

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *SELF-
CONCEALMENT* PADA INDIVIDU YANG PERNAH
MENGALAMI KEJADIAN TRAUMATIS**



SKRIPSI

OLEH :

KGS MUHAMMAD AKBAR HAKIM

04041282126046

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2025

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *SELF-CONCEALMENT*
PADA INDIVIDU YANG PERNAH MENGALAMI KEJADIAN
TRAUMATIS**

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh

KGS MUHAMMAD AKBAR HAKIM

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 10 Januari 2025

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I

Amalia Juniary, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197906262023212018

Pembimbing II

Dewi Anggraini, S.Psi., M.A
NIP. 198311022023212022

Penguji I

Rachmawati, S.Psi., M. A
NIP. 197703282023212011

Penguji II

Angeline Hosana Z Tarigan, S.Psi., M.Psi
NIP. 198704152018032001

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

10 Januari 2025



Wafiqul Huda, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

LEMBAR PERSETUJUAN

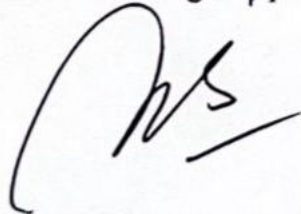
UJIAN SKRIPSI

Nama : Kgs Muhammad Akbar Hakim
NIM : 04041282126046
Program studi : Psikologi
Fakultas : Kedokteran
Judul Skripsi : Hubungan Regulasi Emosi dengan *Self-Concealment* pada individu yang pernah mengalami kejadian traumatis

Indralaya, 10 Januari 2025

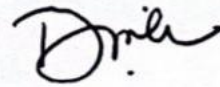
Menyetujui,

Dosen Pembimbing Skripsi I



Amalia Juniarty, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP.197906262023212018

Dosen Pembimbing Skripsi II



Dewi Anggraini, S.Psi., M.A
NIP. 198311022023212022

Mengetahui,
Bagian Psikologi



Sayang Ajean, Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

SURAT PERNYATAAN

Saya, Kgs Muhammad Akbar Hakim, dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi manapun. Tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam penelitian ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia gelar kesarjanaan saya dicabut.

Inderalaya, 10 Januari 2025

Yang menyatakan,



Kgs Muhammad Akbar Hakim

NIM. 04041282126046

HALAMAN PERSEMBAHAN

Peneliti mempersembahkan hasil penelitian skripsi ini dan mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT, yang selalu memberikan rahmat dan karunia nya kepada saya, memberikan kesehatan lahir dan batin sehingga saya bisa menyelesaikan penelitian ini
2. Diri saya sendiri, terima kasih sudah selalu kuat dan mau bertahan dalam menghadapi semua masalah yang hadir di dalam kehidupan saya
3. Keluarga saya yang selalu memberikan support, doa dan semuanya sehingga saya menjadi saat ini. Terima kasih atas doa, cinta dan kasih sayang yang telah diberikan selama ini oleh Ayah, Ibu, Bunda, Nini, Qida, Aak ari, Ak jep dan Mba lala. Skripsi ini adalah salah satu persembahan dari saya kepada keluarga saya yang telah berhasil mendidik saya sampai saat ini.
4. Ibu Amalia Juniarly S.Psi., MA., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi saya, terima kasih banyak ibu telah membimbing saya hingga saya bisa lulus tepat waktu, jika bukan tanpa bantuan ibu, saya tidak akan termotivasi seperti sekarang. Terima kasih atas semua waktu, perhatian, pelajaran yang telah diberikan
5. Teman-teman owlster kaizen seperjuangan saya dari awal hingga akhir yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu khususnya kelas B 2021, terima kasih atas doa, support, kebersamaanya selama ini semoga kita diberikan kesuksesan dunia dan akhirat.

