

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental merujuk pada kondisi seseorang, baik fisik maupun nonfisik, yang memerlukan perhatian cermat dan tidak boleh dianggap remeh, terutama pada generasi yang semakin maju saat ini. Pada generasi sebelumnya, menjaga kesehatan mental sangatlah penting, karena kesehatan mental setiap individu berbeda-beda dan tidak dapat digeneralisasi. Kenyataan ini meningkatkan pentingnya membahas kesehatan mental, yang pada akhirnya berfokus pada bagaimana individu dapat menemukan, mempertahankan, dan meningkatkan kesehatan mental mereka sambil menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari (Juli, 2023).

Pada tahun 2024, data rekapitulasi menunjukkan terdapat 124 klien yang mendaftar, dengan 88 klien diantaranya terlayani dan 36 kliennya batal atau tidak bisa hadir. Sedangkan peta permasalahan klien didominasi dengan 72 masalah pribadi, 37 masalah keluarga, dan 15 masalah akademik (PBK UNHAS, 2024).

Berdasarkan hasil observasi pra-penelitian yang dilakukan di PBK (Pusat Bimbingan Konseling) Unhas, PBK Unhas melakukan pengumpulan masalah yang dihadapi klien melalui *form* pendaftaran yang diisi secara Online oleh klien. Setelah klien mendaftar untuk konseling kemudian administrator konseling akan menghubungi klien untuk membuat janji temu konseling, proses selanjutnya adalah pemberian layanan konseling oleh konselor/ psikolog PBK Unhas kepada klien, dengan rata-rata gangguan yang dialami klien seperti kecemasan atau *anxiety disorder*, *burn out* akademik, ketidakharmonisan keluarga, depresi, hingga *self harm* (PBK UNHAS, 2024).

Berbicara mengenai kendala yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan tugas akhir, terdapat beberapa kasus dimana mahasiswa mengalami depresi karena sedang dihadapkan dengan penyusunan tugas akhir bahkan ada yang berujung hingga bunuh diri. Pada awal tahun 2023, terdapat kasus bunuh diri seorang mahasiswa yang mengalami depresi karena tekanan dalam menyelesaikan skripsinya. Individu tersebut adalah seorang pria berinisial JY, dari Subang, Jawa Barat. Seorang mahasiswa di Kebon Jeruk, Jakarta Barat, nekat mengakhiri hidupnya dengan melompat dari kamar kost lantai empat. Diduga, mahasiswa tersebut mengalami depresi akibat tekanan menyelesaikan skripsi (Raharjo, 2023).

Tahun 2024 sendiri, tercatat beberapa kasus bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa di Indonesia. Salah satunya di Malang, Jawa Timur, di mana seorang mahasiswa semester 9 berinisial MAS (24) ditemukan meninggal setelah menceburkan diri ke Sungai Brantas pada Januari 2024. Berdasarkan keterangan polisi, depresi akibat skripsi yang tak kunjung selesai menjadi pemicu utama. Kasus ini mencerminkan tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa, terutama yang mendekati masa akhir studi mereka (Aminudin, 2024).

Pada 19 November 2024, seorang mahasiswa Institut Teknologi Bandung melompat dari lantai 27 Apartemen Pinewood Jatinangor (Vellayati, 2024). Rentetan peristiwa ini tidak hanya menunjukkan dampak buruk dari tekanan akademik, tetapi juga kurangnya dukungan mental bagi mahasiswa. Tekanan menyelesaikan tugas akhir, isolasi sosial, dan ekspektasi tinggi sering kali menjadi pemicu utama. Upaya preventif seperti peningkatan layanan konseling, penyuluhan kesehatan mental, dan pendampingan yang lebih intensif dari pihak kampus dan keluarga menjadi sangat penting untuk mencegah terjadinya kasus serupa di masa depan.

Kasus-kasus ini mencerminkan besarnya tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa dalam menjalani kehidupan mereka. Berbagai tuntutan akademik, sosial, keluarga, dan pribadi sering kali menjadi beban yang sulit diatasi, terutama jika tidak disertai dengan dukungan yang memadai. (Rahmi, 2023).

Tekanan hidup, kematangan mental dan otak, serta derasnya arus informasi membuat mahasiswa akhir berada dalam kerentanan tinggi terhadap gangguan kesehatan mental, termasuk risiko bunuh diri. Meskipun dapat dicegah, stigma sosial sering kali menjadi penghalang dalam mengatasi masalah ini. Mahasiswa akhir menghadapi berbagai tantangan, seperti tekanan tugas akhir atau skripsi (Wahyudi, 2024).

Penyusunan tugas akhir (skripsi) adalah bagian dari tanggung jawab akademik yang wajib dijalani oleh setiap mahasiswa. Skripsi merupakan karya ilmiah yang dikerjakan oleh mahasiswa program S1 dan membutuhkan kemampuan intelektual serta emosional. Dalam proses pengerjaannya, mahasiswa sering kali menghadapi rasa jenuh. Kejenuhan ini biasanya disebabkan oleh berbagai hambatan yang muncul selama pengerjaan tugas akhir, sehingga membuat mahasiswa kesulitan untuk tetap fokus dan mengendalikan diri dalam menyelesaikan tugas tersebut (Kemenkes, 2023).

Banyaknya kendala yang dialami oleh mahasiswa dalam penyusunan skripsi, saat seperti inilah mahasiswa membutuhkan adanya dukungan sosial dari berbagai pihak khususnya orang tua, teman, dan kerabat terdekatnya (Simanullang F., Hasfi N., 2016).

Dukungan emosional yang diberikan melalui komunikasi yang baik dapat membantu mahasiswa merasa didengar, dipahami, dan tidak sendirian menghadapi tantangan mereka. Hubungan interpersonal yang hangat dan suportif dapat menjadi faktor pelindung yang signifikan, memberikan kekuatan mental dan mencegah mahasiswa dari merasa terlalu tertekan hingga mengambil keputusan yang fatal. Kombinasi antara dukungan internal dari lingkungan sekitar dan sistem dukungan profesional dari kampus dapat menciptakan lingkungan yang lebih kondusif untuk kesejahteraan mahasiswa.

Dengan terlibat dalam komunikasi, manusia memiliki kemampuan untuk berkembang sebagai makhluk sosial. Bertindak sebagai jembatan penghubung, komunikasi menghubungkan individu satu sama lain dan kelompok satu sama lain. Rutinitas harian terbentuk karena manusia bergantung pada bentuk komunikasi verbal dan nonverbal untuk berinteraksi (Ayuningtyas et al., 2020).

