

## Hubungan Harga Diri dan Kesepian dengan Pengungkapan Diri Remaja Surakarta Pengguna Instagram

Astri Dwidiyanti<sup>1</sup>, Hardjono<sup>2</sup>, Fadri Kirana Anggarani<sup>3</sup>  
Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret<sup>1,2,3</sup>  
E-mail: astridwidiyanti@ymail.com

**Abstrak.** Instagram memfasilitasi remaja melakukan pengungkapan diri sebagai salah satu pemenuhan kebutuhan sosial yang bila tak terpenuhi, maka akan mengarahkan mereka ke permasalahan mental. Pengungkapan diri dengan pengiriman foto atau video ke instagram membuat remaja terhubung dengan manusia lain secara luas sehingga kebutuhannya bisa terpenuhi. Kondisi harga diri dan kesepian bisa mengarahkan remaja melakukan pengungkapan diri di instagram. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dan kesepian dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna instagram di Surakarta. Sebanyak 350 remaja dari seluruh kecamatan di Surakarta dilibatkan dalam penelitian ini. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala pengungkapan diri ( $\alpha=0,8$ ), skala harga diri ( $\alpha=0,899$ ), dan skala kesepian ( $\alpha=0,928$ ). Analisis data dilakukan dengan regresi logistik ordinal sebab data tak berdistribusi normal. Hasil menunjukkan tak ada hubungan signifikan antara harga diri ( $\beta_1=0,016$ ) dan kesepian ( $\beta_2=0,012$ ) dengan pengungkapan diri ( $r=0,05$ ;  $p=0,638$  ( $>0,05$ )), tak ada hubungan signifikan antara harga diri dengan pengungkapan diri ( $p=0,391$  ( $>0,05$ )), dan tak ada hubungan signifikan antara kesepian dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna instagram di Surakarta ( $p=0,376$  ( $>0,05$ )). Artinya rendah atau tingginya harga diri dan kesepian tak akan memengaruhi remaja di Surakarta dalam pengungkapan dirinya di instagram. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan acuan bagi remaja agar memaksimalkan penggunaan instagram untuk pengembangan diri sesuai dengan kebutuhannya masing-masing. Instagram dapat remaja jadikan media interaksi dan komunikasi dengan pengguna instagram lainnya sehingga membantu meningkatkan hubungan interpersonal. Namun, diharapkan juga remaja pengguna instagram untuk tetap memerhatikan interaksi sosialnya di dunia nyata agar terbangun hubungan intim dengan individu lain tidak hanya di instagram, tetapi juga di dunia nyata.

**Kata Kunci:** harga diri, kesepian, pengungkapan diri

**Abstract.** Instagram facilitates adolescents to do self-disclosure as one of fulfillments of their social needs, which if not fulfilled, will lead them to mental problems. Doing self-disclosure by sending photos or videos to Instagram makes adolescents connect with other individuals widely so that their needs can be met. Adolescents' self-esteem and loneliness can lead them to do self-disclosure on Instagram. This study aims to determine the relationship between self-esteem and loneliness with self-disclosure in adolescent Instagram users in Surakarta. This study involved 350 adolescents from all districts in Surakarta. Data collection was performed using self-disclosure scale ( $\alpha=0.8$ ), self-esteem scale ( $\alpha=0.899$ ), and loneliness scale ( $\alpha=0.928$ ). Data analysis was performed by ordinal logistic regression because the data were not normally distributed. The results showed no significant relationship between self-esteem ( $\beta_1=0.016$ ) and loneliness ( $\beta_2=0.012$ ) with self-disclosure in adolescent Instagram users in Surakarta ( $r=0.05$ ;  $p=0.638$  ( $>0.05$ )), there was no significant relationship between self-esteem and self-disclosure in

adolescent Instagram users in Surakarta ( $p=0.391$  ( $>0.05$ )), and there is no significant relationship between loneliness and self-disclosure in adolescent Instagram users in Surakarta ( $p=0.376$  ( $>0.05$ )). This means that high or low self-esteem and loneliness will not affect adolescents in Surakarta in their self-disclosure on Instagram. This research can provide a reference for adolescents to maximize the use of Instagram for self-development according to their individual needs. However, it is also hoped that adolescent Instagram users keep paying attention to their social interactions in the real world so that intimate relationships with other individuals are built not only on Instagram.

**Keyword: loneliness, self-disclosure, self-esteem**

### Pendahuluan

Pengungkapan diri adalah pesan apa pun mengenai diri individu yang dikomunikasikan kepada individu lain (Wheless & Grotz, 1976). Pengungkapan diri menjadi salah satu dasar yang dilakukan remaja dalam berkomunikasi dengan individu lain (Ekasari, 2013). Pengungkapan diri membantu remaja berkomunikasi dengan individu lain, meningkatkan rasa percaya diri, membuat relasi menjadi lebih akrab, serta melepaskan perasaan bersalah dan cemas. Hal-hal tersebut mendorong remaja melakukan pengungkapan diri untuk memenuhi kebutuhan pribadinya dalam berinteraksi (Mailoor et al., 2017).

Masa remaja kerap disebut masa sosial sebab selama periode tersebut, relasi sosial makin tampak jelas dan amat dominan. Remaja mempunyai tugas perkembangan menjalin relasi baru yang lebih matang dengan kawan sebaya dan mencapai tingkah laku sosial yang

bertanggung jawab. Pengungkapan diri menjadi salah satu keterampilan sosial yang mesti dimiliki supaya remaja bisa diterima di lingkungan sosial sehingga hal ini krusial bagi remaja (Utomo & Laksmiwati, 2019). Pengungkapan diri diperlukan dalam relasi interpersonal sebab dengan adanya pengungkapan diri, remaja bisa mengungkapkan pendapat, perasaan, cita-cita, dan lain-lain sehingga menciptakan hubungan keterbukaan. Keterbukaan diri mengacu pada perilaku komunikasi di mana remaja mengungkapkan aspek diri tentang informasi pribadi, pengalaman, pemikiran pribadi, serta perasaan pribadi (Barak & Gluck-Ofri dalam Utomo & Laksmiwati, 2019).

