

## **Identifikasi Tahapan *Self-Silencing* dalam Hubungan Berpacaran *Emerging Adulthood***

Felicia Angie Hosea  
fangiehosea@student.ciputra.ac.id  
Fakultas Psikologi  
Universitas Ciputra Surabaya

Kezia Kevina Harmoko  
kharmoko@student.ciputra.ac.id  
Fakultas Psikologi  
Universitas Ciputra Surabaya

Richellen Widjaja  
rwidjaja@student.ciputra.ac.id  
Fakultas Psikologi  
Universitas Ciputra Surabaya

Putu Erika Valentina  
pvalentina@student.ciputra.ac.id  
Fakultas Psikologi  
Universitas Ciputra Surabaya

Nicholas Oswald Poniman  
nicholas02@student.ciputra.ac.id  
Fakultas Psikologi  
Universitas Ciputra Surabaya

Jeanie Sindayani Tandra  
jsindayani01@student.ciputra.ac.id  
Fakultas Psikologi  
Universitas Ciputra Surabaya

Cicilia Larasati Rembulan  
cicilia.rembulan@ciputra.ac.id  
Fakultas Psikologi  
Universitas Ciputra Surabaya

Mopheta Audiola Dorkas  
mopheta.dorkas@ciputra.ac.id  
Fakultas Psikologi  
Universitas Ciputra Surabaya

Putri Ayu Puspieta Wardhani  
putri.ayu@ciputra.ac.id  
Fakultas Psikologi  
Universitas Ciputra Surabaya

***Corresponding Author: Kezia Kevina Harmoko***

*Received:* 5 Juni 2023

*Revised:* 15 Agustus 2023

*Accepted:* 8 September 2023

**Abstrak**—*Self-silencing* adalah ketidakhadiran komunikasi efektif dalam hubungan sehingga individu tidak mengekspresikan pemikiran, perasaan serta keinginan yang sebenarnya kepada pasangan. Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif dengan desain studi kasus dan analisis tematik. Tujuan penelitian adalah memperkaya eksplorasi mengenai tahapan yang mencakup penyebab, bentuk, dan dampak *self-silencing* dalam hubungan berpacaran *emerging adulthood*. Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan wawancara terhadap dua pasangan yang memiliki indikasi *self-silencing* berdasarkan *open-ended questionnaire* yang disusun. Data dari kedua pasangan melalui tahap triangulasi dan dianalisis dengan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dalam penyebab, tahapan, dan dampak *self-silencing* bagi laki-laki dan perempuan. Temuan ini merupakan kebaruan dalam penelitian tentang *self-silencing*. Terdapat persamaan di faktor internal penyebab *self-silencing*, tetapi seluruh faktor eksternal dalam laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan. *Self-silencing* perempuan cenderung berdampak terhadap relasi sedangkan laki-laki berdampak pada dirinya sendiri. Untuk tahapan, perempuan bisa keluar dari *self-silencing* akibat dorongan internal. Sebaliknya, laki-laki lebih cenderung butuh dorongan eksternal dari pasangan. Bentuk *self-silencing* antara

laki-laki dan perempuan memiliki kemiripan, mereka sama-sama menunjukkan *self-silencing* dengan diam untuk menghindari konflik dan menunda komunikasi. Penelitian ini bermanfaat bagi *emerging adult* untuk meningkatkan kesadaran pentingnya berkomunikasi efektif dalam hubungan berpacaran. Keterbatasan penelitian ini adalah latar belakang budaya partisipan yang serupa sehingga informasi yang disampaikan menjadi terbatas pada konteks tertentu. Penelitian selanjutnya dapat mencari partisipan dengan latar belakang budaya yang lebih beragam untuk memperkaya informasi.

**Kata kunci:** *self-silencing*; komunikasi; *emerging adulthood*; hubungan berpacaran

**Abstract**—*Self-silencing is a behavior characterized by absence of effective communication in a relationship that renders individuals unable to express true thoughts, feelings, and desires to their partner. This study was conducted by case study design of qualitative research method and thematic analysis, to enrich the exploration of stages encompassing the causes, forms, and impacts of self-silencing in emerging adulthood dating relationships. Researcher utilizes purposive sampling technique for participant selection. Data collection involves interviews with two couples who exhibit indications of self-silencing based on open-ended questionnaire. The data from both couples went through triangulation and thematic analysis. Results show significant differences in the causes, stages, and impacts of self-silencing between men and women. While there were some similarities in internal factors leading to self-silencing in men and women, external factors differed significantly. Women's self-silencing tended to impact the relationship, whereas men's self-silencing primarily affected themselves. In self-silencing stages, both men and women could overcome self-silencing due to internal motivations, but men often required external encouragement from their partners. Both men and women exhibit self-silencing by remaining silent to avoid conflict and delay communication. This is a new finding among other studies that only focus on one party and mostly highlight marital relationships rather than dating relationships. This research is beneficial for emerging adults to increase awareness of the importance of effective communication in dating relationships. Limitations of this study include the participants' similar cultural backgrounds, which limit the information conveyed to a specific context. Further research can seek participants with more diverse cultural backgrounds to enrich the information.*

**Keywords:** *self-silencing*; communication; *emerging adulthood*; dating relation

### **Pendahuluan**

Di Indonesia, permasalahan komunikasi sering dibahas dalam hubungan berpacaran. Terdapat permasalahan komunikasi di mana perempuan memilih untuk berkata “terserah” atau “tidak apa-apa” pada pasangannya ketika ditanya sesuatu. Tindakan tersebut dianggap pasangan sebagai sebuah kode misterius yang harus dicari tahu maknanya karena respons tersebut bukanlah maksud sebenarnya

(Fundrika & Ramadhan, 2023; Arshani, 2018). Permasalahan ini berhubungan dengan ciri *self-silencing* yaitu seseorang memilih untuk tidak sepenuhnya mengekspresikan diri kepada pasangannya (Jack & Dill, 1992).

*Self-silencing* menandakan komunikasi yang kurang baik dalam hubungan karena pasangan tidak bisa mengekspresikan pemikiran, perasaan, dan keinginannya (Jack & Dill, 1992). Olson dkk. (2008) menyatakan bahwa

komunikasi dan kemampuan mengekspresikan emosi dan pemikirannya penting dalam membentuk dan mempertahankan hubungan. Tanpa komunikasi yang baik, pasangan gagal membangun intimasi sehingga mereka kurang merasa nyaman untuk mengekspresikan diri (Olson dkk., 2008). Sayangnya, masih banyak permasalahan komunikasi yang dialami pasangan. Olson dkk. (2008) mengadakan survei pada lebih dari 50.000 pasangan dan menemukan bahwa mayoritas merasa tidak bahagia karena sulit mengekspresikan perasaan dan keinginan yang sebenarnya. Sebanyak 76% pasangan yang berpartisipasi dalam survei tersebut juga ingin pasangannya dapat mengekspresikan perasaannya. Berdasarkan data tersebut, persoalan komunikasi dalam hubungan romantis menjadi hal yang penting untuk dikaji lebih dalam.

Beberapa gaya komunikasi hubungan romantis adalah komunikasi asertif dan pasif. Komunikasi asertif merupakan jenis komunikasi yang ideal dalam hubungan yang memungkinkan pasangan terus terang menyampaikan keperluan, tujuan, dan perasaannya dengan tetap menghargai orang lain (Feeney dkk., 1999). Ciri dari komunikasi ini adalah individu menghargai dirinya sendiri dan juga menghargai kebutuhan serta

keinginan orang lain sehingga mereka berusaha mencari solusi yang terbaik untuk kedua pihak. Berbeda dengan komunikasi asertif, komunikasi pasif adalah ketika seseorang tidak mengekspresikan perasaan dan keinginan yang sebenarnya sehingga ia hanya mengikuti keputusan orang lain (Olson dkk., 2008).

