

**Hubungan antara *Self Disclosure* dengan Interpersonal Trust pada Pasangan Dewasa Awal yang Menjalani *Long Distance Relationship* (LDR)**

**Alvina Tri Septiani, Ratriana Yuliasuti Endang Kusumiati**

Program Studi Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana  
alvinats503@gmail.com, ratriana.kusumiati@uksw.edu

**ABSTRACT**

*Long distance relationship (LDR) is a form of romantic relationship where two people are separated by physical distance which makes it difficult for both to establish closeness within a certain period. Of course, living in a long-distance relationship is not an easy thing if there is no self-disclosure and interpersonal trust in the relationship. Openness is one of the factors that play an important role in forming interpersonal trust. Openness arises because of the trust between partners and this encourages them to feel comfortable in sharing all kinds of information about themselves to their partners. The purpose of this study is to determine the relationship between self-disclosure and interpersonal trust in early adult couples who undergo long-distance relationships. This study uses a correlational quantitative approach with 120 respondents. The sampling technique in this study used accidental sampling. The results of the correlation coefficient analysis obtained are 0.837 and the significance value of the correlation  $r$  is 0.000 ( $p < 0.05$ ). The effective contribution between self-disclosure and interpersonal trust is 70%. So it can be concluded that there is a positive relationship between self-disclosure and interpersonal trust, meaning that the higher the self-disclosure, the higher the level of interpersonal trust in early adult couples who undergo long-distance relationships, and vice versa.*

**Keyword:** Long distance relationship, Self-disclosure, Interpersonal trust

**ABSTRAK**

*Long distance relationship (LDR) merupakan bentuk hubungan romantis dimana dua orang terpisah oleh jarak fisik yang membuat keduanya sulit untuk menjalin kedekatan dalam jangka waktu tertentu. Tentunya menjalani *long distance relationship* bukanlah suatu hal yang mudah apabila tidak ada *self disclosure* dan *interpersonal trust* di dalam hubungan tersebut. Keterbukaan adalah salah satu faktor yang berperan penting dalam membentuk *interpersonal trust*. Keterbukaan muncul karena adanya kepercayaan antar pasangan dan hal ini yang mendorong mereka untuk merasa nyaman dalam berbagi segala jenis informasi tentang dirinya kepada pasangannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self disclosure* dan *interpersonal trust* pada pasangan dewasa awal yang menjalani *long distance relationship*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan jumlah responden 120 orang. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *accidental sampling*. Hasil analisis koefisien korelasi yang didapatkan yaitu 0,837 dan nilai signifikansi dari korelasi  $r$  adalah 0.000 ( $p < 0,05$ ). Sumbangan efektif antara *self disclosure* dan *interpersonal trust* yaitu 70%. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan positif antara *self disclosure* dan *interpersonal trust*, artinya semakin tinggi *self disclosure* maka semakin tinggi pula tingkat *interpersonal trust* pada pasangan dewasa awal yang menjalani *long distance relationship*, begitu pun sebaliknya.*

**Kata kunci:** *Long distance relationship, Self disclosure, Interpersonal Trust*

## PENDAHULUAN

Hubungan adalah fase dimana seseorang menjalin sebuah hubungan dengan orang lain, yang dimana pada fase ini merupakan sebuah masa pendekatan yang serius antara satu sama lain. Selama masa menjalani hubungan, tentunya harus ada sebuah komitmen diantara keduanya agar dapat menciptakan hubungan yang sehat (Wulandari & Rahmi, 2018). Seiring berjalannya waktu, seseorang akan mempunyai cita-cita yang harus mereka capai. Sehingga, mereka harus merelakan hubungan mereka terpisah oleh jarak dan dari sinilah muncul istilah hubungan jarak jauh atau *long distance relationships* LDR. Ketika seseorang sudah memutuskan untuk menjalani *long distance relationships*, maka aspek kedekatan fisik dalam sebuah hubungan perlahan akan memudar akibat terpisah oleh jarak. *Long distance relationships* merupakan hubungan pada pasangan yang terpisahkan oleh jarak geografis yang jauh, dan secara fisik sulit untuk saling bertemu dalam kurun waktu tertentu (Pistole et al., 2010). Kurniati (2018) menyatakan bahwa sebuah hubungan dapat dikategorikan sebagai *long distance relationship* apabila individu berjarak dengan pasangannya minimal 50 mil dan sudah menjalankan hubungan jarak jauh minimal tiga bulan terakhir.

