

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *SELF DISCLOSURE* PADA LAKI-LAKI DEWASA AWAL

Rezka Ayumi Shara¹, Ikhwanisifa^{2*}

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Email korespondensi: ikhwanisifa@uin-suska.ac.id

Abstrak

Ketika seorang laki-laki memasuki masa dewasa awal, maka ia akan mengalami berbagai kondisi baru dalam kehidupannya. Pada masa ini individu akan mengalami berbagai hambatan dan masalah yang terjadi. Saat mengalami hambatan dan masalah dalam kehidupan laki-laki dewasa awal, maka dibutuhkannya pengungkapan diri atau yang disebut dengan self-disclosure untuk mengurangi hambatan dan masalah yang dihadapinya. Self-disclosure akan lebih mudah dilakukan ketika individu tersebut merasa nyaman dan mendapatkan dukungan dari lawan bicaranya. Dukungan dalam hal ini disebut dengan dukungan sosial. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk melihat hubungan antara dukungan sosial dengan self-disclosure pada laki-laki dewasa awal. Metode penelitian yang digunakan ialah kuantitatif korelasional dengan aksidental sampling. Subjek dalam penelitian ini adalah 301 laki-laki dewasa awal di Pekanbaru. Alat ukur dalam penelitian ini skala dukungan sosial dan Revised Selfdisclosure Scale (RSDS). Koefisien reabilitas skala dukungan sosial 0,912 dan koefisien Revised Selfdisclosure Scale (RSDS) 0,805. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan self-disclosure pada laki-laki dewasa awal. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,301 dengan signifikansi <.001. Artinya terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan self-disclosure pada laki-laki dewasa awal.

Kata kunci : *Dukungan Sosial, Self-Disclosure, Laki-Laki Dewasa Awal*

Pendahuluan

Masa dewasa awal adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan masa transisi dari remaja menuju dewasa. Santrock (2011) mengatakan rentang usia dewasa awal berkisar antara 18 tahun hingga 25 tahun. Masa dewasa awal adalah masa pencarian, penemuan, pematangan dan masa reproduktif, yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan

ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru (Putri, 2018).

Dewasa awal diharapkan memainkan peran baru, seperti suami/istri, orang tua, pencari nafkah, keinginan-keinginan baru, mengembangkan sikap-sikap baru dan nilai-nilai baru sesuai tugas baru (Hurlock, 1996). Santrock (2012) mengatakan bahwa terdapat lima karakteristik individu pada masa dewasa awal yaitu eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, kebimbangan eksistensi status, dan era kemungkinan. Pada masa dewasa awal ini individu tersebut akan selalu memerlukan bantuan orang lain untuk mencukupi kebutuhannya dan tidak dapat hidup sendiri (Hulukati & Djibran, 2018). Hubungan sosial memiliki pola interaksi dimana tindakan dan perkataan seseorang dapat mempengaruhi orang lain dengan cara merespon (Sherly, 2019).

Harlock menyatakan bahwa masa dewasa awal dikatakan sebagai masa yang sulit dan bermasalah karena seseorang harus menyesuaikan diri dengan kehidupan dan peran barunya (Akbar & Abdullah, 2021). Individu yang mengalami kesulitan dalam memainkan peran menjadi dewasa awal akan cenderung mengalami konflik dalam kehidupannya (Ratnasari, 2021). Sarafino dan T (2009) menjelaskan konflik adalah kondisi akibat dari interaksi individu dengan lingkungan yang menimbulkan ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang bersumber pada individu sistem biologis, sosial individu dan psikologis. Individu dalam mengambil tindakan dari konflik yang muncul yaitu salah satunya kemampuan yang dapat dilakukan adalah melakukan *self disclosure* kepada orang lain atas hal yang ia rasakan kemudian diharapkan dapat mengurangi konflik pada dirinya (Hulukati & Djibran, 2018).

Wheless, dkk (1976) mengatakan bahwa pengungkapan diri adalah kemampuan dalam menyampaikan pesan tentang diri yang dikomunikasikan seseorang kepada orang lain. Makna dari pesan yang disampaikan dapat diterima berbeda-beda tergantung dari persepsi individu yang memberi maupun yang menerima pesan tersebut. *Self-disclosure* dapat memberi kesempatan bagi masing-masing individu untuk membuka diri kepada orang lain dan dampaknya adalah individu dapat semakin memahami lingkungannya dan juga dirinya sendiri serta menjadi salah satu cara penyelesaian konflik (Dharmawijati, 2016).

