

**NASKAH PUBLIKASI**

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *SELF-DISCLOSURE*  
MENGENAI PERISTIWA TIDAK MENYENANGKAN PADA REMAJA**

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi Pada Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Jember**



**Oleh :**

**SARAH DESSY AGATHA**

**1610811028**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

**2023**

**NASKAH PUBLIKASI**

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PERILAKU *SELF-DISCLOSURE* TERKAIT PERISTIWA TIDAK MENYENANGKAN PADA  
REMAJA**

Telah disetujui pada tanggal

23 Agustus 2023

Danan Satriyo Wibowo, S.Sos., M.Si  
(NPK : 1984112511703815)

Dr. Nurlela Widyarini, S.Psi., M.Si.  
NIP : 197805072005012001

  
..... )  
  
..... )

## HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *SELF-DISCLOSURE* MENGENAI PERISTIWA TIDAK MENYENANGKAN PADA REMAJA

Sarah Dessy Agatha<sup>1</sup>, Danan Satriyo Wibowo<sup>2</sup>, Nurlaela Widyarini<sup>3</sup>  
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember

### INTISARI

*Self-disclosure* adalah proses komunikasi dimana individu mengungkapkan informasi mengenai dirinya kepada orang lain, yang mana informasi tersebut adalah informasi intim yang tidak biasanya diberikan kepada orang lain secara umum (Wheless & Grotz, 1976). *Self-disclosure* mengenai peristiwa tidak menyenangkan memiliki peranan dalam mengatasi tekanan dan bermanfaat dalam membantu mengatasi kecemasan yang terjadi akibat perubahan-perubahan pada periode perkembangan remaja. *Self-disclosure* dapat terwujud apabila terdapat dukungan sosial yang positif, sehingga dukungan sosial dari teman sebaya menjadi salah satu prediktor remaja dalam kesediaannya melakukan pengungkapan diri. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *self-disclosure* mengenai peristiwa tidak menyenangkan pada remaja. Desain penelitian menggunakan metode kuantitatif-korelasional. Populasi merupakan remaja SMK PGRI Wlingi dengan rentang usia 15-18 tahun. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proportionate stratified sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 301 siswa. Metode pengumpulan data menggunakan Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya (22 aitem;  $\alpha = 0.740$ ) dan Skala *Self-Disclosure* Peristiwa Tidak Menyenangkan (14 aitem;  $\alpha = 0.853$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan *self-disclosure* mengenai peristiwa tidak menyenangkan yang dilakukan oleh remaja ( $r = 0,483$  ;  $p = <0,05$ ). Hasil ini memberikan gambaran bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya tersedia, maka semakin tinggi pula *self-disclosure* terkait peristiwa tidak menyenangkan akan dilakukan.

**Kata Kunci:** *Dukungan Sosial, Self-Disclosure, Remaja*

1. Peneliti
2. Dosen Pembimbing I
3. Dosen Pembimbing II

## **SOCIAL SUPPORT AND ITS RELATION TO SELF-DISCLOSURE REGARDING UNPLEASANT EVENTS ON ADOLESCENTS**

Sarah Dessy Agatha<sup>1</sup>, Danan Satriyo Wibowo<sup>2</sup>, Nurlaela Widyarini<sup>3</sup>  
Faculty of Psychology, Universitas Muhammadiyah Jember