*Long distance relationship* biasanya muncul karena tuntutan profesi, misalnya ketika salah satu pasangan harus meninggalkan pasangannya untuk bekerja di tempat yang jauh. Manullang (2021) dalam penelitiannya juga menyebutkan bahkan pasangan yang telah menikah harus rela untuk menjalani *long distance relationship* dikarenakan suami ataupun istri bekerja di luar kota seperti tentara, konsultan, tenaga kerja Indonesia dan lainnya. Selain itu *long distance relationship* juga bisa disebabkan oleh kebutuhan akan pendidikan, dimana keduanya harus berpisah dan merantau jauh demi mengejar cita-cita mereka. Hal ini sering terjadi pada banyak mahasiswa yang memilih untuk datang ke luar kota demi menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang di pilih (Janarsyah & Suranto, 2018).

Pada usia dewasa awal maupun akhir, seseorang membutuhkan kedekatan dengan lawan jenis atau biasa disebut *intimacy*. *Intimacy* merupakan perasaan atau kondisi yang mengarahkan seseorang untuk mendekat secara mendalam ke kehidupannya, baik secara fisik maupun psikologis dan tujuannya agar dapat membentuk hubungan yang kuat dan langgeng (Greene et al., 2006). Namun pada *long distance relationships*, *intimacy* dapat menjadi rintangan yang dapat mempersulit kedekatan antar pasangan. Maka dari itu, diperlukan *interpersonal trust* dari masing-masing pasangan untuk dapat saling menguatkan keadaan.

Pasangan yang menjalani *long distance relationship* penting untuk memperhatikan proses komunikasi antarpribadi agar dapat mengelola hubungan yang sedang dijalani. Kepercayaan yang sudah dibangun antar pasangan dapat menjadi kunci utama dalam menjalani komunikasi jarak jauh yang efektif dan komitmen yang kuat juga menjadi faktor penting dalam menjaga kelangsungan hubungan agar tetap langgeng. Menurut Beall (2011) adanya *interpersonal trust* dalam suatu hubungan adalah suatu keharusan, karena pada dasarnya suatu

hubungan harus dibangun dengan adanya kepercayaan dan lambat laun akan hancur jika kepercayaan itu hilang. *Interpersonal trust* yang dimiliki oleh pasangan adalah rasa saling percaya satu sama lain tanpa adanya kecurigaan dan melalui kepercayaan ini maka komunikasi, ide, pandangan serta kesepakatan akan berhasil terwujud.

Dalam hubungan *long distance relationship*, terutama bagi pasangan yang tidak dapat bertemu secara fisik dalam jangka waktu yang lama, salah satu cara untuk mempererat hubungan dengan melakukan *self disclosure* (keterbukaan diri). Tingkat *self disclosure* seseorang tergantung pada situasi dan orang yang diajak untuk berinteraksi. Apabila berinteraksi dengan orang-orang yang menyenangkan dan membuat nyaman maka dapat membangkitkan semangat dan cenderung mudah untuk membuka diri. Sebaliknya ada beberapa orang yang menutup diri karena kurang percaya pada lawan bicaranya (Suryani & Nurwidawati, 2016). Akibat dari tidak terbukanya terhadap pasangan dapat menurunkan rasa percaya terhadap pasangannya, dikarenakan banyaknya informasi yang tidak diketahui oleh pasangan masing-masing sehingga akan menjadi faktor pertengkaran dalam hubungan.

