

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa dewasa awal dipahami sebagai salah satu periode perkembangan yang menunjukkan adanya transisi dari masa remaja menuju tahap kehidupan dewasa. Pada tahap ini, individu mulai dituntut untuk mampu menjalani kehidupan secara lebih mandiri, termasuk dalam aspek ekonomi, pengambilan keputusan, serta cara memandang masa depan dengan lebih matang dan realistis. Secara hukum, seseorang dianggap memasuki masa dewasa awal saat usia mereka sekitar 21 tahun (Putri, 2018). Berdasarkan teori *emerging adulthood*, masa peralihan dari remaja ke dewasa awal biasanya berada pada usia 18 hingga 25 tahun. Periode ini ditandai oleh adanya eksplorasi identitas yang dialami individu, berkembangnya kemandirian individu, serta mulai terbentuknya tanggung jawab yang lebih stabil dalam kehidupan dewasa (Arnett, 2000). Hurlock (2003), masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang berada pada rentang usia 18 hingga 40 tahun. Periode tersebut merupakan masa transisi dari remaja menuju pada masa kedewasaan, baik dalam aspek fisik, intelektual maupun sosial. Sedangkan menurut Santrock (2011) Masa dewasa awal umumnya dipahami sebagai fase perkembangan yang berlangsung pada rentang usia 18 hingga 25 tahun. Walaupun terdapat perbedaan batasan usia menurut beberapa ahli, masa dewasa awal pada dasarnya menjadi fase perubahan dari masa remaja menuju kehidupan dewasa. Selama periode ini, individu mulai mengembangkan kemandirian, belajar mengambil keputusan secara lebih bertanggung jawab, serta membentuk pandangan yang lebih matang mengenai masa depannya. Selain itu para ahli sependapat bahwa individu pada masa ini akan menghadapi sejumlah tugas perkembangan yang relatif sama, yang penting untuk dicapai agar mereka dapat menjalani kehidupan dewasa dengan lebih matang dan lebih mandiri (Priyambodo & Setyawan, 2019).

Pada masa dewasa awal, tugas perkembangan individu berkaitan dengan tuntutan sosial serta harapan yang muncul dari lingkungan masyarakat (Wahyudhi et al., 2019). Pada tahap ini, individu mulai menjalani berbagai tanggung jawab

perkembangan, seperti membangun karier, menentukan pasangan hidup, menjalin hubungan yang lebih serius, membentuk keluarga, mengelola kehidupan rumah tangga, menjalankan peran sebagai warga negara, serta menemukan lingkungan sosial yang sesuai dan menyenangkan (Siregar et al., 2022). Optimalisasi perkembangan pada tahap ini ditandai dengan keberhasilan individu dalam menyelesaikan berbagai tugas tersebut. Menurut Havighurst, tugas perkembangan pada masa dewasa awal mencakup kemampuan menjalin relasi pertemanan, belajar menjalani kehidupan bersama pasangan, membentuk keluarga, mengelola rumah tangga, memulai karier profesional, menjalankan peran sebagai warga negara, dan mulai berpartisipasi dalam kelompok sosial yang selaras dengan nilai-nilai pribadi individu (Hurlock, 2003). Untuk mampu menjalani berbagai tugas perkembangan, individu baik laki-laki maupun perempuan perlu melakukan penyesuaian besar yang mencakup perubahan dalam sikap maupun perilaku (Maulidya & Adelina, 2018). Namun, tidak semua individu mampu memenuhi tuntutan perkembangan tersebut secara optimal. Sebagian individu masih mengalami kesulitan atau keterlambatan dalam mencapai kematangan pada masa dewasa awal (Herawati & Hidayat, 2020).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, Jawa Barat merupakan daerah dengan jumlah penduduk laki-laki terbanyak, yakni mencapai 26.224.625 jiwa. Jawa Timur menempati posisi kedua dengan jumlah 20.978.268 laki-laki, sedangkan Jawa Tengah menempati posisi ketiga dengan jumlah 19.402.189 jiwa. Di wilayah Jawa Timur, Surabaya menempati urutan pertama sebagai kota dengan jumlah penduduk laki-laki terbanyak. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Kota Surabaya, jumlah penduduk laki-laki di Surabaya pada tahun 2023 sebanyak 1.433.967 jiwa, sedangkan pada tahun 2024 meningkat menjadi 1.494.734 jiwa. Angka tersebut terbagi dalam beberapa kelompok umur, dan pada kelompok usia 15–29 tahun terdapat 360.981 laki-laki. Kelompok usia tersebut mencakup rentang usia responden dalam penelitian ini, yaitu laki-laki dewasa awal berusia 18–29 tahun. Dengan demikian, besarnya jumlah laki-laki usia muda di Surabaya menunjukkan adanya populasi yang relevan dengan penelitian ini, karena kelompok tersebut sedang berada pada fase perkembangan dengan tekanan sosial yang

