
**HUBUNGAN SELF-DISCLOSURE DENGAN KEPUASAN
PERNIKAHAN PADA SUAMI DENGAN USIA PERNIKAHAN 1-2
TAHUN**

Dina Tessalonika Sitorus¹, Ratriana Yulastuti Endang Kusumiati²
802022216@student.uksw.edu¹, ratriana.kusumiati@uksw.edu²
Universitas Kristen Satya Wacana

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-disclosure and marital satisfaction among husbands with a marriage duration of 1–2 years. The research employed a quantitative approach with a correlational design. Participants consisted of 352 husbands selected using the snowball sampling technique. The instruments used were the Marital Self-Disclosure Questionnaire (MSDQ) and the ENRICH Marital Satisfaction Scale (EMS). Data were analyzed using Spearman's Rho correlation test, which showed a correlation coefficient of $r = 0.758$ with $p = 0.000$ ($p < 0.05$). This indicates a positive and significant relationship between self-disclosure and marital satisfaction. In other words, the higher the level of self-disclosure, the higher the marital satisfaction experienced. Self-disclosure contributes 68.39% to marital satisfaction, while the remaining 31.61% is influenced by other factors not examined in this study.

Keywords: *Self-Disclosure, Marital Satisfaction, Husband.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-disclosure dengan kepuasan pernikahan pada suami dengan usia pernikahan 1–2 tahun. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan berjumlah 352 orang suami yang dipilih dengan teknik snowball sampling. Instrumen yang digunakan adalah Marital Self-Disclosure Questionnaire (MSDQ) dan ENRICH Marital Satisfaction Scale (EMS). Hasil analisis menggunakan uji Spearman's Rho menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,758$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara keterbukaan diri dan kepuasan pernikahan. Artinya, semakin tinggi keterbukaan diri, maka semakin tinggi pula kepuasan pernikahan yang dirasakan. Keterbukaan diri memberikan kontribusi sebesar 68,39% terhadap kepuasan pernikahan, sedangkan 31,61% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Self-Disclosure, Kepuasan Pernikahan, Suami.

PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan ikatan suci yang memerlukan komitmen kerja sama yang erat antara suami dan istri. Pernikahan adalah sebagai hubungan yang paling penting dalam kehidupan manusia karena menjadi dasar utama untuk membangun suatu keluarga dan membesarkan generasi berikutnya (Lason & Holman, 1994). Dalam hal ini, pernikahan tidak hanya sekedar penyatuan antara dua individu, tetapi juga melibatkan tanggung jawab bersama dalam mewujudkan lingkungan yang harmonis, penuh kasih sayang, dan saling mendukung. Pernikahan merupakan ketika dua individu bersatu menjadi satu kesatuan melengkapi, mendukung, dan bersama mewujudkan kehidupan bersama yang dapat dinikmati dengan rasa kebahagiaan (Wardhani, 2013). Namun, realitas sosial memperlihatkan bahwa tingkat perceraian di Indonesia terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia, jumlah perceraian terus bertambah dengan cukup cepat dalam beberapa tahun terakhir. Pada tahun 2020, tercatat 291.667 kasus perceraian, dan angka ini naik menjadi 408.347 kasus pada tahun 2023. Salah satu penyebab utama perceraian adalah adanya pertengkaran dan konflik yang terjadi terus-menerus antara suami dan istri, yang sering kali dipicu karena kurangnya komunikasi yang efektif antara pasangan, ketidaksepakatan dalam rumah tangga, ketidakpuasan dalam pernikahan, dan perbedaan ekspektasi terhadap peran masing-masing dalam pernikahan. Dalam konteks ini, kepuasan dalam pernikahan menjadi salah satu cara utama untuk menilai apakah sebuah hubungan berjalan dengan baik atau tidak. Kepuasan pernikahan dipahami sebagai sikap yang menunjukkan tingkat kepuasan positif atau negatif terhadap hubungan pernikahan seseorang (Roach et al., 1981). Bagi seorang suami, masa awal pernikahan (1-2 tahun) merupakan fase penting yang dapat memengaruhi persepsi dan penyesuaian terhadap kehidupan rumah tangga. Namun, dalam realitas budaya kita, laki-laki sering dianggap tidak perlu atau tidak wajar untuk mengungkapkan emosi secara terbuka (Agustin *et al.*, 2018). Pandangan ini membuat banyak suami menjadi enggan untuk mengungkapkan perasaan atau membicarakan permasalahan secara terbuka, termasuk pada pasangannya (Ririn, 2013). Kenyataannya, keterbukaan diri suami merupakan hal yang penting dalam mewujudkan kepuasan pernikahan.

