

Exploring Self-Disclosure Behavior Among Adolescents in Palembang

Yuliana Rahmania, Fadhlina Rozzaqyah, Khadijah Lubis, Nur Wisma, Romi Fajar Tanjung^{*)}

Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

^{*)}Corresponding author, ✉e-mail: romifajar@fkip.unsri.ac.id

Abstract: *This study aims to describe the self-disclosure of tenth-grade students at SMA Negeri 18 Palembang. This study is descriptive quantitative with a survey design. The sample in this study consisted of 201 students selected using proportional random sampling. The instrument used in this study was a self-disclosure scale with a reliability of 0.852. Data analysis used a quantitative approach with a descriptive method. The results showed that student self-disclosure varied. There were 14 students with very high self-disclosure (7%), 44 students with high self-disclosure (22%), 77 students with moderate self-disclosure (38%), 55 students with low self-disclosure (27%), and 11 students with very low self-disclosure (5%). Based on these research results, it can be understood that the self-disclosure of students in grade X at SMA Negeri 18 Palembang is generally in the moderate category with a mean of 108 and an achievement level of 38%. This study produced a valid and reliable instrument that can be used to collect self-disclosure data, and self-disclosure data can be used as a basis for creating guidance and counseling service programs.*

Keywords: *Self-Disclosure, High School Students, Descriptive Quantitative Study, Survey Research, Guidance and Counseling.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran self-disclosure siswa kelas X SMA Negeri 18 Palembang. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan desain survei. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 201 yang dipilih menggunakan teknik proportional random sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala self-disclosure dengan reliabilitas 0,852. Analisis data menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-disclosure siswa bervariasi. Terdapat 14 siswa memiliki self disclosure pada kategori sangat tinggi (7%), 44 siswa pada kategori tinggi (22%), 77 siswa berada pada kategori sedang (38%), 55 siswa berada pada kategori rendah (27 %), dan 11 siswa berada pada kategori sangat rendah (5 %). Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat dipahami bahwa self disclosure siswa kelas X SMA Negeri 18 Palembang umumnya berada pada kategori sedang dengan mean 108 dan tingkat pencapaian 38 %. Penelitian ini menghasilkan instrumen yang telah valid dan reliabel yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data self disclosure, dan data self disclosure dapat dijadikan landasan dalam pembuatan program layanan BK.

Kata Kunci: Keterbukaan Diri, Siswa Sekolah Menengah Atas, Penelitian Kuantitatif Deskriptif, Riset Survei, Bimbingan dan Konseling.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited © 2023 by author(s)

PENDAHULUAN

Interaksi manusia dengan orang lain telah menjadi bagian penting dalam menjalani kehidupan. Interaksi antar manusia merupakan kebiasaan alami dalam fenomena kehidupan. Proses interaksi juga termasuk proses komunikasi. Ada dua tahap proses komunikasi sebagai komunikasi primer dan sekunder. Komunikasi primer adalah proses penyampaian pikiran atau perasaan seseorang kepada orang lain dengan menggunakan simbol sebagai media. proses komunikasi sekunder, yaitu proses penyampaian pesan dari satu orang ke orang lain dengan menggunakan alat atau media sebagai media kedua setelah menggunakan simbol sebagai yang pertama (Effendy, 2008).

Komunikasi antarpribadi berbentuk pengungkapan diri atau proses mengungkapkan informasi pribadi kita kepada orang lain ataupun sebaliknya. Bersikap terbuka berarti berbagi perasaan kita dengan orang lain tentang sesuatu yang mereka katakan atau lakukan, serta perasaan kita tentang suatu kejadian peristiwa. Pengungkapan diri juga berarti memberikan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain dan orang lain tidak akan tahu jika mereka tidak menerima informasi tersebut. Pengungkapan diri dapat berupa berbagai topik seperti informasi tentang perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motif, gagasan yang relevan dan hadir dalam diri orang yang terlibat.

Menurut Woodworth (dalam Gerungan, 2004) pada dasarnya terdapat empat jenis hubungan antara individu dengan lingkungannya yaitu (a) individu dapat berkonflik dengan lingkungannya, (b) individu dapat memanfaatkan lingkungannya, (c) individu dapat berinteraksi dengan lingkungannya, dan (d) individu dapat beradaptasi dengan lingkungannya. Tentunya interaksi antara individu dengan lingkungan baru, sangat diperlukan untuk memperoleh kenyamanan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Kenyamanan dapat diciptakan oleh individu yang bergaul dengan individu lain di lingkungan baru, dalam interaksi sosial, individu sangat perlu mengungkapkan diri kepada lawan bicaranya untuk menjalin keakraban antara satu dengan yang lain.

