



## Mengulik Manfaat Self-Disclosure Bagi Remaja

**Fasha Nabila Azhari Nurdin, Ahmad Munjirin, Fira Ayu Yustia, Chusnul Khotima, Iswinarti, Diah Karmiyati**

Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

[fashanabila99@webmail.umm.ac.id](mailto:fashanabila99@webmail.umm.ac.id)

### Abstract

*Self-disclosure is a communication activity carried out by individuals to reveal information about themselves that is hidden or not to others. This systematic review aims to analyse 7 SINTA and Scimago accredited journals regarding the impact of adolescents making self-disclosures. The results of this systematic review show that the benefits of self-disclosure are that it reduces the value of delinquency behaviour by adolescents, the level of resilience increases, the high level of social interaction is carried out by adolescents, the value of subjective well-being also increases, and the involvement of self-disclosure in moderating relationships between the frequency of SNS (social media) use and adjustment indicators. The results of this systematic review provide recommendations for researching the benefits and risks of self-disclosure on social media among adolescents in Indonesia.*

### Abstrak

Pengungkapan diri merupakan kegiatan komunikasi yang dilakukan oleh individu untuk mengungkapkan informasi mengenai dirinya yang disembunyikan maupun tidak kepada orang lain. Tinjauan sistematis ini bertujuan untuk menganalisis 7 jurnal terakreditasi SINTA dan Scimago mengenai dampak yang ditimbulkan jika remaja melakukan pengungkapan diri. Hasil tinjauan sistematis ini menunjukkan bahwa manfaat jika remaja melakukan pengungkapan diri adalah menurunkan nilai perilaku *delinquency* yang dilakukan remaja, tingkat resiliensi meningkat, tingkat interaksi sosial yang tinggi dilakukan oleh remaja, nilai *subjective well-being* juga meningkat, dan menjawab keterlibatan pengungkapan diri dalam memoderatori hubungan antara frekuensi penggunaan SNS (media sosial) dengan indikator penyesuaian diri. Hasil dari tinjauan sistematis ini memberikan rekomendasi untuk melakukan penelitian mengenai manfaat dan resiko pengungkapan diri di media sosial pada remaja di Indonesia.

### Article History

Submitted: 10 Desember 2023

Accepted: 16 Desember 2023

Published: 17 Desember 2023

### Key Words

Self-disclosure,  
Adoscence, Benefits

### Sejarah Artikel

Submitted: 25 Juli 2023

Accepted: 3 Agustus 2023

Published: 5 Agustus 2023

### Kata Kunci

Pengungkapan diri,  
Remaja, Manfaat

## Pendahuluan

Membahas mengenai usia berbagai teori dan pendapat memiliki kesimpulan yang berbeda. Seperti menurut WHO, remaja memiliki rentang usia 10 hingga 19 tahun, sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) usia 10-24 merupakan rentang usia remaja dan berlaku saat belum menikah (Diananda, 2018). Sedangkan menurut Santrock (2019) masa remaja berada dalam usia 10-12 tahun dan berakhir pada usia 19-21 tahun. Remaja merupakan masa yang memiliki perubahan yang pesat, hal ini berdasarkan pada tinjauan teori perkembangan (Gunarsa, 2009). Tahap perkembangan ini dikatakan penting untuk kedua perkembangan yaitu psikologis dan psikososial (Hopkins, 2000). Sehingga masa remaja juga disebut dengan masa yang krusial.

Masa remaja ditandai adanya perubahan psikososial yang mendukung transisi dari ketergantungan orangtua selama masa anak-anak ke otonomi dan kemandirian sebagai



transisi menuju dewasa. Proses perkembangan ini di tandai oleh sifat komunikasi yang berubah, hubungan yang terjalin saat anak-anak yaitu melakukan aktifitas Bersama menjadi ditandai dengan waktu lebih banyak dihabiskan untuk berkomunikasi satu sama lain pada masa remaja. Hal ini dicontohkan bahwa remaja menjadi salah satu pengguna terbanyak di jejaring sosial, namun hal ini juga menjadi karakteristik perilaku remaja di dunia nyata. Aspek yang sering dan penting terjadi saat melakukan percakapan yaitu melibatkan remaja berbagi informasi mengenai dirinya atau bisa kita sebut dengan pengungkapan diri (*self-disclosure*) (Vijayakumar & Pfeifer, 2020).