Berkomunikasi dengan orang lain merupakan aspek penting dalam keberadaan kita sebagai makhluk sosial. Setiap orang membutuhkan komunikasi

interpersonal sebab mencakup hampir semua bentuk komunikasi informal, termasuk obrolan ringan dan diskusi biasa. Komunikasi cara paling efektif guna mendapatkan berbagai informasi, terutama terkait masalah kesehatan mental. (Agustin et al., 2023)

Beberapa studi sebelumnya digunakan sebagai acuan dan tolok ukur untuk dibandingkan dengan penelitian penulis. Salah satu studi tersebut adalah penelitian yang dilakukan oleh Sapto Irawan dari Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UKSW (2017), yang dipublikasikan dalam *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan* Vol. 7 No. 1, Januari 2017, dengan judul *Pengaruh Konsep Diri Terhadap Komunikasi Interpersonal Mahasiswa* (Irawan, 2017). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsep diri memengaruhi cara individu berkomunikasi dengan lingkungannya, baik secara positif maupun negatif, tergantung pada sejauh mana mahasiswa mengenali dirinya. Konsep diri yang positif cenderung mendorong perilaku dan komunikasi interpersonal yang baik, sementara konsep diri yang negatif dapat mengarah pada perilaku buruk. Selain itu, faktor ekonomi dan budaya juga turut memengaruhi komunikasi interpersonal mahasiswa.

Penelitian selanjutnya adalah penelitian oleh Hana Aviela Fedria Wowor dan K.Y.S. Putri dari Universitas Negeri Jakarta dengan judul *Komunikasi Interpersonal Keluarga sebagai Penunjang Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau Asal Papua-Papua Barat* mengungkapkan bahwa selama pandemi Covid-19, mahasiswa perantauan asal Papua-Papua Barat mengalami stres dan tekanan akibat pembelajaran daring dan pembatasan aktivitas di luar rumah (Wowor & Putri, 2021).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal, khususnya dengan keluarga, mampu mengurangi stres yang dirasakan oleh mahasiswa perantauan. Dukungan dan komunikasi dengan keluarga memberikan rasa lega dan membantu mahasiswa mengatasi tekanan tugas kuliah, sebagaimana terungkap melalui observasi dan wawancara langsung dengan mahasiswa perantauan tersebut.

Penelitian ini memiliki perbedaan jika dibandingkan dengan dua penelitian terdahulu yang dijadikan acuan. Penelitian pertama, yang dilakukan oleh Sapto Irawan, berfokus pada teori konsep diri sebagai faktor utama dalam memengaruhi komunikasi interpersonal mahasiswa, sedangkan penelitian ini menggunakan teori komunikasi interpersonal sebagai landasan utamanya. Selain itu, metode pengumpulan data yang digunakan juga berbeda, meskipun objeknya sama-sama mahasiswa. Sementara itu, perbedaan dengan penelitian kedua yang dilakukan oleh Hana Aviela Fedria Wowor dan K.Y.S. Putri terletak pada subjek dan lokasi penelitian. Penelitian kedua juga berfokus pada komunikasi interpersonal, tetapi subjeknya adalah mahasiswa perantauan asal Papua-Papua Barat di Jakarta selama masa pandemi, sedangkan penelitian ini melibatkan mahasiswa akhir di Universitas Hasanuddin.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas serta hasil observasi awal yang telah dilakukan, penulis menyadari pentingnya peran komunikasi interpersonal dalam menjaga kesehatan mental, khususnya di kalangan mahasiswa akhir. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan

penelitian lebih mendalam dan menetapkan judul **"Analisis *Self Disclosure* Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menjaga Kesehatan Mental di Universitas Hasanuddin "**.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang dikemukakan, maka rumusan masalah yang terbentuk yaitu:

1. Bagaimana proses *self disclosure* mahasiswa tingkat akhir dalam menjaga Kesehatan mental di Universitas Hasanuddin?
2. Apa tantangan yang dihadapi mahasiswa Tingkat akhir Universitas Hasanuddin ketika melakukan *self disclosure*?

1.3. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1.1.1 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah:

- a. Untuk mengetahui proses *self disclosure* mahasiswa tingkat akhir dalam menjaga kesehatan mental.
- b. Untuk mengetahui tantangan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir ketika melakukan *self disclosure* di Universitas Hasanuddin.

1.1.2 Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian maka kegunaan penelitian ini, yaitu:

- a. Kegunaan Teoritis
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran dan pengembangan teori khususnya dibidang komunikasi interpersonal dan dapat menjadi referensi dan bahan kajian untuk penelitian selanjutnya.
- b. Kegunaan Praktis
- c. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi pihak-pihak yang terlibat dalam dunia pendidikan, khususnya bagi mahasiswa, dosen, dan pihak universitas Hasanuddin dalam memahami pentingnya komunikasi interpersonal untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi pihak universitas dalam merancang program-program pendukung yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.

1.4. Kerangka Konseptual

1.2.1 Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal adalah proses penyampaian pesan dari seseorang kepada individu lain atau sekelompok orang, yang melibatkan berbagai respons serta kesempatan untuk memberikan umpan balik. Komunikasi ini dilakukan antara satu individu dengan individu lainnya, menggunakan beragam elemen komunikasi (Devito, 2013).

Komunikasi interpersonal yang efektif terjadi ketika kedua belah pihak saling memahami dan mengerti isi pesan yang disampaikan. Komunikasi semacam ini mampu menghasilkan perubahan sikap serta mendapatkan umpan balik dari setiap

pihak yang terlibat. Efektivitas komunikasi memungkinkan individu atau kelompok untuk saling bertukar informasi, ide, keyakinan, perasaan, dan sikap dengan hasil yang dapat diprediksi. Hal ini juga memfasilitasi pemahaman antara pengirim dan penerima pesan untuk mencapai umpan balik yang positif dari kedua pihak (Sari, 2016).

Selain itu, kesehatan mental kita sebagian besar juga ditentukan oleh seberapa efektif dan berkualitas komunikasi atau hubungan kita dengan orang lain, lebih-lebih orang yang merupakan tokoh-tokoh signifikan (significant figures) dalam hidup kita. Bila kita menarik diri dan menghindari dari orang lain, maka rasa sepi dan terasing yang kita alami pun tentu akan menimbulkan penderitaan, bukan hanya penderitaan emosional atau batin, bahkan juga penderitaan fisik (Supraktinya, 1995).