Menurut (Romdhon & Wahyuningsih, 2013) pengungkapan diri adalah salah satu keterampilan komunikasi yang penting bagi individu untuk menghadapi dan berinteraksi dengan individu lain. Komunikasi sangat penting dalam proses interaksi untuk menjalin keakraban agar tercipta hubungan yang baik antar individu satu dengan yang lainnya. Selanjutnya menurut Baumeister dan Vohs (dalam Romdhon & Wahyuningsih, 2013) menjelaskan bahwa keterbukaan diri adalah cara seseorang untuk mengungkapkan perasaannya terhadap suatu keadaan, menyampaikan pikiran dan pandangannya terhadap suatu hal, memperoleh kepastian tentang perasaannya atau untuk mendapatkan saran atau nasehat. Setiap individu memiliki caranya masing-masing dalam mengungkapkan perasaannya sehingga sebagai pendengar yang baik dapat berempati dan memberikan jalan keluar.

Aspek keterbukaan diri ialah sebagai berikut, (a) jumlah informasi yang diungkapkan dilihat dari seberapa banyak bentuk pengungkapan diri yang diungkapkan oleh individu, (b) seseorang yang memiliki sifat positif dan negatif yang peduli tentang bagaimana individu mengungkapkan dirinya tentang hal-hal positif ataupun negatif tentang diri mereka sendiri karena individu dapat menyombongkan diri atau bahkan mencemarkan nama baik diri mereka sendiri, (c) kedalaman pengungkapan diri, (d) waktu pengungkapan diri terlibat

dengan berapa lama waktu yang relatif lama, (e) lawan bicara adalah seseorang yang akan diajak bicara untuk mengungkapkan dirinya (Juliana & Erdiansyah, 2020). *Self disclosure* merupakan sikap positif yang perlu dimiliki seseorang supaya mampu mengungkapkan diri dengan baik dan orang lain dapat memahami dirinya, sehingga dengan pengungkapan yang baik maka terbentuklah komunikasi interpersonal yang baik ada proses saling mengenal dan saling memahami antar individu (Simbolon et al., 2022).

Individu yang tidak memiliki *Self disclosure* yang baik, maka akan dominan menyembunyikan perasaan hati sendiri, sulit mendapatkan solusi dari permasalahan kehidupan yang dihadapi yang pada akhirnya akan mengambil sikap dan perilaku yang menyimpang untuk menenangkan pikiran dan perasaan yang sedang kacau (Setianingsih, 2015). Terutama pada zaman perkembangan teknologi saat ini yang memiliki banyak tantangan dan permasalahan yang kompleks (Tanjung, 2019), artinya individu perlu memiliki *self disclosure* yang baik sehingga dapat membagi pikiran dan perasaan yang dimiliki kepada orang lain dan mendapatkan umpan balik yang dapat membantu individu nantinya.

Pengungkapan diri berbagai topik informasi seperti perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motif, gagasan sesuai yang terkandung di dalam diri orang yang bersangkutan. Pengungkapan diri yang terjadi di media sosial salah satunya ialah disebabkan oleh rasa kenyamanan individu dalam mengungkapkan perasaannya melalui media sosial daripada mengungkapkannya secara langsung terhadap individu lain. *Self-disclosure* adalah proses pengungkapan pribadi kepada orang lain atau malah sebaliknya. Pengungkapan diri seringkali dapat berupa informasi, sikap, perilaku, dan emosi yang dirasakan (Witri & Pratiwi, 2019). Beberapa orang mengatakan mereka menggunakan media sosial untuk mengekspresikan kemarahan mereka seperti kecemburuan, rasa sakit, dendam dan kecemburuan (Fauzia et al., 2019).

