"Ingin Bercerita tapi Takut" : Pemaknaan Self Disclosure dalam Hubungan Romantis pada Individu Dewasa Awal dengan Avoidant Attachment
Odilia Shavinka Dewayani Nugraheni, Fakhirah Inayaturrobbani, S.Psi.,M.A
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

Ingin Bercerita tapi Takut" : Pemaknaan *Self-Disclosure* dalam Hubungan Romantis pada Individu Dewasa Awal dengan *Avoidant Attachment*

Odilia Shavinka Dewayani Nugraheni[1], Fakhirah Inayaturrabbani[2]
[1,2]Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
e-mail: *[1]fakhirah.inayaturrob@mail.ugm.ac.id,
[2]odiliashavinkadewayaninugraheni@mail.ugm.ac.id

Abstract. Self-disclosure in romantic relationships is a complex psychological process that involves navigating between the need to connect with a partner and the need to protect oneself from potential negative consequences. This process becomes particularly challenging for individuals with avoidant attachment, who tend to maintain emotional distance while simultaneously sustaining romantic relationships. This study aimed to explore how young adults with avoidant attachment experience and make meaning of self-disclosure in their romantic relationships. Using Interpretative Phenomenological Analysis, in-depth interviews were conducted with three female participants aged 20 to 23 years who were identified as having avoidant attachment based on the Experiences in Close Relationships-Revised scale. The findings revealed three experiential themes: trust as the foundation of openness, complex deliberation before disclosure, and partner responsiveness as a determinant of safety. Three meaning-making themes also emerged: disclosure as a risky vulnerability, disclosure as a process of regulation and adaptation, and disclosure as an uncertain journey. These findings suggest that self-disclosure among individuals with avoidant attachment is not an absence of openness, but rather an active and ongoing negotiation between the need to be known and the need to feel safe. The results highlight the importance of partner responsiveness as a protective factor that can gradually foster healthier disclosure patterns, with implications for relationship education and clinical interventions for young adults.

Keywords: self-disclosure, avoidant attachment, emerging adulthood, romantic relationship

Abstrak. Keterbukaan diri dalam hubungan romantis merupakan proses psikologis yang kompleks, yaitu proses yang melibatkan negosiasi antara kebutuhan untuk terhubung dengan pasangan dan kebutuhan untuk melindungi diri dari konsekuensi negatif yang mungkin muncul setelah bercerita. Proses ini menjadi tantangan yang semakin nyata bagi individu dengan *avoidant attachment*, yang cenderung mempertahankan jarak emosional meskipun tetap menjalani hubungan romantis. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana individu dewasa awal dengan *avoidant attachment* memaknai pengalaman keterbukaan diri dalam hubungan romantis mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* melalui wawancara mendalam dengan tiga partisipan perempuan berusia 20 hingga 23 tahun yang teridentifikasi memiliki *avoidant attachment* berdasarkan skala *Experiences in Close Relationships-Revised*. Hasil penelitian mengungkap tiga tema pengalaman, yaitu keyakinan akan kedekatan sebagai dasar awal keterbukaan, pertimbangan yang kompleks sebelum membuka diri, serta respons pasangan sebagai penentu rasa aman dalam keterbukaan. Selain itu, ditemukan pula tiga tema pemaknaan, yaitu keterbukaan sebagai kerentanan

"Ingin Bercerita tapi Takut" : Pemaknaan Self Disclosure dalam Hubungan Romantis pada Individu Dewasa Awal dengan Avoidant Attachment
Odilia Shavinka Dewayani Nugraheni, Fakhirah Inayaturrobbani, S.Psi.,M.A
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

yang berisiko, keterbukaan sebagai proses regulasi dan adaptasi, serta keterbukaan sebagai perjalanan yang tak menentu. Temuan ini menunjukkan bahwa keterbukaan diri pada individu dengan *avoidant attachment* bukanlah ketidakmampuan untuk membuka diri, melainkan negosiasi aktif antara kebutuhan untuk dikenal dan kebutuhan untuk merasa aman. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya responsivitas pasangan sebagai faktor protektif yang dapat mendorong pola keterbukaan yang lebih sehat, dengan implikasi bagi program edukasi hubungan dan intervensi klinis bagi individu dewasa awal.

Kata kunci: keterbukaan diri, avoidant attachment, dewasa awal, hubungan romantis