1.2.2 Self Disclosure

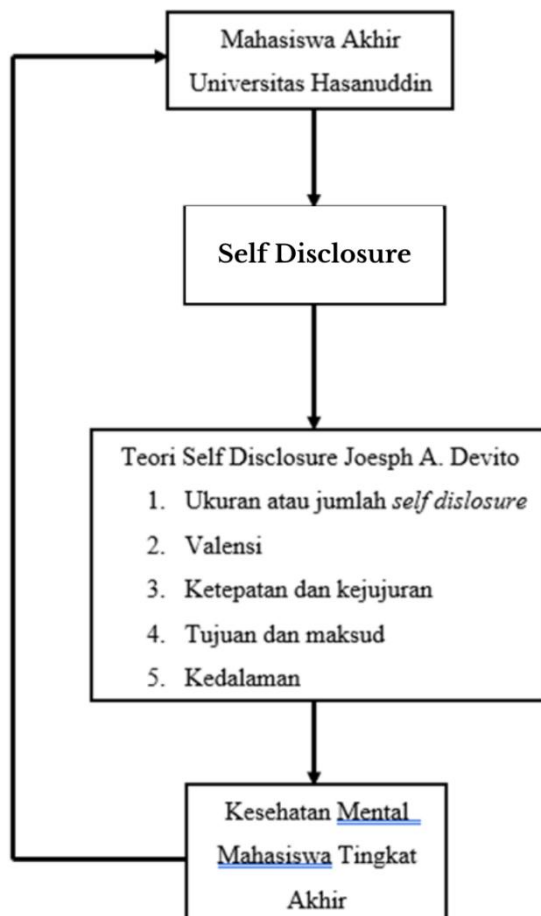
Menurut Devito, self disclosure adalah jenis komunikasi yaitu seseorang terbuka mengungkapkan informasi mengenai dirinya (pikiran, perasaan, dan perilaku) (Nisrina, 2024)

Dengan bersikap terbuka kepada orang lain, seseorang dapat membangun rasa percaya, perhatian, dan penghargaan dari orang lain, yang pada akhirnya menciptakan komunikasi yang lebih mendalam serta hubungan yang lebih kuat (Septiani et al., 2019).

Menurut Devito (Hapsari & Azahra, 2020) terdapat lima dimensi yang berkaitan dengan self disclosure, yaitu yang pertama dimensi ukuran yang memandang self disclosure dengan mengukur berapa frekuensi individu melakukan pengungkapan atas dirinya serta durasi pesan yang bersifat penyingkapan diri. Kedua yaitu valensi, dengan melihat sisi kualitas positif dan negatif dari self disclosure. Ketiga, kecermatan dan ketepatan, sejauh mana individu mengenal diri sendiri. Keempat, yaitu tujuan, dimana aktivitas self disclosure tentunya individu dengan sadar melakukan hal tersebut. Kelima, keintiman, menyampaikan informasi yang bersifat pribadi kepada orang yang dipercaya.

1.2.3 Kesehatan Mental

Menurut Harlord W. Bernard (Rosmalina, 2018), kesehatan mental didefinisikan sebagai penyesuaian individu terhadap dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya dengan seefektif mungkin, senang hati, kegembiraan, dan tingkah laku sosial yang baik, serta kemampuan untuk menghadapi dan menerima kenyataan hidup.



Gambar 1. 1 Kerangka Konseptual Penelitian

1.5. Definisi Konseptual

1. Mahasiswa Akhir

Mahasiswa akhir adalah mahasiswa program Sarjana (S1) yang berada pada tahap akhir studi, ditandai dengan telah menyelesaikan sebagian besar mata kuliah wajib dan pilihan serta sedang fokus menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi.

2. Universitas Hasanuddin

Universitas Hasanuddin (Unhas) adalah perguruan tinggi negeri di Makassar, Sulawesi Selatan. Didirikan pada 10 September 1956 dan dikenal sebagai salah satu universitas terkemuka di Indonesia yang berkomitmen pada pendidikan, penelitian, dan pengabdian masyarakat berbasis nilai budaya maritim dan keberlanjutan.

3. Self Disclosure

Self disclosure adalah teori utama yang digunakan dalam penelitian ini yang menjadi proses seseorang secara sadar mengungkapkan informasi pribadi tentang diri mereka kepada orang lain untuk membangun kepercayaan, memperkuat hubungan, dan menciptakan pemahaman yang lebih baik dalam interaksi sosial.

1.6. Metode Penelitian

1.4.1 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini direncanakan akan dilakukan selama dua bulan terhitung sejak awal februari hingga juni 2025 di Universitas Hasanuddin Jalan Perintis Kemerdekaan KM. 10, Tamalanrea Indah, Kecamatan Tamalanrea, Kota Makassar, Sulawesi Selatan.

1.4.2 Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan menggunakan analisis komunikasi interpersonal mahasiswa akhir di Universitas Hasanuddin. Data deskriptif dari sumber atau informan yang diwawancara akan dihasilkan dengan metode penelitian kualitatif.

1.4.3 Teknik Penentuan Informan

Penentuan informan dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik purposive sampling. Purposive sampling merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan bahwa sampel yang dipilih berdasarkan tujuan dan maksud tertentu dari peneliti untuk mendapatkan informasi yang akurat seputar penelitian. Sesuai dengan metode tersebut, maka peneliti memilih 7 informan dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Terdaftar sebagai mahasiswa aktif di Universitas Hasanuddin
- b. Mahasiswa Universitas Hasanuddin yang berada pada semester 7, 8, atau lebih di program Sarjana (S1)
- c. Sedang menyelesaikan skripsi atau tugas akhir sebagai syarat kelulusan.
- d. Pernah atau sedang mengalami tekanan psikologis, stres, atau kelelahan mental terkait statusnya sebagai mahasiswa akhir.
- e. Bersedia diwawancara.

1.4.4 Teknik Pengumpulan Data

1. Data Primer

a. Observasi

Observasi merupakan pengamatan langsung yang dilakukan peneliti di lokasi penelitian terhadap objek, untuk memperoleh dan mengumpulkan data yang berhubungan dengan masalah yang diteliti.

b. Wawancara mendalam

Wawancara merupakan perolehan data yang dilakukan dengan melakukan tanya-jawab dengan pihak-pihak yang dianggap dapat memberikan informasi akurat terkait masalah yang diteliti.

