

**HUBUNGAN *SELF DISCLOSURE* DENGAN *PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING* PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL
DI SMA NEGERI 1 INDRALAYA UTARA**

SKRIPSI

Oleh

Fadilla Meysa Putri

NIM. 06071282025045

Program Studi Bimbingan dan Konseling



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2024

**HUBUNGAN *SELF DISCLOSURE* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL
DI SMA NEGERI 1 INDRALAYA UTARA**

SKRIPSI

Oleh:

Fadilla Meysa Putri

NIM. 06071282025045

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan:

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd
NIP. 199301252019032017

Pembimbing



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd
NIP. 199301252019032017



**HUBUNGAN *SELF DISCLOSURE* DENGAN *PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING* PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL
DI SMA NEGERI 1 INDRALAYA UTARA**

SKRIPSI

Oleh:

Fadilla Meysa Putri

NIM. 06071282025045

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jumat

Tanggal : 22 Maret 2024

TIM PENGUJI

1. Ketua : Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd.
2. Anggota : Sigit Dwi Sucipto. M.Pd.

()
()

Indralaya, 22 Maret 2024

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd
NIP. 199301252019032017

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fadilla Meysa Putri
NIM : 06071282025045
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan *Self Disclosure* dengan *Psychological Well-Being* pada Pengguna Media Sosial di SMA Negeri 1 Indralaya Utara” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 5 Maret 2024

Membuat Pernyataan



Fadilla Meysa Putri

NIM. 06071282025045

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Hubungan *Self Disclosure* dengan *Psychological Well-Being* pada Pengguna Media Sosial di SMA Negeri 1 Indralaya Utara” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Progam Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., sebagai Dosen Pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A., selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, Ibu Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Ibu Fadlina Rozzaqyah, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing sekaligus Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya, dan Bapak Sigit Dwi Sucipto, M.Pd. selaku dosen penguji. Kemudian, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah Beserta Waka Kurikulum, staf TU, Guru Bimbingan dan Konseling, Guru Mata Pelajaran, dan siswa-siswi Kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Indralaya Utara yang telah berpartisipasi dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Bimbingan dan Konseling dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Indralaya, 5 Maret 2024

Penulis



Fadilla Meysa Putri

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillah rabbil'alam, segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang selalu memberikatkan rahmat, nikmat, dan kemudahan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam tercurahkan kepada Nabi Muhammad Shalallahu Alaihi Wassalam. Dengan seluruh kasih sayang, cinta, rasa hormat, dan syukur saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tua yang saya sayangi, yaitu Bapak Alm. Sauri Apriyanto yang meminta saya tetap bertahan dan berjuang sebelum beliau meninggal dan Ibu Marliati Indrayani yang telah banyak berkorban untuk saya sampai saat ini. Terima kasih atas semua perjuangan, pengorbanan, doa, dan dukungan yang telah Ayah dan Ibu berikan. Terima kasih telah berjuang untuk membuat saya merasa cukup di rumah maupun di rantauan. Saya tidak akan berada di titik ini tanpa dukungan dari kedua orang tua. Maka dari itu, saya sangat bersyukur memiliki mereka di hidup saya.
2. Kakak, mbak, dan adik saya yang saya banggakan, yaitu Kak Sepri, Mbak Yiyin, dan Hilzen. Terima kasih selalu memberikan bantuan dan dukungan kepada saya selama saya kuliah, baik berupa materi maupun motivasi.
3. Dosen Pembimbing saya, yaitu Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd. yang senantiasa tulus memberikan bimbingan, saran, dukungan, dan meluangkan waktunya untuk membimbing dan membantu saya dalam menyusun skripsi ini sehingga skripsi ini terselesaikan dengan tepat waktu.
4. Seluruh dosen Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya yang telah mendidik, mengarahkan, dan membagi ilmu yang berharga dari awal perkuliahan sampai saat ini.
5. Kepala sekolah, staff TU, dan guru-guru di SMA Negeri 1 Indralaya Utara khususnya guru Bimbingan dan Konseling, Bu Lisa Novika Karandi, S.Pd. yang telah banyak membantu saya dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Dewi selaku admin Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya yang telah membantu mengurus administrasi.

7. Almamater tercinta, Universitas Sriwijaya yang telah menerima saya dan menjadi pencapaian terbesar saya dalam hidup.
8. Sahabat-sahabat saya, yaitu Dwi Aulia Rahayu, Keni Adella, dan Lisa Mardiana yang selalu memberikan *support*, doa, dan menghibur saya serta selalu ada ketika susah maupun senang.
9. Teman-teman dekat saya, yaitu Nandia, Yaya, Bella, Yoan, Amey, Alvin, dan Anin yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan doanya. Terkhusus Ica dan Ocha, terima kasih sudah menemani masa-masa sulit saya saat kuliah, mendengarkan keluh kesah saya, memberikan banyak bantuan dan saran, serta menghibur saya selama jenuh, lelah, dan putus asa.
10. Teman-teman dekat dan seperjuangan di kuliah, yaitu Vera, Mbak Tiwi, dan Miftah yang telah menemani saya mengurus berkas, penelitian, dan bimbingan, serta mau memberikan saran. Terima kasih tetap mau berteman dengan saya sampai akhir.
11. Fadilla Meysa Putri, terima kasih memilih untuk menepati permintaan terakhir Ayah untuk bertahan dan melanjutkan hidup.