Menurut Fowers & Olson (1993) kepuasan pernikahan adalah penilaian yang dilakukan pasangan untuk menilai sejauh mana hubungan mereka dapat memenuhi harapan dan kebutuhan mereka. Selain itu, Miller (1976) menekankan bahwa kepuasan pernikahan bersifat tidak tetap, melainkan akan mengalami perubahan seiring waktu. Perubahan tersebut dapat dipengaruhi oleh aspek komunikasi, dukungan sosial, serta tahapan kehidupan pasangan. Kepuasan pernikahan adalah sebagai penilaian pribadi tentang seberapa baik dan bahagia hubungan pernikahannya secara keseluruhan. Tingkat kepuasan ini bergantung pada sejauh mana kebutuhan, harapan, dan keinginan seseorang terpenuhi dalam pernikahan. Selain itu, kepuasan dalam pernikahan juga bergantung pada seberapa jauh pasangan memenuhi kesepakatan mengenai peran dalam rumah tangga serta bagaimana mereka melakukan tanggung jawab tersebut (Bahr *et al.*, 1983). Komunikasi yang terbuka dan pemahaman bersama antar pasangan dapat meningkatkan kepuasan pernikahan (Hendrick, 1981).

Kepuasan pernikahan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti komunikasi, pola interaksi, dukungan sosial, afirmasi dan responsivitas, keberadaan anak, stres kehidupan dan transisi, faktor ekonomi, persepsi ketersediaan pasangan, pengalaman masa lalu, dan karakteristik individu (Bradbury et al., 2000). Selain itu, menurut Hendrick (1981) *self-disclosure* menjadi salah satu faktor dalam kepuasan pernikahan. *Self-disclosure* yang disertai dengan empati dan penghargaan positif, sangat penting dalam meningkatkan kepuasan pernikahan. Dengan komunikasi yang lebih terbuka, empatik, dan saling

menghargai, pasangan dapat mewujudkan hubungan yang lebih mesra, harmonis, dan memuaskan (Schumm *et al.*, 1986). *Self-disclosure* tidak hanya tentang berbagi informasi, tetapi juga mencakup cara informasi tersebut disampaikan dan diterima oleh pasangan.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Çağ & Yildirim (2018) menyatakan bahwa *self-disclosure* pasangan memiliki peran penting mediasi yang positif dalam hubungan antara dukungan pasangan dan kepuasan pernikahan. Dalam hal ini, ketika pasangan mengungkapkan lebih banyak satu sama lain, maka mereka biasanya akan mengalami tingkat dukungan dan kepuasan yang tinggi dalam pernikahan mereka. Penelitian ini menyatakan bahwa *self-disclosure* yang lebih mendalam akan meningkatkan keintiman yang dapat membawa kepada kepuasan pernikahan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Firmanto & Pertiwi (2023) terdapat pengaruh yang signifikan dari *self-disclosure* terhadap kepuasan pernikahan pada pasangan *long-distance marriage*. Pasangan yang menjalani *long-distance marriage* memperoleh kepuasan pernikahan yang lebih tinggi ketika mereka terbuka dalam berkomunikasi. Sebaliknya, kurangnya keterbukaan akan dapat menimbulkan jarak emosional, yang kemudian berdampak negatif pada hubungan mereka.