Konsep yang serupa dengan komunikasi pasif yaitu *self-silencing*. *Self-silencing* merupakan kecenderungan untuk memprioritaskan orang lain daripada diri sendiri yang merugikan dengan tidak mengekspresikan pikiran, perasaan, dan keinginan secara penuh untuk mempertahankan intimasi dari pasangan sehingga kebutuhan relasional bisa terpenuhi (Jack & Dill, 1992). Komunikasi pasif muncul akibat *self-esteem* yang rendah (Olson dkk., 2008) sedangkan beberapa sumber *self-silencing* adalah peran gender dan konsep patriarki yang menuntut perempuan untuk menjadi pasif, rentan, dan selalu mengikuti laki-laki (Maji & Dixit, 2019). *Self-silencing* dapat berdampak buruk pada hubungan karena mendorong munculnya perasaan inferioritas pada individu ketika pendapatnya tidak pernah dipertimbangkan sehingga ia merasa terobligasi untuk mengikuti semua keputusan yang disampaikan pasangannya (Maji & Dixit, 2019). Selain itu, seseorang yang

melakukan *self-silencing* dalam hubungan juga dapat mengalami gangguan emosional serius seperti depresi yang secara signifikan bisa mempengaruhi kualitas hubungan (Ahmed & Iqbal, 2019; Abrams dkk., 2019).

Melihat urgensi fenomena *self-silencing*, telah dilakukan beberapa penelitian terkait topik tersebut. Inman dan London (2021) menemukan bahwa faktor pencetus *self-silencing* adalah tidak adanya penerimaan orang tua, kekerasan semasa anak-anak, dan kekerasan dalam hubungan yang membuat individu sensitif akan penolakan. Penelitian Joseph (2022) menemukan bahwa *self-silencing* memiliki korelasi signifikan dengan *maternal* dan *paternal responsibility* dengan korelasi yang lebih tinggi pada laki-laki dibanding perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa konflik dengan orang tua ataupun pola asuh dapat berpengaruh terhadap kecenderungan seseorang untuk melakukan *self-silencing* (Joseph, 2022). Namun, penelitian Joseph (2022) serta Inman dan London (2021) tidak menggambarkan secara mendalam mengenai bagaimana faktor-faktor tersebut akhirnya membuat seseorang melakukan *self-silencing*. Maka, diperlukan adanya penelitian kualitatif untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai faktor pencetus dari *self-silencing*, bagaimana faktor tersebut berpengaruh pada proses terjadinya *self-*

*silencing*, bentuk *self-silencing* yang terjadi, serta dampak yang muncul akibat *self-silencing*.

Terdapat perbedaan temuan penelitian *self-silencing* antara laki-laki dan perempuan. Jack & Dill (1992) menyatakan bahwa perilaku *self-silencing* cenderung dilakukan oleh perempuan sebagai upaya untuk mempertahankan relasi. Namun, riset Knapp dkk. (2014) menemukan bahwa laki-laki justru lebih sulit mengungkapkan perasaannya dan cenderung melakukan *self-silencing* untuk menghindari konflik atau konfrontasi dengan pasangan. Maka, *self-silencing* perlu diteliti lebih lanjut tidak hanya dalam perempuan namun juga pada laki-laki untuk memenuhi *population gap*, akibat banyak penelitian terkini masih terfokus pada sisi perempuan saja (Maji & Dixit, 2019; Rabbaniyah & Salsabila, 2022). Melihat adanya perbedaan hasil temuan *self-silencing* antara laki-laki dan perempuan, maka penting pula meneliti *self-silencing* pada laki-laki dan perempuan dalam konteks berpasangan untuk mengetahui dinamika *self-silencing* dalam hubungan, bukan hanya dari sisi individual.

Penelitian *self-silencing* masih jarang dibahas di Indonesia (Rabbaniyah & Salsabila, 2022; Widodo, 2015). Mayoritas penelitian tentang *self-silencing* mengambil data di Amerika Serikat (Hurst

& Beesley, 2013; Abrams dkk., 2019; Inman & London, 2021) yang memiliki perbedaan kultur dengan wilayah Asia (Emran dkk., 2020). Salah satu contoh dari perbedaan kultur Amerika dan Indonesia adalah individualisme. Masyarakat Amerika lebih individualistik dibanding di Indonesia (Hofstede Insights, 2023) sehingga ini dapat memengaruhi hasil penelitian. Terdapat beberapa penelitian yang melakukan riset tentang *self-silencing* di Asia (Joseph, 2022; Maji & Dixit, 2019), tetapi penelitian tersebut dilakukan di India yang juga memiliki perbedaan budaya dengan Indonesia. Sebagai contoh, menurut Hofstede Insights (2023), India merupakan negara yang individualistik melainkan Indonesia memiliki budaya yang kolektivistis. Di Indonesia, masyarakat lebih dekat, saling bergantung, dan melakukan konformitas di dalam kelompok sosialnya (Hofstede Insights, 2023). Maka, *self-silencing* perlu diteliti lebih lanjut dalam konteks Indonesia agar hasil yang ditemukan lebih dapat diaplikasikan pada masyarakat Indonesia.

Mayoritas penelitian terkait *self-silencing* dilakukan pada hubungan pernikahan, bukan berpacaran. Chisale (2018) membahas mengenai *self-silencing* yang terjadi dalam hubungan pernikahan dengan adanya kekerasan dalam rumah tangga. Ahmed dan Iqbal (2019) serta

Abrams dkk. (2019) membahas tentang depresi sebagai efek dari *self-silencing* yang terjadi kepada perempuan di hubungan pernikahan. Padahal *self-silencing* juga penting diteliti pada hubungan berpacaran *emerging adulthood*. Apabila *emerging adulthood* melakukan *self-silencing* dalam hubungan berpacaran, mereka dapat mengalami kesulitan mengatasi stresor sehingga kualitas hubungan mereka menurun (Shulman dkk., 2018). *Emerging adulthood* memiliki tugas perkembangan untuk menjalani hubungan romantis yang berkomitmen (Wood dkk., 2018). Mereka juga berada dalam tahapan *Intimacy vs. Isolation* menurut teori Erikson sehingga penting untuk memiliki hubungan romantis agar mereka tidak merasa kesepian dan terisolasi (Friedman & Schustack, 2016). Oleh karena itu, penting bagi *emerging adulthood* untuk tidak melakukan *self-silencing* ketika berpacaran agar dapat mengekspresikan keinginan atau perasaan kepada pasangannya sehingga memiliki hubungan yang intim (Olson dkk., 2008) sesuai dengan tugas perkembangan mereka (Wood dkk., 2018). Penelitian ini dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai penyebab, bentuk, dan dampak *self-silencing* agar bisa diantisipasi oleh *emerging adulthood* dalam hubungan berpacaran.

Mayoritas penelitian terkait *self-silencing* dilakukan secara kuantitatif, belum banyak dilakukan di Indonesia, berfokus pada perempuan dan hubungan pernikahan. Padahal, meneliti mengenai tahapan, bentuk, dan penyebab *self-silencing* secara mendalam penting dilakukan pada *emerging adulthood* di Indonesia yang memiliki tugas perkembangan untuk memiliki hubungan romantis yang serius (Wood dkk., 2018) agar *self-silencing* dapat dihindari untuk mempertahankan hubungan.

Tujuan dari penelitian adalah mengetahui tahapan *self-silencing* yang mencakup penyebab, dampak serta bentuknya dalam hubungan berpacaran. Penelitian ini dapat diharapkan membantu pasangan *emerging adulthood* di Indonesia yang berpacaran untuk lebih memahami *self-silencing* dan menghindarinya.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian ini adalah studi kasus instrumental yang berfokus pada memahami suatu kasus secara detail menggunakan teori (Kekeya, 2021). Penelitian ini akan mengeksplorasi kasus *self-silencing* dalam hubungan berpacaran *emerging adulthood* di Surabaya.