MOTTO

"No matter what you're doing, you're doing great, and no matter who you are, you're loved"

eaJ

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	ii
PRAKATA.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Batasan Masalah	7
1.3 Rumusan Masalah.....	7
1.4 Tujuan Penelitian	8
1.5 Manfaat Penelitian	8
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.5.2 Manfaat Praktis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 <i>Self Disclosure</i>	10
2.1.1 Pengertian <i>Self Disclosure</i>	10
2.1.2 Ciri-ciri <i>Self Disclosure</i>	11
2.1.3 Aspek-aspek <i>Self Disclosure</i>	11
2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Disclosure</i>	13
2.1.5 Manfaat dan Resiko <i>Self Disclosure</i>	14
2.2 <i>Psychological Well-Being</i>	15
2.2.1 Pengertian <i>Psychological Well-Being</i>	15
2.2.2 Aspek <i>Psychological Well-Being</i>	16
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i>	17
2.3 Media Sosial.....	18
2.3.1 Pengertian Media Sosial.....	18
2.3.2 Dampak Media Sosial	19

2.4	Dinamika Hubungan <i>Self Disclosure</i> dengan <i>Psychological Well-Being</i> pada Pengguna Media Sosial	20
BAB III METODE PENELITIAN		23
3.1	Jenis Penelitian	23
3.2	Variabel Penelitian	23
3.3	Definisi Operasional Variabel	24
3.3.1	<i>Self disclosure</i>	24
3.3.2	<i>Psychological Well-Being</i>	24
3.4	Tempat dan Waktu Penelitian	25
3.5	Populasi dan Sampel	25
3.5.1	Populasi	25
3.5.2	Sampel	26
3.6	Teknik Pengumpulan Data	27
3.7	Instrumen Penelitian	27
3.8	Pengujian Instrumen	30
3.8.1	Uji Validitas	30
3.8.2	Uji Reliabilitas	35
3.9	Teknik Analisis Data	37
3.9.1	Uji Normalitas	37
3.9.2	Uji Linearitas	37
3.9.3	Uji Korelasi	37
3.10	Hipotesis Penelitian	38
3.11	Kriteria Kategorisasi	38
3.11.1	Kategorisasi Gambaran <i>Self Disclosure</i> dengan <i>Psychological Well-Being</i>	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		40
4.1	Hasil Penelitian	40
4.1.1	Tingkat <i>Self Disclosure</i> pada Pengguna Media Sosial di SMA Negeri 1 Indralaya Utara	40
4.1.2	Tingkat <i>Psychological Well-Being</i> Siswa di SMA Negeri 1 Indralaya Utara	41

4.2	Analisis Uji Korelasi <i>Self Disclosure</i> dengan <i>Psychological Well-Being</i> pada Pengguna Media Sosial di SMA Negeri 1 Indralaya Utara	42
4.2.1	Uji Prasyarat.....	42
4.3	Pembahasan.....	45
4.4	Keterbatasan pada Penelitian	49
BAB V PENUTUP		50
5.1	Kesimpulan	50
5.2	Saran	50
DAFTAR PUSTAKA.....		52
LAMPIRAN		56

