

## HUBUNGAN ANTARA *FATHER ATTACHMENT* DENGAN *SELF-DISCLOSURE* PADA WANITA DEWASA AWAL YANG BERHUBUNGAN ROMANTIS

Marisa Metri Silalahi<sup>1</sup>, Togi Fitri Afriani Ambarita<sup>2</sup>

Email : [marisasilalahi9401@gmail.com](mailto:marisasilalahi9401@gmail.com)

<sup>1,2</sup>Faculty of Psychology, Universitas HKBP Nommensen, Indonesia

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Father Attachment dengan Self-Disclosure pada Wanita Dewasa Awal yang Sedang Menjalin Hubungan Romantis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal usia 20-40 tahun yang sedang menjalin hubungan romantis, baik berpacaran maupun baru saja membuat komitmen dengan lawan jenis. Pada tahap pelaksanaan penelitian, peneliti menyebarkan kuesioner dengan menggunakan Google Form kepada wanita dewasa awal yang sedang menjalin hubungan romantis (pacaran) melalui Whatsapp, Instagram, Tiktok, dan Facebook. Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah purposive sampling. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 204 wanita dewasa awal (usia 20–40 tahun) yang sedang menjalin hubungan romantis, diperoleh kesimpulan bahwa: Terdapat hubungan positif yang signifikan antara father attachment dengan self-disclosure pada wanita dewasa awal. Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai  $r = 0,627$  dengan signifikansi 0,000 yang berarti semakin kuat emotional attachment perempuan terhadap ayahnya, maka semakin tinggi pula kecenderungannya untuk terbuka kepada pasangan romantisnya. Tingkat father attachment dan self-disclosure sebagian besar tinggi. Sebanyak 53,4% subjek memiliki attachment yang tinggi terhadap ayahnya, sedangkan 46,6% subjek menunjukkan tingkat self-disclosure yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman masa kecil yang aman dan suportif bersama ayah membentuk keterampilan interpersonal yang kuat pada awal masa dewasa. Aspek trust merupakan dimensi yang dominan pada father attachment, diikuti oleh communication dan low alienation. Sedangkan pada self-disclosure, aspek control of depth intimacy revealed dan positive-negative revealed merupakan dimensi yang paling menonjol.

**Kata Kunci** : Keterikatan dengan Ayah, Pengungkapan Diri, Wanita Dewasa, Hubungan

### Abstract

*This study aims to determine the Relationship Between Father Attachment and Self-Disclosure in Early Adult Women Who Are in Romantic Relationships. This study uses a quantitative approach. The population determined in this study were early adult women aged 20-40 years who were in a romantic relationship, either dating or just making a commitment with the opposite sex. At the stage of implementing the study, the researcher distributed questionnaires using Google Form to early adult women who were in romantic relationships (dating) via Whatsapp, Instagram, Tiktok, and Facebook. The sampling technique used by the researcher was purposive sampling. Based on the results of the study that had been conducted on 204 early adult women (aged 20–40 years) who were in romantic relationships, it was concluded that: There is a significant positive relationship between father attachment and self-disclosure in early adult women. The results of the Pearson Product Moment correlation test showed a value of  $r = 0.627$  with a significance of 0.000, which means that the stronger the emotional attachment of women to their fathers, the higher their tendency to open up to their romantic partners. The levels of father attachment and self-disclosure were mostly high. As many as 53.4% of subjects had a high attachment to their father, while 46.6% of subjects showed a high level of self-disclosure. This suggests that a safe and supportive childhood experience with a father forms strong interpersonal skills in early adulthood. The aspect of trust is the dominant dimension in father attachment, followed by communication and low alienation. While in self-disclosure, the aspects of control of depth intimacy disclosure and positive-negative disclosure are the most prominent dimensions.*

## **PENDAHULUAN**

Setiap manusia dalam kehidupannya pasti akan mengalami tahap-tahap perkembangan dan harus menjalani tugas-tugas perkembangan, masa transisi dari masa remaja disebut dengan masa dewasa awal, dimana pada fase ini merupakan masa yang sangat tergantung pada kemandirian baik dari segi ekonomi maupun kebebasan untuk menentukan nasib sendiri, serta pandangan yang lebih realistis terhadap masa depan. Individu dalam rentang usia 18 sampai dengan 25 tahun berada pada masa transisi dari masa remaja menuju dewasa atau biasa disebut dengan *emerging adulthood*, sedangkan masa dewasa awal dimulai pada awal usia 20-an sampai dengan 30-an (Yulianti & Hijrianti, 2024). Sebagaimana yang dikemukakan oleh Santrock (Muchlisah & Murdiana, 2024) masa dewasa awal merupakan istilah yang digunakan untuk menyebut masa transisi dari masa remaja menuju dewasa, dan masa ini ditandai dengan adanya peralihan dari masa remaja menuju dewasa dengan perubahan-perubahan yang terjadi secara terus menerus.

Menurut Erickson (Aberdeen et al., 2024) pada tahap ini individu mulai menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih besar, dan juga pada tahap ini hubungan intim mulai berlaku dan berkembang, individu yang tergolong dewasa awal adalah mereka yang berusia 20-an sampai 40-an dengan peran dan tanggung jawab yang bertambah secara alamiah. Santrock (Lupitasari et al., 2025) menjabarkan dewasa awal sebagai masa transisi dari masa remaja menuju dewasa, dimana individu mulai memikul tanggung jawab yang lebih besar dimana terdapat pula perkembangan dewasa awal pada laki-laki dan perempuan dalam kematangan fisik, laki-laki secara fisik, laki-laki biasanya mencapai puncak pertumbuhan lebih lambat dibandingkan perempuan, mereka cenderung memiliki pertumbuhan otot yang lebih baik dan daya tahan fisik yang kuat pada fase ini, dan perempuan pada umumnya mengalami kematangan fisik lebih awal, dengan perkembangan yang lebih cepat dalam hal tinggi badan dan proporsi tubuh, mereka juga mengalami perubahan hormonal yang signifikan. Hurlock (Sa'diyah et al., 2023) menyatakan bahwa dewasa awal merupakan masa dimana individu diharapkan mampu memainkan peran baru seperti suami istri dan orang tua, serta mengembangkan nilai-nilai baru.

Menurut John W. Santrock (Grenadi & Mardi Rahayu, 2024) individu perempuan yang berusia diatas 20 tahun diperkirakan telah mencapai kematangan, baik secara biologis, sosial, maupun psikologis, pada masa ini seseorang mulai membangun kehidupan yang mandiri secara pribadi maupun ekonomi, masa untuk mengembangkan karir, memilih pasangan hidup, mulai belajar menjalin hubungan dengan seseorang, memulai kehidupan berkeluarga dan membesarkan anak. Berdasarkan pendapat tokoh-tokoh di atas, maka dewasa awal merupakan masa dimana individu siap untuk mengambil peran, memikul tanggung jawab dan menerima statusnya di masyarakat, masa untuk bekerja, menyesuaikan diri dan menjalin hubungan sosial, masa untuk terjun dan membina hubungan dengan lawan jenis.

Kemudian menurut Hurlock (Azizah et al., 2023) tugas perkembangan masa dewasa awal berpusat pada harapan atau keinginan masyarakat yang meliputi, mendapatkan pekerjaan, memilih pasangan hidup, belajar hidup bersama dengan suami atau istri dalam membentuk keluarga, membesarkan anak, mengelola rumah tangga, menerima tanggung jawab sebagai warga negara dan bergabung dengan kelompok sosial. Individu belum perlu bergantung secara ekonomi, sosial, maupun fisiologis kepada orang tuanya, mereka memiliki stamina dan kesehatan yang sangat baik, yang memungkinkan mereka tampil proaktif, kreatif, energik, cepat dan agresif dalam melakukan berbagai aktivitas. Lebih lanjut (Sophia Shearly, 2024) juga mengatakan bahwa masa dewasa disebut juga sebagai masa yang lebih banyak dihadapkan dengan berbagai permasalahan yang dapat dilihat dari tugas perkembangan masa dewasa awal, oleh karena itu masa dewasa awal memerlukan bimbingan untuk membangun orang dewasa awal agar lebih kuat dan solid dalam menghadapi tugas perkembangannya, dan tugas perkembangan masa dewasa awal adalah membentuk keintiman,

Marisa Metri Silalahi, Togi Fitri Afriani Ambarita| Hubungan Antara Keterikatan Pada Ayah Dan Pengungkapan Diri Pada Wanita Dewasa Awal Yang Berhubungan Romantis

berkomitmen dan menciptakan keluarga. Selain perkembangan kondisi fisik, individu yang berada pada masa dewasa awal dinilai memiliki kepribadian yang relatif stabil, sehingga dianggap siap menjalani tugas perkembangan berikutnya, yakni menjalin hubungan intim dengan orang lain, dan memilih pasangan pada masa ini menjadi prioritas (Selfilia Arum Kristanti & Eva, 2022).