HALAMAN MOTTO

“Define urself before the world does

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan regulasi emosi dengan *self-concealment* pada individu yang pernah mengalami kejadian traumatis". Selama proses skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bimbingan, bantuan, serta dukungan yang berasal dari berbagai pihak untuk dapat mengatasi berbagai kendala dan hambatan yang dialami. Maka dari itu, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya Kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Taufik Marwa, SE., M.Si., selaku Rektor Universitas Sriwijaya
2. Bapak dr. H. Syarif Husin. M.S, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
3. Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Bagian Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
4. Ibu Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog., selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
5. Ibu Amalia Juniarly, S.Psi., M.A., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktunya, membimbing, memberikan tenaga dan pikiran untuk membantu peneliti mengerjakan skripsi
6. Bapak Muhammad Fadhli, S.Psi., M.A selaku Dosen Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membantu peneliti dalam mengerjakan skripsi

7. Keluarga tercinta yang selalu mendukung saya, Ayah Nawawi, Ibu Mila, Cek Dini, Cek Qida, Aak Ari, Ak Jep, Bunda Leni dan Mba lala serta seluruh keluarga besar yang tidak bisa disebutkan satu-persatu
8. Teman-teman dekat saya di Psikologi, Memed, Okin, Rafa, Hasya, Alya, Fira, Revila, Ferli, Arez, Puja, Dini, Namira, Bintang, Raffi, Kholik, Kak Nehemia. Terima kasih atas semua supportnya selama ini
9. Teman-teman saya yang diluar psikologi, yang selalu saya repotkan, tempat saya berkeluh kesah, terima kasih atas supportnya selama ini temen-temen Rutas, Rupeng, Fayyaz, Gadis, Masayu, Alvin, Ghafar, Ale, Yudha, Firdzi, Acel

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi yang telah dibuat ini masih jauh dari kata sempurna, demikian pula peneliti telah memberikan usaha yang maksimal. Peneliti senantiasa mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun kearah yang lebih baik demi kesempurnaan dan juga pengembangan skripsi ini lebih lanjut.

Inderalaya, 10 Januari 2025



Kgs Muhammad Akbar Hakim

NIM. 04041282126046

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK.....	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	14
A. <i>Self-Concealment</i>	14
1. Pengertian <i>Self-Concealment</i>	14
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self-Concealment</i>	15
3. Dimensi <i>Self-Concealment</i>	16

B.	Regulasi Emosi	17
1.	Pengertian Regulasi Emosi	17
2.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	18
3.	Dimensi Regulasi Emosi	21
C.	Hubungan Self-Concealment dengan Regulasi Emosi	22
D.	Kerangka Berpikir	25
E.	Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODE PENELITIAN		26
A.	Identifikasi Variabel Penelitian	26
B.	Definisi Operasional Penelitian	26
1.	<i>Self-Concealment</i>	26
2.	Regulasi Emosi	27
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	28
1.	Populasi Penelitian	28
2.	Sampel Penelitian	28
D.	Metode Pengumpulan Data	30
1.	Skala Psikologis	30
E.	Validitas dan Reliabilitas	33
1.	Validitas	33
2.	Reliabilitas	34
F.	Metode Analisis Data	35
1.	Uji Asumsi	35
2.	Uji Hipotesis	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		37
A.	Orientasi Kancan Penelitian	37
B.	Laporan Pelaksanaan Penelitian	39
1.	Persiapan Administrasi	39
2.	Persiapan Alat Ukur	40
3.	Pelaksanaan Penelitian	46
C.	Hasil Penelitian	53

1. Deskripsi Responden Penelitian	53
2. Deskripsi Data Penelitian	57
3. Hasil Analisis Data Penelitian	60
D. Hasil Analisis Tambahan	63
1. Uji Beda Tingkat Regulasi Emosi dan <i>Self-Concealment</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	63
2. Uji Beda Tingkat Regulasi Emosi dan <i>Self-Concealment</i> Berdasarkan Agama	64
3. Uji Beda Tingkat Regulasi Emosi dan <i>Self-Concealment</i> Berdasarkan Jumlah Peristiwa yang Dialami	65
4. Uji Beda Tingkat Regulasi Emosi dan <i>Self-Concealment</i> Berdasarkan Tahun Peristiwa Traumatis	66
E. Pembahasan	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	82