Pengungkapan diri atau *self-disclosure* adalah salah satu bentuk pengungkapan diri bereaksi terhadap situasi yang dihadapi dan memberikan seseorang informasi tentang masa lalu yang relevan atau membantu dalam pemahaman jawaban masa mendatang. Menurut Devito, pengungkapan diri merupakan salah satu bentuk komunikasi, mengungkapkan informasi tentang diri sendiri yang seharusnya dirahasiakan justru malah disebarkan dengan orang lain. Pada hakekatnya *self disclosure* merupakan proses mengungkapkan reaksi atau respon terhadap situasi yang dihadapi, serta memahami respon terhadap orang lain dan sebaliknya. Bersikap terbuka berarti berbagi suatu informasi dengan orang lain bagaimana perasaan anda tentang peristiwa yang baru saja terjadi dan langsung disaksikan oleh individu tersebut (Devito, 2011). Menurut Asni et al., (2020), keterbukaan diri adalah proses mengungkapkan diri sendiri kepada orang lain atau sebaliknya melalui komunikasi. Salah satu jenis komunikasi adalah mengenai informasi tentang diri sendiri yang cenderung disembunyikan dari orang lain, tetapi sekarang bersedia untuk dikomunikasikan. Menurut Dudi, (2017) mengatakan bahwa pengungkapan diri adalah proses pengungkapan informasi pribadi diri sendiri, pemikiran pribadi, pengalaman, dan perasaan pribadi kepada orang lain dan sebaliknya, hal itu bisa memberikan dampak positif atau negatif dalam komunikasi antara dua orang ditinjau kepada siapa melakukan pengungkapan diri.

Menurut Al Azis & Irwansyah, (2021) mengatakan bahwa *self disclosure* dapat bersifat deskriptif ataupun evaluatif. Pengungkapan diri bersifat deskriptif, yaitu ketika

seorang individu menggambarkan peristiwa secara berbeda tentang dirinya yang mungkin belum didengar oleh orang lain, seperti pekerjaan, usia, nama, tempat tinggal dan lain-lain. Pengungkapan diri bersifat evaluatif karena ketika seorang individu menggambarkan pendapat atau perasaan dan pengalamannya seperti perasaan suka atau kemarahan terhadap sesuatu atau individu lain. Efek lain dari pengungkapan diri adalah orang-orang yang sengaja berbagi pengalaman seperti perasaan emosi dapat membantu meringankan gejala depresi selama masa stres dan kemauan mengalami peningkatan kepuasan hidup ketika pengungkapan diri dilakukan dengan penuh kedekatan (Zhang, 2017). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat *self disclosure* siswa kelas X di SMA Negeri 18 Palembang

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif deskriptif dengan desain survei. Jumlah populasi sebanyak 404 siswa, dengan jumlah sampel sebanyak 201 siswa yang ditentukan dengan *proportional random sampling*, instrumen pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *self disclosure* dengan tingkat reliabilitasnya 0,852. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah skala *self disclosure*. Skala item *self disclosure* memiliki lima pilihan jawaban dengan nilai skor 1 sampai 5. Untuk item *favorable* jawaban Sangat Sesuai (5), Sesuai (4), Cukup Sesuai (3), Tidak Sesuai (2), dan Sangat Tidak Sesuai (1). Sedangkan untuk item *unfavorable* jawaban Sangat Sesuai (1), Sesuai (2), Cukup Sesuai (3), Tidak Sesuai (4), dan Sangat Tidak Sesuai (5). Penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis statistik dengan bantuan aplikasi SPSS dan Excel. Untuk pengkategorian tingkat *Self Disclosure* dijelaskan pada tabel di bawah ini, maka variabel *self disclosure* pada penelitian ini dibagi menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

Tabel 1. Kriteria Kategorisasi

Rumus	Kategori
>128	Sangat Tinggi
114-128	Tinggi
102-115	Sedang
90-102	Rendah
<90	Sangat Rendah

HASIL PENELITIAN

Hasil perhitungan data *self disclosure* ini akan dicari berapa jumlah skor maksimum, minimum, nilai rata-rata (*mean*), dan standar deviasi. Didapatkanlah hasil ialah sebagai berikut:

