

Keterbukaan Diri Dengan Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan Pernikahan Jarak Jauh

Octia Choraima Manullang

Department of Psychology, Mulawarman University, Indonesia

Article Info

Article history:

Received 9 Agustus 2021

Revised 23 Agustus 2021

Accepted 6 September 2021

Keywords:

Marital satisfaction;

Self disclosure

ABSTRACT

Marriage and family life are important for human being, because from a family, people can establish themselves and every couple certainly wants a successful marriage once in a lifetime. This research is aimed to test correlation between self disclosure with marital satisfaction of long distance marriage couples at East Borneo. This research used quantitative approach. The subjects of this research were 100 married people experiencing long distance marriage who were selected using purposive sampling technique. The measuring instruments of this research used self disclosure and marital satisfaction scales. Those scales arranged with likert model scale by the program Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 23.0 for windows. The Result of this exploration utilizing pearson item second connection investigation shows the worth of $r_{\text{check}} = 0.726 > r_{\text{table}} = 0.197$, and $p = 0.000$, the 0.726 is the worth of $r_{\text{tally}} > r_{\text{table}}$, which this figure demonstrates a solid relationship between's self revelation with conjugal fulfillment. The connection between's self divulgence with conjugal fulfillment is a positive relationship.

ABSTRAK

Pernikahan dan kehidupan berkeluarga penting bagi setiap manusia karena dari berkeluarga, seseorang dapat membentuk dirinya dan tentunya setiap pasangan menginginkan pernikahan yang sukses dan sekali seumur hidupnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keterbukaan diri dengan kepuasan pernikahan pada pasangan pernikahan jarak jauh di Kalimantan Timur. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 100 orang yang menjalani pernikahan jarak jauh di Kalimantan Timur yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala keterbukaan diri dengan kepuasan pernikahan. Skala tersebut disusun dengan skala model *likert* dengan bantuan program *Statistical Package for Social Science (SPSS) 23.0 for windows*. Hasil penelitian ini menggunakan analisis korelasi *pearson product moment* menunjukkan nilai sebesar $r_{\text{hitung}} = 0.726 > r_{\text{tabel}} = 0.197$, dan $p = 0.000$, nilai 0.726 merupakan nilai $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$, dimana angka ini menunjukkan korelasi atau hubungan yang kuat antara keterbukaan diri dengan kepuasan pernikahan adalah hubungan yang positif.

Kata kunci

Keterbukaan diri;
Kepuasan Pernikahan

Corresponding Author :

Octia Choraima Manullang

Program Studi Psikologi

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Universitas Mulawarman

Email : ochoraima@yahoo.com

LATAR BELAKANG

Pernikahan merupakan peristiwa penting dalam kehidupan manusia. Pernikahan adalah awal dari kehidupan baru bagi dua orang yang sebelumnya hidup sendiri dan kemudian hidup bersama. Melalui perkawinan akan lahir generasi baru untuk melanjutkan generasi sebelumnya. Undang-undang pernikahan yang dikenal dengan undang-undang nomor 1 tahun 1974, pernikahan merupakan ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita untuk membentuk keluarga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa (Walgito, 2018). Tujuan dari pernikahan ialah untuk membentuk keluarga yang sejahtera dan bahagia selamanya, dianggap sakral karena dalam pernikahan hubungan antara seorang laki – laki dan perempuan menjadi sah di dalam agama (Agustian, 2013).

Pernikahan adalah perpaduan dua individu yang unik dengan membawa pribadi masing-masing berdasarkan latar belakang budaya serta pengalaman masing-masing. Ini menjadikan pernikahan sebagai hubungan dua orang, tetapi kesatuan kerangka dua keluarga secara keseluruhan dan pengembangan sistem (Santrock, 2009).

Pernikahan adalah hubungan yang romantis, dalam hubungan ini kedua pasangan tidak ingin berpisah dan selalu ingin saling mencintai. Namun nyatanya tidak semua orang bisa menikah karena orang dewasa harus mandiri dalam pendidikan dan pekerjaan (Meizera dan Basti, 2008). Hasil penelitian lain yang disampaikan oleh Rifayanti dan Diana (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya resolusi konflik, penyesuaian pernikahan, dan kebahagiaan dengan nilai F hitung = 22,605 > F tabel = 3,09, R^2 = 0,318, dan p = 0,000 < 0,050.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Qomariyah (2015) mengemukakan bahwa

suami wajib untuk dapat menafkahi keluarganya, mengingat bahwa suami merupakan tulang punggung penghidupan keluarga dalam mencari nafkah. Kewajiban suami inilah yang menjadi alasan untuk mendapatkan pekerjaan, untuk dapat memenuhi segala kebutuhan keluarganya, tidak jarang seorang suami mencari pekerjaan jauh dari tempat tinggalnya bersama istrinya.