kompleks, baik terkait pekerjaan, relasi, maupun tuntutan ekonomi. Pemilihan Surabaya dalam penelitian ini tidak hanya didasarkan pada jumlah penduduk laki-laki usia muda yang cukup besar, tetapi juga pada karakter sosial budaya masyarakatnya yang khas. Surabaya dikenal dengan budaya Arek Suroboyo yang memiliki nilai egaliter, keterbukaan, solidaritas, serta gaya komunikasi yang cenderung lugas dan blak-blakan. Boso Suroboyoan juga dikenal sebagai bentuk komunikasi yang apa adanya dan tidak terlalu menekankan tingkatan bahasa, sehingga dapat menciptakan kesan kedekatan dalam interaksi sosial (Tinarso et al., 2018). Namun, gaya komunikasi yang terbuka dan lugas dalam kehidupan sehari-hari tidak selalu menunjukkan bahwa individu mampu mengungkapkan pengalaman, perasaan, atau masalah pribadi secara mendalam. Dalam konteks *self disclosure*, keterbukaan diri tidak hanya dilihat dari cara berbicara yang akrab atau spontan, tetapi juga dari kemampuan individu dalam menyampaikan informasi pribadi secara jujur, tepat, dan kepada orang yang dipercaya (DeVito, 2011).

Keunikan konteks Surabaya menjadi semakin relevan ketika dikaitkan dengan laki-laki dewasa awal. Pada fase dewasa awal, individu mulai menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, seperti membangun kemandirian, menjalin relasi interpersonal, menentukan arah hidup, serta menghadapi tuntutan akademik maupun pekerjaan (Hurlock, 2003; Santrock, 2011). Hermawan dan Hidayah (2023) menunjukkan bahwa laki-laki dewasa awal berada dalam tekanan untuk dapat menyesuaikan diri dengan standar maskulinitas tradisional. Tekanan ini bukan hanya membentuk cara mereka dalam memahami diri dan gender, tetapi juga dapat menimbulkan beban psikologis ketika standar tersebut sulit dipenuhi. Wulan (2016) menunjukkan bahwa maskulinitas ideal pada mahasiswa laki-laki Muslim di Surabaya berkaitan dengan kemampuan menahan diri dan kedewasaan. Selain itu, Chaleta dan Kusuma (2023) menunjukkan bahwa remaja Surabaya memaknai maskulinitas melalui ketegasan, kekuatan fisik, kemandirian, kemampuan memenuhi kebutuhan finansial, serta tidak menunjukkan sisi lemah laki-laki. Dengan demikian, laki-laki dewasa awal di Surabaya berada dalam konteks sosial yang menarik karena hidup dalam budaya komunikasi yang cenderung terbuka dan akrab, tetapi tetap berhadapan dengan norma maskulinitas yang dapat membatasi

pengungkapan perasaan pribadi. Kondisi tersebut menjadi alasan penting bagi peneliti untuk mengkaji hubungan *self disclosure* dengan *psychological well being* pada laki-laki dewasa awal di Surabaya.