Peneliti tertarik menfokuskan penelitian terhadap *self disclosure* pada dewasa awal, terkhusus pada laki-laki. Hal tersebut disebabkan satu di antara faktor yang memicu *self disclosure* pada individu adalah jenis kelamin (Septiani, 2019). Tingkat *self disclosure* antara laki-laki dewasa awal dan perempuan dewasa awal memiliki perbedaan. Pada umumnya perempuan condong ke arah lebih terbuka saat sedang melakukan *self-disclosure* daripada laki-laki, keterbukaan ini dilakukan secara bertatap muka maupun berkomunikasi via *online* (Hollenbaugh & Ferris, 2014).

Miller (dalam Pangestu & Ariela, 2020) menjelaskan bahwa perempuan memiliki tingkat *self-disclosure* yang sama, baik kepada sesama jenis maupun lawan jenis, tetapi laki-laki memiliki tingkat *self-disclosure* yang berbeda antara sesama jenis dengan lawan jenis. Tingkat *self-disclosure* laki-laki kepada lawan jenis lebih tinggi dibandingkan kepada sesama jenis. Miell, dkk (1979, dalam Prafena & Alfian, 2019) pada penelitiannya menyebutkan bahwa laki-laki lebih tertutup daripada perempuan dan cenderung lambat dalam mengungkapkan tentang dirinya kepada orang lain. Lebih lanjut, dikatakan jika laki-laki cenderung lebih terbuka pada teman yang dia kenal dibanding yang kurang atau tidak dikenal. Baik dalam internet maupun bertatap muka, pengungkapan diri dapat terjadi.

Jourard (1964) juga mengemukakan adanya perbedaan perempuan dan laki-laki saat melakukan *self disclosure*. Hal tersebut disebabkan adanya harapan berbeda pada perempuan dan laki-laki. Laki-laki diharap mampu terlihat tidak emosional, pekerja keras, objektif, dan lebih kuat, dengan adanya harapan-harapan pada laki-laki ini dapat menghambat pengungkapan diri pada laki-laki (Nugroho, 2013). Adapun hambatan lain dalam mengungkapkan diri pada laki-laki turut dipicu timbulnya perasaan malu dalam mengatakan secara frontal terkait keinginan, perasaan, dan hal tidak baik lainnya apabila ada orang lain yang tahu. Sulit dalam mengekspresikan diri pada laki-laki ini terjadi karena dikhawatirkan terjadi penyampaian informasi yang tidak baik kemudian bisa mengusik relasi dengan orang lain walaupun seharusnya diberitahukan pada orang lain (Papu 2002, dalam Nugroho, 2013).

Derlega (dalam Gainau, 2009) mengemukakan bahwa seseorang akan lebih terbuka kepada orang dekat, seperti suami/istri, keluarga, sahabat, teman dekat dan biasanya pada orang yang disukai daripada orang yang tidak disukai. Selanjutnya, dukungan sosial yang diperoleh didapatkan dari orang yang menyayangi mereka, memberi keteladanan, konsistensi, serta komunikasi yang tulus dan empatik yang ditunjukkan individu lain kepada laki-laki dewasa awal. *Self disclosure* bisa dipicu beragam faktor, satu di antaranya yakni dukungan sosial. Dukungan sosial dimaknai sebagai suatu hubungan dengan kelompok maupun orang lain secara *informal* dan *formal* yang diharapkan akan menerima kebahagiaan dan pertolongan (Wahyuni & Radjito, 2017).

Dukungan sosial bersumber dari rekan, pasangan, teman, maupun keluarga. Individu akan merasa diperdulikan, ditolong, dan disokong dalam menghadapi berbagai permasalahan dengan adanya dukungan sosial yang dihadirkan oleh lingkungan sekitarnya. Kemudian, individu juga akan memiliki media untuk membagi informasi terkait dirinya ke orang lain. Informasi yang dapat dibagi individu dengan orang lain berupa keinginan, pikiran, pendapat, dan juga perasaan. Dengan hal ini, maka dapat dikatakan bahwa individu akan melakukan *self disclosure* kepada orang yang mendukungnya (Wahyuni & Radjito, 2017). Kahn dan Cantwell (2012) menunjukkan

bahwa seseorang dapat mengungkapkan diri emosional ketika dukungan sosial tersedia untuknya.

