

Peran Keterbukaan dalam Mengurangi Perilaku Posesif pada Hubungan Romantis Mahasiswa

Qori Aliffiani¹, Koesworo Setiawan², Agustini³

¹⁻³Program Studi Sains Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Djuanda, Indonesia

qorialiffiani282@gmail.com¹, koesworo.setiawan@unida.ac.id², agustin@unida.ac.id³

ABSTRAK

Perilaku posesif sering menjadi tantangan dalam hubungan romantis, terutama di kalangan mahasiswa, yang berdampak pada kualitas hubungan interpersonal. Meskipun keterbukaan telah dikenal sebagai elemen penting dalam komunikasi interpersonal, perannya dalam mengurangi perilaku posesif belum banyak diteliti secara mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana keterbukaan dapat mengurangi perilaku posesif dalam hubungan romantis mahasiswa Universitas Djuanda Bogor. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik *purposive sampling*, melibatkan lima mahasiswa berusia 18–25 tahun sebagai informan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi tidak langsung, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan pendekatan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, didukung oleh triangulasi untuk validasi temuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterbukaan memiliki peran dalam mengatasi berbagai faktor pemicu posesif, seperti ketergantungan emosional, rasa tidak aman, kurangnya kepercayaan, ketakutan tersembunyi, dan pengalaman masa lalu. Keterbukaan membantu pasangan berbagi informasi secara jujur, membangun kepercayaan, dan menciptakan rasa aman dalam hubungan. Meskipun demikian, keterbatasan penelitian ini terletak pada jumlah partisipan yang terbatas dan fokus pada konteks mahasiswa. Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam memahami peran keterbukaan dalam komunikasi interpersonal.

Kata Kunci: keterbukaan, perilaku posesif, komunikasi interpersonal, hubungan romantis, mahasiswa

PENDAHULUAN

Komunikasi interpersonal adalah landasan dari hubungan yang sehat, terutama dalam konteks hubungan romantis. Salah satu dimensi penting dari komunikasi interpersonal adalah keterbukaan, yang melibatkan kesediaan pasangan untuk berbagi pikiran, perasaan, dan pengalaman secara jujur tanpa rasa takut akan penolakan (DeVito dalam Maradoni & Rozali, 2022). Keterbukaan membantu menciptakan hubungan yang transparan, di mana kedua pihak merasa dihargai dan

dipahami, sehingga dapat membangun kepercayaan yang kokoh sebagai fondasi hubungan romantis.

Hubungan romantis sering kali dihadapi dengan perilaku posesif dari salah satu pasangan ataupun keduanya, yang mencerminkan bentuk kontrol berlebihan terhadap pasangan. Perilaku ini tidak hanya membatasi ruang gerak pasangan tetapi juga menciptakan tekanan emosional yang signifikan. Studi Trikesumawardani et al. (2024) menunjukkan bahwa posesif sering kali dipicu oleh perasaan tidak aman atau ketakutan akan kehilangan pasangan. Dalam situasi seperti ini, keterbukaan dapat menjadi solusi efektif untuk mengatasi ketegangan yang timbul akibat perilaku posesif, karena memungkinkan pasangan untuk saling memahami kekhawatiran dan kebutuhan emosional masing-masing.

Teori keterbukaan DeVito menekankan bahwa dalam komunikasi interpersonal, individu yang terbuka mampu mengekspresikan diri secara jujur dan menerima perasaan pasangannya dengan empati. Hal ini relevan dalam hubungan romantis, di mana keterbukaan tidak hanya membantu mengidentifikasi masalah yang muncul tetapi juga memberikan ruang untuk diskusi aktif di antara pasangan. Sebagai contoh, pasangan yang terbuka dapat dengan mudah mendiskusikan kekhawatiran mereka terhadap perilaku posesif, sehingga menciptakan lingkungan yang mendukung untuk menyelesaikan konflik secara damai (Rubani dalam Arwan, 2018).

