

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sejak pandemi Covid-19 melanda Indonesia, pemerintah mengisukan imbauan untuk menjaga jarak dan pembatasan kegiatan di luar rumah kepada masyarakat. Hal ini dilakukan sebagai upaya menekan penyebaran virus Covid-19 yang terjadi (Satgas Covid-19, 2020). Akibatnya, masyarakat mulai beralih pada media komunikasi *online* untuk beradaptasi dan tetap terhubung dengan orang lain selama pandemi. Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Pew Research Center bahwa 90% masyarakat U.S menganggap media *online* sudah menjadi hal esensial dalam kehidupan sehari-hari dan 81% menyatakan bahwa mereka berhubungan dengan keluarga, teman dan orang lain menggunakan media *online* sejak pandemi (McClain, 2021). Disisi lain, 60% masyarakat Indonesia mengakses internet setiap harinya dengan rata-rata waktu akses selama 8 jam 56 menit setelah pandemi (Statista, 2021). Adaptasi ini membuat terjadinya pergeseran perilaku masyarakat yang menjadi terpusat pada internet dan media *online*, salah satunya terjadi pada fenomena kencan *online*. Selama pandemi berlangsung, fenomena kencan *online* menjadi salah satu kegiatan yang banyak dilakukan oleh orang-orang, ditunjukkan dengan peningkatan pengguna aplikasi kencan *online* seperti Tinder yang mencapai 3 Milyar swipe dan OkCupid yang mengalami peningkatan sebesar 700% dibandingkan tahun sebelumnya (Fachrizal, 2021).

Survey yang dilakukan oleh Pew Research Center menemukan bahwa setiap orang memiliki alasan yang berbeda untuk menggunakan aplikasi kencan *online*. Namun mayoritas melihatnya sebagai kesempatan untuk mencari pasangan, 77% responden mengaku pernah menjalin hubungan dengan orang yang mereka temui secara *online* tersebut. Dari pengalaman responden juga ditemukan sebanyak 45% merasa frustrasi dalam kencan *online* karena dinamika hubungan yang kurang kedalaman dan hubungan personal maupun emosional (Anderson et al., 2020)

Dalam kencan berbasis *online*, pasangan kesulitan untuk melakukan komunikasi emosional yang diperantarai oleh media komunikasi *online*. Beberapa hambatan yang ditemukan adalah kurangnya intimasi fisik, lingkungan komunikasi yang tidak stabil dan jadwal yang tidak seimbang. Oleh karena itu, untuk memenuhi kekurangan intimasi fisik dalam hubungan jarak jauh diperlukan komunikasi yang sehat diantara pasangan (H. Li, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Hampton dkk juga menemukan bahwa frekuensi komunikasi yang stabil diantara pasangan dapat memberikan kepuasan dalam hubungan jarak jauh. Namun penelitian ini juga menemukan bahwa untuk memenuhi kebutuhan intimasi dalam hubungan jarak jauh, komunikasi tidak dilakukan hanya untuk menanyakan kabar namun juga untuk saling berbagi cerita dan pesan yang dapat membuat pasangan merasakan kedekatan diantara satu sama lain. Hal ini dapat dilakukan pasangan melalui beberapa media seperti pesan teks, pesan suara, panggilan suara serta panggilan video karena media komunikasi yang berbeda akan menciptakan keterbukaan yang berbeda pula. (Hampton et al., 2017).

Media komunikasi yang berbeda akan menciptakan keterbukaan yang berbeda. Komunikasi jarak jauh atau menggunakan media *online* memiliki porsi dan frekuensi pertanyaan yang lebih besar dibandingkan komunikasi tatap muka. Hal ini dikarenakan pada komunikasi jarak jauh, seseorang hanya bisa mengetahui tentang orang lain lebih dalam melalui metode interaktif dimana ia membuka diri sendiri dan bertanya sedangkan pada komunikasi tatap muka bisa ditambah dengan metode observasi maupun secara aktif mencari tahu mengenai informasi orang lain. Akibatnya tindakan seperti membuka diri sering dianggap sebagai sebuah bentuk afeksi dalam hubungan jarak jauh (Kashian et al., 2017). Frekuensi keterbukaan pasangan lebih tinggi saat mengawali hubungan dibandingkan saat hubungan sudah berjalan cukup lama. Tapi tingkat kedalaman informasi yang disampaikan akan lebih dalam seiring berjalannya waktu. Hal ini dikarenakan pada awal hubungan, pertukaran informasi masih berupa informasi umum atau ringan sehingga banyak informasi yang bisa diberikan namun seiring waktu informasi akan semakin personal dan sensitive untuk dibahas. Proses membuka diri sendiri bersifat resiprokal sehingga ketika seseorang membuka diri maka orang lain juga akan membuka diri. Oleh karena itu, kepercayaan dapat terbangun diantara satu sama lain seiring meningkatnya keterbukaan diantara pasangan (House et al., 2017).

Kencan berbasis *online* memiliki tingkat ketidakpastian yang lebih tinggi dibandingkan kencan konvensional. Ketidakpastian ini berawal dari berbagai pertanyaan mengenai hubungan yang sedang dijalani, seperti seberapa banyak informasi yang diketahui oleh pasangan adalah kebenarannya, bagaimana seseorang bisa memercayai pasangannya, setinggi apa komitmen pasangan dalam

menjalani hubungan, apakah hubungan ini bisa dipertahankan, atau apakah sebanding dengan usaha yang sudah dikeluarkan dan sebagainya. Ketidakpastian inilah yang menjadi motivasi awal pasangan untuk melakukan tindakan membuka diri. Oleh karena itulah, keterbukaan menjadi sangat penting dalam hubungan jarak jauh (Bonilla-Zorita et al., 2021). Dalam penelitian Hammonds dkk, ditemukan bahwa ada korelasi negative diantara keterbukaan dan ketidakpastian dalam hubungan. Artinya, semakin tinggi tingkat keterbukaan pasangan maka akan semakin rendah tingkat ketidakpastiannya. Alhasil, akan membantu mengurangi kecemasan pada diri sendiri, orang lain dan juga hubungan individu (Hammonds et al., 2020).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Holtzhausen (2020), ditemukan bahwa orang-orang yang melakukan kencan secara *online* memiliki indikator untuk mengalami stress, kecemasan, pandangan hidup yang rendah, hingga dapat menyebabkan depresi. Temuan ini menunjukkan signifikansi pada kelompok yang baru mencoba kencan *online* ataupun yang sudah menjalani lebih dari satu tahun (Holtzhausen et al., 2020). Temuan serupa juga dibahas oleh Sharma (2021) yang menjelaskan bahwa kencan berbasis *online* memberikan beberapa efek kepada pelakunya seperti penurunan *self-esteem* karena hal-hal seperti penolakan ataupun kejadian *ghosting* yang biasa terjadi. *Ghosting* merupakan istilah yang melekat pada kencan *online* dimana seseorang tidak memberikan respon dari pesan atau panggilan yang dilakukan. Hal inilah yang sering membuat seseorang memiliki pemikiran bahwa ia tidak cukup baik atau menyalahkan dirinya sendiri atas tindakan lawannya hingga berakibat pada kecemasan ataupun kesehatan mentalnya

(Sharma, 2021). Kasus frustrasi yang diakibatkan kencan *online* pernah terjadi di Indonesia. Pada November 2020 seorang wanita muda mengakhiri hidupnya setelah merasa frustrasi selama menjalani hubungan jarak jauh yang dimediasi oleh media *online*. Tetangga korban mengatakan bahwa korban terdengar sering berkonflik dengan pasangannya yang disebabkan kecurigaan korban perihal orang ketiga dalam hubungan dengan pasangannya (Nabila, 2020). Kasus ini menjadi contoh bagaimana *subjective well-being* (SWB) seseorang dapat sangat rentan dalam kencan *online* yang disebabkan oleh kecemasan berlebih (*overthinking*).

