

SELF DISCLOSURE KOMUNIKASI ANTAR PRIBADI PASANGAN JARAK JAUH DALAM MEMPERTAHANKAN HUBUNGAN SAAT *PHYSICAL DISTANCING* ERA PANDEMIC COVID-19

Adelia Septiani Restanti Tania¹, Nurudin²

¹Program Studi Ilmu Komunikasi UMM

²Dosen Program Studi Ilmu Komunikasi UMM

^{1,2}Jl. Raya Tlogomas No. 246 Tlogomas, Babatan, Tegalondo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65144

¹Email: adeliaseptianirt@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan yang terjadi di pandemi menjadi topik yang relevan dalam sebuah penelitian. Pertama, adanya pandemi *COVID-19* membuat cara orang berkomunikasi menjadi berubah. Kedua, berlakunya *Physical Distancing* membuat dua orang dalam pasangan menjalani hubungan jarak jauh sementara. Komunikasi di pandemi menjadi permasalahan penting, karena merupakan fenomena menarik pada konteks perilaku sosial. Pentingnya penelitian ini mendatangkan beberapa manfaat, di antaranya diharapkan studi penelitian menjadi tinjauan studi berikutnya, khususnya pada topik *self disclosure* dan komunikasi antar pribadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana *self disclosure* dan komunikasi antar pribadi pasangan jarak jauh dalam mempertahankan hubungan saat *physical distancing* era *pandemic COVID-19*. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang menggunakan metode wawancara dan model interaksi analisis data oleh Miles & Hubberman.

Kesimpulan yang didapatkan antara lain: pertama, esensi komunikasi ketika sedang LDR pandemi menjadi lebih luas dibandingkan ketika sedang melakukan tatap muka. Kedua, adanya pengalaman antar diri masing-masing mempengaruhi unsur ketepatan *self disclosure*. Ketiga, penentuan topik dan waktu adalah aspek paling diprioritaskan dalam proses *self disclosure* dan komunikasi. Keempat, dalam proses pengungkapan diri, kepribadian pasangan mempengaruhi esensi dari *self disclosure* itu sendiri. Kelima, perubahan sikap sebagai efek dari komunikasi tidak terlihat dan tidak bisa didefinisikan secara pasti.

Kata kunci: *self disclosure*, hubungan jarak jauh, *physical distancing*

ABSTRACT

Emerging issues during the pandemic have become relevant topics in various researches. Firstly, the outbreak of COVID-19 pandemic has shifted the means of communication within individuals. Secondly, the implementation of Physical Distancing further forced couples to go through a temporary long distance relationship. Communication within the pandemic has become an important issue, considering that this issue shows and interesting phenomenon of the shift in social behavior. The urgency of this research will further fulfill some advantages; one of them is to stimulate future extended research, especially on the topic of self disclosure and communication within a long-distance relationship in maintaining the relationship during the implementation of physical distancing in a COVID-19 pandemic era. This research is carried out qualitatively with the interview method and interaction model data analysis by Miles & Hubberman.

The conclusions of this research are as follow: firstly, the essence of communication in a pandemic related LDR is far broader in comparison with the in-person communication. Secondly, experiences within individuals allow the enabling of self disclosure. Thirdly, deciding topic and time is the most prioritized aspects in the process of self disclosure and communication. Fourthly, in the process of self discovery, personality of the significant other will influence the essence of the self disclosure. Lastly, the shift in behaviour as the effect of communication is not directly visible and therefore is indefinite.

Keywords: *self disclosure, long distance relationship, physical distancing*

A. PENDAHULUAN

Maraknya penyebaran *COVID-19* telah menyebabkan banyak perubahan sosial. Bergesernya fenomena sosial di kehidupan masyarakat seperti unsur teknologi komunikasi yang digunakan, metode berkomunikasi, cara berpikir, dan cara berperilaku manusia. Di tengah pandemi ini, komunikasi menjadi bagian penting dalam menghadapi pandemi *COVID-19*.

Sejak Maret 2020, program pemerintah, yaitu *social distancing* dan *physical distancing* mulai diberlakukan sebagai cara untuk memutus mata rantai virus pandemi.

Lebih jauh lagi, adanya kebijakan seperti pembatasan sosial dengan program di rumah saja menjadikan komunikasi *digital* atau komunikasi massa untuk menyampaikan informasi atau pun sebagai alat komunikasi secara interpersonal baik kepada teman, keluarga, atau kerabat lainnya (Syaipudin, 2020).

Contohnya, pendidikan di Indonesia. Merujuk kepada Keputusan Bersama Empat Menteri Nomor 01/KB/2020 tanggal 15 Juni 2020 tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran pada Tahun Ajaran 2020/2021 dan Tahun Akademik 2020/2021 di Masa Pandemi *Corona Virus Disease (COVID-19)* bahwa metode pembelajaran di perguruan tinggi pada semua zona wajib dilaksanakan secara *daring* untuk mata kuliah teori dan sedapat mungkin juga untuk mata kuliah praktik (Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kemdikbud RI, 2020).

Hal ini terjadi pula di dalam internal organisasi perusahaan besar. Seperti yang dilansir pada Buletin Kementerian Keuangan edisi XLI, tak sedikit organisasi ternama menerapkan kebijakan bekerja dari rumah, sehingga untuk mewujudkan budaya kerja yang adaptif terhadap pandemi serta keberhasilan organisasi tentu membutuhkan kerja sama, akomodasi, keterampilan serta komunikasi yang andal (Sidi, Herdiman, Ufasah, Nugroho, & Tim Penyusun Kajian FWS Biro Organta, 2020).

Permasalahan komunikasi pada *physical distancing* di era pandemi juga terjadi antara pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh atau yang dikenal dengan *Long Distance Relationship*.

Dilansir dari Kompas, pandemi membuat sepasang kekasih menjadi tidak bisa bertemu secara langsung, melainkan hanya dapat berkomunikasi secara tatap muka melalui komunikasi *digital* (Azanella, 2020).

Tidak hanya permasalahan komunikasi saja, tetapi komunikasi menuju pengungkapan diri atau dikenal *self disclosure* secara *digital* juga menjadi suatu pertanyaan bagaimana prosesnya ketika sedang dalam jarak yang berjauhan.