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Populasi Siswa pada Kelas XI 25	25
di SMA Negeri 1 Indralaya Utara	
Tabel 3. 2 Jumlah Sampel Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Indralaya Utara..... 27	27
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Skala <i>Self Disclosure</i> (Sebelum Uji Coba)..... 28	28
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Skala <i>Psychological Well-Being</i> (Sebelum Uji Coba) 29	29
Tabel 3. 5 Skor Skala <i>Self Disclosure</i> 30	30
Tabel 3. 6 Skor Skala <i>Psychological Well-Being</i> 30	30
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Skala <i>Self Disclosure</i> 32	32
Tabel 3. 8 Kisi-kisi Skala <i>Self Disclosure</i> (Setelah Uji Coba)..... 33	33
Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas Skala <i>Psychological Well-Being</i> 34	34
Tabel 3. 10 Kisi-kisi Skala <i>Psychological Well-Being</i> (Setelah Uji Coba) 34	34
Tabel 3. 11 Koefisien Reliabilitas Guilford 36	36
Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas <i>Self Disclosure</i> 36	36
Tabel 3. 13 Hasil Uji Reliabilitas <i>Psychological Well-Being</i> 36	36
Tabel 3. 14 Kriteria Kategoriasi..... 38	38
Tabel 3. 15 Tingkat Keeratan Hubungan Variabel X dan Variabel Y 39	39
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Penelitian.....40	40
Tabel 4. 2 Distribusi Tingkat <i>Self Disclosure</i>40	40
pada Pengguna Media Sosial di SMA Negeri 1 Indralaya Utara	
Tabel 4. 3 Distribusi Tingkat <i>Psychological Well-Being</i> 42	42
di SMA Negeri 1 Indralaya Utara	
Tabel 4. 4 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test 43	43
Tabel 4. 5 Uji Linearitas (<i>Anova Table</i>)..... 43	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	22
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usulan Judul Penelitian	57
Lampiran 2 Lembar Pengesahan Proposal	58
Lampiran 3 SK Pembimbing.....	59
Lampiran 4 SK Penelitian	60
Lampiran 5 Surat Izin Dinas Pendidikan Palembang	61
Lampiran 6 SK Telah Melaksanakan Penelitian	62
Lampiran 7 Dokumentasi Angket Studi Awal Penelitian	63
Lampiran 8 Dokumentasi Foto Studi Awal Penelitian	64
Lampiran 9 Surat Pengantar Validasi Instrumen Penelitian (1).....	65
Lampiran 10 Hasil Validasi Instrumen Penelitian (1).....	66
Lampiran 11 Lembar Penilaian Validasi Ahli Materi (1)	67
Lampiran 12 Keterangan Hasil Validasi Instrumen (1)	68
Lampiran 13 Surat Pengantar Validasi Instrumen Penelitian (2).....	69
Lampiran 14 Hasil Validasi Instrumen Penelitian (2).....	70
Lampiran 15 Lembar Penilaian Validasi Ahli Materi (2)	70
Lampiran 16 Keterangan Hasil Validasi Instrumen Penelitian (2)	72
Lampiran 17 Izin Menggunakan Skala	73
Lampiran 18 Tabulasi Hasil Uji Validasi Skala <i>Self Disclosure</i>	74
Lampiran 19 Tabulasi Hasil Uji Validasi Skala <i>Psychological Well-Being</i>	75
Lampiran 20 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self Disclosure</i>	76
Lampiran 21 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Psychological Well-Being</i>	77
Lampiran 22 Teknik <i>Simple Random Sampling</i> dengan Cara Undian.....	78
Lampiran 23 Tabulasi Data Penelitian Skala <i>Self Disclosure</i>	79
Lampiran 24 Tabulasi Data Penelitian Skala <i>Psychological Well-Being</i>	80
Lampiran 25 Tabulasi Kategorisasi Skala <i>Self Disclosure</i>	82
Lampiran 26 Tabulasi Kategorisasi Skala <i>Psychological Well-Being</i>	83
Lampiran 27 Skala <i>Self Disclosure</i> yang Sudah Diisi	84
Lampiran 28 Skala <i>Psychological Well-Being</i> yang Sudah Diisi	85
Lampiran 29 Dokumentasi Foto Penelitian.....	86
Lampiran 30 Persetujuan Review Hasil Penelitian.....	87

Lampiran 31 Buku Bimbingan Skripsi	88
Lampiran 32 Persetujuan Ujian Akhir Program Sarjana.....	89
Lampiran 33 Lembar Review Skripsi	90
Lampiran 34 Lembar Perbaikan Review Skripsi	91
Lampiran 35 Lembar Review Skripsi Mahasiswa	92
Lampiran 36 Hasil Plagiarisme	93
Lampiran 37 SK UAP	94

ABSTRAK

Self disclosure yang dilakukan oleh pengguna media sosial secara sehat dan positif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self disclosure*, tingkat *psychological well-being*, dan mengetahui hubungan *self disclosure* dengan *psychological well-being* pada pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Indralaya Utara. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan sampel berjumlah 172 siswa yang penentuan sampelnya dengan teknik *proportional stratified random sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala *self disclosure* dan *psychological well-being*. Teknik analisis data pada penelitian ini yaitu *pearson product moment*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat *self disclosure* pada siswa pengguna media sosial berada pada kategori sedang dengan presentase 53% (91 siswa) dan tingkat *psychological well-being* berada pada kategori sedang dengan presentase 42% (72 siswa). Kemudian, koefisien korelasi (r) sebesar 0,217 dan nilai r_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% ($df=172-2$) sebesar 0,149 maka didapatkan hasil $0,217 > 0,149$ yang artinya terdapat hubungan yang lemah dan positif antara *self disclosure* dengan *psychological well-being* pada pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Indralaya Utara. Bentuk hubungan yang positif pada penelitian ini adalah semakin tinggi *self disclosure*, semakin tinggi juga *psychological well-being*. Dan begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self disclosure* maka semakin rendah pula *psychological well-being*. Dengan demikian, peningkatan *self disclosure* sangat penting bagi peserta didik.

Kata kunci: *Media sosial, psychological well-being, self disclosure.*

ABSTRACT

Self-disclosure carried out by social media users in a healthy and positive manner can improve psychological well-being. This research aims to determine the level of self-disclosure, the level of psychological well-being, and determine the relationship between self-disclosure and psychological well-being in social media users at SMA Negeri 1 Indralaya Utara. This research is a correlational quantitative research with a sample of 172 students whose sampling was by proportional stratified random sampling technique. The data collection methods used in this research were self-disclosure and psychological well-being scales. The data analysis technique in this research is person product moment. The results of the data analysis showed that the level of self-disclosure in students using social media was in the medium category with a percentage of 53% (91 students) and the level of psychological well-being was in the medium category with a percentage of 42% (72 students). Then, the correlation coefficient (r) of 0.217 and the value r_{tabel} with a significance level of 5% ($df=172-2$) of 0.149 then obtained results of $0.217 > 0.149$ which means that there is a weak and positive relationship between self-disclosure and psychological well-being in social media users at SMA Negeri 1 Indralaya Utara. The form of positive relationship in this research is the higher the self-disclosure, the higher the psychological well-being. And vice versa, the lower the self-disclosure, the lower the psychological well-being. Thus, increased self-disclosure is very important for learners.