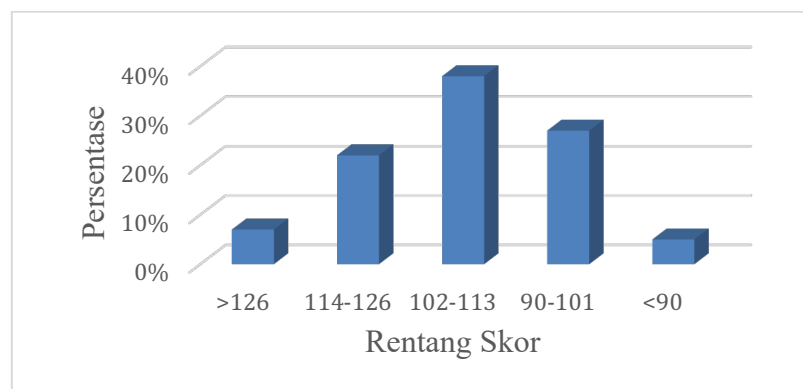
Tabel 2. Deskripsi Hasil Penelitian

Variabel	Max	Min	Mean	SD
<i>Self Disclosure</i>	141	76	108	12

Data variabel *self disclosure* dengan jumlah skor maksimum sebesar 141, jumlah skor minimum sebesar 76, jumlah skor mean sebesar 108, dan jumlah skor standar deviasi sebesar 12. Pada variabel *self disclosure* yang didapat dari penyebaran instrumen skala dengan jumlah total 32 butir soal pertanyaan yang diberikan kepada 201 siswa di SMA Negeri 18 Palembang sebagai responden pada penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan skala likert dengan 5 pilihan jawaban yaitu untuk skor tertinggi mendapatkan nilai 5 dan skor terendah mendapatkan nilai 1. Untuk pengelompokan data tersebut terbagi menjadi 5 kategori yakni Sangat Tinggi (ST), Tinggi (T), Sedang (S), Rendah (R), Sangat Rendah (SR).

Tabel 3. Demografi Variabel *Self Disclosure*

Rentang Skor	Kriteria	Frekuensi	%
>128	Sangat Tinggi	14	7
114-128	Tinggi	44	22
102-115	Sedang	77	38
90-102	Rendah	55	27
<90	Sangat Rendah	11	5
Total		201	100



Gambar 1. Grafik Demografi Tingkat *Self Disclosure* Siswa di SMA Negeri 18 Palembang

Berdasarkan pernyataan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa siswa SMA Negeri 18 Palembang terdapat sebanyak 14 siswa yang memiliki pengungkapan diri terkategori sangat tinggi dengan jumlah persentase 7%, terdapat sebanyak 44 siswa yang memiliki pengungkapan diri terkategori tinggi dengan jumlah persentase 22%, terdapat sebanyak 77 siswa yang memiliki pengungkapan diri terkategori sedang dengan jumlah persentase 38%, terdapat 55 siswa yang memiliki pengungkapan diri terkategori rendah dengan jumlah persentase 27%, dan terdapat 11 siswa yang memiliki pengungkapan diri terkategori sangat rendah dengan jumlah persentase 5%. Dari hasil jumlah perhitungan yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwasanya bentuk pengungkapan diri siswa kelas X SMA Negeri 18 Palembang berada pada kategori sedang dengan jumlah persentase 38%.

PEMBAHASAN

Remaja sebagian besar memiliki kecerdasan emosi yang buruk (Harahap et al., 2022; Lestari et al., 2019; Wisma et al., 2021). Pengungkapan diri adalah salah satu kemampuan

individu untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, jika orang tersebut memiliki kemampuan yang baik dalam pengungkapan diri, kemudian pribadi akan memiliki banyak teman. Ini telah terbukti dengan perolehan hasil perhitungan mengenai *self disclosure* dan keintiman persahabatan memiliki rasio yang hampir sama. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang pengungkapan diri siswa kelas X SMA Negeri 18 Palembang berada pada kategori sedang dengan jumlah persentase 38%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan mahasiswa UNY angkatan 2012 diketahui tidak kurang dari 205 mahasiswa dengan jumlah persentase (57,75%) tingkat pengungkapan diri sedang, yaitu sebagian besar mahasiswa termasuk dalam kategori *self disclosure* sedang (Anggraeni, 2016).

Tinggi, sedang dan rendahnya pengungkapan diri pribadi individu dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu perasaan percaya kepada lawan bicara, hubungan antar teman, masalah pribadi atau rahasia pribadi, dan tertarik pada pengungkapan dan perasaan intim yang dialami oleh lawan bicara, mengacu pada pengungkapan diri tentang perilaku komunikasi di mana seseorang mengungkapkan aspek kepribadian yang ada di dalam dirinya, pengalaman, pikiran dan perasaan pribadi (Devi & Indryawati, 2020; Gamayanti et al., 2018; Shurur, 2015). Informasi pribadi tidak mudah untuk diceritakan dengan orang lain karena mengandung rahasia pribadi seseorang. Menceritakan kelebihan lebih mudah daripada mengungkapkan kekurangan atau masalah yang dihadapi dengan itu anggota kelompok kadang enggan mengungkapkan secara umum, terutama berbagi informasi pribadi mengenai kekurangan dan masalah yang sedang kita hadapi.