Seiring dengan bertambahnya kebutuhan hidup dan juga tuntutan hidup maka tidak jarang pasangan harus tinggal berjauhan karena mencari nafkah, tuntutan ekonomi inilah yang memicu terjadinya pernikahan jarak jauh. Jimenez (2010) menyimpulkan bahwa pernikahan jarak jauh biasanya digambarkan oleh tidak hadirnya pasangan atau tidak adanya kelekatan fisik bersama pasangan karena sulitnya kunjungan pasangan dan kembali ke rumah dalam satu hari, perpisahan yang terjadi pada kehidupan pasangan didasari faktor pekerjaan atau keadaan ekonomi keluarga.

Individu Yang terbuka mengenai dirinya pada pasangan akan meningkatkan kepuasan pernikahan, karena lebih bisa memahami pasangannya. Kepuasan pernikahan dapat didefinisikan sebagai penilaian subjektif sifatnya dinamis dari pasangan suami istri terhadap kehidupan dalam pernikahan pasangan, yang bisa dinilai dengan memandang berbagai aspek di dalam kehidupan pernikahan Olson dan Fowers (dalam Subrata, 2015). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ananda (2017) membuktikan bahwa kepuasan pernikahan pasangan jarak jauh terlihat dalam berbagai aspek seperti komunikasi, kepribadian, resolusi masalah, keluarga dan teman, manajemen keuangan dan juga kondisi spiritual. Berlawanan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Harahap dan Purba (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif di antara keterbukaan diri dengan kepuasan

pernikahan pada korelasi $r_{xy} = 0,543$ $p = 0,000 < 0,050$. Keterbukaan diri menaruh bantuan efektif sebesar 29,5 persen terhadap kepuasan pernikahan pada istri di kelurahan Mangga. Kusumowardhani (2012) mengatakan bahwa di dalam kepuasan pernikahan tiap individu berbagai macam, kepuasan pernikahan yang berbagai macam ini pula diakibatkan dari bermacam alasan yang berbagai macam pula.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, diketahui bahwa ketiga subjek jarang menghabiskan waktu bersama dan pastinya memiliki kerinduan diantara mereka, seperti yang dikemukakan oleh Jernecke dan South (2013) kedekatan pasangan suami dan istri adalah salah satu aspek terpenting dari kualitas kepuasan pernikahan, akan tetapi bagi pasangan suami istri yang menjalani hubungan jarak jauh, ketidakpuasan tidak bisa dihindari karena mereka tidak memiliki banyak waktu bersama. Sahlstein (dalam Pistole, dkk, 2010) mengemukakan jika rasa rindu yang dialami pasangan tidak akan terpenuhi apabila mereka tidak menikmati waktu luang bersama-sama dengan pasangannya. Oleh karena itu, keterbukaan menjadi salah satu kunci utama yang bisa menolong pasangan di dalam menjalani hubungan jarak jauh. Hal ini diperkuat oleh pendapat Billeter (2002) yang mengatakan bahwa salah satu prediktor dalam kepuasan hubungan yakni adanya keterbukaan diri. Seamon (2003) mengatakan orang yang tidak ingin mengungkapkan dirinya maka ia akan susah dalam menyesuaikan diri sehingga akan tidak puas dengan hubungan yang sedang dijalaninya.

Altman dan Taylor (dalam Gainau, 2009) menyatakan bahwa keterbukaan diri ialah kemampuan individu untuk memberikan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain yang memiliki tujuan untuk memperoleh ikatan yang dekat.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rini dan Retraningsih (2008) yang menunjukkan bahwa terdapat sumbangan yang signifikan antara keterbukaan diri terhadap kepuasan pernikahan pada pria dewasa awal dan bantuan tersebut sebanyak 56,9 persen, sedangkan 43,1 persen lainnya kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai macam factor yang lain seperti equalitarian, seks, kehidupan sosial, tempat menetap dan pendapatan.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardhani (2012) menunjukkan bahwa hubungan antara variabel keterbukaan diri dengan persepsi istri terhadap keterbukaan diri suami dengan kepuasan pernikahan memiliki signifikansi sebesar 0.001 ($sig > 0.05$) yang artinya terdapat hubungan antara keterbukaan istri dan persepsi istri terhadap keterbukaan diri suami dengan kepuasan pernikahan istri pada awal pernikahan. Berdasarkan susunan permasalahan yang telah dijelaskan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Antara Keterbukaan Diri Dengan Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan Jarak jauh".