### **ABSTRACT**

*Self-disclosure is a communication process in which individuals disclose information about themselves to others, where this information is intimate information that is not usually given to other people in general (Wheeless & Grotz, 1976). Self-disclosure regarding unpleasant events has a role in overcoming pressure and is useful in helping to overcome anxiety that occurs due to changes in the adolescent development period. Self-disclosure can be realized when positive social support is available, which makes social support from peers becomes one of the predictors of adolescents' willingness to disclose themselves. The purpose of this study was to determine the relationship between social support and self-disclosure regarding unpleasant events in adolescents. The research design uses a quantitative-correlational method. The population is adolescents at SMK PGRI Wlingi with an age range of 15-18 years. The sampling technique used in this study was proportionate stratified sampling with a total sample of 301 students. The data collection method used the Peer Social Support Scale ((22 items;  $\alpha = 0.740$ ) and the Self-Disclosure Regarding Unpleasant Events Scale (14 items;  $\alpha = 0.853$ ). The results showed that there was a positive relationship between social support and self-disclosure regarding unpleasant events committed by adolescents ( $r = 0.483$ ;  $p = <0.05$ ). These results project that the higher peer social support is available, the higher self-disclosure regarding unpleasant events will be carried out.*

**Keywords : Social support, self-disclosure, adolescent**

<sup>1</sup> Researcher

<sup>2</sup> Supervisor

<sup>3</sup> Supervisor

## A. PENGANTAR

Masa remaja (*adolescence*) merupakan periode transisi antara periode perkembangan kanak-kanak menuju periode perkembangan dewasa, yang mana akan terjadi pula perubahan fisik, kognitif, emosi, serta perubahan sosialnya (Papalia & Martorell, 2021). Pada masa ini, perubahan-perubahan yang terjadi menuntut remaja untuk lebih mengeksplorasi diri, nilai identitas peran, dan perilakunya, sehingga seringkali remaja bingung dengan perubahan yang terjadi pada dirinya. Berbagai perubahan dan proses berat yang dialami remaja membutuhkan banyak penyesuaian dan menimbulkan kecemasan (Rahmadi, Zwagery, & Ariani, 2014). Remaja yang tidak mampu menangani perubahan-perubahan tersebut akan mengalami ketidakhagiaan, mengalami penolakan masyarakat, dan kesulitan-kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan pada periode berikutnya (Putro, 2017).

Pada masa remaja, terjadi beberapa masalah kesehatan baik fisik maupun psikis. Masalah-masalah tersebut antarlain masalah yang berhubungan dengan aktifitas fisik, kurang tidur, gangguan makan, penyalahgunaan narkoba, depresi, hingga kematian. Resiko depresi pada masa ini meningkat, terutama pada remaja perempuan (Papalia & Martorell, 2021). Depresi yang terjadi pada masa remaja dihubungkan dengan faktor lingkungan, seperti terjadinya peristiwa yang menekan (*stressful events*) dan kesulitan-kesulitan yang berat (penganiayaan, perselisihan dalam keluarga, *bullying*, penyakit fisik). Saat remaja tidak dapat mengatasi peristiwa negatif yang dapat menjadi penyebab masalah, remaja akan terganggu dalam menjalani kehidupannya dan mengalami kesulitan dalam menuntaskan tugas perkembangannya.

Saat dihadapkan pada peristiwa negatif yang terjadi dalam kehidupan sehari-harinya, individu mencari dukungan sosial sebagai jalan dalam mengatasi masalah tersebut. Salah satu cara memulihkan diri dalam menghadapi peristiwa tidak menyenangkan tersebut adalah dengan membicarakannya (Kahn & Cantwell, 2017). Membicarakan pengalaman personal atau yang disebut dengan *self-disclosure* terutama pada topik peristiwa tidak menyenangkan memiliki peranan dalam mengatasi tekanan

(stres), yang mana akan dibutuhkan dalam periode perkembangan remaja. *Self-disclosure* sendiri didefinisikan sebagai proses pengungkapan informasi tentang diri kepada orang lain yang berupa informasi intim dan tidak biasanya diceritakan kepada orang lain secara umum (Wheless & Grotz, 1976).