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skoring Skala Psikologis	31
Tabel 3. 2 Skala <i>Self-Concealment</i>	32
Tabel 3. 3 Skala Regulasi Emosi	33
Tabel 4. 1 Distribusi Skala <i>Self-Concealment</i> Setelah Uji Coba	43
Tabel 4. 2 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Self-Concealment</i>	43
Tabel 4. 3 Distribusi Skala Regulasi Emosi Setelah Uji Coba	45
Tabel 4. 4 Distribusi Penomoran Baru Skala Regulasi Emosi	46
Tabel 4. 5 Penyebaran Skala <i>Try Out</i>	50
Tabel 4. 6 Penyebaran Skala Penelitian	53
Tabel 4. 7 Deskripsi Usia Responden Penelitian	54
Tabel 4. 8 Deskripsi Jenis Kelamin Responden Penelitian	54
Tabel 4. 9 Deskripsi Agama Responden Penelitian	55
Tabel 4. 10 Deskripsi Tingkat Pendidikan Responden Penelitian	55
Tabel 4. 11 Deskripsi Jumlah Peristiwa Traumatis yang Pernah Dialami Responden Penelitian	55
Tabel 4. 12 Deskripsi Tahun Peristiwa Traumatis Responden Penelitian	56
Tabel 4. 13 Deskripsi Bentuk Kejadian Traumatis yang Dialami Responden Penelitian	57
Tabel 4. 14 Deskripsi Alasan Menyimpan Rahasia Trauma Responden Penelitian	57
Tabel 4. 15 Deskripsi Data Deskriptif Responden Penelitian	58

Tabel 4. 16 Formulasi Kategorisasi	58
Tabel 4. 17 Deskripsi Kategorisasi <i>Self-Concealment</i>	59
Tabel 4. 18 Deskripsi Kategorisasi Regulasi Emosi	60
Tabel 4. 19 Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian	61
Tabel 4. 20 Hasil Uji Linear Variabel Penelitian	62
Tabel 4. 21 Hasil Uji Hipotesis Variabel Penelitian	63
Tabel 4. 22 Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin Responden	64
Tabel 4. 23 Hasil Uji Beda Berdasarkan Agama Responden	64
Tabel 4. 24 Hasil Uji Beda Berdasarkan Jumlah Peristiwa yang Dialami Responden	66
Tabel 4. 25 Hasil Uji Beda Berdasarkan Tahun Peristiwa Traumatis Responden	67

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	83
LAMPIRAN B	94
LAMPIRAN C	102
LAMPIRAN D	120
LAMPIRAN E	127
LAMPIRAN F	132
LAMPIRAN G	135

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *SELF-CONCEALMENT* PADA INDIVIDU YANG PERNAH MENGALAMI KEJADIAN TRAUMATIS

Kgs M Akbar Hakim¹, Amalia Juniary²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan *self-concealment* pada individu yang pernah mengalami kejadian traumatis. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada hubungan antara regulasi emosi dengan *self-concealment*.

Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian kuantitatif dengan kriteria responden yaitu individu yang pernah mengalami kejadian traumatis, jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 177 responden dan 50 responden *try out* yang pernah mengalami kejadian traumatis. Teknik pengambilan sample yang digunakan adalah *incidental sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala *self-concealment* yang mengacu pada dimensi dari Larson (1990), skala regulasi emosi yang mengacu pada dimensi dari Gross (2007). Analisis dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *pearson's product moment*.

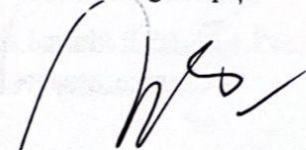
Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.029 ($p < 0.05$) dengan nilai $r = -0.164$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan *self-concealment* dimana semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin rendah *self-concealment* dan sebaliknya. Dengan demikian hipotesis pada penelitian ini dapat diterima.

Kata Kunci : *Self-Concealment*, Regulasi Emosi, Traumatis

¹Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya

²Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

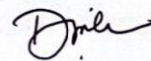
Pembimbing Skripsi I



Amalia Juniary, S.Psi., M.A, Psikolog

NIP. 197906262023212018

Pembimbing Skripsi II



Dewi Anggraini, S.Psi., M.A

NIP. 198311022023212022

Mengetahui,

Ketua Bagian Psikologi



Bayan Asyoni Mandhiyah, S.Psi., M.Si

NIP. 197805212002122004

BETWEEN EMOTION REGULATION AND SELF- CONCEALMENT IN INDIVIDUALS WITH TRAUMATIC EXPERIENCES

Kgs M Akbar Hakim¹, Amalia Juniarily²

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is a relationship between emotional regulation and self-concealment in individuals who have experienced traumatic events. The hypothesis in this study is that there is a relationship between emotional regulation and self-concealment.

This study was conducted using a quantitative research method with respondent criteria, namely individuals who have experienced traumatic events, the number of respondents in this study was 177 respondents and 50 tryout respondents who had experienced traumatic events. The sampling technique used was incidental sampling. The measuring instrument used was the self-concealment scale which refers to the dimensions of Larson (1990), the emotional regulation scale which refers to the dimensions of Gross (2007). The analysis in this study was carried out using the Pearson's product moment technique.

