

Hubungan Antara *Self-Disclosure* dan Penyesuaian Pernikahan Pada Periode Awal Pernikahan

Kania Hidayah, Muhammad Ilmi Hatta

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

kaniahidayah@gmail.com

Abstract—The divorce rate in Tasikmalaya city is increasing every year. Many divorce occurs in couples with a marriage age of 1-5 years long, with range of age 20-40 years. The continuous quarrel becomes a dominating cause in the divorce phenomenon. Divorce can be occurs because the couples experiencing obstacles in communication and pose disputes. Self-Disclosure is a modality of communication. Self-Disclosure has a role in getting to know deeper and understanding between the couple who influence the marital adjustment. A good marital adjustment is one of the reason of successful marriage. The purpose of this research is to determine the relationship between self-disclosure and marital adjustment during the initial period of marriage. The subject of this research is 55 couples aged 20-40 years with a maximum age of wedding 5 years, doing a courtship before marriage, and domiciled in Kawalu district in Tasikmalaya. The data was collected using the MSDQ (Marital Self-Disclosure Questionnaire) (Waring, 1998) and DAS (Dyadic Adjustment Scale) (Spanier, 1976), questionnaires were modified by the authors. The analytical techniques used are spearman and are computed using the help of SPSS software version 23 for Windows. The results showed a significant correlation between the self-disclosure and the marital adjustment in the initial period of marriage with a correlation coefficient (r) 0.459.

Keywords—*Self-disclosure, Penyesuaian Pernikahan, Periode Awal Pernikahan.*

Abstrak—Angka perceraian di Kota Tasikmalaya setiap tahun semakin meningkat. Perceraian banyak terjadi pada pasangan dengan usia pernikahan 1-5 tahun dengan rentang usia dari 20-40 tahun. Pertengkaran terus menerus menjadi penyebab yang mendominasi dalam fenomena perceraian. Perceraian terjadi karena pasangan mengalami kendala dalam komunikasi dan menimbulkan perselisihan. Self-disclosure merupakan modalitas dari komunikasi. Self-disclosure memiliki peran dalam mengenal lebih dalam dan memahami pasangan yang berpengaruh terhadap penyesuaian pernikahan. Penyesuaian pernikahan yang baik menjadi salah satu penentu keberhasilan rumah tangga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-disclosure dan penyesuaian pernikahan pada periode awal pernikahan. Subjek penelitian ini adalah 55 pasangan menikah berusia 20-40 tahun dengan usia pernikahan maksimal 5 tahun, melakukan masa pacaran sebelum menikah, dan berdomisili di kecamatan Kawalu Kota Tasikmalaya. Pengumpulan data menggunakan kuesioner MSDQ (Marital Self-Disclosure Questionnaire) (Waring, 1998) dan DAS (Dyadic Adjustment Scale) (Spanier, 1976) yang dimodifikasi oleh penulis. Teknik analisis yang digunakan adalah spearman dan dihitung menggunakan bantuan

perangkat lunak SPSS versi 23 for windows. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara self-disclosure dan penyesuaian pernikahan pada periode awal pernikahan dengan koefisien korelasi (r) 0,459.

Kata Kunci— *Self-disclosure, Penyesuaian Pernikahan, Periode Awal Pernikahan.*

I. PENDAHULUAN

Menurut Erikson dewasa awal berada pada tahapan *intimacy vs isolation*. Pada masa ini, individu berusaha mendapatkan intimasi yang diwujudkan melalui komitmen terhadap hubungan dengan lawan jenis baik pacaran maupun menikah (Papalia, 2008).

Dalam perjalanan kehidupan rumah tangganya, banyak pasangan yang memiliki rumah tangga tidak harmonis dan memilih bercerai. Tingkat perceraian di Jawa Barat meningkat dilihat dari data statistik tahunan Pengadilan Agama Tinggi Jawa Barat terdapat 24.793 pasangan di tahun 2018 bercerai karena cerai talak sedangkan di tahun 2017 sebanyak 23.173 orang melakukan cerai talak (Jabar News, 2019).

Perceraian didominasi oleh pasangan dengan usia pernikahan usia 1-5 tahun. Berdasarkan data dari Pengadilan Agama di Kota Tasikmalaya pada tahun 2019, jumlah perceraian terbanyak pada usia pernikahan 1-5 tahun. Menurut Clinebell dan Clinebell (2005) usia pernikahan 1-5 tahun merupakan periode krisis. Hal tersebut terjadi karena periode awal pernikahan merupakan masa penyesuaian diri dan krisis muncul saat pertama kali memasuki jenjang pernikahan. Pada masa ini mulai dihadapkan dengan berbagai masalah sehingga mengharuskan pasangan suami istri untuk banyak belajar tentang pasangan masing-masing dan diri sendiri.