Keywords: *Social media, psychological well-being, self disclosure.*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seiring dengan semakin berkembangnya teknologi dan komunikasi, internet dan media sosial mengalami kemajuan yang sangat pesat. Media sosial selalu berkembang dari tahun ke tahun sehingga tercipta berbagai jenis media sosial yang semakin canggih. Beragamnya media sosial yang tersedia memudahkan semua orang dalam berkomunikasi. Akbar & Faryansyah (2018) menyatakan bahwa keberadaan internet memberikan berbagai kemudahan kepada individu yang menggunakannya. Saat ini, hampir semua orang mempunyai media sosial, karena media sosial merupakan alat berguna yang dapat memenuhi kebutuhan seseorang yaitu membagikan, menciptakan, dan bertukar informasi, opini, gambar, dan video.

Berdasarkan data dari *We Are Social*, total pengguna aktif media sosial di Indonesia telah mencapai 167 juta orang pada Januari 2023. Total tersebut setara dengan 60,4% dari populasi di dalam negeri (Widi, 2023). Banyaknya pengguna media sosial di Indonesia memungkinkan untuk mengoptimalkan media sosial sebagai media komunikasi dalam ranah sosial, pemasaran, politik, dan pembelajaran.

Saat ini, media sosial dapat diakses oleh berbagai kalangan masyarakat. Remaja merupakan komunitas terbesar yang menggunakan media sosial di Indonesia. Hal ini sesuai dengan data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (Aprilia, dkk., 2020) bahwa remaja merupakan pengguna tertinggi media sosial dengan presentase 75,50%. Martin (Soputan & Mulawarman, 2021) mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial oleh siswa sekolah menengah ditandai dengan hal-hal berikut: Menurut statistik, (1) 17% siswa bermain media sosial sebelum usia sembilan tahun; (2) 40% siswa menjalin pertemanan di media sosial dengan orang yang tidak mereka kenal; (3) 40% siswa tidak memantau penggunaan media sosial oleh orang tuanya; dan (4) remaja menggunakan media sosial untuk terhubung dengan orang lain, berbagi foto, dan mengikuti aktivitas mereka.

Ragam kegiatan yang dilakukan remaja di media sosial yaitu membagikan foto diri, aktivitas personalisasi diri, mengomentari dan menyukai postingan orang lain, menyampaikan opini, berkeluh kesah, serta mengungkapkan permasalahan. Madden, dkk. (Mafazi & Nuqul, 2017) menyebutkan aktivitas remaja yang aktif di media sosial yaitu memposting foto, membagikan nama sekolahnya, membagikan kampung halamannya, mengungkapkan nama aslinya, membagikan film, lagu, dan buku favoritnya, membagikan tanggal lahirnya, mengungkapkan status hubungannya, dan berbagi video tentang dirinya. Dengan demikian, media sosial yang digunakan oleh remaja ditujukan sebagai ajang mengungkapkan diri.

Media sosial memudahkan semua orang dalam mengungkapkan diri dan memperoleh informasi, tetapi penggunaan media sosial yang tinggi diketahui dapat menimbulkan banyak dampak buruk bagi penggunaannya, terutama remaja. Menurut Hogben (Mafazi & Nuqul, 2017) penggunaan media sosial dapat disalahgunakan sebagai media untuk mencela, melakukan *stalking*, serta *bullying*. Bahkan sebuah foto atau *selfie* yang diunggah seseorang bisa disalahgunakan oleh orang lain dengan mengedit foto tersebut menjadi foto berbau pornografi dengan memanfaatkan teknologi AI. Henry dkk. (2018) mengungkapkan salah satu kasus *fake porn* AI ini dialami oleh seorang wanita Australia yang mana fotonya dicuri dari akun media sosialnya, diedit menjadi gambar porno dan kemudian diunggah di beberapa situs web.

Sebuah foto atau data diri yang diunggah seseorang di media sosial dapat dicuri dan kemudian digunakan seseorang untuk melakukan penipuan. Menurut Junawan & Laugu (2020) pencurian data privasi yang sering terjadi di Indonesia yaitu menggunakan nama orang lain atau menggunakan foto orang lain, bahkan menggunakan akun orang lain dalam melakukan kejahatan seperti penipuan dan kejahatan lainnya. Selain itu, memposting sesuatu secara berlebihan dapat menimbulkan ujaran kebencian atau *hate comment*. Hal ini didukung oleh pendapat Siringo & Nababan (2019) bahwa penggunaan media sosial dalam berbagi informasi sering kali disalahgunakan oleh pemilik akun media sosial dalam melakukan kejahatan, seperti menghina atau mencemarkan nama baik seseorang di media sosial. Semakin maraknya kejahatan di media sosial dapat menyadarkan kita

bahwa menginformasikan segala tentang diri secara berlebihan dapat merugikan diri sendiri.