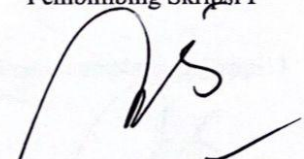
The results of the analysis showed a significance value of 0.029 ($p < 0.05$) with an r value of -0.164. This shows that there is a significant negative relationship between emotional regulation and self-concealment where the higher the emotional regulation, the lower the self-concealment and vice versa. Thus, the hypothesis in this study can be accepted.

Keyword : Self-Concealment, Emotion Regulation, Traumatic

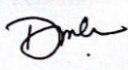
¹Student at Psychology Departement of Medical Faculty, Sriwijaya University

²Lecture at Psychology Departement of Medical Faculty, Sriwijaya University

Pembimbing Skripsi I



Amalia Juniarily, S.Psi., M.A.Psikolog
NIP. 197906262023212018

Pembimbing Skripsi II


Dewi Anggraini, S.Psi.,M.A
NIP. 198311022023212022

Mengetahui,

Ketua Bagian Psikologi


Sayang Ajeng Mordhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masalah kesehatan mental di Indonesia pada tahun 2024 sangat memprihatinkan. Menurut data statistik tahun 2024, sekitar 30-32 juta penduduk Indonesia mengalami masalah kesehatan mental (Sadikin, 2024). Menurut Reichert, Lopes, Silva, Scatena, Andrade dan Micheli (2021) peningkatan kerentanan terhadap masalah kesehatan mental terjadi karena adanya pengalaman traumatis yang dapat menyebabkan perubahan neurofisiologis, terutama di wilayah otak.

Pengalaman traumatis adalah peristiwa mendadak dan mengejutkan yang meninggalkan dampak mendalam pada jiwa seseorang, sehingga bisa mempengaruhi kesehatan fisik maupun mentalnya (Iman, 2024). Pengalaman traumatis sering menimbulkan tekanan psikologis berkepanjangan yang membuat individu merasa terjebak di masa lalu dan mengganggu kesehatan mental serta aktivitas sehari-hari mereka (Rauch & Rothbaum, 2023).

Penyebab utama dari trauma adalah kejadian atau peristiwa buruk yang dapat mempengaruhi kondisi fisik maupun emosi, seperti bencana alam, kecelakaan, pelecehan seksual, dan kekerasan fisik (Ardian, 2024). Menurut Sinaga, Putri, Munte dan Hasibuan (2024) faktor kehilangan orang terdekat seperti perceraian dan kematian orang terdekat juga menjadi penyebab individu mengalami trauma (Nurrupaya & Savira, 2021). Menurut Setiani dan Hidayah

(2024) salah satu dampak dari perilaku *bullying* adalah trauma yang akan menyebabkan individu mengalami ingatan traumatis yang akan berpotensi memicu tingkat kecemasan dan juga stres. Menurut Luxton, Skopp, dan Maguen (2010), trauma yang dialami seseorang sepanjang hidupnya dapat memperburuk masalah kesehatan mental.

Menurut Adams dan Riggs (2008), individu biasanya menyembunyikan informasi tentang trauma mereka karena khawatir tentang bagaimana mereka akan dipersepsikan oleh orang lain, dan akan dapat memperburuk tekanan psikologis mereka. Sejalan dengan penelitian Zerbe (2019), bahwa menyimpan rahasia dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan fisik, karena individu dapat mengalami rasa malu dan bersalah, yang memperburuk trauma mereka. Menurut Timblin dan Hassija (2022), trauma membuat individu merasa malu dan tidak berharga, sehingga mereka memilih untuk tidak menceritakan pengalaman tersebut.

Menurut penelitian Rahmawati, (2014) bahwa individu cenderung menyembunyikan atau merahasiakan pengalaman traumanya, seperti kekerasan fisik atau kekerasan psikologis yang diterimanya. Sementara menurut Larson (2015), ketika individu pernah mengalami kejadian traumatis seperti mendapatkan pemikiran negatif dari masyarakat akan memungkinkan individu sulit untuk bercerita hal negatif terkait dirinya pada orang lain.