Keterbukaan juga berperan penting dalam memperbaiki pola komunikasi yang tidak sehat. Ketika salah satu pihak menunjukkan perilaku posesif, seperti membatasi interaksi pasangan dengan orang lain atau terus-menerus memantau aktivitas mereka, komunikasi yang terbuka memungkinkan pasangan untuk mengungkapkan perasaan mereka dengan cara yang tidak menghakimi. Dengan demikian, keterbukaan menjadi alat untuk membangun kesadaran bersama bahwa perilaku posesif dapat merusak kepercayaan dan kualitas hubungan (Setiawan, 2023).

Dalam konteks hubungan romantis mahasiswa Universitas Djuanda Bogor, perilaku posesif sering kali muncul akibat kurangnya komunikasi yang efektif.

Sebagaimana yang ditemukan dalam penelitian sebelumnya, mahasiswa yang mengalami perilaku posesif dari pasangannya merasa terbatas dalam menjalani kehidupan sosial dan akademik mereka. Fenomena ini dapat menekankan bahwa keterbukaan sebagai sarana untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan pemahaman antar pasangan, sehingga mereka dapat menjalani hubungan yang lebih sehat dan harmonis (Trikesumawardani et al., 2024).

Selain itu, keterbukaan memberikan manfaat dalam membangun keintiman emosional yang lebih dalam antara pasangan. Menurut teori hubungan romantis yang dikemukakan oleh Sternberg (1986 dalam Chandra, 2016), keintiman adalah salah satu komponen utama dari cinta sejati, di mana pasangan merasa nyaman untuk berbagi perasaan dan pengalaman tanpa rasa takut akan penolakan. Dengan mempraktikkan keterbukaan, pasangan dapat menciptakan hubungan yang saling mendukung, di mana kebutuhan emosional masing-masing diakomodasi secara setara.

Namun, tanpa keterbukaan, hubungan romantis sering kali jatuh ke dalam pola komunikasi yang destruktif. Perilaku posesif, seperti ancaman, cemburu berlebihan, atau kontrol terhadap aktivitas pasangan, dapat semakin memperburuk situasi jika tidak diatasi dengan diskusi yang jujur. Sebaliknya, pasangan yang mampu berkomunikasi secara terbuka lebih mungkin untuk menyelesaikan konflik secara sehat dan memperkuat kepercayaan di antara mereka (Rubani dalam Arwan, 2018).

Keterbukaan juga mendukung pembentukan sikap mendukung (*supportiveness*) dalam hubungan. Pasangan yang saling terbuka cenderung lebih empati dan bersedia memberikan dukungan emosional saat salah satu pihak menghadapi kesulitan. Sikap ini tidak hanya mengurangi potensi perilaku posesif tetapi juga meningkatkan kualitas hubungan secara keseluruhan (DeVito dalam Maradoni & Rozali, 2022). Akhirnya, keterbukaan dapat dianggap sebagai pondasi dari hubungan romantis yang sehat, terutama dalam mengatasi tantangan perilaku posesif. Dalam hubungan di mana pasangan saling terbuka, mereka lebih mampu memahami kebutuhan

emosional satu sama lain dan menciptakan ruang untuk pertumbuhan pribadi. Dengan demikian, praktik keterbukaan tidak hanya bermanfaat dalam mengurangi perilaku posesif tetapi juga mendukung terciptanya hubungan yang harmonis dan berkelanjutan (Setiawan, 2023).