Pengungkapan diri menandai peran penting dalam perkembangan remaja di mana media sosial berfungsi sebagai salah satu alat utamanya. Media sosial telah dikemukakan secara khusus cocok bagi remaja untuk mempraktikkan pengungkapan diri (Waterloo et al.,

2018). Instagram memberikan peluang bagi remaja untuk melakukan pengungkapan diri melalui foto dan/atau video yang dibagikan, sehingga remaja bisa memenuhi kebutuhan sosialnya. Oleh karena itu, remaja suka menonjolkan diri dan memperlihatkan sisi baik mereka agar diterima oleh lingkungan sosial dan dapat menjalin relasi. Dari hubungan itu, remaja mendapatkan dukungan dan kasih sayang dari lingkungan. Kebutuhan-kebutuhan itu bisa dipenuhi melalui instagram (Samadi, 2004; Setiasih & Puspitasari, 2015; Pangisti, 2018).

Sejalan dengan fakta di atas, studi pendahuluan yang peneliti lakukan melalui survei *online* terhadap 182 remaja SMA di Surakarta menunjukkan bahwa 83,3% di antaranya adalah pengguna instagram. Hal-hal yang membuat tertarik menggunakan instagram antara lain mengembangkan hubungan interpersonal (35,9%), *self-presentation* (26%), mendapatkan pengakuan tentang keberadaan diri (14,5%), dan pengungkapan diri (34,4%). Hasil studi pendahuluan tersebut juga menunjukkan bahwa mengunggah instagram *story* (37,4%) menjadi kegiatan yang paling sering dilakukan, selain membagikan *post*

(27,5%), mengomentari *post* pengguna lain (21,1%), menyukai *post* pengguna lain (3,8%), mengungkapkan hal yang tidak berani dinyatakan secara langsung kepada lawan bicara (1,5%), mengamati pengguna lain (7,6%), dan mencari hiburan (3%). Kegiatan-kegiatan seperti membagikan *post* dan instagram *story* dapat menjadi pengungkapan diri, yang mana akumulasi persentasenya paling besar. Interaksi dengan teman di instagram *story* membuat remaja dapat menjalin hubungan dengan individu lain (Rahim et al., 2018). Hal-hal tersebut termasuk sebagai aspek pemanfaatan instagram yang dipakai untuk mengungkapkan gejala-gejala sosial dan psikologis remaja yang dimanifestasikan dengan menulis *caption* dan *story*, memberikan komentar, mencari teman, menambah teman, dan menampilkan diri supaya diketahui oleh individu lain untuk tetap bisa menjalin komunikasi dan keakraban (Suparno et al., 2012; Syamsuedin et al., 2015).

Pengungkapan diri di instagram bisa memberikan informasi sosial kepada individu lain untuk mengembangkan relasi lebih lanjut sampai pada pertemanan akrab yang dirasionalisasikan di dunia nyata (atau mungkin berakhirnya hubungan) (Abadi

et al., 2013). Hal ini mengartikan adanya kenyamanan dalam komunikasi *online* sebagai pengungkapan diri serta interaksi melalui media daripada langsung dengan lawan bicara (Soliha, 2015). Perasaan aman menjadi salah satu *reward* yang diperoleh remaja ketika melakukan pengungkapan diri di media sosial karena jujur menjadi diri sendiri (Devi & Siswati, 2018). Penelitian terhadap 100 remaja di Sidoarjo menunjukkan bahwa identitas yang ditampilkan di media sosial antara lain kondisi psikis emosional saat berkomunikasi (77%), identitas fisik seperti foto diri, aktivitas, dan riwayat hidup (83%), serta usia (90%) (Abadi et al., 2013).

Pengungkapan diri remaja di instagram didorong oleh adanya anonimitas dan laboratorium virtual tempat berinteraksi sosial yang memberikan remaja kesempatan bereksplorasi dan bereksperimen dengan mengekspresikan sisi-sisi dirinya tanpa takut akan celaan dan sangsi dari individu lain di lingkungan sosialnya di kehidupan nyata karena individu tak lagi mempunyai batasan norma yang sama dengan dunia nyata (Turkle dalam Bargh et al., 2002; Rozika & Ramdhani, 2018). Individu menganggap komputer seakan-

akan sebagai manusia, yang diperhatikan dan dijadikan sebagai tempat meluapkan emosi (Soliha, 2015; Turkle, 2005). Pemaparan ini sejalan dengan banyaknya kejadian remaja sekarang yang tidak takut mengungkapkan dirinya dengan rinci di instagram dengan mengungkapkan kebenciannya, kekesalannya, kesenangannya, dan motivasinya (Mafazi & Nuqul, 2017). Kondisi ini membuat pengungkapan diri menjadi tak terkendali, apapun diungkap, diunggah, dan dibagi di instagram. Kondisi tersebut menimbulkan kekhawatiran adanya risiko yang mungkin timbul, terutama bila pelakunya remaja (Setyaningsih, 2014).

Selain itu, dampak negatif dari pengungkapan diri di instagram adalah setiap detail privasi dari objek liputan dapat terekspos ke seluruh dunia. Hal ini dapat berbahaya karena data privasi bisa dimanfaatkan pelaku kejahatan sebagai alat untuk menjalankan aksinya. Banyak kasus pembunuhan, penculikan, dan pemerkosaan yang terjadi berawal dari media sosial (Parikesit, 2013). Target pelaku kejahatan dengan modus berkenalan di media sosial kebanyakan adalah pelajar karena remaja dianggap belum bisa memisah mana informasi

yang benar dan yang akan menjerumuskannya (DetikNews, 2013). Fenomena dan penjelasan di atas menunjukkan pentingnya melakukan penelitian yang berfokus pada pengungkapan diri remaja yang menggunakan media sosial, khususnya instagram.