Wu, Hartman, Wang, Goldfarb dan Goodman (2023) menjelaskan bahwa gejala trauma dapat menyebabkan penekanan memori, di mana individu secara sadar menghindari mengingat peristiwa traumatis, sehingga semakin sulit bagi

mereka untuk membuka diri dan menceritakan rahasia tersebut. Sementara Liu dan Slepian, (2018) menjelaskan bahwa seseorang akan menyimpan pengalaman traumatis dari temannya dan individu yang mengalami kejadian traumatis sering kali merasa sangat sulit untuk menceritakan pengalaman mereka, sehingga dapat memperparah perasaan terisolasi dan menghambat pemulihan (Gilligan, Jaeger, Cohen & Zoellner, 2012).

Kecenderungan seseorang untuk menyembunyikan informasi dari orang lain mengenai hal yang dianggap personal dan negatif oleh individu disebut *self-concealment* (Larson & Chastain, 1990). Menurut penelitian Larson, Chastain, Hoyt dan Ayzenberg, (2015) diketahui bahwa orang-orang dengan kecenderungan untuk menyembunyikan diri cenderung mengalami lebih banyak pengaruh negatif dan kesusahan dibandingkan mereka yang tidak memiliki kecenderungan ini. Davis (2024) mendukung hipotesis utama bahwa penyembunyian diri dapat menyebabkan orang menjadi lebih sibuk dengan rahasia mereka, lebih menekan rahasia tersebut, dan akibatnya merasakan lebih banyak pengaruh negatif dan perasaan bersalah.

Self-concealment dalam teori Larson dan Chastain (1990) terdiri dari tiga dimensi. Dimensi tersebut adalah kecenderungan individu untuk menyembunyikan diri, memiliki rahasia yang buruk atau menyedihkan, dan kekhawatiran membagi rahasia pada orang lain. Dimensi ini melihat individu dari kebiasaan menyembunyikan sesuatu untuk dirinya sendiri, merahasiakan pikiran negatif dari orang lain, dan memiliki rasa takut jika informasi tersebut diketahui oleh orang lain (Finkenauer, 2002). Informasi yang disembunyikan individu

bersifat personal dalam bentuk pikiran, perasaan, dan tindakan yang dinilai negatif, *self-concealment* dapat berdampak pada beberapa hal yang bersifat negatif kepada individu.

Sesuai dengan penelitian Davis (2024) yaitu individu yang mendapat skor tinggi akan lebih sibuk dengan rahasia mereka dan lebih cenderung untuk menyembunyikan pemikiran tentang rahasia ketika hal itu muncul di benak mereka, dan akibatnya lebih cenderung melaporkan perasaan pengaruh emosi negatif. Sejalan dengan penelitian Slepian, Greenaway dan Masicampo (2020) yaitu semakin sering pikiran yang terkait dengan sebuah rahasia muncul di benak mereka, semakin banyak orang yang merasa bahwa rahasia tersebut berdampak negatif pada kesejahteraan mereka. Selain itu, karena menjaga rahasia terutama dikaitkan dengan emosi, malu dan bersalah yang disadari (Slepian, Kirby & Kalokerinos, 2020).

Menurut Fitri dan Ikhwanisifa (2016) saat melakukan regulasi emosi, individu belajar untuk mengurangi atau mengendalikan emosi negatif dan mempertahankan atau membangun emosi positif. Oleh karena itu, individu memerlukan regulasi emosi untuk mengatasi emosi negatif akibat menyimpan terlalu lama rahasia yang dimiliki. Pahalani (2015) menyatakan bahwa seseorang perlu untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi agar dapat bertindak sesuai dengan waktu, tempat, dan keadaan. Individu yang mampu meregulasi emosinya akan mendapatkan dampak positif bagi kesehatan fisik, tingkah laku, dan hubungan sosial. Selain itu, regulasi emosi juga dapat membuat individu berpikir jernih, bersikap lebih tenang serta bijaksana dalam bertindak (Nursanti, Gadis &

Haryanto, 2021). Kemampuan regulasi emosi dapat mengurangi kebutuhan untuk menyembunyikan diri karena individu menjadi lebih nyaman mengekspresikan emosi mereka dan berbagi pengalaman pribadi (Doménech, Porcar & Escriva, 2024). Misalnya, remaja yang menggunakan strategi regulasi emosi adaptif cenderung tidak terlibat dalam penyembunyian diri, karena mereka dapat mengatasi pengalaman emosional mereka secara efektif tanpa harus merahasiakannya (Doménech, Porcar & Escriva, 2024).