Partisipan penelitian ini adalah pasangan *emerging adulthood* berusia 18-

25 tahun di Surabaya yang sedang berpacaran dan menunjukkan kecenderungan *self-silencing* berdasarkan *open-ended questionnaire* pra-wawancara. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pengumpulan data yang berfokus pada karakteristik spesifik dari individu (American Psychological Association (APA), 2015). *Purposive sampling* dilaksanakan dengan membagikan *open-ended questionnaire* pra-wawancara terkait *self-silencing* pada pasangan berumur 18-25 tahun di Surabaya yang berpacaran. Sejumlah 22 partisipan mengisi *open-ended questionnaire* sebagai skrining awal untuk mengetahui kecenderungan *self-silencing*. Dua pasangan (empat partisipan) yang menunjukkan kecenderungan *self-silencing* paling tinggi dibuktikan dengan indikasi tidak mengungkapkan pikiran, keinginan, dan perasaan akan diundang untuk mengikuti wawancara luring secara terpisah.

Metode pengumpulan data dilakukan dengan membagikan *open-ended questionnaire* dan wawancara pada pasangan yang terpilih. Kuesioner diadaptasi dari *The Silencing The Self Scale* oleh Jack dan Dill (1992) tetapi dibuat dalam bentuk pertanyaan terbuka, seperti “Sebutkan 3 situasi yang membuat Anda tidak ingin mengungkapkan perasaan/pendapat kepada pasangan”.

Wawancara dilaksanakan selama 45-60 menit dengan panduan yang terdiri dari 26 pertanyaan terbuka, salah satunya adalah “Mengapa situasi tersebut membuat Anda merasa tidak bisa mengungkapkan keinginan Anda?”.

Triangulasi adalah proses menguji data untuk meningkatkan kredibilitas. Penelitian ini melakukan triangulasi sumber yaitu membandingkan data dengan sumber lainnya (Alfansyur & Mariyani, 2020). Data partisipan akan dibandingkan dengan data yang dituliskan dalam *open-ended questionnaire* serta data yang disampaikan oleh pasangan partisipan.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis tematik yaitu menganalisis data tekstual untuk menemukan tema. Proses analisis dilakukan dengan cara *coding* dan pemeriksaan makna untuk membuat tema (Vaismoradi dkk., 2016).

Untuk menjaga etika penelitian, peneliti memberikan *informed consent* kepada partisipan yang berisi informasi tujuan penelitian, risiko dan manfaat, hak mengundurkan diri, kerahasiaan data, dan pernyataan kesediaan. Identitas dan kerahasiaan data partisipan dijaga dengan tidak menuliskan nama asli partisipan. Partisipan juga berhak tidak menjawab pertanyaan dan mengundurkan diri dari penelitian.

## Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian pada dua pasangan, ditemukan penyebab, tahapan, dampak, serta bentuk *self-silencing* pada perempuan dan laki-laki dalam hubungan berpacaran *emerging adulthood*.

**Tabel 1. Gambaran Umum Partisipan**

Pasangan	Durasi Berpacaran	Partisipan	Jenis Kelamin	Usia
(R & D)	24 bulan	R	Perempuan	20
		D	Laki-laki	22
(L & O)	14 bulan	L	Perempuan	21
		O	Laki-laki	20

Laki-laki dan perempuan sama-sama mengalami *self-silencing* akibat faktor internal dan eksternal. Khusus perempuan, mereka lebih dipengaruhi oleh faktor internal daripada eksternal. Di antara laki-laki dan perempuan, terdapat beberapa persamaan pada faktor internal tetapi tidak ada persamaan dalam faktor eksternal.

## Penyebab *Self-Silencing*

**Tabel 2**

*Penyebab Self-Silencing pada Laki-Laki*

Kategori	Subkategori (1)	Subkategori (2)	
Internal	Kecenderungan memprioritaskan pasangan	-	
	Ketakutan menyakiti perasaan pasangan	-	
	Ketakutan mengganggu pasangan	Mengganggu pikiran	
		Mengganggu kondisi emosional	
	Keinginan menghindari konflik	Tidak ingin melanjutkan masalah	
		Hubungan baru dimulai	
		Lelah bertengkar	
	Tuntutan untuk bertanggung jawab	-	
	Perasaan bersalah	-	
	Kebiasaan kurang terbuka dalam keluarga		
Eksternal	Kebutuhan pasangan akan <i>personal space</i>	-	
	Konflik dengan pasangan	-	
	Reaksi negatif dari pasangan	Pasangan melakukan komunikasi agresif	
		Pasangan menunjukkan emosi negatif	
	Ketidakpercayaan dari pasangan	-	
	Keinginan pasangan berbeda	-	

Dari segi faktor internal, terdapat persamaan antara laki-laki dan perempuan sebagai berikut: *Pertama*, kecenderungan memprioritaskan pasangan. Kecenderungan ini ditunjukkan oleh sikap mengesampingkan pikiran, keinginan dan

**Tabel 3**

*Penyebab Self-Silencing pada Perempuan*

Kategori	Subkategori (1)	Subkategori (2)	
Internal	Kecenderungan memprioritaskan pasangan	-	
	Ketakutan menyakiti perasaan pasangan	-	
	Ketakutan mengganggu pasangan	Mengganggu waktu	
		Mengganggu pikiran	
	Keinginan menghindari konflik	Mengganggu kondisi emosional	
		Hubungan baru dimulai	
	Lelah bertengkar		
	Kengganan bergantung pada pasangan	-	
	Dorongan menjaga harga diri	-	
	Eksternal	Pengalaman negatif dengan pasangan di masa lalu	Tidak dimengerti pasangan
Ketidakhadiran pasangan			
Pengalaman negatif dengan keluarga di masa lalu		Bertengkar apabila berkomunikasi	
		Kurang komunikasi dengan ayah	
	Pola asuh tidak mendukung komunikasi asertif		

perasaan individu demi memenuhi kebutuhan atau keinginan pasangan (Dedy, 2017). Dalam konteks *self-silencing*, memprioritaskan pasangan menjadi hal yang tidak sehat karena individu menekan pikiran dan keinginan mereka.



*Kedua*, ketakutan menyakitkan perasaan pasangan merupakan kecenderungan merasa takut apabila pikiran, keinginan maupun perasaannya yang ingin disampaikan dapat menyebabkan emosi negatif pada pasangan.

*Ketiga*, ketakutan mengganggu pasangan merupakan kecenderungan merasa khawatir apabila pikiran, keinginan dan perasaan yang ingin disampaikan dapat menyebabkan ketidaknyamanan bagi pasangan. Bagi laki-laki, ini terdiri atas ketakutan mengganggu pikiran dan kondisi emosional pasangan. Hal yang sama ditemukan pada perempuan, namun perempuan juga memiliki ketakutan mengganggu waktu pasangannya. Menurut Jack dan Dill (1992), ketakutan ini didasari keinginan individu untuk memperoleh intimasi dan memenuhi kebutuhan relasional.

*Keempat*, keinginan menghindari konflik. Ini merupakan dorongan untuk menjauhi peluang terjadinya perselisihan hubungan. Perempuan melakukannya karena lelah bertengkar dan tidak ingin ada konflik karena hubungan baru dimulai. Rabbaniyah dan Salsabila (2022) menyebutkan bahwa salah satu alasan perempuan melakukan *self-silencing* adalah menjaga hubungan yang ia jalani.

“(...) Maksudnya kita baru awal-awal pacaran gitu lo jadi kayak aku, aku mikire itu haduh mosok baru awal pacaran ae wes ada masalah gitu kan, aku mikirnya kayak gitu. Jadi, ya itu tadi aku gak berani ngungkapin kekesalanku dan kekecewaanku itu tadi gitu sih. (L/P)”

Laki-laki melakukannya dengan kedua alasan tersebut, tetapi mereka juga tidak ingin melanjutkan masalah. Ini sesuai dengan temuan Knapp dkk. (2014) yang menyatakan laki-laki melakukan *self-silencing* untuk menghindari konflik.