Subjective well-being seseorang merupakan penilaian *subjective* seseorang terhadap kehidupan yang dijalannya. Hal ini dilihat dari bagaimana pandangan seseorang menjalani hidupnya dengan bagaimana keadaan ideal yang diharapkan. Krueger menafsirkan bahwa SWB adalah kondisi mental (*mental state*) seseorang yang dilihat melalui perasaan seperti rasa bahagia atau stress, komponen kognitif dan juga hubungan sosial yang terukur (Krueger & Schkade, 2008). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Weisskirch (2017), ditemukan bahwa “kemampuan” dalam menjalani hubungan romantis dapat memprediksi SWB seseorang. Aspek terbaik untuk mengukur SWB seseorang dalam hubungan kencan berbasis *online* adalah tingkat depresi dan tingkat kebahagiaan serta harapan dalam hubungan. Ketika seseorang memiliki kecemasan yang rendah terhadap hubungan dan memiliki harapan yang tinggi pada hubungannya tercatat memiliki laporan gangguan psikologis lebih rendah dan justru membangun pandangan hidup yang positif seseorang sehingga membawa pada tingkat SWB yang lebih tinggi (Weisskirch, 2017).

Kasus dan survey yang dijelaskan sebelumnya menunjukkan urgensi dalam penelitian ini. Tren kencan *online* yang terjadi saat ini tidak diiringi dengan pemahaman individu terhadap kondisi yang berbeda dibandingkan kencan pada umumnya. Proses perkembangan hubungan kencan berbasis *online* memiliki keunikan yang berbeda dibandingkan kencan langsung, baik dari proses komunikasi yang diperantarai media *online* hingga dampaknya pada kondisi mental seseorang. Kencan *online* membutuhkan metode komunikasi yang lebih kreatif, keterbukaan yang membangun kepercayaan diantara pasangan dan juga perhatian pada kondisi mental selama menjalani hubungan jarak jauh. Tak hanya itu, akibat dari pergeseran kebiasaan tersebut, ranah komunikasi jarak jauh perlu ditelaah lebih dalam untuk dapat memahami dan membuat mitigasi resiko yang ada. Penelitian ini menjadi dapat membantu masyarakat untuk bisa mengetahui bagaimana komunikasi berlangsung dalam kencan *online* dan bagaimana pengaruhnya dengan keterbukaan diri dan *subjective well-being* seseorang.

1.2 Rumusan Masalah

Kencan berbasis *online* saat ini sangat mudah dilakukan karena banyaknya fasilitas media komunikasi yang membantu pasangan untuk tetap terhubung. Namun hal ini tidak menjamin hubungan dapat terus mengarah kearah hubungan yang lebih intim. Dalam kencan berbasis *online*, intensitas komunikasi yang stabil dapat membantu menjaga dan mengembangkan hubungan namun masih banyak kejadian dimana pasangan melakukan *ghosting* atau ketidakstabilan komunikasi yang sengaja ataupun tidak sengaja. Jika intensitas komunikasi diantara pasangan sudah stabil maka proses keterbukaan diantara pasangan akan terjadi dengan baik untuk

mengembangkan hubungan menjadi lebih intim. Namun pada kenyataannya, keterbukaan dalam kencan berbasis *online* tidak dapat dilakukan dengan mudah ketika seseorang merasa rapuh seiring mendalamnya keterbukaan dan tuntutan resiprokal agar adanya keseimbangan keterbukaan diantara pasangan yang berhubungan dengan *subjective well-being* seseorang yang menjalani hubungan kencan berbasis *online*. Masalah ini menjadi pemicu peneliti untuk mengetahui:

1. Apakah terdapat pengaruh intensitas komunikasi terhadap keterbukaan diri?
2. Apakah terdapat pengaruh keterbukaan diri terhadap *subjective well-being*?
3. Apakah keterbukaan memediasi pengaruh intensitas komunikasi terhadap *subjective well-being*?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui:

1. Pengaruh intensitas komunikasi terhadap keterbukaan diri.
2. Pengaruh keterbukaan diri terhadap *subjective well-being*.
3. Peran mediasi keterbukaan diri pada pengaruh intensitas komunikasi terhadap *subjective well-being*.

1.4 Signifikansi Penelitian

1.4.1 Signifikansi Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengkaji informasi tentang keilmuan di bidang komunikasi khususnya untuk mengetahui pengaruh intensitas komunikasi, keterbukaan dan *subjective well-being*.

1.4.2 Signifikansi Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan dalam memahami kaitan antara intensitas komunikasi, keterbukaan dan *subjective well-being* pada. Selain itu, memberikan sumbangan pemikiran untuk mengatasi permasalahan komunikasi jarak jauh dalam hubungan romantis.

1.4.3 Signifikansi Sosial

Penelitian mengenai intensitas komunikasi, keterbukaan dan *subjective well-being* diharapkan dapat membantu pasangan jarak jauh untuk memahami faktor-faktor yang berpengaruh dalam hubungan romantis jarak jauh.

1.5 Kerangka Teori

1.5.1 State of The Art

Penelitian serupa yang pernah dilakukan sebelumnya dilakukan oleh Kashian, dkk pada tahun 2017 yang merupakan penelitian dari Florida International University, USA dan Korea Advanced Institute of Science and Technology, Korea Selatan. Judul dari penelitian ini adalah “Self-Disclosure and liking in computer-mediated communication (CMC)”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang mengulas proses tindakan membuka diri dapat menyebabkan rasa ketertarikan atau rasa suka dalam komunikasi yang dimediasi computer dengan melihat dari sudut pandang *social penetration theory*. Dalam pembahasannya, diketahui bahwa penelitian ini dilakukan untuk menguji beberapa variable mediator yang bisa memengaruhi hubungan diantara membuka diri dan rasa suka dalam CMC dan untuk melihat perbedaan yang terjadi dalam hubungan CMC dan hubungan langsung (*face to face*). Penelitian

ini menemukan bahwa atribut interpersonal individu menjadi mediasi diantara keterbukaan dan rasa suka dalam CMC dan data menunjukkan bahwa seseorang menyukai orang yang membuka diri pada mereka namun tidak semua orang membuka diri pada orang yang mereka suka. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa CMC memiliki pengaruh unik pada keterbukaan diri. CMC memengaruhi jumlah dari informasi yang bisa diberikan pada orang lain dan mengintensifkan intimasi yang dirasakan dari keterbukaan (Kashian et al., 2017).

Penelitian lain yang hamper serupa juga dilakukan oleh Hampton, dkk pada tahun 2017 lalu yang berasal dari Purdue University, Illinois State University dan Syracuse University, USA. Penelitian ini berjudul “Channels of Computer-Mediated Communication and Satisfaction in Long-Distance Relationships”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif . Terdapat beberapa teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *media richness theory*, *social information processing theory*, dan *the hyperpersonal model of CMC*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyediakan deskripsi terkini dari model komunikasi yang digunakan individu dalam hubungan jarak jauh dan untuk menguji bagaimana frekuensi penggunaan beberapa channel komunikasi berhubungan dengan kepuasan dalam hubungan jarak jauh. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan teori yang digunakan. Pada *media richness theory*, ditemukan bahwa responden mengaku bahwa media Skype memberikan tingkat kepuasan yang lebih tinggi dibandingkan media lain karena menyediakan fitur panggilan video yang membuat pasangan dapat saling melihat dan memperjelas kehadiran

pasangan serta membantu memperbanyak pesan baik verbal maupun nonverbal. Temuan ini juga sejalan dengan *social information processing theory* yang mana kenyataan panggilan video membuat pasangan dapat melihat maka juga memberikan kemampuan bertukar pesan dan informasi, seperti emosi atau bagaimana penampilan seseorang saat itu. Lalu dalam pandangan model hyperspersonal CMC juga terlihat bahwa adanya kontrol *self-presentation* positif, karena terbatasnya waktu untuk bersiap dalam menerima panggilan video (Hampton et al., 2017).