Menurut Olson dan Fowers (dalam Subrata, 2015) mengungkapkan Kepuasan pernikahan merupakan penilaian dinamis dan subjektif dari kehidupan keluarga pasangan, yang dapat dinilai dengan mengamati semua aspek pernikahan. Aspek-aspek kepuasan pernikahan yang digunakan di dalam penelitian ini dikemukakan oleh Olson dan Fowers (dalam Subrata, 2015) meliputi: komunikasi, aktivitas bersama, orientasi keagamaan, pemecahan masalah, pengelolaan keuangan, hubungan seks, keluarga dan teman, hadirnya buah hati dan pengasuhan, kepribadian, dan kesamaan peran. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan pernikahan menurut Papalia, Olds dan Feldman (2008) yaitu : komitmen yang kuat, pola interaksi

yang sudah pasti di dalam masa dewasa awal, usia pernikahan, pengelolaan keuangan, keagamaan, dukungan emosional dan perbedaan harapan di antara suami dan istri.

Altman dan Taylor (dalam Gainau, 2009) menyatakan bahwa keterbukaan diri ialah keberhasilan seseorang untuk menyatakan informasi tentang diri sendiri kepada individu lain yang bertujuan untuk mendapatkan hubungan yang dekat. Berikut aspek-aspek keterbukaan diri yang digunakan di dalam penelitian ini yang dikemukakan oleh Altman dan Taylor (dalam Gainau, 2009) meliputi : ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, kedalaman dan keluasan. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri menurut Devito (2012) yaitu : besarnya kelompok, perasaan menyukai, efek diadik, kompetensi, kepribadian, topik, dan jenis kelamin.

Metode Penelitian

Sebuah cara yang menjelaskan tentang desain-desain penelitian, subjek penelitian, metode pengumpulan data, prosedur intervensi, dan teknik analisa data.

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan penelitian kuantitatif. Berdasarkan penelitian ini, peneliti menggunakan analisis uji *product moment* yang digunakan untuk menganalisis hubungan dari satu variabel bebas dan satu variabel terikat.

Identifikasi Variabel

Dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat, Variabel bebas ialah variabel yang mempengaruhi terjadinya variabel terikat. Sedangkan yang dimaksud dengan variabel terikat ialah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas

(Sugiyono, 2015). Maka Variabel bebas dan terikat dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut :

1. Variabel Bebas : Keterbukaan Diri
2. Variabel Terikat : Kepuasan Pernikahan

Subjek Penelitian

Teknik penentuan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling* yang merupakan teknik sampel penelitian yang ditentukan dengan pertimbangan tertentu, agar data yang diperoleh nantinya lebih mewakili atau representatif (Sugiyono, 2015). Peneliti menentukan sampel untuk penelitian ini berdasarkan ciri-ciri sebagai berikut, yaitu :

1. Menjalani pernikahan jarak jauh

Jimenez (2010) menyimpulkan bahwa pernikahan jarak jauh biasanya ditandai dengan tidak hadirnya pasangan atau tidak adanya ikatan fisik dengan pasangan karena susahnya kunjungan oleh pasangan dan pulang dalam waktu sehari.

2. Usia pernikahan maksimal 5 tahun

Duvall dan Miller (dalam Abbas, 2019) dikatakan bahwa pernikahan antara 15 tahun adalah masa krisis yang menentukan sukses tidaknya pernikahan. Saat ini suami istri dihadapkan dengan segala tuntutan dalam berumah tangga.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ialah skala. Penelitian ini menggunakan metode *tryout* atau uji coba kepada 30 orang. Penelitian ini menggunakan skala tipe Likert yang biasa digunakan untuk mengukur sikap, pemikiran dan persepsi seseorang atau sekelompok individu terhadap fenomena kehidupan sosial (Sugiyono, 2015). Skala yang digunakan di dalam penelitian ini adalah skala kepuasan pernikahan dan keterbukaan diri.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis uji product moment, dimana teknologi korelasi *product moment* digunakan untuk menganalisis hubungan antara variabel bebas (keterbukaan diri) dan variabel terikat (kepuasan pernikahan). Sebelum dilakukan pengujian hipotesis akan dilakukan uji deskriptif dan uji hipotesis yang meliputi uji normalitas dan linieritas. Teknik analisis data untuk penelitian ini menggunakan prosedur statistik dan SPSS (*Statistical Package For Social Science*) versi 23.00 for windows.