*Self-disclosure* merupakan proses individu secara *verbal* atau *non-verbal* berkomunikasi terhadap individu lain mengenai individu lain perihal informasi pribadi yang tidak diketahui sebelumnya. Kontrol terhadap *self-disclosure* dipegang oleh individu itu sendiri (Hargie, 2021). Remaja dalam mengungkapkan dirinya meliputi pendapat, cita-cita, perasaan, emosi individu tersebut. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Satrio & Budiani, 2018) mengungkapkan fakta bahwa remaja putri dalam melakukan pengungkapan diri di Instagram meliputi beberapa hal seperti perasaan emosi, pendapat, pengalaman hidup, perasaan, cita-cita, dan lain sebagainya. Informasi tersebut bersifat deskriptif dan evaluatif. Deskriptif dimaksudkan remaja menyampaikan fakta yang ada pada dirinya yang bisa saja tidak pernah diketahui oleh individu lainnya seperti alamat, pekerjaan, usia. Sedangkan evaluatif, remaja mengungkapkan perasaan dan pendapat pribadinya, sebagai contoh remaja mengungkapkan hal-hal yang tidak disukainya.

Disebutkan dalam Vijayakumar & Pfeifer (2020) pengungkapan diri (*self-disclosure*) merupakan proses interpersonal mendasar yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti target pengungkapan diri (orangtua vs teman sebaya), kedalaman atau jenis informasi yang ingin di sampaikan (keintiman/*valensi* pribadi) serta luas atau seberapa banyak informasi yang di ungkapkan dari remaja itu sendiri. Remaja perlu mengartikulasikan perasaan mereka dalam berbagi informasi pribadinya, dan umpan balik dari oranglain bukan hanya mampu membantu remaja tersebut memvalidasi kesesuaian perasaan, pikiran, dan perilaku, namun juga mendukung hubungan dekat satu sama lain yakni membangun pola timbal balik. Selain itu pengungkapan diri selama masa remaja ada pula kaitannya dengan hasil dari perkembangan yang positif seperti kesejahteraan. (Ko & Chen, 2009; Valkenburg et al., 2006; Valkenburg & Peter, 2007)

Ada lima alasan dalam melakukan *self-disclosure*, yaitu: *pertama, expression*, remaja dalam menjalankan kehidupannya pasti saja ada masalah yang akan di hadapinya, mungkin masalah dengan teman sebaya atau kekesalan lainnya. Agar kekesalan dan masalah yang dihadapinya bisa diceritakannya ke orang lain atau temannya, dengan pengungkapan diri inilah individu dapat mengekspresikan perasaan yang dirasakannya. *Kedua, self clarification*, berbagi mengenai perasaan dan masalah yang sedang dihadapi, individu mengharapkan penjelasan dan pemahaman lain dari orang lain mengenai permasalahan yang sedang ia ceritakan agar pikirannya mampu menemukan jalan terbaik atas persoalan tersebut. *Ketiga, social validation*, Ketika remaja sudah menceritakan masalah yang ia hadapi selanjutnya tanggapan yang akan remaja tersebut dapatkan dari lawan bicaranya, agar mendapatkan informasi mengenai benar atau tepatnya pandangan tersebut. *Keempat, social control*, remaja bisa saja mengungkapkan bahkan menyembunyikan informasi pribadinya, tujuan remaja disini untuk membentuk kesan yang baik tentang dirinya. *Kelima, relationship development*, remaja dalam mengungkapkan dirinya untuk saling berbagi informasi dan rasa tentang diri sendiri kepada oranglain dengan bertujuan untuk membangun hubungan lebih dekat dengan lawan

bicaranya. Lima alasan ini di susun oleh Derlega dan Grzelak (dalam Akbar & Faryansyah, 2018)