Penelitian selanjutnya yang memiliki kemiripan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Hammonds dkk pada tahun 2020 lalu yang berasal dari Rollins College, University Springfield dan New York University, USA. Penelitian ini berjudul “Attached and Apart: Attachment Styles and Self-Disclosure in Long Distance Romantic Relationship”. Penelitian dilakukan dengan metode kuantitatif yang dilakukan pada 211 responden dari 27 negara yang menjalani hubungan romantis. Dalam pembahasannya, penelitian ini menggunakan teori ketertarikan (*attachment style*) untuk menghubungkan diantara keterbukaan, kepercayaan, ketidakpastian hubungan dan kepuasan hubungan secara keseluruhan. Hasil penelitian menemukan bahwa gaya ketertarikan dan keterbukaan dapat memprediksi ketidakpastian hubungan, kepercayaan dan kepuasan hubungan. (Hammonds et al., 2020).

Selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Robert S. Weisskirch pada 2017 lalu yang berasal dari California State University, USA. Penelitian

ini berjudul “Abilities in Romantic Relationship and Well-Being Among Emerging Adults”. Penelitian ini menggunakan teori ketertarikan (*attachment theory*) untuk menghubungkan gaya ketertarikan, kecemasan, ketakutan untuk sendiri, efikasi diri, kebahagiaan, harga diri, dan stress psikologis dalam berhubungan. Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif yang dilakukan pada 145 orang dengan rentang umur 18 – 25 tahun. Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa tingkat kecemasan yang rendah, stress sosial dalam hubungan dan tingkat efikasi diri yang tinggi dapat memprediksi kebahagiaan. Sedangkan tingkat kecemasan yang rendah, tingkat efikasi diri yang tinggi dapat memprediksi tingkat stress psikologis yang rendah. Lalu, rendahnya ketakutan evaluasi pasangan dan efikasi diri yang tinggi dalam hubungan dapat memprediksi harga diri. (Weisskirch, 2017).

Penelitian selanjutnya adalah penelitian dari House dkk yang berasal dari Concordia University, Saint Paul. Penelitian dilakukan pada 2017 lalu dengan judul “Can You Handle the Distance? A Look Into Social Media and the Effects on Long-Distance Relationship”. Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kualitatif yang menggunakan metode observasi pada pasangan yang sedang menjalani hubungan jarak jauh. Dalam penelitian ini, hasil yang didapatkan membuktikan asumsi teori penetrasi sosial yang terjadi diantara pasangan dalam hubungan jarak jauh. Komunikasi yang terjadi diantara pasangan berjalan secara perlahan, sehingga tingkat informasi yang ditukarkan semakin dalam seiring berjalannya waktu. Pasangan juga mengaku puas dengan ekspektasi keterbukaan yang resiprokal diantara mereka. Tak hanya itu,

pasangan juga menyatakan bahwa komunikasi yang dilakukan melalui media sosial yang menyediakan fitur seperti panggilan video atau gambar memberikan tingkat kepuasan yang lebih tinggi dalam berkomunikasi dengan pasangan.

Dari kumpulan penelitian sejenis yang pernah diteliti sebelumnya, penelitian terdahulu memiliki variable yang sama atau memiliki lebih banyak teori dan menggunakan teori yang berbeda. Fokus dalam penelitian terdahulu terletak pada media yang digunakan selama menjalani hubungan jarak jauh dan efek yang diberikan dari media tersebut. Penelitian sebelumnya juga melihat melalui pandangan psikologi. Maka dari itu, dalam penelitian yang dilakukan saat ini akan menggunakan 3 variabel yaitu variable independent, variable dependen dan variable mediasi. Pada penelitian ini juga akan digunakan teori komunikasi dalam hubungan jarak jauh serta bagaimana hubungan komunikasi dan kesejahteraan individu selama menjalani hubungan jarak jauh. Penelitian ini juga akan memiliki unsur kebaruan dengan kondisi saat ini setelah terjadinya pandemic dan maraknya fenomena kencan *online*.

1.5.2 Paradigma

Penelitian ini menggunakan paradigma positivisme. Paradigma ini menjelaskan hubungan sebab-akibat (kausal) diantara variable sehingga penelitian dapat berfokus pada beberapa variable saja (Hassard, 1993; Muijs, 2004).

Penggunaan paradigma positivisme dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan intensitas komunikasi, keterbukaan dan *subjective well-being*. Terdapat 3 variabel dalam penelitian ini, 1 variabel independent, 1

variabel dependen dan 1 variabel mediasi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah intensitas komunikasi. Lalu variabel dependen adalah *subjective well-being*, sedangkan keterbukaan adalah variabel mediasi.

1.5.3 Kencan Online

Perkembangan teknologi saat ini memberikan kesempatan untuk setiap orang tetap terhubung dengan orang lain kapanpun dan dimanapun. Hal ini juga termasuk dalam ranah komunikasi yang membuat seseorang dapat bertemu orang baru hingga menjalin hubungan romantis melalui media *online*. Hubungan ini dapat dimulai melalui media sosial yang memberikan kesempatan pada individu untuk berhubungan dengan orang lain secara virtual ataupun melalui aplikasi khusus yang menyediakan fitur untuk secara khusus berkenalan dengan orang lain seperti aplikasi kencan *online* (Bonilla-Zorita et al., 2021).

Kencan *online* sendiri makin populer sejak munculnya aplikasi yang menyediakan layanan untuk mempertemukan seseorang dengan orang lain. Aplikasi kencan *online* mempromosikan bahwa mereka membuat lingkungan yang lebih baik dibandingkan kencan konvensional. Hal ini dikarenakan mereka memberikan layanan yang membantu individu dalam akses, komunikasi dan pencocokan (*matching*). Akses merujuk pada kesempatan individu untuk mengevaluasi pasangan yang potensial yang sulit ditemukan pada kenyataannya, komunikasi merujuk pada kesempatan pasangan untuk menggunakan berbagai bentuk komunikasi yang dimediasi komputer, dan

pencocokan merujuk pada algoritma aplikasi yang memilih pasangan potensial untuk pengguna (Finkel et al., 2012a).

Kecan berbasis *online* dapat dimulai melalui hubungan sosial yang terjalin murni secara *online*, yang berarti seseorang dapat memulai hubungan romantis meskipun tidak pernah bertemu secara langsung sebelumnya dan hanya melakukan komunikasi melalui media *online*. Hal inilah yang sering terjadi saat ini, dimana pasangan menjalin hubungan secara *online* sebelum menentukan untuk bertemu secara langsung. Data survey yang pernah dilakukan di Australia bahkan menunjukkan bahwa 1 dari 5 pasangan yang baru saja menikah merupakan pasangan yang memulai hubungan dari kecan *online* (Holtzhausen et al., 2020).

1.5.4 Intensitas Komunikasi Interpersonal

Intensitas didefinisikan sebagai sifat kuantitatif dari perilaku seseorang yang memiliki kekuatan untuk mendukung pendapat atau suatu sikap (Chaplin, 1985). Dalam penelitian, intensitas dapat diukur dengan dimensi waktu seperti frekuensi dan durasi (Burgoon & Hale, 1987).

Komunikasi interpersonal didefinisikan sebagai proses komunikasi yang terjadi diantara dua individu yang memiliki kedekatan hubungan. Kedekatan ini tidak sebatas hubungan namun juga ketergantungan diantara satu sama lain, sehingga tindakan salah satu pihak akan memberikan dampak pada pihak lainnya, seperti jika dalam hubungan romantis, pria tidak menghubungi satu sama lain maka pasangannya akan merasa khawatir atau cemas mengenai

pasangannya (DeVito, 2012). Hal ini dapat menunjukkan alasan kecemasan pasangan ketika tidak menerima balasan pesan ataupun kebahagiaan pasangan saat menerima pesan singkat dari pasangan.

