tertekan dan disertai dengan persepsi tentang kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi secara kuantitas dan kualitas. Austin (1983) menjelaskan bahwa aspek-aspek kesepian meliputi *intimate others*, *social others*, dan *belonging and affiliation*.

Dalam survei yang dilakukan oleh Groarke dkk (2020) di United Kingdom menemukan bahwa individu dalam rentang usia 18-24 tahun memiliki tingkat kesepian paling tinggi di antara rentang usia yang lainnya, yaitu sebesar 41% dari total 1989 responden. Di Indonesia sendiri, 98% partisipan dalam sebuah survei yang dilakukan oleh Yayasan Into The Light dan Change.org pada 2021 lalu, merasa kesepian (CNN Indonesia, 2021).

Dampak dari perasaan kesepian yang sulit diatasi dengan baik bisa meningkatkan stress, daya pikir dan memori mengalami penurunan, dan ketika tidak mendapatkan salah satu kebahagiaannya dalam hidup akan merasa tidak senang, serta akan cenderung berperilaku antisosial (Nainggolan, 2017). Merasa hampa dan tidak puas, karena orang kesepian akan berpikir bahwa segala kepuasan berasal dari hubungan dengan orang lain (Burns, 2000).

Faktor yang dapat menyebabkan kesepian diantaranya adalah faktor-faktor pemicu dan faktor-faktor yang mendahului dan mempertahankan (Peplau dan Perlman, 1982). Faktor pemicu salah satunya adalah rendahnya hubungan sosial yang dilakukan. Yusuf (2016) menyebutkan terdapat hubungan antara kesepian dengan keterampilan sosial yang buruk dan menurut Hafas (2022) individu dengan keterampilan sosial yang buruk dapat menyebabkan sempitnya relasi sosial yang dimiliki. Buhrmester (1998) menyebutkan *self disclosure* merupakan salah satu aspek penting dalam keterampilan sosial. Berg dan Peplau (1982) menyebutkan bahwa orang yang rentan kesepian terjadi karena orang-orang yang enggan mengungkapkan dirinya dan menerima informasi mengenai pribadi orang lain dan bisa jadi menemukan kurang memuaskannya hubungan yang dijalin. Berdasarkan hal tersebut maka bisa jadi rendahnya *self disclosure* menjadi salah satu faktor yang mempunyai peran pada kesepian. Menurut Hafas (2022) *self disclosure* merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kesepian.

Self disclosure adalah suatu bentuk komunikasi individu dalam mengungkapkan informasi pribadi yang biasanya tidak diketahui oleh individu lain (Devito, 2011). Dalam proses terjadinya *self disclosure*, setidaknya memerlukan dua orang atau lebih agar hal tersebut terjadi. *Self disclosure* merupakan proses mengungkapkan informasi diri kepada orang lain, dan hal tersebut merupakan aspek penting dari komunikasi interpersonal agar memiliki hubungan yang dekat (Derlega, et. Al, 2013). DeVito (2010)



memaparkan aspek-aspek pada *self disclosure*, diantaranya jumlah/frekuensi, valensi, ketepatan/kejujuran, keluasan dan kedalaman.