Oleh Lumsden (1996), *self disclosure* adalah situasi dimana seseorang memberikan dan mengkomunikasikan dirinya kepada orang lain. Sebagai bagian dari proses komunikasi interpersonal, *self disclosure* membantu hubungan lebih akrab dan membantu seseorang untuk

menemukan kepercayaan pada lawan bicaranya (Septiani, 2019). Dalam kasus hubungan pacaran jarak jauh, teori ini sering kali digunakan.

Dalam menjalani *long distance relationship*, terdapat pertukaran informasi yang dilakukan oleh pasangan untuk memelihara kualitas hubungan yang dijalaninya dan bagaimana individu mengungkapkan informasi tentang dirinya dan berinteraksi dalam *self disclosure* adalah dengan melihat kedalaman topik.

Komunikasi secara *digital* membantu pasangan yang jauh merasa lebih dekat. Adanya teknologi komunikasi yang semakin canggih dapat menjadi permasalahan solusi dari hubungan jarak jauh (Enggiashakeh S., 2013).

Littlejohn dalam bukunya berjudul *Theories of Human Communication*, menjelaskan hubungan asmara hampir sama dengan hubungan persahabatan, dimana hubungan ini harus memiliki pertukaran informasi yang stabil (Littlejohn, 2011).

Long Distance Relationship atau akrab dengan sebutan LDR adalah hubungan yang dijalin oleh sepasang pria dan wanita yang berbeda tempat dan dipisahkan oleh jarak, sehingga pasangan tersebut tidak memiliki kesempatan untuk melakukan kontak fisik di antara mereka dalam periode waktu tertentu.

Keterpisahan yang membuat pasangan menjalani hubungan jarak jauh tersebut bisa dikarenakan tuntutan profesi, pendidikan, masalah pribadi, atau sebab-sebab lainnya.

Sedangkan, Kalbfleisch (2004) dalam Girly Kurniati (2015) mendefinisikan hubungan jarak jauh sebagai sebuah komitmen yang tetap dijaga oleh dua orang yang menjalin suatu hubungan walau mereka secara fisik terpisah satu sama lain (Kurniati, 2015).

Menurut Hampton (2014) dalam penelitian Ana Suryani, hubungan jarak jauh adalah dimana pasangan dipisahkan oleh jarak fisik yang tidak memungkinkan adanya

kedekatan fisik untuk periode waktu tertentu (Suryani & Nurwidawati, 2016).

Meskipun secara definisi, LDR adalah hubungan yang terpisahkan oleh jarak jauh dan geografis, namun bagi penelitian Dr Guldner, seorang psikologi ternama dari Amerika Serikat melansir di web resmi penelitiannya, longdistancerelationships.net, bahwa tidak ada definisi pasti mengenai pacaran jarak jauh, karena interpretasi LDR bagi masing-masing individu berbeda (Gayle Yuli, 2012). Maka, pada penelitian ini, LDR diukur dari jarak yang terbatas dikarenakan oleh *physical distancing*.

Permasalahan lain yang datang dari pasangan hubungan jarak jauh adalah intensitas bertemu menjadi lebih sedikit atau sangat jarang. Intensitas bertemu yang jarang dirasakan pada pasangan remaja terdampak kebijakan *physical distancing* pandemi COVID-19.

Berdasarkan riset yang telah dilakukan, terdapat 90% dari 110 responden yang mengatakan bahwa mereka menjalani pacaran jarak jauh di *physical distancing* COVID-19. Persentase mengenai intensitas bertemu pun didapatkan sebesar 41,8% yang mengaku adanya intensitas bertemu yang sangat berubah dari biasanya. Misalnya, pertemuan yang sering menjadi jarang dikarenakan situasi pandemi COVID-19.

Secara naluriah, manusia pada dasarnya selalu dihinggapi sebuah keinginan. Keinginan itu terkadang hanya bisa dipenuhi dengan komunikasi. Seseorang yang punya masalah dapat menyelesaikan masalah itu dengan komunikasi pula. Bahkan, jika kita seseorang yang pasif, komunikasi tetap tidak bisa dilepaskan di sekitar kita. Begitu fundamental, sehingga komunikasi selalu melekat pada diri manusia (Nurudin, 2016). Jadi, ketika sepasang remaja di kondisi *physical distancing* COVID-19 tidak dapat

bertemu pasangannya, mereka akan tetap saling berkomunikasi melalui teknologi *digital*. Ya, sebesar 84,5% dari 110 responden mengaku komunikasi secara *digital* sangat membantu komunikasi mereka saat menjalin hubungan.

Hal ini juga dibuktikan dengan pernyataan Coleman (2000) dalam penelitiannya bahwa pikiran dan perasaan yang hadir dalam hubungan jarak jauh, membutuhkan sebuah alat komunikasi yang efektif demi terciptanya hubungan yang harmonis (Nisa & Sedjo, 2010).

Stafford menyatakan bahwa komunikasi tatap muka yang intensif diperlukan untuk kedalaman karakter masing-masing pasangan. Konflik akan menjadi lebih mudah diselesaikan dan lebih nyaman dibicarakan dalam kondisi tatap muka. Hal inilah yang menjadi hambatan dalam menjalani hubungan jarak jauh (Winayanti & Widiyasavetri, 2016). Terlebih di situasi pandemi *COVID-19*.

Pada penelitian yang dilakukan langsung oleh Saadatun Nisa dari Fakultas Psikologi Guna Dharma pada tahun 2010 kepada narasumber yang diwawancarainya didapatkan bahwa cara subjek untuk menangani konflik dalam hubungan jarak jauh adalah dengan cara menelpon melalui teknologi *digital*, berpikiran positif dan selalui menjalin komunikasi. Komunikasi yang baik dan keterbukaan dapat mencegah terjadinya salah paham yang dapat memicu konflik (Nisa & Sedjo, 2010).

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Adelina dan Andromeda tahun 2014 terhadap 104 responden menunjukkan bahwa adanya hubungan yang erat pada kualitas komunikasi dengan komitmen antar pasangan. Semakin tinggi kualitas komunikasi, maka semakin tinggi pula komitmen pada pasangan. Begitu juga sebaliknya. Komunikasi yang baik akan membentuk pasangan yang saling percaya, terbuka, pengertian, dan saling bertahan. Sedang, ketika komunikasi tidak terjalin baik, maka hubungan akan diwarnai rasa curiga dan

kesalahpahaman (Adelina & Andromeda, 2013).