Sebelum akhirnya menentukan pasangan hidup, individu di usia dewasa awal biasanya akan menjalin hubungan yang dilakukan untuk melakukan pendekatan dan mengenal satu sama lain, kemampuan komunikasi interpersonal yang baik serta keterbukaan diri sangat diperlukan untuk menjalin hubungan dan interaksi dengan orang lain, dan hubungan intim merupakan kondisi interpersonal dan emosional yang dialami oleh dua individu dalam konteks hubungan romantis. Keterbukaan diri sangat diperlukan dalam hubungan romantis karena membuat pasangan merasa lebih dekat seiring dengan informasi yang dibagikan, meskipun keterbukaan diri cenderung lebih jarang dilakukan di awal hubungan, namun semakin sering keterbukaan diri dilakukan maka hubungan akan semakin dalam dan intim (Kusumaningtyas & Rahmandani, 2023).

Dengan melakukan self-disclosure kepada pasangannya, individu menunjukkan bahwa dirinya percaya, menghargai, dan peduli terhadap pasangannya. Menurut Devito (Nana et al., 2022) self-disclosure merupakan salah satu bentuk komunikasi dimana individu mengungkapkan informasi mengenai dirinya yang biasanya disembunyikan atau tidak diceritakan kepada orang lain, istilah self-disclosure mengacu pada pengungkapan informasi secara sadar. Lebih lanjut dikutip melalui Corsini (Nofembri et al., 2021) self-disclosure merupakan serangkaian proses yang menggambarkan pertukaran informasi yang disengaja dan spontan antara komunikator mengenai sikap, ide, dan hal-hal yang membangkitkan minat individu tertentu. Devito juga mengatakan bahwa penerapan self-disclosure dalam menjalani hubungan dengan orang lain akan menimbulkan rasa saling menghargai, percaya, dan peduli satu sama lain. Self-disclosure merupakan salah satu bentuk komunikasi interpersonal yang dalam praktiknya dipengaruhi oleh gender.

Pada penelitian terdahulu oleh Prakoso (Anggraini, 2021) perbedaan gender dapat membuat perbedaan dalam pengungkapan diri. Peneliti menetapkan perempuan dewasa sebagai target penelitian karena dari hasil penelitian jurnal melalui metode observasi wawancara Samsinar & Kaddi (Oktaviana & Kristinawati, 2022) mengatakan salah satu perempuan mengatakan bahwa perempuan sering kali berpikir matang-matang sebelum melakukan pengungkapan diri kepada pasangannya, individu tersebut khawatir apa yang dikatakannya tidak akan diterima dengan baik, sehingga ia menahan diri untuk berbicara dan situasi ini menggambarkan bagaimana ketakutan terhadap reaksi pasangan dapat menjadi hambatan dalam berkomunikasi.

Hal serupa juga terjadi pada penelitian Widiasavitri (Tania & Nurudin, 2021), ditemukan bahwa banyak wanita yang merasa malu untuk memulai pembicaraan dengan pasangan yang ditemuinya, ia mengungkapkan bahwa wanita cenderung menunggu pasangannya untuk memulai komunikasi dan kurang terbuka dalam membagi informasi pribadi. Fenomena di atas menunjukkan bahwa wanita masih merasa terhambat dalam menjalankan keterbukaan diri secara penuh, dan kurangnya keterbukaan atau self-disclosure pada wanita dewasa awal dalam memilih pasangan, yang mempengaruhi seseorang memiliki self-disclosure yang tinggi atau rendah adalah faktor bagaimana individu wanita dewasa awal memandang hubungannya dengan orang lain.

Kemudian juga berdasarkan hasil survei kuesioner penelitian awal yang telah dilakukan oleh penulis pada bulan November 2024 kepada 67 orang wanita dewasa awal pada rentang usia 20-40 tahun, yang berada dalam hubungan romantis/komitmen dengan rentang usia rata-rata hubungan romantis pacaran/komitmen selama 2 tahun, dimana terdapat 15 pertanyaan yang dibuat dari 5 aspek pengungkapan diri (setiap aspek terdapat 3 pertanyaan). Dari hasil survei kuesioner tersebut yaitu dari 67 responden yang mengisi (35,8%) merasa tidak nyaman untuk membagikan informasi pribadi yang dianggap sensitif kepada pasangannya, (44,8%) menyatakan pernah berbohong atau menyembunyikan informasi penting dari pasangannya, (26,9%) menyatakan cenderung

Marisa Metri Silalahi, Togi Fitri Afriani Ambarita| Hubungan Antara Keterikatan Pada Ayah Dan Pengungkapan Diri Pada Wanita Dewasa Awal Yang Berhubungan Romantis

menyembunyikan informasi yang negatif untuk menjaga keharmonisan hubungan, (37,3%) menyatakan memiliki maksud khusus ketika membagikan informasi pribadi kepada pasangannya, (25,4%) menyatakan tidak percaya bahwa pengungkapan diri dapat meningkatkan keintiman dan keterikatan dalam hubungannya, dan (34,3%) merasa tidak terbuka untuk membagikan informasi pribadi kepada pasangannya. Hasil survei dan wawancara di atas menunjukkan bahwa terdapat kelemahan atau permasalahan yang disebabkan oleh faktor atau hubungan dengan keterbukaan diri pada wanita dewasa awal dalam hubungan romantis maupun dalam hubungan berkomitmen.

Dalam lingkungan sosial, kemampuan berkomunikasi sangatlah penting bagi setiap individu, karena komunikasi menyentuh seluruh aspek kehidupan, termasuk komunikasi interpersonal (Hasanah & Pratisti, 2023). Keterbukaan diri memegang peranan penting dalam komunikasi interpersonal di lingkungan sosial. Selain itu, keterbukaan diri juga dapat memberikan kesempatan bagi setiap individu untuk membuka diri kepada orang lain dan dampaknya adalah individu dapat lebih memahami pasangannya maupun dirinya sendiri dan menjadi salah satu cara dalam menyelesaikan konflik. Dan keterbukaan diri sangat diperlukan dalam hubungan percintaan karena membuat pasangan merasa lebih dekat seiring dengan adanya informasi yang dibagikan, karena dengan melakukan keterbukaan diri kepada pasangannya, individu menunjukkan bahwa dirinya percaya, menghargai dan peduli terhadap pasangannya (Akbar & Abdullah, 2021) hal inilah yang menyebabkan pasangannya melakukan hal yang sama, sehingga membuat pasangan membentuk hubungan yang terbuka.

Pengungkapan diri dapat membantu individu memperoleh pengetahuan diri yang lebih luas atau perspektif baru terhadap dirinya sendiri, pemahaman yang lebih mendalam terhadap perilakunya sendiri. Motivasi untuk mengungkapkan diri disebabkan oleh faktor emosional, yaitu ketika seseorang menceritakan apa yang dialaminya, maka ia akan memiliki kemampuan untuk menerima kenyataan, baik secara positif maupun negatif, dan akan merasa lebih baik secara emosional, hal ini dikarenakan pengungkapan diri memungkinkan seseorang untuk mengungkapkan perasaannya dengan cara yang tepat dan membantu mengurangi kecemasan atau stres pada dirinya maupun pada pasangannya.

