

***Self-disclosure* Pada Mahasiswa Berpacaran Jarak Jauh**

Catherine Putri W, Ananda Intan F Y, Febriyani Dwi Rahma, Novita Ananda T

Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Abstrak

Hubungan jarak jauh (*LDR*) merupakan suatu kondisi dimana pasangan terpisah secara fisik. Penelitian ini dilakukan karena dalam hubungan jarak jauh, banyak pasangan yang tidak sadar bahwa hubungan jarak jauh membutuhkan keterbukaan satu sama lain karena kurangnya interaksi secara langsung yang menimbulkan curiga. Penelitian ini berdasarkan fenomena hubungan jarak jauh yang membuat rasa kurang percaya terhadap pasangan. dari Penelitian ini terdapat 105 responden yang dilibatkan dan merupakan pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh dan melibatkan *Self-disclosure* pada pasangan. Untuk mendapatkan data, penelitian ini menggunakan skala *self-disclosure*. Teknik statistik deskriptif digunakan untuk menganalisis data penelitian. Hasil penelitian ini tidak menunjukkan laki laki dan perempuan memiliki taraf *Self-disclosure* yang sama, tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Laki-laki dan perempuan yang menjalani hubungan jarak jauh memiliki *Self-disclosure* dalam taraf yang sama. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam pengambilan data responden karena hanya pada mahasiswa di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang mana mahasiswa yang menjalani hubungan jarak jauh lebih sedikit dibandingkan dengan yang bekerja.

Kata kunci: Mahasiswa, Berpacaran jarak jauh, *Self-disclosure*.

PENDAHULUAN

Hubungan jarak jauh atau yang sering disebut *Long Distance Relationship* adalah dimana pasangan dipisahkan oleh jarak fisik yang tidak memungkinkan adanya kedekatan fisik untuk periode waktu tertentu (Suryani & Nurwidawati, 2016). Hubungan jarak jauh biasanya terjadi pada remaja maupun pasangan suami istri. Hubungan jarak jauh biasanya akan mengalami banyak tantangan yang disebabkan karena berkurangnya kontak tatap muka, kurangnya waktu bertemu secara langsung, kurangnya komunikasi, kecurigaan terhadap satu sama lain, hingga tidak setia terhadap pasangan atau perselingkuhan. Dalam menjalani long distance relationship, terdapat pertukaran informasi yang dilakukan oleh

pasangan untuk memelihara kualitas hubungan yang dijalaninya dan bagaimana individu mengungkapkan informasi tentang dirinya dan berinteraksi dalam *Self-disclosure* adalah dengan melihat kedalaman topik (Septiani & Tania, 2021).

Keterbukaan atau *Self-disclosure* adalah salah satu aspek dari kepercayaan dimana seorang dapat saling terbuka untuk berbagi informasi, ide-ide, pemikiran, perasaan, dan respon atas masalah yang sedang dihadapi oleh pasangannya. Apabila seorang pasangan tidak saling terbuka dengan pasangannya maka hal ini akan menimbulkan perselisihan (Laurensia et al., 2022). Pada pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh, kurangnya kehadiran pasangan secara fisik membuat frekuensi untuk melakukan komunikasi verbal juga jarang dilakukan, sehingga keterbukaan diri atau *Self-disclosure* menjadi salah satu komponen yang sangat penting untuk meningkatkan keintiman dalam hubungan mengingat komunikasi mereka yang sangat terbatas (Suryani & Nurwidawati, 2016).

Sejalan dengan penelitian terdahulu menjelaskan bahwa *Self-disclosure* adalah cara komunikasi individu dalam mengungkapkan informasi pribadi yang biasanya tidak diketahui oleh orang lain, dan tidak hanya terjadi dalam hubungan secara langsung antar individu tetapi juga bisa lewat media sosial dan membangun hubungan harmonis sehingga keduanya saling membuka diri satu sama lain inilah yang disebut *self-disclosure*. Didukung oleh penelitian terdahulu menurut Septiani & Tania, (2021) *Self-disclosure* juga bisa dikatakan cara komunikasi yang membantu hubungan lebih akrab dan membantu seseorang untuk menemukan kepercayaan pada lawan bicaranya.