2. Data Sekunder

a. Studi Pustaka

Studi Pustaka adalah proses perolehan data dengan mengkaji melalui buku-buku dan jurnal yang berhubungan dengan permasalahan yang sedang diteliti untuk melengkapi data primer yang telah diperoleh.

b. Internet

Perolehan data yang dilakukan dengan cara membuka situs yang berhubungan dengan permasalahan yang sedang diteliti.

1.4.5 Teknik Analisis Data

(Miles & Huberman, 2014) dalam mengemukakan bahwa teknik analisis data dapat dilakukan dengan tiga cara, yaitu:

1. *Data Reduction* (Reduksi Data)

Setelah data-data penelitian terkumpul, selanjutnya menganalisis data tersebut dengan reduksi data, mereduksi data yaitu merangkum, memilih dan memilah hal-hal pokok, untuk memfokuskan pada hal-hal yang penting.

2. *Data Display* (Penyajian Data)

Tahap penyajian data dalam penelitian kualitatif adalah dengan menggunakan teks yang bersifat naratif atau kalimat-kalimat yang mudah dipahami.

3. *Conclusion Drawing or Verification* (Simpulan atau Verifikasi)

Pada tahapan ini, peneliti membuat kesimpulan berdasarkan data yang telah diproses melalui reduksi data dan penyajian data.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Komunikasi

2.1.1 Definisi Komunikasi

Kata "komunikasi" atau "*communication*" dalam bahasa Inggris berasal dari bahasa Latin, yaitu "communis," yang berarti "sama." Kata ini juga berkaitan dengan "commonico," "*communication*," atau "*communicare*," yang berarti "membuat sama" (*to make common*). Istilah "communis" sering dianggap sebagai asal kata "komunikasi," yang menjadi akar dari kata-kata Latin lainnya yang memiliki kemiripan makna. Komunikasi menyiratkan adanya kesamaan pemahaman, pikiran, atau pesan antara pihak-pihak yang terlibat. Akar kata communis adalah communico, yang berarti 'berbagi'. Dalam hal ini, yang dibagi adalah pemahaman bersama melalui penukaran pesan.

Menurut Rogers dalam (Cangara, 2019) komunikasi merupakan proses penyampaian ide dari pengirim kepada satu atau lebih penerima, dengan tujuan memengaruhi perilaku penerima. Dengan demikian, Rogers menekankan bahwa pesan yang disampaikan harus diterima dengan baik agar dapat menimbulkan efek atau perubahan tertentu pada penerima.

Komunikasi adalah suatu hal yang sangat penting dalam kehidupan bersosialisasi sejak manusia diciptakan oleh tuhan. Komunikasi membuat apa yang dipahami seseorang juga dipahami oleh orang lain. Komunikasi bersifat ubiquitous (hadir dimana-mana), kapanpun, dimanapun, dan dengan siapapun. Komunikasi sebagian besar merupakan aktivitas manusia yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan sehari-hari. Kehidupan modern menawarkan setiap orang kesempatan untuk berkomunikasi hampir tanpa batas di ruangan mana pun dan kapan pun.

Menurut Rogers dan Kincaid dalam (Cangara, 2019) menyatakan bahwa komunikasi merupakan proses di mana dua orang atau lebih saling membentuk dan bertukar informasi, yang pada akhirnya mengarah pada tercapainya pemahaman bersama yang mendalam. Pernyataan ini menegaskan bahwa komunikasi tidak hanya melibatkan pertukaran pesan, tetapi juga bertujuan menciptakan perubahan sikap dan perilaku, serta membangun kesepahaman di antara pihak-pihak yang berkomunikasi.

Merujuk pada definisi para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa komunikasi merupakan suatu proses di mana seseorang menyampaikan informasi dan membangun pemahaman dengan pihak lain. Proses ini hanya berlangsung apabila terdapat pesan yang ingin disampaikan kepada orang lain dengan maksud dan tujuan yang jelas (Mulyana, 2017).

Manusia sebagai makhluk sosial membutuhkan komunikasi dalam kehidupan sehari-hari. Harnold D. Laoswell salah satu peletak dasar ilmu komunikasi menyampaikan bahwa komunikasi penting dipelajari karena tiga faktor, yakni, pertama, manusia memiliki hasrat mengontrol lingkungannya, kedua, manusia butuh beradaptasi dengan lingkungan, dan faktor ketiga, manusia selalu berupaya melakukan transformasi dan bersosialisasi (Soyomukti, 2020)

2.1.2 Tujuan Komunikasi

Menurut Gordon dalam (Herlina, 2023) tujuan komunikasi adalah untuk mencapai kualitas optimal dari seluruh proses komunikasi itu sendiri, termasuk dalam hal motivasi. Tujuan ini mencakup seluruh aspek perilaku yang terlibat dalam komunikasi, dengan manusia sebagai pelaku utamanya.

Tujuan utama dari proses komunikasi meliputi memengaruhi, membangkitkan empati, menyampaikan informasi, menarik perhatian, dan sebagainya. Namun secara umum, tujuan komunikasi dapat dikelompokkan ke dalam beberapa kategori berikut:

1. *Attitude Change* (Mengubah Sikap)
Mengarahkan perubahan sikap seseorang terhadap suatu objek atau situasi.
2. *Opinion Change* (Mengubah Opini)
Mempengaruhi pandangan atau pendapat seseorang.
3. *Behavior Change* (Mengubah Perilaku)
Mengarahkan perubahan dalam tindakan atau perilaku individu.

Dari sudut pandang sumber atau komunikator terdapat beberapa tujuan komunikasi, yaitu:

1. Menyampaikan informasi.
2. Mendidik atau memberikan pengetahuan.
3. Memberikan hiburan atau kesenangan kepada penerima pesan.
4. Memengaruhi dan menganjurkan suatu tindakan melalui upaya persuasif.

Sementara itu, dari sudut pandang penerima, tujuan komunikasi seperti memahami informasi yang disampaikan, mempelajari atau memperoleh pengetahuan baru, menikmati pesan atau hiburan yang disampaikan oleh sumber atau komunikator dan menerima atau menolak ajakan atau anjuran dari sumber.

Sedangkan dari sudut pandang kepentingan sosial:

1. Memberikan pengetahuan umum tentang lingkungan sekitar.
2. Melakukan sosialisasi peran, nilai, dan kebiasaan kepada anggota baru dalam masyarakat.
3. Menciptakan bentuk hiburan atau kesenian yang dapat dinikmati masyarakat.
4. Mencapai konsensus dan mengontrol perilaku individu dalam masyarakat.