Di Amerika Serikat, penelitian menunjukkan bahwa 90% pasangan mengakhiri hubungan mereka karena kurangnya komunikasi antara kedua belah pihak, sedangkan di Indonesia lebih sedikit, 7,4% pasangan mengakhiri hubungan mereka karena kurangnya komunikasi, misalnya salah satu pasangan merasa tidak dihargai, salah satu pasangan tidak mampu berbagi, atau salah satu pasangan tidak hadir saat dibutuhkan (Ramadhan & Coralia, 2022). Pengungkapan diri merupakan determinan dalam proses interaksi sosial yang mengandung unsur psikologis komunikasi individu, karena hubungan romantis pada dasarnya melibatkan kedekatan dan ketergantungan antara pasangan, keintiman pasangan sangat berguna untuk berkomunikasi dan menghindari tingkat kesalahpahaman yang mungkin terjadi di antara keduanya, hal ini nantinya akan digunakan sebagai bekal untuk menjalani hubungan berikutnya (pernikahan), komunikasi yang terbuka membuat penyesuaian dari masa pacaran ke pernikahan berjalan dengan baik sehingga hubungan pernikahan mereka menjadi hubungan yang kuat, mendalam, dan bermakna, keterbukaan dalam berkomunikasi dapat membantu pasangan mencapai kepuasan pernikahan dalam rumah tangga mereka melalui rasa saling percaya yang kuat, cinta, rasa hormat, dan toleransi satu sama lain.

Ketika pasangan menemui masalah kecil yang seharusnya hal tersebut wajar dan dapat diatasi dengan mudah, justru dapat berubah menjadi masalah besar karena keduanya tidak saling terbuka dan saling menutupi hingga terjadi miskomunikasi dan berujung pada pertengkaran. Pertengkaran dan ketidakharmonisan disebut oleh Komnas Perempuan menjadi penyebab perceraian yang paling banyak terjadi, pada tahun 2021 tercatat sebanyak 279.205 kasus akibat perceraian dan ketidakharmonisan. Menurut Harahap (Kristianti & Kristinawati, 2021) fakta di lapangan juga menunjukkan bahwa masih ada wanita dewasa awal yang enggan untuk terbuka tentang apa yang

Marisa Metri Silalahi, Togi Fitri Afriani Ambarita| Hubungan Antara Keterikatan Pada Ayah Dan Pengungkapan Diri Pada Wanita Dewasa Awal Yang Berhubungan Romantis

dirasakan dan dipikirkannya kepada pasangannya, perasaan tidak aman dan berbagai alasan lainnya seperti takut mendapat respon negatif, diabaikan, tidak punya waktu, hingga takut menimbulkan masalah dengan pasangan membuat individu enggan untuk terbuka, padahal keterbukaan dapat meningkatkan kemampuan individu dalam memproses konflik secara lebih positif dengan meningkatkan kesadaran dan empati dalam hubungan rumah tangga dan pernikahan.

Selanjutnya menurut Devito (Febriani et al., 2021) juga mengungkapkan bahwa terdapat lima faktor terpenting yang mempengaruhi keterbukaan diri seseorang, salah satu dari kelima faktor tersebut adalah kepribadian, Devito (Wahab et al., 2019) mengatakan bahwa faktor ini menjelaskan bahwa seseorang yang mudah bergaul dengan orang-orang di lingkungannya atau yang memiliki kepribadian ekstrovert akan lebih banyak melakukan keterbukaan diri tentang dirinya dibandingkan dengan orang yang memiliki kepribadian introvert, seseorang yang memiliki perasaan khawatir ketika berbicara pada umumnya akan lebih sedikit mengungkapkan tentang dirinya dibandingkan dengan orang yang memiliki perasaan nyaman ketika berkomunikasi.

Kepribadian yang terbentuk melalui role model dan pola asuh orang tua akan mempengaruhi cara individu melakukan self-disclosure, contohnya apabila anak melihat orang tuanya sering berbagi cerita dan pengalaman pribadi secara positif maka anak tersebut akan lebih mungkin melakukan hal yang sama di kemudian hari menurut Widiyastuti (Yudhaningsih, 2021) dan pola asuh orang tua sangat mempengaruhi perkembangan kepribadian anak, keluarga yang mendukung dan memberikan ruang untuk berbagi perasaan cenderung membentuk rasa percaya diri yang tinggi dalam melakukan self-disclosure, menurut Retnoningtias (2024) teori komunikasi keluarga yaitu self-disclosure menjelaskan bagaimana dan mengapa individu berbagi informasi pribadi dengan orang lain, dalam konteks keluarga, self-disclosure dapat mempererat hubungan dan meningkatkan keintiman, dan dalam konteks komunikasi, self-disclosure yang tepat dan terbuka dapat mempererat rasa percaya dan hubungan emosional dalam keluarga.

Keluarga merupakan komponen terpenting dalam perkembangan komunikasi interpersonal, ikatan yang dibangun oleh orang tua memberikan pengaruh yang positif terhadap tumbuh kembang anak untuk membangun hubungan yang erat dengan orang lain saat ia dewasa, tidak hanya interaksi simbolik antara ibu dan anak, interaksi simbolik antara ayah dan anak dalam berkomunikasi juga sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas komunikasi satu sama lain dan keterlibatan ayah yang terjadi dalam frekuensi yang intensif dalam pengasuhan, akan membuat anak lebih banyak memanfaatkan aspek afeksi, fisik, dan kognisi. Seperti yang dikemukakan oleh Carlson dan Lanahan (Mahachandra et al., 2019) bahwa interaksi anak dengan ayah yang penuh kasih sayang, komunikasi yang baik, dan dapat diandalkan dapat memberikan rasa percaya dan keyakinan pada anak sehingga dapat menunjang perkembangan sosial anak.

Pada tahun 2022, BPS mencatat jumlah penduduk yang bekerja didominasi oleh laki-laki, yakni sebanyak 82,6 juta jiwa dan perempuan sebanyak 52,7 juta jiwa. Sementara itu, penduduk yang mengurus rumah tangga di Indonesia didominasi oleh perempuan. Sebanyak 3.621.185 orang laki-laki yang mengurus rumah tangga, sedangkan untuk perempuan yang mengurus rumah tangga berjumlah 37.628.780 orang, padahal peran ayah tidak hanya sebatas menjadi pencari nafkah keluarga, ayah juga memiliki peran penting dalam membentuk kualitas anak.

Menurut Armsden & Greenberg (Agustin, 2020) pengertian father attachment diartikan sebagai ikatan afektif yang kuat dan bermakna yang terjadi antara seorang ayah dengan seorang individu yang dapat dilihat dari beberapa karakteristik, yaitu komunikasi, kepercayaan, dan alienasi. Teori attachment menekankan peran pengalaman awal (orang tua) dalam membentuk keyakinan yang dibangun anak tentang responsivitas dan kepercayaan. Attachment dikategorikan menjadi tiga bentuk anteseden, yaitu (a) kepekaan ibu dan ayah serta berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kualitas pengasuhan (misalnya depresi ibu dan ketidakhadiran ayah), (b) kompetensi sosial yang muncul dari individu, dan (c) kualitas hubungan dengan teman sebaya.

Fenomena yang peneliti amati khususnya terjadi pada media sosial yaitu perempuan dewasa awal yang sedang menjalani hubungan asmara mengalami krisis kepercayaan diri dalam melakukan pengungkapan diri kepada pasangan asmaranya. Untuk memperkuat data dan fenomena di atas, peneliti melakukan wawancara personal kepada 5 orang perempuan dewasa awal melalui media sosial. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada 5 orang perempuan dewasa awal yang sedang menjalani hubungan asmara dan tidak dekat secara psikologis dengan sosok dekatnya yaitu ayah mereka. Ditemukan bahwa 2 orang bisa jadi sangat terbuka dengan pasangannya dan 3 orang diantaranya tidak. dimana, dari kelima informan tersebut memiliki riwayat hubungan yang kurang baik dengan pasangannya. Seseorang yang memiliki hubungan negatif dengan ayahnya akan lebih sedikit melakukan pengungkapan diri dalam hubungan asmaranya dan lebih banyak diam, lebih banyak menyembunyikan perasaannya, serta lebih mengutamakan hubungan asmaranya dalam interaksi komunikasi, dan peran ayah dalam keluarga sangat penting dalam menentukan perkembangan selanjutnya dalam menjalin hubungan asmara dan menjadi pedoman bagi anak perempuan untuk menemukan pasangan hidupnya di kemudian hari (MARTCELINA, 2022) . Karena pada hakikatnya setiap manusia ingin melakukan keterbukaan diri kepada pasangannya tanpa takut akan malu, mengalami penolakan, dan berakhir ditinggalkan, oleh karena itu, kualitas keterikatan kepada ayah dapat sangat mempengaruhi hubungan dengan pasangan.