Perilaku *self-disclosure* dapat dipengaruhi oleh cara berinteraksi dan bagaimana respon orang lain dalam menerima pengungkapan diri, apabila respon yang diberikan tidak sesuai dan pelaku *self-disclosure* tidak mendapat dukungan emosional, individu bisa menarik diri dan enggan untuk mengungkap dirinya (Derlega, Winstead, & Greene, 1997). Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kahn dan Cantwell (2012) dimana *self-disclosure*, terlebih pada peristiwa yang tidak menyenangkan dapat terwujud saat dukungan sosial tersedia. Dukungan sosial merupakan hal yang penting dalam membangun kepercayaan individu demi terwujudnya perilaku *self-disclosure*. Penelitian Kahn dan Cantwell (2012) juga mengungkap bahwa kemauan individu untuk mengungkap dirinya dipengaruhi oleh persepsi pelaku terkait dukungan sosial yang akan diberikan oleh pendengar dan juga kepuasan pelaku terhadap dukungan sosial yang diberikan.

Penelitian tentang *self-disclosure* dan dukungan sosial yang telah dilakukan sebelumnya membahas tentang topik *self-disclosure* secara umum. Oleh karena itu, melihat hubungan dukungan sosial dalam melakukan pengungkapan diri atau *self-disclosure* terkait peristiwa tidak menyenangkan untuk mencapai manfaat dari *self-disclosure* itu sendiri, serta belum pernah dilakukannya penelitian tentang topik *self-disclosure* mengenai peristiwa tidak menyenangkan pada remaja di Indonesia, maka peneliti merasa tertarik untuk mengawali penelitian mengenai topik ini dengan judul “hubungan dukungan sosial terhadap perilaku *self-disclosure* terkait peristiwa tidak menyenangkan pada remaja” yang akan dilakukan pada remaja di SMK PGRI Wlingi.

## **B. METODE PENELITIAN**

### **1. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif-korelasional. Menurut Creswell (2014), penelitian kuantitatif memiliki tujuan untuk menguji populasi dan sampel dengan menggunakan instrumen penelitian yang mana variabel harus dapat diukur sehingga data numerik dapat dianalisis secara statistik. Penggunaan desain penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana hubungan dua variabel yang diteliti, yaitu variabel prediktor (variabel bebas/*independen*) dan variabel kriterium (variabel terikat/*dependent*) (Sugiyono, 2013).

### **2. Identifikasi Variabel**

Variabel adalah atribut atau karakteristik pada individu atau sebuah organisasi yang dapat diukur dan diobservasi dan yang keberadaannya bervariasi diantara orang-orang atau organisasi yang sedang diteliti (Creswell, 2014). Adapun variabel yang terdapat dalam penelitian ini adalah Dukungan Sosial sebagai variabel bebas (X) dan *Self-Disclosure* topik Persitiwa Tidak Menyenangkan sebagai variabel terikat (Y).

### **3. Populasi dan Sampel**

#### **a. Populasi**

Sugiyono (2013) menjelaskan, populasi merupakan generalisasi yang terdiri dari obyek atau subjek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Wawancara yang telah dilakukan merupakan wawancara dengan siswa di SMK PGRI Wlingi sehingga populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi SMK PGRI Wlingi yang berada di Kabupaten Blitar. Populasi merupakan siswa-siswi remaja dengan pada tahun 2023 dengan jumlah total pelajar sejumlah 2114 orang ([smkpgriwlingi.sch.id](http://smkpgriwlingi.sch.id), diakses pada 14 Juni 2023).

## **b. Sampel**

Dalam penelitian ini, teknik *sampling* yang digunakan adalah *probability sampling* yaitu *proportionate stratified sampling* dengan responden yang memenuhi kriteria dalam penelitian. Penggunaan teknik *sampling* ini dipilih berdasarkan pertimbangan populasi SMK PGRI Wlingi yang terstrata dari 8 jurusan kelas. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan tabel monogram *Isaac dan Michael* dalam Sugiyono (2013) dengan signifikansi kesalahan 5% dengan jumlah sampel 301 siswa maupun siswi dari jumlah populasi sejumlah 2114 siswa. Jumlah sampel ini kemudian diporsikan kembali dengan menghitung jumlah siswa dalam masing-masing jurusan.