Konstruksi sosial menempatkan laki-laki pada berbagai tuntutan sosial ketika menjalankan tugas-tugas perkembangan di masa dewasa awal, yang kemudian akhirnya membentuk konsep tentang maskulinitas. Maskulinitas dipahami sebagai seperangkat nilai, sifat, dan perilaku yang secara umum diasosiasikan dengan laki-laki. Konsep ini bukan sesuatu yang tunggal atau alami, melainkan terbentuk dan dipengaruhi oleh budaya yang berkembang dalam masyarakat (Wandi, 2015). (Prianti, 2019) mengatakan bahwa dalam konteks masyarakat patriarkal seperti Indonesia, konstruksi maskulinitas ideal kerap diasosiasikan dengan karakteristik yang menonjolkan kekuatan fisik, kemampuan mengendalikan emosi, ketegasan, dominasi serta kemandirian. Ciri-ciri tersebut mencerminkan tuntutan sosial terhadap laki-laki untuk menampilkan superioritas dan kontrol diri sebagai bagian dari identitas maskulin yang diterima secara sosial. (Khavifah et al., 2022) menjelaskan bahwa maskulinitas merupakan hasil konstruksi sosial tentang kekelakian yang dilekatkan pada diri laki-laki. Pandangan mengenai maskulinitas tidak dapat dipahami sebagai sesuatu yang dibawa individu sejak lahir. Maskulinitas lebih tepat dipandang sebagai hasil dari proses sosial, karena terbentuk melalui nilai, norma, serta harapan masyarakat terhadap bagaimana laki-laki seharusnya bersikap dan berperan. Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa norma maskulinitas tradisional masih kuat sampai saat ini. Dalam konteks budaya timur seperti Indonesia, sejak lahir laki-laki sudah dibebankan dengan berbagai norma, tanggung jawab dan harapan sosial untuk menunjukkan perilaku dan kualitas tertentu yang dianggap ideal. Dengan demikian, maskulinitas berfungsi sebagai pedoman sosial bagi laki-laki dalam membentuk identitas diri serta bagaimana mereka menyesuaikan diri agar dapat memperoleh penerimaan sosial di lingkungannya.

Konstruksi maskulinitas memiliki dampak yang cukup besar terhadap kondisi mental laki-laki. Meskipun secara lahiriah ciri-ciri seperti kekuasaan, kontrol, dan kekuatan memang dapat memberikan posisi sosial tertentu bagi laki-

laki. Namun, disisi lain, tuntutan tersebut juga dapat menimbulkan tekanan psikologis (Novalina et al., 2022). Penelitian Kusnandar (2023) mengenai stigma maskulinitas di tengah budaya patriarki dengan menggunakan analisis teori solidaritas sosial Emile Durkheim, melibatkan wawancara dengan 9 laki-laki dengan rentang usia 19 sampai 22 tahun ditemukan bahwa seluruh responden merasakan tekanan yang berasal dari stigma maskulinitas dalam lingkungan sosial mereka. Beberapa responden menyatakan bahwa kondisi mental dan perasaan laki-laki kerap diremehkan oleh orang-orang disekitarnya. Dan muncul anggapan bahwa seorang laki-laki dianggap gagal apabila tidak mampu menghadapi situasi atau menyelesaikan masalah secara mandiri. Stigma tersebut menimbulkan tekanan tambahan bagi laki-laki. 5 dari 9 responden merasa terbebani dengan tuntutan untuk selalu tampil kuat dan tegar dalam menghadapi segala hal, sementara 6 dari 9 responden merasa adanya pembatasan ekspresi emosional, termasuk ketidakbolehan dalam menangis, merasa sedih, kecewa atau sakit hati.