Menurut teori attachment, pengalaman dengan pengasuh utama (orang tua) terutama pada pasangan romantis di masa dewasa menghasilkan serangkaian keyakinan yang berbeda tentang orang lain, individu yang memiliki attachment percaya bahwa orang lain pada umumnya responsif dan dapat diandalkan, mereka merasa nyaman dan menikmati kedekatan dan keintiman psikologis dan fisik dengan orang lain. Pada dasarnya, attachment dicirikan oleh rasa saling percaya dan komunikasi yang baik antara anak dan orang tua, anak yang memiliki attachment dengan orang tua menunjukkan skor kepercayaan dan komunikasi yang rendah, dan skor yang tinggi pada dimensi perasaan dikucilkan.

Hasil penelitian beberapa peneliti di atas menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelekatan ayah dengan kualitas hubungan romantis perempuan, dimana salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas suatu hubungan adalah komunikasi yang terbuka atau pengungkapan diri yang baik. Grabill dan Kerns (Daniarsyah, 2020) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kelekatan berhubungan signifikan dengan pengungkapan diri karena memandang diri sendiri dan orang lain secara positif, sehingga individu merasa cukup nyaman untuk melakukan pengungkapan diri. Di sisi lain, karena individu yang memiliki kelekatan memiliki pandangan yang negatif terhadap diri sendiri atau orang lain, mereka cenderung merasa lebih sulit untuk mengekspresikan diri kepada orang lain. Namun, pengungkapan diri tetap berhubungan dengan kelekatan karena mengekspresikan diri dianggap sebagai cara untuk menjangkau orang lain dan mengurangi perasaan takut ditinggalkan oleh pasangan. Secara keseluruhan, kelekatan berhubungan dengan pengungkapan diri karena kurangnya pengungkapan diri juga dianggap dapat menciptakan jarak antara individu dengan pasangannya.

Ketidakhadiran ayah dalam pengasuhan anak memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan psikologis anak dalam beberapa penelitian, pengaruh ketidakhadiran ayah dalam kelekatan romantis wanita dewasa awal telah menunjukkan kecenderungan negatif. Selanjutnya penelitian lain dipaparkan oleh Guardia, dkk., (M Rusdi, 2014) yang menyatakan bahwa peran ayah memberikan dampak terhadap kemampuan anak perempuannya dalam membangun kepercayaan dalam hubungan. Beberapa penelitian telah menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kelekatan ayah dengan pengungkapan diri pada wanita dewasa awal dimana penelitian tersebut menemukan bahwa wanita dengan kelekatan yang kuat terhadap ayah mereka lebih mungkin untuk melakukan pengungkapan diri dalam hubungan romantis mereka, tujuan penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian kualitatif fenomenologi yang dilakukan oleh Oktyanti (Aini & Satwika, 2022) mengenai kelekatan pengasuh terhadap anak yang menemukan bahwa anak dengan kelekatan yang

baik, dimana pengasuh memahami kebutuhan anak, memberikan kenyamanan, kehangatan, dan simpati, maka anak cenderung tumbuh dengan kepribadian yang ceria, mampu berinteraksi dengan baik dan mampu mengekspresikan dirinya.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara attachment ayah dan pengungkapan diri pada wanita dewasa awal dalam hubungan romantis. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang pentingnya attachment ayah dalam membentuk karakter dan keterampilan sosial wanita, serta memberikan rekomendasi bagi orang tua dan pendidik untuk mendukung pengembangan hubungan yang sehat antara ayah dan anak. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang hubungan ini, diharapkan dapat ditemukan strategi untuk meningkatkan kualitas hubungan keluarga dan mendukung pengembangan individu yang lebih baik dalam masyarakat.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan salah satu bentuk pendekatan penelitian yang lebih menekankan pada cara menganalisis data atau angka kuantitatif yang kemudian dipadukan melalui prosedur pengukuran dan diolah menggunakan metode analisis statistik. Kemudian menurut Sugiyono (Fachrial & Herdiningtyas, 2023) pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan ilmiah yang bertujuan untuk menunjukkan hubungan antara dua variabel, menguji teori, dan mencari generalisasi yang mempunyai nilai prediktif. Pendekatan ini disebut juga pendekatan kuantitatif karena data penelitiannya berupa angka-angka dan analisisnya menggunakan statistik.

Variabel penelitian adalah segala sesuatu dalam bentuk apapun yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini terdapat dua jenis variabel yang digunakan yaitu variabel bebas atau variabel bebas dan variabel terikat atau variabel dependen. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menimbulkan perubahan atau munculnya variabel dependen.

Sugiyono (Lefia & Raihana, 2023) mengatakan bahwa populasi merupakan suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai karakteristik yang telah ditetapkan oleh seorang peneliti untuk dipahami dan dipelajari kemudian akan ditarik kesimpulan dari situ. Dengan demikian, populasi bukan hanya orang-orang saja tetapi juga benda-benda dan objek alamiah lainnya, selain itu populasi juga bukan hanya sekedar suatu angka tetapi lebih kepada objek atau subjek yang akan dipelajari tetapi meliputi semua karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek tersebut. Populasi merupakan suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah individu perempuan dewasa awal dengan rentang usia 20-40 tahun dan sedang menjalin hubungan romantis, baik berpacaran maupun hanya sekedar membuat komitmen dengan lawan jenis.

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, dan apabila populasinya besar, peneliti tidak mungkin mempelajari semua hal yang ada dalam populasi tersebut, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Apa yang dipelajari dari sampel tersebut, simpulannya akan berlaku bagi populasi tersebut.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti adalah purposive sampling. Purposive sampling merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dimana peneliti secara sengaja memilih subjek atau unit sampel berdasarkan kriteria atau karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Sobana, 2018). Dalam penelitian ini, jumlah sampel dilihat dengan menggunakan G Power 3.1.9.7 yang merupakan perangkat lunak untuk menghitung daya statistik atau kekuatan uji statistik untuk berbagai uji t, uji F, uji  $\chi^2$ , uji z, uji korelasi, effect

Marisa Metri Silalahi, Togi Fitri Afriani Ambarita| Hubungan Antara Keterikatan Pada Ayah Dan Pengungkapan Diri Pada Wanita Dewasa Awal Yang Berhubungan Romantis size, dan uji statistik lainnya dengan menampilkan hasil analisisnya secara grafis.

Dalam perhitungan jumlah sampel penelitian, peneliti menggunakan jurnal-jurnal penelitian terdahulu. Berdasarkan penelitian terdahulu, diperoleh effect size ( $r$ ) sebesar 0,321 dengan kekuatan statistik 0,80, dan signifikansi  $p < 0,0.000$ . Jadi setelah dihitung menggunakan software G Power 3.1.9.7, maka jumlah responden yang dibutuhkan sebagai sampel dalam penelitian ini minimal 100 orang. Namun pada saat penyebaran skala secara online, responden yang mengisinya sebanyak 204 orang, sehingga peneliti menggunakan seluruh data yang terkumpul dalam penyebaran skala.