Pada penelitian Wahyuni dan Radjito (2017) ditemukan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh positif terhadap *self disclosure*. Selain itu dalam penelitian Desiningrum (2016) mengatakan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial guru dengan *self disclosure* pada remaja. Kemudian dalam penelitian Ulumuddin dan Indrawati (2017) menjelaskan bahwa dukungan sosial orang tua memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *self disclosure* pada anak.

Oleh karena itu, dari pemaparan di atas peneliti ingin melakukan penelitian lebih dalam mengenai "*hubungan dukungan sosial terhadap self disclosure pada laki-laki dewasa awal*".

Self-Disclosure

Wheelless, dkk (1976) mengatakan bahwa pengungkapan diri adalah kemampuan dalam menyampaikan pesan tentang diri yang dikomunikasikan seseorang kepada orang lain. Kemudian Dayakisni & Hudaniah (2009) menjelaskan bahwa *self-disclosure* sebagai suatu kegiatan memberi informasi dalam dirinya mengenai perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi, serta ide mengenai dirinya kepada orang lain. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan terkait dengan definisi *self disclosure* adalah kemampuan dalam menyampaikan pesan dalam komunikasi yang dilakukan individu yang berisi tentang semua informasi pribadi yang disampaikan kepada orang lain.

Adapun faktor yang mempengaruhi *self disclosure* menurut Wheelless dan Grotz (1976) terdapat 5 aspek dari *self disclosure*, yaitu:

- a. *Intent to disclosure*, yaitu kesadaran individu dalam mengungkapkan diri terkait perasaan dan pikirannya. Dalam melakukan *self-disclosure*, salah satu hal yang individu pertimbangkan adalah tujuan melakukannya. Karena tidak mungkin seseorang membagi informasi mengenai dirinya tanpa adanya tujuan tertentu. Setiap individu akan memiliki tujuan yang berbeda-beda dalam melakukan pengungkapan diri. Salah satu tujuan seorang mengungkapkan diri adalah untuk dapat mengekspresikan hal-hal yang dirasakan.
- b. *Amount of disclosure*, hal ini berkaitan dengan intensitas seorang melakukan *self disclosure*. Maksudnya yaitu tentang rentang waktu yang diperlukan individu ketika mengungkapkan tentang dirinya dan seberapa kerap individu berbicara tentang dirinya.
- c. *The positive-negative nature of disclosure*, yaitu individu menjabarkan informasi mengenai dirinya, baik informasi positif ataupun negatif. Serta individu mengekspresikan berbagai hal menyenangkan ataupun tidak menyenangkan dalam dirinya.
- d. *The honesty-accuracy of disclosure*, yaitu berupa kecermatan dan ketulusan individu ketika

melakukan pengungkapan diri atau menyampaikan informasi tentang emosi, perasaan, perilaku atau pengalamannya kepada orang lain.

- e. *General depth-control of disclosure*, yaitu seberapa dalam informasi yang diungkapkan individu mengenai hal-hal yang ada pada dirinya kepada orang lain.

Dukungan Sosial

Smet (1994) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah adanya interaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan mendapatkan bantuan dari individu lain. Manusia memerlukan dukungan dari orang lain dalam mensiasati dan menghadapi berbagai masalah yang ada dalam kehidupan (Saputri & Indrawati, 2011).

Adapun jenis dukungan sosial menurut House dalam Smet (1994) mengungkapkan bahwa dukungan sosial meliputi empat jenis, yaitu:

- a. Dukungan emosional. Ketika individu mendapatkan dukungan ini maka individu akan merasakan nyaman, dicintai, dan diperhatikan karena ia memperoleh rasa empati dan perhatian. Dalam dukungan ini mencakup sikap seorang dalam memberikan perhatian, afeksi, dan tidak adanya keberatan ketika mendengarkan permasalahan hidup orang lain.
- b. Dukungan penghargaan. Jenis ini mencakup ungkapan berupa persetujuan atas pernyataan yang disampaikan dan memberikan penilaian positif atas gagasan, perasaan, dan penampilan orang lain.
- c. Dukungan instrumental. Dukungan instrumental ini seperti mendapatkan bantuan langsung kepada seorang, misalnya berupa bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas tertentu atau memberikan bantuan finansial kepada individu yang membutuhkan.
- d. Dukungan informasi. Ketika mendapatkan dukungan ini individu akan memperoleh informasi berupa penghargaan, saran, dan pendapat tentang menyelesaikan suatu masalah yang dihadapinya.