Hal ini sejalan dengan Hurlock (2002) yang mengatakan bahwa dua tahun pertama pernikahan, pasangan suami istri biasanya harus melakukan penyesuaian pernikahan satu sama lain. Pada masa ini, diharapkan pasangan melakukan penyesuaian dengan baik untuk menghindari ketidakbahagiaan di dalam pernikahan. Selain itu, penyesuaian pernikahan yang berhasil berpengaruh pada keberhasilan rumah tangga. Hal ini yang akan mencegah timbulnya rasa kecewa, bingung, dan mempermudah penyesuaian diri dengan kedudukan dalam rumah tangga dan kehidupan di luar rumah tangga (Anjani,

2006).

Sedangkan para pasangan menganggap bahwa pada masa ini banyak muncul hal-hal yang tidak sesuai seperti pada saat masa penajakan atau pacaran. Pasangan berharap seiring berjalannya waktu akan membuat pasangan saling mengerti dan memahami satu sama lain serta lebih mengetahui harapan dari pernikahan yang dijalani (Anjani, 2006). Alasan lain, yaitu kehadiran buah hati. Pasangan mendapat peran baru sebagai orang tua yang harus siap menjalani tugas rumah tangga dan mengasuh anak (Anjani, 2006).

Selain melakukan penyesuaian satu sama lain, pasangan suami istri pun harus melakukan penyesuaian dengan masing-masing anggota keluarga dan teman-teman serta penyesuaian sebagai orang tua. Suami istri belajar menerima dan memasuki lingkungan sosial budaya pasangan melalui keterbukaan, toleransi dan saling menyesuaikan diri. Individu dengan latar belakang dan kepribadian berbeda bertemu serta menghadapi perbedaan-perbedaan yang ada harus mempelajari pasangannya agar dapat saling memahami (Anjani, 2006).

Komunikasi diperlukan karena berperan sebagai pokok untuk memahami fungsi dalam keluarga (Soliz, Thorson, & Rittenour, 2009). Namun, dalam perjalanan untuk memahami pasangan terdapat kendala komunikasi (Strizzi, Sander, Ciprić, & Hald, 2019). Mereka merasa sulit berkomunikasi dan berusaha menghindari (Birditt, Brown, Orbuch, & McIlvane, 2010). Pasangan mengalami kesulitan mengungkapkan perasaan dan pikirannya mengenai masalah yang dihadapi (Sari, Nella., Rinaldi., Ningsih., 2018).

Selain itu, adanya pasangan yang diam saja meninggalkan permasalahan dan menolak mendengar informasi baru yang dianggap dapat lebih mengancam situasi (Wardhani, 2012). Perilaku menghindari ini termasuk dalam perilaku konflik kategori *withdrawal*. Perilaku *withdrawal* ini diprediksi meningkatkan angka perceraian (Birditt et al., 2010). Sedangkan menurut Putnam (2011) komunikasi sering kali merupakan aspek pertama dari pernikahan yang hilang dan kemungkinan kesepakatan bersama untuk apa pun sebenarnya tidak ada.

Dalam komunikasi terdapat modalitas penting, yaitu *self disclosure* (Yu, 2014). *Self disclosure* (Waring, Holden & Wesley, 1998) merupakan proses mengungkapkan pikiran, perasaan dan pengalaman masa lalu kepada orang lain. Kemampuan mengungkapkan diri berkaitan dengan perkembangan hubungan dekat (Yu, 2014). *Self-disclosure* dapat mempererat hubungan juga saling memenuhi kebutuhan atau keinginan. (Arrasuli, 2015). Menurut DeVito (2011) *self disclosure* menjadi sangat penting dalam pernikahan karena memiliki pengetahuan tentang diri, mampu mengatasi kesulitan, efisiensi komunikasi, dan kedalaman hubungan (Dora, 2017).

Sedangkan Olson dan kawan-kawan menguraikan bahwa gaya komunikasi yang cenderung terbuka, saling *assertive*, adanya negosiasi dan saling berbagi peran dalam membuat aturan dalam rumah tangga sebagai faktor-faktor

yang menentukan keberhasilan keluarga dalam menciptakan hubungan yang seimbang dan stabil (Nurhajati & Wardyaningrum, 2014). Sprecher dan Hendrick (dalam Arrasuli, 2015) menyatakan bahwa semakin tinggi *self disclosure* maka semakin tinggi pula kecenderungan untuk bertahan dalam hubungan tersebut. Ketidakterbukaan dalam pernikahan, menurut Luthfi (2017) akan memunculkan perselisihan atau kesalahpahaman. Kondisi tersebutlah yang dapat memunculkan konflik-konflik interpersonal hingga berujung pada perceraian (Shah, 2016).