Teknik pengumpulan data merupakan upaya yang dapat dilakukan oleh peneliti dalam rangka mengumpulkan data penelitian. Data diperoleh dari instrumen penelitian yang digunakan peneliti yaitu dengan menggunakan skala. Pertimbangan peneliti dalam menggunakan skala, mengingat data yang akan diukur merupakan suatu konsep psikologis yang dapat diungkapkan secara langsung melalui indikator perilaku yang diterjemahkan ke dalam item pertanyaan. Menurut Bungin (Worku et al., 2018) metode pengumpulan data merupakan bagian dari instrumen pengumpulan data yang menentukan berhasil tidaknya suatu penelitian, kesalahan dalam penggunaan metode pengumpulan data yang tidak digunakan seharusnya berakibat fatal bagi hasil penelitian yang dilakukan. Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan skala psikologis, dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban sesuai dengan karakteristiknya dengan memberikan tanda silang (x). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk menilai pandangan, sikap, dan pemahaman individu maupun kelompok terkait dengan suatu peristiwa.

Pada tahap pelaksanaan penelitian, peneliti menyebarkan kuesioner dengan menggunakan media Google Form kepada wanita dewasa muda yang sedang menjalin hubungan asmara (pacaran) melalui Whatsapp, Instagram, Tiktok, dan Facebook dan juga menyebarkannya kepada wanita dewasa muda yang sedang menjalin hubungan asmara secara langsung di kafe-kafe dan mall, di lingkungan kampus ketika ada wanita yang sedang bersama pasangan atau pacarnya (Sewasew et al., 2018). Kemudian responden diminta untuk mengisi semua pernyataan pada google form tersebut sesuai dengan dirinya sendiri. Peneliti juga menggunakan batasan pengisian satu kali untuk setiap akun email, sehingga tidak terjadi pengisian ganda pada hasil google form nantinya. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 17 Maret 2025 sampai dengan 20 April 2025. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan metode korelasi Pearson Product Moment untuk menguji hubungan antara variabel X yaitu variabel father attachment dengan variabel Y yaitu variabel self-disclosure. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah 5% (0,05). Hasil uji validitas menunjukkan signifikan, apabila  $Sig > 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan apabila  $Sig < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Gambaran Umum Hasil Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah 204 individu wanita dewasa awal berusia 20-40 tahun yang tinggal di Indonesia. Berdasarkan skala psikologi yang disebar, peneliti memperoleh gambaran subjek berdasarkan usia, kota, dan suku bangsa di Indonesia, gambaran hubungan dengan ayah, status figur ayah, pola hubungan dengan ayah, status hubungan romantis, dan lama hubungan romantis.

### **Deskripsi Responden Berdasarkan Usia**

Berdasarkan usia, dapat diketahui bahwa subjek dalam penelitian ini berada pada rentang usia 20-25 tahun sebanyak 174 orang (85,3%), usia 26-30 tahun sebanyak 22 orang (10,8%), usia 31-35 tahun sebanyak 2 orang (2,0%), dan usia 36-40 tahun sebanyak 4 orang (2,0%). Distribusinya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 1. Distribusi Subjek Berdasarkan Usia**

Usia	Jumlah	Frekuensi
20- 25 Tahun	174 orang	85,3%
26-30 Tahun	22 orang	10,8%
31-35 Tahun	4 orang	2%
36-40 Tahun	4 orang	2%
<b>Jumlah total</b>	<b>204 orang</b>	<b>100%</b>

### Deskripsi Hasil Penelitian

Berdasarkan data yang diperoleh, penulis melakukan analisis terhadap data penelitian. Dari uraian data penelitian tersebut terdiri dari data empiris dan data hipotetis. Hasil skor empiris dan hipotetis dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 2. Perbandingan Data Empiris dan Data Hipotetis**

Variabel	Data Empiris				Data Hipotetis			
	men it	Maksi mal	Berarti	SD	men it	Mak sima l	Berar ti	SD
<i>Keterikatan dengan ayah</i>	35	140	Nomor telepon 104.40	28.53	35	175	87.5	17.5
<i>Pengungkapan diri</i>	30	114	78.34	pukul 20.00	30	120	75	15

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa mean empiris pada variabel *father attachment* lebih besar dari mean hipotetis ( $104,40 > 87,5$ ), hal ini menunjukkan bahwa wanita dewasa awal memiliki *father attachment* yang tinggi. Selanjutnya, pada variabel *self-disclosure*, mean empiris lebih besar dari mean hipotetis ( $20,00 > 15$ ), hal ini menunjukkan bahwa wanita dewasa awal memiliki *self-disclosure* yang tinggi.

### Uji Asumsi

Sebelum melakukan uji hipotesis antara variabel *keterikatan ayah* dengan *pengungkapan diri*, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan linearitas, yang mana data tersebut akan diolah dengan teknik *Pearson Product Moment* untuk melihat hubungan antara variabel *keterikatan ayah* dengan *pengungkapan diri* dengan menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistics 26*.

### Uji Normalitas

Dalam penelitian ini, uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak, dengan kata lain dapat diketahui tingkat kewajaran penyimpangan yang terjadi dalam pengukuran sampel. Uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan uji *Pearson Product Moment* dengan bantuan *SPSS 26*. Kategori yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji normalitas ini jika  $p > 0,005$  maka data dikatakan normal dan sebaliknya jika  $p < 0,005$  maka distribusinya dikatakan tidak abnormal. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Tanda tangan	Informasi
----------	--------------	-----------

<i>Keterikatan dengan ayah</i>	0.200	Data Normal
<i>Pengungkapan diri</i>		

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini memenuhi syarat uji normalitas yaitu data berdistribusi normal.

### Uji Linearitas

Tujuan Uji Linearitas adalah untuk melihat apakah kedua data telah memenuhi persamaan  $Y = X$ , sebagai bentuk frekuensi pergerakan data gabungan antara variabel *Father attachment* dan *Self-disclosure*. Persyaratan Uji Linearitas  $\text{sig} < 0,05$ . Hasil Uji Linearitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 4. Hasil Uji Linearitas**

Variabel	Tanda tangan	Informasi
<i>Keterikatan dengan ayah</i>	0.000	Data Linier
<i>Pengungkapan diri</i>		

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa  $\text{sig} < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa variabel dalam penelitian ini mempunyai hubungan yang linier.

### Pengujian Hipotesis

Tujuan dilakukannya uji hipotesis adalah untuk mengetahui apakah hipotesis penelitian diterima atau ditolak, dan juga untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antara 2 variabel tersebut. Dalam penelitian ini, Uji Hipotesis dilakukan dengan menggunakan *korelasi Pearson Product Moment* dengan bantuan program SPSS 26.0 for Windows. Hasil Uji Hipotesis penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Menggunakan *Korelasi Pearson Product Moment***

Korelasi			
		Bahasa Inggris	SD
Bahasa	Korelasi Pearson	1	,627 **
Inggris	Sig. (2-ekor)		,000
	N	204	204
SD	Korelasi Pearson	,627 **	1
	Sig. (2-ekor)	,000	
	N	204	204

\*\* . Korelasi signifikan pada level 0,01 (2-tailed).

Berdasarkan hasil tabel di atas dapat diketahui nilai  $r = 0,627$  dengan taraf signifikansi 0,000. H1 dapat diterima apabila signifikansi  $> 0,05$  dengan demikian pada penelitian ini hipotesis diterima. Maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *father attachment* dengan *self-disclosure* pada wanita dewasa awal yang menjalani hubungan romantis. Arah hubungan pada penelitian ini adalah positif. Artinya semakin tinggi *father attachment* maka semakin tinggi pula *self-disclosure yang dimilikinya*. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *father attachment* maka

Marisa Metri Silalahi, Togi Fitri Afriani Ambarita | Hubungan Antara Keterikatan Pada Ayah Dan Pengungkapan Diri Pada Wanita Dewasa Awal Yang Berhubungan Romantis semakin rendah pula *self-disclosure yang dimilikinya*. Berdasarkan koefisien korelasi yang diperoleh melalui hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa derajat hubungan antara *father attachment* dengan *self-disclosure* pada wanita dewasa awal yang menjalani hubungan romantis memiliki korelasi sebesar 0,627 yang dapat digolongkan kuat.

## Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *kelekatan ayah* dengan *keterbukaan diri* pada wanita dewasa muda yang menjalani hubungan romantis. Responden dalam penelitian ini berjumlah 204 orang wanita dewasa muda dengan rentang usia 20-40 tahun. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan *korelasi Pearson Product Moment* menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *kelekatan ayah* dengan *keterbukaan diri* ( $r = 0,627, p < 0,01$ ). Artinya semakin kuat ikatan keterikatan emosional yang terbentuk antara seorang anak perempuan dengan ayahnya yang ditandai dengan adanya rasa aman, dekat, dan percaya pada diri wanita dewasa muda dengan ayahnya, dimana ayah juga dijadikan sebagai panutan bagi anak perempuan dalam mencari pasangan, keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak sangat dibutuhkan agar individu dapat berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik kepada orang lain, maupun kepada pasangannya kelak, maka semakin besar pula kecenderungan mereka untuk melakukan *keterbukaan diri* atau *self-disclosure* dalam hubungan romantis.

Lebih khusus lagi, wanita dewasa muda yang merasa memiliki ayah yang suportif, dapat dipercaya, dan komunikatif cenderung lebih nyaman mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka kepada pasangan romantisnya. Sebaliknya, keterikatan yang rendah antara ayah dan anak perempuan dikaitkan dengan hambatan dalam *pengungkapan diri*, seperti takut ditolak atau rasa tidak aman dalam hubungan. Hal ini sejalan dengan penelitian Dwi Wulan Yulianti, Udi Rosida Hijrianti (2024) yang menyatakan bahwa keterikatan pada *ayah* dapat memengaruhi *pengungkapan diri* wanita dewasa muda dalam hubungan romantis secara signifikan. Pada data yang telah dipaparkan, mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat *pengungkapan diri yang tinggi*, sedangkan tingkat keterikatan pada ayah sebagian besar berada pada kategori tinggi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *pengungkapan diri* yang dilakukan wanita dewasa muda dalam hubungan romantis dapat dipengaruhi oleh keterikatan yang dibentuk oleh ayah.

Menurut hasil penelitian Hilma Mulyana, Erin Ratna Kustanti (2018) Hasilnya adalah terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara peran ayah dengan *self-disclosure*, hubungan antara peran ayah maka semakin tinggi *self-disclosure*, begitu pula sebaliknya. Semakin negatif peran ayah maka semakin rendah *self-disclosure*. Lebih lanjut, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa rata-rata nilai empiris *variabel father attachment* lebih tinggi dibandingkan dengan nilai hipotetik ( $104,40 > 87,5$ ), begitu pula dengan *variabel self-disclosure* ( $78,34 > 75$ ). Hal ini menunjukkan bahwa wanita dewasa awal yang menjadi subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat attachment terhadap ayah (*father attachment*) dan *self-disclosure* yang cukup tinggi. Hal ini terjadi karena sebagian besar responden dalam penelitian ini berusia 20-40 tahun pada fase dewasa awal, pada fase ini individu memiliki tugas perkembangan yang berpusat pada harapan atau keinginan masyarakat yang meliputi, mendapatkan pekerjaan, memilih pasangan hidup, belajar hidup bersama dengan suami atau istri dalam membentuk keluarga, membesarkan anak, mengelola rumah tangga, dalam penelitian ini wanita dewasa awal menjadikan ayahnya sebagai tolok ukur atau rujukan dalam mencari pasangan, semakin dekat wanita dewasa awal dengan ayahnya maka mereka akan lebih mudah untuk bersikap terbuka dalam menjalin hubungan intim dan berkomitmen terhadap pasangannya.

Hasil kategorisasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa:

1. 53,4% subjek memiliki tingkat *keterikatan yang tinggi dengan ayah*.
2. 46,6% subjek memiliki tingkat *pengungkapan diri yang tinggi*.

Marisa Metri Silalahi, Togi Fitri Afriani Ambarita | Hubungan Antara Keterikatan Pada Ayah Dan Pengungkapan Diri Pada Wanita Dewasa Awal Yang Berhubungan Romantis

Hasil ini menunjukkan bahwa pengalaman keterikatan yang aman dengan figur ayah selama masa kanak-kanak memainkan peran penting dalam membentuk kemampuan untuk mengekspresikan diri secara terbuka dalam hubungan romantis di awal masa dewasa. Temuan ini konsisten dengan *teori keterikatan* dari Bowlby, yang menyatakan bahwa hubungan awal dengan figur orang tua membentuk model yang memengaruhi hubungan interpersonal di masa dewasa. Hubungan dengan figur ayah, terutama dalam hal kepercayaan, komunikasi, dan keterasingan yang rendah, berkontribusi besar pada pengembangan keterampilan emosional, termasuk pengungkapan diri.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Jourard (Aziz et al., 2023) tentang *self-disclosure* yang menegaskan bahwa kualitas hubungan awal dalam keluarga mempengaruhi tingkat keterbukaan individu dalam hubungan dewasa. Pada penelitian ini pada aspek *father attachment*, kepercayaan terhadap ayah merupakan dimensi yang paling menonjol yaitu sebesar 59,3%, disusul oleh komunikasi (*communication*) sebanyak 50,5% dan tingkat alienasi yang relatif rendah. Sementara itu pada aspek *self-disclosure*, kemampuan mengendalikan kedalaman keintiman (*control of depth intimacy disclose*) sebanyak 43,1% dan keseimbangan dalam mengungkapkan informasi positif dan negatif (*positive-negative disclose*) sebanyak 37,3% menonjol pada subjek penelitian. Senada dengan hasil penelitian Dwi Wulan Yulianti, Udi Rosida Hijrianti (2024) yang menyatakan aspek kepercayaan pada *variabel father attachment* memiliki skor tertinggi. Sementara untuk *pengungkapan diri*, aspek keintiman memiliki skor tertinggi. *Keterikatan dengan ayah* memberikan kontribusi sebesar 17,6% terhadap *pengungkapan diri* wanita dewasa muda dalam hubungan romantis, sedangkan 82,4% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Selanjutnya pada penelitian ini berdasarkan hubungan dengan ayah baik ayah angkat, ayah kandung maupun ayah tiri terdapat *attachment ayah yang tinggi* yang dikategorikan tinggi yang artinya tidak ada perbedaan antara attachment yang diberikan meskipun bukan ayah kandung, hal ini didukung oleh penelitian. Penelitian longitudinal oleh Lo & Grotevant (2020) menemukan bahwa pengakuan orang tua angkat mengenai perbedaan keluarga angkat dan keluarga non-adopsi berpengaruh positif terhadap attachment anak angkat kepada orang tuanya. Hal ini menunjukkan bahwa attachment yang kuat dapat terbentuk melalui komunikasi dan penerimaan yang terbuka, bukan hanya hubungan biologis saja, ayah yang hadir secara aktif memberikan dukungan, menciptakan rasa aman, mampu membangun hubungan attachment yang kuat tanpa harus memiliki ikatan darah. Selain itu, penerimaan emosional, durasi interaksi yang lama, dan lingkungan sosial yang inklusif juga memperkuat terbentuknya attachment tersebut. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hubungan emosional yang berkualitas jauh lebih berperan dalam membentuk attachment dibandingkan hubungan biologis semata (Akilandeswari & Annalakshmi, 2023).

Dan berdasarkan lamanya masa hubungan romantis 6-1 tahun merupakan *kategori self-disclosure yang tinggi* dimana (51,9%) sejalan dengan penelitian Rubin et al. (Rohman & Fauziah, 2023) : *Self-Disclosure in Dating Couples* dimana penelitian ini meneliti pada pasangan yang sedang berpacaran dan menemukan bahwa *self-disclosure* berkorelasi kuat dengan perasaan cinta terhadap pasangannya, dengan fokus pada pasangan yang sedang berpacaran yang umumnya berada pada kisaran 6 bulan sampai dengan 1 tahun dan menunjukkan relevansi temuan tersebut dengan topik *self-disclosure* pada tahap awal hubungan romantis (Salsabila, 2022).