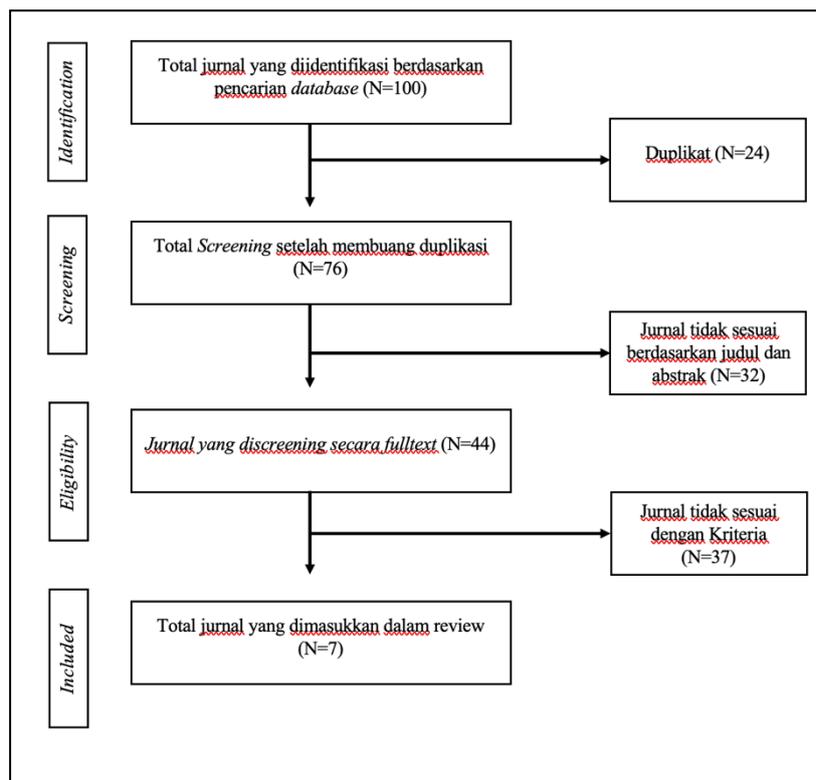
Devito (2011) mengemukakan manfaat individu dalam pengungkapan diri, yaitu: *pertama*, pengetahuan diri. Remaja akan mendapatkan perseptif yang baru mengenai dirinya serta lebih dalam pemahamannya mengenai perilaku remaja itu sendiri. *Kedua*, kemampuan mengatasi kesulitan. Ketika remaja mendapatkan dukungan bukannya penolakan setelah melakukan pengungkapan diri maka remaja tersebut akan lebih siap dalam mengatasi perasaan negatif bahkan mungkin saja ada usaha yang dilakukan untuk mengurangi ataupun menghilangkannya, *Ketiga*, efisiensi komunikasi, pengungkapan diri mampu memperbaiki komunikasi antar pribadi. Individu akan lebih memahami yang dikatakan oleh orang lain jika mengenal baik orang tersebut. *Keempat*, kedalaman hubungan. Ketika tidak ada pengungkapan diri maka tidak akan bisa terjadi hubungan yang endalam dan bermakna. Pengungkapan diri menjawab pertanyaan mengenai seberapa jauh individu mempercayai orang tersebut, seberapa besar rasa peduli dan menghargai orang lain. Pengungkapan diri membuat orang lain juga terlibat untuk mengungkapkan dirinya dengan tingkat yang setara agar terbangun hubungan yang jujur dan bermakna.

Devito (2011) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa Ketika seseorang melakukan *self-disclosure* mampu menurunkan stres atau ketegangan yang dialaminya. Namun dalam penelitian yang dilakukan oleh Gamayanti et al., (2018) subjek penelitiannya tidak menunjukkan adanya hubungan antara *self-disclosure* terhadap penurunan tingkat stress, hal ini dikatakan dalam penelitiannya bahwa mahasiswa hanya sering bercerita tetapi hanya sebatas cerita tanpa kedalaman/penilaian (*valensi*) mengenai isi dari *self-disclosure* yang dilakukannya. Berdasarkan pemaparan di atas, terdapat beberapa manfaat yang seharusnya didapatkan oleh remaja Ketika melakukan pengungkapan diri. Tinjauan sistematik ini memiliki tujuan untuk menjawab manfaat apa saja yang bisa dirasakan oleh remaja Ketika melakukan *self-disclosure*. Sehingga diharapkan studi *systematic review literature* ini dapat digunakan oleh orangtua, tenaga pendidik untuk mengarahkan remaja dalam pengungkapan dirinya lebih stabil agar mendapatkan manfaat dari *self-disclosure* secara maksimal.