*Self disclosure* dapat dilakukan dengan berbagi informasi tentang perasaan, sikap, perilaku, keinginan dan ide yang tepat dengan diri sendiri atau pasangan. Dengan saling terbuka, kedua pasangan dapat membangun tingkat kepercayaan dan keyakinan yang tinggi pada satu sama lain walaupun tidak ada pertemuan fisik secara langsung (Pramantari & Soetjningsih, 2023). Hubungan yang berlangsung melalui media sosial (*chatting*, obrolan video) dapat mempengaruhi tingkat kepuasan pasangan dewasa awal, karena mereka yang dengan senang hati berbagi pengalaman sehari-hari dengan pasangannya akan mendorong terciptanya keterbukaan di hubungan mereka. Selain itu, ketika individu terlibat dalam hubungan romantis maka individu akan dengan senang hati menyisihkan waktu dan energi serta akan selalu berusaha dalam menjalankan hubungan ini dengan baik agar hubungan ini memiliki kualitas hubungan yang positif (Angela & Ariela, 2021).

Pada pasangan yang berumur dewasa awal atau 20-30 tahun yang harus mulai berkembang secara mandiri untuk mencari jati diri dalam menentukan masa depannya dan menghadapi permasalahan, *long distance relationship* merupakan salah satu pilihan yang dipilih meskipun harus menjalani hubungan jarak jauh dan memiliki banyak rintangan. Pacaran yang dilakukan oleh orang-orang dalam tahap dewasa awal merupakan salah satu cara dalam mencari pasangan yang dapat diajak untuk merencanakan hubungan kearah yang lebih serius. Oleh karena itu, diperlukan kepercayaan yang kuat untuk saling menjaga dan berkomitmen dalam jangka panjang.

Berdasarkan pada pra *survey* yang dilakukan oleh peneliti kepada 15 orang terkait fenomena *interpersonal trust* terhadap pasangan yang menjalani *long distance relationship* mendapatkan hasil bahwa ada beberapa hal yang dikhawatirkan oleh pasangan ketika menjalani *long distance relationships*, yaitu tidak adanya keterbukaan dalam hubungan karena pasangan tidak dapat bertemu atau memantau dengan sering, pasangan tidak menceritakan mengenai hari-harinya kepada diri mereka dan tidak berkomunikasi dengan intens karena kesibukan maupun kurangnya minat untuk bercerita kepada pasangan. Kemudian kekhawatiran juga ditunjukkan bila pasangan mendapatkan orang baru yang dapat menggantikan

mereka sebagai pasangannya. *Long distance relationship* cenderung gagal ketika salah satu pasangan tidak dapat menjaga kepercayaan dan memilih untuk mencari pasangan yang dekat dengan mereka. Beberapa responden juga mengatakan saat wawancara bahwa mereka merasa sering khawatir ketika menjalani *long distance relationships*. Namun, beberapa responden yang menjalani *long distance relationship* percaya kepada pasangannya karena adanya komunikasi yang intens bersama pasangannya dan beberapa telah mengenal keluarga satu sama lain. *Interpersonal trust* juga terbentuk karena sering memberi kabar secara *online*, melakukan panggilan video serta mengirimkan hadiah satu sama lain

Meskipun terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan pasangan harus berpisah secara fisik dan menjalani *long distance relationships*, risiko yang dihadapi pula sangat rentan terjadi perpisahan jika tidak adanya keterbukaan satu sama lain. Maka diperlukan komunikasi untuk membangun kepercayaan dan mengokohkan komitmen terhadap pasangan. Pengelolaan *self disclosure* merupakan salah satu faktor penting bagi keberhasilan pasangan yang menjalani *long distance relationship*. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Pramantari & Soetjningsih (2023) adanya keterbukaan yang terjalin dalam pasangan akan memberikan kepercayaan pada masing-masing pasangan. Selain itu, hal ini dapat memupuk hubungan menjadi harmonis dan tahan lama. Gonzales (2011) dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa kepercayaan dan keterbukaan merupakan prediktor dalam kepuasan menjalani *long distance relationship*. Selain itu, Manullang (2021) dalam penelitiannya juga menyebutkan faktor-faktor yang dapat mengakibatkan pasangan harus LDR, namun kerentanan tersebut dapat diatasi dengan adanya komunikasi yang intens dengan pasangan agar terbentuk keterbukaan dalam aktivitas sehari-hari sehingga dapat memupuk kepercayaan.