Pengungkapan diri dalam suatu kelompok akan berbeda ketika pada akun pribadi karena berbagai karakter kelompok yang ada pada suatu kelompok. Tingkat *self disclosure* juga ditentukan oleh kondisi dan orang lain yang diinginkan untuk mengungkapkan diri. Pengungkapan diri kepada orang yang tepat akan berdampak positif terhadap individu yang berani mengungkapkan diri (Sagiyanto & Ardiyanti, 2018). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Karina & Suryanto, 2012; Mutia & Ridha, 2019) itu menyatakan pengungkapan diri itu muncul ketika kehendak individu dalam mengungkapkan informasi pribadi tentang dirinya kepada orang lain secara sukarela dalam rangka mengembangkan keintiman atau hubungan kedekatan kepada lawan bicaranya. Tanpa adanya rasa sukarela informasi yang diberikan tidak lengkap dan cenderung menyampaikan informasi yang palsu. Pemimpin kelompok perlu melakukan upaya untuk memberikan dukungan kepada siswa untuk bersosialisasi khusus mengenai keterbukaan diri.

Ketika siswa mengatakan sesuatu tentang dirinya kepada anggota kelompok secara detail dan jelas, maka anggota kelompok tersebut akan cenderung mengungkapkan diri secara lebih detail pula. Akan tetapi jika ada anggota kelompok bicara hanya sebagian kecil atau tidak detail maka anggota kelompok yang lain juga akan mengungkapkan diri secara tidak rinci atau mendetail. Berdasarkan penelitian (Meilena & Suryanto, 2015) menunjukkan bahwa individu yang dapat mengungkapkan dirinya akan mendapatkan pengungkapan diri yang tepat, mampu beradaptasi, lebih percaya diri, lebih berwibawa dan berkompeten, dapat diandalkan, lebih mampu bersikap positif, percaya terhadap individu lain, lebih objektif dan terbuka. Diantara manfaat *self disclosure* yaitu mendapatkan tambahan informasi tentang diri sendiri, proses pengentasan masalah, terjadi komunikasi yang efektif, adanya hubungan

komunikasi interpersonal yang penuh makna, dan mewujudkan kesehatan mental antar individu yang saling mengungkapkan diri (David O. Sears & L. Anne Peplau, 2009).

KESIMPULAN

Berdasarkan dari jumlah hasil perhitungan yang dilakukan didapatkanlah hasil terdapat sebanyak 14 siswa yang memiliki pengungkapan diri yang terkategori sangat tinggi dengan jumlah persentase 7%, terdapat sebanyak 44 siswa yang memiliki pengungkapan diri yang terkategori tinggi dengan jumlah persentase 22%, terdapat sebanyak 77 siswa yang memiliki pengungkapan diri yang terkategori sedang dengan jumlah persentase 38%, terdapat 55 siswa yang memiliki pengungkapan diri yang terkategori rendah dengan jumlah persentase 27%, dan terdapat 11 siswa yang memiliki pengungkapan diri yang terkategori sangat rendah dengan jumlah persentase 5%. Dari hasil jumlah perhitungan yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwasanya bentuk pengungkapan diri siswa kelas X SMA Negeri 18 Palembang berada pada kategori sedang dengan jumlah persentase 38%.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Azis, M. R., & Irwansyah, I. (2021). Fenomena Self-Disclosure dalam Penggunaan Platform Media Sosial. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Bisnis*, 3(1), 120–130. <https://doi.org/10.47233/jteksis.v3i1.189>
- Anggraeni, K. P. (2016). Intimasi Pertemanan pada Mahasiswa Universitas Negeri. *E-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 1–12.
- Asni, A., Nirwana, H., & Fajri, N. (2020). Perilaku Asertif Perempuan Minangkabau dan Batak Implikasinya dalam Layanan Bimbingan Konseling. *Psychocentrum Review*, 2(2), 87–97. <https://doi.org/10.26539/pcr.22400>
- David O. Sears & L. Anne Peplau. (2009). *Psikologi Sosial Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Devi, E., & Indryawati, R. (2020). Trust dan Self-Disclosure pada Remaja Putri Pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 118–132. <https://doi.org/10.35760/psi.2020.v13i2.3017>
- Devito, J. A. (2011). *Komunikasi Antarmanusia*. Tangerang Selatan: Karisma Publishing Group.
- Dudi, J. (2017). Pengungkapan Diri Siswa dalam Mengikuti Layanan Konseling Kelompok (Studi Kasus di MAN Model Palangkaraya). *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1), 137–145. <https://doi.org/10.24176/jkg.v3i1.1609>
- Effendy, O. U. (2008). *Dinamika Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Fauzia, A. Z., Maslihah, S., & Ihsan, H. (2019). Pengaruh Tipe Kepribadian terhadap Self-Disclosure pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Instagram di Kota Bandung. *Journal of Psychological Science and Profession*, 3(3), 151. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v3i3.23434>
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Gerungan, W. A. (2004). *Psikologi Sosial*. Bandung: Refika Aditama.