## Metode Penelitian

Dalam melakukan *systematic review literature* perlu dilakukan beberapa tahap proses, yaitu dengan merencanakan *review* (melakukan pengembangan dan indentifikasi manfaat), *review* (melakukan pencarian, seleksi, menilai kualitas, ekstraksi dan sintesis data jurnal yang akan digunakan), pelaporan (membuat pelaporan mengenai hasil *review*) (Kitchenham, 2014). Penulis memulai merencanakan *review* dengan membuat beberapa pertanyaan penelitian menggunakan formulai SPIDER (*Sample, Phenomenon of interest, design, evaluating, research type*). Pertanyaan yang muncul dalam penelitian ini adalah apa manfaat yang bisa remaja dapatkan setelah mengungkapkan dirinya?. Selanjutnya penulis menentukan keyword yang akan digunakan untuk mencari jurnal-jurnal yang ingin ditinjau. Keyword yang ditentukan oleh penulis adalah remaja, *adolescence, self-disclosure*, pengungkapan diri. Kata-kata tersebut digunakan untuk mencari jurnal pada database Scholar, Elsevier, Garuda. Tahap terakhir penulis meninjau kembali jurnal yang sudah didapatkan dengan cek duplikasi menggunakan Mendeley. Penulis melakukan penyaringan kembali pada semua jurnal yang lulus duplikasi berdasarkan pada judul dan abstrak. Selanjutnya, penulis menganalisis jurnal tersebut dengan lengkap (membaca isi jurnal).

Setelah dilakukan beberapa tahap penyeleksian akhirnya didapatkan 7 jurnal yang sesuai dengan kriteria yaitu membahas mengenai dampak atau outcome dari *self-disclosure* pada remaja. Pada Gambar 1 merupakan alur seleksi berbentuk grafik. Kriteria dalam review jurnal yaitu: (1) jurnal membahas mengenai *outcome self-disclosure* remaja, (2) subjek merupakan remaja, (3) jurnal terakreditasi sinta dan scimago, (4) penelitian yang dilakukan pada tahun 2012-2022. Sedangkan jurnal yang tidak dimasukkan dalam kriteria yaitu: (1) jurnal yang membahas predictor dari *self-disclosure*, (2) artikel dengan jenis literatur review, skripsi/tesis/disertasi, buku.



Gambar 1. Grafik PRISMA Alur Seleksi Jurnal

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

Jika ditelaah menggunakan pengertian secara etimologi, *self* diartikan dengan diri sendiri, *closure* merupakan pengakhiran, penutupan. *Disclosure* sendiri diartikan sebagai terbuka atau keterbukaan. Sehingga *self-disclosure* merupakan pengungkapan diri atau keterbukaan diri dari individu. Devito, (2011) menyebutkan arti dari *self-disclosure* atau pengungkapan diri adalah komunikasi yang dilakukan oleh individu dalam mengungkapkan informasi mengenai dirinya yang biasanya disembunyikan atau yang dirahasiakan oleh pemilik informasi kepada individu lain.

Remaja dalam mengungkapkan dirinya meliputi pendapat, cita-cita, perasaan, emosi individu tersebut. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Satrio & Budiani, 2018) mengungkapkan fakta bahwa remaja putri dalam melakukan pengungkapan diri di Instagram meliputi beberapa hal seperti perasaan emosi, pendapat, pengalaman hidup, perasaan, cita-cita, dan lain sebagainya. Informasi tersebut bersifat deskriptif dan evaluatif. Deskriptif dimaksudkan remaja menyampaikan fakta yang ada pada dirinya yang bisa saja tidak pernah

di ketahui oleh individu lainnya seperti alamat, pekerjaan, usia. Sedangkan evaluatif, remaja mengungkapkan perasaan dan pendapat peribadinya, sebagai contoh remaja mengungkapkan hal-hal yang disukai ataupun tidak disukainya. Dari pengertian tersebut bisa ditarik kesimpulan bahwa *self-disclosure* merupakan kegiatan dimana individu mengungkapkan informasi yang bersifat personal, sikap, perasaan, dan pendapat yang disembunyikan sebelumnya atau yang tidak ada niat untuk menyembunyikannya (Adnan & Hidayanti, 2018).

*Self-disclosure* merupakan proses individu secara *verbal* atau *non-verbal* berkomunikasi terhadap individu lain mengenai individu lain perihal informasi pribadi yang tidak diketahui sebelumnya. kontrol terhadap *self-disclosure* dipegang oleh individu itu sendiri (Hargie, 2021). Disebutkan dalam Vijayakumar & Pfeifer (2020) pengungkapan diri (*self-disclosure*) merupakan proses interpersonal mendasar yang dipengaruhi oleh berbagai factor seperti target pengungkapan diri (orangtua vs teman sebaya), kedalaman atau jenis informasi yang ingin disampaikan (keintiman/*valensi* pribadi) serta luas atau seberapa banyak informasi yang diungkapkan dari remaja itu sendiri.