Dari kajian literatur di atas, peneliti ingin melihat bagaimana hubungan antara *self disclosure* dengan *interpersonal trust* pada pasangan dewasa awal yang menjalani *long distance relationship (LDR)*. Penelitian ini juga belum banyak dilakukan pada pasangan *long distance relationship*, oleh karena itu penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai sumber referensi kepada penelitian selanjutnya dan dapat memberikan manfaat kepada pasangan *long distance relationship* mengenai *self disclosure* dan *interpersonal trust*. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self disclosure* dengan *interpersonal trust* pada pasangan dewasa awal yang menjalani *long distance relationship (LDR)*.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self disclosure* dengan *interpersonal trust* pada dewasa awal yang menjalani *long distance relationship*. Sedangkan, populasi dalam penelitian ini adalah dewasa awal atau usia 20 sampai 30 tahun dan sedang menjalani *long distance relationship (LDR)*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan faktor jarak dan waktu untuk mengategorikan pasangan yang menjalani *long distance*

*relationship*. Faktor jarak dalam penelitian ini yaitu minimal 50 mil atau sekitar 80 km. Sedangkan, faktor waktunya yaitu bertemu maksimal satu bulan sekali dan sudah menjalankan *long distance relationship* lebih dari tiga bulan.

Kemudian jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 120 partisipan yang sesuai dengan kriteria dalam populasi. Selain itu, teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan penggunaan *accidental sampling* dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner skala Likert. Skala Likert menggunakan 4 titik mulai dari skor 1 sampai dengan 4 yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* (mendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung).

Penelitian ini menggunakan alat ukur dari Pangestu & Ariela (2020) yang di adaptasi dari penelitian Wheelless & Grotz (1976) yakni *Revised Self Disclosure Scale* (RSDS) untuk skala *self disclosure*. Sedangkan untuk *interpersonal trust* menggunakan alat ukur dari Tazkia & Nawangsih (2021) yang di adaptasi dari Rempel et.al (1985) yakni *Trust Scale*. Instrumen skala *self disclosure* terdapat beberapa aspek yakni jumlah (*amount*), tujuan (*intent*), positif-negatif (*positiveness-negativeness*), kejujuran-kecermatan (*honesty-accuracy*), kedalaman (*control of depth of disclosure*). Sedangkan *interpersonal trust* juga memiliki beberapa aspek yakni keadaan dapat diramahkan (*predictability*), keadaan dapat diandalkan (*dependability*), dan keyakinan (*faith*). Selain itu, uji coba kedua alat ukur ini dilakukan kembali oleh peneliti dan didapatkan hasil bahwa semua item dari kedua variabel dikatakan valid karna semua item memiliki koefisien korelasi  $> 3$ . Selain itu, analisis data dilakukan menggunakan Korelasi Pearson pada *software* IBM SPSS 25 untuk mencari hubungan antara variabel yang diteliti.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dari jawaban responden diolah terlebih dahulu dengan analisis deskriptif menggunakan SPSS 25.

Tabel 1. Hasil Statistik Deskriptif *Self Disclosure*

INTERVAL	KRITERIA	FREKUENSI	PERSENTASE	MEAN
Rendah	$X < 49$	19	16%	57
Sedang	$49 \leq X < 66$	77	64%	
Tinggi	$X > 66$	24	20%	

Berdasarkan Tabel 1 hasil kategorisasi didapatkan hasil bahwa jumlah responden yang mengalami *self disclosure* tingkat sedang lebih banyak dengan persentase 64% dengan rata-rata yaitu 57.

**Tabel 2. Hasil Statistik Deskriptif *Interpersonal Trust***

INTERVAL	KRITERIA	FREKUENSI	PERSENTASE	MEAN
Rendah	$X < 62$	21	17%	72
Sedang	$62 \leq X < 82$	73	61%	
Tinggi	$X > 82$	26	22%	

Berdasarkan Tabel 2 hasil kategorisasi didapatkan hasil bahwa jumlah respon yang mengalami *interpersonal trust* tingkat sedang lebih banyak dengan persentase sebesar 61% dengan rata-rata yaitu 72.