Komunikasi interpersonal dalam hubungan romantis didefinisikan sebagai proses bertukar informasi mengenai pendapat dan perasaan diantara dua individu yang berada dalam ikatan romantis (Jones et al., 2018). Dalam bukunya, Wood (2009) mengatakan bahwa setiap hubungan akan menghadapi masalah dan yang membedakan antara pasangan yang bertahan dengan yang tidak adalah komunikasinya. Dalam hubungan jarak jauh, pasangan menghadapi beberapa masalah seperti hilangnya kemampuan untuk melakukan percakapan ringan, rentan terhadap konflik, dan ekspektasi yang sama dengan hubungan proksimal (Wood, 2009). Oleh karena itu, pasangan jarak jauh umumnya akan menggunakan lebih banyak media agar tetap terhubung seperti pesan suara, panggilan atau panggilan video. Upaya ini dilakukan agar pasangan masih bisa merasakan kedekatan dengan melihat wajah atau kegiatan pasangan meskipun melalui kamera (Hammonds et al., 2020). Hal ini menjadi lebih berarti dalam kencan berbasis *online* karena dalam kencan berbasis *online*, komunikasi dan hubungan merupakan hal yang sejajar dimana jika komunikasi berjalan dengan baik maka begitu pula hubungannya namun jika komunikasi berjalan buruk maka hubungan pun juga akan berjalan buruk (Will, 2021).

Komunikasi yang buruk dalam hubungan jarak jauh dapat menyebabkan konflik diantara pasangan. Hal ini dicontohkan dengan fenomena *ghosting* atau kejadian dimana pasangan tidak merespon pesan atau panggilan dalam waktu

yang lama dan tanpa ada kabar kepastian. Hal ini akan menyebabkan perasaan cemas dan gelisah pada pasangan karena memikirkan pasangannya namun juga dapat menyebabkan perasaan takut dari pemikiran bahwa ia ditinggalkan oleh pasangannya (Sharma, 2021). Fenomena ini sering kali terjadi pada pasangan yang berkencan secara *online*. Oleh karena itu, frekuensi komunikasi yang stabil dianggap sangat berarti dalam kencan berbasis *online*, tidak hanya untuk menanyakan kabar satu sama lain namun juga untuk memberikan kepastian pada pasangan terhadap hubungan yang sedang dijalani.

Dalam penelitian ini, proses komunikasi yang baik dalam hubungan diprediksi dalam membantu pasangan menjaga dan mengembangkan hubungan mereka meskipun dalam kondisi *online*. Oleh karena itu, intensitas komunikasi yang tinggi diantara pasangan sendiri tidak hanya menjadikan pasangan dapat meningkatkan level intimasi namun juga memberikan kepuasan dan mengurangi rasa diabaikan dan kecemasan berlebih pasangan.

1.5.5 Keterbukaan Diri

Keterbukaan diri (*self-disclosure*) adalah tindakan memberitahukan informasi personal kepada orang lain secara verbal maupun non-verbal yang bersifat timbal balik dan seringkali diartikan sebagai bentuk tindakan kasih sayang yang memengaruhi perkembangan hubungan (Kashian et al., 2017; Masaviru, 2016). Informasi yang diberikan saat membuka diri adalah informasi yang hanya diketahui oleh diri sendiri dan menjadi topik yang tidak dibahas kepada sembarang orang (Ignatius & Kokkonen, 2007). Namun ada pula yang mengatakan bahwa membuka diri tidaklah selalu mengenai informasi yang

dalam atau sangat rahasia, tapi bisa dalam bentuk informasi nonverbal maupun verbal yang ditunjukkan kepada orang lain tentang diri sendiri bahkan bisa saja terjadi dalam pembicaraan ringan (Masaviru et al., 2015; Rains et al., 2016).

Baruh (2018) menyatakan bahwa *depth* dan *breadth* dari informasi yang diberikan selama membuka diri akan memengaruhi intimasi dan kedekatan personal diantara individu. Istilah *breadth* diartikan sebagai kuantitas, jumlah atau frekuensi membuka diri, semakin tinggi *breadth* dalam membuka diri menunjukkan keinginan untuk meningkatkan kedekatan hubungan, kepercayaan komunikasi dan juga respon afeksi positif. Sedangkan istilah *depth* diartikan sebagai kualitas atau konteks informasi. Peningkatan *depth* berjalan seiring dengan peningkatan *breadth* (Baruh & Cemalcılar, 2018).

Dalam hubungan, keterbukaan diri digunakan untuk menjaga dan mengembangkan hubungan karena seiring berjalannya waktu pasangan membutuhkan informasi terbaru mengenai pasangannya seperti pengetahuan tentang hubungan yang sedang dijalani, sikap, perasaan dan juga rencana kedepannya (Hammonds et al., 2020). Keterbukaan memiliki peran penting dalam mengembangkan intimasi pasangan dan berkaitan dengan tingkat kepuasan pribadi dan hubungan yang lebih tinggi karena memfasilitasi intimasi dan meningkatkan kualitas hubungan (Tajmirriyahi & Ickes, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Lei, dkk (2022) menemukan bahwa seseorang lebih memilih terbuka dalam ketika berbicara secara *online* atau dimediasi media. Hal ini dikarenakan tidak perlunya melihat langsung orang tersebut ketika memberitahukan masalah dan lebih ringan tekanan yang

dirasakan ketika membuka diri kepada orang lain secara *online*. Dalam penelitian ini, orang-orang yang enggan membicarakan masalah pribadi kepada orang lain, setuju bahwa mereka merasa lebih baik dan memiliki tingkat stress yang lebih rendah setelah bercerita mengenai masalahnya secara *online*. (Lei et al., 2022).

Pada 2009, Valkenburg & Peter merumuskan hipotesis bahwa internet meningkatkan keterbukaan diri, yang kemudian menjadi teori pertama yang memperluas penelitian tentang *well-being* secara keseluruhan. Teori ini menyatakan bahwa keterbukaan secara *online* meningkatkan kualitas hubungan lebih tinggi dibandingkan dengan keterbukaan secara langsung (*face-to-face*) (Valkenburg & Peter, 2009). Penelitian lanjutan yang menggunakan hipotesis ini dilakukan oleh Luo & Hancock pada 2020 lalu. Mereka menggambarkan 2 kerangka proses bagaimana keterbukaan diri memberikan efek pada *well-being* seseorang namun disisi lain *well-being* juga dapat memberikan efek pada keterbukaan diri seseorang (Luo & Hancock, 2020).

Dalam penelitian ini, keterbukaan menjadi variabel mediasi yang menghubungkan intensitas komunikasi interpersonal dan *subjective well being* pada pasangan yang terlibat kencan berbasis *online*. Komunikasi sering kali menjadi kunci dalam hubungan jarak jauh, namun keterbukaan diri dianggap sebagai pengganti afeksi yang dimana komunikasi tidak dapat hanya berjalan tanpa adanya perkembangan dalam keterbukaan diri. Hal ini juga memberikan pengaruh pada *subjective well-being*. Kepuasan yang dirasakan selama menjalani hubungan, efek positif ataupun negatif yang terjadi akibat proses

komunikasi pasangan akan memberikan dampak pada *subjective well-being* seseorang.

1.5.6 Subjective Well Being

Diener (2009) sebagai pencetus istilah *subjective well-being* mengatakan bahwa SWB sebagai penilaian hidup secara positif dan merasa bahagia, hal ini dijelaskan dengan asumsi bahwa seseorang yang memiliki SWB yang tinggi jika ia merasakan kepuasan hidup, merasa bahagia dengan frekuensi yang tinggi dan hanya sedikit merasakan rasa tidak enak seperti marah atau sedih, sebaliknya seseorang dengan SWB yang rendah akan selalu merasa tidak puas dengan kehidupannya dan sangat jarang merasa bahagia dan selalu merasa perasaan negatif seperti marah atau kecemasan (Eid & Larsen, 2008). Definisi yang diberikan oleh Diener dianggap kurang dapat menjelaskan variabel SWB karena jika dilakukan penelitian maka hanya akan menghasilkan gema preposisi sehingga akhirnya para ahli yang melakukan penelitian SWB mencoba mengembangkan atau mendefinisikan SWB sesuai dengan konteks namun tetap mengutamakan “*overall happiness*” sebagai konsep utamanya.