Pentingnya *self disclosure* karena menjadi salah satu faktor pendukung keberhasilan penyesuaian pernikahan (Dewi, Putu Yunita Trisna & Wilani, 2016). Hal ini karena menurut Seamon (dalam Sari, Nella., Rinaldi., Ningsih., 2018) orang yang tidak mengungkapkan pikiran dan perasaannya akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dalam pernikahannya sehingga tidak puas terhadap pernikahannya. Selain itu, menurut Spanier bahwa penyesuaian dalam pernikahan merefleksikan perasaan dan pertanyaan tentang bagaimana interaksi, komunikasi dan konflik yang dialami oleh pasangan suami istri (Rini, 2009).

Self disclosure berperan penting karena dapat membuat komunikasi antara pasangan lebih efektif, lebih intim, menciptakan peluang bagi pasangan suami istri untuk bertukar pikiran dan saling memahami perasaan masing-masing (Sakinah & Kinanth, 2018). Dengan demikian, *self disclosure* menyebabkan komunikasi menjadi terbuka yang akan membuat suami dan istri memperoleh umpan balik dari lawan bicaranya sehingga mereka akan semakin mampu menyesuaikan diri dengan pasangannya (Rini, 2009). Selain itu, komunikasi sangat penting karena merupakan indikator bagi proses penyesuaian pernikahan (Astasari, Ni Putu Widya Dharma & Lestari, 2016).

Menurut Spanier (dalam Shehan, 2003), penyesuaian pernikahan sebagai proses yang terus menerus berisi kesepakatan relatif antara suami dan istri pada isu-isu yang dianggap penting dalam pernikahan. Menurut Locke (dalam Retiara et al. 2016) sebuah pernikahan memerlukan penyesuaian terus menerus karena adanya perbedaan pada pasangan sehingga terdapat hambatan dalam menjalani kehidupan pernikahan, bahkan memungkinkan terjadinya konflik dalam pernikahan. Selain itu, *self disclosure* dalam menyampaikan keinginan, perasaan dan harapan kepada pasangan dapat mengurangi masalah yang muncul dalam pernikahan, terutama saat melakukan penyesuaian pernikahan (Retiara et al., 2016).

Penelitian sebelumnya yang meneliti variabel ini, yaitu Davidson (1983) hanya menunjukkan *self-disclosure* dari segi emosi meliputi cinta (*love*), kemarahan (*anger*), kesedihan (*sadness*), kebahagiaan (*happiness*). Saran dari penelitian tersebut untuk menguji terkait aspek lain dalam *self-disclosure* dengan penyesuaian pernikahan. Selain itu karena subjek penelitian sampel kurang beragam termasuk dari segi usia serta penelitian yang meneliti kedua variabel ini masih jarang dilakukan.

Penelitian lain, yaitu Rini (2009) menyarankan untuk

lebih mengetahui hal-hal yang berkaitan dengan kehidupan pernikahan, memaparkan kemungkinan yang dapat mempengaruhi variabel. Selain itu, pada penelitian ini belum memaparkan gambaran masing-masing dari variabel yang diteliti.

Penelitian ini dilaksanakan tepatnya di Kecamatan Kawalu, Kota Tasikmalaya. Pada kecamatan ini, angka pernikahan per tahun mencapai 800 peristiwa nikah (KUA Kawalu, 2020). Sedangkan angka perceraianya, yaitu sebanyak 274 kasus dan menempatkan kecamatan ini sebagai kecamatan dengan angka perceraian tertinggi di Kota Tasikmalaya (Pengadilan Agama Kota Tasikmalaya, 2019). Responden penelitian, yaitu pasangan menikah berusia 20-40 tahun dengan usia pernikahan 1-5 tahun, menjalani masa pacaran sebelum menikah dan domisili di kecamatan Kawalu Kota Tasikmalaya.

Berdasarkan uraian fenomena di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan antara *Self Disclosure* dengan Penyesuaian Pernikahan Pada Periode Awal Pernikahan”.