Self disclosure mempunyai peran penting dalam proses komunikasi dan membangun hubungan pertemanan. Ketika hubungan semakin akrab, maka individu akan semakin terbuka dalam menjalin hubungan (Gainau, 2008). Menurut Peplau dan Perlman (dalam Yusuf, 2016) kurang tersedianya teman akrab merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesepian. Sejalan dengan pengertian kesepian menurut Russell (1996) merupakan perasaan subjektif dari suatu individu karena tidak terdapat kecermatan dalam hubungannya dan bersifat sementara, kondisi tersebut dapat muncul karena adanya perubahan yang drastis di kehidupan sosialnya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara *self disclosure* dengan kesepian pada dewasa awal.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek penelitian ini berjumlah 162, dengan karakteristik individu dewasa awal yang berusia 20 – 25 tahun. Variabel penelitian terdiri dari *self disclosure* dan kesepian. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi. Skala yang digunakan adalah skala likert. Skala pengukuran yang digunakan terbagi menjadi dua yaitu Skala Kesepian dan Skala *Self disclosure*. Skala kesepian menggunakan skala adaptasi dari UCLA Loneliness milik Austin (1983) yang sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh dosen, dan skala *self disclosure* menggunakan skala yang dibuat oleh Pinakesti (2016). Sebelum digunakan, skala dilakukan uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu. Berdasarkan hasil analisis didapatkan skala kesepian memiliki koefisien alpha (α) sebesar 0,905, dengan koefisien daya beda item bergerak dari 0.356 – 0.710. Untuk skala *self disclosure* memiliki koefisien alpha (α) sebesar 0,906, dengan koefisien daya beda item bergerak dari 0.326 – 0.603. Skala yang telah ada berbentuk *Google Form* yang disebarakan melalui media sosial seperti *whatsapp*, *instagram*, dan *twitter*. Hasil aplikasi Jamovi digunakan untuk mengukur korelasi item total menggunakan *Product Moment Pearson* dan dalam menghitung reliabilitas metode yang digunakan adalah Cronbach's Alpha. Untuk hasil analisis penelitian ini menggunakan uji asumsi dan uji hipotesis.

HASIL

Deskripsi Data Penelitian

Pada Skala Kesepian jumlah itemnya sebanyak 18 dengan skor terendah 1 dan skor tertinggi 4. Skor minimal hipotetik untuk variabel kesepian adalah 18, dan skor maksimal hipotetiknya adalah 72. Skala *Self disclosure* memiliki jumlah item sebanyak 36 dengan skor terendah 1 dan skor tertinggi 4. Skor minimal hipotetik untuk variabel *self disclosure* adalah 36 dan skor maksimal hipotetiknya adalah 144.

Tabel 3. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Kesepian	18	72	45	9	20	68	36.6	9.65
<i>Self disclosure</i>	36	144	90	18	40	128	83.9	12.7

Keterangan Tabel

Mean : Rata-rata
Max : Skor maksimal



Min : Skor minimal
SD : Standar deviasi

Melalui tabel di atas, diketahui bahwa skor rata-rata hipotetik dari kesepian adalah 45 dan skor rata-rata empirik adalah 36.6, kemudian untuk skor standar deviasi hipotetik dari kesepian adalah 9 dan skor standar deviasi empirik adalah 9.65. Sedangkan pada *self disclosure*, skor rata-rata hipotetiknya adalah 36, dan skor rata-rata empiric 40, lalu skor standar deviasi hipotetik adalah 18, dan skor standar deviasi empiric sebesar 12.7.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui sebaran data normal atau tidak. Pedoman yang digunakan dalam menentukan suatu data terdistribusi normal atau tidak menggunakan model Shapiro-Wilk sesuai dengan kaidah jika $p > 0,050$ maka data terdistribusi normal dan jika $p < 0,050$ maka data terdistribusi tidak normal (Azwar, 2012). Hasil uji normalitas bisa dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	Shapiro-Wilk	p	Keterangan
1	Kesepian	0,004	$p < 0,050$	Tidak Normal
2	<i>Self disclosure</i>	0,007	$p < 0,050$	Tidak Normal

Berdasarkan tabel di atas, kedua variabel memiliki sebaran data yang tidak normal. Dalam Hadi (2015) ketika dalam suatu penelitian memiliki subjek berjumlah besar atau jumlah ($N \geq 30$), maka dapat dikatakan bahwa data terdistribusi normal karena normal atau tidaknya sebaran data penelitian tidak memberikan pengaruh terhadap hasil akhir.

Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel *self disclosure* dengan variabel kesepian merupakan hubungan yang linier atau tidak. Kaidah untuk uji linearitas adalah jika nilai signifikansi $< 0,050$ maka hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung merupakan hubungan yang linear, namun jika nilai signifikansi $> 0,050$ maka hubungan variabel bebas dan variabel tergantung tidak linier (Safitri, 2019). Berdasarkan hasil uji linearitas diperoleh nilai $F = 122,528$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,050$), dapat dikatakan hubungan antara *self disclosure* dan kesepian merupakan hubungan yang linear.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan analisis korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Pearson. Kaidah yang digunakan adalah apabila $p < 0,050$ maka ada korelasi yang signifikan antara kedua variabel, namun jika $p > 0,050$ maka tidak ada korelasi yang signifikan antara variabel bebas dan variabel tergantung (Safitri, 2019). Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Y	X	Nilai Korelasi Product Moment	Sig	Keterangan
Kesepian	<i>Self disclosure</i>	-0,624	0,001	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self disclosure* dan kesepian pada dewasa awal. Artinya semakin tinggi *self disclosure* maka kesepian akan semakin rendah. Sebaliknya, jika *self disclosure* rendah, maka kesepian akan tinggi. Hal ini menyimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Selanjutnya koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar 0,390 yang artinya variabel *self disclosure* dapat mempengaruhi variabel kesepian sebesar 39% dan sisanya 61% dipengaruhi oleh faktor lain.



DISKUSI

Hasil menunjukkan self disclosure menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesepian pada dewasa awal. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Hafas (2022), hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negative yang signifikan antara *self disclosure* dengan kesepian pada dewasa awal. Semakin tinggi *self disclosure* maka semakin rendah juga kesepian. Sebaliknya jika *self disclosure* rendah, maka kesepian akan tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Agustina (2022) menyebutkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *self disclosure* dengan kesepian pada pengguna aplikasi dating online di masa pandemic Covid-19. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dindia dan Duck (2000) tiga perempat peserta berpendapat bahwa penyebab rasa kesepian adalah tidak adanya kemampuan untuk melakukan keterbukaan diri. Pingxian dkk. (2008) menyimpulkan adanya hubungan negative yang signifikan antara *self disclosure* dan kesepian. Hal yang sama disampaikan oleh Jiang dkk. (2008) bahwa ada hubungan antara *self disclosure* dengan kesepian. Penelitian yang dilakukan Hikma (2017) juga menyimpulkan bahwa ada hubungan negative yang signifikan antara *self disclosure* dan kesepian pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.

Menurut Meiling (2018) *Self disclosure* akan berdampak pada adaptasi sosial individu, individu harus memiliki keterbukaan diri yang positif untuk memiliki komunikasi yang efektif dengan dunia luar. Sikap yang terbuka dalam berkomunikasi dengan orang lain akan menyebabkan hubungan baik terjalin (Rakhmat dalam Hidayat, 2012). Berbagi perasaan serta mengalaminya akan menciptakan serta mempertahankan persahabatan yang intim (Edi & Syarwani, 2014). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Greene dkk (2012) menunjukkan bahwa keterbukaan diri bermanfaat untuk persahabatan dan keintiman. Orang-orang memberikan dorongan satu sama lain karena ini adalah salah satu cara terbaik untuk mengurangi kesepian dan belajar lebih banyak tentang diri kita sendiri, karena seseorang akan belajar melihat dirinya sebagaimana orang lain melihatnya melalui interaksi, memaksimalkan kegembiraan dan meminimalkan penderitaan dengan mengomunikasikan perasaan kepada orang lain (Devito, 1997). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Buhrmester dan Hibbard (dalam Santrock, 2007) bahwa remaja yang tidak memiliki pertemanan yang intim atau tidak memiliki teman dekat, cenderung merasakan kesepian, depresi, memiliki harga diri yang rendah. Hasil analisis korelas pertama, variabel *self disclosure* memberikan sumbangan sebesar 39% terhadap kesepian, dengan demikian 61% dipengaruhi oleh faktor lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan mengenai hubungan antara *self disclosure* dengan kesepian pada dewasa awal, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negative yang signifikan antara *self disclosure* dengan kesepian. Artinya semakin tinggi *self disclosure* maka semakin rendah kesepian. Sebaliknya semakin rendah *self disclosure* maka semakin tinggi kesepian pada dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, T. (2022). *Hubungan keterbukaan diri dengan kesepian pada pengguna aplikasi dating online di masa pandemi covid-19*. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia.
- Austin, B. A. (1983). Factorial structure of the UCLA loneliness scale. *Psychological Reports*, 53 (3), 883-889.



- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Berg, J. H., & Peplau, L. A. (1982). Loneliness: The relationship of self- disclosure and androgyny. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 8(4), 624-630.
- Buhrmester, D., F. W., Wittenberg, M.T., & Reis, D. (1998). Five Domain of Interpersonal Competence in Peer Relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55 (6), 991-1008.
- Burns, DD (2000). *Mengapa kesepian, program baru yang telah diuji secara klinis untuk mengatasi kesepian*. Jakarta: Erlangga.
- Devito, J, A. (2010). *Komunikasi antar manusia (ed. 5)*. Jakarta: Professional Books
- Devito, J. A. (1997). *Komunikasi Antarmanusia*. Jakarta: Professional Books.
- Devito, J. A. (2011). *Komunikasi antar manusia (ed. 5)*. Jakarta: Karisma Publishing Group.
- Gainau, M. B. (2008). Pengembangan inventori self-disclosure bagi siswa usia sekolah menengah atas. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 15(3), 169-174. <http://dx.doi.org/10.17977/jip.v15i3.2536>
- Greene, K., Derlega, V., J., Mathews, A. (2006). *Self-disclosure in personal relationships. The Cambridge Handbook of Personal Relationships*. England: Cambridge University Press.
- Groarke, J.M., et al. (2020). Loneliness in the UK during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional results from the COVID-19 psychological wellbeing study. *PloS One*, 15(9). <https://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0239698>
- Hadi, S. (2015). *Metodologi riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hafas, C. R. S. (2022). *Hubungan self disclosure dengan kesepian pada dewasa awal*. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*, 40(2), 218 227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Havighurst, R. J. (1953). *Human development and education*. Longmans, Green.
- Hikma, N. (2017). *Hubungan antara keterbukaan diri dengan kesepian pada mahasiswa tahun pertama di fakultas psikologi uin suska riau*. (Doctoral dissertation). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Riau.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Jiang, S., Zou, H. (2008). Adolescent and peer self-disclosure questionnaire. *Acta Psychol Sin*, 40. 92 – 184.
- Meiling, Yu. (2018). A review of research on self disclosure of middle school students. *Dossier*, (1), 208.
- Nainggolan, S. R. (2017). *Dampak buruk kesepian terhadap kesehatan fisik dan mental*. Jakarta: Erlangga.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A source-book of current theory, research, and therapy*. New York: Wiley-Interscience.



- Pinakesti, A. R. A. (2016). *Self-disclosure dan stress pada mahasiswa*. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Malang. Malang.
- Pingxian, Z., Zongkui Z., Qingquan, P., Yuan, T., Qian, D. (2008). The relationship between internet relationship addiction, *self disclosure* and loneliness among college students. A review of research on self-disclosure in foreign countries. *Adv Psychol Sin*, 16. 23 – 114.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Russell, Daniel W. (1996). UCLA loneliness scale (Version: 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 66(1), 20 – 40.
- Safitri, R. M. (2019). *Modul praktikum analisis data*.
- Santrock, J. W. (2011). *Life span development*. penerjemah: Widyasinta, B. Erlangga
- Tst., & Agn. (2021). Survei: 98 persen orang Indonesia kesepian di masa pandemi. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/gayahidup/20210813160739-284-680076/survei-98-persen-orang-indonesiakesepian-di-masa-pandemi>
- Yusuf, N. P. (2016). Hubungan harga diri dan kesepian dengan depresi pada remaja. *Psychology Forum UMM*, 386-393.