Pengungkapan diri di antaranya dipengaruhi faktor harga diri (Sari et al., 2006). Remaja melakukan pengungkapan diri di instagram karena ingin dinilai dan diperhatikan oleh individu lain (Mafazi & Nuqul, 2017). Selain itu, faktor pengungkapan diri menurut DeVito (2015) ialah kompetensi, yang mana kompetensi merupakan salah satu aspek dari harga diri (Coopersmith, 1967). Hal itu didukung oleh hasil studi pendahuluan oleh peneliti terhadap 182 subjek yang menunjukkan bahwa remaja SMA menggunakan instagram (yang salah satunya adalah untuk pengungkapan diri) dengan alasan untuk meningkatkan komunikasi interpersonal (44,3%), menurunkan kesepian (47,3%), dan menaikkan harga diri (16,8%).

Remaja yang harga dirinya tinggi lebih dapat menikmati pengalaman positif sehingga intensitas melakukan pengungkapan diri di media sosial

rendah. Hasil penelitian terhadap 185 siswa-siswi MAN 1 Bojonegoro menunjukkan bahwa remaja yang harga dirinya rendah semakin tinggi intensitas pengungkapan dirinya di media sosial (Mafazi & Nuqul, 2017). Penelitian lain mengungkapkan individu yang tinggi harga dirinya cenderung melakukan pengungkapan diri lebih sedikit, tetapi lebih jujur (Varnali & Toker, 2015). Remaja yang harga dirinya tinggi lebih percaya diri sehingga lebih bersedia mengungkapkan informasi pribadinya daripada remaja yang harga dirinya rendah (Schimel, Arndt, Pyszczynski, & Greenberg dalam Utomo & Laksmiwati, 2019).

Hasil riset sebelumnya menunjukkan adanya hubungan positif antara harga diri dan pengungkapan diri pada mahasiswa Universitas Negeri Surabaya pengguna media sosial BlackBerry messenger ( $r_{xy}=0,315$ ;  $p<0,05$ ) (Prawesti & Dewi, 2016). Penelitian lain mengungkapkan ada pengaruh positif antara strategi *coping* dan harga diri dengan pengungkapan diri pada remaja di media sosial ( $F=7,506$ ;  $p<0,05$ ) (Mafazi & Nuqul, 2017). Penelitian terhadap mahasiswa PGSD UN PGRI Kediri juga menunjukkan adanya hubungan antara tingkat harga

diri dan pengungkapan diri saat *chatting* melalui facebook yang kuat dan searah ( $r_{tt}=0,968$ ;  $p=0,000$ ) (Santi & Damariswara, 2017). Hasil-hasil penelitian tersebut mungkin akan berbeda dengan hasil penelitian ini karena konteks penelitian ini adalah instagram, yang mana fitur dan fasilitas utamanya berbeda dengan BlackBerry messenger, facebook, dan jenis media sosial lain.

Selain karena harga diri, remaja mengungkapkan informasi pribadi tentang dirinya karena rasa kesepian, yang mendorong individu lain untuk mendekatinya karena remaja yang merasa kesepian ingin memudahkan individu lain untuk memulai komunikasi dengannya, yang mana jika individu lain melakukan itu, dapat membantunya mengatasi perasaan kesepian (Al-Saggaf & Nielsen, 2014). Individu yang kesepian memandang media sosial lebih berguna untuk pengungkapan diri daripada keadaan tatap muka dan cenderung berpikir bahwa media sosial merupakan alat yang lebih efektif untuk pengungkapan diri (Jin, 2013).

Menurut Hargie (2011), kepribadian, yang merupakan salah satu aspek kesepian menurut Russell (1996), adalah salah satu karakteristik dari

*discloser*, yang mana *discloser* adalah salah satu faktor pengungkapan diri. Sejalan dengan pendapat di atas, DeVito (2015) juga mengatakan bahwa salah satu faktor pengungkapan diri ialah kepribadian (salah satu aspek kesepian menurut Russell (1996)).

Penemuan menunjukkan bahwa remaja yang merasa kesepian menyampaikan secara *online* tentang topik personal dan intim lebih sering dibandingkan remaja yang tidak merasa kesepian (Bonetti et al., 2010). Kesepian akan timbul apabila jumlah jalinan hubungan lebih sedikit daripada yang diharapkan dan situasi keakraban yang diinginkan tak terwujud. Dengan kata lain, kesepian disebabkan oleh adanya ketidakseimbangan antara relasi sosial yang terjadi dan yang diharapkan sehingga muncul kekurangan relasi sosial (Rahmi et al., 2016). Remaja yang kesepian menginginkan teman, tetapi tidak memilikinya (Azizah & Rahayu, 2016). Remaja lebih sering kesepian saat merasa terasing, ditolak, dan tak bisa memiliki peran dalam lingkungannya (Sari & Hidayati, 2015). Remaja yang kesepian memakai media sosial sebagai modal sosial untuk mengatasi persoalan psikologis, dalam hal ini kesepian. Jadi, dengan memakai media sosial, kesepian

bisa ditanggulangi (Buntaran & Helmi, 2015).

Hasil penelitian di Korea menunjukkan kesepian berhubungan negatif dengan pengungkapan diri positif ( $\beta = -.26$ ;  $p < .001$ ) dan berhubungan positif dengan pengungkapan diri negatif ( $\beta = .22$ ;  $p < .001$ ) (Jin, 2013). Penelitian lain terhadap murid-murid SMA Negeri Yogyakarta menunjukkan ada hubungan antara kesepian dan pengungkapan diri secara *online* yang dimoderasi oleh kepercayaan interpersonal *online* ( $F = 80,796$ ;  $p < 0,05$ ) (Buntaran & Helmi, 2015). Di sisi lain, penelitian terhadap mahasiswa menunjukkan tidak ada hubungan antara pengungkapan diri melalui media sosial dan kesepian ( $r = -0,053$ ;  $p > 0,05$ ) (Syaifussalam, 2016).