## **4. Metode Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner skala *likert* dengan indikator poin Sangat Setuju (SS) dengan skor 4, Setuju (S) dengan skor 3, Tidak Setuju (TS) dengan skor 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor 1. Model dalam skala *likert* ini terdiri dari pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*). Instrumen yang akan digunakan untuk mengumpulkan data lanjutan pada penelitian ini adalah Skala *Self-Disclosure* Mengenai Peristiwa Tidak Menyenangkan dengan jumlah item sejumlah 14 butir dan Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan item sejumlah 22 butir.

## **C. HASIL PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *self-disclosure* terkait peristiwa tidak menyenangkan yang dilakukan oleh remaja. Wheelless & Grotz (1976) mendefinisikan *self-disclosure* sebagai suatu proses komunikasi yang dilakukan individu untuk mengungkapkan informasi tentang dirinya kepada orang lain, yang mana informasi tersebut bersifat rahasia dan tidak biasanya diberikan kepada orang lain secara umum. Trepte & Scharkow (2017) menjelaskan dukungan sosial sebagai salah satu konsep dalam psikologi sosial yang didefinisikan sebagai



sebuah mekanisme dan proses dimana hubungan interpersonal melindungi dan membantu individu dalam kehidupan sehari-harinya, serta dalam keadaan tertentu seperti penyakit fisik maupun psikologis. Saat individu dihadapkan pada peristiwa negatif yang terjadi secara alami dalam kehidupan sehari-harinya, individu mencari dukungan sosial sebagai cara mengatasi masalah tersebut dari sumber informal (orang tua, teman, ataupun pasangan) dan salah satu cara memulihkan diri dalam menghadapi pengalaman terkait peristiwa tidak menyenangkan adalah dengan membicarakan pengalaman tersebut (Kahn & Cantwell, 2016).

Hasil analisis yang didapatkan dalam penelitian ini adalah terbuktinya hipotesis penelitian, yaitu adanya hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dan *self-disclosure* peristiwa tidak menyenangkan yang dilakukan oleh remaja ( $H_1$  diterima) dan  $H_0$  ditolak ( $r = 0.483$  dan  $p\ 2\ tailed < 0.05$ ). Hubungan positif antara kedua variabel yang dimaksud adalah bahwa apabila dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya tinggi, maka semakin tinggi juga kesediaan remaja untuk melakukan pengungkapan diri terkait peristiwa tidak menyenangkan yang dialaminya. Hasil penelitian ini mendukung penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa *self-disclosure* terkait peristiwa tidak menyenangkan dapat terjadi ketika persepsi dukungan sosial tersedia (Kahn & Cantwell, 2017).

Gambaran secara keseluruhan dari variabel X (dukungan sosial) dan variabel Y (*self-disclosure* terkait peristiwa tidak menyenangkan) memberikan hasil bahwa dari 301 remaja siswa dan siswi SMK PGRI Wlingi terdapat sebanyak 156 siswa/i memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi dengan presentase 52%. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan salah satu hal yang menjadi prediktor individu untuk melakukan pengungkapan diri dan sebesar 48% dapat disebabkan oleh faktor lainnya. Faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku pengungkapan diri antara lain adalah kepercayaan (Wheless & Grotz, 1976), besar kelompok, efek diadik, kompetensi, kepribadian, topik, dan jenis kelamin (DeVito, 2016). Sementara itu, terdapat 175 siswa/i SMK PGRI Wlingi memiliki tingkat *self-disclosure*

terkait peristiwa tidak menyenangkan yang tinggi dengan presentase 58%. Hasil analisis menunjukkan bahwa siswa/i SMK PGRI Wlingi sudah banyak yang bersedia untuk melakukan pengungkapan diri (*self-disclosure*) mengenai peristiwa tidak menyenangkan yang dialaminya. Hal ini dapat terwujud karena siswa/i mendapatkan baik dukungan emosional, dukungan informasional, dukungan instrumental, dan dukungan pendampingan yang memadai dari teman sebayanya.