“(...) Kadang yang dia omongin itu menyinggung aku, tapi aku lebih kayak enggak tahu kenapa, ‘Oh iya, kok bisa ya kayak gitu ya’ kayak gitu, sebenarnya ya tersinggung banget, tapi ya udah lah, biarin aja, biarin terlewat biar cepet selesai pembahasan yang ini biar bisa lanjut ke topik berikutnya, karena kalo aku ngomongin ‘Maksudmu apa ya, ya enggak lah’ kayak gini itu kan misalnya kayak gini pasti lebih dalem lagi, daripada aku menggali lebih dalem, mending aku segera nutupin aja gitu (D/L)”

Selain persamaan, terdapat perbedaan dalam penyebab internal *self-silencing*. Berikut adalah penyebab internal yang hanya ada di laki-laki. *Pertama*, Tuntutan untuk bertanggung jawab. Ini kondisi ketika laki-laki merasa harus bertanggung jawab untuk mengalah dan menurut karena ia yang menginisiasi hubungan tersebut di mana peran tersebut

menjadi tuntutan masyarakat (Harmadi & Diana, 2020).

*Kedua*, perasaan bersalah. Adanya perasaan bersalah setelah berbuat kesalahan membuat laki-laki kesulitan mengungkapkan pikiran dan perasaannya. Ini dikarenakan ada indikasi bahwa ia menyadari telah melakukan sesuatu yang merusak intimasi. Ini sesuai dengan temuan Jack dan Dill (1992) bahwa salah satu alasan *self-silencing* dilakukan adalah untuk mempertahankan intimasi dengan pasangan.

*Ketiga*, kebiasaan kurang terbuka dalam keluarga. Ini kecenderungan untuk tidak sepenuhnya membagi informasi kepada anggota keluarga.

“... Cuman aku kadang lihat kalau orang tua memang lagi ada kesusahan aku cenderung memendam gitu (O/L).”

Kebiasaan tersebut mendorong laki-laki untuk juga tidak terbuka ketika menghadapi konflik dalam hubungan. Hal ini juga dibahas oleh penelitian lainnya. Inman dan London (2021) menemukan bahwa tidak adanya penerimaan orang tua menjadi faktor pencetus *self-silencing*. Hubungan antara laki-laki dengan orang tua juga memengaruhi *self-silencing* (Joseph, 2022).

Berikut adalah penyebab internal *self-silencing* yang hanya ada di perempuan. *Pertama*, keengganan bergantung dengan pasangan. Ini

merupakan keinginan perempuan untuk menjadi independen dalam mengatasi permasalahannya sendiri.

"[...] jadinya kalo misalnya aku mau cerita sama dia merasa, oh aku bisa ngadepin ini sendiri dulu, kalau misalnya nanti aku wes merasa gak kuat ngerasa kayak emang butuh cerita aku baru cerita sama dia. (L/P)

Perempuan melakukan *self-silencing* karena terdorong menjadi independen sehingga berusaha menghadapi permasalahannya sendiri.

*Kedua*, dorongan menjaga harga diri. Perempuan melakukan *self-silencing* karena memiliki dorongan untuk mempertahankan martabat diri yang positif.

Menurut Rabbaniyah dan Salsabila, (2022), perempuan dituntut oleh masyarakat untuk menjaga harga diri sehingga ia melakukan berbagai hal seperti kurang mengungkapkan dirinya (Rabbaniyah & Salsabila, 2022). Ini juga didorong oleh ketidakadilan sosial yang menganggap “*perempuan baik*” jika tidak menunjukkan emosi negatif mereka (Jack & Ali, 2010). Dengan itu, perempuan cenderung melakukan *self-silencing* untuk menjaga martabatnya.

Selain penyebab internal, laki-laki dan perempuan memiliki penyebab eksternal berbeda. Laki-laki cenderung melakukan *self-silencing* karena faktor-faktor eksternal yang terjadi masa kini.

Melainkan, perempuan lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal yang terjadi di masa lalu. Pada laki-laki, faktor-faktor eksternal yang ditemukan adalah sebagai berikut. *Pertama*, kebutuhan pasangan akan *personal space*. Ini merupakan waktu sendiri yang dibutuhkan oleh pasangan untuk merasa tenang sebelum membahas permasalahan. Dengan ini, laki-laki terpaksa tidak mengekspresikan perasaannya karena pasangannya tidak ingin membahas permasalahan pada saat itu.

“Kalok berantem sih, kayak-kalo berantem itu enggak pernah mau omongin apa yang aku rasain. (D/L)”  
*Kedua*, konflik dengan pasangan.

Konflik merupakan perselisihan atau ketegangan yang dialami oleh pasangan. Ketika ada konflik, laki-laki akan melakukan *self-silencing*. Hal ini sesuai dengan temuan Knapp dkk. (2014) yang memaparkan bagaimana laki-laki cenderung melakukan *self-silencing* untuk menghindari konflik dan konfrontasi dengan pasangannya.

*Ketiga*, reaksi negatif dari pasangan. Reaksi ini merupakan respons negatif dari pasangan yang tidak menyenangkan. Hal ini dapat berupa kondisi emosi negatif maupun komunikasi agresif. Saat pasangan menunjukkan reaksi negatif, laki-laki cenderung mendiamkan diri dan menunggu hingga reaksi tersebut mereda. Ini selaras

dengan hasil penelitian Inman dan London (2021) yang menemukan bahwa laki-laki melakukan *self-silencing* untuk menghindari respons emosional berlanjut dari perempuan.

*Keempat*, ketidakpercayaan dari pasangan. Ketidakpercayaan merupakan sikap yang ditunjukkan oleh pasangan ketika berpikir bahwa suatu hal tidak benar. Laki-laki cenderung memendam hal ingin disampaikan ketika pasangannya terus menunjukkan ketidakpercayaan. Ini dapat disebabkan oleh bagaimana laki-laki berusaha meyakinkan pasangannya namun tetap tidak didengarkan sehingga merasa bahwa usahanya sia-sia, mendorongnya untuk melakukan *self-silencing*.

*Kelima*, keinginan pasangan berbeda. Keinginan ini merupakan perbedaan pendapat, prioritas, maupun kehendak yang dapat menimbulkan konflik. Sebagai usaha untuk menghindari konflik, laki-laki cenderung menekan keinginannya sendiri dan memilih untuk mengikuti keinginan pasangan. Menurut Inman dan London (2021), individu yang mementingkan keinginan pasangannya di atas keinginannya sendiri cenderung melakukan *self-silencing* (Inman & London, 2021).

Faktor penyebab eksternal yang hadir pada perempuan dari masa lalunya adalah sebagai berikut. *Pertama*,

pengalaman negatif dengan pasangan di masa lalu adalah peristiwa yang tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang dalam hubungan romantis sebelumnya. Peristiwa yang dialami berupa kurangnya pengertian dari pasangan atau ketidakhadiran pasangan ketika dibutuhkan.

“Hmm, karena mungkin beberapa kali aku membutuhkan tapi beberapa kali juga aku ga dapet momen itu, maksudnya kayak pas aku butuh dia tapi dia ga ada akhirnya kayak aku mungkin kehilangan sosoknya gitu.”