Manfaat individu dalam pengungkapan diri, yaitu: pengetahuan diri, kemampuan mengatasi kesulitan, efisiensi komunikasi, kedalaman hubungan. Ketika seseorang melakukan *self-disclosure* mampu menurunkan stress atau ketengangan yang dialaminya. (Devito, 2011). Pada review jurnal kali ini ditemukan manfaat/dampak lain dari *self-disclosure* yaitu hubungannya dengan *delinquency*, *Subjective Well-Being*, Resiliensi, interaksi sosial, memoderatori hubungan antara penggunaan waktu SNS dan tiga indikator penyesuaian, dan keterhubungan dengan teman dekat.

Tabel 1. Daftar *Outcome* Variabel *Self-Disclosure*

No	Penulis	Variabel	Subjek
1	Tawaduddin Nawafilaty (2016)	<i>Delinquency</i>	70 Siswa SMA
2	Laura M. Padilla-Walker Daye Son (2019)	<i>Delinquency</i>	463 Remaja
3	Savitri Mega Salsabila, Anastasia Sri Maryatmi (2019)	Subjective Well-Being	136 siswi 16-18 tahun
4	Ester, Diny Atrizka, Achmad Irvan Dwi Putra (2020)	Resiliensi	90 Remaja
5	Uswatun Hasanah, Putri Balqis Minerty (2018)	Interaksi Sosial	210 siswa usia 15-19 tahun
6	Risa Kristianti, Wahyuni Kristinawati (2021)	Resiliensi	51 remaja usia 15-18 tahun



- 
- 7 Karlee J. O'Donnell, Hubungan antara 524 usia 17-25  
Jaimee Stuart, Bonnie L. penggunaan waktu SNS tabun  
Barber (2021) dan tiga indikator  
penyesuaian
- 

Tabel 1 menunjukkan beberapa manfaat/dampak lain dari pengungkapan diri yang dilakukan oleh remaja. Sebelum dilakukannya penelitian oleh Nawafilaty, (2016) di anggap *self-disclosure* dapat mempengaruhi *delinquency* dikarenakan fungsi dari *self-disclosure* itu sendiri merupakan kegiatan yang dilakukan individu untuk mengungkapkan pendapat, cita-cita, emosi, perasaan yang dialaminya. Sehingga dianggap mampu untuk mengurangi perilaku *delinquency* remaja selain keharmonisan keluarga. Namun, setelah dilakukannya penelitian *self-disclosure* tidak mempengaruhi secara signifikan terhadap penurunan nilai perilaku *delinquency* remaja. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Padilla-Walker & Son, 2019) didapatkan hasil bahwa frekuensi seorang anak mengungkapkan dirinya kepada orangtuanya mengurangi perilaku *delinquent*. Adanya hubungan negative antara pengungkapan diri yang dilakukan oleh anak hingga remaja secara rutin dengan *delinquency* atau perilaku menyimpang remaja, jadi Ketika remaja melakukan keterbukaan diri kepada orangtuanya secara rutin dapat mengurangi perilaku *delinquency*.

Penelitian yang dilakukan oleh Salsabila & Maryatmi, (2019) ditemukan manfaat/dampak lain yang didapatkan oleh remaja jika melakukan pengungkapan diri yaitu adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-disclosure* dengan *subjective well-being*, sehingga dapat disimpulkan semakin tinggi *self-disclosure* yang dilakukan remaja maka semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dimilikinya. Compton (2005) dalam bukunya menjelaskan mengenai ada dua variable utama dari *subjective well-being* yaitu, kebahagiaan dan kepuasan hidup.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Ester et al., (2020) ditemukan hasil bahwa adanya hubungan yang positif antara *self-disclosure* dengan resiliensi pada remaja panti asuhan. Hasil ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kristianti & Kristinawati, (2021) dimana hasil menunjukkan sebanyak 51 remaja putri di panti asuhan memiliki hubungan yang positif antara *self-disclosure* dengan resiliensi. Namun penelitian yang dilakukan oleh Oktaviana & Kristinawati, (2019) didapatkan hasil yang berbeda yaitu tidak adanya hubungan yang signifikan antara *self-disclosure* dengan resiliensi pada remaja dengan orang tua tunggal.