HASIL PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara keterbukaan diri dengan kepuasan pernikahan pada pasangan pernikahan jarak jauh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara keterbukaan diri dengan kepuasan pernikahan pada pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh di Kalimantan Timur.

PEMBAHASAN

Pasangan yang baru menikah membutuhkan penyesuaian satu sama lain dikarenakan belum ada pengalaman sebelumnya, pentingnya adaptasi seperti memiliki rasa bertanggung jawab sebagai suami istri dalam kehidupan berumah tangga yang akan mempengaruhi keberhasilan pernikahan.

Keberhasilan dalam hal ini memiliki pengaruh yang kuat terhadap adanya kepuasan hidup pernikahan, mencegah kekecewaan dan perasaan yang membingungkan, sehingga memudahkan seseorang untuk menyesuaikan diri dalam kedudukannya sebagai suami atau istri dan kehidupan lain di luar rumah tangga (Hurlock, 2004). Clinebell dan Clinebell (2005) periode pertama pernikahan adalah

masa untuk menyesuaikan diri, dan krisis timbul pada saat pertama kali memasuki tahap pernikahan. Pasangan suami istri harus banyak mempelajari tentang pasangannya dan dirinya sendiri yang nantinya dihadapkan dengan berbagai macam masalah.

Kepribadian pada pasangan harus saling menempa untuk dapat menyesuaikan satu sama lain dan dapat saling memberi serta juga menerima. Untuk itu setiap pasangan harus saling terbuka dalam pernikahannya seperti yang dikemukakan oleh Sadarjoen (2005) keterbukaan harus dilakukan dalam tingkatan yang sama, ketika hanya salah satu pasangan yang memberikan informasi pribadi dan privat sementara pihak lain tidak memberikannya, interelasi antara mereka tidak akan berkembang. Dalam proses penyesuaian, masing-masing individu akan mengubah atau menyesuaikan pola perilakunya agar dapat terjalin suatu komunikasi dengan pasangannya untuk mencapai kepuasan yang maksimal dalam suatu hubungan pernikahan (Degenova dan Kay, 2005).

Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Puspitawati (2010) bahwa pasangan yang telah menikah sepakat dalam berbagi peran dan kewajiban dalam kehidupan keseharian, bertanggung jawab dengan peran dan kewajibannya masing-masing dan saling menjaga komitmen bersama. Untuk itu diperlukan adanya keterbukaan diri dalam menjalankan peran yang mereka kerjakan sehingga para pasangan dapat mengelola rumah tangga mereka.

Berdasarkan hasil uji parsial dapat diperoleh nilai r Hitung sejumlah 0.604 > r tabel sejumlah 0,197, dengan nilai p sejumlah 0,000. Ini menunjukkan bahwa aspek kesamaan peran memiliki hubungan yang signifikan dengan aspek kedalaman dan keluasan, hal ini mengidentifikasi bahwa pembagian peran didalam rumah tangga

diperlukan adanya tanggung jawab diantara suami dan istri terhadap peran yang mereka jalani seperti mengurus rumah tangga dan juga keluarga, maka keterbukaan diri yang mendalam sangat dibutuhkan untuk saling mengetahui informasi-informasi yang berkaitan dengan rumah tangga pasangan tersebut.

Berdasarkan hasil uji parsial dapat diperoleh nilai r Hitung sebesar $0.649 > r$ tabel sejumlah $0,197$, dengan nilai p sejumlah 0.000 . Ini menunjukkan aspek kepribadian memiliki hubungan yang signifikan dengan keintensifan. Karena untuk bisa memahami kepribadian seseorang kita membutuhkan banyak informasi tentang orang tersebut, begitu pula di dalam pernikahan jarak jauh setiap pasangan harus saling terbuka satu sama lain tentang apa yang mereka pikirkan dan juga rasakan, dengan adanya keterbukaan maka pasangan memiliki kesempatan untuk memahami informasi tentang pasangannya. Hal ini juga didukung oleh Utomo dan Martiarini (2010) adanya keterbukaan diri seseorang diharapkan dapat mengembangkan rasa percaya diri untuk mengungkapkan diri kepada orang lain sehingga dapat mendatangkan hubungan interpersonal yang baik.