Laki-laki termasuk dalam kelompok yang memiliki kerentanan terhadap gangguan kesehatan mental, sebagaimana tercermin dari tingginya angka bunuh diri. Menurut laporan *suicide worldwide in 2021: Global health estimate*. Angka bunuh diri pada laki-laki di Indonesia pada tahun 2021 tercatat sebesar 1,7 per 100.000 penduduk, sedangkan pada perempuan sebesar 0,9 per 100.000 penduduk. Perbedaan tersebut terlihat lebih besar pada kelompok usia 15-29 tahun. Pada kelompok usia tersebut, angka bunuh diri laki-laki mencapai 2,2 per 100.000 penduduk, atau sekitar enam kali lebih tinggi dibandingkan perempuan pada usia yang sama, yakni hanya 0,6 per 100,000 penduduk (World Health Organization, 2025). Beberapa faktor yang memengaruhi tingginya angka bunuh diri pada laki-laki antara lain yaitu tekanan sosial terkait konstruksi maskulinitas, keterbatasan ekspresi emosional, masalah kesehatan mental yang tidak terdiagnosis serta faktor ekonomi dan hubungan interpersonal, yang semuanya menekankan pentingnya *psychological well being* sebagai faktor protektif untuk membantu individu dalam mengelola emosi, menyesuaikan diri dengan tuntutan hidup dan membangun relasi sosial yang sehat (Bennett et al., 2023).

Psychological well being merupakan aspek penting yang dapat digunakan untuk memahami kondisi kesehatan mental individu. Keyes (2002) menjelaskan bahwa kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan kondisi emosional, tetapi juga mencakup tiga dimensi utama, yaitu *emotional well-being*, *psychological well-being*, dan *social well-being*. Dengan demikian *psychological well being* tidak dapat disamakan dengan kesehatan mental secara keseluruhan, melainkan hanya merupakan salah satu dimensinya. Secara umum, *well being* menggambarkan kondisi ketika individu mengalami lebih banyak emosi positif dibandingkan negatif, disertai dengan perasaan pencapaian, makna hidup, serta hubungan yang harmonis dengan orang lain (Seligman, 2011). *Well being* bukan hanya bebas dari masalah, tetapi juga tentang kemampuan seorang individu untuk terus meningkatkan kualitas hidupnya. Selain itu, keadaan *well being* perlu disertai dengan dorongan untuk mencapai tujuan yang menunjang perkembangan diri, bukan hanya untuk memenuhi harapan atau kepentingan orang lain. Ryff (1989) menjelaskan bahwa *psychological well being* merupakan keadaan yang menggambarkan kemampuan individu dalam menjalankan fungsi psikologisnya secara positif. Konsep ini tidak hanya dilihat dari ada atau tidaknya gangguan mental, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam menerima diri, mengembangkan potensi, memiliki tujuan hidup, serta menjalin hubungan yang bermakna dengan orang lain.

Dalam teorinya, Ryff mengemukakan bahwa *psychological well being* terdiri atas enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Individu dengan *psychological well being* yang baik cenderung menunjukkan kematangan dalam berpikir, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta memiliki pandangan yang positif terhadap kehidupannya (Ryff, 1989). Oleh karena itu, *psychological well being* merupakan salah satu aspek yang berperan dalam menunjukkan bagaimana kualitas hidup individu dilihat secara menyeluruh, karena didalamnya mencakup kapasitas individu untuk menjalani kehidupan yang penuh kebermanaknaan, mampu menjalin hubungan interpersonal yang positif dan mampu dalam menanggapi berbagai tantangan hidup dengan cara