Berdasarkan teori keterbukaan DeVito dan fenomena perilaku posesif yang ditemukan di kalangan mahasiswa Universitas Djuanda Bogor, penulis akan mengulas peran keterbukaan dalam mengatasi perilaku posesif. Dengan mengintegrasikan konsep komunikasi interpersonal yang efektif, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai cara membangun hubungan romantis yang lebih sehat dan produktif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggali peran keterbukaan dalam komunikasi interpersonal sebagai solusi terhadap perilaku posesif pada hubungan romantis mahasiswa Universitas Djuanda Bogor. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang mendalam dan menyeluruh terkait fenomena yang diteliti (Moleong, 2005). Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Djuanda Bogor berusia 18–25 tahun yang memiliki pengalaman langsung atau observasi terhadap perilaku posesif. Dengan teknik *purposive sampling*, penelitian melibatkan lima informan yang memenuhi kriteria, baik laki-laki maupun perempuan, dengan usia rata-rata 22 tahun. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi tidak langsung, dan dokumentasi berupa rekaman wawancara dan transkrip untuk mendukung analisis lebih lanjut (Trivaika & Senubekti, 2022).

Analisis data dilakukan melalui tiga tahapan utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, sebagaimana diungkapkan oleh Miles dan Huberman (1994). Data direduksi untuk memfokuskan informasi yang relevan, disajikan dalam narasi deskriptif, dan disimpulkan dengan melihat pola yang muncul. Untuk meningkatkan validitas data, penelitian ini menerapkan triangulasi

data, dengan menggabungkan hasil dari wawancara, observasi, dan dokumentasi (Sugiyono, 2015). Pendekatan ini bertujuan untuk memastikan keakuratan temuan dan memberikan wawasan tentang bagaimana keterbukaan dapat mengatasi perilaku posesif dan mendukung hubungan romantis yang sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan wawancara dengan informan, keterbukaan memberikan dampak dalam mengatasi berbagai faktor pemicu posesif, seperti ketergantungan emosional, rasa tidak aman, kurangnya kepercayaan, ketakutan tersembunyi, dan pengalaman masa lalu.

1. Peran Keterbukaan dalam Mengurangi Ketergantungan

Ketergantungan berlebihan menjadi pemicu utama perilaku posesif, karena pasangan merasa tidak mampu menjalani aktivitas tanpa kehadiran atau bantuan pasangan mereka. Keterbukaan memungkinkan pasangan untuk mengurangi beban ketergantungan yang berlebihan. Informan 4 menyebutkan:

"Aku selalu komunikasiin apa yang aku perluin, kayak jadwal aku hari ini gimana. Dengan cara ini, dia enggak merasa perlu terus-terusan ngecek atau nelpon aku."

Dengan berbagi informasi, pasangan merasa terlibat tanpa perlu memonitor aktivitas secara berlebihan, sehingga mengurangi ketergantungan emosional. Keterbukaan ini membantu pasangan merasa lebih percaya diri dan tidak bergantung secara emosional.

2. Keterbukaan Mengatasi Rasa Tidak Aman (*Insecurity*)

Rasa tidak aman menyebabkan pasangan sering mempertanyakan kesetiaan atau perhatian dalam hubungan. Perilaku posesif yang berakar pada rasa tidak aman dapat dikelola melalui diskusi jujur. Informan 3 mengungkapkan:

"Kami sepakat untuk enggak saling tukar akun sosmed, tapi kalau memang mau lihat ya tinggal bilang. Komunikasi kayak gini bikin aku dan pasangan merasa lebih nyaman tanpa curiga."

Informan 1 menambahkan:

“Dia suka nanya, ‘Kamu masih sayang aku enggak?’ Kalau aku jelasin apa yang aku rasain, dia enggak nanya kayak gitu lagi.”

Informan 2 juga menambahkan:

“Kalau aku cerita tentang hal-hal kecil, dia lebih percaya dan enggak jadi marah-marah lagi.”

Kejujuran dalam komunikasi membuat pasangan merasa dihargai dan diperhatikan, sehingga rasa tidak aman dapat diminimalkan. Pendekatan ini mengurangi ketakutan yang timbul dari kurangnya kepastian emosional.