Gross (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Menurut Pennebaker (1990) mengungkapkan rahasia dapat mengurangi beban emosional individu, sehingga individu tidak lagi merasa tertekan secara terus-menerus baik dalam perilaku maupun kondisi fisiknya. Gross dan John (2003) berpendapat bahwa individu yang menggunakan strategi penekanan yaitu individu yang merasa dirinya tidak asli, individu menghadapi situasi stress dengan menyembunyikan perasaan batin serta menekan ekspresi emosinya dan memandang emosinya secara negatif serta seringkali individu merenungkan hal yang membuatnya merasa buruk.

Berdasarkan fenomena di atas dan penelitian yang masih belum ada mengenai *self-concealment* dan regulasi emosi di Indonesia. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait “hubungan regulasi emosi dengan *self-concealment* pada individu yang mengalami kejadian traumatis”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah ada hubungan regulasi emosi dengan *self-concealment* pada individu yang pernah mengalami kejadian traumatis?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari pelaksanaan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan *self-concealment* pada individu yang pernah mengalami kejadian traumatis.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan wawasan terkait bidang psikologi klinis dan sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada individu yang pernah mengalami kejadian traumatis. Dengan melakukan regulasi emosi, *self-concealment* individu yang pernah mengalami kejadian traumatis akan menurun dan individu yang pernah mengalami kejadian traumatis lebih mudah untuk menceritakan atau berbagi pengalaman yang dianggapnya negatif yang dimana berdampak kepada kesehatan fisik maupun psikis

dari individu yang pernah mengalami kejadian traumatis jika individu terus-menerus menyimpannya sendiri.

b. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memperluas wawasan serta pengalaman dalam penelitian, khususnya dalam bidang psikologi klinis.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian pertama berjudul “*Living Alone but Not Feeling Lonely: The Effect of Self-concealment on Perceived Social Support of Youth Living Alone in China*” penelitian pada tahun 2022 yang dilakukan Linran Zhang, Xiaoyue Fandan Zhanyu Yu. Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh penyembunyian diri terhadap dukungan sosial yang dirasakan pada kaum muda yang hidup sendirian di Tiongkok. Penelitian tersebut memperoleh 433 responden yang valid. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) hubungan antara penyembunyian diri, dukungan sosial yang dirasakan, pemenuhan kebutuhan psikologis melalui kepuasan internet dan *self-esteem social* adalah signifikan; (2) penyembunyian diri secara positif memprediksi dukungan sosial yang dirasakan; (3) penyembunyian diri secara tidak langsung memprediksi dukungan sosial yang dirasakan melalui efek mediasi berantai dari “kebutuhan psikologis yang dipenuhi melalui kepuasan internet” dan “*self-esteem social*”. Hasil ini menunjukkan bahwa penyembunyian diri remaja yang hidup sendiri memiliki efek prediktif terhadap dukungan sosial yang dirasakan. Mekanisme efek ini

meliputi efek langsung dari menyembunyikan diri dan efek tidak langsung melalui “kebutuhan psikologis yang dipenuhi melalui kepuasan internet” dan “*self-esteem social*”.

Perbedaan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah penelitian ini hanya menggunakan satu variabel yang sama yaitu *self-concealment* namun pada penelitian ini menambahkan satu variabel yang berbeda yaitu *Perceived Social Support*. Selain itu, responden dalam penelitian “*Living Alone but Not Feeling Lonely: The Effect of Self-concealment on Perceived Social Support of Youth Living Alone in China*” adalah anak muda yang tinggal sendirian di Tiongkok. Sedangkan responden yang akan digunakan peneliti adalah individu yang pernah mengalami kejadian traumatis.

Penelitian kedua berjudul Hubungan Antara *Self-compassion* dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal. Penelitian dilakukan pada tahun 2023 oleh Giyati & Wibhowo. Penelitian ini bertujuan mengetahui korelasi *self-compassion* dan regulasi emosi terhadap stres dewasa awal. Responden adalah 124 orang mahasiswa yang masih aktif kuliah dan berusia 18-30 tahun. Teknik sampel yang digunakan adalah incidental sampling. Kesimpulan penelitian adalah *self-compassion* dan regulasi emosi berhubungan dengan stres pada dewasa awal.