Terdapat keterbatasan dalam penelitian ini yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil dan mengembangkan penelitian selanjutnya. Pertama, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif murni tanpa melibatkan metode kualitatif seperti wawancara mendalam. Akibatnya, dinamika emosi dan pengalaman subjektif responden terkait hubungan dengan ayah dan *pengungkapan diri* tidak dapat dieksplorasi lebih dalam. Selanjutnya, subjek penelitian dibatasi pada wanita dewasa muda yang sedang menjalin hubungan romantis atau berkomitmen, sehingga hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan ke populasi wanita yang sudah menikah, individu yang tidak menjalin hubungan romantis, atau pria dewasa muda. Dan penelitian ini tidak

mengontrol variabel lain yang dapat memengaruhi *pengungkapan diri*, seperti kelekatan pada ibu, pola asuh keluarga, kepribadian (*introvert/ekstrovert*), dan pengalaman trauma masa kecil, sehingga ada kemungkinan variabel eksternal juga memengaruhi hasil penelitian. Dengan demikian, diperlukan kehati-hatian dalam mengambil kesimpulan dari hasil penelitian ini, dan disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk mempertimbangkan penggunaan *metode campuran*, memperluas karakteristik subjek, serta mengontrol faktor lain yang relevan agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif (Hernawati, 2020).

Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat bahwa Sosok ayah memegang peranan penting dalam membentuk keterampilan emosional dan sosial wanita dewasa muda, terutama dalam konteks hubungan romantis. Keterikatan yang sehat dengan seorang ayah menumbuhkan hubungan yang terbuka, komunikatif, dan suportif di masa dewasa. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hubungan emosional yang positif dengan seorang ayah di masa kanak-kanak memberikan kontribusi besar dalam membentuk *keterampilan pengungkapan diri yang efektif* pada wanita dewasa muda, terutama dalam konteks hubungan romantis

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 204 wanita dewasa awal (usia 20–40 tahun) yang sedang menjalin hubungan asmara, disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara keterikatan dengan ayah dan keterbukaan diri pada wanita dewasa awal. Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai  $r = 0,627$  dengan signifikansi 0,000, yang berarti semakin kuat keterikatan emosional wanita dengan ayah mereka, semakin tinggi kecenderungan mereka untuk terbuka kepada pasangan romantis mereka.
2. Tingkat keterikatan dan keterbukaan diri terhadap ayah sebagian besar tinggi. Sebanyak 53,4% subjek memiliki keterikatan tinggi terhadap ayah mereka, sementara 46,6% subjek menunjukkan tingkat keterbukaan diri yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman masa kecil yang aman dan mendukung dengan seorang ayah membentuk keterampilan interpersonal yang kuat di awal masa dewasa.
3. Aspek kepercayaan menjadi dimensi yang dominan dalam kelekatan ayah, diikuti oleh komunikasi dan alienasi rendah. Sementara dalam pengungkapan diri, aspek pengendalian kedalaman pengungkapan keintiman dan pengungkapan positif-negatif menjadi dimensi yang paling menonjol.
4. Pengaruh hubungan dengan ayah tampaknya memainkan peran penting dalam pengembangan keterampilan emosional wanita dewasa awal, sejalan dengan teori keterikatan Bowlby dan temuan sebelumnya dari penelitian Jourard.

## Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Saran bagi Subjek Penelitian (Wanita Dewasa Awal). Bagi wanita dewasa muda, penting untuk terus membangun dan memperkuat hubungan emosional yang positif dengan figur ayah, hubungan ini dapat menjadi landasan yang kuat dalam membentuk rasa aman dan percaya dalam hubungan romantis di masa dewasa. Bagi mereka yang merasa hubungannya dengan ayah kurang optimal, refleksi diri, konseling, mengikuti pelatihan komunikasi interpersonal atau komunikasi terbuka dapat menjadi langkah penting dalam meningkatkan kemampuan mengekspresikan perasaan dan pikiran secara efektif. Wanita dewasa muda disarankan untuk membangun keterbukaan diri secara bertahap sambil menjaga keseimbangan antara informasi pribadi yang positif dan negatif karena hal ini penting untuk menciptakan hubungan romantis yang sehat, komunikatif, dan suportif.
2. Saran untuk Orang Tua Subjek Penelitian. Orang tua, terutama ayah, disarankan untuk membangun hubungan emosional yang hangat, responsif, dan terlibat dengan anak perempuan mereka sejak usia dini, karena kualitas hubungan ini telah terbukti memiliki

dampak besar pada kemampuan anak untuk mengungkapkan diri, terutama dalam hubungan romantis sebagai orang dewasa. Ayah perlu menjadi figur yang mendukung dengan menghabiskan lebih banyak waktu dengan anak perempuan mereka, tidak hanya sebagai penyedia kebutuhan fisik tetapi juga sebagai tempat yang aman secara emosional dan tempat di mana anak-anak merasa nyaman berbagi pikiran dan perasaan. Membangun komunikasi terbuka, menjadi panutan dalam interaksi yang sehat, dan memberikan dukungan emosional dan menjadi pendengar yang tidak menghakimi akan menumbuhkan rasa percaya diri dan keamanan pada anak. Dengan demikian, keterikatan yang kuat antara ayah dan anak perempuan dapat menjadi landasan penting bagi anak perempuan dalam membentuk hubungan yang sehat, terbuka, dan bermakna di masa dewasa.

3. Saran bagi Peneliti Selanjutnya. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, oleh karena itu disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk memperluas cakupan variabel penelitian. Variabel lain seperti kelekatan pada ibu, pola asuh keluarga, kepribadian, dan pengalaman trauma masa kecil dapat dipertimbangkan untuk dianalisis terkait pengungkapan diri. Selain itu, penggunaan pendekatan metode campuran (gabungan kuantitatif dan kualitatif) sangat disarankan agar hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih baik tentang pengalaman subjek terkait hubungan dengan ayah dan pengungkapan diri, dengan melakukan wawancara mendalam misalnya, dapat mengeksplorasi dinamika emosi yang tidak sepenuhnya terungkap melalui skala kuantitatif. Selain itu, fokus penelitian dapat diarahkan pada wanita dewasa awal yang telah menikah, untuk melihat bagaimana keterikatan ayah memengaruhi hubungan perkawinan jangka panjang.

## Daftar Pustaka

- Aberdeen, A. N., Rahardjo, T., & Sulistyani, H. D. (2024). Narasi Komunikasi Pengembangan Hubungan Antara Anak Remaja Perempuan Dengan Ayah Tiri. *Interaksi Online*, 12(3), 150–158. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/44876>
- Agustin, V. R. (2020). Konflik Peran Ganda Polisi Wanita Dan Komitmen Dalam Organisasi Di Kepolisian Resor Kulon Progo. *Acta Psychologica*, 2(2), 191–198. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21831/ap.v2i2.33622>
- Aini, D. R., & Satwika, Y. W. (2022). Resiliensi Pada Wanita Dewasa Awal Setelah Kematian Pasangan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 186–198. <https://doi.org/resiliensi-pada-pria-dewasa-awal-pasca-kematian-orang-tua>
- Akbar, S. K., & Abdullah, E. S. P. S. (2021). Hubungan Antara Kesepian (Loneliness) Dengan Self Disclosure Pada Mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa Yang Menggunakan Sosial Media (Instagram). *Jurnal Tambora*, 5(3), 40–45.
- Akilandeswari, M., & Annalakshmi, N. (2023). Influence Of Alienation, Educational Aspiration, And Teacher Connectedness On Resilience Among Orphan And Non-Orphan Adolescents: A Comparative Study. *Indian Journal Of Positive Psychology*, 14(3), 259–266.
- Anggraini, R. (2021). *Hubungan Antara Self Compassion Dan Self Esteem Dengan Self Disclosure Pada Remaja Panti Asuhan Di Pekanbaru*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/54805>
- Aziz, A. N., Rahmatullah, A. S., & Khilmiah, A. (2023). Effects Of Self-Compassion And Self-Disclosure On Mental Health Through Spirituality: A Study On Adolescents In Orphanages. *Islamic Guidance And Counseling Journal*, 6(2). <https://doi.org/10.25217/0020236395700>
- Azizah, A. N., Herdian, H., Na'imah, T., & Nurwahidah, F. R. (2023). From Bonds To Beliefs: Investigating Parent, Peer Attachment, And Growth Mindset In Private Vocational High Schools. *International Journal Of Education And Learning*, 5(2), 132–139. <https://doi.org/10.31763/ijele.v5i2.1249>
- Daniarsyah, D. (2020). Menghalau Perilaku Kontraproduktif: Transformasi Jabatan Administrasi Menjadi Jabatan Fungsional. *Jipags (Journal Of Indonesian Public Administration And Governance Studies)*, 4(1). <https://doi.org/10.31506/jipags.v4i1.7794>