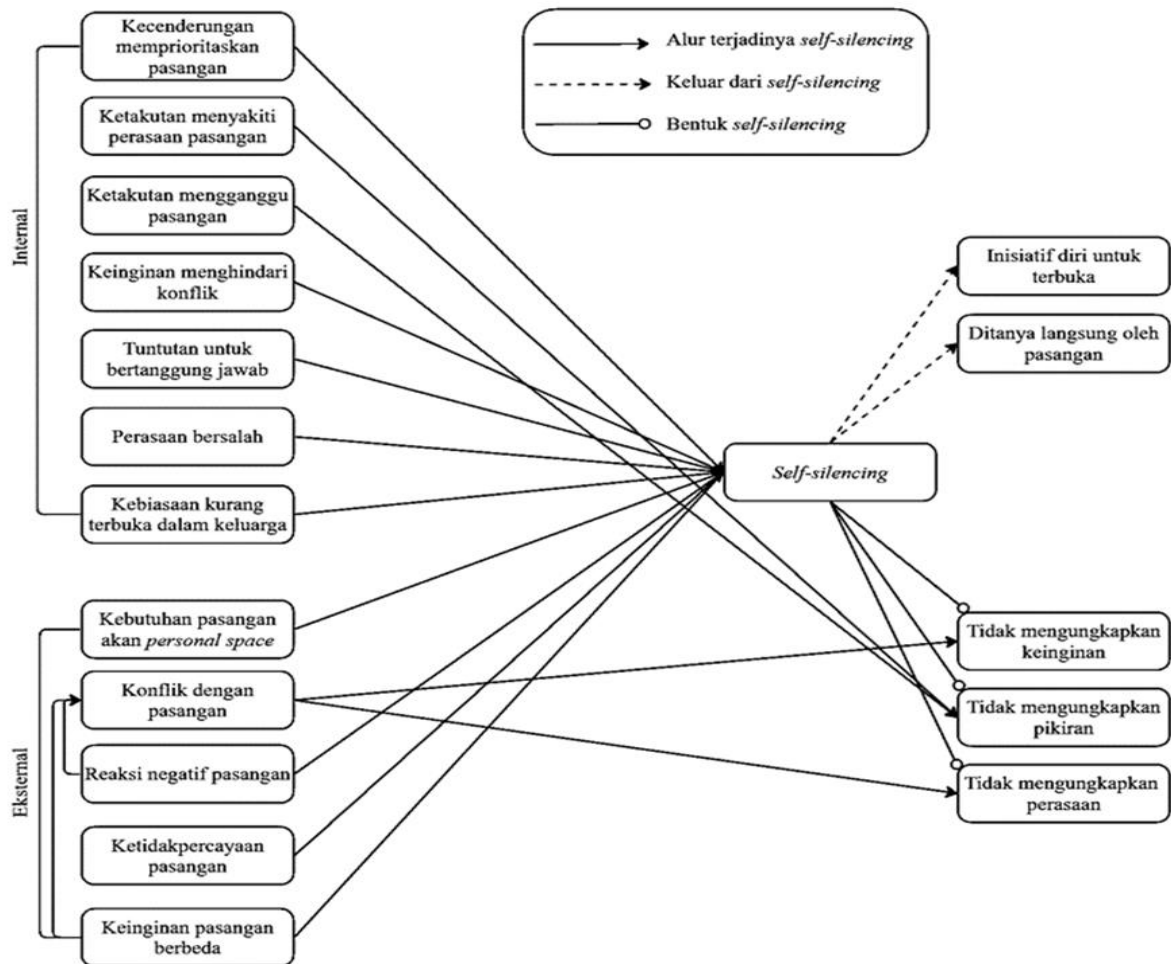
*Kedua*, pengalaman negatif dengan keluarga di masa lalu merujuk pada kejadian yang tidak menyenangkan atau merugikan yang pernah dialami dalam lingkungan keluarga. Hal ini melibatkan proses komunikasi dalam keluarga seperti kebiasaan bertengkar apabila berkomunikasi, kurangnya komunikasi dengan ayah atau pola asuh yang tidak mendukung komunikasi asertif.

Menurut Desvianto (2013), pengalaman masa lalu memengaruhi persepsi seseorang tentang diri mereka sendiri dan orang lain. Pengalaman masa lalu negatif dapat mengembangkan individu untuk sulit membuka diri ataupun mengungkapkan perasaan dan kebutuhannya, yang merupakan karakteristik dari *self-silencing*.

**Tahapan *Self-silencing*.** Secara umum, tahapan *self-silencing* antara laki-laki dan perempuan sama-sama dimulai

dengan penyebab internal dan eksternal yang memicu *self-silencing*. Penyebab memunculkan *self-silencing* secara menyeluruh atau hanya salah satu bentuk saja yaitu tidak mengungkapkan keinginan, pikiran, atau perasaan pribadi.

Hal yang hanya ada di tahapan *self-silencing* laki-laki adalah adanya penyebab yang menjadi pencetus dari penyebab lainnya. Di bagian penyebab eksternal, penyebab reaksi negatif dari pasangan dan pasangan memiliki keinginan yang berbeda dapat memunculkan konflik dengan pasangan, barulah konflik membuat laki-laki tidak mengungkapkan keinginan dan perasaannya. Namun, dua penyebab tersebut juga memunculkan *self-silencing* secara menyeluruh. Ilustrasi dari tahapan *self-silencing* pada laki-laki dapat dilihat pada Gambar 1.



**Gambar 1. Tahapan *Self-Silencing* Laki-laki**

Hal yang hanya ada di tahapan *self-silencing* perempuan adalah salah satu bentuk *self-silencing* menjadi pencetus penyebab lain. Di bagian penyebab internal ketakutan mengganggu pasangan membuat perempuan tidak mengungkapkan pikirannya, lalu mencetuskan penyebab keinginan menghindari konflik, barulah ia melakukan *self-silencing* secara menyeluruh. Namun, keinginan

menghindari konflik sendiri dapat langsung menyebabkan *self-silencing*.

Dalam proses keluar dari *self-silencing*, laki-laki dan perempuan sama-sama mampu keluar dari *self-silencing* jika ada inisiatif diri untuk terbuka. Terkhusus untuk laki-laki, pendorong keluar dari *self-silencing* lainnya adalah ditanya langsung oleh pasangan.

“Oh... aku hampir di semua situasi enggak pernah ngomongin apa yang aku pikirkan sih, kecuali kalo ditanya

gitu sebenarnya kalo aku ditanya “Menurutmu gimana?” “Ini enak kayak gimana?”, kalo dia nanyain pandanganku seperti ini itu kayak gimana baru aku ngomong, kalau secara umum “Eh itu loh jelek, eh itu loh bagus” enggak pernah aku omongin kayak gitu. (D/L)”

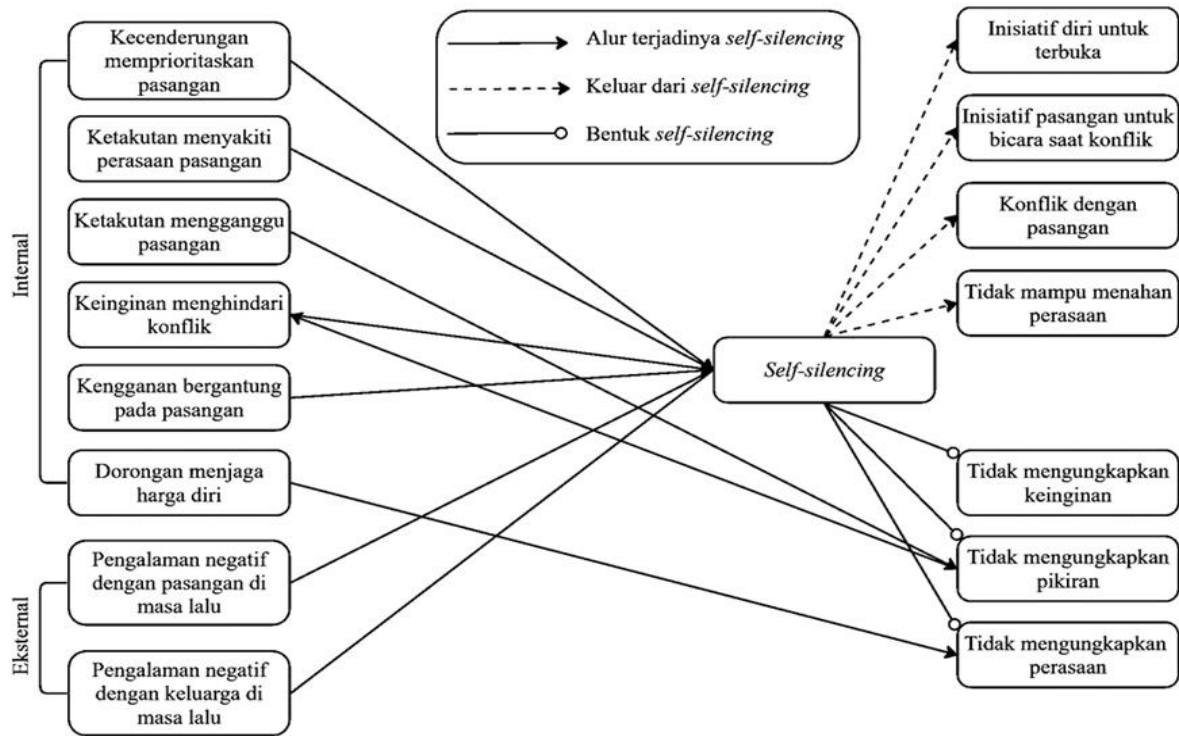
Bagi perempuan, pendorong keluar dari *self-silencing* lainnya adalah inisiatif diri dan pasangan untuk bicara saat konflik, konflik dengan pasangan, dan ketidakmampuan menahan perasaan.