Sementara itu, dari sudut pandang kepentingan individual tujuan komunikasi yaitu mempelajari dan memperoleh gambaran tentang realitas sosial serta mengenali peluang dan tantangan, mendapatkan pengetahuan dan keterampilan untuk hidup bermasyarakat dan beradaptasi secara sosial, menikmati hiburan atau melepaskan diri dari tekanan kehidupan sehari-hari melalui media komunikasi, dan menentukan keputusan atau pilihan bertindak yang sesuai dengan norma sosial.

Secara umum, hasil dari proses komunikasi dapat dibagi menjadi tiga aspek utama:

1. Aspek kognitif
Berkaitan dengan kesadaran dan pengetahuan, seperti menjadi sadar, mengenal, atau memahami suatu hal.
2. Aspek afektif
Berkaitan dengan sikap atau perasaan, seperti setuju atau tidak setuju, sedih, senang, benci, atau menyukai.

3. Aspek psikomotor

Berkaitan dengan tindakan atau perilaku, seperti melakukan sesuatu yang disarankan atau menolak dan melakukan hal yang bertentangan.

2.1.3 Proses Komunikasi

Komunikasi terjadi antara komunikator dan komunikan. Komunikator adalah pihak yang mengirimkan atau menyampaikan informasi, sementara komunikan adalah pihak yang menerima informasi atau pesan tersebut. Dalam proses komunikasi, komunikator memiliki ide atau pesan yang terdapat dalam pikirannya dan ingin menyampaikannya kepada komunikan, sehingga pesan tersebut dapat dipahami sesuai dengan maksud komunikator. Setelah pesan diterima, komunikan memberikan respons sebagai efek dari komunikasi yang terjadi (Cangara, 2019).

Yulyuswarni dalam (Herman, 2024) mengatakan bahwa komunikator memiliki suatu tujuan yang ingin dikomunikasikan kepada komunikan. Tujuan ini kemudian diolah melalui proses yang disebut sebagai encoding, yaitu proses pengubahan ide menjadi simbol atau bahasa tertentu agar dapat disampaikan kepada orang lain. Contohnya, ketika seorang komunikator ingin menyampaikan instruksi seperti "tutup pintu", maka ia mengemasnya dalam bentuk bahasa yang bisa dipahami, seperti "tolong tutup pintu". Proses perubahan dari ide ke dalam bentuk bahasa ini dikenal sebagai encoding.

Setelah pesan melalui proses encoding, pesan tersebut diterima oleh komunikan dan diinterpretasikan melalui proses decoding. Pada tahap ini, komunikan berusaha memahami makna dari pesan yang disampaikan oleh komunikator. Penyampaian pesan ini dilakukan melalui berbagai media seperti suara, tulisan, atau bahasa tubuh. Media komunikasi berfungsi sebagai saluran yang mengantarkan pesan dari komunikator ke komunikan. Sebagai ilustrasi, saat seorang dosen menyampaikan materi perkuliahan, suara, tulisan di papan, atau gerakan tangan yang digunakan merupakan bagian dari media komunikasi (Herman, 2024).

Pesan yang dikodekan dapat berupa bentuk lisan maupun tulisan. Komunikan kemudian melakukan decoding, yaitu proses memahami pesan tersebut agar sesuai dengan maksud komunikator. Bila pesan berhasil diterima dan dimengerti sebagaimana dimaksud oleh pengirim, maka komunikasi dianggap berhasil. Hasil dari komunikasi ini bisa berupa perubahan pendapat, tindakan, penerimaan ide, atau persetujuan terhadap suatu keputusan. Komunikasi yang efektif terjadi ketika pesan yang dikirimkan dapat dipahami dan diterima dengan hasil yang sesuai harapan komunikator (Herman, 2024).

Komunikasi disebut satu arah apabila hanya komunikator yang mengirim pesan tanpa adanya tanggapan dari pihak penerima. Contohnya adalah dalam perkuliahan daring menggunakan video, di mana dosen hanya menjelaskan tanpa adanya interaksi langsung dari mahasiswa. Sebaliknya, komunikasi disebut dua arah apabila komunikan memberikan respon atau umpan balik kepada komunikator (Herman, 2024).

2.2. Konsep Komunikasi Antarpribadi

2.2.1. Definisi Komunikasi Antarpribadi

Komunikasi antarpribadi adalah suatu proses penyampaian dan pertukaran informasi yang terjadi secara langsung antara dua individu atau lebih dalam konteks tatap muka. Proses ini bisa berlangsung dalam berbagai kondisi, baik dalam interaksi yang formal dan terstruktur maupun dalam lingkungan yang ramai dan tidak terorganisir. Bentuk komunikasi ini mencakup dialog atau percakapan yang memungkinkan pihak-pihak yang terlibat untuk berinteraksi secara langsung, sehingga mereka dapat saling merespons atau memberikan tanggapan secara spontan (Novianti et al., 2017).

Komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang berlangsung antara orang dengan orang lain. Misalnya, percakapan antara orang tua dan anak, percakapan antara kekasih, percakapan antara dosen dan mahasiswa, dan candaan dengan kerabat. Komunikasi antar manusia dapat terjadi dengan berbagai cara, seperti melalui telepon, email, SMS atau secara langsung (Nisrina, 2024)

Lebih lanjut, Devito (1989) menggambarkan komunikasi interpersonal sebagai proses penyampaian pesan oleh satu orang dan penerimaan pesan tersebut oleh orang lain atau sekelompok kecil individu. Komunikasi ini ditandai dengan adanya berbagai dampak yang muncul dari pertukaran pesan, serta peluang untuk memberikan umpan balik secara segera dan langsung. Kemampuan untuk memberikan umpan balik langsung ini merupakan salah satu karakteristik penting dalam komunikasi interpersonal karena memungkinkan interaksi yang lebih dinamis dan efektif (Effendy, 2003).

Definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa bentuk komunikasi interpersonal ini sangat intim dan seringkali hanya melibatkan dua orang, seperti pasangan suami-istri, dua sahabat dekat, rekan kerja, dokter dan pasien, atau konselor dan klien. Melalui komunikasi interpersonal, para pihak yang terlibat dapat saling memahami emosi, sikap, dan pikiran satu sama lain secara lebih mendalam, karena adanya kesempatan untuk mengamati bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan intonasi suara (Mulyana, 2017).