Teori *Self-disclosure* dalam perkembangan hubungan tidak selalu menjadi lebih intim, bisa juga menjadi lebih jauh tergantung dari timbal balik yang dipertimbangkan dalam sebuah hubungan (Habibah & Sukmawati, 2021). Tidak hanya permasalahan komunikasi saja, tetapi komunikasi menuju pengungkapan diri atau dikenal *Self-disclosure* secara digital juga menjadi suatu pertanyaan bagaimana prosesnya ketika sedang dalam jarak yang berjauhan (Septiani & Tania,

2021). Oleh karena itu self-disclosure sangat berperan penting terhadap pasangan jarak jauh, meskipun kita sudah masuk ke dalam zaman teknologi canggih, tanpa adanya keterbukaan terhadap pasangan tetap saja hubungan jarak jauh jarang akan berhasil.

Sebagai perbandingan, dilakukan penelitian pengumpulan sampel dihasilkan menurut Pusat Penelitian *LDR*, 27% pasangan putus di bulan pertama hubungan. Persentase ini meningkat menjadi sekitar 37% dalam 3 bulan pertama dan 42% dalam 6 bulan pertama. Namun, persentase itu anjlok menjadi sekitar 11% dalam delapan bulan pertama dan selanjutnya menjadi sekitar 8% pada tahun pertama hubungan, dilansir dari situs Amikom Purwokerto (AmikomPurwokerto, 2021). Jika dilansir dari situs suara.com satu survei terhadap 1.000 peserta menemukan hubungan jarak jauh hanya memiliki tingkat keberhasilan 58% (Rahmawati, 2021). Dari hasil kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan jarak jauh sulit dilakukan terutama pada hubungan yang sudah lama berjalan, namun tidak menutup kemungkinan bahwa banyak juga pasangan hubungan jarak jauh yang berhasil. Pengukuran *Self-disclosure* menggunakan *Revised Self-disclosure Scale* dan disesuaikan dalam konteks hubungan jarak jauh pada pasangan mahasiswa.

Dapat disimpulkan bahwa Dapat disimpulkan bahwa *Self-disclosure* adalah cara berkomunikasi antar individu yang bersifat membuka diri mengenai informasi pribadinya yang tidak diketahui orang lain, tujuannya adalah agar individu tersebut lebih akrab satu sama lain dengan pasangannya. Terlebih jika saling mendapat respon positif seperti timbal balik, individu akan merasa lebih dimengerti, diakui, dan dipedulikan oleh pasangannya, yang akhirnya mereka saling merespon positif dan semakin memahami satu sama lain. Namun lain hal jika individu mendapat respon negative atau kurang tertarik dari pasangan, maka biasanya individu akan menutup diri dan menyebabkan kurangnya memahami satu sama lain. *Self-disclosure* bisa dilakukan dengan cara menceritakan kejadian

sehari-hari, berbagi pendapat satu sama lain, atau membahas hal-hal pribadi lainnya. Berdasarkan uraian di atas, didapatkan rumusan masalah yakni “Bagaimana penerapan *Self-disclosure* atau pengungkapan diri pada hubungan jarak jauh dilakukan”.

TELAAH PUSTAKA

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Kartikarini & Purwanti, (2022), *Self-disclosure* juga memiliki hubungan yang positif dengan status pertemanan, hal tersebut mengindikasikan bahwa dengan adanya pengungkapan diri yang semakin tinggi maka status pertemanan dapat berkembang. Pada penelitian Habibah & Sukmawati, (2021) dalam berinteraksi melalui media sosial, komunikasi yang terjalin akan mengacu pada komunikasi interpersonal dalam teori penetrasi sosial yang mana teori ini merupakan konsep gagasan dari hubungan yang akan menjadi lebih intim ketika saling membuka diri atau melakukan *Self-disclosure* dalam proses pengembangan sebuah hubungan.

Penelitian dari Manullang, (2021) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara keterbukaan diri dengan kepuasan pernikahan pada pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh di Kalimantan Timur. Pada penelitian oleh Harahap & Purba, (2019) pada beberapa pasangan menikah hubungan jarak jauh disebutkan semakin tinggi keterbukaan diri, maka semakin tinggi kepuasan pernikahan, dan sebaliknya semakin rendah keterbukaan diri maka semakin rendah kepuasan pernikahan. Menurut hasil penelitian Cesaria & Fardana, (2018) yang juga meneliti pasangan menikah yang menjalankan hubungan jarak jauh juga mengatakan keempat subjeknya menunjukkan adanya lima aspek yang mana aspek keterbukaan termasuk menjadi faktor utama.