Metode

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan *self disclosure* pada laki-laki dewasa awal. Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional.

Populasi pada penelitian ini adalah laki-laki dewasa awal yang ada di Pekanbaru. Peneliti ini tidak dapat menemukan data yang pasti karena populasi dalam penelitian ini luas dan jumlahnya tidak menetap. Peneliti dalam penelitian ini menggunakan metode *non-probability sampling* dengan teknik *accidental sampling*. Peneliti menggunakan metode dan teknik tersebut dalam pengambilan sampel dikarenakan jumlah laki-laki dewasa awal di Pekanbaru sangat luas serta keterbatasan peneliti. Adapun kriteria sampel yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah :

- Berjenis kelamin laki-laki
- Berada pada rentang usia 18-25 tahun
- Berdomisili di Pekanbaru. Hal ini dipengaruhi oleh keterbatasan peneliti untuk mengambil sampel yang lebih dari ini.

Penelitian ini akan menggunakan metode pengumpulan data dengan metode kuisioner yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk skala likert. Penelitian ini dilaksanakan secara *online* dan *offline* kepada subjek yang ditemui sesuai dengan kriteria penelitian. *Self disclosure* akan diukur dengan skala *Revised Selfdisclosure Scale (RSDS)*, ini merupakan skala Wheelées yang diterjemahkan oleh Qoniah (2021).

Skala dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian ini berlandaskan pada teori Smet (1994). Berdasarkan jenis dukungan sosial yang dikemukakan oleh House dalam Smet (1994) tersebut selanjutnya Zellawati & Amalia (2022) membuat skala dari teori tersebut dalam penelitiannya, yang kemudian peneliti memodifikasi skala tersebut.

Hasil

Pada penelitian ini peneliti akan menggunakan *software Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP)*, data-data yang didapat akan disatukan terlebih dahulu, kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis data dengan melakukan uji deskriptif, uji asumsi, uji regresi, uji normalitas, dan uji hipotesis. Subjek dalam penelitian ini ialah laki-laki dewasa awal di Pekanbaru berjumlah 301 orang. Berdasarkan data yang telah terkumpul, maka diperoleh gambaran umum demografi subjek sebagaimana yang tertera sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Subjek Berdasarkan Kategori Agama

Gambaran Subjek Berdasarkan Kepercayaan (Agama)

Kepercayaan (Agama)	Jumlah	Persentase (%)
Islam	291	96,67
Dan Lainnya	10	3,31
Total	301	100

Tabel 2. Deskripsi Subjek Berdasarkan Kategori Status Hubungan

Gambaran Subjek Berdasarkan Status

Status	Jumlah	Persentasi (%)
Menikah	20	6,64
Punya pasangan (pacar)	96	31,89
Tidak punya pasangan	185	61,46
Total	301	100

Selanjutnya peneliti melakukan uji asumsi untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis memenuhi syarat agar dapat dianalisis statistik secara *parametrik* atau *non parametrik*. Hasil uji normalitas pada variabel dukungan sosial diperoleh nilai *skewness* sebesar -0,842 dan *kurtosis* sebesar 0,907. Pada variabel *self disclosure* diperoleh nilai *skewness* sebesar 1,722 dan *kurtosis* sebesar 1,892. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa persebaran data normal.