II. LANDASAN TEORI

Valerian J. Derlega (1995) menjelaskan bahwa *self disclosure* dilakukan secara verbal mengenai pikiran, perasaan, dan pengalaman seseorang. Menurut Billetter (2002) *self disclosure* merupakan tindakan pengungkapan pikiran, perasaan dan pengalaman yang bersifat personal kepada orang lain secara lisan, disertai izin orang lain mengetahui dirinya. Adapun menurut Turnet & West (2008) *self disclosure* sebagai proses mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain disertai adanya tujuan. Definsi lain dari Waring, Holden & Wesley (1998) menyatakan *self disclosure* adalah proses mengungkapkan pikiran, perasaan dan pengalaman masa lalu kepada orang lain.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pngungkapan diri (*self disclosure*) adalah tindakan mengeluarkan pikiran, perasaan, pengalaman masa lalu pada orang lain yang disertai tujuan serta bersifat personal secara sadar dan sengaja. Aspek-aspek *self disclosure* menurut Waring, Holden & Wesley (1998), yaitu hubungan (*relationship*), seks (*sex*), uang (*money*), ketimpangan (*imbalance*).

Menurut Hurlock (dalam Iswantiningtyas & Pascarini, 2012) penyesuaian pernikahan merupakan proses adaptasi antara suami dan istri sebagai pencegahan terjadinya konflik dan menyelesaikan konflik dengan baik. Sedangkan Laswell & Laswell (dalam Iswantiningtyas & Pascarini, 2012) menyatakan bahwa penyesuaian pernikahan adalah proses penyesuaian antara suami dan istri yang berlangsung terus menerus karena baik suami maupun istri merupakan manusia yang dapat berubah setiap waktu.

Spanier mengatakan penyesuaian pernikahan sebagai proses yang dicapai melalui tahap-tahapan meliputi komunikasi yang efektif, proses menangani konflik-konflik yang terjadi dan kepuasan hubungan dengan pasangan (Shehan, 2003). Penyesuaian pernikahan terdiri dari 4 aspek, yaitu *dyadic consensus*, *dyadic cohesion*, *dyadic*

satisfaction dan *affectional expression*.

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian pernikahan adalah proses terus menerus untuk menyesuaikan diri masing-masing dengan pasangan dan menyelesaikan konflik yang muncul dalam pernikahan dalam rangka mencapai harapan atau tujuan dalam pernikahan.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran *Self-Disclosure* Pada Peiode Awal Pernikahan

Pasangan pada periode awal pernikahan dalam penelitian ini memiliki tingkat *self-disclosure* yang tinggi, yaitu sebanyak 93 responden (84,5%). Hal ini mencerminkan terjadinya pengungkapan pikiran, perasaan mengenai hubungan dengan pasangan, keuangan, hubungan seksual dan ketimpangan yang terjadi karena salah satu dari pasangan yang mendominasi terbuka kepada pasangannya. Jika dilihat dari setiap aspek. Urutan aspek *self-disclosure* dari tinggi ke rendah, yaitu aspek *money* paling tinggi, berikutnya aspek *imbalance*, *relationship* dan terakhir *sex*.

Aspek *money* menjadi aspek paling tinggi. Artinya, suami/istri mengungkapkan masalah tentang keuangan dalam rumah tangga dengan pasangan secara terbuka. Suami/istri dapat mendiskusikan mengenai gagasan keuangan dalam rumah tangganya, anggaran untuk kebutuhan pokok, atau pun jika ada hutang yang dimiliki.

Aspek *sex* merupakan aspek *self-disclosure* yang rendah baik pada suami maupun istri. Hal ini menunjukkan suami/istri kurang mengungkapkan masalah mengenai hubungan seksualnya seperti pikiran tentang seksualitas, kepuasan seksual yang dimiliki kepada pasangan. Aspek *sex* rendah pada istri dapat dijelaskan oleh pernyataan Rubin (dalam Wardhani, 2012) bahwa wanita merasa malu-malu terhadap suaminya akibat adanya asosiasi menutupi dan menekan gejolak seksual sejak kecil. Hal tersebut menurut Devito (2011) yang menyatakan bahwa topik merupakan hal yang mempengaruhi keterbukaan. Individu lebih memilih membicarakan pekerjaan daripada kehidupan seksualnya.

Tingginya tingkat *self-disclosure* pada periode awal pernikahan juga dipengaruhi oleh salah satu faktor yang mempengaruhi *self-disclosure* dari Devito (2011), yaitu terjadi proses pacaran terlebih dahulu sehingga terciptanya perasaan saling menyukai. Dengan adanya perasaan saling suka, suami/istri akan terbuka dalam berkomunikasi. Faktor lain yang mempengaruhi, yaitu kompetensi individu. Dalam penelitian ini, responden didominasi oleh individu dengan jenjang pendidikan sarjana dan hal ini dapat dikaitkan dengan wawasan yang dimiliki individu mengenai pentingnya komunikasi dengan terbuka. Hal tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa responden memiliki tingkat *self-disclosure* yang tinggi.