Hasil analisis dari variabel *self-disclosure* peristiwa tidak menyenangkan didapatkan hasil bahwa aspek *the positive-negative nature of disclosure* berada dalam kategori tinggi dengan presentase 79%. Hal ini sesuai dengan tujuan penelitian dimana para remaja dalam kelompok sampel telah melakukan pengungkapan diri (*self-disclosure*) terutama tentang pengalaman tidak menyenangkan yang dialaminya kepada teman sebayanya saat pengalaman tersebut dirasa mengganggu dan menyebabkan stres. Sebagaimana berdasarkan pendapat Pennebaker (dalam Levontin & Tov, 2017) bahwa *self-disclosure* mengenai pengalaman negatif memiliki peran dalam memulihkan diri dari masalah, trauma, dan rasa bersalah yang dirasakan individu. Pengungkapan diri (*self-disclosure*) terkait peristiwa tidak menyenangkan juga berdampak pada kondisi emosional pengungkap dengan mengurangi stres yang ditimbulkan oleh pengalaman tersebut dan mengurangi kecemasan walaupun akan meningkatkan perasaan negatif dalam jangka pendek namun juga akan memberikan perbaikan kondisi psikologis dalam jangka panjang (Ho, Hancock & Miner, 2018).

Sementara itu, hasil analisis pada variabel dukungan sosial memberikan hasil bahwa dukungan informasional berada dalam kategori tertinggi dengan presentase 73%, hal ini menunjukkan bahwa dukungan informasional merupakan bentuk dukungan sosial yang paling banyak didapatkan oleh remaja dari teman sebayanya sebagai umpan balik atas pengungkapan diri (*self-disclosure*) terkait pengalaman tidak menyenangkan yang dilakukannya dibandingkan dengan bentuk dukungan sosial lainnya. Artinya, remaja mendapatkan dukungan informasional baik berupa saran, petunjuk, informasi,

arahan, ataupun nasehat yang didapatkan dari teman sebayanya atas pengungkapan diri yang dilakukannya. Di sisi lain, bentuk dukungan sosial berupa dukungan instrumental memiliki kategori rendah terbesar dengan presentase 40%.

Hasil ini sejalan dengan keterangan yang diberikan oleh Sarafino (2011) yang menyebutkan bahwa saat berada dalam situasi yang menekan, individu akan lebih sering mendapatkan dukungan informasional dan emosional dibandingkan dengan dukungan instrumental. Salah satu wujud dukungan informasional yang membantu dalam menghadapi situasi ini adalah *feedback* atas perilaku/perasaan yang dialami pengungkap. Selain itu, informasi yang diberikan orang lain untuk mengatasi masalah yang dihadapi juga membantu dalam mengatasi tekanan. Dukungan instrumental jarang dibutuhkan saat individu berada dalam situasi ini.

*Self-disclosure* dapat terjadi saat dua atau lebih individu telah melakukan pengungkapan diri (*self-disclosure*) sebelumnya dan mendapatka respon yang sesuai (Darlega, Winstead & Greene, 1997). Kahn dan Cantwell (2017) menyatakan bahwa pengungkapan pengalaman pribadi (*self-disclosure*) diasosiasikan dengan adanya komunikasi interpersonal jangka pendek yang positif, respon berupa ekspresi emosional yang diberikan akan menuntun individu untuk mengembangkan hubungannya. Dengan didapatkannya respon berupa dukungan sosial dan ekspresi emosional yang sesuai, pelaku pengungkap akan semakin terdorong untuk terus melakukan *self-disclosure*. Pembicaraan mengenai pengalaman emosional yang tidak menyenangkan akan mengurangi tingkat tekanan yang dialami, menambah wawasan bagi pengungkap, serta meningkatkan hubungan yang saling mendukung (Ryan & Kahn, 2015). Saat individu mampu mengatasi tekanan yang terjadi, maka manfaat *self-disclosure* juga akan tercapai, dan sesuai dengan pernyataan Gainau (2009) bahwa individu akan dapat secara lebih baik menyesuaikan diri, memiliki kepercayaan diri yang lebih besar, memiliki kompetensi yang tinggi, mampu diandalkan, memiliki sikap positif, lebih mampu mempercayai orang lain, objektif, dan memiliki keterbukaan diri yang mana akan mendukung

remaja secara positif dalam menuntaskan tugas perkembangannya.