Penelitian lain mengungkap bahwa *self-disclosure* atau pengungkapan diri remaja juga memiliki hubungan positif yang signifikan, yang artinya semakin tinggi remaja melakukan pengungkapan diri maka semakin tinggi juga interaksi sosialnya. Penelitian ini melihat 20% *self-disclosure* berkontribusi dalam interaksi sosial remaja. Interaksi sosial dilakukan antara dua orang atau lebih, setiap individu pasti menginginkan komunikasi yang menguntungkan satu sama lain agar keakraban bisa terjalin. (Hasanah & Minerty, 2018). Hal ini di dukung oleh penelitian dari Utz (2015) ditemukan bahwa pengungkapan diri yang bersifat positif mampu untuk meningkatkan interaksi antar individu.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh O'Donnell et al. (2021) didapatkan hasil bahwa motivasi seseorang dalam mengungkapkan diri memoderatori hubungan antara waktu penggunaan waktu SNS (Media sosial) dengan tiga indikator penyesuaian diri (memiliki,



kejelasan mengenai konsep diri, dan berkembang). Dengan kata lain jika remaja memiliki motivasi dalam tingkatan rendah atau sedang dalam pengungkapan diri baik dalam tujuan menjaga hubungan atau *self-presentation* maka ditemukan hasil bahwa adanya hubungan yang negatif antara penggunaan SNS (media sosial) dengan *belonging* (rasa memiliki terhadap sesuatu) dan *flourishing* (perkembangan psikososial). Namun jika remaja memiliki rasa motivasi dalam mengungkapkan diri yang tinggi maka hubungan tersebut tidak ada. Sehingga dapat disimpulkan bahwa jika semakin tinggi tingkat motivasi dalam pengungkapan diri maka semakin kecil kemungkinan individu menghabiskan waktu di SNS (media sosial) akan dikaitkan dengan penurunan *belonging* (rasa memiliki terhadap sesuatu) dan *flourishing* (perkembangan psikososial).

### Kesimpulan

*Self-disclosure* atau pengungkapan diri memiliki banyak manfaat atau dampak jika dilakukan dengan cara yang positif. Manfaat/dampak lain yang bisa disimpulkan adalah jika remaja melakukan pengungkapan diri (*Self-disclosure*) mampu untuk meminimalisir terjadinya perilaku *delinquency* atau perilaku buruk pada remaja. Selain itu dengan melakukan *self-disclosure* mampu meningkatkan *subjective well-being* dari remaja itu sendiri. *Self-disclosure* juga memiliki hubungan yang positif dengan interaksi sosial, sehingga ketika melakukan *self-disclosure* interaksi sosial remaja juga meningkat. *Self-disclosure* juga mampu meningkatkan resiliensi remaja, sehingga jika remaja melakukan *self-disclosure* dengan positif dianggap mampu untuk bangkit dari permasalahan yang dihadapinya, sehingga mampu untuk mengoptimalkan kemampuan lain yang dimiliki remaja itu sendiri. Walaupun dalam semakin tinggi tingkat motivasi *Self-disclosure* semakin kecil keterlibatannya dalam hubungan menghabiskan waktu di SNS (Media sosial) dengan *belonging* dan *flourishing*. Namun remaja perlu berhati-hati dalam pengungkapan diri dikarenakan *self-disclosure* dengan tingkatan rendah/sedang turut andil memoderatori dalam hubungan (negatif) tersebut.

### Saran

Temuan dalam kajian sistematik review ini bisa menjadi jawaban bagi orang tua dan guru agar bisa mengkondisikan remaja dalam pengungkapan dirinya. Remaja perlu mengontrol pengungkapan dirinya dikhususkan pada konten yang ingin dia sampaikan. Guru dan orang tua bisa melihat bahwa ada manfaat lain selain menurunkan stress pada remaja ketika melakukan *self-disclosure* (pengungkapan diri). Selain itu hasil dari kajian sistematik review ini bisa memberikan rekomendasi bagi para peneliti yang tertarik untuk meneliti perihal *self-disclosure*. Penelitian yang bisa dilakukan adalah manfaat dan resiko *self-disclosure* di media sosial pada remaja di Indonesia, dikarenakan sudah berkembangnya teknologi sehingga komunikasi remaja juga terjalin di jejaring sosial, sehingga dapat dilihat selain manfaat *self-disclosure*, bisa dilihat resiko yang ditimbulkan jika melakukan *self-disclosure* di sosial media.