Fenomena pengungkapan diri pada remaja pengguna instagram menjadi persoalan yang penting. Kebutuhan sosial remaja yang besar mendorongnya melakukan pengungkapan diri yang tinggi di instagram. Jika kebutuhan sosial remaja kurang terpenuhi, dikhawatirkan dapat mengarah ke kondisi yang tidak sehat. Pengungkapan diri remaja pengguna instagram yang tinggi diduga dilatari oleh kondisi harga diri dan kesepian tertentu, yang jika benar demikian, maka

harus ada upaya untuk mengatasi persoalan tersebut. Harga diri memengaruhi pengungkapan diri dalam berbagai aspek, seperti intensitas, bentuk, dan kejujuran. Selain itu, pengungkapan diri remaja juga dapat dipengaruhi oleh kesepian. Kesepian juga memengaruhi pengungkapan diri dalam berbagai aspek, seperti bentuk dan keintiman. Remaja yang kesepian memiliki kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi sehingga menggunakan instagram untuk mengatasi persoalan itu.

Hipotesis penelitian ini antara lain ada hubungan antara harga diri dan kesepian dengan pengungkapan diri, ada hubungan antara harga diri dengan pengungkapan diri, dan ada hubungan antara kesepian dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna Instagram di Surakarta.

### **Metode**

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah pengungkapan diri sedangkan variabel independennya ialah harga diri dan kesepian. Populasi pada penelitian ini adalah remaja di Surakarta yang termanifestasi pada siswa sekolah menengah atas (SMA) di Surakarta yang berjumlah 17.288 yang tersebar di 35 SMA di lima kecamatan. Populasi

ditentukan seperti demikian karena tempat termudah untuk menemukan kelompok usia remaja adalah di SMA. Selain itu, siswa SMA berada dalam masa remaja pertengahan, yaitu umur 15 - 18 tahun, yang mana kelompok usia tersebut sering kali menjadi subjek pada penelitian-penelitian sebelumnya yang terkait. Studi pendahuluan yang peneliti lakukan terhadap 182 siswa SMA di Surakarta juga membuat peneliti ingin mengetahui apakah fenomena tersebut juga terjadi pada remaja pengguna instagram di Surakarta.

Jumlah sampel ditentukan berdasarkan tabel Isaac dan Michael (dalam Sugiyono, 2017) dengan taraf kesalahan 5%. Dengan total populasi 17.288, didapatkan jumlah sampel sebanyak 342 subjek. Jadi, sampel dalam penelitian ini jumlahnya minimal 342 siswa SMA di Surakarta.

Penelitian ini menerapkan *disproportionate stratified random sampling*. Sampel stratifikasi dapat dibedakan menjadi sampel daerah, sampel quota, sampel proporsional, dan disproporsional (Sanjaya, 2015). Strata dalam penelitian ini adalah kecamatan di Kota Surakarta sehingga secara pukol rata, dipilih satu SMA dari masing-masing kecamatan secara acak sederhana

tanpa membedakan negeri atau swasta. Karena jumlah sampel minimal adalah 342, maka peneliti boleh mengambil sampel sebanyak lebih dari itu. Peneliti mengambil sampel sebanyak 350 sehingga pada masing-masing SMA, dipilih 70 siswa secara acak sederhana tanpa membedakan kelas. Setelah subjek ditentukan, peneliti melakukan inklusi hingga memperoleh data sesuai kriteria. Kriteria subjek yang sudah ditetapkan, yaitu menggunakan instagram. Kriteria tersebut akan diinklusi melalui data yang diberikan oleh subjek melalui kuesioner singkat di dalam skala penelitian yang mengungkap apakah subjek pengguna instagram atau bukan.

Instrumen yang digunakan antara lain skala pengungkapan diri, skala harga diri, serta skala kesepian. Skala pengungkapan diri yang digunakan adalah modifikasi skala yang disusun Toyyebah (2017) berdasarkan lima aspek pengungkapan diri menurut Wheelless dan Grotz (1976). Skala harga diri yang digunakan adalah modifikasi skala yang disusun Pratiwi (2016) berdasarkan empat aspek harga diri menurut Coopersmith (1967). Skala kesepian disusun oleh peneliti berdasarkan tiga aspek kesepian menurut Peplau dan Perlman (1979).



Skala pengungkapan diri terdiri dari 24 pernyataan, skala harga diri 35 pernyataan, dan skala kesepian 33 pernyataan. Skala ini terdiri dari pernyataan *unfavorable* dan *favorable* dengan pilihan jawaban Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, serta Sangat Tidak Sesuai.

Hasil uji validitas skala pengungkapan diri menunjukkan indeks daya diskriminasi aitem yang bergerak dari 0,340–0,676. Hasil perhitungan reliabilitas menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,800. Hal tersebut artinya skala pengungkapan diri ini telah memenuhi persyaratan sehingga dapat digunakan sebagai instrumen pengumpulan data.

Hasil uji validitas skala harga diri menunjukkan indeks daya diskriminasi aitem yang bergerak dari 0,314–0,721. Hasil perhitungan reliabilitas skala harga diri menunjukkan nilai koefisien 0,899. Hal tersebut artinya skala harga diri telah memenuhi persyaratan sehingga dapat dipakai sebagai alat ukur pengumpul data penelitian.

Hasil uji validitas skala kesepian menunjukkan indeks daya diskriminasi aitem yang bergerak dari 0,359–0,753. Hasil perhitungan reliabilitas skala kesepian menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,928. Hal itu artinya skala kesepian telah memenuhi persyaratan sehingga dapat dipakai sebagai alat ukur pengumpul data penelitian.

### **Hasil**

Total subjek 350 orang. Jenis kelamin perempuan sebanyak 217 dan laki-laki 133. Mayoritas subjek bersuku bangsa Jawa, yaitu sebanyak 336. Subjek berasal dari kelas X, XI, dan XII. Hasil deskripsi penelitian variabel pengungkapan diri, harga diri, dan kesepian bisa dilihat pada tabel 1, 2, dan 3.

**Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian**

Skala	N	Data Hipotetis		MH	SH	Data Empiris		ME	SE
		Skor min	Skor mak			Skor min	Skor mak		
Pengungkapan Diri	350	13	52	32,5	6,5	13	43	25,95	5,706
Harga Diri	350	25	100	62,5	12,5	46	95	73,75	8,157
Kesepian	350	30	120	75	15	32	87	57,55	11,114

Keterangan:

N=Jumlah subjek

Min=Minimal

Mak=Maksimal

MH=*Mean* hipotesis

ME= *Mean* (rerata) empiris

SH= Standar deviasi hipotesis

SE= Standar deviasi empiris

**Tabel 2. Normal Kategorisasi**

Standar Deviasi	Kategorisasi
$X < (MH - 1SH)$	Rendah
$(MH - 1SH) \leq X < (MH + 1SH)$	Sedang
$(MH + 1SH) \leq X$	Tinggi

**Tabel 3. Kategorisasi Subjek Penelitian**

Variabel	Kategorisasi	Norma	Jumlah Subjek	Persentase
Pengungkapan Diri	Rendah	$X < 26$	156	44,6%
	Sedang	$26 \leq X < 39$	189	54%
	Tinggi	$39 \leq X$	5	1,4%
Harga Diri	Rendah	$X < 50$	0	0%
	Sedang	$50 \leq X < 75$	74	21,1%
	Tinggi	$75 \leq X$	276	78,9%
Kesepian	Rendah	$X < 60$	187	53,4%
	Sedang	$60 \leq X < 90$	163	46,6%
	Tinggi	$90 \leq X$	0	0%

Dari 350 subjek, terdapat 156 (44,6%) subjek berada pada tingkatan pengungkapan diri rendah, 189 (54%) subjek berada pada tingkatan pengungkapan diri sedang, dan lima (1,4%) subjek berada pada tingkatan pengungkapan diri tinggi. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja pengguna instagram di Surakarta berada pada tingkatan pengungkapan diri sedang.

Dari 350 subjek penelitian, tak ada subjek yang berada pada tingkatan harga diri rendah, 74 (21,1%) subjek berada pada tingkatan harga diri sedang, serta 276 (78,9%) subjek berada pada tingkatan harga diri tinggi. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja pengguna instagram di Surakarta berada pada tingkatan harga diri tinggi.

Dari 350 subjek, 187 (53,4%) di antaranya tergolong pada tingkatan

keseharian rendah, 163 (46,6%) di antaranya tergolong pada tingkatan kesepian sedang, serta tak ada subjek yang berada pada tingkatan kesepian tinggi. Dapat disimpulkan sebagian besar remaja pengguna instagram di Surakarta berada pada tingkatan kesepian rendah.

Uji normalitas residual digunakan untuk menguji apakah nilai residual yang dihasilkan dari regresi terdistribusi normal. Model regresi yang baik memiliki nilai residual yang terdistribusi secara normal. Uji normalitas menggunakan metode *One Sample Kolmogorov Smirnov*. Residual berdistribusi normal jika nilai signifikansi  $>0,05$  (Priyatno, 2017). Nilai signifikansi pada tabel 4 sebesar 0,011 ( $<0,05$ ) sehingga nilai residual tidak terdistribusi normal.

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas**

		<i>Unstandardized Residual</i>
N		350
<i>Normal Parameters</i>	<i>Mean</i>	0
	<i>Std. Deviation</i>	5,699
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	0,056
	<i>Positive</i>	0,039
	<i>Negative</i>	-0,056
<i>Test Statistic</i>		0,056
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		0,011

Uji normalitas tidak terpenuhi sehingga uji hipotesis tak dapat dilakukan dengan analisis regresi linear berganda. Peneliti beralih ke analisis regresi logistik ordinal. Metode regresi ordinal digunakan untuk memodelkan hubungan antara variabel tergantung yang berskala ordinal (data tingkatan) dan variabel independen (Yamin & Kurniawan, 2011). Untuk menyesuaikan penelitian dengan metode analisis regresi logistik ordinal, peneliti melakukan konversi data penelitian variabel dependen (pengungkapan diri) menjadi ordinal. Setelah peneliti melakukan konversi data pengungkapan

diri menjadi ordinal, peneliti melakukan uji hipotesis. Dari tabel 5 dapat kita lihat nilai signifikansi yang dihasilkan variabel harga diri dan kesepian ialah 0,638 ( $p > 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa tak ada hubungan signifikan antara harga diri dan kesepian dengan pengungkapan diri remaja pengguna instagram di Surakarta. Dari nilai Nagelkerke pada tabel 6 sebesar 0,003 berarti 0,3% variabilitas variabel pengungkapan diri mampu dijelaskan oleh variabel harga diri dan kesepian sedangkan sisanya sebesar 99,7% diterangkan oleh variabel lain (Yamin & Kurniawan, 2011).

**Tabel 5. Model Fitting Information**

Model	-2 Log Likelihood	Chi-Square	df	Sig.
Intercept Only	486.039			
Final	485.139	.900	2	.638

Link function: Logit.

**Tabel 6. Pseudo R<sup>2</sup>**

Cox and Snell	.003
Nagelkerke	.003
McFadden	.002

Link function: Logit.

Dari tabel 7 dapat kita lihat nilai signifikansi yang dihasilkan setiap variabel prediktor masing-masing harga diri = 0,391 dan kesepian = 0,376. Dapat

disimpulkan bahwa harga diri dan kesepian tak berpengaruh signifikan terhadap pengungkapan diri (Latan, 2014).

**Tabel 7. Parameter Estimates**

		<i>Estimate</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Wal</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>95% Confidence Interval</i>	
							<i>Lower Bound</i>	<i>Upper Bound</i>
<i>Threshold</i>	[Pengungkapan Diri = 1]	1.607	1.95	.678	1	.41	-2.218	5.431
	[Pengungkapan Diri = 2]	6.065	2.00	9.11	1	.00	2.128	10.00
<i>Location</i>	HargaDiri	.016	.018	.734	1	.39	-.020	.051
	Kesepian	.012	.013	.782	1	.38	-.014	.038

Model umum regresi logistik ordinal adalah sebagai berikut.

$$\ln\left(\frac{p_1}{1-p_1}\right) = \alpha_j - \beta'X = 1,607 - 0,016$$

Harga Diri - 0,012 Kesepian

$$\ln\left(\frac{p_1+p_2}{1-p_1-p_2}\right) = \alpha_j - \beta'X = 6,065 - 0,016$$

Harga Diri - 0,012 Kesepian di mana  $p_1$  adalah probabilitas rendah dan  $p_2$  adalah probabilitas sedang. Secara umum, interpretasi model regresi logistik ordinal adalah jika variabel harga diri dianggap konstan, maka setiap kenaikan variabel kesepian akan meningkatkan odd rasio  $(\exp^{(-0,012)})=0,988$

pengungkapan diri. Jika variabel kesepian dianggap konstan, maka setiap kenaikan variabel harga diri akan meningkatkan odds rasio  $(\exp^{(-0,016)})=0,984$  pengungkapan diri (Yamin & Kurniawan, 2011).