Salah satu penelitian yang dilakukan sebagai pengembangan SWB mendefinisikan *subjective well-being* seseorang merupakan penilaian *subjective* seseorang terhadap kehidupan yang dijalannya. Hal ini dilihat dari bagaimana pandangan seseorang menjalani hidupnya dengan bagaimana keadaan ideal yang diharapkannya. Krueger menafsirkan bahwa SWB adalah kondisi mental (*mental state*) seseorang yang dilihat melalui perasaan seperti rasa bahagia atau

stress, komponen kognitif dan juga hubungan sosial yang terukur. Ia juga menjelaskan bahwa komponen perasaan (*mood*) memiliki kelemahan karena didasari oleh laporan individu (*self-report*) yang menyebabkan kesulitan dalam pengukurannya. Oleh karena itu, Krueger menetapkan untuk mengukur SWB, tidak digunakan pertanyaan “seberapa bahagia” namun lebih kepada “berapa kali kamu merasa bahagia dalam jangka waktu tertentu”. Hal ini dilakukan agar ada kepastian dalam ukuran yang digunakan dan waktu yang ditentukan dapat disesuaikan. (Krueger & Schkade, 2008).

SWB umumnya diteliti dalam ranah kehidupan sosial, namun hal variabel ini juga dapat digunakan dalam konsep lingkungan sosial *online*. Hal ini dicontohkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Huang (2016), yang mencoba untuk melihat dampak keterbukaan secara *online* terhadap faktor SWB. Disimpulkan bahwa keterbukaan memberikan pengaruh pada faktor-faktor SWB seperti dukungan emosional, kepercayaan diri, kepuasan dalam kehidupan sosial secara *online* (Huang, 2016). Sebagai tambahan penelitian yang dilakukan oleh Weisskirch (2017), menemukan bahwa “kemampuan” dalam menjalani hubungan romantis dapat memprediksi SWB seseorang. Aspek terbaik untuk mengukur SWB seseorang dalam hubungan kencan berbasis *online* adalah kecemasan hubungan, frekuensi *mood* dan juga tingkat pandangan hidup seseorang. Ketika seseorang memiliki kecemasan yang rendah terhadap hubungan dan memiliki harapan yang tinggi pada hubungannya tercatat memiliki laporan gangguan psikologis lebih rendah dan justru

membangun pandangan hidup yang positif bagi seseorang sehingga membawa pada tingkat SWB yang lebih tinggi (Weisskirch, 2017).

Penelitian ini menggunakan SWB sebagai upaya melihat bagaimana kondisi mental seseorang yang menjalani hubungan kencan berbasis *online*. Variabel penelitian ini menggunakan intensitas komunikasi yang dirasa merupakan faktor yang sering kali menjadi penghambat pasangan untuk saling berbagi afeksi dan merasakan kepastian hubungan. Sebuah pesan sederhana di pagi hari bisa sangat memengaruhi perasaan seseorang dalam menjalani harinya. Hal inilah yang ingin dilihat dan diketahui dalam penelitian ini.

1.5.7 Teori Penetrasi Sosial (*Social Penetration Theory*)

Teori penetrasi sosial adalah teori yang umum digunakan untuk menjelaskan hubungan pertemanan (*friendship*) dan juga hubungan romantis (*romantic relationship*). Teori ini menjelaskan bagaimana hubungan yang awalnya superfisial berkembang menjadi hubungan yang intim. Dalam penjelasannya, Altman dan Taylor mengatakan; “*Communication and disclosure intimacy appear to be the essential condition of developing satisfying interpersonal relationship*”, yang berarti komunikasi dan keterbukaan intim menjadi hal yang penting dalam mengembangkan kepuasan hubungan interpersonal. Para peneliti teori penetrasi sosial percaya bahwa membuka diri adalah jalan utama dalam pengembangan hubungan, akan tetapi membuka diri juga dapat membuat seseorang menjadi lebih rentan (Taylor, 1968; West & Turner, 2018).

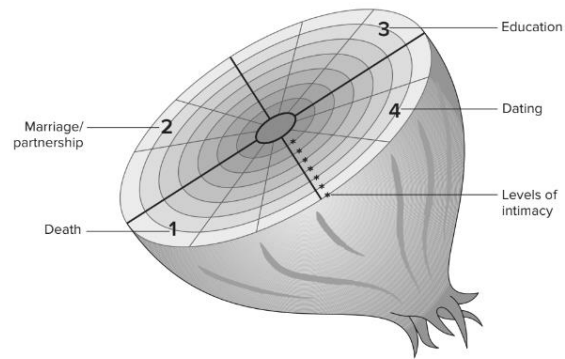
Asumsi dari teori ini dipandu oleh 4 asumsi dasar. Pertama, hubungan berproses dari tidak intim menuju intim (*relationship progress from nonintimate to intimate*). Komunikasi dalam hubungan berawal pada level yang sangat superfisial atau masih sangat asing diantara dua orang. Hal ini akan bergerak seiring dengan komunikasi yang konsisten dan dilakukan secara terus-menerus menuju kepada level yang lebih intim. Namun tidak semua hubungan berakhir pada tingkat intimasi yang ekstrem, adapula hubungan yang hanya berakhir pada tingkat kedekatan intimasi secukupnya. Kedua, perkembangan hubungan umumnya sistematis dan dapat diprediksi (*relational development is generally systematic and predictable*). Asumsi ini didukung oleh beberapa peneliti karena pada dasarnya teori penetrasi sosial adalah teori yang melibatkan tahapan, sehingga hubungan seseorang kurang lebih dapat diprediksi akan seperti apa. Meskipun ada beberapa variabel yang mungkin dapat sangat memengaruhi hubungan seseorang namun prediksi hubungan dapat selalu diinterpretasi dari bagaimana komunikasi yang berjalan dan emosi yang terlibat (West & Turner, 2018).

Asumsi ketiga adalah perkembangan hubungan mencakup depenetrasi dan disolusi (*relational development includes depenetration and dissolution*) atau lebih mudah dipahami sebagai tahap dimana hubungan mencapai kerenggangan dan pemutusan. Altman dan Taylor menyatakan bahwa jika komunikasi dapat membawa hubungan kepada hubungan yang intim maka komunikasi juga dapat membawa hubungan kembali kearah yang tidak intim (West & Turner, 2018). Meskipun dikatakan bahwa hubungan masuk tahap

depenetrasi, tidak berarti bahwa hubungan itu akan selalu berakhir. Namun pada tahap ini, hubungan biasanya memang mengalami kerenggangan karena adanya pelanggaran pada hal-hal yang ada dalam hubungan seperti aturan, janji atau ekspektasi. Oleh karena itu, hubungan masih bisa dipertahankan dan tidak selalu akan berakhir begitu saja (Horan, 2012).

Asumsi keempat, membuka atau pengungkapan diri merupakan inti dari pengembangan hubungan (*self-disclosure is at the core of relationship development*). Keterbukaan diri didefinisikan secara umum sebagai kegiatan yang bertujuan mengungkapkan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Proses ini membuat orang-orang dalam hubungan saling mengetahui tentang satu sama lain. Membuka diri membantu membentuk hubungan diantara dua orang baik saat ini ataupun dimasa depan (West & Turner, 2018).

Altman dan Taylor (1968), tidak hanya menggunakan keterbukaan sebagai inti konsep dari teori penetrasi sosial namun juga struktur kulit bawang sebagai analogi dalam penjelasannya. Ia menggambarkan bahwa kulit bawang sebagai “*public image*” atau informasi yang bisa didapatkan dengan telanjang mata. Kemudian didalamnya adalah informasi pribadi yang perlu digali satu-persatu jika ingin mengetahui lebih dalam mengenai seseorang (Taylor, 1968).