2.2.2. Unsur-Unsur Komunikasi Antarpribadi

Komunikasi antarpribadi, yang melibatkan interaksi antara komunikator dan komunikan, dianggap sebagai bentuk komunikasi yang paling efektif dalam mengubah sikap, pendapat, atau perilaku seseorang. Hafied Cangara (2005) menyebutkan beberapa elemen penting dalam komunikasi antarpribadi, yaitu: sumber, pesan, media, penerima (komunikan), efek, umpan balik, dan lingkungan.

- a. Sumber adalah individu atau kelompok yang menyampaikan pesan atau informasi. Sumber dapat berupa ide atau gagasan yang kemudian diubah menjadi pesan. Setiap individu atau peristiwa yang menyampaikan pesan dapat disebut sebagai sumber. Orang yang berperan sebagai sumber ini disebut komunikator.
- b. Pesan adalah materi yang dikomunikasikan antara komunikator dan komunikan. Isi pesan dapat berupa informasi, hiburan, instruksi, atau pengetahuan. Pesan dapat dibagi menjadi dua jenis: pesan verbal dan nonverbal. Pesan verbal meliputi informasi yang disampaikan secara lisan, menggunakan satu kata atau

lebih. Sementara pesan nonverbal adalah informasi yang disampaikan tanpa kata-kata, tetapi melalui intonasi, ekspresi wajah, gerakan tubuh, dan bentuk komunikasi nonverbal lainnya (Stewart L. Tubbs, 2005).

- c. Media atau saluran adalah sarana yang digunakan untuk menyampaikan pesan dari sumber kepada penerima. Media ini bisa berupa interaksi langsung (tatap muka) maupun melalui media seperti internet.
- d. Penerima (komunikan) adalah individu atau kelompok yang menjadi sasaran pesan. Dalam komunikasi antarpribadi, komunikator juga dapat berperan sebagai penerima pesan, dan sebaliknya.
- e. Efek mengacu pada perubahan yang terjadi pada komunikator dan komunikan setelah pesan disampaikan dan diterima. Perubahan ini dapat berupa pengetahuan, sikap, atau perilaku nyata. Sebagai contoh, komunikan bisa merasa marah setelah mendengar pesan yang disampaikan oleh komunikator.
- f. Umpan balik adalah respons atau reaksi yang diberikan oleh komunikan kepada komunikator setelah menerima pesan. Umpan balik ini menunjukkan bahwa pesan yang disampaikan telah dipahami oleh komunikan, atau sebaliknya.
- g. Lingkungan mengacu pada situasi atau kondisi tempat komunikasi antarpribadi berlangsung. Lingkungan ini bisa mencakup aspek fisik, sosial budaya, dimensi waktu, serta kondisi psikologis dari komunikator dan komunikan.

2.2.3. Efektivitas Komunikasi Interpersonal

Menurut (Devito, 2011) bentuk komunikasi interpersonal yang efektif antara lain memiliki faktor sebagai berikut:

- a. Keterbukaan (*openness*) adalah kesediaan untuk menanggapi dengan riang dan terbuka terhadap informasi yang diterima. Keterbukaan atau keterusterangan sangat penting dalam membina komunikasi interpersonal yang efektif.
- b. Empati (*empathy*) adalah ketika seseorang merasakan perasaan orang lain dan memahami maknanya, maka kepekaan yang mereka rasakan dapat menunjukkan bahwa mereka benar-benar memahami orang lain.
- c. Dukungan (*supportiveness*) adalah suatu bentuk sikap yang dirancang untuk mendukung komunikasi langsung yang efektif dengan mengurangi sikap defensif dalam komunikasi.
- d. Kepositifan (*positiveness*) dalam mengacu pada emosi atau energi positif yang dikeluarkan dari diri sendiri dan dapat mendorong kemampuan orang lain untuk lebih aktif dan merendahkan diri.

2.3. Self Disclosure

2.3.1. Definisi Self Disclosure

Self-disclosure atau pengungkapan diri adalah upaya seseorang untuk membagikan informasi pribadi tentang dirinya kepada orang lain. Konsep ini pertama kali dipopulerkan oleh Sidney Marshall Jourard, seorang psikolog, profesor, dan penulis. Jourard mendefinisikan *self-disclosure* sebagai tindakan, baik secara verbal maupun non-verbal, untuk mengungkapkan berbagai aspek diri kepada orang lain (Tania, 2024)

Sedangkan menurut Person (Gainau, 2009) mengartikan self disclosure sebagai tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela dan disengaja untuk maksud memberi informasi akurat tentang dirinya.

Self disclosure yaitu keterbukaan diri atau pengungkapan diri. Menurut (Devito, 2011) *self disclosure* adalah jenis komunikasi yaitu seseorang terbuka mengungkapkan informasi mengenai dirinya (pikiran, perasaan, dan perilaku). *Self disclosure* adalah ketika seseorang mengungkapkan informasi pribadi mengenai dirinya kepada orang lain, salah satu manfaatnya adalah untuk mendapatkan bantuan dan dukungan atau mencapai kontrol sosial.

2.3.2. Manfaat *Self Disclosure*

Devito menjabarkan beberapa manfaat dari pengungkapan diri (Bahfiarti, 2020), antara lain:

- a. Pengetahuan Diri: *Self-disclosure* dapat menjadi cara bagi individu untuk lebih memahami dan mengenali perilaku mereka. Proses ini membantu seseorang menjadi lebih berhati-hati dalam bersikap dan bertindak, sehingga memungkinkan pemahaman diri yang lebih mendalam.
- b. Mengatasi Kesulitan: *Self-disclosure* dianggap sebagai cara yang efektif untuk mengatasi masalah atau kesulitan yang dihadapi, terutama ketika berkaitan dengan perasaan bersalah. Dengan menyampaikan perasaan yang sebenarnya dan menerima dukungan dari orang lain, individu akan lebih siap menghadapi perasaan bersalah tersebut.
- c. Efisiensi Komunikasi: Keterbukaan dalam komunikasi interpersonal dapat meningkatkan pemahaman satu sama lain. Komunikasi akan menjadi lebih efektif jika individu saling memahami, yang sangat penting untuk mengenal lawan bicara dengan lebih baik.
- d. Kedalaman Hubungan: *Self-disclosure* merupakan ciri perkembangan hubungan antar individu. Membangun kedalaman hubungan adalah salah satu manfaat utama dari pengungkapan diri, di mana muncul perasaan saling menghargai, memahami, dan peduli. Hal ini membuat individu lain merasa nyaman untuk lebih terbuka dan membangun hubungan yang lebih erat, memungkinkan hubungan berkembang dari tahap tidak saling mengenal menjadi lebih akrab.