Peneliti melakukan uji beda berdasarkan jenis kelamin. Analisis dilakukan dengan uji Mann-Whitney. Hipotesis nol ditolak jika nilai asymp. signifikan di bawah 0,05 dan sebaliknya, hipotesis nol diterima jika di atas 0,05 (Latan, 2014).

**Tabel 8. Hasil Uji Mann-Whitney**

<i>Test Statistics<sup>a</sup></i>	
	Pengungkapan Diri
Mann-Whitney	14184.000
Wilcoxon	37837.000
Z	-.269
Asymp. Sig. (2-tailed)	.788

a. Grouping Variable: Jenis kelamin

Karena nilai asymp. signifikan uji Mann-Whitney sebesar 0,788 ( $>0,05$ ), dapat disimpulkan tak ada perbedaan nyata pengungkapan diri remaja pengguna instagram laki-laki dan perempuan.

### **Pembahasan**

Hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara harga diri dan kesepian dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna Instagram di Surakarta ditolak. Nilai signifikansi uji *likelihood ratio* tidak signifikan, yakni 0,638 ( $>0,05$ ). Pengujian secara parsial yang dilakukan dengan menggunakan uji Wald untuk hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara harga diri dengan pengungkapan diri dan ada hubungan antara kesepian dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna Instagram di Surakarta juga tidak menunjukkan hasil yang signifikan. Hasil uji Wald antara harga diri dengan pengungkapan diri menunjukkan nilai signifikansi 0,391 ( $>0,05$ ). Sedangkan hasil uji Wald antara kesepian dengan pengungkapan diri menunjukkan nilai signifikansi 0,376 ( $>0,05$ ).

Tidak adanya hubungan signifikan antara harga diri dan kesepian dengan pengungkapan diri mengartikan bahwa pengungkapan diri remaja

pengguna Instagram di Surakarta tak didorong oleh kondisi harga diri dan kesepiannya, melainkan dapat disebabkan faktor lain yang belum dibahas penelitian ini. Merujuk pada hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan sebelum penelitian, remaja mengungkapkan bahwa penggunaan instagram di antaranya untuk mengembangkan hubungan interpersonal karena mereka ingin meningkatkan komunikasi interpersonal dengan individu lain. Artinya, remaja melakukan pengungkapan diri melalui instagram sebagai media interaksi dan komunikasi. Remaja menggunakan instagram sebagai wadah untuk mengembangkan diri, bukan untuk mengatasi permasalahan mental yang sedang dialami. Jadi, pengungkapan diri remaja pengguna instagram di Surakarta diduga utamanya bukan untuk menaikkan harga diri dan menghilangkan kesepian, melainkan sebagai alat komunikasi interpersonal tidak langsung.

Tidak adanya hubungan signifikan antara harga diri dengan pengungkapan diri dalam penelitian ini diduga karena ada faktor lain yang lebih berperan dalam memengaruhi pengungkapan diri, contohnya

kedekatan hubungan. Menurut Seamon (2003), secara umum, pengungkapan diri lebih besar dalam hubungan yang dekat ketimbang dalam hubungan yang jauh serta tak ada perbedaan dalam pengungkapan diri antara individu dengan harga diri tinggi dan rendah.

Perbedaan media sosial beserta fitur yang digunakan juga diduga menjadi faktor yang membedakan hasil penelitian ini dengan penelitian-penelitian terdahulu. Riset terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan positif antara harga diri dan pengungkapan diri ( $r_{xy}=0,315$ ;  $p<0,05$ ) dilakukan pada pengguna media sosial BlackBerry messenger (Prawesti & Dewi, 2016). Selain itu, penelitian lain yang juga menunjukkan adanya hubungan antara tingkat harga diri dan pengungkapan diri ( $r_{tt}=0,968$ ;  $p=0,000$ ) dilakukan dalam konteks saat *chatting* melalui facebook (Santi & Damariswara, 2017). Dalam penelitian-penelitian tersebut, *target persons*-nya satu atau beberapa individu (dalam *group*) saja. Sedangkan dalam penelitian ini, *target persons*-nya ialah seluruh pengikut instagram subjek yang dapat termasuk orang yang subjek tidak kenal.

Tak adanya hubungan signifikan antara kesepian dengan pengungkapan

diri dalam penelitian ini sesuai dengan penelitian Syaifussalam (2016). Penelitian Buntaran dan Helmi (2015) yang mengatakan ada hubungan signifikan antara kesepian dan pengungkapan diri secara *online* dimoderatori oleh kepercayaan interpersonal *online*. Buntaran dan Helmi (2015) mendapati bahwa kesepian terkait dengan pengungkapan diri seseorang karena adanya kepercayaan interpersonal. Sedangkan dalam penelitian ini, kepercayaan interpersonal tidak diteliti. Buntaran dan Helmi (2015) melakukan penelitian pada siswa-siswi SMA yang hasilnya menunjukkan bahwa kepercayaan interpersonal adalah variabel moderator penting terkait hubungan antara kesepian dan pengungkapan diri pada jejaring sosial *online* dengan sumbangan efektif sebesar 60,5%. Sedangkan variabel kesepian hanya memberikan sumbangan sebesar 3,2% terhadap pengungkapan diri secara *online*. Bisa disimpulkan bahwa kepercayaan interpersonal dapat menguatkan hubungan antara kesepian dan pengungkapan diri pada jejaring sosial *online*.