Berdasarkan hasil uji parsial didapatkan nilai r Hitung sejumlah $0,577 > r$ tabel sebesar $0,197$, dengan nilai p sejumlah $0,000$. Ini menunjukkan aspek aktivitas bersama memiliki hubungan yang signifikan dengan aspek motivasi. Dalam pernikahan jarak jauh perlu adanya dorongan dari kedua belah pihak untuk melakukan aktivitas bersama seperti berlibur bersama, jalan-jalan dan melakukan kegiatan yang digemari bersama-sama, sehingga hubungan antar suami istri tetap harmonis, seperti yang dikemukakan oleh Baron dan Byrne (2005) pasangan yang sering melakukan aktivitas secara bersama-sama diasumsikan akan merasakan kebahagiaan dalam

pernikahannya karena mereka akan saling lebih mengerti satu sama lain.

Hubungan pernikahan akan lebih baik jika individu dan pasangannya menjalin komunikasi dengan baik dan juga saling terbuka tentang pemikiran, perasaan sampai dengan konflik yang sedang dihadapi sehingga individu dapat dibantu untuk mencari jalan keluar dari permasalahan yang sedang dihadapi, melalui keterbukaan diri individu dapat menceritakan dirinya bahkan berbagi informasi yang ada di sekitarnya. Berdasarkan hasil uji parsial dapat diperoleh nilai r Hitung sejumlah $0,581$, dengan nilai p sejumlah 0.000 . Ini menyatakan bahwa aspek komunikasi memiliki hubungan yang signifikan dengan aspek ketepatan, lalu diperoleh r Hitung sejumlah $0,563$ dengan nilai p sejumlah $0,000$, hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pemecahan masalah dengan ketepatan. Komunikasi adalah aspek yang sangat penting, dikarenakan bersangkutan dengan hampir semua aspek berhubungan dengan pasangan dan hal ini bersangkutan dengan kesiapan dan kesanggupan seseorang dalam mengungkapkan dirinya (Lestari, 2012). Terkait dengan kepuasan dalam hubungan, komunikasi yang terbuka dan keterbukaan diri dapat membangun kesanggupan seseorang dalam mengatur masalah secara lebih positif dengan saling membangun kesadaran diri dan empati dalam menjalin hubungan (Sanderson dan Karetsky, 2002).

Berdasarkan hasil uji parsial didapatkan nilai r Hitung sebesar $0,414 > r$ tabel sejumlah $0,197$, dengan nilai p sejumlah $0,000$. Ini menunjukkan aspek hubungan seksual memiliki hubungan yang signifikan dengan aspek waktu. Untuk terbuka tentang hubungan seksual dengan pasangannya, individu harus memilih waktu yang tepat seperti suasana hati yang baik, sehingga ketika terbuka satu sama lain

tentang hubungan seksual akan lebih nyaman dan lebih mudah untuk mengkomunikasikannya. Menurut Setiati (2006) impian seseorang ketika membangun kehidupan rumah tangga salah satunya ialah menginginkan hubungan seksual yang baik dan sehat bersama dengan pasangan hidupnya.

Berdasarkan hasil uji parsial dapat diperoleh nilai r Hitung sejumlah $0,593 > r$ tabel sebesar $0,197$, dengan nilai p sebesar $0,000$. Ini menunjukkan aspek kehadiran anak dan pengasuhan memiliki hubungan yang signifikan dengan aspek kedalaman dan keluasan. Dalam pernikahan jarak jauh, pasangan harus saling terbuka tentang persoalan anak, bukan hanya sekedar menanyakan kabar saja tapi dibutuhkan pembicaraan yang intens dan mendalam antar kedua orangtua karena ini menyangkut pertumbuhan dan perkembangan anak serta keputusan-keputusan orangtua di dalam pengasuhan anak, sehingga pasangan pernikahan jarak jauh tetap bisa saling berdampingan dalam mengurus anak mereka walaupun dalam keadaan jarak yang jauh.