## **D. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **1. Kesimpulan**

Penelitian yang telah dilakukan memberikan kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan *self-disclosure* peristiwa tidak menyenangkan ( $r = 0,483$  ;  $p = <0,05$ ) dimana  $H_1$  diterima. Hasil ini memberikan gambaran bahwa semakin tinggi dukungan sosial tersedia, maka semakin tinggi juga pengungkapan diri terkait peristiwa tidak menyenangkan akan dilakukan oleh remaja. Hasil analisa kategori kedua variabel secara keseluruhan menunjukkan bahwa dukungan sosial berada dalam kategori tinggi dengan presentase sebesar 52%, sementara pada *self-disclosure* terkait peristiwa tidak menyenangkan berada pada kategori tinggi dengan presentase 58%. Hal ini memberikan gambaran bahwa siswa/i SMK PGRI Wlingi sudah banyak yang bersedia untuk melakukan pengungkapan diri (*self-disclosure*) mengenai peristiwa tidak menyenangkan yang dialaminya, dan hal ini dapat terwujud karena siswa/i mendapatkan baik dukungan emosional, dukungan informasional, dukungan instrumental, dan dukungan pendampingan yang memadai dari teman sebayanya.

### **2. Saran**

#### **a. Bagi Remaja**

Penelitian yang telah dilakukan memberikan hasil bahwa dukungan informasional merupakan bentuk dukungan sosial yang paling banyak diterima oleh pelaku pengungkapan. Dukungan informasional merupakan dukungan yang dapat berupa saran, nasihat, informasi, arahan, atau juga petunjuk. Dengan tingginya tingkat pemberian dukungan ini, remaja sebagai penerima dukungan sosial disarankan untuk bijak dalam memilah saran, nasihat, maupun petunjuk yang diberikan teman sebayanya. Hal ini dapat diterapkan dengan menimbang saran, nasihat, atau petunjuk yang diberikan dengan tidak mengedepankan apa yang diinginkan, namun dengan

mengedepankan saran yang dapat membantu dalam mengatasi masalahnya dengan lebih baik walau ada beberapa resiko di awal perlakuan. Sehingga dapat diterapkan saran, nasihat, maupun petunjuk yang konstruktif bagi dirinya dan tidak membuat semakin berlarut dalam masalahnya.

**b. Bagi Sekolah**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan variabel yang berkorelasi dengan *self-disclosure* terkait peristiwa tidak menyenangkan pada remaja. Hasil ini dapat dipertimbangkan untuk mengembangkan konseling dengan teman sebaya.

**c. Bagi Peneliti Selanjutnya**

1) *Self-disclosure* memiliki efek diadik, dimana harus ada timbal balik antara dua orang atau lebih dalam melakukannya (DeVito, 2016). Penelitian yang telah dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan kedua variabel namun hanya melihat bagaimana *self-disclosure* yang dilakukan oleh pelaku *self-disclosure* saja tanpa mengukur efek diadik perilaku *self-disclosure* itu sendiri. Maka dari itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang timbal-balik atau bagaimana efek diadik yang terjadi antara kedua pihak, yaitu pihak pelaku *self-disclosure* dan juga penerima *self-disclosure*.

2) Penelitian ini mengukur tingkat dukungan sosial yang tersedia dan hubungannya dengan pengungkapan diri (*self-disclosure*) konteks informasi yang tidak menyenangkan berdasarkan acuan pengukuran kedalaman hubungan serta bagaimana dukungan sosial tersedia. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk melakukan penelitian terkait yang juga mengukur bagaimana pengaruh *self-disclosure* terkait informasi yang tidak menyenangkan terhadap kondisi psikologis individu saat tidak

mampu mewujudkan pengungkapan diri sebagai akibat dari tidak tersedianya dukungan sosial.