Dari lima penelitian yang disebutkan, kebanyakan pasangan jarak jauh dilakukan oleh pasangan menikah namun tidak menutup kemungkinan untuk dilakukan para remaja. Dan dari hasil yang didapat disimpulkan bahwa pasangan

menikah hubungan jarak jauh lebih mengandalkan keterbukaan atau *Self-disclosure* dari pasangannya agar mereka saling bisa menjaga hubungan. Meskipun teknologi canggih sudah tersedia, tetap saja jika suatu hubungan tidak didasari keterbukaan antar pasangan maka hubungan jarak jauh tersebut jarang ada yang bisa bertahan lama. Namun tidak menutup kemungkinan bahwa para remaja pelajar maupun mahasiswa juga banyak yang menjalankan hubungan jarak jauh, maka dari itu perbedaan dari penelitian lainnya adalah dalam hal subjek yang akan diteliti yaitu mahasiswa/i Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang sedang atau pernah menjalani pacaran jarak jauh dengan rentang usia 18-25 tahun.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan metode kuantitatif. Menurut Arikunto (2013) menjelaskan bahwa kuantitatif merupakan suatu metode yang berupa angka-angka. Peneliti menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Menurut Isnawati et al (2020) menjelaskan bahwa analisis deskriptif merupakan suatu penelitian yang berupa memberikan gambaran terhadap keadaan yang sebenarnya dan hasil jawaban oleh subjek dengan status subjek yang ada di dalam penelitian.

Populasi penelitian menggunakan mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sejumlah 6.534 orang (Di & Perspektif, 2020). Penelitian menggunakan sampel *random sampling*. Menurut Kerlingger (dalam Dahlan, 2017) menjelaskan bahwa *random sampling* merupakan suatu teknik pengumpulan menarik dari anggota populasi maka dapat mudah peluang bagi anggota populasi terpilih di dalam penelitian tersebut. Sampel penelitian menggunakan 105 mahasiswa.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan kuesioner. Penelitian ini menggunakan aspek skala *Self-disclosure* atau *Revised Self-disclosure Scale (RSDS)* untuk menilai *Self-disclosure (pengungkapan diri)*

(Rahmadina, 2019). Responden yang akan diteliti yaitu mahasiswa/i Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang sedang atau pernah menjalani pacaran jarak jauh dengan rentang usia 18-25 tahun. Skala penelitian yang akan digunakan adalah Skala Likert dengan 5 item pilihan jawaban yakni; Sangat Setuju(ST), Setuju(S), Ragu-ragu(RG), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju(STS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang didapat dari 105 responden mahasiswa yang melakukan *Self-disclosure* pada hubungan berpacaran jarak jauh. Data penelitian selanjutnya dianalisis untuk mendapatkan hasil gambaran responden berdasarkan jenis kelamin, lamanya menjalani hubungan berpacaran jarak jauh, jarak pada hubungan berpacaran jarak jauh, dan alasan menjalani hubungan berpacaran jarak jauh, dianalisis menggunakan uji perbandingan independent sample t-test dan analisis varians (anova).

Tabel.1 Descriptive Statistics *Self-disclosure* Berdasarkan Jenis Kelamin

	Laki-laki	Perempuan
Valid	38	67
Missing	0	0
Mean	78.158	81.970
Std. Deviation	14.005	8.565
Minimum	38.000	60.000
Maximum	110.000	106.000

Sumber. Hasil Analisis

Berdasarkan hasil dari Tabel.1 di atas dihasilkan 105 responden laki-laki dan perempuan. Berdasarkan hasil dari jenis kelamin, masing-masing responden yang dihasilkan berjumlah 38 responden laki-laki dan 67 responden perempuan. Pada kedua responden baik laki-laki maupun perempuan, tidak adanya *missing*

atau kesalahan yang didapat dari hasil yang didapat. Pada responden laki-laki didapatkan skor mean 78.158, standar deviasi 14.005, skor minimum 38.000, dan skor maximum 110.000. Pada responden perempuan didapatkan skor mean 81.970, standar deviasi 8.565, skor minimum 60.000, dan skor maximum 106.000.