Berdasarkan hasil uji parsial didapatkan nilai r Hitung sejumlah $0,454 > r$ tabel sejumlah $0,197$, dengan nilai p sejumlah $0,000$. Ini menunjukkan aspek orientasi keagamaan memiliki hubungan yang signifikan dengan aspek motivasi. Dalam kehidupan berumah tangga setiap pasangan harus menanamkan nilai-nilai agama didalam pernikahannya, terutama pasangan yang telah memiliki anak. Sehingga anak-anak mereka tumbuh dengan ajaran yang baik, pasangan juga harus saling memberikan dorongan untuk beribadah kepada keluarganya, seperti mengingatkan berdoa, sholat ataupun pergi ke gereja.

Hasil uji deskriptif dan klasifikasi penelitian ini menunjukkan bahwa hasil pengukuran skala kepuasan perkawinan lengkap menunjukkan bahwa rata-rata nilai

dari empiris adalah $173,44$ yang berarti lebih tinggi dari rata-rata hipotetis 140 dan termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa subjek termasuk dalam kategori kepuasan pernikahan yang tinggi. Mengenai distribusi data frekuensi skala Kepuasan Pernikahan, subjek biasanya memiliki rentang nilai pada Skala Kepuasan Pernikahan. Rentang nilai tingkat tinggi adalah $154-182$ dan frekuensinya adalah 66 . Subjek atau kategori setara dengan 66% . Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat yang pernah mengalami pernikahan di berbagai tempat di Kalimantan Timur sangat puas dengan pernikahannya, Sedangkan pengukuran melalui skala keterbukaan diri didapatkan hasil mean empirik $87,92$ dan mean hipotetik 70 , Ini menunjukkan bahwa subjek memperoleh keterbukaan diri pada tingkat yang tinggi, berikut sebaran frekuensi nya mengemukakan bahwa subjek yang menjalani pernikahan jarak jauh di Kalimantan Timur mempunyai rentang nilai ada pada kategori sangat tinggi dengan mempunyai rentang nilai >92 dan jumlah frekuensi sejumlah 43 subjek atau sekitar $43,0$ persen. Ini membuktikan bahwa subjek yang menjalani pernikahan jarak jauh di Kalimantan Timur memiliki keterbukaan diri yang sangat tinggi.

Penelitian ini tidak terlepas dari kekurangan, keterbatasan dari penelitian ini adalah skala disebar dalam bentuk google form, jadi jika ada yang kurang dipahami oleh responden maka peneliti tidak bisa memberikan penjelasan lebih lanjut dan juga peneliti menggunakan teori yang jumlah aspeknya banyak sehingga responden kurang termotivasi untuk mengisi google form yang disebar oleh peneliti.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan antara keterbukaan diri

dengan kepuasan pernikahan pada pasangan pernikahan jarak jauh di Kalimantan Timur.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dapat peneliti berikan mengenai proses dan hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Sarannya adalah sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Diharapkan tetap berbagi peran di dalam rumah tangga dengan adil dan saling membantu satu sama lain, pasangan dapat lebih menerima kekurangan dan memahami karakter serta kesukaan dari pasangannya, kemudian bisa meluangkan waktu untuk beraktivitas bersama seperti berjalan-jalan dengan keluarga ketika mendapat waktu libur, tetapi ketika berjauhan juga dapat menyisihkan waktu untuk sekedar *video call*, atau bertelepon. Kemudian diharapkan ketika ingin mengungkapkan perasaan dan pemikiran kepada pasangan agar dapat mencari waktu yang tepat serta menciptakan suasana yang nyaman terlebih dahulu sebelum terbuka terhadap pasangan. Setiap pasangan pernikahan jarak jauh diharuskan untuk menumbuhkan sikap *open minded*, subjek bisa memulainya dengan berbicara jujur, terbuka dalam sikap dan perilakunya terhadap segala hal tentang dirinya dan pasangannya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi yang tertarik meneliti tema yang sama dapat menggali dari aspek manajemen keuangan serta keluarga dan teman, lalu diharapkan memilih teori yang aspeknya lebih sederhana. Selain itu dapat meneliti dengan menggunakan subjek dengan usia pernikahan di atas lima tahun, sehingga dapat memperkaya hasil penelitian dalam upaya pengembangan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, M. (2019). Pengaruh penyesuaian diri terhadap kepuasan pernikahan pada individu yang menikah melalui proses ta'aruf. *Cognicia*, 7(1), 112-120.
- Agustian, H. (2013). Gambaran kehidupan pasangan yang menikah di usia muda di kabupaten dharmasraya. *Spektrum PLS*, 1(1), 205-217.
- Ananda, R. (2017). Kepuasan pernikahan pada suami/istri dengan hubungan jarak jauh (*long distance relationship*). *Disertasi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Baron., & Byrne. (2005). *Psikologi sosial jilid 2 edisi indonesia*. Jakarta : Erlangga.
- Billeter, C. B. (2002). An exploration of eight dimensions of self disclosure with relationship satisfaction. *Thesis*. Virginia : Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Degenova., & Kay. M. (2005) *Intemate relationships, marriage and families*. New York : Mc Graw-Hill Companies.
- Devito, Joseph A. (2012). *Komunikasi antar manusia*. Pamulang-Tangerang Selatan: Karisma Publishing Group.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi perkembangan*. Jakarta : Erlangga
- Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan diri (self disclosure) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Jurnal Ilmiah Widya Warta*, 33(1), 95-112.
- Harahap, N.F., & Purba, A. W. D. (2019). Hubungan keterbukaan diri (*self disclosure*) dengan kepuasan pernikahan pada istri di kelurahan mangga medan. *Jurnal Diversita*, 5(1), 43-50.
- Jernecke, A. M. & South, S. C. (2013). Attachment orientations as mediators in the intergenerational transmission of marital satisfaction.