- Marisa Metri Silalahi, Togi Fitri Afriani Ambarita| Hubungan Antara Keterikatan Pada Ayah Dan Pengungkapan Diri Pada Wanita Dewasa Awal Yang Berhubungan Romantis
- Fachrial, L. A., & Herdiningtyas, K. (2023). Pengaruh Self Compassion Terhadap Resiliensi Pada Remaja Yang Memiliki Orang Tua Tunggal. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(3), 25–31.
- Febriani, S., Candra, I., & Nastasia, K. (2021). Hubungan Antara Intimate Friendship Dengan Self Disclosure Pada Siswa Kelas Xi Sma N 4 Kota Padang Pengguna Media Sosial Instagram. *Psyche 165 Journal*, 130–138. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.V14i2.27>
- Grenadi, K. M., & Mardi Rahayu, M. N. (2024). The Self-Esteem Of Dayak Ethnic Adolescents Reviewed From The Attachment Relationship Of Parents. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(3), 351. <https://doi.org/10.30872/Psikoborneo.V12i3.15649>
- Hasanah, A. N., & Pratisti, W. D. (2023). Hubungan Antara Self-Compassion Dan Self-Disclosure Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/115961>
- Hernawati, L. (2020). The Effectiveness Of Holistic Health Counseling Based On Self Regulation In Improving Psychological Well Being Of University Students. *Journal Of Critical Reviews*, 7(12), 259–265. <https://doi.org/10.31838/jcr.07.12.50>
- Kristianti, R., & Kristinawati, W. (2021). Self Disclosure Dengan Resiliensi Pada Remaja Wanita Di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(2), 63–72.
- Kusumaningtyas, A., & Rahmandani, A. (2023). Hubungan Antara Self-Disclosure Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Poltekkes Semarang. *Jurnal Empati*, 12(4), 298–305. <https://doi.org/10.14710/Empati.2023.28298>
- Lefia, F. N., & Raihana, P. A. (2023). Peran Istri Dalam Membangun Resiliensi Keluarga Pasca Kematian Suami Akibat Covid-19. *Psycho Idea*, 21(1), 37–49.
- Lupitasari, N. O., Oktaviana, M., Rahmasari, D., & Darmawanti, I. (2025). The Influence Of Parent And Peer Attachment On Self-Disclosure In Adolescents. In *The 8th International Conference On Education Innovation (Icei 2024)* (Bll 911–924). Atlantis Press. [https://doi.org/10.2991/978-2-38476-360-3\\_79](https://doi.org/10.2991/978-2-38476-360-3_79)
- M Rusdi, Z. (2014). Analisis Perilaku Kerja Kontra Produktif Pada Pegawai Negeri Sipil Di Bandar Lampung. *Jurnal Bisnis Dan Manajemen*, 10(2), 165–179.
- Mahachandra, M., Prastawa, H., Suliantoro, H., & Inggar, F. (2019). *Konflik Peran Ganda Pada Pekerja Wanita Di Indonesia*.
- Martcelina, W. L. (2022). *Pengaruh Konflik Peran Ganda Terhadap Stres Kerja Pada Pegawai Wanita Di Jakarta*. Universitas Negeri Jakarta. <http://repository.unj.ac.id/id/eprint/35480>
- Muchlisah, N., & Murdiana, S. (2024). Hubungan Attachment Ayah Dengan Self-Disclosure Pada Remaja Perempuan. *Psikologi*, 1(1).
- Nana, H., Hairina, Y., & Imadduddin, I. (2022). Hubungan Antara Self Disclosure Dengan Trust Pada Suami Dan Istri Dalam Hubungan Pernikahan Di Kota Banjarmasin. *Jurnal Al-Husna*, 2(2), 147. <https://doi.org/10.18592/jah.v2i2.5155>
- Nofembri, A., Fitria, L., & Radyuli, P. (2021). Hubungan Self Disclosure Dengan Kepercayaan Diri Siswa Dalam Mengemukakan Pendapat Di Depan Kelas. *Jurnal Pti (Pendidikan Dan Teknologi Informasi) Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Putra Indonesia "Yptk" Padang*, 64–70. <https://doi.org/10.35134/jpti.V8i1.40>
- Oktaviana, M., & Kristinawati, W. (2022). Self Disclosure Dengan Resiliensi Pada Remaja Dengan Orang Tua Tunggal. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 16(2), 83–92. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.V16i2.2093>
- Ramadhan, P. A., & Coralia, F. (2022). Hubungan Antara Self Disclosure Dan Loneliness Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Di Kota Palembang. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(2), 525–533.

- Marisa Metri Silalahi, Togi Fitri Afriani Ambarita| Hubungan Antara Keterikatan Pada Ayah Dan Pengungkapan Diri Pada Wanita Dewasa Awal Yang Berhubungan Romantis
- Rohman, A. S. A. N., & Fauziah, M. (2023). Literature Review: Pengaruh Subjective Well Being Terhadap Kebersyukuran Pada Siswa Remaja Masa Pertengahan (14-17 Tahun). *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 3.
- Sa'diyah, E. H., Hidayati, F., & Melinda, V. A. (2023). Interpersonal Communication Model On Parenting With Adolescent. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 8(1), 37–48. <https://ejournal.lai-tribakti.ac.id/index.php/psikologi/article/view/3021>
- Salsabila, I. W. (2022). *Hubungan Gratitude Dengan Psychological Well-Being Guru*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/59136>
- Selfilia Arum Kristanti, & Eva, N. (2022). Self-Esteem Dan Self-Disclosure Generasi Z Pengguna Instagram. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(1), 10–20. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i1.697>
- Sewasew, D., Braun-Lewensohn, O., & Kassa, E. (2018). The Contribution Of Guardian Care And Peer Support For Psychological Resilience Among Orphaned Adolescents In Ethiopia. In *Youths In Challenging Situations* (Bll 11–24). Routledge.
- Sobana, R. M. (2018). Comparison Of Resilience Between Male And Female Orphan Children. *International Journal Of Research In Social Sciences*, 8(5), 438–448.
- Sophia Shearly, S. (2024). *Peran Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Perilaku Keterbukaan Diri Pada Mahasiswa*. Universitas Islam Indonesia.
- Tania, A. S. R., & Nurudin, N. (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. <https://doi.org/10.23917/komuniti.v13i1.12935>
- Wahab, A., Yasrie, A., & Anwar, M. (2019). Pengaruh Konflik Peran Ganda Terhadap Kinerja Melalui Stress Kerja Sebagai Moderator Pada Pegawai Wanita. *Dinamika Ekonomi-Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 12(2), 250–266. <https://www.journal.stienas-ypb.ac.id/index.php/jdeb/article/view/198>
- Worku, B. N., Abessa, T. G., Franssen, E., Vanvuchelen, M., Kolsteren, P., & Granitzer, M. (2018). Development, Social-Emotional Behavior And Resilience Of Orphaned Children In A Family-Oriented Setting. *Journal Of Child And Family Studies*, 27(2), 465–474. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0908-0>
- Yudhaningsih, N. M. (2021). Pengaruh Konflik Peran Ganda Dan Stress Kerja Terhadap Kinerja Perawat. *Jurnal Ilmiah Satyagraha*, 4(1), 47–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.47532/jis.v4i1.230>
- Yulianti, D. W., & Hijrianti, U. R. (2024). Pengaruh Father Attachment Terhadap Self-Disclosure Wanita Dewasa Awal Dalam Hubungan Romantis. *Jurnal Empati*, 13(2), 32–39. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.40358>