**Daftar Pustaka**

- Adnan, A., & Hidayanti, F. (2018). Self-disclosure ditinjau dari tipe kepribadian dan self-esteem pada remaja pengguna media sosial. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(2), 179. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i2.21194>
- Akbar, Z., & Faryansyah, R. (2018). Pengungkapan diri di media sosial ditinjau dari kecemasan sosial pada remaja. *IKRA-ITH Humaniora : Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 94–99.
- Compton, W. C. (2005). *An introduction to positive psychology*. Wadsworth.
- Devito, J. A. (2011). *Komunikasi antar manusia* (5th ed.). Karisma Publishing Group.
- Diananda, A. (2018). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(10), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Ester, E., Atrizka, D., & Putra, A. I. D. (2020). Peran self-disclosure terhadap resiliensi pada remaja di panti asuhan. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 3(2), 119–125. <https://doi.org/10.36341/psi.v3i2.1168>
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self-disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Gunarsa, S. D. (2009). *Dari anak sampai usia lanjut: bunga rampai psikologi perkembangan*. Gunung Mulia.
- Hargie, O. (2021). *Skilled Interpersonal Communication Research, Theory and Practice* (Seventh). Routledge.
- Hasanah, U., & Minerty, P. B. (2018). Hubungan antara self-disclosure dengan interaksi sosial pada remaja di kota Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(2), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.33143/jhtm.v4i2.1440>
- Hopkins, J. R. (2000). *Encyclopedia of psychology*. American Psychology Association and Oxford University Press.
- Kitchenham, B. (2014). Procedures for Performing Systematic Reviews. *Keele University Technical Report*, 33(2004), 1–26.
- Ko, H. C., & Chen, T. K. (2009). Understanding the continuous self-disclosure of bloggers from the cost-benefit perspective. *Proceedings - 2009 2nd Conference on Human System Interactions, HSI '09*, 520–527. <https://doi.org/10.1109/HSI.2009.5091033>
- Kristianti, R., & Kristinawati, W. (2021). Self-disclosure dengan resiliensi pada remaja wanita di panti asuhan. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(2), 63–72. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i2.1543>
- Nawafilaty, T. (2016). Persepsi terhadap keharmonisan keluarga, self-disclosure dan delinquency remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(02). <https://doi.org/10.30996/persona.v4i02.559>



- O'Donnell, K. J., Stuart, J., & Barber, B. L. (2021). The impact of social network site use on young adult development: extending the research beyond time use and considering the role of self-disclosure motivations. *Psychological Reports*, 0(0), 1–28. <https://doi.org/10.1177/003329412111054766>
- Oktaviana, M., & Kristinawati, W. (2019). *Self-disclosure dengan resiliensi pada remaja dengan orang tua tunggal*. 83–92. <https://doi.org/https://doi.org/10.33557/jpsyche.v16i2.2093>
- Padilla-Walker, L. M., & Son, D. (2019). Longitudinal associations among routine disclosure, the parent–child relationship, and adolescents' prosocial and delinquent behaviors. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1853–1871. <https://doi.org/10.1177/0265407518773900>
- Salsabila, S. M., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan kualitas pertemanan dan self-disclosure dengan subjective well-being pada remaja putri. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3(3), 71–82.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (Seventeenth). McGraw-Hill Education.
- Satrio, H. P., & Budiani, M. S. (2018). Hubungan pengungkapan diri melalui media sosial instagram dengan makna hidup pada mahasiswa fakultas bahasa dan seni universitas negeri surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 5(2), 1–5. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/40/article/view/23749>
- Utz, S. (2015). The function of self-disclosure on social network sites: Not only intimate, but also positive and entertaining self-disclosures increase the feeling of connection. *Computers in Human Behavior*, 45, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.076>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1169–1182. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00368.x>
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *Cyberpsychology and Behavior*, 9(5), 584–590. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>
- Vijayakumar, N., & Pfeifer, J. H. (2020). Self-disclosure during adolescence: exploring the means, targets, and types of personal exchanges. *Current Opinion in Psychology*, 31, 135–140. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.005>