Berikutnya temuan yang dilakukan oleh Sakinah & Kinanth (2018) meneliti tentang pasangan yang menjalin pernikahan dengan melewati proses ta'aruf dan menemukan bahwa hasil hubungan yang positif dan signifikan antara *self-disclosure* dan kepuasan pernikahan. *Self-disclosure* berpengaruh sebesar 8,7% terhadap kepuasan pernikahan, sementara 91,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-disclosure* bukan satunya-satunya faktor penentu dari kepuasan pernikahan, tetapi *self-disclosure* tetap berperan penting, terutama pada pasangan yang dengan masa pengenalan singkat. Di sisi lain, Rosyida (2018) yang meneliti tentang wanita karier dan menemukan bahwa faktor psikologis dari *quality of life* memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kepuasan pernikahan dibandingkan *self-disclosure*. Temuan ini menunjukkan bahwa peran ganda sebagai pekerja dan istri dapat mengurangi pentingnya *self-disclosure* dalam memengaruhi kepuasan pernikahan. Pada beberapa penelitian sebelumnya dapat dilihat belum ada peneliti yang menyoroti pasangan suami-istri dalam tahun-tahun awal pernikahan (1-2 tahun), dan pada penelitian sebelumnya sebagian besar hanya melibatkan satu pihak dalam pernikahan, umumnya istri, sehingga belum memberikan gambaran yang menyeluruh mengenai proses *self-disclosure* dalam hubungan suami-istri.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini berfokus pada pandangan suami yang berada di awal pernikahan (1-2 tahun), yang dimana fase ini sering kali penuh tantangan dalam membangun keterbukaan dan keharmonisan. Sebagian besar, pada peneliti sebelumnya yang hanya melihat dari sudut pandang satu pihak, biasanya istri, sehingga belum memberikan gambaran yang utuh mengenai bagaimana *self-disclosure* terjadi pada suami. Penelitian sebelumnya juga masih kurang dalam memberikan gambaran yang mendalam mengenai bagaimana keterbukaan diri suami dalam suatu hubungan pernikahan. Penelitian ini menjadi sangat penting dilakukan karena fokus utamanya adalah pada bagaimana suami mengembangkan komunikasi yang terbuka pada masa-masa awal pernikahan, yang merupakan dasar bagi keharmonisan rumah tangga di kemudian hari. Kurangnya komunikasi yang terbuka pada fase ini dapat menimbulkan kesalahpahaman, ketidakpuasan pernikahan, hingga berujung pada perceraian. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang peran keterbukaan diri suami dalam meningkatkan kepuasan pernikahan, terutama pada masa-masa awal pernikahan yang rentan terhadap ketidakseimbangan emosional dan hambatan dalam komunikasi.

Berdasarkan uraian di atas, hal ini membuat peneliti tertarik untuk mengambil judul dan meneliti mengenai "Hubungan *Self-Disclosure* Dengan Kepuasan Pernikahan Pada Suami

Dengan Usia Pernikahan 1-2 Tahun” dengan memfokuskan suami di tahap awal pernikahan dan melibatkan kedua belah pihak.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan desain korelasional, dengan tujuan untuk menemukan hubungan antara self-disclosure dengan kepuasan pernikahan pada suami dengan usia pernikahan 1-2 tahun.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang berarti antara self-disclosure dan kepuasan pernikahan. Nilai korelasi Spearman's Rho sebesar dengan signifikan 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat keterbukaan diri seorang suami dalam mengungkapkan atau terbuka mengenai pikiran dan perasaannya, maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan pernikahan yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah keterbukaan diri seorang suami, maka semakin rendah pula kepuasan pernikahan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hendrick (1981) yang menyatakan bahwa self-disclosure berperan penting dalam meningkatkan kepuasan pernikahan. Keterbukaan diri tidak hanya meningkatkan keintiman dan kepuasan, tetapi juga memperkuat ikatan emosional dan rasa saling pengertian antar pasangan. Individu yang lebih terbuka satu sama lain cenderung merasa lebih puas dalam pernikahannya dibandingkan dengan pasangan yang kurang terbuka. Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan timbal balik, di mana keterbukaan diri tidak hanya meningkatkan kepuasan, tetapi kepuasan yang tinggi juga dapat mendorong individu untuk lebih terbuka. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan Qori et al., (2022) yang menunjukkan bahwa self-disclosure berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan pernikahan. Artinya, pasangan yang saling terbuka dalam mengungkapkan perasaan, pikiran, dan pengalaman pribadi cenderung memiliki komunikasi yang lebih baik, mampu menghindari konflik, serta menjadikan hubungan yang lebih harmonis dan memuaskan.