Berdasarkan permasalahan yang telah dijabarkan di atas mengenai suatu masalah komunikasi yang terjadi pada pasangan hubungan jarak jauh di situasi pandemi, maka penelitian ini bertujuan untuk menjawab bagaimana *self disclosure* komunikasi antar pribadi pasangan jarak jauh dalam mempertahankan hubungan saat *physical distancing* era *pandemic COVID-19*. Didasari oleh penelitian yang dilakukan oleh peneliti melalui metode wawancara, didapatkan empat pasangan yang menjelaskan bagaimana proses *self disclosure* dan komunikasi antar pribadi mereka.

B. TINJAUAN PUSTAKA

a. *Self Disclosure*

Menurut De Vito dalam Shurur (2016), *self disclosure* atau yang disebut dengan keterbukaan diri adalah suatu jenis komunikasi yang berisi tentang informasi diri atau informasi suatu individu yang biasanya disembunyikan menjadi diperbincangkan atau dikomunikasikan kepada orang lain. Sebuah pengungkapan diri jelas memfasilitasi pengembangan dan pembentukan hubungan interpersonal yang bermakna dan tahan lama (Shurur, 2016).

Bagi Belz dan Nofar, pengungkapan diri adalah sebuah proses seseorang tersebut membiarkan diri mereka dikenal oleh orang lain (Levi Belz & Elis, 2017). Kemampuan untuk mengungkapkan diri, seperti perasaan dan pikiran, diakui sebagai hal yang penting karena dapat berdampak baik pada diri secara fisik atau mental (Karmiyati & Hidayati, 2019). Di kondisi pandemi, tentu butuh tempat bercerita dan berkisah, tidak hanya terjadi pada pasangan LDR saja.

Dengan demikian, pengungkapan diri merupakan bagian dari komunikasi

interpersonal. Freedman (1994) mengatakan bahwa dalam mengatakan ketika ada interaksi antara individu dan individu lainnya, atau apakah orang lain menerima atau menolak, serta bagaimana seseorang ingin orang lain mengetahui tentang dirinya, semua itu tergantung pada bagaimana individu mengungkapkan dirinya (Abubakar, 2015).

Gainau (2009) menyebutkan informasi yang disampaikan terkait pengungkapan diri meliputi lima aspek, yaitu perilaku, perasaan, keinginan, motivasi, ide yang sesuai dengan individu yang bersangkutan (Ildil, 2013).

b. Komunikasi Interpersonal

Membina hubungan antarpribadi berarti menjalin komunikasi yang intens. Hal tersebut juga diartikan sebagai rangkaian interaksi yang menghasilkan relasi antara dua orang. Hubungan antarpribadi dapat bertahan, ketika dipertahankan dan dijaga.

Deddy Mulyana dalam bukunya, komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang terjadi antara dua orang, seperti suami istri, dua sejawat, dua sahabat dekat, guru murid, dan sebagainya (Mulyana, 2017). Komunikasi interpersonal tersusun dari banyak proses yang saling terkait, terdiri dari produksi pesan, pengolahan pesan, koordinasi interaksi, dan juga persepsi sosial (Novianti, Sondakh, & Rembang, 2017).

Sintia Permata (Permata, 2013) menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal pada hakikatnya merupakan komunikasi yang terjadi antara komunikator dan komunikan. Melalui konsep tersebut, komunikasi interpersonal dapat dirumuskan sebagai proses interaksi yang dilakukan oleh dua orang atau lebih, dan terjadi secara spontan (Barseli, Sembiring, Ildil, & Fitria, 2019).

Komunikasi menjadi hal terpenting yang digunakan untuk membangun sebuah hubungan antarpribadi (Wulandari, 2017). Hal ini juga disetujui dan diungkapkan oleh Kuntaraf bahwa berbicara merupakan suatu

elemen penting dalam sebuah hubungan (Wijayanti, 2013).

C. METODE PENELITIAN

Paradigma dari penelitian ini adalah paradigma konstruktivisme yang identik dengan pendekatan yang digunakan, yaitu pendekatan kualitatif. Paradigma konstruktivisme ini memandang penelitian sebagai pengamatan terhadap pelaku sosial dan bagaimana cara mengelola perilaku sosial tersebut (Umanailo, 2019).

Penelitian kualitatif lebih menekankan kepada proses dan makna. Peneliti harus dapat diterima oleh informan dan lingkungan agar mampu mengungkap data melalui bahasa tutur, tubuh, perilaku, serta ungkapan-ungkapan (Mulyadi, 2013).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode wawancara mendalam terhadap empat pasangan narasumber yang menghadapi hubungan jarak jauh ketika *physical distancing* di kondisi pandemi COVID-19.

Adapun kriteria pasangan yang ditetapkan oleh peneliti, yaitu: 1) Pasangan tinggal/berada dalam kota yang sama atau tinggal/berada di kota/pulau yang berbeda, 2) Harus pasangan (remaja) yang memiliki status dan melakukan komunikasi selama pandemi, 3) Pernah mengalami masa tidak bertemu sama sekali secara tatap muka (adanya perubahan intensitas bertemu sejak sebelum pandemi dan adanya pemberlakuan *physical distancing* COVID-19, 4) Terjadinya perubahan komunikasi (komunikasi secara *face to face* menjadi via komunikasi *digital*), 5) Status pasangan hingga sekarang masih terjalin. Ada pun profil identitas pasangan yang menjadi narasumber peneliti bersama dengan informasi lokasi tinggal, sebagai berikut:

Tabel 1. Informasi Informan

Pasangan	Nama	Identitas
Pasangan 1 (10 bulan)	- Dyah Ayu Purbasari (20)	- Dyah: S1 Sastra Inggris, Kota Malang
	- Mocham mad Arif Lukman Hadi (21)	- Lukman: S1 Ekonomi Pembangu- nan, Singosari Malang
Pasangan 2 (2 tahun)	- Azizah Rizki Nabilah (20)	- Azizah: S1 Sastra Jerman, Malang
	- Ahmad Aulia Akmal (21)	- Ahmad: S1 DKV, Tuban
Pasangan 3 (3 tahun)	- Rifqa Faulia Putri (21)	- Rifqa: S1 Manajemen, Banjarsari
	- Sabok Arhabillah (22)	- Sabok: S1 Manajemen, Singosari Malang
Pasangan 4 (1 tahun)	- Laras Anindita (21)	- Laras: S1 Bahasa dan Sastra, Malang
	- Rosyidi Firdaus (21)	- Rosyidi: S1 Pendidikan IPS, Malang Sawojajar

Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah model interaksi analisis data yang dipopulerkan oleh Miles dan Hubberman. Analisis model ini merupakan analisis yang membagi langkah-langkah dalam kegiatan analisis data dengan beberapa bagian yaitu pengumpulan data,

reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi (Machmud, 2018).

D. TEMUAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara mendalam kepada 4 pasangan didapatkan bahwa mereka menjalani LDR di *physical distancing* pandemi COVID-19.

Selaras dengan itu, ada beberapa hal yang dihasilkan dari peneliti melalui wawancara yang telah dilakukan. Pertama, dalam wawancara yang dilakukan keempat pasangan pandemi merupakan sebuah adaptasi baru bagi semua orang, tak terkecuali bagi keempat pasangan. Yang paling terlihat dari wawancara tersebut adalah, intensitas bertemu yang tiba-tiba sangat berubah dari biasanya. Dengan demikian, esensi dan hal yang dikomunikasikan dalam konsep komunikasi *digital* pun menjadi berubah. Pandemi membuat pasangan tersebut tidak memungkinkan untuk melakukan kontak fisik setiap hari dan membuat pola komunikasi mereka yang berubah, dari tatap muka menjadi *digital*.

Misalnya, pada pembahasan dan topik yang dipilih. Hal ini tentu mengacu pada konsep *self disclosure* yang berkaitan dengan topik, kedalaman, dan keluasan. Menurut keempat pasangan, pandemi memungkinkan mereka tidak bertemu, maka pemilihan topik dan waktu menjadi aspek paling besar dalam mempertahankan hubungan. Pada akhirnya, esensi komunikasi ketika sedang pandemi akan lebih luas dari pada ketika sedang melakukan tatap muka. Berbicara mengenai hal kecil, menanam pohon di rumah bersama adik, misalnya.

Hal ini berkaitan erat dengan konsep *self disclosure*, keempat pasangan jelas menginformasikan *self disclosure* atau tahap pengakraban satu sama lain pada

masa pandemi ini menjadi lebih besar daripada saat tatap muka. Contoh lain yang berkaitan dengan pemilihan topik dan waktu adalah keempat pasangan cenderung akan memilih topik yang berpotensi menyenangkan dan luas. Maksudnya adalah pembahasan mulai topik penting hingga tidak penting sama sekali.

Waktu adalah soal menyoal suasana baik tidaknya pasangan. Ketika memberikan respon yang tidak tepat saat suasana hati sedang gelisah, hal tersebut tentu mempengaruhi efektivitas komunikasi. Selain itu, ada unsur ketepatan dalam pengungkapan diri masing-masing pasangan. Bagi keempat pasangan, ketepatan berkaitan dengan pengalaman pasangan. Pengalaman yang sama atau masa lalu yang sama membantu suasana hati pasangan ketika sedang bercerita. Pengalaman tersebut juga terkadang akan menentukan respon yang diberikan.

Kemudian, komunikasi sebagai kunci mempertahankan hubungan. Dengan komunikasi, hubungan yang dilalui akan bertahan. Bagi keempat pasangan, faktor utama dalam mempertahankan hubungan adalah keterbukaan dan kepercayaan. Meskipun di sisi lain, ada faktor lain seperti Empati, Dukungan, Sikap Positif, dan Kesetaraan.

Komunikasi terbatas secara *digital* tidak menyelesaikan suatu konflik yang dialami keempat pasangan, tetapi membantu mengkomunikasikan konflik tersebut. Demikian, komunikasi secara *digital* tetap harus dilancarkan.

Pada proses *self disclosure*, kepribadian pasangan ternyata begitu mempengaruhi. Misalnya, yang terjadi pada pasangan satu, Dyah dan Lukman. Mereka perlu penyesuaian masing-masing agar lebih mengerti. Apalagi di situasi pandemi, belum memungkinkan mereka untuk bertemu. Lukman akan lebih menyesuaikan suasana hati dan kepribadian pasangannya. Misalnya, Dyah adalah sosok

yang kurang bisa menyampaikan emosi, maka Lukman akan lebih dulu mempertanyakan bagaimana perasaan Dyah. Pasangan lainnya juga menjelaskan hal yang sama seperti Dyah dan Lukman, ditambah oleh pasangan 1, Laras dan Rosyidi menambahkan soal *timing* serta kepekaan antar sesama. Salah satu dari pasangan harus lebih peka dalam menghadapi suasana hati.

Salah satu efek yang diharapkan dari komunikasi adalah efek perubahan sikap. Sebagaimana hasil wawancara, ternyata komunikasi jarak jauh di pandemi *COVID-19* yang dialami oleh keempat pasangan tidak bisa didefinisikan seberapa perubahan sikap yang terjadi dalam hubungan. Tiga dari delapan orang menjelaskan tidak ada perubahan yang begitu ekstrim.

E. BAHASAN

Lima Aspek Penting *Self Disclosure*

Ada sebuah aspek yang dikemukakan oleh Culbert, dkk mengenai *self disclosure*, antara lain: ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, serta kedalaman dan keluasan (Suriana, 2011).

Bagi keempat pasangan, aspek-aspek pengungkapan diri sudah seharusnya diperhatikan oleh orang-orang yang menjalankan suatu hubungan. Keempat pasangan mengakui bahwa terdapat proses *self disclosure* selama LDR di pandemi *COVID-19*. Proses *self disclosure* tersebut disinkronkan dengan aspek *self disclosure* oleh Culbert.

1) Ketepatan

Ketepatan berkaitan dengan respon yang datang dari komunikator atau komunikan, entah positif atau negatif. Tak jarang, begitu banyak respon yang datang ketika kita melemparkan suatu cerita atau sebuah pendapat. Suatu pengungkapan diri yang tepat akan menghasilkan dan meningkatkan reaksi dari lawan bicara

(Ayub, Novaria, & Muhammad, 2017). Hal ini dialami oleh keempat pasangan. Contohnya pasangan empat, selalu memberikan respon yang sesuai dengan *mood* pasangan. Bagi pasangan empat, memberikan respon sebaik-baiknya itu penting. "Kita dengar dia, kasih respon, karena kadang pengalaman dia juga *relate* sama kita," begitu katanya.