B. Gambaran Penyesuaian Pernikahan Pada Periode Awal Pernikahan

Pada penelitian ini ditemukan bahwa penyesuaian

pernikahan pada pasangan di periode awal pernikahan memiliki tingkat penyesuaian pernikahan yang tinggi, yaitu sebanyak 107 responden (97,3%). Artinya, suami/istri dapat mencapai kesepakatan terkait isu-isu atau permasalahan terkait rumah tangganya, kesepakatan mengenai kedekatan, menyampaikan afeksi, dan kepuasan hubungan dalam rumah tangga.

Aspek tertinggi penyesuaian pernikahan pada suami di periode awal pernikahan, yaitu *dyadic cohesion* dan *affectional expression* sedangkan pada istri terdapat 3 aspek tertinggi dalam penyesuaian pernikahan istri pada periode awal pernikahan, yaitu , yaitu *dyadic consensus*, *dyadic satisfaction* dan *affectional expression*.

Responden penelitian ini didominasi oleh responden dengan jenjang pendidikan terakhir sarjana S1 serta menunjukkan penyesuaian pernikahan yang tinggi. Hal tersebut didukung dapat dilihat dari nilai data demografi usia dan jenjang pendidikan memiliki nilai *sig.* kurang dari $\alpha = 0,05$ ($0,006 < 0,05$). Perbedaan penyesuaian pernikahan berdasarkan jenjang pendidikan diperkuat dalam penelitian pernikahan Dewi, Putu Yunita Trisna & Wilani (2016).

Menurut Strong, dkk (dalam Dewi, Putu Yunita Trisna & Wilani, 2016) penyesuaian pernikahan dan perceraian dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Pendidikan memberikan kontribusi terhadap seseorang dalam menjalankan peran dalam pernikahannya melalui pendidikan seseorang mampu mendapatkan penghasilan, wawasan, status. Hasil penelitian lain, menunjukkan bahwa pasangan dengan tingkat pendidikan tinggi memiliki permasalahan yang rendah dalam penyesuaian pernikahan dibandingkan dengan pasangan yang tingkat pendidikannya rendah (Sahraian, Bahmanipoor, Amooee, Mahmoodian, & Mani, 2016).

Penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan penyesuaian pernikahan berdasarkan usia. Berdasarkan nilai data demografi usia memiliki nilai *sig.* kurang dari $\alpha = 0,05$ ($0,022 < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penyesuaian pernikahan berdasarkan usia. Hal tersebut, didukung oleh Havighurst dalam Astasari, Ni Putu Widya Dharma & Lestari (2016) menyatakan periode awal pernikahan sebagai periode paling menuntut pasangan untuk lebih menyesuaikan diri dengan pasangannya. Sedangkan menurut Papalia, dkk. (2008), bahwa *intimacy versus isolation* merupakan tugas perkembangan yang harus dicapai pada dewasa awal. Pada tahap ini, dewasa awal siap untuk menjalin suatu hubungan intim dan mengembangkan kemampuan dalam rangka memenuhi komitmen dengan orang lain, seperti berkompromi dan berkorban.

C. Hubungan Antara *Self-Disclosure* dan Penyesuaian Pernikahan Pada Periode Awal Pernikahan

Kebahagiaan merupakan salah satu yang diharapkan oleh para pasangan dalam berumah tangga. Namun, dalam perjalanannya tentu akan menghadapi berbagai masalah. Salah satu yang penting dalam proses penyesuaian pernikahan adalah komunikasi (Rini, 2009). Kunci dari

komunikasi adalah *self-disclosure* (Yu, 2014). *Self-disclosure* atau pengungkapan diri mengenai pikiran, perasa, pengalaman kepada orang lain (Waring, 1998).

Dalam penelitian ini responden merupakan pasangan yang melakukan proses pacaran terlebih dahulu sehingga dikatakan memiliki perasaan saling suka. Faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang mengungkapkan dirinya, yaitu bila bersama orang yang melakukan pengungkapan diri pula atau *efec dyadic* dan perasaan menyukai (Devito, 2011). Adanya kemauan dari kedua pihak untuk mengungkapkan dirinya masing-masing mempermudah diri dalam menyesuaikan diri dan tercapita komunikasi yang baik ini karena proses pertukaran umpan balik (*feedback*) (Rini, 2009). Adanya keterbukaan menciptakan komunikasi yang seimbangan dalam hubungan. Hal tersebut dapat mencegah pertengkaran yang terus menerus dalam menghadapi konflik atau masalah yang dihadapi (Shah, 2016).