Tabel.2 Descriptive Statistics Self-disclosure Berdasarkan Lamanya Berpacaran Jarak Jauh (LDR)

	0 sampai 2 tahun	3 sampai 4 tahun	5 tahun atau lebih
<i>Valid</i>	84	14	7
<i>Missing</i>	0	0	0
<i>Mean</i>	80.512	81.143	80.429
<i>Std. Deviation</i>	11.118	7.399	15.683
<i>Minimum</i>	38.000	68.000	60.000
<i>Maximum</i>	110.000	97.000	110.000

Sumber. Hasil Analisis

Berdasarkan Tabel.2 dapat diketahui dari 105 responden, 84 responden yang menjalani hubungan berpacaran jarak jauh selama 0 sampai 2 tahun mendapat hasil skor *mean* 80.512, standar deviasi 11.118, skor *minimum* 38.000, dan skor *maximum* 110.000. Kedua, 14 responden menjalani hubungan berpacaran jarak jauh selama 3 sampai 4 tahun mendapat skor *mean* 81.143, standar deviasi 7.399, skor *minimum* 68.000, dan skor *maximum* 97.000. Ketiga, 7 responden menjalani hubungan berpacaran jarak jauh selama 5 tahun atau lebih dengan hasil *mean* 80.429, standar deviasi 15.683, skor *minimum* 60.000, dan skor *maximum* 110.000.

Tabel 3. Independent Samples T-Test Self-disclosure Berdasarkan Jenis Kelamin

	t	df	P
Self-disclosure	-1.732	103	0.086

Sumber. Hasil Analisis

Berdasarkan uji t-test *Self-disclosure* pada hubungan jarak jauh berdasarkan jenis kelamin, hasil analisis ini menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan yang dalam hal ini, dengan mahasiswa yang menjadi pelaku *Self-disclosure* dalam hubungan berpacaran jarak jauh, artinya keduanya berada pada taraf yang sama yaitu tinggi.

Tabel 4. Analisis Varian Self disclosure berdasarkan waktu lamanya

Lamanya berpacaran jarak jauh (LDR)	N	Mean	SD	SE	Coefficient of Variation
0-2 tahun	84	80.512	11.118	1.213	0.138
3-4 tahun	14	81.143	7.399	1.978	0.091
5 tahun lebih	7	80.429	15.683	5.928	0.195

Sumber. Hasil Analisis

Berdasarkan hasil dari Tabel.4 di atas menunjukkan bahwa ada 84 responden yang menjalani *LDR* selama 0 sampai 2 tahun dengan skor mean 80.512, 14 responden menjalani *LDR* selama 3 sampai 4 tahun dengan skor mean 81.143, dan 7 responden menjalani *LDR* selama 5 tahun atau lebih dengan skor mean 80.429.

Tabel 5. Analisis Varian Self disclosure berdasarkan jarak

Jarak berpacaran jarak jauh (LDR)	N	Mean	SD	SE	Coefficient of Variation
Luar Kota	92	81.446	10.262	1.070	0.126

Luar Negeri	13	74.538	13.920	3.861	0.187
-------------	----	--------	--------	-------	-------

Sumber. Hasil Analisis

Berdasarkan hasil dari Tabel.5 di atas dihasilkan bahwa ada 92 responden yang menjalani *LDR* luar kota dengan skor mean 81.446, dan 13 responden menjalani *LDR* luar negeri dengan skor mean 74.538.

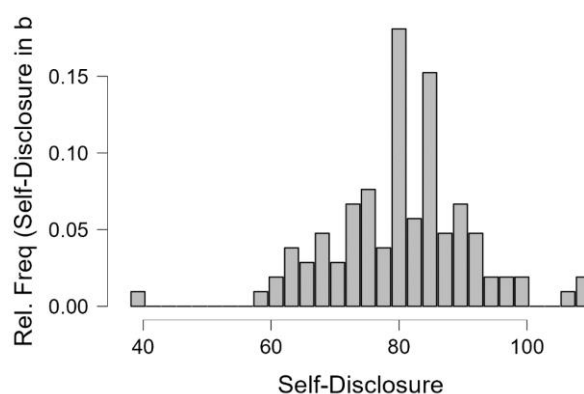
Tabel 6. Analisis Varian Self disclosure berdasarkan alasan