- 3) Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperhatikan proses pengambilan data sesuai dengan metode yang telah dirancang. Serta mempertimbangkan pemilihan instrumen penelitian yang disesuaikan dengan fenomena di lapangan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ardi, Z., Ibrahim, Y., & Said, A. (2012). *Capaian Tugas Perkembangan Sosial Siswa dengan Kelompok Teman Sebaya dan Implikasinya Terhadap Program Pelayanan Bimbingan dan Konseling*. *Konselor*, 1(1), 1-8.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arseth, A. K., Kroger, J., & Martinussen, M. (2009). *Intimacy Status, Attachment, Separation-Individuation Patterns, and Identity Status in Female University Students*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26 (5), 697-712. doi:10.1177/0265407509347927
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Chen, L., Cheng, R., & Bo, H. (2021, August). *The Effect of Self Disclosure on Loneliness in Adolescents During COVID-19: The Mediating Role of Peer Relationships*. *Frontiers in Psychiatry*, 12(710515). doi:doi:10.3389/fpsy.2021.710515
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design : Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (Fourth Edition ed.). USA: SAGE Publications, Inc.
- Cutrona, C., & Russell, D. W. (1987). *The Provisions of Social Relationships and Adaptation to Stress*. *Advances in Personal Relationships*, 1, 37-67.
- Derlega, V. J., Winstead, B. A., & Greene, K. (1997). *Self-Disclosure and Starting a Close Relationship*. Dalam S. Sprecher, A. Wenzel, & J. Harvey, *Handbook of Relationship Initiation* (hal. 153-174). London, England: Routledge. Dipetik Aug 31, 2020
- DeVito, J. A. (2016). *The Interpersonal Communication Book* (Fourteenth Edition ed.). London, England: Pearson Education Limited.
- Firmansyah, F., & Sovifitria, R. (2021). *Penyesuaian Diri Pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan*. *IKRA-ITH Psikologi*, 1(April).
- Gainau, M. B. (2009). *Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa Dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya bagi Konseling*. *Jurnal Ilmiah Widya Warta*, 33(1), 1-18.
- Gilmartin, J. (2009). *Health Psychology in Context*. Chichester, United Kingdom: John Wiley & Sons Ltd.
- Hazen, E., Schlozman, S., & Beresin, E. (2008). *Adolescent Psychological Development: A Review*. *Pediatrics in Review*, 29(5), 161-167.
- Ho, A., Hancock, J., & Miner, A. S. (2018). *Psychological, Relational, and Emotional Effects of Self-Disclosure After Conversations with Chatbot*. *Journal of Communication*, 68, 712-733. doi:doi:10.1093/joc/jqy026
- Hurlock, E. B. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Indarti, T. A. (2020). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja Panti Asuhan Di Gunungpati, Kota Semarang*. Skripsi, Universitas Negeri Semarang, Fakultas Ilmu Pendidikan Psikologi.
- Istiqlal, A. (2018). *Pengaruh Hope, Perceived Social Support, Syukur, dan Faktor Demografi terhadap Kesejahteraan Subjektif Nelayan*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.