yang adaptif. Temuan-temuan empiris terbaru menunjukkan bahwa *psychological well being* tidak hanya relevan secara teoritis, tetapi juga berdampak pada fungsi adaptif dan produktif individu. Misalnya, penelitian pada mahasiswa menemukan korelasi positif antara *psychological well being* dengan prestasi akademik, yang mencerminkan kemampuan menerima diri, mengelola lingkungan, memiliki arah hidup, dan terus mengembangkan diri cenderung dapat menjalankan perannya secara lebih optimal (Aldbyani et al., 2025); (Akbar et al., 2025). Hasil penelitian Fitri et al. (2017) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja laki-laki memiliki tingkat *psychological well being* pada kategori sedang, yaitu sebesar 54,45%. Temuan ini menggambarkan bahwa kesejahteraan psikologis remaja laki-laki dalam penelitian tersebut berada pada kondisi yang cukup baik. Berdasarkan aspek-aspeknya, penerimaan diri memperoleh posisi tertinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa remaja laki-laki cenderung memiliki penilaian positif terhadap dirinya serta mampu menerima pengalaman masa lalu dengan cukup baik. Selain itu, aspek otonomi juga tergolong relatif tinggi, dimana tercermin dari kemampuan laki-laki dalam bersikap mandiri dan menghadapi berbagai tekanan sosial. Sementara itu, aspek penguasaan lingkungan serta aspek tujuan hidup berada pada kategori sedang, yang menandakan bahwa remaja laki-laki cukup mampu mengelola lingkungan di sekitarnya serta memiliki arah dan tujuan hidup, meskipun belum sepenuhnya optimal. Pada aspek pertumbuhan pribadi, remaja laki-laki berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa remaja laki-laki masih memiliki kesempatan untuk mengembangkan diri secara lebih optimal. Namun demikian, aspek hubungan positif dengan orang lain memperoleh skor lebih rendah dibandingkan aspek lainnya. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa remaja laki-laki cenderung masih mengalami hambatan dalam membangun hubungan interpersonal yang hangat, saling percaya, serta memuaskan dengan orang lain.

Ryff (1989) mengemukakan terdapat beberapa faktor yang berkaitan dengan *psychological well being*. Salah satunya adalah usia, yang dapat memengaruhi beberapa dimensi di dalamnya. Dimensi penguasaan lingkungan dan otonomi cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia individu. Sementara itu, dimensi penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain

relatif lebih stabil. Faktor lain yang berkaitan dengan *psychological well being* adalah jenis kelamin. Perbedaan jenis kelamin dapat memengaruhi tingkat *psychological well being*, terutama pada kemampuan individu untuk menciptakan hubungan yang hangat dan positif dengan orang lain dan mengembangkan kualitas diri. Selain itu, budaya juga berperan dalam membentuk *psychological well being*. Individu yang berasal dari budaya barat dengan orientasi individualistik cenderung lebih menonjol pada aspek otonomi dan penerimaan diri. Sementara itu, individu dari budaya Timur yang lebih berorientasi kolektivistik cenderung lebih menekankan hubungan positif dengan orang lain serta nilai-nilai kekeluargaan. Amadiyati dan Utami (2007) menjelaskan bahwa religiusitas juga termasuk faktor yang berkaitan dengan *psychological well being*, selain usia, jenis kelamin, dan budaya. Individu yang memiliki religiusitas cenderung lebih mampu menghadapi peristiwa traumatis serta mempertahankan kondisi kesehatan mentalnya. Selain faktor-faktor tersebut, *psychological well being* juga dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal lainnya. Salah satu faktor eksternal yang berperan adalah dukungan sosial, terutama dukungan dari keluarga dan orang terdekat. Dukungan tersebut dapat membuat individu merasa dihargai, dicintai, dan diperhatikan, sehingga dapat menunjang kualitas hidupnya (Desiningrum, 2010). Disisi lain, kepribadian yang sehat dan keterampilan coping yang efektif memungkinkan individu dapat lebih mampu mengatasi stres, menjalin hubungan harmonis, serta mempertahankan penerimaan diri (Ryff, 1989). Namun, dukungan sosial yang menjadi fondasi kesejahteraan psikologis tersebut seringkali tidak hadir dengan sendirinya, melainkan perlu diupayakan oleh individu tersebut, cara utama yang dapat dilakukan untuk memperoleh dukungan sosial yaitu melalui *self disclosure* atau pengungkapan diri (Dou et al., 2022).