**Tabel 3. Uji Normalitas**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		X	Y
N		120	120
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	57.3250	72.0417
	Std. Deviation	8.71603	9.60602
	Most Extreme Differences		
	Absolute	.076	.077
	Positive	.057	.075
	Negative	-.076	-.077
Test Statistic		.076	.077
Asymp. Sig. (2-tailed)		.082 <sup>c</sup>	.079 <sup>c</sup>

Berdasarkan hasil pengujian normalitas, kedua variabel memiliki signifikansi sebesar  $p > 0,05$ . Variabel *self disclosure* memiliki signifikansi sebesar 0,082 dan variabel *interpersonal trust* memiliki signifikansi sebesar 0,079. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel berdistribusi normal.

**Tabel 4. Uji Linieritas**

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	Between Groups	(Combined)	8787.821	30	292.927	11.888	.000
		Linearity	7687.240	1	7687.240	311.981	.000
		Deviation from Linearity	1100.581	29	37.951	1.540	.064
	Within Groups		2192.971	89	24.640		
	Total		10980.792	119			

Berdasarkan hasil pengujian uji linieritas, diperoleh nilai  $F_{hitung}$  sebesar 1.540 dengan hasil *deviation from linearity sig.* sebesar 0,064 ( $p > 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel *self disclosure* dan *interpersonal trust* dikatakan linier

**Tabel 5. Uji Korelasional**

<b>Correlations</b>			
		X	Y
X	Pearson Correlation	1	.837**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	120	120
Y	Pearson Correlation	.837**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	120	120

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil pengujian uji hipotesis korelasional, didapatkan hasil koefisien korelasi positif sebesar 0,837 dengan sig 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara *self disclosure* dan *interpersonal trust* pada dewasa awal yang menjalani *long distance relationship* (LDR). Sumbangan yang diberikan oleh variabel *self disclosure* dan *interpersonal trust* sebesar 70%. Artinya *self disclosure* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *interpersonal trust* pada dewasa awal yang menjalani *long distance relationship*.

Berdasarkan hasil analisis data, hipotesis pada penelitian ini diterima. Hipotesis awal menyebutkan terdapat hubungan yang positif antara *self disclosure* dan *interpersonal trust* pada dewasa awal yang sedang menjalani *long distance relationship* (LDR). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara *self disclosure* dan *interpersonal trust* karena menunjukkan hasil bahwa nilai  $r = 0,837$  dan nilai signifikannya 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya bahwa semakin tinggi tingkat *self disclosure* maka semakin tinggi juga *interpersonal trust* pada individu yang sedang menjalani *long distance relationship*.

Individu yang memiliki *self disclosure* yang tinggi diharapkan dapat mengatur keterbukaan diri mereka dengan pasangannya dengan baik karena *self disclosure* ini merupakan bagian penting dalam membangun *interpersonal trust* antar pasangan. *Self disclosure* dapat dilakukan dengan berbagi informasi tentang perasaan, sikap, perilaku, keinginan, dan masalah, yang sedang dihadapi kepada pasangan. *Self disclosure* dan *interpersonal trust* merupakan sebuah kunci suatu hubungan, karena pada dasarnya suatu hubungan harus dibangun dengan adanya keterbukaan dan kepercayaan antara satu sama lain. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pramantari & Soetjningsih (2023) yang mengatakan bahwa adanya keterbukaan dalam pasangan akan memberikan kepercayaan pada masing-masing pasangan. Dengan saling terbuka, maka antar pasangan dapat membangun tingkat kepercayaan dan keyakinan yang tinggi satu sama lain walaupun tidak ada pertemuan fisik secara langsung karena terpisah oleh jarak. Tentunya pasangan yang menjalani *long distance relationship* harus memperhatikan proses komunikasi antar satu sama lain untuk menjaga hubungan yang sedang dijalani.

