

## Pengungkapan diri dalam hubungan berpacaran

Agung Pradata I.K., author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20286756&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Ketertarikan terhadap lawan jenis, yang dialai oleh hampir semua orang, dapat berlanjut dalam hubungan berpacaran. Berpacaran dapat merupakan suatu proses untuk memilih pasangan hidup. Dengan demikian individu berupaya untuk mengenal pasangannya secara mendalam. Untuk itu mereka perlu saling mengungkapkan diri. Pengungkapan diri (selfdisclosure) merupakan tindakan individu untuk menceritakan berbagai informasi tentang dirinya (baik pikiran, perasaan, pengalaman) kepada orang lain. Pengungkapan diri tidak mudah dilakukan karena memiliki dua sisi, di satu sisi pengungkapan diri memiliki manfaat besar dalam mengembangkan suatu hubungan, tetapi di sisi lain juga memiliki risiko yang dapat mengancam kelangsungan hubungan, misalnya penolakan, munculnya perasaan terluka.

Penelitian ini bermaksud mengetahui gambaran pengungkapan diri pada masa sebelum berpacaran dan pada masa selama berpacaran. Selain itu ingin diketahui pula peranan pengungkapan diri dalam perkembangan hubungan berpacaran. Dalam penelitian ini digunakan pendekatan kualitatif. Dalam pendekatan ini yang ingin dicapai adalah memahami penghayatan subyektif individu. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara. Penelitian ini melibatkan 6 subyek, terdiri dari 3 pria dan 3 wanita.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seperti yang dikemukakan secara teoretis, pengungkapan diri dapat menunjang tercapainya keintiman, tetapi juga mengandung risiko. Sekalipun pembicaraan berkembang ke arah yang lebih pribadi pada masa berpacaran, ada topik-topik yang dihindari atau ditunda untuk dibicarakan. Hal ini terjadi karena dalam perjalanan hubungan timbul konflik-konflik yang disebabkan oleh pengungkapan diri. Konflik menjadi akibat negatif dari pengungkapan diri yang dialami oleh semua subyek. Hal serupa tidak tampak pada masa sebelum berpacaran. Oleh sebab itu pertimbangan-pertimbangan subyek dalam mengungkapkan diri tampak lebih kompleks pada masa selama berpacaran.

Peranan pengungkapan diri berbeda-beda untuk masing-masing subyek. Pada empat subyek, pengungkapan diri tampak lebih besar peranannya dalam mengembangkan dan menjaga kelangsungan hubungan. Sementara pada dua subyek, banyak konflik yang timbul berkaitan dengan pengungkapan diri yang akhirnya mengancam kelangsungan hubungan mereka. Secara umum dapat disimpulkan bahwa kurangnya pengungkapan diri timbal balik dan adanya reaksi-reaksi negatif terhadap pengungkapan diri berperan bagi terancamnya kelangsungan hubungan berpacaran.

Untuk penelitian selanjutnya disarankan menggali lebih dalam faktor-faktor kepribadian dan budaya. Selain itu perlu dilibatkan subyek dengan latar belakang yang beragam atau yang memiliki pengalaman masa lalu kurang menguntungkan.