Sebuah survei yang dilakukan oleh Hallmark yang bekerja sama dengan badan pencegah bunuh diri pada laki-laki, menunjukkan bahwa sekitar separuh dari 1.000 laki-laki yang diteliti masih merasa takut mengungkapkan masalah atau perasaan karena khawatir dianggap lemah. Sebanyak 42% merasa malu, 39% canggung, dan 30% takut terlihat lemah ketika mencoba terbuka. Data survei tersebut juga disebutkan bahwa laki-laki yang berhasil mengungkapkan

perasaannya melaporkan mendapatkan peningkatan perasaan positif, yaitu merasa lebih lega (28%), merasa lebih baik secara umum sebesar (25%), dan lebih rileks (17%) (Tempo, 2024). Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa keterbukaan diri memberikan manfaat psikologis bagi laki-laki, meskipun pada kenyataannya keterbukaan tersebut masih sulit dilakukan bagi sebagian besar laki-laki.

Pada penelitian Luo dan Hancock (2020) menunjukkan bahwa hubungan antara *self disclosure* di media sosial dan kesejahteraan psikologis bersifat kompleks serta saling memengaruhi. *Self disclosure* dapat mendukung kesejahteraan psikologis melalui munculnya perasaan terhubung dengan orang lain, adanya dukungan sosial, serta kemampuan individu untuk menampilkan diri secara lebih autentik. Selain itu, penelitian Nguyen et al. (2025) juga menunjukkan bahwa *self disclosure* berpengaruh positif terhadap *psychological well being*. Individu yang lebih terbuka menyampaikan pikiran, perasaan, serta pengalaman pribadinya cenderung memperoleh dukungan emosional, memiliki hubungan sosial yang lebih bermakna, dan merasakan kepuasan hidup yang lebih baik secara keseluruhan. Dalam penelitian tersebut, efek positif *self disclosure* dapat dipengaruhi tingkat kesepian. Individu yang lebih terhubung secara sosial cenderung merasakan peningkatan kesejahteraan psikologis yang lebih besar dibandingkan individu yang merasa kesepian.

Self disclosure atau keterbukaan diri merupakan perilaku individu dalam menyampaikan informasi pribadi kepada orang lain, termasuk pikiran, perasaan, pengalaman, maupun hal-hal yang berkaitan dengan dirinya (Devito, 2011). *Self disclosure* membantu menciptakan komunikasi interpersonal yang efektif, mempererat hubungan, serta menumbuhkan rasa saling percaya. Dengan bersikap terbuka, seseorang akan lebih mudah memperoleh dukungan emosional maupun dukungan praktis dari lingkungan sosialnya, yang akhirnya dapat meningkatkan *psychological well being* dan dapat menurunkan tingkat stres (Hossain et al., 2023).