Selanjutnya penelitian ini menggunakan koefisien korelasi *Pearson* (atau “r”). Korelasi merupakan teknik statistik yang dapat digunakan untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara dua variabel, dan seberapa kuat hubungan tersebut. Berikut hasil uji hipotesis dalam penelitian ini :

Tabel 3. Hasil Deskripsi Statistik

Deskripsi	Variabel	
	Dukungan Sosial	Self-Disclosure
Mean	81	61,5
SD	14,66	6,83
Maximum	125	82
Minimum	37	41
N	301	301

Tabel 4. Hasil Uji korelasi *Pearson*

Hipotesis	Pearson's r	p	Ket
H1	0,301***	<.001	Hipotesis diterima

Hasil uji hipotesis menunjukkan matriks korelasi dengan nilai r *Pearson* beserta nilai- p -nya. Pada penelitian ini nilai r *Pearson* sebenarnya merupakan besaran efek, di mana <0.1 berarti efek yang sangat kecil, $0.1 - 0.3$ efek yang kecil, $0.3 - 0.5$ berarti efek yang sedang, dan >0.5 adalah efek yang besar (Ghooddulw, 2019.). Maka dalam penelitian ini diketahui bahwa $r=0.301$ artinya efek size pada penelitian ini sedang.

Hasil dari uji korelasi ini menunjukkan korelasi yang signifikan ($p<.001$) dengan nilai r yang besar mendekati 1 ($r=0.301$) dan bahwa dengan hasil ini kita dapat menolak hipotesis nol. Maka dapat dilihat bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan *self-disclosure*. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima.

Selanjutnya, peneliti mengukur tingkat *self-disclosure* dan dukungan sosial pada subjek. Maka didapatkan bahwa uji kategorisasi tiap variabel sebagai berikut :

Tabel 5. Katagorisasi Dukungan Sosial

Kategori	Nilai	F	Persentase
Rendah	$X < 74.70$	48	16%
Sedang	$74.70 \leq X < 111.86$	215	71%
Tinggi	$111.86 \leq X$	38	13%
Total		301	100 %

Tabel 6. Kategorisasi Self-Disclosure

Kategorisasi *Self Disclosure*

Kategori	Nilai	F	Persentase
Rendah	$X < 54.08$	36	12%
Sedang	$54.08 \leq X < 67.56$	213	71%
Tinggi	$67.56 \leq X$	52	17%
Total		301	100 %

Dari table diatas diketahui bahwa dukungan dan *self-disclosure* subjek dalam penelitian ini berada pada kategori sedang, artinya subjek memiliki lingkungan yang cukup dapat menghibur dan bertanya ketika ia merasa sedih atau gelisah kemudian subjek juga cukup dapat menyampaikan informasi mengenai dirinya dengan cukup baik. Selain itu, subjek berarti juga cukup menerima semangat, saran, dan bantuan dari lingkungan sekitarnya ketika ia

mebutuhkannya sehingga subjek dapat mengekspresikan perasaan baik atau buruk yang ada pada dirinya dengan cukup baik kepada orang lain.

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *self disclosure* pada laki-laki dewasa awal. Artinya semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi pula *self disclosure* laki-laki dewasa awal.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan untuk kedepannya:

1. Kepada Laki-Laki Dewasa awal

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa laki-laki dewasa awal memiliki dukungan sosial dan *self disclosure* dalam kategori sedang. Maka peneliti menyarankan kepada laki-laki dewasa awal untuk dapat meningkatkan dukungan sosial dan *self disclosure* pada dirinya. Peneliti menyarankan kepada laki-laki dewasa awal untuk dapat menemukan lingkungan yang dapat memberikan saran, motivasi, dan dorongan yang baik kepadanya, guna untuk dapat mengekspresikan diri secara sadar, jujur, mendalam, dan tulus.

Seperti yang diketahui bahwa semakin tinggi dukungan sosial semakin tinggi *self disclosure* laki-laki dewasa awal. Dengan demikian, untuk meningkatkan *self disclosure* laki-laki dewasa awal disarankan individu melakukannya kepada lingkungan yang memberikan dukungan sosial yang baik ketika menghadapi tekanan atau masalah yang dihadapi.

2. Kepada Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan menguji hubungan dukungan sosial dengan *self disclosure*. Karena dalam menguji dua variabel ini sebaiknya ditentukan dahulu besaran sumbangan hubungan yang diberikan antar variabel. Selain itu disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat mencari referensi yang lebih banyak guna mendapatkan *khazanah* ilmu yang lebih banyak.