2.3.2. Dimensi *Self Disclosure*

Dalam komunikasi interpersonal, salah satu unsur terpenting untuk membangun relasi adalah self-disclosure atau pengungkapan diri. Menurut Wheelles 1986 (dalam Devito, 2011) dimensi dalam self disclosure dibagi menjadi lima bagian yaitu:

1. *Amount* (Intensitas)

Dimensi ini merujuk pada seberapa sering seseorang mengungkapkan informasi tentang dirinya kepada orang lain dan berapa banyak informasi yang diberikan. Pengungkapan diri yang lebih besar bisa menunjukkan keterbukaan yang lebih tinggi, tetapi juga harus seimbang dengan konteks hubungan. Jika terlalu banyak atau terlalu sering mengungkapkan informasi, itu bisa membuat lawan bicara merasa tidak nyaman, terutama jika hubungan tersebut belum cukup dekat.

Sebaliknya, jika terlalu sedikit atau jarang mengungkapkan diri, komunikasi bisa terasa tidak terbuka dan hubungan tidak berkembang.

2. *Valence* (Valensi)

Valensi adalah kualitas emosional dari informasi yang diungkapkan, apakah itu positif atau negatif. Informasi yang bersifat positif, seperti pencapaian atau kebahagiaan, cenderung meningkatkan kedekatan hubungan dan menciptakan suasana yang lebih optimis. Namun, pengungkapan negatif seperti masalah pribadi, kelemahan, atau kegagalan bisa membuat hubungan lebih dalam karena menciptakan kepercayaan dan empati. Keseimbangan antara pengungkapan positif dan negatif penting dalam membangun hubungan yang sehat, karena terlalu banyak pengungkapan negatif dapat menyebabkan hubungan menjadi tegang atau terlalu berat secara emosional.

3. *Accuracy* (Akurasi)

Dimensi akurasi mengacu pada seberapa tepat, jujur, dan benar informasi yang diungkapkan oleh individu. Pengungkapan diri yang jujur mencerminkan pemahaman diri yang baik dan integritas dalam berkomunikasi. Jika informasi yang diungkapkan tidak akurat atau sengaja diputarbalikkan, hal ini dapat merusak kepercayaan dalam hubungan. Akurasi juga melibatkan sejauh mana individu memahami diri mereka sendiri dan mampu mengartikulasikan pikiran, perasaan, dan pengalaman mereka secara akurat kepada orang lain.

4. *Intention* (Niat)

Niat dalam pengungkapan diri mencakup alasan mengapa seseorang membuka diri kepada orang lain. Apakah tujuannya untuk membangun kepercayaan, mendapatkan dukungan emosional, atau menciptakan hubungan yang lebih dekat. Intensi yang jelas dan sadar memungkinkan seseorang untuk mengontrol apa yang diungkapkan dan kepada siapa. Individu yang memahami niatnya dalam pengungkapan diri biasanya lebih berhati-hati dalam memilih informasi yang relevan dan sesuai dengan konteks hubungan serta situasi komunikasi.

5. *Intimacy* (Keintiman)

Dimensi ini merujuk pada seberapa pribadi dan mendalamnya informasi yang diungkapkan. Informasi yang lebih intim biasanya dibagikan dalam hubungan yang lebih dekat dan penuh kepercayaan. Mengungkapkan hal-hal yang bersifat pribadi, seperti perasaan terdalam, ketakutan, atau pengalaman hidup yang mendalam, dapat menciptakan kedekatan emosional yang lebih kuat. Namun, keintiman dalam pengungkapan diri harus dilakukan secara bertahap sesuai dengan perkembangan hubungan, agar tidak terlalu cepat atau berlebihan dalam membagikan informasi yang mungkin membuat lawan bicara merasa tidak nyaman atau terbebani.

2.4. Teori Pertukaran Sosial

Secara etimologis, interaksi berasal dari kata “inter” yang berarti saling, dan “aksi” Teori pertukaran sosial menilai bahwa pada suatu nilai dalam sebuah hubungan akan menentukan hasil akhir apakah hubungan yang dibangun akan berlanjut atau hubungan tersebut akan berakhir. John Thibaut dan Harold Kelley menyatakan bahwa “Setiap individu secara sukarela memasuki dan tinggal dalam suatu hubungan hanya selama

hubungan itu cukup memuaskan dalam hal penghargaan dan pengorbanannya" (West dan Turner, 2008: 217).

Teori pertukaran sosial merupakan model ekonomis yang memusatkan perhatian pada dinamika hubungan-hubungan terbentuk, bagaimana hubungan dijaga keberlangsungannya, dan apakah hubungan tersebut akan berakhir. Asumsi yang paling mendasar dari teori ini adalah bahwa setiap orang termotivasi oleh kepentingan pribadi atau self-interest (Thibaut & Kelley, 1959). Maka dari itu, teori pertukaran sosial berasumsi bahwa individu ingin memaksimalkan perolehan yang didapatinya dengan pengorbanan seminimal mungkin dalam sebuah hubungan.

Teori pertukaran sosial bersandarkan pada sebuah prinsip transaksi ekonomi yang elementer, yang dimana orang menyediakan barang atau jasa yang diinginkan. Seorang ahli teori pertukaran sosial seperti George C. Homans memiliki asumsi yang sederhana bahwa interaksi sosial mirip dengan transaksi ekonomi.