Secara lebih mendalam, hubungan antara kedua variabel ini dapat dipahami melalui konteks partisipan penelitian. Suami dengan usia pernikahan 1–2 tahun masih berada pada tahap awal penyesuaian dalam kehidupan rumah tangga. Pada tahap ini, komunikasi yang terbuka menjadi pondasi penting dalam membangun keintiman emosional (intimacy), rasa saling percaya, dan dukungan emosional antara pasangan. Ketika suami dapat menyampaikan perasaan, pengalaman, dan pikirannya dengan jujur kepada pasangan, hal tersebut mendorong terciptanya rasa saling percaya, saling memahami, serta keintiman emosional yang pada akhirnya meningkatkan kepuasan dalam pernikahan. Sebaliknya, jika tingkat keterbukaan diri rendah, hubungan pasangan dapat mengalami jarak emosional, kesalahpahaman, dan ketegangan dalam komunikasi sehari-hari. Kurangnya komunikasi terbuka membuat pasangan sulit menyelesaikan konflik dengan cara yang sehat, sehingga kepuasan dalam pernikahan pun menurun. Hal ini sejalan dengan pendapat Jourard (1961) yang menyatakan bahwa keterbukaan diri adalah salah satu faktor penting dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat, termasuk dalam hubungan pernikahan. Berdasarkan hasil kategorisasi, rata-rata partisipan memiliki tingkat self-disclosure yang sedang dan kepuasan pernikahan yang juga sedang. Hal

ini menunjukkan bahwa kebanyakan suami sudah bisa terbuka dalam hal berkomunikasi kepada pasangannya, tetapi belum sepenuhnya mampu menyampaikan perasaan dan pikiran yang lebih pribadi. Keterbukaan yang belum maksimal ini membuat keintiman emosional dalam hubungan belum berkembang sepenuhnya, sehingga kepuasan pernikahan pun masih berada pada tingkat sedang. Dengan kata lain, semakin besar keterbukaan antara suami dan istri, semakin kuat pula keintiman emosional yang terbentuk, dan hal ini dapat meningkatkan kepuasan dalam pernikahan. Self-disclosure memberikan sumbangan sebesar 68,39% terhadap kepuasan pernikahan, sedangkan sisanya sebesar 31,61% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Penelitian ini memiliki beberapa kelebihan yang penting untuk diperhatikan. Salah satu kelebihan utamanya adalah fokus penelitian yang jelas, yaitu pada suami dengan usia pernikahan 1–2 tahun. Masa awal pernikahan merupakan periode penyesuaian yang sangat penting, di mana pasangan suami istri sedang belajar menyesuaikan diri dengan peran baru dan membangun cara berkomunikasi yang baik. Dengan meneliti pada tahap ini, penelitian ini memberikan pemahaman yang berharga tentang bagaimana keterbukaan diri berperan dalam membentuk kepuasan pernikahan di masa awal kehidupan bersama. Akan tetapi, penelitian ini juga memiliki keterbatasan seperti penelitian ini belum mempertimbangkan faktor-faktor latar belakang pribadi lain seperti pendidikan, pekerjaan, jumlah anak, atau lama hubungan sebelum menikah. Faktor-faktor tersebut bisa memengaruhi tingkat self-disclosure dan kepuasan pernikahan, karena setiap individu memiliki pengalaman dan latar belakang yang berbeda dalam menjalani kehidupan rumah tangga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-disclosure* dan kepuasan pernikahan. Artinya, semakin tinggi *self-disclosure* yang dimiliki suami, maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan pernikahan yang dialami. Berdasarkan hasil kategorisasi, rata-rata partisipan memiliki tingkat *self-disclosure* dalam kategori sedang dan rata-rata kepuasan pernikahan dalam kategori sedang. Hasil perhitungan sumbangan efektif menunjukkan bahwa *self-disclosure* menyumbang sebesar 68,39% terhadap kepuasan pernikahan, sedangkan 31,61% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keterbukaan diri merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi tingkat kepuasan pernikahan, terutama pada masa awal pernikahan ketika individu masih dalam proses menyesuaikan diri dan membangun pola komunikasi dalam kehidupan rumah tangga.

Saran

1. Bagi Suami

Bagi suami, khususnya yang berada pada masa awal pernikahan, diharapkan dapat meningkatkan keterbukaan diri dalam berkomunikasi dengan istri. Keterbukaan dalam menyampaikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan pribadi dapat memperkuat keintiman emosional serta menumbuhkan rasa saling memahami, yang pada akhirnya akan meningkatkan kepuasan dalam hubungan pernikahan.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan variabel dan populasi, misalnya dengan melibatkan partisipan dari kalangan istri, pasangan yang telah menikah lebih dari lima tahun. Selain itu, peneliti dapat menambahkan variabel mediasi seperti keintiman, komunikasi yang efektif, atau komitmen guna memperoleh pemahaman yang

lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan pernikahan.