Pada pasangan yang menjalani *long distance relationship*, komunikasi menjalani salah satu hal yang penting untuk mengelola hubungan yang sedang

dijalani. Komunikasi yang baik dapat membuat hubungan *long distance relationship* menjadi indah karena adanya keterbukaan dan kepercayaan antar pasangan. Tetapi, komunikasi bisa menjadi bahan pertengkaran antar pasangan. Pasangan yang sibuk cenderung menganggap komunikasi itu tidak penting dan jika komunikasi antar pasangan kurang maka keterbukaan dan kepercayaan antar pasangan akan memudar seiring berjalannya waktu. Selain itu, Manullang (2021) dalam penelitian juga menyebutkan bahwa kerentanan antar pasangan *long distance relationship* bisa diatasi dengan adanya komunikasi yang intens dengan pasangannya agar terbentuk keterbukaan dalam aktivitas sehari-hari sehingga dapat memupuk kepercayaan.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan rata-rata tingkat *self disclosure* pada dewasa awal yang menjalani *long distance relationship* yaitu 57, dimana rata-rata ini masuk kedalam kategori sedang. Sedangkan, pada *interpersonal trust* mendapatkan nilai rata-rata 72, masuk ke dalam kategori sedang. Pada kondisi ini rata-rata dialami oleh usia 20-24 tahun yang berada di Jawa Barat, Jawa Tengah, dan Jawa Timur, hal ini terjadi karena sebagian besar pasangan dewasa awal menjalani *long distance relationship*. Selain itu *long distance relationship* juga bisa disebabkan oleh kebutuhan akan pendidikan, dimana keduanya harus berpisah dan merantau jauh demi mengejar cita-cita mereka. Hal ini sering terjadi pada banyak mahasiswa yang memilih untuk datang ke luar kota demi menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang di pilih (Janarsyah & Suranto, 2018).

Sehingga dari pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *self disclosure* berhubungan dengan *interpersonal trust*, karena *self disclosure* merupakan salah satu faktor penyebab dari terbentuknya *interpersonal trust* antar pasangan. Hal ini dapat dilihat dari sumbangan efektif antara *self disclosure* dan *interpersonal trust* yaitu 70%. Bukan hanya *self disclosure* saja yang dapat mempengaruhi *interpersonal trust* tetapi masih ada banyak faktor lagi, seperti keakraban dan empati. Oleh karena ini, meningkatkan *self disclosure* antar pasangan penting untuk dilakukan agar dapat menciptakan *interpersonal trust* antar pasangan dan membuat hubungan berpacaran semakin langgeng dan romantis.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan antara *self disclosure* dengan *interpersonal trust* pada pasangan dewasa awal yang menjalani *long distance relationship* (LDR) dapat disimpulkan bahwa pasangan dewasa awal yang menjalani *long distance relationship* memiliki tingkat rata-rata sedang, yaitu *self disclosure* dengan rata-rata 57 dan *interpersonal trust* dengan rata-rata 72. Selain itu, nilai koefisien korelasi pada penelitian ini mendapatkan hasil sebesar 0,837 dengan sig 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang artinya terdapat hubungan positif antara *self disclosure* dengan *interpersonal trust* pada pasangan dewasa awal yang menjalani *long distance relationship*. Adapun sumbangan efektif antara *self disclosure* dan *interpersonal trust* yaitu 70%. Hal ini menunjukkan bahwa *self disclosure* ini merupakan bagian penting dalam membangun *interpersonal trust* antar pasangan.