Thibault dan Kelley, merupakan dua orang pemuka utama dari model teori ini, yang menyimpulkan teori pertukaran sosial sebagai berikut : asumsi yang mendasari seluruh analisis ini adalah bahwa setiap individu secara sukarela memasuki dan tinggal dalam hubungan sosial hanya selama hubungan tersebut cukup memuaskan yang ditinjau berdasarkan:

1. Ganjaran (Rewards) adalah setiap akibat yang dinilai positif dan diperoleh seseorang dari suatu hubungan. Ganjaran dapat berupa uang, penerimaan sosial, atau juga dukungan terhadap nilai yang dipegangnya. Bagi orang kaya, mungkin penerimaan sosial (social approval) lebih berharga daripada nilai sebuah uang. Namun buat orang miskin, hubungan interpersonal yang dapat mengatasi kesulitan ekonominya lebih memberika ganjaran dibandingkan hubungan yang menambah pengetahuan.
2. Biaya (Cost) merupakan akibat yang dinilai negatif yang terjadi dalam suatu hubungan. Biaya itu dapat berupa waktu, konflik, kecemasan, usaha, harga diri dan kondisi-kondisi lain yang dapat menghabiskan sumber kekayaan yang dimiliki individu atau dapat menimbulkan efek-efek yang tidak menyenangkan. Biaya pun dapat berubah-ubah sesuai dengan waktu dan individu yang terlibat di dalamnya
3. Tingkat perbandingan ialah sebuah standar dimana dapat menggunakannya untuk mengevaluasi keluaran dari sebuah situasi komunikasi yang dapat berbentuk kepuasan hubungan dan stabilitas hubungan. Tingkat perbandingan ini dibagi menjadi dua yakni tingkat perbandingan (comparison level) dan tingkat perbandingan alternatif (comparison for alternative).

- a. Tingkat perbandingan (CL)

Tingkat perbandingan (CL) adalah sebuah standar yang menggambarkan bagaimana seseorang merasakan dan menyadari apa ganjaran dan biaya yang harusnya mereka dapatkan dalam usaha mereka untuk mendapatkan keuntungan dalam suatu hubungan yang mereka jalani.

- b. Tingkat perbandingan alternatif (CLalt)

Tingkat perbandingan alternatif lebih mengacu kepada pengukuran stabilitas hubungan dari kepuasan hubungan. Pada dasarnya merupakan tingkatan terendah dalam bentuk ganjaran hubungan sosial seseorang,

dimana orang tersebut mau menerima ganjaran alternatif, ganjaran yang berada di luar dari hubungan sosial yang ada.

4. Hasil (Outcomes)

Dalam teori pertukaran sosial hasil yang dimaksudkan adalah manusia dalam hubungan sosialnya akan memaksimalkan ganjaran yang mereka dapatkan dan meminimalisir biaya yang mereka keluarkan. Semakin sedikit biaya yang mereka keluarkan maka semakin besar ganjaran yang akan mereka peroleh, maka manusia akan berusaha mempertahankan hubungan sosial yang dimilikinya.

5. Nilai akhir (worth)

Sebuah nilai akan mempengaruhi hasil dari sebuah hubungan, dimana seperti seseorang memutuskan untuk melanjutkan hubungan sosial yang dimilikinya atau memutuskan untuk meninggalkan dan kemudian berpindah ke hubungan alternatif yang ada. Menurut teori pertukaran sosial, cara manusia memperhitungkan nilai keseluruhan dari hubungan yang dijalannya adalah dengan cara mengurangi penghargaan (reward) yang diterimanya dengan pengorbanan (cost) yang dilakukan.

Teori pertukaran sosial dibangun berdasarkan lima asumsi mengenai sifat dasar manusia dan sifat dasar hubungan. Mengadopsi teori pertukaran sosial yang didasarkan pada sifat dasar manusia yaitu:

1. Manusia mencari penghargaan dan menghindari hukuman

Menurut asumsi ini, manusia pada dasarnya selalu mencari imbalan dan menghindari hukuman karena mekanisme internal yang terjadi dalam diri mereka yang berusaha mengurangi tingkat keinginannya terhadap sesuatu. Akibatnya, manusia akan melakukan berbagai cara untuk mendapatkan keinginannya tersebut, dan ketika mereka mencapainya, hal itu disebut sebagai ganjaran.

2. Manusia adalah makhluk rasional

Manusia membuat keputusan dengan menggunakan pemikiran rasional. Dengan keterbatasan informasi manusia, mereka pada dasarnya akan mempertimbangkan keuntungan dan kerugian yang akan mereka alami tergantung pada kondisi mereka. Hal rasional yang dimaksud adalah ketika manusia berpikir dan memutuskan pilihan yang telah mereka pertimbangkan.

3. Standar yang digunakan manusia untuk mengevaluasi pengorbanan dan penghargaan bervariasi seiring berjalannya waktu dan satu orang ke orang lainnya. Karena tidak ada satu standar yang dapat diterapkan pada semua orang untuk menentukan mana yang merupakan ganjaran dan berapa pengorbanan yang harus dikeluarkan, teori harus memperkirakan keanekaragaman hal yang terjadi di orang yang berbeda disaat melakukan evaluasi.

Asumsi Teori Pertukaran Sosial yang berkaitan dengan sifat dasar hubungan yaitu:

1. Hubungan memiliki sifat saling ketergantungan.

Karena manusia adalah makhluk sosial, mereka tidak dapat hidup sendirian dan membutuhkan orang lain untuk memenuhi kebutuhannya. Jika manusia dapat memenuhi kebutuhannya sendiri, mereka tidak perlu membangun hubungan untuk memenuhi keinginannya.

2. Kehidupan berhubungan adalah sebuah proses.

Dalam hubungan, waktu dan perubahan sangat penting karena pengalaman masa lalu manusia mempengaruhi penilaian biaya dan manfaat pertukaran.

Secara ringkas dapat didefinisikan bahwa teori pertukaran sosial atau social exchange theory mengemukakan gagasan bahwa kekuatan utama hubungan antar individu adalah kepuasan atau pemenuhan kepentingan diri kedua belah pihak. Kepentingan diri tidak selalu buruk, itu bahkan dapat memperkuat hubungan. Pertukaran dalam hubungan interpersonal dapat dianalogikan dengan pertukaran ekonomi dimana orang merasa puas mana kala menerima hasil yang setimpal dengan pengorbanan yang diberikan.

Setiap hubungan juga akan mengalami tahap evaluasi dimana kedua belah pihak menilai nilai hubungan selama periode waktu tertentu. Dalam proses ini, akan diputuskan apakah manfaat yang diperoleh dari sebuah hubungan sebanding dengan usaha yang dilakukan (termasuk waktu, biaya, dan tenaga) untuk mempertahankannya. Sebagai contoh, jika hubungan pasangan kita pada awalnya berjalan lancar dan berdampak positif pada hidup Anda, tetapi kemudian kita menemukan bahwa pasangan kita memanfaatkan kebaikan kita dan membuat kita merasa sangat tidak nyaman atas perlakuannya, hasilnya dapat berubah dan kita mungkin akan memutuskan untuk mengakhiri atau meninggalkan hubungan tersebut.