Alasan berpacaran jarak jauh (LDR)	N	Mean	SD	SE	Coefficient of Variation
Kerja	12	80.000	6.836	1.973	0.085
Kuliah	59	81.814	9.575	1.246	0.117
Lainnya	34	78.676	13.930	2.389	0.177

Sumber. Hasil Analisis

Berdasarkan hasil dari Tabel.6 dihasilkan dari 105 responden terdapat 12 responden yang menjalani *LDR* karena alasan kerja dengan skor mean 80.000, 59 responden yang menjalani *LDR* karena alasan kuliah dengan skor mean 81.814, dan 34 responden yang menjalani *LDR* karena hal diluar kerja atau kuliah dengan skor mean 78.676.

Gambar.1 Grafik Data Self-disclosure



Sumber. Hasil Analisis

Berdasarkan gambar 1 grafik pada self-disclosure dilihat dari skor 40, 60, dan 100 dengan frekuensi mendekati 0.00. Selanjutnya dengan skor 80 yang paling tertinggi dengan frekuensi <0.015 .

Self-disclosure pada jenis kelamin perempuan dan laki-laki sama-sama memiliki kategori tinggi. Merujuk pada teori skala *self-disclosure*, mengacu pada salah satu indikator item yaitu kejujuran dan akurasi pengungkapan, yang mengartikan bahwa kejujuran merupakan kemampuan untuk mengetahui dan mengenali diri sendiri, sehingga dapat melakukan *Self-disclosure* dengan baik (Pohan & Dalimunthe, 2017).

Self-disclosure adalah mengungkapkan informasi tentang diri kita yang biasanya tidak diketahui oleh orang lain (Wahyuni, 2013). Semakin tinggi *Self-disclosure* maka semakin tinggi juga pengaruh untuk lamanya hubungan jarak jauh itu bertahan. Kategori *Self-disclosure* pada hubungan jarak jauh memiliki skor penggolongan yang memasuki kategori tinggi. Mahasiswa memiliki keyakinan tinggi dengan memiliki hubungan berpacaran jarak jauh sampai dengan rentan waktu 3 sampai 4 tahun. Pada hasil descriptive statistics yang sudah diteliti rasa kepercayaan dan berbagi informasi, subjek pada hasil *Self-disclosure* berdasarkan lamanya berpacaran jarak jauh yang memasuki kategori tinggi. Subjek sama sama bisa dikatakan saling percaya dan saling terbuka untuk berbagi informasi, ide-ide, pemikiran, perasaan, dan respon atas masalah yang sedang dihadapi (Kartikarini & Purwanti, 2022). Untuk dapat mengungkapkan informasi pribadi agar diketahui oleh pasangan kita, memerlukan tingkat keyakinan yang tinggi kepada pasangan. Maka dari itu, ketika seseorang memiliki keyakinan yang tinggi terhadap pasangannya maka ia akan berhasil mengungkapkan dirinya yakni dengan berani untuk mengutarakan privasinya dengan tegas.

Berbeda dengan seseorang dengan keyakinan yang rendah, dimana tentunya ia akan terhambat dalam mengungkapkan dirinya. Hal ini dikarenakan

dirinya tidak mampu untuk mengutarakan informasi pribadi kepada pasangannya. Semakin besar risiko atas sebuah informasi, maka akan semakin memerlukan suatu kontrol terhadap batasan yang perlu diciptakan oleh individu. Apabila pasangan tersebut memiliki keyakinan yang rendah terhadap pasangannya maka ia memerlukan kontrol dan batasan atas informasi yang ia sampaikan tentang dirinya. Secara nyata, penelitian ini menjelaskan bahwa semakin tinggi keyakinan seorang pasangan maka semakin tinggi pula *Self-disclosure* seorang pasangan yang ditandai dengan keberanian pasangan untuk mengungkapkan dirinya dan juga privasinya (Laurensia et al., 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Hubungan LDR mengungkapkan informasi pribadi agar diketahui oleh pasangan kita, memerlukan tingkat keyakinan yang tinggi kepada pasangan. Maka dari itu, ketika seseorang memiliki keyakinan yang tinggi terhadap pasangannya maka ia akan berhasil mengungkapkan dirinya yakni dengan berani untuk mengutarakan privasinya dengan tegas. Untuk penelitian terdahulu untuk melanjutkan fokus terhadap responden agar lebih teliti dalam mengisi kuesioner yang tersedia, dan kami harap agar para pasangan yang sedang menjalani hubungan berpacaran jarak jauh agar saling membuka diri sewajarnya kepada satu sama lain. Dalam penelitian ini juga terdapat kekurangan yaitu kurangnya responden karena sulit ditemukan pasangan yang sedang menjalani hubungan berpacaran jarak jauh di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