3. Keterbukaan Meredakan Ketakutan Tersembunyi

Ketakutan kehilangan pasangan sering mendorong kontrol berlebihan, seperti permintaan bukti aktivitas atau pengawasan melalui media sosial. Ketakutan kehilangan pasangan dapat diredakan dengan komunikasi terbuka tentang aktivitas dan hubungan sosial. Informan 5 menuturkan:

“Aku selalu bilang batasan privasi penting. Kalau dia terlalu kepo soal yang enggak perlu, aku ajak diskusi baik-baik supaya dia paham batasannya.”

Informan 1 menyatakan:

“Dia sering nanya aku di mana dan sama siapa. Kalau aku jawab langsung, dia jadi tenang.”

Informan 4 menambahkan:

“Video call itu sering banget, tapi kalau aku kasih tahu rencana aku dulu, dia enggak terlalu sering nanya lagi.”

Transparansi tentang aktivitas memberikan rasa aman pada pasangan, sehingga perilaku kontrol berkurang.

4. Keterbukaan Membangun Kepercayaan

Kurangnya kepercayaan sering muncul dalam bentuk tuduhan tanpa bukti atau tindakan kontrol seperti memeriksa ponsel pasangan. Kurangnya kepercayaan yang sering memicu kontrol berlebihan dapat diatasi melalui kejujuran dan keterbukaan.

Informan 1 mengatakan:

"Aku cerita semua aktivitas aku, bahkan kalau mau hang out sama teman lawan jenis. Lama-lama dia jadi lebih percaya, dan enggak lagi ngecek HP atau nyuruh video call terus."

Informan 2 mengungkapkan:

"Dia curiga terus kalau aku enggak jawab telepon. Tapi kalau aku kasih tahu apa yang aku lakukan, dia enggak lagi mikir yang aneh-aneh."

Informan 3 berkata:

"Aku enggak suka tukeran akun sosmed, tapi kalau dia mau tahu sesuatu, aku kasih tahu aja langsung."

Keterbukaan secara konsisten membantu pasangan merasa yakin tanpa harus memeriksa atau mencurigai. Komunikasi ini membangun kepercayaan secara bertahap dan mengurangi pola posesif.

5. Keterbukaan sebagai Penyembuh Pengalaman Masa Lalu

Trauma masa lalu, seperti pengalaman diselingkuhi, sering menciptakan perilaku posesif yang ekstrem dalam hubungan baru. Pasangan yang membawa trauma masa lalu dapat merasa lebih aman dengan keterbukaan emosional. Informan 2 menyatakan:

"Dia pernah trauma diselingkuhin, jadi aku selalu kasih tahu apa yang aku lakukan biar dia enggak berpikir negatif."

Informan 2 berkata:

"Dia takut aku selingkuh karena pernah diselingkuhin. Aku cerita terus sama dia biar dia enggak curiga lagi."

Informan 4 menambahkan:

"Aku kasih tahu dia semua aktivitas aku karena aku sadar dulu aku pernah salah. Itu bikin dia lebih percaya sama aku."

Keterbukaan tentang aktivitas dan emosi memberikan kepastian pada pasangan yang pernah mengalami trauma, sehingga posesif dapat diminimalkan. Transparansi semacam ini memberikan rasa aman, sehingga pasangan tidak merasa perlu terus mengontrol.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa keterbukaan berperan penting dalam mengurangi perilaku posesif pada hubungan romantis mahasiswa. Keterbukaan membantu pasangan mengatasi berbagai faktor pemicu posesif, seperti ketergantungan emosional, rasa tidak aman, kurangnya kepercayaan, ketakutan tersembunyi, dan pengalaman masa lalu. Hal ini mendukung teori komunikasi interpersonal DeVito (2004), yang menyatakan bahwa keterbukaan adalah salah satu elemen kunci dalam menciptakan hubungan yang sehat dan harmonis.