3. Bagi Masyarakat Umum

Masyarakat diharapkan dapat memahami pentingnya menjaga komunikasi yang terbuka dan jujur dalam pernikahan. Keterbukaan tidak hanya berarti membicarakan hal-hal yang positif, tetapi juga mencakup kemampuan untuk berdialog dengan empati saat menghadapi perbedaan pendapat maupun masalah, sehingga hubungan dapat tetap terjaga dengan baik dan harmonis.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A. W., Amalianita, B., & Ifdil, I. (2018). Keterbukaan Diri Pria yang Telah Menikah. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(3), 66–72.
- Azwar, S. (2021). Penyusunan Skala Psikologi. Pustaka Pelajar Ahmad Rohani dan Abu Ahmadi.
- Bahr, S. J., Chappell, C. B., & Leigh, G. K. (1983). Age at marriage, role enactment, role consensus, and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 795–803.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 964–980.
- Çag, P., & Yildirim, I. (2018). The Mediator Role of Spousal Self-Disclosure in the Relationship between Marital Satisfaction and Spousal Support. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 18(3), 701–736.
- Firmanto, A. D., & Pertiwi, R. E. (2023). Pengungkapan diri dan kepuasan pernikahan pada long-distance married couples. *Psychopolitan: Jurnal Psikologi*, 7(1), 43–51.
- Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1993). ENRICH Marital Satisfaction Scale: A brief research and clinical tool. *Journal of Family Psychology*, 7(2), 176.
- Ghozali, I. (2016). Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hansen, J. E., & Schuldt, W. J. (1984). Marital Self-Disclosure and Marital Satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 46(4), 923. <https://doi.org/10.2307/352541>
- Hendrick, S. S. (1981). Self-disclosure and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(6), 1150.
- Jourard, S. M. (1961). Self-disclosure patterns in British and American college females. *The Journal of Social Psychology*, 54(2), 315–320.
- Larson, J. H., & Holman, T. B. (1994). Premarital Predictors of Marital Quality and Stability. *Family Relations*, 43(2), 228. <https://doi.org/10.2307/585327>
- Laurenceau, J.-P., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: the importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1238.
- Qori, U., Agustian, N., & Ramadhanni, W. (2022). The effect of self-disclosure on marital satisfaction in couples who have not had children. *European Journal of Psychological Research*, 9(3).
- Rands, M., Levinger, G., & Mellinger, G. D. (1981). Patterns of conflict resolution and marital satisfaction. *Journal of Family Issues*, 2(3), 297–321.
- Ririn, A. M. (2013). Hubungan antara keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum (Studi korelasional terhadap mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP angkatan 2011). *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(1), 273–278.
- Roach, A. J., Frazier, L. P., & Bowden, S. R. (1981). The marital satisfaction scale: Development of a measure for intervention research. *Journal of Marriage and the Family*, 537–546.
- Rosyida, I. (2018). Pengaruh Self-Disclosure dan Quality Of Life Terhadap Kepuasan Pernikahan Pada Wanita Karier. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 6(2), 207–218. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v6i2.10997>
- Sakinah, F., & Kinanth, M. R. (2018). Pengungkapan diri dan kepuasan pernikahan pada individu yang menikah melalui proses ta'aruf. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 29–49.
- Schumm, W. R., Barnes, H. L., Bollman, S. R., Jurich, A. P., & Bugaighis, M. A. (1986). Self-disclosure and marital satisfaction revisited. *Family Relations*, 241–247.
- Snyder, D. K. (1979). Multidimensional assessment of marital satisfaction. *Journal of Marriage and the*

- Family, 813–823.
- Sprecher, S., & Hendrick, S. S. (2004). Self-disclosure in intimate relationships: Associations with individual and relationship characteristics over time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(6), 857–877.
- Wardhani, N. A. K. (2013). Self disclosure dan kepuasan perkawinan pada istri di usia awal perkawinan. *Calyptra*, 1(1), 1–9.
- Waring, E. M., Holden, R. R., & Wesley, S. (1998). Development of the marital self-disclosure questionnaire (MSDQ). *Journal of Clinical Psychology*, 54(6), 817–824.