Dalam menghadapi masalah diperlukan penyesuaian diri terhadap situasi tersebut terutama pada pasangan yang berada di periode awal pernikahan (Anjani, 2006). Pada pasangan periode awal pernikahan, menurut Clinebell dan Clinebell (2005) penyesuaian pernikahan pun merupakan hal yang sangat diperlukan terutama pada periode awal pernikahan. Pada masa ini, pasangan harus belajar mengenai satu sama lain meskipun telah melakukan masa pendekatan sebelumnya. Sedangkan menurut Duval & Miller (Rumondor, 2011) karena dalam masa ini terjadi perubahan dengan kehidupan lajang, yaitu penyesuaian antara harapan ideal dengan keadaan sesungguhnya dari pasangan.

Namun, penyesuaian pernikahan tidak berhenti pada periode awal pernikahan dan merupakan proses terus menerus selama masa pernikahan (Spanier, 1976). Sedangkan Scanzoni dan Scanzoni (dalam Astasari, Ni Putu Widya Dharma & Lestari, 2016) menyatakan bahwa dengan melakukan penyesuaian adalah cara mempertahankan pernikahan. Individu dituntut untuk terus menyesuaikan diri karena kehidupan pernikahan yang berjalan dinamis.

Self-disclosure mempermudah dalam menyesuaikan diri dalam pernikahan (Rini, 2009). Dalam mencapai kesepakatan-kesepakatan dalam rumah tangga diperlukan komunikasi antara suami dan istri untuk mengemukakan pikiran dan perasaannya. Adanya kemauan dari suami dan istri untuk membagikan pikiran dan perasaannya untuk berdiskusi dalam mengambil keputusan sehingga tercapainya kesepakatan.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa tingkat *self-disclosure* tinggi, yaitu sebanyak 93 orang. Hal tersebut menunjukkan bahwa suami dan istri melakukan pengungkapan diri mengenai pikiran, perasaannya mengenai rumah tangganya. Pikiran, perasaan suami/istri tersebut berada dalam setiap aspek *self-disclosure* dan menjadi sesuatu yang akan dikomunikasikan dengan pasangan. Komunikasi yang baik menjadi penting dalam penyesuaian pernikahan karena pikiran, perasaan individu tersampaikan sehingga dapat mengenal lebih dalam dan memahami satu sama lain (Rini, 2009).

Hasil penelitian ini pun menunjukkan bahwa tingkat penyesuaian pernikahan yang tinggi, yaitu sebanyak 107 orang. Artinya, pasangan dapat mencapai kesepakatan-kesepakatan terkait urusan rumah tangganya (*dyadic consensus*), hubungan kedekatan (*dyadic cohesion*), cara menyampaikan kasih sayang (*affectional expression*) dan puas akan hubungan pernikahannya (*dyadic satisfaction*).

Berdasarkan tabulasi silang, responden yang memiliki *self-disclosure* tinggi dan penyesuaian pernikahan tinggi pula sebanyak 94 orang. Hasil ini menunjukkan bahwa suami/istri dengan *self-disclosure* yang tinggi dapat memiliki penyesuaian pernikahan yang tinggi. Didukung oleh hasil perhitungan statistik, penelitian ini menemukan adanya hubungan erat antara *self-disclosure* dan penyesuaian pernikahan pada pasangan menikah periode awal pernikahan di Kecamatan Kawalu Kota Tasikmalaya. Dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,459. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self-disclosure*, maka semakin baik penyesuaian pernikahan.

Keberhasilan penyesuaian diri dalam pernikahan ini dapat memperkuat hubungan dengan pasangan (Skowron, 2000). Proses penyesuaian pernikahan yang baik dapat mempengaruhi kebahagiaan dalam pernikahan (Duffy & Atwater, 2001). Dalam Rini (2009) berdasarkan penelitian dari Fitzpatrick dan Ritchie (1994) menemukan bahwa komunikasi yang baik membuat pasangan merasa bahagia. Komunikasi yang baik tersebut terdiri dari pengungkapan diri tentang pikiran dan perasaan kepada pasangan, penerimaan komunikasi *non verbal* yang tepat dan tingginya frekuensi pertukaran informasi. Proses yang jelas dan terbuka dalam komunikasi menjadi salah satu ciri pasangan yang sehat dan bahagia. Begitu pun menurut Goleman (2015) bahwa bebas menyampaikan keluhan menjadi ciri pernikahan yang sehat. *Self-disclosure* memiliki hubungan yang signifikan dengan kepuasan akan sebuah hubungan (Lee, Ok, & Studies, 2002).