Fenomena tersebut semakin relevan ketika dikaitkan dengan kondisi laki-laki dewasa awal yang kerap dihadapkan pada tekanan sosial untuk tampak kuat dan mandiri, sehingga membuat mereka cenderung menahan emosi dan enggan melakukan *self disclosure*.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya keterikatan antara *self disclosure* dan *psychological well being* yang dilakukan, diantaranya yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Palentina & Wahyuni, 2025) yang berjudul “Hubungan antara *Self-Disclosure* dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Pemilik *Second Account* Instagram di Universitas Medan Area” menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara *self disclosure* dan *Psychological well being*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi keterbukaan diri individu, maka semakin baik pula kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Dalam konteks penggunaan *second account* Instagram, *self disclosure* dapat menjadi ruang bagi individu untuk mengekspresikan diri secara lebih bebas serta memperoleh dukungan emosional yang dapat mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis. Penelitian lain yang dilakukan oleh Afridistya (2024) dengan judul “Hubungan Antara *Self disclosure* Dengan *Psychological well being* Pada Mahasiswa Perantau” juga menunjukkan adanya hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Temuan penelitian tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat keterbukaan diri mahasiswa perantau, maka semakin baik pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki. *Self disclosure* berperan penting dalam membantu mahasiswa perantau menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, memperoleh dukungan sosial, serta menjaga kesejahteraan fisik dan mental selama menjalani kehidupan perkuliahan yang jauh dari keluarga. Selain itu, penelitian Shara (2024) mengenai “Hubungan Dukungan Sosial Dengan *Self disclosure* Pada Laki-Laki Dewasa Awal” menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan *self disclosure*. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, maka semakin tinggi pula kecenderungan individu untuk melakukan keterbukaan diri. Dukungan sosial, baik dalam bentuk dukungan emosional, penghargaan, instrumental, maupun informasi, dapat membantu laki-laki dewasa awal untuk lebih terbuka dalam mengekspresikan dirinya. Hal ini menjadi penting, terutama ketika individu menghadapi berbagai tantangan pada masa dewasa awal, seperti eksplorasi identitas dan ketidakstabilan emosional, yang pada akhirnya dapat mendukung kesejahteraan psikologis.

Penelitian yang telah disebutkan belum banyak menyoroti secara mendalam tentang hubungan *self disclosure* dengan *psychological well being* laki laki dewasa awal. Pada masa dewasa awal, laki-laki cenderung menahan ekspresi emosional dan enggan mengungkapkan perasaan pribadi. Hal tersebut disebabkan oleh tuntutan sosial dan norma maskulinitas tradisional, yang menekan agar laki-laki tampil kuat, mandiri dan tidak menunjukkan kesedihan. Kondisi tersebut membuat mereka lebih retan terhadap tekanan psikologis karena kurangnya mereka dalam mengekspresikan emosi secara sehat. Berdasarkan temuan pada penelitian Vebiana dan Ariana (2023) tekanan maskulinitas tradisional pada laki-laki dewasa awal dapat meningkatkan stigma diri dan menghambat kecenderungan mereka untuk mengungkapkan perasaan pribadi maupun mencari dukungan sosial.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menelusuri lebih lanjut tentang “Hubungan *Self disclosure* Dengan *Psychological well being* Pada Laki-Laki Dewasa Awal”. Dengan memahami keterkaitan antar kedua variabel tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai bagaimana keterbukaan diri berperan dalam mendukung kesejahteraan psikologis laki-laki dewasa awal.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, penulis merumuskan masalah yang akan diteliti lebih lanjut, yaitu apakah terdapat “hubungan antara *self disclosure* dengan *psychological well being* pada laki-laki dewasa awal?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara *self disclosure* dengan *psychological well being* pada laki-laki dewasa awal.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi

kepribadian dan psikologi sosial yang berkaitan dengan *self disclosure* dan *psychological well being*.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi subjek laki-laki dewasa awal:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada laki-laki dewasa awal mengenai pentingnya *self disclosure* atau keterbukaan diri dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pemahaman tersebut, laki-laki dewasa awal diharapkan mampu menyadari bahwa keterbukaan diri dapat dilakukan secara tepat kepada orang yang dipercaya, sehingga dapat membantu individu dalam mengekspresikan pikiran dan perasaan, mengelola emosi secara lebih adaptif, serta menjaga kesejahteraan psikologisnya.

- b. Bagi peneliti selanjutnya :

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji *self disclosure* dan *psychological well being*. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan mempertimbangkan variabel psikologis lain, seperti dukungan sosial, budaya, atau faktor lain yang relevan, sehingga dapat memperkaya pemahaman mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, khususnya pada laki-laki dewasa awal.