Bagi perempuan, konflik dengan pasangan justru mendorongnya keluar dari *self-silencing*. Ini dikarenakan di momen konflik, ia menjadi paham akan pendapat sebenarnya dari pasangan sehingga itu mendorongnya untuk mengungkapkan pendapatnya juga. Ini berbeda dengan laki-laki karena konflik justru menjadi penyebab mereka *self-silencing*, bukan membuat mereka keluar dari *self-silencing*.

“... Tapi kalau misalkan kita berantem aku pasti ngomong kan apa yang aku rasakan gitu kan. Aku gak suka loh kalau kamu gini gini terus dia baru ngomong “lah kamu loh jadi orang kayak gini gini gini” Oh ternyata gini yang dia rasain dia pikirin. Tapi kalau tidak ada pemicunya aku ngomong, ya dia gak ngomong gitu loh.” (R/)

Bagi perempuan, salah satu pendorong ia keluar dari *self-silencing* adalah ketidakmampuan menahan perasaan, tetapi tidak berlaku bagi laki-laki. Kondisi tersebut didasari oleh ketidakadilan sosial yang ditujukan pada perempuan yang mana perempuan

dianggap sebagai sosok “*perempuan baik*” jika tidak menunjukkan emosi negatif mereka (Jack & Ali, 2010). Akibatnya perempuan cenderung menahan perasaannya. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa tindakan *self-silencing* perempuan tidak dapat terus-menerus berlangsung karena adanya penumpukan perasaan yang memaksa perempuan mengungkapkan perasaannya. Tahapan *self-silencing* yang terjadi pada perempuan digambarkan pada Gambar 2.



**Gambar 2. Tahapan *Self-Silencing* Perempuan**

Laki-laki dan perempuan berpotensi sama-sama melakukan *self-silencing*. Pada perempuan, *self-silencing* dipengaruhi oleh faktor penyebab eksternal yang dilatarbelakangi oleh masa lalunya sedangkan faktor penyebab eksternal laki-laki didominasi oleh aspek pasangan pada relasi saat ini. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan cenderung mengawali penyebab *self-silencing* karena adanya aspek masa lalu yang berpeluang menimbulkan faktor penyebab eksternal laki-laki yaitu keinginan yang berbeda, ketidakpercayaan, reaksi negatif, dan kebutuhan akan *personal space*.

Proses pasangan bisa keluar dari *self-silencing* juga saling berpengaruh.

Perempuan akan keluar dari *self-silencing* ketika ia tidak mampu lagi menahan perasaannya yang mendorongnya untuk mempertanyakan permasalahan dengan pasangan. Kehadiran konfrontasi dari perempuan berpotensi untuk mendorong laki-laki mengungkapkan keinginan, pikiran dan perasaan mereka sehingga kedua pihak dapat melakukan komunikasi efektif dan keluar dari *self-silencing*. Di sisi lain, baik laki-laki dan perempuan menyadari bahwa mereka mampu keluar dari *self-silencing* dengan inisiatif diri untuk terbuka, tetapi laki-laki tidak jarang menunggu ditanya terlebih dahulu oleh pasangan dan perempuan menunggu pasangannya berbicara terlebih dahulu,

menunggu terjadinya konflik, atau baru keluar dari *self-silencing* ketika tidak mampu lagi menahan perasaannya.

**Dampak *Self-silencing*.** *Self-silencing* membawa dampak negatif pada diri individu serta kepada hubungan: (1) dampak diri sendiri adalah konsekuensi *self-silencing* bagi diri individu secara internal; dan (2) dampak kepada hubungan merupakan konsekuensi negatif *self-silencing* pada sebuah hubungan.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa *self-silencing* sama-sama berdampak negatif bagi diri laki-laki atau perempuan serta memengaruhi hubungan berpacaran mereka.

**Tabel 4. Dampak *Self-Silencing* pada Laki-Laki**

Kategori	Sub-kategori (1)	Sub-kategori (2)
Dampak negatif	Dampak kepada hubungan	Masalah terabaikan
	Dampak pada diri sendiri	Tidak menjadi diri sendiri Tidak nyaman mengikuti keinginan pasangan

**Tabel 5. Dampak *Self-Silencing* pada Perempuan**

Kategori	Sub-kategori (1)	Sub-kategori (2)
Dampak negatif	Dampak kepada hubungan	Pasangan ikut mendiamkan diri Masalah hingga dipendam semakin parah
	Dampak pada diri sendiri	Mengganggu pikiran

*Self-silencing* pada laki-laki memiliki dampak yang cenderung lebih besar secara internal, yaitu menyebabkan perasaan kehilangan identitas diri serta ketidaknyamanan ketika merasa terpaksa mengikuti keinginan pasangan, tanpa mampu menyampaikan keinginannya sendiri.

“Terus aku nurutin semua yang dia mau dan jadi kayak hal-hal simple yang sebenarnya enggak sesuai sama value aku jadi ya kayak ya udah aku yang ngalah gitu. (D/L)”

Hal ini sesuai dengan temuan Flett dkk. (2007) yang memaparkan dorongan untuk selalu memenuhi ekspektasi orang lain, terutama pasangan, akan menyebabkan fenomena *‘loss of self’* atau kehilangan jati diri. Ini menjadi faktor hadirnya depresi serta kepercayaan diri rendah.

Melainkan, *self-silencing* yang dilakukan perempuan cenderung berdampak lebih besar terhadap hubungan berpacarannya.

“... aku lagi ga enak sama kamu, aku tuh bisa langsung diemin kamu, aku juga ngomong gitu kan ke pasangan aku, dan pasanganku ini tau kalau misalkan aku lagi kecewa atau lagi apa pasti perilakuku beda, dia itu tau banget, mestinya kalau lagi ngerasain hal itu ke dia, harusnya dia tau tapi gatau kenapa kayaknya akhir-akhir ini, dia tahu tapi dia lebih memilih untuk diem juga gitu (R/P)”



*Self-silencing* oleh perempuan cenderung menyebabkan masalah dalam hubungan menjadi terpendam dan tidak terselesaikan. Ini menimbulkan perbedaan paham dan mendorong pasangannya untuk mendiamkan diri serta menunjukkan perilaku *self-silencing*. Hal ini sejalan dengan penemuan Maji dan Dixit (2018) bahwa perilaku *self-silencing* oleh perempuan akan secara bertahap menumpuk ketidakpuasan bagi pasangan sehingga cenderung meningkatkan risiko konflik dalam hubungan.

Perbedaan dampak *self-silencing* antara perempuan dan laki-laki kontras dengan hasil penelitian Duarte dan Thompson (1999). Menurut peneliti, perempuan yang melakukan *self-silencing* demi memenuhi peran dalam relasi sosial berdasarkan sistem patriarki adalah pihak yang akan mengalami '*loss of self*', bukan sebaliknya. Duarte dan Thompson (1999) juga menyebutkan bahwa perilaku *self-silencing* cenderung memunculkan emosi positif yaitu rasa bangga dalam laki-laki ketika mereka berhasil memprioritaskan keinginan pasangan di atas keinginannya.