Menurut Journard (Mafazi & Nuqul, 2017) menginformasikan semua tentang diri kepada semua orang adalah pengungkapan diri. Pengungkapan diri ini disebut juga dengan *self disclosure*. Menurut De Vito (Febriani, dkk., 2021) *self disclosure* merupakan salah satu jenis komunikasi dimana seseorang memberitahukan kepada orang lain terkait informasi yang biasanya dirahasiakannya. Menurut Altman dan Taylor (Septiani, dkk., 2019) keterbukaan diri mengacu pada kapasitas individu untuk membagikan detail pribadinya kepada orang lain dalam upaya membangun hubungan yang intim. Sedangkan, menurut Prihantoro dkk. (2020) *self disclosure* adalah bentuk mengungkapkan informasi tentang diri sendiri yang biasanya tidak diketahui oleh orang lain. Dengan demikian, *self disclosure* adalah jenis komunikasi dimana seseorang dengan terbuka mengungkapkan data pribadinya kepada orang lain.

Self disclosure dapat menciptakan mental yang sehat bagi diri sendiri. Bentuk komunikasi ini membantu dalam melepaskan perasaan dan pikiran yang ada dalam diri dan dapat mendorong kedalaman hubungan, baik di kehidupan nyata maupun di media sosial. Berdasarkan penelitian Lumsden (Arifin, dkk., 2023) *self disclosure* mampu membantu seseorang untuk bisa berkomunikasi dengan orang sekitar, mengembangkan rasa percaya diri, dan membangun hubungan yang erat dengan orang lain. Melalui *self disclosure*, seseorang dapat lebih mengenal dirinya dan mampu menerima diri sendiri. Dengan begitu, ketika menghadapi masalah atau kesulitan, seseorang tersebut bisa mengatasi dan menghadapi permasalahan dengan bijak.

Selain itu, *self disclosure* juga memperbaiki komunikasi dan mengembangkan hubungan dengan orang lain, karena orang lain akan lebih mengenal diri kita ketika kita berhasil mengungkapkan diri. Terlebih ketika kita sering melakukan *self disclosure* di media sosial, orang lain akan semakin mengenal dan memahami serta memberikan dukungan. Sejalan dengan pendapat DeVito (Gamayanti & Syafei, 2018), *self disclosure* memiliki manfaat sebagai berikut: (1) Pengetahuan diri: *self disclosure* memberikan pandangan baru mengenai diri sendiri

dan pemahaman secara mendalam terkait perilaku yang muncul dari diri, (2) Kemampuan mengatasi kesulitan: dengan melakukan *self disclosure*, seseorang dapat mengatasi atau mengurangi rasa bersalah dan mencapai penerimaan diri, (3) Efisiensi komunikasi: *self disclosure* dapat memperbaiki komunikasi, (4) Kedalaman hubungan: *self disclosure* menjadi bagian penting dalam menciptakan suatu hubungan yang bermakna dan jujur.

Self disclosure pada remaja pengguna media sosial memiliki sisi positif apabila dilakukan dengan baik dan tidak berlebihan. Hal ini sejalan dengan pendapat Gainau (Arifin, dkk., 2023) bahwa *self disclosure* di media sosial berpengaruh pada hubungan positif seseorang dengan orang lain. Melalui *self disclosure*, remaja dapat secara bebas menceritakan ide, opini, dan perasaannya kepada orang lain, terlebih di media sosial. *Self disclosure* yang baik dinilai mampu meringankan stres dan ketegangan yang dialami remaja, karena dengan mengungkapkan suatu hal kepada orang lain maka beban yang ditanggung remaja dapat berkurang. Hal ini sejalan dengan pendapat Perkasa (2022) bahwa *self disclosure* bisa membantu seseorang dalam menanggulangi stres dengan cara mengungkapkan emosi atau perasaan dan menceritakan ide atau pikiran kepada orang lain.

Menurut Gamayanti & Syafei (2018), pengungkapan diri mempunyai dampak pengurangan stres yang terkait dengan dua proses. Pertama, melepaskan emosi negatif mungkin membuat Anda merasa lega. Memberi tahu orang lain tentang perasaan buruk ini akan mengurangi konsekuensinya; ini biasa disebut sebagai "katarsis". Kedua, keterbukaan diri dapat membantu orang merasa lebih nyaman dan tidak terlalu terganggu oleh kejadian-kejadian dalam hidup. Hal ini dapat membantu mereka menilai dan memahami permasalahan yang sedang atau sedang mereka hadapi, serta membangun keterampilan mereka saat ini, memperoleh manfaat sosial, menerima dukungan emosional atau bantuan yang tulus, dan membentuk hubungan berdasarkan saling memberi dan saling ketergantungan yang dapat membantu mereka merasa aman, menerima siapa mereka, memahami siapa mereka, dan memecahkan masalah. Individu yang

mampu melakukan *self disclosure* secara positif tanpa berlebihan dapat mencapai mental yang sehat sehingga tercapainya kesejahteraan psikologis.