Gambar 1. Proses Penetrasi Sosial: Analogi Bawang

Dalam pembahasan keterbukaan diri atau *self disclosure* yang menggunakan analogi bawang, terdapat dua dimensi yang dapat dilihat di dalamnya, yaitu *breadth* dan *depth*. *Breadth* merujuk pada jumlah variasi topik yang dibahas dalam hubungan. Dalam analogi bawang, hal ini digambarkan sebagai luas keliling bawang yang berisi berbagai topik, istilah lain seperti *breadth time* merupakan jumlah waktu yang dihabiskan pasangan untuk berbicara atau berkomunikasi mengenai topik tersebut. Dimensi *depth* merupakan kedalaman intimasi yang menuntun pembahasan topik, dalam analogi bawang hal ini digambarkan sebagai setiap lapisan bawang yang semakin dibuka maka akan semakin dalam topik yang dibahas (Carpenter & Greene, 2015).

Ada beberapa poin yang perlu diperhatikan dalam hal *breadth* dan *depth*. Pertama, perubahan lapisan luar lebih berpengaruh dibandingkan lapisan dalam, misalnya ketika seseorang mengganti *handphone*-nya akan lebih sedikit pengaruhnya dibandingkan mengganti pendapatnya mengenai pandangan terhadap kepresidenan saat ini. Kedua, semakin tinggi kedalaman atau *depth*,

maka akan semakin besar kemungkinan seseorang menjadi rapuh. Hal ini dikarenakan semakin banyak hal yang diketahui oleh orang lain maka akan semakin banyak kekurangan atau keburukan yang diketahui orang lain mengenai seseorang. Kekurangan atau keburukan yang diketahui oleh orang lain dapat membuat seseorang rapuh karena adanya ketakutan seperti anggapan orang lain yang berubah tentang diri sendiri, kemungkinan informasi keburukan tersebut diketahui oleh orang lain atau respon orang lain ketika mengetahui informasi tersebut dapat memberikan dampak penurunan *self-esteem*, keraguan pada diri sendiri, dan disonansi kognitif tentang keputusan membuka diri tersebut. (West & Turner, 2018).

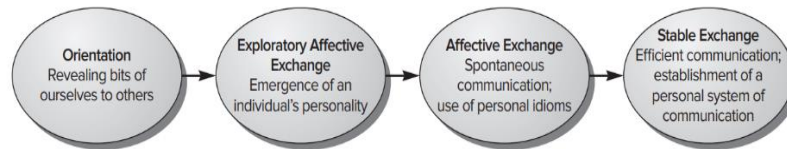
Dengan pemahaman mengenai *breadth* dan *depth*, seseorang diharapkan lebih berhati-hati dalam melakukan pembukaan diri dengan orang lain. ketika ingin membuka diri, maka disarankan untuk memerhatikan faktor kepercayaan dan resiprokal. Jika menginginkan adanya resiprokal maka seseorang perlu mendapat kepercayaan dari orang lain dan memercayai orang lain pula untuk bisa saling membuka diri.

Teori penetrasi sosial sendiri merupakan teori yang dikembangkan dari konsep teori pertukaran sosial. Teori ini juga menggunakan konsep dimana adanya *cost and reward* dalam hubungan yang dibahas dalam teori pertukaran sosial. Konsep *rewards* dijelaskan sebagai kejadian-kejadian dalam hubungan atau perilaku yang menstimuli kepuasan, kesenangan dan kepuasan hubungan, sedangkan *costs* merupakan kejadian yang memicu perasaan negatif dalam hubungan (Cropanzano et al., 2017). Ketika seseorang menganggap *rewards*

dari sebuah hubungan tidak sebanding dengan *costs* yang diberikan maka hubungan akan berkemungkinan besar memasuki tahap disolusi, sedangkan jika hubungan memberikan *rewards* lebih dibandingkan *costs* maka seseorang akan lebih memilih untung melanjutkan hubungan tersebut. *Reward and costs ratio* dalam konsep ini menggambarkan keseimbangan antara positif dan negatif efek dari pengalaman berhubungan. Konsep ini juga memiliki peranan penting dalam perkembangan hubungan. Umumnya *rewards and costs* sangat signifikan diawal hubungan dibandingkan setelahnya. Ketika diawal hubungan *rewards* yang didapatkan dalam hubungan cukup banyak, maka hal ini dapat membantu dalam penanganan konflik dimasa mendatang (West & Turner, 2018).

Keputusan mengenai kepuasan seseorang terhadap hubungannya tidak didapatkan oleh seseorang secara langsung namun memerlukan proses yang sistematis dan dapat diprediksi. Teori penetrasi sosial sendiri merupakan teori proses yang memprediksi perkembangan hubungan secara sistematis dan keputusan dalam melanjutkan atau tidak suatu hubungan. Catatan dalam proses tahapan ini adalah tidak semua hubungan melalui proses yang sama dan hubungan yang melalui proses ini tidak selalu berakhir pada hubungan romantis (Carpenter & Greene, 2015). Meskipun teori ini menunjukkan tahapan atau proses sebuah hubungan, teori ini juga menyatakan bahwa hasil dari sebuah hubungan dapat diprediksi hingga titik tertentu. Hal inilah yang membuat penelitian ini dapat menggunakan teori penetrasi sosial dengan asumsi variabel penelitian dapat digunakan untuk memprediksi hasil dari sebuah hubungan

dengan melihat bagaimana intensitas komunikasi interpersonal, tingkat keterbukaan diri dan pengaruhnya terhadap *subjective well-being* seseorang.



Gambar 2. Tahapan Penetrasi Sosial

➤ **Tahapan Pertama: Perkenalan (*Orientation*)**

Tahapan perkenalan merupakan tahapan yang paling dini dalam sebuah hubungan. Pada tahapan ini, komunikasi masih hanya menyangkut hal-hal umum dan sangat sedikit informasi pribadi yang diberikan kepada orang lain. Umumnya orang-orang hanya akan berkomunikasi secukupnya sesuai dengan ekspektasi sosial.

➤ **Tahapan Kedua: Pertukaran Eksplorasi Afektif (*Exploratory Affective Exchange*)**

Tahapan pertukaran afektif eksplorasi merupakan tahapan dimana penetrasi sosial biasanya dimulai. Hal yang paling awal diketahui dalam tahapan ini adalah kepribadian seseorang. Eksplorasi mengenai informasi antara satu sama lain akan mulai membuka sedikit informasi pribadi. Pada tahapan ini, intensitas komunikasi pada tahap ini “sedikit” meningkat dimana mulai ada komunikasi yang terjadi secara spontan namun belum sampai pada informasi yang dapat membawa penyesalan nantinya. Tak hanya itu,

komunikasi juga mulai bervariasi dalam penunjukan afeksi seperti ekspresi yang lebih informal atau pemberian emoticon dalam pesan.

➤ **Tahapan Ketiga: Pertukaran Afektif (*Affective Exchange*)**

Tahapan pertukaran afektif sedikit berbeda dengan tahapan eksplorasi afektif karena tahapan ini hubungan sudah memasuki tingkat keintiman yang lebih dalam dan mulai memiliki label seperti “teman dekat” atau “pasangan”. Interaksi dalam tahapan ini merupakan interaksi yang sudah bebas dan kasual. Dengan adanya label hubungan, komunikasi terjadi lebih intens dibandingkan tahapan sebelumnya karena adanya komitmen pada hubungan antara satu sama lain. Kedalaman keterbukaan diri pada tahap ini sudah memasuki level yang cukup dalam karena penghalang kedekatan sudah tidak ada namun tetap banyak orang yang menjaga dirinya agar tidak terlalu rapuh sebagai akibat keterbukaan yang terlalu dalam.