Selain membuat pasangan dapat lebih memahami satu sama lain, *self-disclosure* dapat meningkatkan kedekatan secara emosional (Rini, 2009). Diperkuat oleh penelitian Laurenceau dan Barrett (dalam Rini, 2009) bahwa *self-disclosure* dapat menjadikan pasangan lebih dekat serta respon yang diberikan oleh pasangan saat menyampaikan sesuatu pun dapat mempengaruhi kesediaan untuk terbuka pada pasangan. Sedangkan menurut Benokraitis (dalam Wardhani, 2012) menyatakan adanya keterbukaan dalam pembicaraan, sering bercinta, banyak menghabiskan waktu dengan pasangan dapat menjadi cara mempertahankan keromantisan pada pasangan di periode awal pernikahan.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Tingkat *self-disclosure* pada pasangan di periode awal pernikahan berada pada tingkatan yang tinggi, yaitu sebanyak 93 orang (84,5%). Hal ini mencerminkan terjadinya pengungkapan pikiran, perasaan mengenai hubungannya dengan pasangan,

keuangan, kehidupan seksual dan ketimpangan yang terjadi karena pengungkapan diri didominasi oleh suami atau istri saja.

2. Tingkat penyesuaian pernikahan pada periode awal pernikahan ditemukan tinggi, yaitu 107 (97,3%) . Hal ini mencerminkan tercapainya kesepakatan terhadap perbedaan-perbedaan terkait masalah atau isu-isu penting dalam rumah tangga, kedekatan dengan pasangan, kepuasan hubungan dan dalam mengekspresikan afeksi.
3. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan ditemukan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-disclosure* dan penyesuaian pernikahan pada pasangan menikah di periode awal pernikahan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,459. Artinya, semakin tinggi *self disclosure* maka semakin baik penyesuaian pernikahannya begitupun sebaliknya.

V. SARAN

A. Bagi Subjek Penelitian

Individu maupun pasangan (lawan bicara) sebaiknya ikut aktif dalam mengungkapkan diri (*self-disclosure*). Dengan adanya *self-disclosure* (pengungkapan diri) pasangan dapat memahami, mengenal satu sama lain sehingga dapat menyesuaikan diri dalam menghadapi permasalahan yang dialami dan mencegah terjadinya pertengkaran yang terus menerus yang dapat berakhir dengan perceraian

B. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi penulis yang tertarik dengan topik serupa, disarankan untuk mendapatkan responden yang lebih merata dari segi tingkat pendidikan, usia sehingga gambaran mengenai *self-disclosure* dan penyesuaian pernikahan lebih jelas.

Kedua, menambahkan data demografi yang lebih lengkap, seperti penghasilan, status pekerjaan suami dan istri karena ditemukan bahwa aspek money (keuangan) menjadi hal yang paling tinggi diungkapkan oleh pasangan

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Anjani, C. (2006). pada Periode Awal. *INSAN*, 8(3), 198–210.
- [2] Arrasuli, A. N. (2015). Hubungan Pengungkapan Diri Dengan Kepuasan Perkawinan (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- [3] Astasari, Ni Putu Widya Dharma & Lestari, M. D. (2016). Hubungan Penyesuaian Pernikahan Pada Wanita Bali Yang Menjalani Pernikahan Ngerob Di Denpasar. Ni Putu Widya Dharma Astasari dan Made Diah Lestari. *Psikologi Udayana*, 3(3), 407–416.
- [4] Billeter, C. B. (2002). An Exploration of Eight Dimensions of Self-Disclosure with Relationship Satisfaction By.
- [5] Birditt, K. S., Brown, E., Orbuch, T. L., & McIlvane, J. M. (2010). Marital Conflict Behaviors and Implications for Divorce Over 16 Years. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1188–1204. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00758.x>