- Jourard, S. M. (1971). *The Transparent Self*. United States of America: Van Nostrand Reinhold Company Inc.
- Kadarsih, R. (2009). *Teori Penetrasi Sosial dan Hubungan Interpersonal*. Jurnal Dakwah, X(1), 53-66.
- Kahn, J. H., & Cantwell, K. E. (2017). *The Role of Social Support on The Disclosure of Everyday Unpleasant Emotional Events*. Counselling Psychology Quarterly, 30(2), 152-165. doi:https://doi.org/10.1080/09515070.2016.1163524
- Levontin, L., & Tov, E. Y. (2017). *Negative Self-Disclosure on the Web : The Role of Guilt Relief*. Frontiers in Psychology, 8. doi:doi:10.3389/fpsyg.2017.01068
- Nugrahwati, R., & Dewi, K. S. (2014). *Pengungkapan Diri Ditinjau dari Dukungan Sosial Teman Sebaya pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Diponegoro*. Empati, 3(4), 536-546.
- Nurwakhidyati, I. Y. (2018). *Hubungan Antara Self-Disclosure dengan Interaksi Sosial pada Remaja*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang, Fakultas Psikologi, Malang.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience Human Development* (Fourteenth Edition ed.). New York, 2 Penn Plaza: McGraw-Hill Education.
- Putro, K. Z. (2017). *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*. APLIKASIA : Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama, 17(1), 25-32.
- Rahmadi, A., Zwagery, R. V., & Ariani. (2014). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Penyesuaian Diri Remaja Putri Menghadapi Masa Pubertas di SMP Darul Hijrah Putri Banjarbaru Tahun 2013*. Jurkessia, IV(02).
- Rahmadina, R. M. (2019). *Pengaruh Needs, Secure Attachment, Harga Diri, dan Jenis Kelamin Terhadap Self Disclosure pada Remaja Pengguna Media Sosial*. Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah, Fakultas Psikologi, Jakarta.
- Rangkuti, H. A. (2023). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dalam Pemilihan Studi Lanjut pada Peserta Didik SMA Islam Al-Falah Kota Jambi*. Skripsi, Universitas Jambi, FKIP.
- Rohmawati, S. (2010). *Hubungan Antara Secure Attachment dan Dukungan Sosial Dengan Self Disclosure Pada Santri Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta*. Skripsi, Universitas Sebelas Maret, Fakultas Kedokteran, Surakarta.
- Ryan, M. B., & Kahn, J. H. (2015). *Talking About Daily Emotional Events: Psychological Well-Being Moderates The Intensity-Disclosure Link*. Personality and Individual Differences, 223-227.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (Seventh Edition ed.). United States of America: John Wiley & Sons, Inc.
- Shapiro, L. A., & Margolin, G. (2014, March). *Growing Up Wired: Social Networking Sites and Adolescent Psychoaocial Development*. Clin Child Fam Psychol, 17(1), 1-18. doi:10.1007/s10567-013-0135-1
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Taylor, D. A. (1968). *The Development of Interpersonal Relationships: Social*



*Penetration Processes*. *The Journal of Social Psychology*, 75(1), 79-90.  
doi:<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00224545.1968.9712476>

- Trepte, S., Masur, P. K., & Scharkow, M. (2017). *Mutual Friend's Social Support and Self-Disclosure in Face-to-face and Instant Messenger Communication*. *The Journal of Social Psychology*. doi:10.1080/00224545.2017.1398707
- Ushfuriyah. (2015). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Optimisme Mahasiswa Psikologi Dalam Menyelesaikan Skripsi*. Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim, Fakultas Psikologi, Malang.
- Utami, A. T., & Erfahmi. (2020). *Fenomena Remaja Dalam Masa Transisi*. *FBS Universitas Negeri Padang*, 09(1), 11-21. doi:DOI: 10.24036/stjae.v9i1.107986
- Wheless, L. R. (1976). *Self-Disclosure and Interpersonal Solidarity : Measurement, Validation, and Relationships*. *Human Communication Research*, 3(1), 47-61. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00503.x>
- Wheless, L. R., & Grotz, J. (1976). *Conceptualized and Measurement of Reported Self-Disclosure*. *Human Communication Research*, 2(4), 338-346. doi:10.1111/j.1468-2958.1976.tb00494.x
- Wheless, L. R., & Grotz, J. (1977). *The Measurement of Trust and Its Relationship to Self-Disclosure*. *Human Communication Research*, 3(3), 250-257. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1977.tb00523.x>