Selanjutnya, peneliti melakukan uji beda pengungkapan diri pada remaja pengguna instagram yang ditinjau dari

perbedaan jenis kelamin. Hasilnya mengungkapkan tak ada perbedaan pengungkapan diri di instagram pada remaja laki-laki maupun perempuan. Menurut Toyyebah (2017), ini karena semakin berkembangnya *internet* sehingga hampir semua remaja mempunyai akun media sosial yang bisa dipakai sebagai sarana pengungkapan diri. Tak adanya perbedaan antara perempuan dan laki-laki dalam pengungkapan diri di media sosial juga disebabkan masa remaja adalah masa transisi dari kanak-kanak ke dewasa. Pada masa ini, diperkirakan remaja belum sepenuhnya menerima peran gender tradisional yang membedakan dengan tegas peran perempuan dan laki-laki sehingga perbedaan peran perempuan dan laki-laki dalam pengungkapan diri juga tak nampak (Seung dalam Toyyebah, 2017).

Selanjutnya, dari 350 subjek penelitian, hanya 14 siswa yang tidak menulis suku bangsa "Jawa". Artinya hampir seluruh siswa menyatakan dirinya bersuku bangsa "Jawa". Budaya berpengaruh dalam pengungkapan diri, di mana setiap budaya memiliki penilaian tertentu terhadap pengungkapan diri. Suku Jawa memiliki pandangan bahwa menjadi tertutup

dinilai baik. Keterbukaan diri (*self-disclosure*) masih dianggap tabu sebab dilihat sebagai sikap menyombongkan diri (Defrian, 2015; Fransiska, 2016). Sikap ini sudah dibentuk sejak kecil dan di awal kehidupan telah diajarkan untuk tidak menerima dalam mengungkapkan diri kepada individu lain. Oleh sebab itu, lambat laun, benteng pertahanan diri amat kuat sehingga keterbukaan kepada individu lain sangat kecil. Suku Jawa cenderung berperilaku halus dan berbudaya, tetapi tak seorang pun mengetahui apa yang sedang dipikirkannya (Fransiska, 2016). Nilai-nilai budaya inilah yang mungkin menyebabkan sebagian besar remaja pengguna instagram di Surakarta tidak berada pada tingkatan pengungkapan diri yang tinggi, meskipun sebagian besar berada pada tingkatan harga diri tinggi sekali pun. Selain itu, hasil penelitian juga bisa jadi tak mencerminkan kenyataan yang sesungguhnya sebab mungkin subjek penelitian cenderung memberikan jawaban yang menunjukkan dirinya tidak terbuka (pengungkapan dirinya tidak tinggi). Kemungkinan inkonsistensi itu diperkuat dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan kesepian remaja pengguna instagram



berada di tingkatan rendah padahal sebelumnya studi pendahuluan menunjukkan bahwa remaja melakukan pengungkapan diri di instagram paling banyak untuk menghilangkan kesepian.

Berdasarkan hasil analisis penelitian, tidak terdapat hubungan antara harga diri dan kesepian dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna instagram di Surakarta. Salah satu penyebab ditolaknya hipotesis adalah kelemahan dalam penelitian yang harus diperbaiki. Penelitian mengenai hubungan harga diri dan kesepian dengan pengungkapan diri remaja pengguna instagram memang belum banyak dilakukan. Hal ini membuat peneliti sedikit menemui kendala seperti teori yang mendukung, alat ukur yang digunakan, referensi, dan dinamika yang terjadi antara harga diri dan kesepian dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna instagram. Namun, kelemahan ini bisa menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya.

Penelitian ini juga tidak terlepas dari keterbatasan lain, yaitu menggunakan *disproportionate stratified random sampling* dengan mengambil 70 sampel dari satu SMA dari tiap kecamatan di Surakarta padahal jumlah SMA di tiap kecamatan berbeda.

Hal tersebut memungkinkan sampel menjadi kurang representatif untuk kecamatan yang jumlah SMA-nya banyak. Selain itu, penelitian ini hanya berfokus pada instagram. Hal itu dapat menjadi suatu keterbatasan ketika semakin banyak bermunculan media-media sosial lain yang mungkin akan lebih diminati.

### **Simpulan dan Saran**

Tidak terdapat hubungan antara harga diri dan kesepian dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna instagram di Surakarta. Tinggi atau rendahnya harga diri dan kesepian remaja di Surakarta tak memengaruhi remaja tersebut dalam pengungkapan dirinya di instagram. Tidak terdapat hubungan antara harga diri dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna Instagram di Surakarta. Tinggi atau rendahnya harga diri remaja di Surakarta tak memengaruhi remaja tersebut dalam pengungkapan dirinya di instagram. Tidak terdapat hubungan antara kesepian dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna instagram di Surakarta. Artinya tinggi atau rendahnya kesepian remaja di Surakarta tak memengaruhi remaja tersebut dalam pengungkapan dirinya di instagram. Pengungkapan diri remaja pengguna

instagram tidak untuk mengisi kekurangan pada kebutuhan psikologis diri, melainkan untuk pengembangan diri.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan acuan bagi remaja agar memaksimalkan penggunaan instagram untuk pengembangan diri sesuai dengan kebutuhannya masing-masing. Instagram dapat remaja jadikan media interaksi dan komunikasi dengan pengguna instagram lainnya sehingga membantu meningkatkan hubungan interpersonal. Namun, diharapkan juga remaja pengguna instagram untuk tetap memerhatikan interaksi sosialnya di dunia nyata agar terbangun hubungan intim dengan individu lain tidak hanya di instagram.