2) Motivasi

Siapa yang tahu makna motivasi? Bagi KBBI, motivasi adalah bentuk dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu.

Dorongan yang dimaksud bisa berasal dari dalam dan dari luar. Kompri dalam Hidayah & Anisa (2019) menjelaskan motivasi adalah kekuatan, baik dari dalam maupun dari luar yang dapat mendorong seseorang untuk mendapatkan tujuan yang diharapkan (Hidayah & Anisa, 2019).

Bagi pasangan 3, motivasi yang datang biasanya dari internal diri sendiri. Tujuan pasangan 3 adalah karena ingin serius dalam menjalankan hubungan. Sama halnya dengan pasangan 1. Komitmen adalah nomor satu.

3) Waktu

Dalam jurnal Ildil (2013), yang dimaksud waktu adalah pemilihan waktunya. Pemilihan waktu yang tepat akan mempengaruhi seberapa besar seseorang akan terbuka atau tidak. Seperti pasangan 4, di situasi pandemi lebih mengutamakan suasana *mood* pasangan. Terkadang, bagi mereka memberikan ruang dan membuat *mood* kembali lebih diutamakan, dikarenakan akan lebih leluasa ketika bercerita. Selain itu, memahami waktu luang dan sibuknya pasangan itu sangat diperlukan.

4) Keintensifan

Biasanya, ketika anda bercerita, anda akan melihat kepada siapa anda menceritakan keluh kesah anda. Pada aspek keintensifan, dibenarkan oleh pasangan 3, ketika ingin terbuka harus melihat kepada siapa kita berbicara. Pasangan 3 menganggap bahwa

mereka adalah orang terdekat satu sama lain. Sehingga untuk bercerita pun merasa terbuka dan tidak masalah.

5) Kedalaman dan Keluasan

Suatu pengungkapan diri yang dalam berkaitan dengan kedekatan hubungan atau *intimacy*. Dijelaskan sebelumnya pada keintensifan, bahwa kita akan mengungkapkan diri kepada siapa lawan bicara kita. Pada aspek kedalaman dan keluasan, kita akan diajak semakin terbuka dan dalam akan suatu topik yang dibahas kepada orang yang kita anggap dekat tersebut.

Sefrekuensi. Itulah yang dirasa oleh pasangan 4. Karena sefrekuensi dan *relate* akan pengalaman sehari-hari, maka segala topik akan dibahas dan semakin mempererat hubungan keduanya.

Efektivitas Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal merupakan komunikasi yang paling efektif. Burhan Bungin (2008:32) menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal adalah komunikasi antar perorangan yang bersifat pribadi baik yang terjadi secara langsung (tanpa medium) maupun secara tidak langsung (melalui medium) (Oktariani, 2018).

Komunikasi di antara pasangan memiliki peran yang penting agar tidak memiliki dampak negatif sehingga mengganggu keharmonisan pasangan. Seringnya komunikasi dilakukan unjuk menjaga kesinambungan dalam berhubungan dengan pasangan (Rubyasih, 2016).

Komunikasi yang terjalin pada pasangan hubungan jarak jauh di situasi pandemi *COVID-19* merupakan upaya untuk mempertahankan hubungan. Menurut Barnlund, adanya komunikasi didorong oleh kebutuhan untuk mengurangi ketidakpastian, bertindak, mempertahankan suatu hal, serta memperkuat (Nihaya, 2016).

Efektivitas komunikasi interpersonal memiliki lima hal, yaitu: keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan. Lima hal ini menjadi pertimbangan kualitas komunikasi interpersonal (Rubani, 2011).

Dalam meniasati hubungan jarak jauh di situasi pandemi *COVID-19*, dua pasangan telah menjalani wawancara dengan peneliti terkait bagaimana pengelolaan komunikasi interpersonal yang efektif dengan melihat lima aspek tersebut. Berikut:

1) Keterbukaan

Dalam berhubungan, maka dibutuhkan saling terbuka untuk saling memahami dan saling percaya. Dibutuhkan pula keterbukaan untuk menciptakan interaksi antar pasangan yang luwes dan efektif. Tentu ini disetujui oleh keempat pasangan. Pada situasi hubungan jarak jauh di situasi pandemi *COVID-19*, pasangan 1 menjelaskan bahwa keterbukaan sangat penting dalam suatu hubungan. Bentuk keterbukaan yang dijelaskan oleh pasangan 1 adalah jujur dan selalu menceritakan apa yang terjadi, serta terbuka di setiap masalah dan situasi.

2) Empati

Menurut Rogers Dziobek, menjelaskan empati adalah dorongan yang secara otomatis dan tanpa disadari untuk merespon keadaan orang lain (Umayah, Ariyanto, & Yustisia, 2017). Dikatakan oleh pasangan 2 bahwa empati antar pasangan sangat diperlukan untuk merespon keadaan dengan cepat, apalagi dalam kondisi pandemi seperti ini. Selain itu, saling support juga diperlukan dalam berkomunikasi dan berhubungan.

Selain pasangan 2, ketiga pasangan lainnya menyimpulkan bahwa suatu empati dalam hubungan membuka suasana yang nyaman dan saling menghargai dan berbagi satu sama lain.

3) Dukungan

Unsur komunikasi interpersonal yang efektif adalah saling mendukung. Hubungan yang saling mendukung tentu merupakan

bentuk kepedulian kepada pasangan. Pasangan 1 menjelaskan bentuk dukungan yang sering dilakukan adalah inisiatif merespon, semangat, doa, serta moral. Ditambahkan oleh mereka, ketika saling mendukung maka suasana positif dalam hubungan juga akan tercipta.

Di pandemi, pasangan 3 merasa bahwa suatu dukungan antar pasangan memberikan rasa berjuang bersama, tidak ada yang merasa sendiri ketika ada sesuatu hal mengganjal.

4) Sikap Positif

Membentuk sikap positif dalam suatu hubungan membantu pasangan untuk menyesuaikan diri dan membawa suatu dampak yang baik dan positif pada pembentukan suatu kepribadian (Hasanah, 2017).