### Bentuk *Self-silencing*

**Tabel 6. Bentuk *Self-silencing* pada Laki-laki**

Kategori	Subkategori (1)
Memprioritaskan keinginan pasangan	-
Diam untuk menghindari konflik	Mengalah agar konflik cepat selesai
	Menuruti pasangan agar tidak ada konflik
	Menunggu momen yang tepat
Menunda komunikasi	Menunggu masalah pemicu
	Menunggu inisiasi pasangan

**Tabel 7. Bentuk *Self-Silencing* pada Perempuan**

Kategori	Subkategori (1)
Diam untuk menghindari konflik	-
Menunda komunikasi	Menunggu hingga tidak tahan memendam
	Menunggu momen yang tepat

Beberapa bentuk *self-silencing* pada laki-laki dan perempuan adalah sebagai berikut: (1) memprioritaskan keinginan pasangan adalah tindakan mengutamakan keinginan pasangan dengan menurunkan derajat kepentingan keinginan pribadi. Bentuk ini hanya hadir di laki-laki; (2) diam untuk menghindari konflik adalah tindakan secara sengaja

tidak mengomunikasikan pendapat untuk menghindari konflik, dan (3) menunda komunikasi adalah tindakan secara sengaja mengundur waktu pembicaraan mengenai suatu topik karena memiliki pertimbangan tertentu.

Berdasarkan hasil wawancara, laki-laki dan perempuan memiliki kesamaan bentuk *self-silencing* yaitu diam untuk menghindari konflik dan menunda komunikasi. Laki-laki cenderung mengalah agar konflik cepat selesai dan menuruti keinginan pasangan agar tidak ada konflik. Ini selaras dengan hasil penelitian Knapp dkk. (2014) yang menemukan bahwa laki-laki cenderung melakukan *self-silencing* dan tidak menyampaikan keinginan yang berbeda untuk menghindari konflik.

“Kayak aku yang lebih sering minta maaf duluan gitu padahal masalahnya itu sebenarnya bisa diomongin gitu lo tapi aku, aku apa ya namanya langsung sering untuk minta maaf duluan gitu tidak berusaha menyelesaikan masalah *face to face* tapi yaudah damai aja lah gitu. (O/L)”

Untuk perempuan, mereka hanya menghindari konflik secara sementara agar konflik tidak terjadi saat itu. Menurut Jack dan Dill (1992), alasan di balik ini adalah untuk mempertahankan intimasi dengan pasangan dan memenuhi kebutuhan relasional.

“Karena ya itu tadi, aku mikirnya ini masih awal pacaran kok udah ada ini ya, udah ada mas-perkara, udah ada kasus kayak gitu kan. Jadi

aku memutuskan buat aku mendem itu kayaknya kurang lebih semingguan, seminggu sampek dua minggu. (L/P)”

Perempuan dan laki-laki juga melakukan *self-silencing* dengan menunda komunikasi dan menunggu momen tepat untuk menyampaikan perasaan mereka. Perbedaannya adalah laki-laki juga menunda komunikasi hingga ada faktor eksternal seperti masalah pemicu atau inisiasi dari pasangan untuk berbicara dulu. Ini dapat disebabkan oleh peran gender yang menggambarkan laki-laki sebagai seseorang yang harus memendam perasaan dan emosinya (Duarte & Thompson, 1999)

“... Hal yang menyinggung dia, kadang-kadang pernah nih aku ngomong sesuatu secara enggak sengaja itu menurutku menyinggung banget tapi dia fine-fine aja, tapi kayak aku yakin dia pasti enggak fine-fine aja, nah ya udah, dari situ aku belajar buat jangan terlalu banyak mikirin-eh sorry jangan terlalu banyak ngungkapin apa yang aku pikirkan, kecuali ditanya, gitu. (D/L)”

Di sisi lain, perempuan menunda komunikasi dengan mempertimbangkan kondisi dan dampak jika ia mengatakan perasaannya. Ini dapat terjadi ketika perempuan merasa bahwa kebutuhan orang lain lebih penting (Duarte & Thompson, 1999). Perempuan baru akan mengatakan perasaannya karena faktor internal yaitu menunggu hingga ia sudah tidak tahan memendam perasaannya.

“Kayak aku pikir dulu ok gak ya aku ngomong. Baru misalkan bener-bener tidak bisa menahan perasaanku baru aku ngomong ke dia gitu. (R/P)”

Bentuk *self-silencing* yang hanya dimiliki laki-laki adalah memprioritaskan keinginan pasangan secara sukarela dan tidak menyampaikan keinginannya sendiri. Ini sesuai dengan ciri-ciri *self-silencing* yaitu kecenderungan untuk memprioritaskan orang lain daripada diri sendiri (Jack & Dill, 1992). Bentuk *self-silencing* ini lebih dapat terlihat dalam laki-laki karena mereka cenderung merasa bangga ketika dapat memprioritaskan keinginan pasangannya. Bagi perempuan, memprioritaskan keinginan pasangannya justru dapat menimbulkan perasaan ‘kehilangan dirinya’ (Duarte & Thompson, 1999). Maka dari itu, bentuk *self-silencing* ini hanya muncul di laki-laki.

“Jujur kalau selama ini aku enggak pernah menyampaikan apa yang aku ingin gitu. Kayak aku mau ke tempat ini aku pengen makan ini gitu. Tapi aku selalu ingat dia, dia pengen apa pasti aku oke oke aja. (D/L)”

Perempuan dan laki-laki sama-sama berpotensi untuk melakukan perilaku *self-silencing* dalam bentuk yang serupa. Namun, penyebab, dan dampak yang dialami memiliki perbedaan. Dari sisi penyebab, perempuan sangat dipengaruhi oleh masa lalu sehingga berdampak pada perilaku mereka yang berpeluang menjadi

penyebab eksternal laki-laki. Pada dasarnya setiap pasangan menyadari bahwa mereka dapat keluar dari *self-silencing* jika berinisiatif berkomunikasi pada pasangan, tetapi baik laki-laki maupun perempuan masih menunda berkomunikasi pada pasangan dengan alasan yang berbeda-beda.

### Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tahapan yang mencakup penyebab, dampak dan bentuk *self-silencing* dalam hubungan berpacaran *emerging adulthood* di Indonesia.

Berdasarkan hasil wawancara, tahapan *self-silencing* dimulai oleh penyebab internal dan eksternal. Terdapat beberapa persamaan di penyebab internal antara laki-laki dan perempuan, tetapi seluruh penyebab eksternal memiliki perbedaan. Penyebab ini menjadi awal tahapan *self-silencing* sehingga dapat langsung mengakibatkan *self-silencing* atau bentuknya.

*Self-silencing* laki-laki membawa lebih banyak dampak negatif bagi dirinya, sedangkan *self-silencing* perempuan lebih banyak dampak negatif bagi hubungannya. Agar dapat keluar dari *self-silencing*, perempuan dan laki-laki harus berinisiatif untuk berbicara. Ini diperlukan karena laki-

laki terkadang menunggu inisiasi pasangan sedangkan perempuan menunggu hingga ia tidak tahan memendam perasaannya.

Perempuan dan laki-laki memiliki bentuk *self-silencing* serupa yaitu mendiamkan diri untuk menghindari konflik dan menunda komunikasi. Laki-laki juga secara khususnya melakukan *self-silencing* dengan menuruti keinginan pasangannya dan tidak menyampaikan keinginannya sendiri.

Penelitian ini telah berkontribusi terhadap ilmu Psikologi Konseling, khususnya tentang pernikahan dan keluarga. Penelitian ini dapat menjadi dasar upaya peningkatan kemampuan komunikasi dalam hubungan romantis sehingga meningkatkan intimasi. Hasil penelitian ini berkontribusi terhadap pengetahuan tentang *self-silencing* dalam hubungan berpacaran dengan lebih menjelaskan tentang penyebab, tahapan, dampak, dan bentuk *self-silencing* yang belum ada di penelitian terdahulu. Terdapat juga penemuan baru terkait perbedaan penyebab, tahapan, dampak, dan bentuk *self-silencing* antara perempuan dan laki-laki.