**DAFTAR PUSTAKA**

- Alwisol. (2019). *Psikologi Kepribadian* (Edisi Revi). UMM Press.
- Angela, I., & Ariela, J. (2021). Pengaruh dimensi attachment avoidance dan anxiety terhadap kualitas hubungan berpacaran dewasa muda. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 36. <https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i01.p04>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala psikologi* (2nd ed). Pustaka Pelajar.
- Beall, C. G. C. (2011). *Healing Your Marriage When Trust Is Broken: Finding Forgiveness and Restoration*. Harvest House Publishers.
- Boer, P. Y., & Pratama, M. (2022). Hubungan Antara Trust Dengan Self Disclosure Pada Remaja Putri Pengguna Tiktok. *Jurnal Psikologi Jambi*, 7(02), 32–38. <https://doi.org/10.22437/jpj.v7i02.22455>
- Deutsch, M., Coleman, P. ., & Marcus, E. C. (2006). *The handbook of conflict resolution: Theory and practice* (W. Publishing (ed.); 2nd Ed.).
- Devito, J. A. (2012). *The Interpersonal Communication Book* (13th Ed.). Pearson.
- Gainau, M. B. (2019). Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa Dalam Perspektif Budaya Dan Implikasinya Bagi Konseling. *Science and Physics Education Journal (SPEJ)*, 2(1), 46–64.
- Greene, K., Derlega, V. J., & Mathews, A. (2006). Self-Disclosure in Personal Relationships. In *The Cambridge handbook of personal relationships*. (pp. 409–427). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511606632.023>
- Hair J.F, et al. 2010. *Multivariate Data Analysis*. Seventh Edition. New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Hampton, JR. P. (2004). *The Effect of Communication On Satisfaction In Long Distance And Proximal Relationships Of College Students*. Chicago: Loyola University.
- Hurlock E.B, (2009) *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup* Jakarta: Erlangga
- Hurlock, E.B. 1999. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih bahasa: Istiwidayati & Soedjarwo. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Janarsyah, M. K. M., & Suranto. (2018). Komunikasi Interpersonal Pasangan Berpacaran Long Distance Relationship di Kalangan Mahasiswa Ilmu Komunikasi Fishipol UNY. *Psikologi Plus*, 2(1), 53–61.
- Kauffman, M. H. (Virginia P. I. and S. U. (2000). Relational Maintenance in long-distance datin relationships: Staying close. *Virginia Polytechnic Institute and State University, Master of*, 115.

- Kurniati, G. (2018). Pengelolaan Hubungan Romantis Jarak Jauh (Studi Penetrasi Sosial Terhadap Pasangan Yang Terpisah Jarak Geografis Sejak Pacaran Hingga Menikah). *Jurnal Komunikasi Indonesia*, 4(1). <https://doi.org/10.7454/jki.v4i1.8876>
- Manullang, O. C. (2021). Keterbukaan Diri Dengan Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan Pernikahan Jarak Jauh. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 667. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6507>
- Nana, H., Hairina, Y., & Imadduddin, I. (2022). Hubungan antara Self Disclosure dengan Trust pada Suami dan Istri dalam Hubungan Pernikahan di Kota Banjarmasin. *Jurnal Al-Husna*, 2(2), 147. <https://doi.org/10.18592/jah.v2i2.5155>
- Pangestu, H. X., & Ariela, J. (2020). Pengaruh Attachment terhadap Self-Disclosure pada Pria Dewasa Awal yang Berpacaran. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(1), 87–100. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v4i1.2406>
- Pistole, M. C., Roberts, A., & Mosko, J. E. (2010). Commitment Predictors: Long-Distance Versus Geographically Close Relationships. *Journal of Counseling & Development*, 88(2), 146–153. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2010.tb00003.x>
- Pramantari, A. C. G., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Secure Attachment Dan Kualitas Hubungan Berpacaran Pada Dewasa Awal Yang Menjalani LDR. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 1845–1856.
- Rempel, J. K., Holmes, J. G., & Zanna, M. P. (1985). Trust in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(1), 95–112. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.1.95>
- Rotenberg, K. J. (2020). *The Psychology of Interpersonal Trust Theory and Research*. Routledge Taylor & Francis Group.
- Salovey, P., Mayer, J. D., & Caruso, D. (2002). The positive psychology of emotional intelligence. In *Handbook of positive psychology*. (pp. 159–171). Oxford University Press.
- Santrock, J, W, (2011). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)* Jakarta: Erlangga.
- Sari, D. I., & Regiana, S. N. (2022). Pengaruh Self Disclosure Terhadap Intimate Friendship Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani. *Jurnal Ilmiah Psikologi Reliabel*, 2(1), 1–8.
- Shaw, M. E., & Costanzo, P. R. (2017). *Teori-Teori Psikologi Sosial* (Cet. 19). Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2013). *metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- 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>

Tazkia, N. S., & Nawangsih, E. (2021). Hubungan Interpersonal Trust dengan Self disclosure pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi Tinder. *Prosiding Psikologi*, 7(1), 42–46.

WHEELESS, L. R., & GROTZ, J. (1976). Conceptualization and Measurement of Reported Self-Disclosure. *Human Communication Research*, 2(4), 338–346. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00494.x>

Winarti, E. (2012). *Pengembangan Kepribadian : Self Disclosure - Interpersonal Skills - Etichs*. Lentera Ilmu.