Bentuk sikap dan pikiran positif yang dijalani oleh pasangan 2 dan 4 adalah saling percaya dan tidak terlalu dipikir berat akan suatu masalah sehingga tidak membawa pasangan ke arah sikap yang negatif. Di kondisi pandemi, Pasangan 3 dan 4 beranggapan bahwa jika memikirkan ke arah negatif, maka semakin stress karena tidak ada jalan alternatif lain selain saling percaya. Mereka menuturkan semuanya harus dimulai dari diri sendiri dahulu.

5) Kesetaraan

Menjalin hubungan sangat diperlukan adanya perasaan bahwa keberadaan antar pasangan sama-sama berharga. Rubani dalam (Arwan, 2018), kesetaraan memiliki arti menghargai perbedaan. Artinya, dalam suatu hubungan, kesetaraan meminta kita untuk memberikan suatu penghargaan yang positif dan tak bersyarat kepada orang lain. Bagi Dyah dan Lukman, pasangan 1, Kesetaraan dalam hubungan itu penting, karena berkaitan dengan prinsip. Saling menerima perbedaan, sehingga untuk memiliki hubungan adalah hal yang setara. Selain itu menghargai

suatu keberadaan pasangan juga termasuk dalam kesetaraan.

Pengungkapan Diri dalam Konsep CMC

Dinyatakan oleh Joinson (2004) bahwa tingkat signifikansi pengungkapan diri (*self disclosure*) lebih tinggi terjadi pada komunikasi yang termediasi oleh perangkat komputer daripada komunikasi tatap muka (Prawesti & Dewi, 2016). Tentu ini didasari oleh konsep *Computer Mediated Communication* (CMC) yang didefinisikan sebagai salah satu media penunjang terjadinya komunikasi sekunder guna mempertahankan sesuatu yang sudah terjalin dan terjadi melalui penggunaan dua atau lebih jaringan komputer. Pola CMC ini mendukung untuk berkomunikasi satu sama lain tanpa harus bertatap muka atau bertemu langsung, atau bahkan berdekatan secara fisik (Arnus, 2019).

Keempat pasangan menjelaskan pengungkapan diri melalui komunikasi secara *digital* terjadi begitu saja dan lebih luas dibandingkan ketika tatap muka. Diungkapkan pula oleh Santrock dalam (Widyasinta, 2012) bahwa sebuah keterbukaan diri dan berbagi pikiran personal merupakan salah satu tanda dari sebuah keintiman (Anggraeni & Zulfiana, 2018).

Milliard J Bienvu (1987), menjelaskan bahwa adanya *self disclosure* pada diri seseorang, justru mempermudah seseorang untuk berkomunikasi dengan orang lain secara bebas dan berterus terang (Tri et al., 2016).

Tentu makna berterus terang dan bebas merujuk pada bagaimana mereka mengungkapkan diri, serta topik apa yang dibahas. Pasangan 2 dan 4 mengatakan ketika mereka sedang menjalani hubungan jarak jauh di situasi pandemi, mereka sering berkomunikasi intens melalui *digital* dan berbincang mengenai apa saja yang sedang terjadi pada diri mereka masing-masing.

Pasangan 2 dan 4 mengakui melalui komunikasi *digital*, rasa ingin menceritakan hal-hal sepele hingga yang besar sekali pun. Pasangan 4 juga memberikan contoh di situasi pandemi, bentuk komunikasi dan pengungkapan diri adalah membicarakan hal yang kurang penting seperti cara merawat tanaman bagi diri masing-masing.

Diakui pula oleh pasangan 2 dan 4, bahwa di kondisi *physical distancing COVID-19*, pasangan mengaku ada perubahan sikap antar pasangan menjadi lebih terbuka satu sama lain, karena semua hal diceritakan secara terbuka.

Faktor Kepribadian dalam Self Disclosure

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self disclosure*. Menurut De Vito (1997), salah satu faktornya adalah kepribadian. Faktor lainnya, yaitu besar kelompok, perasaan menyukai, efek diadik, kompetensi, topik, serta jenis kelamin. Bagi Carl Gustav Jung, pencetus teori psikolog analitik membagi kepribadian menjadi dua sisi, yaitu *extrovert* dan *introvert*. Seorang yang *extrovert* akan mengarahkan seluruh energi diri untuk keluar. Berbeda dengan *introvert*, mereka akan lebih cenderung menarik diri dari kontak sosial (Janah & Mahyudi, 2020).

Wawancara yang dilakukan kepada keempat pasangan menjelaskan dalam proses penerimaan informasi diri masing-masing juga ditentukan oleh kepribadian diri. Berdasar informasi yang didapatkan, misalnya pada pasangan 1, Dyah adalah sosok yang punya pendirian, sensitif, *moody*, serta kurang bisa menyampaikan emosi.

Sedangkan, Lukman cenderung berbanding terbalik dengan kepribadian yang dimiliki Dyah. Lukman adalah sosok *extrovert*, keras kepala, bisa menyampaikan emosi, serta berjiwa bebas. Meskipun, Dyah juga adalah sosok *extrovert*, namun

ada beberapa kepribadian yang tentu perlu ada penyesuaian masing-masing.

Pada proses pengungkapan diri satu sama lain, Lukman biasanya menyesuaikan suasana hati dan kepribadian pasangannya. Misalnya, Dyah adalah sosok yang kurang bisa menyampaikan emosi, maka Lukman akan lebih dulu mempertanyakan bagaimana perasaan Dyah. Lainnya, meskipun keras kepala, Lukman selalu memperhatikan mood yang dimiliki Dyah. Jika ada sesuatu yang ingin disampaikan Lukman ketika Dyah sedang tidak memiliki mood yang baik, Lukman akan mengalihkan pembahasan ke arah yang lebih menyenangkan. Kasusnya, pembahasan yang menyenangkan adalah nomor satu bagi keduanya.

Perubahan Sikap dalam Komunikasi Interpersonal

Salah satu efek yang diberikan dalam komunikasi adalah adanya perubahan sikap, perilaku, serta opini. Konsep komunikasi interpersonal, oleh Wiryanto, salah satu tujuan komunikasi interpersonal adalah mengubah sikap dan perilaku. Saat berkomunikasi, artinya kita mempersuasi orang lain untuk mengubah atau melakukan hal lainnya (Awi, Mewengkang, & Golung, 2016).