Seseorang yang sulit membangun terbuka dengan orang lain akan menjadi individu yang memiliki kemampuan sosial kurang baik, kurang percaya diri yang dapat memunculkan ketakutan dan kecemasan, *self esteem* rendah dan tertutup. Menurut Anggraini, dkk. (2021) seseorang yang memiliki *self disclosure* yang rendah akan menghadapi dampak negatif seperti cenderung kesepian, keterampilan interpersonal yang rendah, kurang percaya diri, ketakutan akan penolakan, kesenjangan dalam lingkungan sosial dan perasaan rendah diri yang tinggi.

Menurut Wiyono & Muhid (2020) *disclosure* yang berlebihan atau yang disebut *overdisclosure* juga tidak baik, selain membuat orang lain merasa tidak nyaman, juga akan membuat diri remaja memperoleh pandangan jelek di kalangan beberapa orang yang tidak menyukai. Individu yang terlalu sering menceritakan masalahnya dan selalu mengeluh di media sosial dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi pengguna media sosial lainnya. Dampak lebih buruknya adalah seseorang yang *overdisclosure* bisa mendapatkan komentar negatif dan kritik pedas dari orang yang tidak menyukainya. Mereka yang mendapatkan komentar negatif dapat mengalami permasalahan psikologis, seperti takut, cemas, stres, bahkan bisa sampai depresi ingin mengakhiri hidup. Dengan demikian, mereka tidak mampu mencapai kesejahteraan psikologisnya.

Kesejahteraan psikologis tersebut dinamakan dengan *psychological well-being*. *Psychological well-being* adalah kemampuan individu untuk memiliki keadaan psikologis yang stabil sehingga mampu menerima kelemahan dan kelebihan dirinya, menjalin hubungan sosial yang sehat, dan mengembangkan segala potensi yang ada pada diri. Sejalan dengan pendapat Linawati & Desiningrum (2017), kesejahteraan psikologis adalah kapasitas seorang individu untuk menerima aspek positif dan negatif dari dirinya dan untuk menjaga hubungan yang seimbang secara psikologis dengan masyarakat untuk meningkatkan kemampuannya. Prabowo (2017) menambahkan pengertian *psychological well-being* adalah kemampuan menerima diri sendiri apa adanya, menjalin hubungan

cinta kasih dengan orang lain, menjaga kemandirian dalam mengarungi lingkungan sosial, dan mencapai potensi maksimal secara berkelanjutan.

Psychological well-being merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia, terutama remaja pengguna media sosial. Ketika remaja sudah memiliki mental yang stabil, dia akan bisa mengelola lingkungan sekitarnya, mampu membawa dampak yang positif bagi orang lain dan lingkungan sekitarnya, dan mampu menghadapi berbagai tantangan seperti ujaran kebencian, tidak percaya diri, *social anxiety*, dan lain sebagainya. Carol D. Ryff (Fitriani, 2016) mengungkapkan bahwa setiap individu bisa mencapai sejahtera dengan menerima diri sendiri, mempunyai tujuan hidup, mengembangkan hubungan yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, dapat melakukan kontrol sosial, dan terus berkembang secara personal. Fitriani (2016) mengungkapkan ciri-ciri seseorang memiliki *psychological well-being* yang tinggi adalah memperlakukan diri sendiri dengan baik, mengakui dan menerima kelebihan dan kelemahan yang ada pada dirinya, dan menerima berbagai hal yang terjadi di masa lalu.

Penelitian Perkasa (2022) menunjukkan bahwa pengungkapan diri dan kesejahteraan psikologis berkorelasi positif dan signifikan pada pemilik *second account* Instagram. Menurut penelitian ini, terdapat hubungan yang baik antara kesejahteraan psikologis dan keterbukaan diri. Dan begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self disclosure* maka semakin rendah pula *psychological well-being*. Selain itu, penelitian Soputan & Mulawarman (2021) mencapai kesimpulan bahwa *self disclosure* pada media sosial bisa mempengaruhi *psychological well-being* peserta didik di SMA Negeri se-Kecamatan Semarang Tengah. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa peningkatan *self disclosure* di media sosial mempengaruhi peningkatan *psychological well-being* dan begitu pula sebaliknya.

Peneliti terlebih dahulu melakukan studi awal berupa survei kepada 24 siswa yang berasal dari kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Indralaya Utara pada tanggal 21 Agustus 2023, diperoleh hasil yaitu aktivitas yang biasa dilakukan siswa di media sosial di antaranya adalah sebanyak 25% siswa membuat postingan, sebanyak 54% siswa melihat postingan dan *story* orang lain, sebanyak 13% memberikan komentar atau menyukai pada postingan teman. Lalu sebanyak 96%

siswa pernah membuat postingan tentang diri di media sosial, seperti foto atau *selfie*, hobi atau kesukaan, pencapaian atau prestasi, dan permasalahan yang sedang dialami. Dengan demikian, siswa-siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Indralaya Utara memiliki *self disclosure* yang cukup tinggi.