- [6] Dewi, Putu Yunita Trisna & Wilani, N. M. A. (2016). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Penyesuaian Pernikahan Pada Pria Dewasa Awal Di Denpasar. *Psikologi Udayana*, 3(2), 292–300.
- [7] Dora, R. E. (2017). *Self Disclosure Muslimah Berhijab di Media Sosial Instagram (Studi Deskriptif Kepada Anggota Komunitas Hijabers Malang)*. (1981), 8–30.
- [8] Duffy, K. G., & Atwater, E. (2014). *Psychology for Living: Adjustment, Growth, and Behavior Today*. Boston: Pearson
- [9] Hurlock. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- [10] Iswantinegtyas, V., & Pascarini, A. (2012). Penyesuaian Perkawinan, Subjective Well Being dan Konflik Perkawinan. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 7(1).
- [11] Luthfi, M. (2017). Komunikasi Interpersonal Suami dan Istri Dalam Mencegah Perceraian di Ponorogo. *ETTISAL Journal of Communication*, 2(1), 51. <https://doi.org/10.21111/ettisal.v2i1.1413>
- [12] Nurhajati, L., & Wardyaningrum, D. (2014). Komunikasi Keluarga dalam Pengambilan Keputusan Pernikahan di Usia Remaja. *Jurnal AL-AZHAR Indoensia Seri Pranata Sosial*, 1(4), 236–248. <https://doi.org/10.1109/ROBOT.1997.620145>
- [13] Papalia, D., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)* (edisi kesembilan). Jakarta: Kencana
- [14] Putnam, R. R. (2011). First Comes Marriage, Then Comes Divorce: A Perspective on the Process. *Journal of Divorce and Remarriage*, 52(7), 557–564. <https://doi.org/10.1080/10502556.2011.615661>
- [15] Retiara, G. S., Khairani, M., & Yulandari, N. (2016). Asertivitas dan Penyesuaian Pernikahan pada Dewasa Awal di Aceh Tengah. *Assertiveness and Marital Adjustment of Young Adult in Central Aceh. Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 161–169.
- [16] Rini, I. R. S. R. (2009). Hubungan antara keterbukaan diri dengan penyesuaian pernikahan pada pasangan suami istri yang tinggal terpisah. *Psycho Idea*, 7(2), 1–13.
- [17] Rizal, Muhamad. (2019, March 12). Kasus Perceraian di Jawa Barat Meningkat. *Jabar News*. Retrieved from <https://jabarnews.com/read/70157/kasus-perceraian-di-jawa-barat-meningkat>
- [18] Rumondor, P. C. (2011). Gambaran Penyesuaian Diadik Pada Pasangan Dewasa Muda Di Awal Pernikahan. *Humaniora*, 2(1), 468–476.
- [19] Sahraian, A., Bahmanipoor, A., Amooee, S., Mahmoodian, H., & Mani, A. (2016). Marital Maladjustment in Infertile Couples Who Referred to Ghadir Mother and Child Hospital, Shiraz. *Women's Health Bulletin*, 3(2). <https://doi.org/10.17795/whb-30895>
- [20] Sakinah, F., & Kinanth, M. R. (2018). Pengungkapan Diri Dan Kepuasan Pernikahan Pada Individu Yang Menikah Melalui Proses Ta'Aruf. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 29. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i1.1466>
- [21] Shah, T. (2016). Adjustment to Divorce (Spouses). *Encyclopedia of Family Studies*, 1–6. <https://doi.org/10.1002/9781119085621.wbefs186>
- [22] Shehan, C.L. (2003). *Marriage and Families*
- [23] Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 229–237. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.2.229>
- [24] Soliz, J., Thorson, A. R., & Rittenour, C. E. (2009). Communicative correlates of satisfaction, family identity, and group salience in multiracial/ethnic families. *Journal of Marriage and Family*, 71(4), 819–832. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2009.00637.x>
- [25] Spanier, G. B. (1976). for Adjustment: New the of Marriage Quality Similar. *Journal of Marriage and Family*, 38(1), 15–28.
- [26] Strizzi, J. M., Sander, S., Ciprić, A., & Hald, G. M. (2019). “I Had Not Seen Star Wars” and Other Motives for Divorce in Denmark. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 0(0), 1–10. <https://doi.org/10.1080/0092623x.2019.1641871>
- [27] Waring, E. M., Holden, R. R., & Wesley, S. (1998). Development of the marital self-disclosure questionnaire (MSDQ). *Journal of clinical psychology*, 54(6), 817–824.
- [28] Wardhani, N. A. K. (2012). Self disclosure dan kepuasan perkawinan pada istri di usia awal perkawinan. *Calyptra*, 1(1), 1–9.
- [29] Yu, T. (2014). Gender Differences on Self-disclosure in Face-to-Face Versus E-mail Communication. (*Icelandic*), 742–745. <https://doi.org/10.2991/icelaic-14.2014.184>