Ketergantungan emosional sering menjadi pemicu utama perilaku posesif karena pasangan merasa tidak mampu menjalani aktivitas tanpa keterlibatan atau bantuan pasangannya. Informan menjelaskan bahwa dengan berbagi informasi seperti jadwal harian, pasangan merasa lebih tenang tanpa perlu terus-menerus mengawasi atau memantau, sehingga mengurangi ketergantungan berlebihan. Keterbukaan ini menciptakan rasa percaya diri dan kemandirian dalam hubungan, yang mendukung penelitian sebelumnya tentang pentingnya keterbukaan dalam hubungan interpersonal.

Rasa tidak aman atau *insecurity* menjadi faktor lain yang sering mendorong posesif. Pasangan yang merasa tidak aman cenderung mempertanyakan kesetiaan atau perhatian, sebagaimana diungkapkan oleh beberapa informan. Diskusi jujur dan keterbukaan tentang perasaan membantu meredakan ketidakpastian emosional, menciptakan rasa aman, dan mengurangi perilaku kontrol berlebihan. Kejujuran dalam komunikasi membuat pasangan merasa dihargai, yang sesuai dengan konsep keterbukaan sebagai elemen penting dalam membangun kepercayaan dalam hubungan.

Ketakutan tersembunyi, seperti ketakutan kehilangan pasangan, juga berkontribusi pada posesif yang diekspresikan melalui kontrol berlebihan. Informan menjelaskan bahwa komunikasi terbuka tentang aktivitas dan batasan privasi mampu meredakan ketakutan ini. Transparansi semacam ini memberikan rasa aman pada

pasangan dan mencegah perlakuan kontrol seperti permintaan *video call* atau pembuktian lokasi yang berlebihan. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa keterbukaan meningkatkan kenyamanan emosional dalam hubungan.

Kurangnya kepercayaan juga sering memicu posesif dalam bentuk tuduhan tanpa bukti atau tindakan kontrol seperti memeriksa ponsel pasangan. Informan menyebutkan bahwa keterbukaan tentang aktivitas sehari-hari dan hubungan sosial membantu membangun kepercayaan secara bertahap. Hal ini mengurangi kecurigaan dan perilaku kontrol yang merugikan, sebagaimana ditegaskan oleh teori bahwa kejujuran dalam komunikasi interpersonal menciptakan fondasi kepercayaan yang kokoh.

Pengalaman masa lalu, terutama trauma seperti diselingkuhi, dapat memperparah posesif dalam hubungan baru. Informan menjelaskan bahwa pasangan yang memiliki trauma lebih mudah percaya ketika mereka diberi informasi secara terbuka dan jujur. Hal ini menunjukkan bahwa keterbukaan mampu menyembuhkan luka emosional masa lalu, memberikan kepastian, dan mengurangi kebutuhan pasangan untuk terus mengontrol. Temuan ini mendukung penelitian yang menunjukkan bahwa komunikasi yang transparan dapat memperbaiki hubungan yang terdampak oleh pengalaman negatif.

Berdasarkan hasil yang diperoleh keterbukaan bukan hanya strategi komunikasi yang efektif, tetapi juga bagian atau elemen dalam menciptakan hubungan romantis yang sehat dan bebas dari perilaku posesif. Dengan berbagi informasi secara jujur, pasangan dapat membangun kepercayaan, mengatasi rasa tidak aman, dan menciptakan rasa nyaman yang mendukung keharmonisan hubungan.

KESIMPULAN

Keterbukaan berperan dalam mengurangi perilaku posesif pada hubungan romantis mahasiswa. Keterbukaan memungkinkan pasangan untuk berbagi informasi secara jujur dan transparan, sehingga membantu mengatasi faktor-faktor pemicu posesif seperti