**Keterbatasan dan Saran.** Partisipan penelitian berasal dari latar belakang yang serupa yaitu berdomisili di Surabaya sehingga data hanya berdasarkan partisipan di domisili tersebut. Untuk melihat apakah latar belakang budaya memengaruhi

perilaku *self-silencing*, maka penelitian selanjutnya dapat dilakukan di daerah-daerah yang berbeda.

Penelitian ini juga kurang menggali lebih dalam beberapa penyebab, dampak, dan bentuk *self-silencing* karena keterbatasan waktu wawancara. Namun, peneliti telah mengantisipasi keterbatasan waktu tersebut dengan melihat data yang ada di kuesioner pra-wawancara dan menggunakan panduan wawancara. Maka penelitian selanjutnya dapat lebih mengeksplorasi penemuan yang didapatkan serta dapat meneliti dengan metode kuantitatif untuk mencari variabel yang dapat menjadi prediktor terkuat *self-silencing*.

Agar *self-silencing* dapat dihindari dalam hubungan berpacaran, disarankan untuk pasangan *emerging adulthood* membiasakan diri mengomunikasikan keinginan, perasaan dan pendapat secara asertif dengan pasangan. Pasangan diharapkan membangun kepercayaan dan kenyamanan dalam hubungan berpacaran dengan komunikasi yang asertif, seperti *I statement*.

#### Daftar Pustaka

Abrams, J. A., Hill, A., & Maxwell, M. (2019). Underneath the mask of the strong black woman schema: Disentangling influences of strength and self-silencing on depressive

- symptoms among U.S. black women. *Sex Roles*, 80(9-10), 517–526.
- Ahmed, F., & Iqbal, H. (2019). Self-silencing and marital adjustment in women with and without depression. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 34(2), 311–330.
- Alfansyur, A., & Mariyani. (2020). Seni mengelola data: Penerapan triangulasi teknik, sumber dan waktu pada penelitian pendidikan sosial. *HISTORIS : Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 5(2).
- American Psychological Association. (2015). *APA Dictionary of Psychology* (2nd ed.). American Psychological Association.
- Arshani, F. (2018, July 26). *Ini lho bro, 5 makna kata “gak apa-apa” dari cewek*. IDN Times. <https://www.idntimes.com/men/ladies/febby-arshani/5-makna-kata-gak-apa-apa-dari-cewek-c1c2>
- Chisale, S. S. (2018). Domestic abuse in marriage and self-silencing: Pastoral care in a context of self-silencing. *HTS Teologiese Studies / Theological Studies*, 74(1).
- Dedy, K. (2017). Hubungan antara dimensi kepribadian big five dengan kepuasan pernikahan pada masa awal pernikahan [Tesis]. In Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Desvianto, S. (2013). Studi fenomenologi : Proses pembentukan persepsi mantan pasien depresi di rumah pemulihan soteria. *Jurnal E-Komunikasi*, 1(3), 81636.
- Duarte, L. M., & Thompson, J. M. (1999). Sex differences in self-silencing. *Psychological Reports*, 85(1), 145–161.
- Emran, A., Iqbal, N., & Dar, I. A. (2020). ‘Silencing the self’ and women’s mental health problems: A narrative review. *Asian Journal of Psychiatry*, 53(102197), 1–12.
- Desvianto, S. (2013). Studi fenomenologi : Proses pembentukan persepsi mantan pasien depresi di rumah pemulihan soteria. *Jurnal E-Komunikasi*, 1(3), 81636.
- Feeney, J. A., Kelly, L., Gallois, C., Peterson, C., & Terry, D. J. (1999). Attachment style, assertive communication, and safer-sex behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(9), 1964–1983.
- Flett, G. L., Besser, A., Hewitt, P. L., & Davis, R. A. (2007). Perfectionism, silencing the self, and depression. *Personality and Individual Differences*, 43(5), 1211–1222.
- Friedman, H. S., & Schustack, M. W. (2016). *Personality: Classic theories*

- and modern research* (6th ed.). Pearson.
- Fundrika, B. A., & Ramadhan, F. (2023, 15 Februari). *Laki-laki wajib tahu, psikolog ungkap cara atasi perempuan bilang 'terserah*. Suara.com. <https://www.suara.com/lifestyle/2023/02/15/103000/laki-laki-wajib-tahu-psikolog-ungkap-cara-atasi-perempuan-bilang-terserah>
- Harmadi, M., & Diana, R. (2020). Tinjauan Psiko-Teologi Terhadap Fenomena Kekerasan Dalam Pacaran Pada Remaja. *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, 4(1), 92.
- Hofstede Insights. (2023). *Country comparison - hofstede insights*. Hofstede Insights; [www.hofstede-insights.com](http://www.hofstede-insights.com). Retrieved March 21, 2023, from <https://www.hofstede-insights.com/country-comparison/india>
- Hurst, R. J., & Beesley, D. (2013). Perceived sexism, self-silencing, and psychological distress in college women. *Sex Roles*, 68(5-6), 311–320.
- Inman, E. M., & London, B. (2021). Self-silencing mediates the relationship between rejection sensitivity and intimate partner violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(13-14), 088626052199794.
- Jack, D. C., & Ali, A. (2010, 1 Mei). *Introduction: Culture, self-silencing, and depression: A contextual-relational perspective*. NYU Scholars; Oxford University Press. <https://nyuscholars.nyu.edu/en/publications/introduction-culture-self-silencing-and-depression-a-contextual-r>
- Jack, D. C., & Dill, D. (1992). The silencing the self scale: Schemas of intimacy associated with depression in women. *Psychology of Women Quarterly*, 16(1), 97–106.
- Joseph, A. (2022). Role of parent-child relationship, family conflict in self-silencing behaviour among young adults. *International Journal of Indian Psychology*, 10(3).
- Kekeya, J. (2021). Qualitative case study research design: The commonalities and differences between collective, intrinsic and instrumental case studies. *Contemporary PNG Studies: DWU Research Journal*, 36, 28–37.
- Knapp, M. L., Vangelisti, A. L., & Caughlin, J. P. (2014). *Interpersonal communication and human relationships*. Pearson.
- Maji, S., & Dixit, S. (2018). Self-silencing and women's health: A review. *International Journal of Social Psychiatry*, 65(1), 3–13.
- Maji, S., & Dixit, S. (2019). Exploring

- self-silencing in workplace relationships: A qualitative study of female software engineers. *The Qualitative Report*, 25(6).
- Olson, D. H. L., Olson-Sigg, A., & Larson, P. J. (2008). *The couple checkup*. Thomas Nelson.
- Rabbaniyah, S., & Salsabila, S. (2022). Patriarki dalam budaya jawa; membangun perilaku pembungkaman diri pada perempuan korban seksual dalam kampus. *Community : Pengawas Dinamika Sosial*, 8(1), 113.
- Shulman, S., Norona, J. C., Scharf, M., Ziv, I., & Welsh, D. P. (2018). Changes in self-silencing from adolescence to emerging adulthood and associations with relationship quality and coping with relationship stressors. *Journal of Relationships Research*, 9(e21).
- Vaismoradi, M., Jones, J., Turunen, H., & Snelgrove, S. (2016). Theme development in qualitative content analysis and thematic analysis. *Journal of Nursing Education and Practice*, 6(5), 100–110.
- Widodo, M. K. D. N. (2015). Mindfulness sebagai mediator dalam hubungan antara kelekatan antara kelekatan pada ibu dan self-silencing pada remaja laki dan perempuan. <https://repository.usd.ac.id/947/1/119114152.pdf>
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). Emerging adulthood as a critical stage in the life course. In N. Halfon, C. B. Forrest, R. M. Lerner, & E. M. Faustman (Eds.), *Handbook of Life Course Health Development* (pp. 123–144)