Namun, dalam konteks penelitian pada empat pasangan, tiga dari delapan orang menjelaskan perubahan sikap tidak begitu terlihat dan tidak signifikan di pandemi COVID-19. Bagi Laras dan Rosyidi, sebelum pandemi pun sudah ada beberapa perubahan sikap, dikarenakan komitmen berhubungan sebelum menjalin asmara. Bagi Laras, di pandemi tersebut bukanlah bentuk perubahan ekstrim, tetapi karena memang sudah berkomitmen satu sama lain, maka harus saling menjaga dan diperlukan dalam mempertahankan hubungan.

Begitu juga dengan Azizah Rizki, pasangan dua mengatakan tidak ada perubahan ekstrim dan signifikan dalam hubungan ketika pandemi. Meskipun ada

perubahan, ia menjelaskan tidak mengubah esensi dan maksud dari berkomunikasi dengan pasangannya. Contohnya, dikarenakan pandemi, komunikasi menjadi berubah, namun tidak dengan sikap satu sama lain. Sesuai dengan penjelasan informan soal, maka perubahan sikap ketika berkomunikasi di pandemi tidak dapat didefinisikan secara jelas.

F. KESIMPULAN

Berdasarkan rumusan masalah "*Bagaimana Komunikasi Antar Pribadi dan Self Disclosure Pasangan Hubungan Jarak Jauh Dalam Mempertahankan Hubungan di Physical Distancing Pandemi COVID-19?*", maka dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut: Pertama, esensi komunikasi ketika sedang LDR pandemi menjadi lebih luas dibandingkan ketika sedang melakukan tatap muka. Kedua, adanya pengalaman antar diri masing-masing mempengaruhi unsur ketepatan *self disclosure*. Ketiga, penentuan topik dan waktu adalah aspek paling diprioritaskan dalam proses *self disclosure* dan komunikasi. Keempat, dalam proses pengungkapan diri, kepribadian pasangan mempengaruhi esensi dari *self disclosure* itu sendiri. Kelima, perubahan sikap sebagai efek dari komunikasi tidak terlihat dan tidak bisa didefinisikan secara pasti.

REFERENSI

- Abubakar, F. (2015). Pengaruh Komunikasi Interpersonal antara Dosen dan Mahasiswa Terhadap Motivasi Belajar dan Prestasi Akademik Mahasiswa Effect of Interpersonal Communication Between Lecturer and Students of Learning and Achievement Motivation for Students. *Jurnal Pekommas*, 18(1), 53-62.
- Adelina, R. A. A., & Andromeda. (2013). Pasangan Dual Karir: Hubungan Kualitas Komunikasi Dan Komitmen Perkawinan Di Semarang. *Developmental and Clinical Psychology*, 1(1), 21-27.
- Anggraeni, N., & Zulfiana, U. (2018). Hubungan Kesepian Dan Pengungkapan Diri Di Instagram Pada Dewasa Yang Belum Menikah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(2), 245. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i2.7144>
- Arnus, S. H. (2019). Pengaplikasian Pola Computer Mediated Communication (Cmc) Dalam Dakwah. *Jurnal Jurnalisa*, 4(1), 16-30. <https://doi.org/10.24252/jurnalisa.v4i1.5618>
- Arwan, A. (2018). Efektivitas Komunikasi Interpersonal Dalam Mewujudkan Keharmonisan Keluarga Di Masyarakat Nelayan Meskom Bengkalis. *Jurnal Dakwah Risalah*, 29(1), 32. <https://doi.org/10.24014/jdr.v29i1.5887>
- Awi, M. V., Mewengkang, N., & Golung, A. (2016). Peranan Komunikasi Antar Pribadi dalam Menciptakan Harmonisasi Keluarga di Desa Kimaam Kabupaten Merauke. *E-Journal "Acta Diurna"*, 5(2), 1-12.
- Ayub, K., Novaria, M., & Muhammad, A. (2017). Self Disclosure Chef Agus Sasirangan Di Media Sosial Instagram. *MetaCommunication; Journal Of Communication Studies*, 1(2), 1-58. Retrieved from <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/MC/article/view/4123>
- Azanella, L. A. (2020). 7 Tips Jaga Komunikasi Hubungan Jarak Jauh di Masa Pandemi Corona.
- Barseli, M., Sembiring, K., Ildil, I., & Fitria, L. (2019). The concept of student interpersonal communication. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 4(2), 129-134. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/02018259>
- Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kemdikbud RI. (2020). *Buku Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran Semester Gasal 2020/2021 di Perguruan Tinggi*. 29.
- Enggiashakeh S., Y. (2013). Memahami Komunikasi Antarpribadi dalam Pengelolaan Hubungan Asmara jarak Jauh Mahasiswa Kedinasan Akademi Kepolisian. *Jurnal Interaksi Online*, Vol 1(4). Retrieved from <http://garuda.ristekbrin.go.id/documents/detail/1415761>
- Gayle Yuli, N. T. N. (2012). Komunikasi Antar-Pribadi: Strategi Manajemen Konflik Pacaran Jarak Jauh. *Komunikatif*. Retrieved from <http://journal.wima.ac.id/index.php/KOMUNIKATIF/article/view/277>
- Hasanah, H. (2017). Pengaruh Komunikasi Interpersonal Dalam Menurunkan Problem Tekanan Emosi Berbasis Gender. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 11(1), 51. <https://doi.org/10.21580/sa.v11i1.1446>