➤ **Tahapan Keempat: Pertukaran Stabil (*Stable Exchange*)**

Tahapan terakhir adalah tahapan dengan intensitas komunikasi tertinggi untuk mengekspresikan pikiran, perasaan dan perilaku. Pasangan pada tahap ini sudah sangat intim dan kompak, hingga mereka bisa memprediksi hal yang akan dilakukan oleh pasangannya secara akurat. Teoritis penetrasi sosial percaya pada tahap ini terdapat sangat sedikit kesalahpahaman komunikasi karena pasangan memiliki banyak kesempatan untuk mengklarifikasi keambiguan dengan komunikasi mereka. Alhasil komunikasi dalam tahap ini berjalan dengan sangat efektif dan dua orang

mulai menyatu dan mengupas lapisan yang sebelumnya masih dibatasi seperti analogi bawang yang sudah dijelaskan (Cropanzano et al., 2017; Taylor, 1968; West & Turner, 2018).

Intensitas Komunikasi dan Keterbukaan Diri

Teori penetrasi sosial merumuskan bahwa dalam pengembangan hubungan, komunikasi perlu dilakukan secara terus-menerus yang stabil dan konsisten. Sebagai faktor yang memengaruhi perkembangan hubungan, intensitas komunikasi berjalan seiring peningkatan intimasi yang ada diantara pasangan. Dalam penjelasan tahapan proses teori penetrasi sosial dijelaskan bagaimana intensitas komunikasi semakin tinggi pada setiap tahapannya. Intensitas ini tidak hanya dalam hal pesan verbal namun juga komunikasi dalam bentuk pengekspresian perasaan, pemikiran dan juga perilaku nonverbal yang terjadi antara pasangan.

Dalam penelitian yang dilakukan Mason & Carr (2022), digambarkan bagaimana perkembangan implementasi teori penetrasi sosial dalam halnya komunikasi yang dimediasi (*computer-mediated communication*) yang tidak dijelaskan oleh Altman & Taylor sebelumnya. Adaptasi teori penetrasi sosial yang awalnya terbatas pada komunikasi secara langsung (FtF) mulai ditoleransi sejak memasuki era digital dimana media komunikasi sudah dapat melakukan memediasi komunikasi baik verbal, nonverbal ataupun keterbatasan kontekstual yang ada sebelumnya sebagai upaya membangun dan mempertahankan hubungan. Tak hanya itu,

adaptasi berikutnya adalah gagasan bahwa perilaku interpersonal hanya terjadi pada interaksi interpersonal. CMC menantang gagasan ini dengan kenyataan bahwa media saat ini sudah dapat memenuhi konsep interaksi interpersonal yang disyaratkan dengan komunikasi secara langsung (*directionality*), timbal balik (*reciprocity*), dan keterlibatan dalam interaksi (*engagement*). Ketiga syarat ini nyatanya sudah dapat dipenuhi dalam komunikasi yang dimediasi saat ini (Mason & Carr, 2022).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Jiang, Bazarova, & Hancock (2013), menunjukkan lebih spesifik bagaimana keintiman yang dirasakan dan resiprokal dari keterbukaan diri diubah dalam komunikasi yang dimediasi. Mereka menemukan bahwa 1) keterbukaan terjadi pada tingkat yang lebih tinggi baik pada hubungan intim maupun non-intim, 2) peningkatan intensitas komunikasi lebih mudah terjadi dikarenakan dilakukan secara *online*, dan 3) menghasilkan tingkat resiprokal yang lebih tinggi dibandingkan pada komunikasi langsung (Jiang et al., 2013)

Penelitian yang dilakukan sebelumnya adalah melihat bagaimana pengaruh komunikasi yang dimediasi dengan keterbukaan dalam kondisi *online* atau penelitian hanya berfokus pada konteks komunikasi media. Masih sangat terbatas penelitian yang melihat hubungan intensitas komunikasi interpersonal yang terjadi dalam kencan berbasis *online* dan keterbukaan diri seseorang. Oleh karena itu, rumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H1: Terdapat pengaruh antara intensitas komunikasi interpersonal dan keterbukaan diri seseorang yang terlibat kencan berbasis *online*.

Keterbukaan dan Subjective Well-Being

Teori penetrasi sosial merumuskan bahwa dalam menjalani hubungan, terdapat konsep *costs and rewards*. Konsep ini menjelaskan bagaimana seseorang memberikan nilai pada hubungannya dengan mengukur keseimbangan diantara *rewards* (efek positif, kesenangan, kenyamanan,kepuasan) dan *costs* (efek negatif, sedih, marah, resah, stress). Konsep ini dapat menurunkan variabel *subjective well-being* yang memiliki konsep serupa dimana adanya perhitungan seberapa banyak efek positif dibandingkan efek negatif dalam kehidupan seseorang, hasil dari pertimbangan ini akan memengaruhi persepsi individu dalam kepuasan menjalani hubungan dan dapat membantu menyelesaikan masalah secara efektif.

Dalam dimensi *depth*, keterbukaan diri membahas juga memiliki resiko kerapuhan yang memiliki dampak pada *well-being* seseorang. Kerapuhan sendiri muncul ketika seseorang mendapatkan penolakan dari membuka dirinya sendiri yang menjadikan konteks ini sebagai pembatas (*barrier*) yang biasa digunakan seseorang untuk membuka diri lebih dalam. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Huang (2016), ditemukan bahwa seseorang yang melakukan pengungkapan diri secara *online* mendapat efek

seperti penurunan tekanan stress dan menghasilkan rasa kepuasan pada hubungan sosial secara *online* (Huang, 2016).

Pada 2009, Valkenburg & Peter merumuskan hipotesis bahwa internet meningkatkan keterbukaan diri, yang kemudian menjadi teori pertama yang memperluas penelitian tentang *well-being* secara keseluruhan. Teori ini menyatakan bahwa keterbukaan secara *online* meningkatkan kualitas hubungan lebih tinggi dibandingkan dengan keterbukaan secara langsung (*face-to-face*) (Valkenburg & Peter, 2009). Penelitian lanjutan yang menggunakan hipotesis ini dilakukan oleh Luo & Hancock pada 2020 lalu. Mereka menggambarkan 2 kerangka proses bagaimana keterbukaan diri memberikan efek pada *well-being* seseorang namun disisi lain *well-being* juga dapat memberikan efek pada keterbukaan diri seseorang (Luo & Hancock, 2020).

Dalam penelitian yang dilakukan sebelumnya, penelitian meneliti faktor SWB dalam konteks kepuasan dan tingkat stress yang dihasilkan dari keterbukaan. Masih sedikit penelitian yang meneliti tentang “*overall happiness*” sebagai faktor SWB secara *online*. Oleh karena itu, rumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H2: Terdapat pengaruh antara keterbukaan diri dan *subjective well-being*.

Intensitas Komunikasi Interpersonal, Keterbukaan dan Subjective Well-Being

Teori penetrasi sosial menjelaskan bahwa dalam konteks keterbukaan diri atau *self disclosure* terdapat dua dimensi yaitu *breadth and depth*. Intensitas komunikasi interpersonal diturunkan dari dimensi *breadth* yang membahas frekuensi komunikasi, durasi, dan keluasan variasi topik diskusi, sedangkan *subjective well-being* diturunkan melalui dari dimensi *depth* yang membahas kedalaman topik, pembatas dalam pengungkapan diri dan dampak kerapuhan dari kedalam keterbukaan.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hidayanto dkk (2018), dijelaskan bahwa kencan berbasis *online*, umumnya dilakukan dengan orang asing sehingga keterbukaan diri berguna untuk mendapatkan perhatian atau ketertarikan dan memulai komunikasi diantara pasangan. Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk mencari kesamaan atau rasa keterkaitan satu sama lain yang akan membuat pasangan memutuskan untuk melanjutkan komunikasi ke tingkat yang lebih tinggi. Disisi lain, dikatakan bahwa SWB seseorang mengambil peran untuk menentukan sejauh apa kedalaman keterbukaan yang dilakukan seseorang (Hidayanto, 2018).