Terkait *psychological well-being*, didapatkan hasil studi awal diantaranya adalah sebanyak 100% siswa merasa senang ketika membuat postingan tentang diri sendiri. Namun, sebanyak 25% siswa pernah tertekan dengan komentar orang lain terhadap postingannya. Lalu sebanyak 100% siswa mampu meluangkan waktu dengan baik antara bermain media sosial dan pekerjaan yang harus diselesaikan, meluangkan waktu untuk berkumpul dengan orang tua atau teman selain bermain media sosial, memiliki hal yang ingin dicapai dalam hidup, dan merasa tertarik mencari pengalaman baru. Dengan demikian, siswa-siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Indralaya Utara memiliki *psychological well-being* yang cukup tinggi, tetapi masih ada yang merasa tertekan dengan komentar orang lain.

Berdasarkan hasil survei pada studi awal dan permasalahan di atas maka hal ini perlu dilakukan penelitian lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengukur hubungan *Self Disclosure* dengan *Psychological Well-Being* pada Pengguna Media Sosial di SMA Negeri 1 Indralaya Utara.

1.2 Batasan Masalah

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian dibatasi pada siswa pengguna media sosial aktif.

1.3 Rumusan Masalah

Dilihat dari latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana gambaran *self disclosure* pada pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Indralaya Utara?
2. Bagaimana gambaran *psychological well-being* pada pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Indralaya Utara?

3. Bagaimana hubungan *self disclosure* dengan *psychological well-being* pada pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Indralaya Utara?

1.4 Tujuan Penelitian

Dilihat dari rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui yaitu:

1. Gambaran *self disclosure* pada pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Indralaya Utara.
2. Gambaran *psychological well-being* pada pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Indralaya Utara.
3. Hubungan *self disclosure* dengan *psychological well-being* pada pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Indralaya Utara.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang bisa diambil dari penelitian ini, antara lain:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambahkan wawasan dan pengetahuan mengenai hubungan *self disclosure* dengan *psychological well-being* pada siswa pengguna media sosial di jenjang SMA. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsi positif bagi dunia pendidikan, khususnya di bidang Bimbingan dan Konseling sebagai bahan kajian untuk penelitian selanjutnya.

1.5.2 Manfaat Praktis

a) Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi sekolah untuk menyadari pentingnya *self disclosure* dan *psychological well-being*, serta menjadi bahan rujukan dan pertimbangan untuk merencanakan tindak lanjut atas permasalahan maupun upaya pengembangan *self disclosure* dan *psychological well-being*.

b) Bagi Guru BK

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan bagi guru BK di sekolah dalam memberikan layanan bimbingan maupun konseling yang tepat untuk mengembangkan *self disclosure* dan *psychological well-being* siswa serta mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan *self disclosure* dan *psychological well-being*.

c) Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan pengetahuan mengenai hubungan *self disclosure* dengan *psychological well-being*.

d) Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebaga bahan kajian dan juga perbandingan untuk penelitian selanjutnya, khususnya tentang hubungan *self disclosure* dengan *psychological well-being* pada pengguna media sosial di jenjang SMA.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, P. M. (2015). *Living in The World That Is Fit for Habitation : CCI's Ecumenical And Religious Relationships*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Akbar, Z., & Faryansyah, R. (2018). Pengungkapan Diri Di Media Sosial Ditinjau Dari Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Ikraith-Humaniora*, 2(2): 94–99.
- Anggraeni. (2015). Hubungan antara Self Disclosure dengan Intimasi Pertemanan pada Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta Angkatan Tahun 2012. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(1).
- Anggraini, H. Y., Sari, N. P., & Rachman, A. (2021). Meningkatkan Self Disclosure Siswa Menengah Kejuruan Menuju Era Society 5.0 dengan Art Psychotherapy. *Buletin Konseling Inovatif*, 1(2): 45–54.
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1): 41–53.
- Arifin, S., Yuniardi, S., Karmiyati, D., Iswinarti, Hasanati, N., Winarsunu, T., & Suryaningrum, C. (2023). The validation process of questionnaire emotion regulation on Indonesian adolescents. In *Families Mental Health and Challenges in the 21st Century*.
- Purbohastuti, Arum Wahyuni. (2017). Efektivitas Media Sosial sebagai Media Promosi. *Ekonomika*, 12(2): 212–231.
- Barlian. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Batubara, A. (2019). Hubungan antara Religiusitas dengan Psychological Well Being Ditinjau dari Big Five Personality pada Siswa SMA Negeri 6 Binjai. *AL-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*. 7(1): 48-62.
- Dalimunthe, H. A., Lubis, D. M. G. S., & Faadhil. (2023). Psikoedukasi Pentingnya Psychological Well Being Pada Siswa SMA XX Kota Medan. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 2(2): 45–51.
- Fajar, E. N., Hidayati, A., & Maynawati, A. F. R. N. (2019). *the Influence of Sociodrama Engineering Group Services To Self Disclosure*. 4(4): 231–240.
- Febriani, S., Candra, I., & Nastasia, K. (2021). Hubungan antara Intimate Friendship dengan Self Disclosure pada Siswa Kelas XI SMA N 4 Kota Padang Pengguna Media Sosial Instagram. *Psyche 165 Journal*. 14(2): 130–138.
- Fitriani, A. (2016). Peran Religiusitas dalam Meningkatkan Psychological. *Al-Adyan*:

Jurnal Studi Lintas Agama, 11(1): 57–80.

- Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan diri (Self Disclosure) Siswa dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya Bagi Konseling. *Widya Warta: Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, 33(1): 95–112.
- Gamayanti, W., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1): 115–130.
- Gusmawati, G., Taufik, T., & Ifdil, I. (2016). Kondisi Self Disclosure Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 4(2): 92–97.
- Henry, N., Powell, A., & Flynn, A. (2018). AI Can Now Create Fake Porn, Making Revenge Porn Even More Complicated. *The Conversation*. https://www.academia.edu/download/58488155/AI_can_now_create_fake_porn_making_revenge_porn_even_more_complicated.pdf. Diakses pada tanggal 27 Juli 2023.
- Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Konsep Dasar Self Disclosure dan Pentingnya Bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 13(1): 110–117.
- Indrasari, D., Sarjana, K., Arjudin, A., & Hapipi, H. (2022). Efektivitas Model Pembelajaran Problem Solving dengan Teori Bruner terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas VII Materi Pecahan. *Griya Journal of Mathematics Education and Application*, 2(1): 141–151.
- Junawan, H., & Laugu, N. (2020). Eksistensi Media Sosial, Youtube, Instagram dan Whatsapp Ditengah Pandemi Covid-19 Dikalangan Masyarakat Virtual Indonesia. *Baitul 'Ulum: Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 4(1): 41–57.
- Kurniawan, & Puspitaningtyas. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Widya.
- Linawati, R. A., & Desiningrum, D. R. (2017). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well-Being Pada Siswa Smp Muhammadiyah 7 Semarang. *Jurnal Empati*, 7(3): 105–109.
- Mafazi, N., & Nuqul, F. L. (2017). Perilaku Virtual Remaja: Strategi Coping, Harga Diri, Dan Pengungkapan Diri Dalam Jejaring Sosial Online. *Jurnal Psikologi*, 16(2): 128–137.
- Mulawarman, M., & Nurfitri, A. D. (2017). Perilaku Pengguna Media Sosial beserta Implikasinya Ditinjau dari Perspektif Psikologi Sosial Terapan. *Buletin Psikologi*, 25(1): 36–44.

- Perkasa, N. R. (2022). Hubungan antara Self Disclosure dengan Psychological Well-Being pada Pemilik Second Account di Instagram. *Skripsi*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. <https://eprints.umm.ac.id/97709/>. Diakses pada tanggal 11 Juli 2023.
- Prabowo, A. (2017). Gratitude Dan Psychological Wellbeing Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2): 260–270.
- Prihantoro, E., Damintana, K. P. I., & Ohorella, N. R. (2020). Self Disclosure Generasi Milenial melalui Second Account Instagram. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 18(3): 312–323.
- Putri, A. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa di SMP Muhammadiyah 1 Palembang. *Skripsi*. Indralaya: FKIP Universitas Sriwijaya. Tidak dipublikasikan.
- Ramadhani, T., Djunaedi, & S, A. S. (2016). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) siswa yang orang tuanya bercerai. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1): 108–115.
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1): 49–58.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(7): 1069–1081.
- Santika. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) dan Umur terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Ikip PGRI Bali Tahun 2014. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1: 42–47.
- Septiani, D., Azzahra, P. N., Wulandari, S. N., & Manuardi, A. R. (2019). Self Disclosure Dalam Komunikasi Interpersonal: Kesetiaan, Cinta, Dan Kasih Sayang. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*. 2(6): 265–271.
- Setiadi, G. J. (2019). Self-disclosure individu androgini melalui instagram sebagai media eksistensi diri. *Jurnal Studi Komunikasi (Indonesian Journal of Communications Studies)*, 3(2): 272–286.
- Sholeh, M., Rachmawati, R. Y., & Susanti, E. (2020). Penggunaan Aplikasi Canva Untuk Membuat Konten Gambar Pada Media Sosial Sebagai Upaya Mempromosikan Hasil Produk Ukm. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1): 430.

- Siringo, M., & Nababan, C. R. (2019). Tinjauan Hukum Mengenai Pencemaran Nama Baik Melalui Media Sosial Menurut Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 Tentang Iti. *Tapanuli Journals*, 2(1): 98–105.
- Soputan, S. D. M., & Mulawarman, M. (2021). Keterbukaan Diri Sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis Siswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 5(1): 33–42.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. Bandung: ALFABETA.
- Supriyadi, S., Saifudin, I. M. M. Y., & Hartono, B. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Psychological Well-Being Remaja Smp Negeri 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(3): 437–445.
- Trepte, S., Masur, P. K., & Scharkow, M. (2018). Mutual friends' social support and self-disclosure in face-to-face and instant messenger communication. *Journal of Social Psychology*, 158(4): 430–445.
- Utami, P. W., & Duryati. (2023). Hubungan Self-Disclosure dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 7(1): 3435–3442.
- Widi, (2023). Pengguna Media Sosial di Indonesia Sebanyak 167 Juta pada 2023. <https://dataindonesia.id/internet/detail/pengguna-media-sosial-di-indonesia-sebanyak-167-juta-pada-2023>. Diakses pada tanggal 11 Juli 2023.
- Wiyono, T., & Muhid, A. (2020). Self-disclosure melalui media instagram: Dakwah bi al-nafsi melalui keterbukaan diri remaja. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 40(2): 141–154.