- Hidayah, N., & Anisa, W. (2019). Peningkatan Motivasi Belajar dan Kemampuan Berpikir Kritis Peserta Didik Menggunakan Model Think Pair Share Berbantuan Alat Peraga Bahan Bekas. *AR-RIAYAH: Jurnal Pendidikan Dasar*, 3(2), 165. <https://doi.org/10.29240/jpd.v3i2.1186>
- Ifdil. (2013). Konsep Dasar Self Disclosure Dan Pentingnya Bagi Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling. *Pedagogi*, XIII(1), 110-117.
- Janah, M., & Mahyudi, J. (2020). Tipologi Kepribadian Tokoh Utama dalam Novel. *Jurnal Bastrindo*, I, 140-156.
- Karmiyati, D., & Hidayati, D. S. (2019). Hubungan pengungkapan diri dan stres remaja penyintas gempa bumi Kota Palu. 7(4), 419-433.
- Kurniati, G. (2015). Pengelolaan Hubungan Romantis Jarak Jauh (Studi Penetrasi Sosial Terhadap Pasangan Yang Terpisah Jarak Geografis Sejak Pacaran Hingga Menikah). *Jurnal Komunikasi Indonesia*, 4(1). <https://doi.org/10.7454/jki.v4i1.8876>
- Levi Belz, Y., & Elis, N. (2017). "I would like to Tell You Something": The Contribution of Self-Disclosure to Social Phobia Symptoms in a Non-Clinical Sample. *Journal of Depression & Anxiety*, 06(04), 4-7. <https://doi.org/10.4172/2167-1044.1000288>
- Littlejohn, S. (2011). *Theories of human communication, 10th ed.* Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/331627746_Theories_of_Human_Communication
- Machmud, M. (2018). *Tuntunan penulisan Tugas Akhir Berdasarkan Prinsip Dasar Imiah.* Malang: Penerbit Selaras.
- Mulyadi, M. (2013). Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta Pemikiran Dasar Menggabungkannya. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 15(1), 128. <https://doi.org/10.31445/jskm.2011.150106>
- Mulyana, D. (2017). *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar (21st ed.)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nihaya, U. (2016). Peran Komunikasi Interpersonal Untuk Mewujudkan Kesehatan Mental Bagi Konseli. *Islamic Communication Journal*, 1(1), 30-42. <https://doi.org/10.21580/icj.2016.1.1.1244>
- Nisa, S., & Sedjo, P. (2010). Konflik Pacaran Jarak Jauh Pada Individu Dewasa Muda. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 3(2), 100321. <https://doi.org/10.35760/psi>
- Novianti, R. D., Sondakh, M., & Rembang, M. (2017). Komunikasi Anatarpribadi Dalam Menciptakan Harmonisasi (Suami Dan Istri) Keluarga Didesa Sagea Kabupaten Halmahera Tengah. *E-Journal "Acta Diurna"*, VI(2), 1-15.
- Nurudin. (2016). *Ilmu Komunikasi Ilmiah dan Populer (1st ed.)*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Oktariani, M. (2018). *Pola Komunikasi Pasangan Long Distance Relationship Dalam Mempertahankan Hubungan Melalui Media Sosial Line.* (1993), 193-200.
- Permata, S. (2013). Pola Komunikasi Jarak Jauh Antara Orang Tua Dengan Anak (Studi Pada

- Mahasiswa Fisip Angkatan 2009 Yang Berasal Dari Luar Daerah). *Jurnal Acta Diurna*, (Vol 2, No 1 (2013)).
- Prawesti, F. S., & Dewi, D. K. (2016). Self Esteem dan Self Disclosure Pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Blackberry Messenger. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.26740/jppt.v7n1.p1-8>
- Rubani, M. (2011). *Psikologi Komunikasi*. Pekanbaru: UR Pers.
- Rubyasih, A. (2016). MODEL KOMUNIKASI PERKAWINAN JARAK JAUH Arina Rubyasih * Universitas Terbuka ABSTRAK. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 4/1(234), 109-119. <https://doi.org/10.24198/jkk.v4i1.7854>
- Septiani, D. (2019). *KESETIAAN, SELF DISCLOSURE DALAM KOMUNIKASI INTERPERSONAL: CINTA, DAN KASIH SAYANG*. 2(6), 265-271.
- Shurur, M. (2016). Hubungan Antara Keterbukaan Diri (Self Disclosure) dan Intensi Memanfaatkan Layanan Bimbingan Konseling terhadap Perilaku Agresif pada Remaja (Siswa Kelas XI SMKN 4 Samarinda). *EJournal Psikologi*, 4(3), 280-293.
- Sidi, D. P., Herdiman, C. H., Ufasah, R. P., Nugroho, B. A., & Tim Penyusun Kajian FWS Biro Organta. (2020). Selayang Pandang Flexible Working Arrangement Kementerian Keuangan. *Buletin Kinerja XLI/Semester I 2020*. Retrieved from <https://www.kemenkeu.go.id/media/14963/buletin-kinerja-edisi-xli-semester-i-tahun-2020.pdf>
- Suriana, A. (2011). Penelitian tentang. *Self Disclosure Pada Psien ODHA*, 01, 1-10.
- Suryani, A., & Nurwidawati, D. (2016). Self Disclosure dan Trust Pada Pasangan Dewasa Muda yang Menikah dan Menjalani Hubungan Jarak Jauh. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(1), 9. <https://doi.org/10.26740/jppt.v7n1.p9-15>
- Syaipudin, L. (2020). Peran Komunikasi Massa Di Tengah Pandemi Covid-19. *Kalijaga*, 2(1), 14-34.
- Tri, A., Djati, A. P., Effendi, C. K., Setiawan, D., Manalu, F., & Devega, G. A. (2016). Hubungan Antara Self-Disclosure dengan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa yang Menggunakan Media Sosial "LINE." *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 79-84.
- Umanailo, M. C. B. (2019). *Paradigma Konstruktivis*. (October). <https://doi.org/10.31219/osf.io/9ja2t>
- Umayah, A. N., Ariyanto, A., & Yustisia, W. (2017). Pengaruh empati emosional terhadap perilaku prososial yang dimoderasi oleh jenis kelamin pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(2), 72-83. <https://doi.org/10.7454/jps.2017.7>
- Widyasinta, B. (2012). *Lifespan Development: Perkembangan Masa Hidup* (13th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Wijayanti, Y. (2013). Proses Komunikasi Interpersonal Ayah dan Anak dalam Menjaga Hubungan. *Universitas Kristen Petra*, 1, 127-136.

- Winayanti, R. D., & Widiasavitri, P. N. (2016). Hubungan Antara Trust dengan Konflik Interpersonal Pada Dewasa Awal yang Menjalani Hubungan Pacaran Jarak Jauh. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(1), 10-19. <https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i01.p02>
- Wulandari, O. (2017). Pemeliharaan Hubungan Antara Orangtua Yang Bercerai Dan Anak (Studi Kualitatif Deskriptif Komunikasi Antarpribadi Antara Orangtua Yang Memiliki Hak Asuh Dengan Anaknya). *Komuniti: Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi*, 8(1), 3. <https://doi.org/10.23917/komuniti.v8i1.2928>