#### Pustaka Acuan

- Abadi, T. W., Sukmawan, F., & Utari, D. A. (2013). Media Sosial dan Pengembangan Hubungan Interpersonal Remaja di Sidoarjo. *Kanal*, 2(1), 95–106.
- Al-Saggaf, Y., & Nielsen, S. (2014). Self-disclosure on Facebook among female users and its relationship to feelings of loneliness. *Computers in Human Behavior*, 36, 460–468. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.014>
- Azizah, A. N., & Rahayu, S. A. (2016). Hubungan Self-Esteem Dengan Tingkat Kecenderungan Kesepian pada Lansia. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(02), 40–58.
- Bargh, J. A., McKenna, K. Y. A., & Fitzsimons, G. M. (2002). Can You See the Real Me? Activation and Expression of the “True Self” on the Internet. *Journal of Social Issues*, 58(1), 33–48. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00247>
- Bonetti, L., Campbell, M. A., & Gilmore, L. (2010). The Relationship of Loneliness and Social Anxiety with Children’s and Adolescents’ Online Communication. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 279–285. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0215>
- Buntaran, F. A. A., & Helmi, A. F. (2015). Peran Kepercayaan Interpersonal Remaja yang Kesepian dalam Memoderasi Pengungkapan Diri pada Media Jejaring Sosial Online. *Jurnal Psikologi UGM*, 1(2), 106–119. <https://doi.org/10.22146/gamajop.7348>
- Devi, S. S., & Siswati. (2018). Hubungan Antara Pengungkapan Diri Melalui Media Sosial Whatsapp Dengan Komunikasi Pada Siswa Semester Empat SMA Negeri 1 Salatiga. *Jurnal Empati*, 7(3), 58–62.
- Ekasari, N. (2013). Hubungan Antara Pengungkapan Diri (Self-disclosure) Melalui Blackberry Messenger dan Kualitas Hidup (Quality of Life) pada Remaja. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(2), 1–11.
- Hargie, O. (2011). Skilled Interpersonal Communication: Research, Theory and Practice. In *Routledge*. <https://doi.org/10.7748/ns2012.04.26.31.30.b1340>
- Jin, B. (2013). How lonely people use

- and perceive Facebook. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2463–2470.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.05.034>
- Mafazi, N., & Nuqul, F. L. (2017). Perilaku Virtual Remaja: Strategi Coping, Harga Diri, Dan Pengungkapan Diri Dalam Jejaring Sosial Online. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 128.  
<https://doi.org/10.14710/jp.16.2.128-137>
- Mailoor, A., Senduk, J. ., & Londa, J. . (2017). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Snapchat terhadap Pengungkapan Diri Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Sam Ratulangi. *Acta Diurna*, 6(1), 1–17.  
<http://e-journal.unsrat.ac.id/index.php/actadiurnakomunikasi/article/view/15474>
- Prawesti, F. S., & Dewi, D. K. (2016). Self Esteem dan Self Disclosure Pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Blackberry Messenger. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 7(1), 1.  
<https://doi.org/10.26740/jpvt.v7n1.p1-8>
- Rahim, M., Erawan, E., & Alfando, J. (2018). Motif Penggunaan Instagram Story (Studi Kasus pada Siswa Siswi Jurusan Multimedia di SMK Negeri 1 Samarinda). *eJournal Ilmu Komunikasi*, 6(3), 263–275.
- Rahmi, F., Ibrahim, I., & Rinaldi. (2016). Religiusitas dan Kesepian pada Lansia PWRI Cabang Koperindag Sumatera Barat. *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*, 17(2), 175–185.  
<https://doi.org/10.25077/jantro.v17i2.39>
- Rozika, L. A., & Ramdhani, N. (2016). Hubungan antara Harga Diri dan Body Image dengan Online Self-Presentation pada Pengguna Instagram. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 2(3), 172–183.  
<https://doi.org/10.22146/gamajop.36941>
- Santi, N. N., & Damariswara, R. (2017). Hubungan antara, Self Esteem dengan Self Disclosure pada Saat Chatting di Facebook. *PEDAGOGIA: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 110–123.  
<https://doi.org/10.21070/pedagogia.v6i1.611>
- Sari, G. L., & Hidayati, F. (2015). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kesepian pada Remaja (Studi Korelasi pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Semarang). *Jurnal Empati*, 4(2), 163–168.
- Sari, R. P., A., T. R., & M., A. M. (2006). Pengungkapan Diri Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Diponegoro Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Harga Diri. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2), 11–25.
- Seamon, C. M. (2003). Self-Esteem , Sex Differences , and Self-Disclosure : A Study of the Closeness of Relationships. *Osprey Journal of Ideas and Inquiry, All Volume*, 153–167.  
[http://digitalcommons.unf.edu/ojii\\_volumes/99](http://digitalcommons.unf.edu/ojii_volumes/99)
- Setiasih, S., & Puspitasari, F. I. (2015). Kebutuhan Remaja untuk Mengirim Foto atau Video di Instagram. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 461–472.  
<https://doi.org/10.24854/jpu38>
- Setyaningsih, R. (2014). Bahaya Berkomunikasi di Media Sosial. *Proyeksi*, 9(2), 91–103.  
<http://jurnal.unissula.ac.id/index.php>

- p/proyeksi/article/view/3304
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial dan Kecemasan Sosial. *Jurnal Interaksi*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.14710/interaksi.4.1.1-10>
- Suparno, B. A., Sosiawan, E. A., & Tripambudi, S. (2012). Computer Mediated Communication Situs Jejaring Sosial dan Identitas Diri Remaja. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(1), 85–102.
- Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado. *ejournal Keperawatan*, 3(1), 1–10.
- Turkle, S. (2005). *The Second Self: Computers and the Human Spirit*.
- Utomo, W. P. B., & Laksmiwati, H. (2019). Hubungan Harga Diri dengan Pengungkapan Diri pada Siswa-Siswi Pengguna Jejaring Sosial Instagram di SMA Negeri 1 Gedangan. *Character: Jurnal Psikologi*, 6(1), 1–5.
- Varnali, K., & Toker, A. (2015). Self-disclosure on social networking sites. *Social Behavior and Personality*, 43(1), 1–14. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.1.1>
- Waterloo, S. F., Baumgartner, S. E., Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2018). Norms of online expressions of emotion: Comparing Facebook, Twitter, Instagram, and WhatsApp. *New Media and Society*, 20(5), 1813–1831. <https://doi.org/10.1177/1461444817707349>
- Wheeless, 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>