Referensi

- Akbar, S. K., & Abdullah, E. S. P. S. (2021). Hubungan Antara Kesepian (*Loneliness*) Dengan *Self Disclosure* Pada Mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa Yang Menggunakan Sosial Media (Instagram) *Sosial Humaniora. Journal Tambora*, 5(3), 40–45.
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). SAGE Publications Ltd.
- Gainau, M. (2009). Keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Jurnal Ilmiah Widya Warta*,
- Hollenbaugh, E. E., & Ferris, A. L. (2014). *Facebook self disclosure: Examining the role of traits, social cohesion, and motives. Computers in Human Behavior*, 50-58.

- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). 1787-Article Text-7586-1-10-20180522. *Bikotetik*, 02(3), 73–80.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Kahn, J. H. & Cantwell, K. E. (2012). *Social support and self disclosure of everyday unpleasant emotional*. *Journal of Illinois State University*.
- Nugroho, D. ., Dayakisni, T., & Nurhamida, Y. (2013). Self Disclosure Terhadap Pasangan Melalui Media *Facebook* di Tinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Online Psikologi*, 01, 1–7. <http://ejournal.umm.ac.id>.
- Pangestu, H. X., & Ariela, J. (2020). Pengaruh Attachment terhadap *Self-Disclosure* pada Pria Dewasa Awal yang Berpacaran. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(1), 87–100. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v4i1.2406>
- Prafena, E. K., & Alfian, I. N. U. R. (2019). Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial Perbedaan *Offline* Dan *Online Self-Disclosure* Pada Remaja SMA. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 8(1), 21–26.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Qoniah, Hanifatul. (2021). Religiusitas dan *Self Disclosure* Terhadap *Psychological Well Being* Pada Remaja Panti Asuhan Selama Masa Pandemi COVID-19. *Skripsi*. Fakultas Psikologi : Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ratnasari, R. dkk. (2021). *Self Disclosure* Media Sosial pada Fase Kehidupan Dewasa Awal. *Jurnal Diversita*, 7(2), 141-147. <http://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita>
- Santrock, J, W, (2011). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)* Jakarta:Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Educational Psychology*. In J. W. Santrock, *Educational Psychology*, (144). *The McGraw-Hill Companies*.
- Saputri, M. A. W., & Indrawati, E. S. (2011). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Depresi pada Lanjut Usia yang Tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 9(1), 65–72.
- Sarafino, T., & S. (2009). *Managemen emosi*. PT Bumi Aksara.
- Septiani, D., Nabilla Azzahra, P., Nurul Wulandari, S., & Renata Manuardi, A. (2019). *Self Disclosure* Dalam Komunikasi Interpersonal: Kesetiaan, Cinta, Dan Kasih Sayang. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(6), 265–271. <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/4128>
- Sherly, S., Hartini, S., & Manurung, Y. S. (2019). Intimasi Pertemanan ditinjau dari *Self-Disclosure* pada Mahasiswa Jurusan Kebidanan Universitas Prima Indonesia. *Journal of Education, Humaniora and Sosial Sciences (JEHSS)*, 2(1), 36–46. <https://doi.org/10.34007/jehss.v2i1.49>
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT. GramediaWidiasama Indonesia: Jakarta.
- Ulumuddin, Fiqhunnisa & Endang Sri Indrawati. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dan Pengungkapan Diri Dengan Orang Tua Pada Santri Putri Kelas X Madrasah Aliyah Di Pondok Pesantren Husnul Khotimah Kabupaten Kuningan. *Jurnal Empati*, 6(4), 417-423.

- Wahyuni, L. D., & Radjito, R. (2017). Dukungan Sosial Dan Pengungkapan Diri Pada Peserta Didik Program Kesetaraan Paket B. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 6(1), 7–16. <https://doi.org/10.21009/jppp.061.02>
- Wheless, L. R., & Grotz, J. (1976). *Conceptualization and measurement of reported self disclosure. Human communication Research*, 2(4), 338-346. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00494.x>
- Wheless, L.R., Nesser, K., & McCroskey, J.C. (1986). *The Relationships of SelfDisclosure and Disclosiveness to High and Low Communication Apprehension, Communication Research Reports*.
- Zellawati, Alice & Nidia Amalia. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Narapidana Di Rumah Tahanan Direktorat Perawatan Tahanan Dan Barang Bukti Kepolisian Daerah Jawa Tengah. *Jurnal Image*, 2(1), 1-14