- Journal of Family Psychology*, 27 (4), 550-559.
- Jiminez, M. F. (2010). The regulation of psychological distance in long distance relationships. *Dissertation*. Zur Erlangung des akademischen Grades doctor rerum naturalium im Fach Psychologie.
- Kusumowardhani, R. P. A. (2012). Gambaran kepuasan perkawinan pada istri bekerja. *Proyeksi*, 6(1), 1-15.
- Lestari, S. (2012). Psikologi keluarga – penanaman nilai & penanganan konflik dalam keluarga. Edisi Pertama. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Meizera, D.E.P & Basti, B. (2011). Konflik perkawinan dan model penyelesaian konflik pada pasangan suami istri. *Jurnal Psikologi*, 2(1). 42-51.
- Papalia, D. E., S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human development: perkembangan manusia (ed.10)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pistole, M. C. (2010). Long distance romantic couples: an attachment theoretical perspective. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36, 115-125.
- Puspitawati, H. (2010). Analisis structural equation modelling tentang relasi gender, tingkat stres, dan kualitas perkawinan pada keluarga penerima program keluarga harapan (PKH). *Jurnal Studi Gender & Anak*, 5(2), 328-345.
- Qomariyah, N. (2015). Gambaran pernikahan jarak jauh (*long distance marriage*), *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Rifayanti, R., & Diana, D. (2019). Pengaruh gaya resolusi konflik dan penyesuaian perkawinan dengan kebahagiaan pada pasangan suami istri yang menjalani hubungan jarak jauh. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 8(1), 37-45.
- Rini, Q, K., & Retraningsih, R. (2008). Keterbukaan diri dan kepuasan perkawinan pada pria dewasa awal. *Jurnal Psikologi*. 1(2). 152-157.
- Sadarjoen, S. S. (2005). *Konflik marital; pemahaman konseptual, aktual dan alternatif solusinya*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Sanderson, K, M. (2002). Intimacy goals and strategies of conflict resolution in dating relationships: a meditational analysis. *Journal of social and personal relationships*, 19(3), 317-337.
- Santrock, J. W. (2009). *Perkembangan masa hidup edisi ketigabelas jilid 2*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Seamon, C. M. (2003). Self esteem, sex differences, and self disclosure: a study of closeness of relationships. *Osprey Journal of Ideas and Inquiry*, all volumes, 153-167.
- Setiati, E. (2006). *Sexual happiness in marriage, kebahagiaan seksual didalam perkawinan*. Yogyakarta: PT Santusa.
- Subrata, P. (2015). Hubungan antara penyesuaian pernikahan dengan kepuasan pernikahan pada suami istri beda agama. *Skripsi*. Universitas Mercubuana. Jakarta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Utomo, G. B., & Martiarini, N. (2010). Hubungan antar rasa bersalah (*guilty feeling*) dengan pengungkapan diri (*self disclosure*) pada pelacur di pakarnita “wanita utama” Surakarta. *Jurnal Psikohumanika*, 3(2).
- Walgito, Bimo. (2018). *Bimbingan dan konseling perkawinan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Wardhani, N. A. K. (2012). Self disclosure dan kepuasan perkawinan pada usia dewasa awal perkawinan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. 1 (1), 1-9.