DAFTAR PUSTAKA

- AmikomPurwokerto. (2021). Statistik Hubungan Jarak Jauh-Apakah LDR Benar-Benar Berfungsi? - Program Studi Ilmu Komunikasi. In *Universitas Amikom Purwokerto* (pp. 1–11).
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Cesaria, B. D., & Fardana, N. A. (2018). *Berajah Journal*. 647–660.
- Dahlan, A. (2017). *Definisi Sampling Serta Jenis Metode dan Teknik Sampling*. Eureka Pendidikan. <https://eurekapedidikan.com/defenisi-sampling-dan-teknik-sampling/>
- Di, K., & Perspektif, I. (2020). Universitas Bhayangkara Jakarta Raya E-mail: *Jurnal Program Pascasarjana Ilmu Hukum*, 6(1), 65–78.
- Habibah, A. N., & Sukmawati, L. (2021). Representasi Media Sosial dalam Menciptakan Intimasi Hubungan Jarak Jauh (Suatu Kajian Literatur Review). *Noumena: Jurnal Ilmu Sosial Keagamaan*, 2(2), 69–85.
- 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. <https://doi.org/10.31289/diversita.v5i1.2378>
- Isnawati, I., Jalinus, N., & Risfendra, R. (2020). Analisis Kemampuan Pedagogi Guru SMK yang sedang Mengambil Pendidikan Profesi Guru dengan Metode Deskriptif Kuantitatif dan Metode Kualitatif. *INVOTEK: Jurnal Inovasi Vokasional Dan Teknologi*, 20(1), 37–44. <https://doi.org/10.24036/invotek.v20i1.652>
- Kartikarini, R. K., & Purwanti, M. (2022). Gambaran social self-efficacy, self-disclosure, dan status pertemanan pada mahasiswa baru. *Persona: Jurnal*

Psikologi Indonesia, 11(1), 20–40.
<https://doi.org/10.30996/persona.v11i1.6142>

Laurensia, K., Luqman, Y., & Ayun, P. Q. (2022). Pengaruh Self Esteem Dan Trust Terhadap Self Disclosure Yang Dilakukan Oleh Pasangan Jarak Jauh Dalam Mempertahankan Hubungan Jarak Jauh Di Era Pandemi Covid-19. *Interaksi Online*, 10(3), 196–207.

Manullang, O. C. (2021). Keterbukaan Diri Dengan Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan Pernikahan Jarak Jauh. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 667. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6507>

Pohan, F. A., & Dalimunthe, H. A. (2017). Hubungan Intimate Friendship dengan Self-Disclosure pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Media Sosial Facebook. *Jurnal Diversita*, 3(2), 15. <https://doi.org/10.31289/diversita.v3i2.1256>

Rahmadina, R. M. (2019). Pengaruh needs, secure attachment, harga diri dan jenis kelamin terhadap self disclosure pada remaja pengguna media sosial. In *Repository UIN Syarif Hiyatullah Jakarta*. Jurnal Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Rahmawati, Y. (2021). Punya Hubungan Jarak Jauh? Begini Caranya agar Langgeng Menurut Terapis. *Health*, 1–7.

Septiani, A., & Tania, R. (2021). Self Disclosure Komunikasi Antar Pribadi Pasangan Jarak Jauh Dalam Mempertahankan Hubungan Saat Physical Distancing Era Pandemic Covid-19. *Komuniti: Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi*, 13(1), 1–15.

Suryani, A., & Nurwidawati, D. (2016). Self Disclosure dan Trust Pada Pasangan Dewasa Muda yang Menikah dan Menjalani Hubungan Jarak Jauh. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(1), 9. <https://doi.org/10.26740/jppt.v7n1.p9->

15

Wahyuni, S. (2013). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4), 220–227.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3519>