- Harahap, S., Sukma, Y., Zaqiah, M., Nandini, S., Ardimen, A., & Tanjung, R. F. (2022). Korelasi Kepercayaan Diri dengan Kecerdasan Emosi. *Cenderawasih Journal of Counseling and Education*, 1(2), 46–54. <https://doi.org/10.31957/cjce.v1i2.2627>
- Juliana, K., & Erdiansyah, R. (2020). Pengaruh Konsep Diri dan Self Disclosure Terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa. *Koneksi*, 4(1), 29. <https://doi.org/10.24912/kn.v4i1.6500>
- Karina, S. M., & Suryanto, S. (2012). Pengaruh Keterbukaan Diri terhadap Penerimaan Sosial pada Anggota Komunitas Backpacker Indonesia Regional Surabaya dengan Kepercayaan terhadap Dunia Maya sebagai Intervening Variabel. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 1(2), 1–8.
- Lestari, D. P., Sofah, R., & Putri, R. M. (2019). Tingkat Kecerdasan Emosi Peserta Didik Kelas XI di SMA Negeri 15 Palembang. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 11–20. <https://doi.org/10.36706/jkk.v6i1.8498>
- Meilena, T., & Suryanto, S. (2015). Self Disclosure, Perilaku Asertif dan Kecenderungan Terhindar dari Tindakan Bullying. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(2), 208–215. <https://doi.org/10.30996/persona.v4i02.563>
- Mutia, E. I., & Ridha, M. (2019). Relationship Of Self-Disclosure With Interpersonal Communication Of High School Teenagers. *Jurnal Neo Konseling*, 1(4), 1–6. <https://doi.org/10.24036/00184kons2019>
- Romdhon, A., & Wahyuningsih, H. (2013). Hubungan antara Pengungkapan Diri dan Kepuasan Pernikahan dengan Dimediasi oleh Intimasi. *Psikologika*, 18(1), 99–107. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol18.iss1.art10>
- Sagiyanto, A., & Ardiyanti, N. (2018). Self Disclosure melalui Media Sosial Instagram (Studi Kasus pada Anggota Galeri Quote). *Nyimak (Journal of Communication)*, 2(1), 81–94. <https://doi.org/10.31000/nyimak.v2i1.687>
- Setianingsih, E. S. (2015). Keterbukaan Diri Siswa (Self Disclosure). *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 46–64. <https://doi.org/10.26877/empati.v2i2/%20Oktober.2276>
- Shurur, M. (2015). Hubungan Antara Keterbukaan Diri (Self Disclosure) dan Intensi Memanfaatkan Layanan Bimbingan Konseling Terhadap Perilaku Agresif. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(4). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v3i4.3878>
- Simbolon, P., Pakpahan, R. E., & Gultom, E. M. (2022). Hubungan Self Disclosure dengan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Tingkat II Prodi Ners STIKES Santa Elisabeth Medan. *Guidance*, 19(01), 25–35. <https://doi.org/10.34005/guidance.v19i1.1941>
- Tanjung, R. F. (2019). Answering the Challenge of Industrial Revolution 4.0 Through Improved Skills Use of Technology College. *International Journal for Educational and Vocational Studies*, 1(1), 11. <https://doi.org/10.29103/ijevs.v1i1.1374>
- Wisma, N., Sofah, R., Putri, R. M., Sucipto, S. D., Puriani, R. A., & Marta, A. (2021). Pelatihan Regulasi Emosi dalam Menghadapi Kecemasan di Masa Pandemi Covid-19 pada Guru BK. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 210–216. <https://doi.org/10.31100/matappa.v4i1.870>
- Witri, A. A., & Pratiwi, M. R. (2019). Etnografi Virtual pada Laman Pengguna Instagram Stories (IG Stories) sebagai Bentuk Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Audience*, 2(2), 135–154. <https://doi.org/10.33633/ja.v2i2.2710>

Zhang, R. (2017). The stress-buffering effect of self-disclosure on Facebook: An examination of stressful life events, social support, and mental health among college students. *Computers in Human Behavior*, 75, 527–537. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.043>