ketergantungan emosional, rasa tidak aman, kurangnya kepercayaan, ketakutan tersembunyi, dan pengalaman masa lalu. Dengan keterbukaan, pasangan dapat menciptakan kepercayaan, rasa aman, dan hubungan yang lebih sehat serta harmonis. Keterbukaan juga mendukung pengelolaan konflik dengan cara yang konstruktif, membantu pasangan menyelesaikan perbedaan dengan diskusi yang saling menghormati. Hasil penelitian ini mendukung teori komunikasi interpersonal yang menempatkan keterbukaan sebagai elemen utama dalam membangun hubungan yang berkualitas. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan yang terbatas, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasi untuk populasi yang lebih luas. Selain itu, penelitian hanya menggunakan pendekatan kualitatif, yang mungkin memerlukan pengujian lebih lanjut dengan metode kuantitatif untuk memperoleh data yang lebih terukur. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam mengembangkan wawasan mengenai pentingnya keterbukaan dalam hubungan romantis, khususnya dalam konteks mahasiswa. Hasilnya dapat digunakan sebagai referensi untuk memahami perilaku posesif dan cara mengatasinya melalui komunikasi interpersonal yang efektif.

REFERENSI

- Arwan. (2018). Efektivitas komunikasi interpersonal dalam mewujudkan keharmonisan keluarga di masyarakat nelayan Meskom Bengkalis. *Jurnal RISALAH*, 29(1), 32–47.
- Chandra, J. Y. (2016). Hubungan antara sense of humor dan romantic relationship pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 5(1).
- DeVito, J. A. (2004). *The interpersonal communication book* (10th ed.). Pearson Education.
- Fajri, P. M., & Nisa, H. (2019). Kecemburuan dan perilaku dating violence pada remaja akhir. *Proyeksi*, 14(2), 115–125.
- Febriyanti, A. A., Sukarelawati, & Setiawan, K. (2024). Komunikasi interpersonal diadik guru dalam membentuk karakter tauhid spiritual wisdom siswa di SMK Amaliah 2 Ciawi. *Karimah Tauhid*, 3(4).
- Fitria, N. (2023). Proses komunikasi intrapersonal untuk meningkatkan self worth setelah mengalami toxic relationship pada perempuan dewasa. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(1).

- Judatama, M. N., Agustini, & Kusumadinata, A. A. (2024). Pola komunikasi interpersonal ketua DKM dalam memotivasi anggota membangun solidaritas warga untuk kegiatan mushola Ash-Shobirin. *Karimah Tauhid*, 3(2).
- Maradoni, & Rozali, Y. A. (2022). Komunikasi interpersonal sebagai pembentuk intimacy pada dewasa awal yang berpacaran. *JCA Psikologi*, 3(1), 73–81.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Sage Publications.
- Moleong, L. J. (2005). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Nasution, A. F. (2023). *Metode penelitian kualitatif*. CV. Harfa Creative.
- Nursita, S. F., Hasbiyah, D., & Purnomo, A. M. (2024). Analisis peran komunikasi interpersonal dalam lingkaran pertemanan terhadap peningkatan kinerja karyawan di UIGO Studio. *Karimah Tauhid*, 3(4).
- Rubani. (2018). *Teori komunikasi interpersonal dalam hubungan romantis*. Pustaka Media.
- Salsabila, A. D., Bajari, A., & Setiawan, A. (2023). Pengalaman komunikasi perempuan korban kekerasan dalam pacaran. *Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora*, 1(3), 150–167.
- Setiawan, K. (2023). Exploring endeavour of health facilitators reinforce public consciousness on stunting reduction. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(5).
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Trikesumawardani, S., Fitriah, M., & Purnomo, A. M. (2024). Hubungan human relations mahasiswa dengan toxic relationship. *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 6(2).
- Trivaika, E., & Senubekti, M. A. (2022). Perancangan aplikasi pengelola keuangan pribadi berbasis android. *Jurnal Nuansa Informatika*, 16(1).
- Utami, D. P., Melliani, D., Maolana, F. N., Marliyanti, F., & Hidayat, A. (2021). Iklim organisasi kelurahan dalam perspektif ekologi. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(12), 2735–2742.