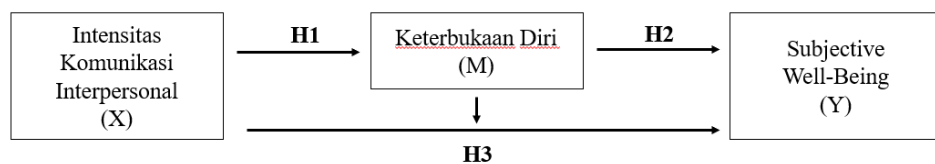
Mediasi keterbukaan diri pada pengaruh intensitas komunikasi interpersonal terhadap *subjective well-being* pasangan yang menjalani hubungan kencan berbasis *online* dijelaskan oleh teori ini sebagai salah satu faktor yang dapat memprediksi hasil dari sebuah hubungan. Hal ini sesuai dengan asumsi teori yang menyatakan bahwa proses perkembangan hubungan adalah sesuatu yang umumnya sistematis dan dapat diprediksi. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada variabel atau faktor yang

dianggap dapat membantu dalam memprediksi proses perkembangan hubungan tersebut.

Penelitian yang dilakukan sebelumnya hanya membahas pengaruh satu arah diantara variabel. Sedangkan penelitian lain juga menemukan pengaruh terbalik dari variabel yang sama. Masih sangat sedikit penelitian yang membahas hubungan yang dapat terjadi diantara variabel dengan memberikan variabel mediasi diantaranya. Oleh karena itu, rumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H3: Keterbukaan diri memediasi pengaruh intensitas komunikasi interpersonal dan *subjective well-being*.

1.6 Hipotesis



H1: Terdapat pengaruh antara intensitas komunikasi interpersonal (X) dan keterbukaan diri (M).

H2: Terdapat pengaruh antara keterbukaan diri (M) dan *subjective well-being* (Y).

H3: Keterbukaan diri (M) memediasi pengaruh antara intensitas komunikasi interpersonal (X) dan *subjective well-being* (Y).

1.7 Definisi Konsep

1.7.1 Intensitas Komunikasi Interpersonal

Sebuah kondisi dimana dua individu yang terikat hubungan kencan berbasis *online* memiliki kesempatan untuk saling bertukar pesan yang diperantarai media komunikasi *online*, baik dalam bentuk pesan teks, pesan suara ataupun panggilan video.

1.7.2 Keterbukaan Diri

Tindakan memberitahukan informasi mengenai diri sendiri kepada pasangan termasuk mengenai pemikiran, perasaan, dan masalah. Tingkat keterbukaan diri seseorang dilihat melalui keluasan dan kedalaman informasi yang didiskusikan oleh pasangan kencan berbasis *online*.

1.7.3 Subjective Well Being

Kondisi mental (*mental state*) seseorang yang dilihat melalui perasaan seperti rasa bahagia atau stress, komponen kognitif dan juga hubungan sosial yang terukur pada pasangan selama menjalani hubungan kencan berbasis *online*.

1.8 Definisi Operasional

1.8.1 Intensitas Komunikasi Interpersonal

- Kuantitas Waktu
 1. Frekuensi saling menghubungi
 2. Durasi bertukar pesan

1.8.2 Keterbukaan Diri

- Dimensi Keluasan
 1. Jumlah variasi topik dari kesamaan ketertarikan
 2. Variasi media yang digunakan untuk membuka diri
- Dimensi Kedalaman
 1. Frekuensi pengungkapan masalah atau *negative disclosure*
 2. Tingkat kecemasan untuk membuka diri secara *online*
 3. Penerimaan respon resiprokal setelah membuka diri

1.8.3 Subjective Well Being

- Dimensi perasaan (*mood*)
 1. Frekuensi efek positif dalam hubungan
 2. Frekuensi efek negatif dalam hubungan
- Dimensi Hubungan Romantis
 1. Kepuasan Hubungan secara keseluruhan

1.9 Metode Penelitian

1.9.1 Tipe Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimental yang menggunakan metode survey untuk mengetahui pengaruh intensitas komunikasi dan *subjective well-being* yang dimediasi oleh keterbukaan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross-sectional*, dimana survey hanya dilakukan satu kali pada satu individu dan menganalisis data yang dihasilkan. Desain ini memberikan fleksibilitas dalam penelitian yang

menguji hipotesis yang luas dan spesifik namun juga kompleks (Muijs, 2004).

1.9.2 Populasi dan Teknik Sampling

1.9.2.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah individu dengan rentang umur 18-29 tahun. Hal ini dikarenakan dalam survey yang dilakukan Pew Research Center, kencan *online* sangatlah populer khususnya pada usia dewasa muda (18-29 tahun) dan hanya 28% yang puas dengan hubungannya, sedangkan 45% lainnya merasa frustrasi akibatnya (Anderson et al., 2020). Oleh karena itu, responden dalam penelitian adalah individu yang terlibat atau pernah melakukan kencan berbasis *online*.

1.9.2.2 Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan salah satu teknik *non-probability* yaitu *purposive sampling* yang dimana sampel diambil dengan kriteria tertentu yang dipilih untuk mendapatkan informasi spesifik (Taherdoost, 2016). Kriteria umumnya sesuai dengan konteks penelitian yaitu individu yang terlibat atau pernah menjalani kencan berbasis *online*.

1.9.2.3 Sampel Size

Sampel penelitian ini adalah individu yang sedang atau pernah menjalani hubungan kencan berbasis *online* dan berdomisili di Jawa dengan rentang umur 18-29 tahun. Penentuan jumlah partisipan dihitung

menggunakan *estimation of proportion* (X. Li et al., 2012) dengan mempertimbangkan (1) jumlah populasi pengguna aplikasi kencana *online* (berdasarkan databoks, 2022) yang berjumlah 9.600.000 pengguna; (2) *confidence level* sebesar 90%; dan (3) *margin of error* sebesar ± 5 . Dari hasil perhitungan tersebut, diperoleh jumlah target partisipan setidaknya mencapai 248 orang.

1.9.3 Jenis dan Sumber Data

Data dalam penelitian ini menggunakan data primer yang didapat langsung dari responden melalui hasil survey yang dilakukan dengan *Google form*.

1.9.4 Teknik Pengumpulan Data

a. Editing

Editing adalah kegiatan mengedit data yang telah dikumpulkan untuk memastikan data tersebut sesuai dengan valid untuk digunakan.

b. Coding

Coding merupakan kegiatan untuk mengubah data yang telah ditemukan kedalam bentuk numerik dan memberikan identitas nilai dari data tersebut.

c. Tabulasi

Tabulasi adalah tahap memasukkan data yang telah diubah sebelumnya kedalam table sesuai dengan formula untuk siap dianalisis.

1.10 Teknik Analisis

Untuk menguji hipotesis penelitian, analisis akan dilakukan melalui dua tahap yaitu dengan teknik analisis *simple linear regression* untuk melakukan analisis korelasi antar variable pada H1 dan H2, kemudian dengan menggunakan *macro PROCESS V3.3* dalam SPSS dari Hayes untuk menguji H3 (Hayes, 2013).

PROCESS merupakan alat pemodelan analisis jalur regresi logistik yang banyak digunakan dalam penelitian ilmu sosial, bisnis dan kesehatan untuk memperkirakan efek langsung dan tidak langsung dalam model mediator tunggal dan ganda (paralel dan serial), interaksi dua dan tiga arah dalam model moderasi bersama dengan kemiringan sederhana dan wilayah signifikansi untuk interaksi menyelidik atau efek tidak langsung bersyarat dalam model mediasi yang dimoderasi dengan satu atau beberapa mediator atau moderator. Secara sederhana PROCESS adalah alat analisis SPSS yang dikembangkan untuk membantu analisis penelitian yang menggunakan variabel moderasi, mediasi dan analisis proses bersyarat lainnya (Hayes, 2013).