Perbedaan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah penelitian ini hanya menggunakan satu variabel yang sama yaitu regulasi emosi dan dimana pada penelitian ini menggunakan variabel *self-compassion* sedangkan peneliti menggunakan variabel *self-concealment*. Selain itu, responden dalam penelitian

“ Hubungan Antara *Self-compassion* dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal” adalah dewasa awal. Sedangkan responden yang akan digunakan peneliti adalah individu yang pernah mengalami kejadian traumatis.

Penelitian ketiga berjudul “*Effects of self-concealment and self-esteem on Internet addiction in college students*”. Penelitian pada tahun 2021 oleh Zhou & Wang. Hasil menunjukkan bahwa *self-esteem* sebagian memediasi hubungan positif antara *self-concealment* dan kecanduan internet. Selanjutnya, hasil analisis *bootstrap* mengungkapkan bahwa *self-concealment* memiliki efek tidak langsung yang signifikan melalui *self-esteem* pada kecanduan internet di kalangan mahasiswa. Temuan ini memperluas studi sebelumnya dan menjelaskan cara untuk mengurangi kecanduan internet dari perspektif positif dan bermakna melalui efek *self-concealment* dan *self-esteem*.

Perbedaan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah penelitian ini hanya menggunakan satu variabel yang sama yaitu *self-concealment* namun pada penelitian ini menambahkan satu variabel yang berbeda yaitu *self-esteem*. Selain itu, responden dalam penelitian “*Effects of self-concealment and self-esteem on Internet addiction in college students*” adalah mahasiswa perkuliahan yang kecanduan internet. Sedangkan responden yang akan digunakan peneliti adalah individu yang pernah mengalami kejadian traumatis.

Penelitian keempat yaitu dilakukan Rey dan Extremera (2015) dengan judul “*Forgiveness and Health-Related Quality of Life in Older People: Adaptive Cognitive Emotion Regulation Strategies as Mediators*” bertujuan untuk menguji apakah strategi regulasi emosi kognitif adaptif mampu memediasi hubungan

antara pemaafan dengan kualitas hidup. Sampel yang digunakan sebanyak 350 orang Spanyol yang terdiri dari 209 orang wanita dan 141 pria berusia 55 tahun ke atas.

Dari penelitian ini, diketahui terdapat perbedaan dari segi variabel dan responden. Pada penelitian yang peneliti lakukan, variabel bebas berupa regulasi emosi dan variabel terikat berupa *self-concealment*. Sedangkan pada penelitian ini, variabel bebas meliputi *health-related Quality of Life* (QoL), lalu variabel intervening berupa strategi adaptif *Cognitive Emotion Regulation* (CER), beserta variabel terikat yaitu *forgiveness*. Adapun responden yang peneliti gunakan merupakan individu yang pernah mengalami kejadian traumatis, sedangkan di penelitian ini respondennya individu dewasa akhir dan melakukan penelitian di Negara Spanyol.

Penelitian kelima berjudul “*Self-Concealment in Jean Webster’s Daddy long Legs*”. Penelitian pada tahun 2021 oleh Fitranti dan Wedawati. Tujuan penelitian yaitu untuk mengidentifikasi penyembunyian diri melalui karakter utama Johari Windows. Penelitian ini juga mendeskripsikan rasa takut akan keterbukaan diri. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif-kualitatif. Analisis ini mengkolaborasikan konsep penyembunyian diri dengan Johari Window. Hasil penelitian menunjukkan, Judy Abbott, tokoh utama melakukan penyembunyian diri yang diidentifikasi dengan area tersembunyi paling dominan di Johari Window-nya yang termasuk rasa takut akan keterbukaan diri. Dengan membandingkan dengan analisis penyembunyian diri sebelumnya dalam

beberapa studi sastra, ditemukan bahwa penyembunyian diri terkait dengan keanehan, penipuan, dan mekanisme pertahanan represi atau penindasan.

Perbedaan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah penelitian ini hanya menggunakan satu variabel yang sama yaitu *self-concealment* dan tidak ada variabel tambahan dan juga penelitian ini menggunakan metode pengambilan data melalui deskriptif-kualitatif. Selain itu, responden dalam penelitian "*Self-Concealment in Jean Webster's Daddy long Legs*" adalah tokoh utama dalam novel. Sedangkan responden yang akan digunakan peneliti adalah individu yang pernah mengalami kejadian traumatis.

Penelitian keenam berjudul "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19". Penelitian pada tahun 2021 oleh Martha Paula Veronika Kogoya dan Miftakhul Jannah. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik dimana semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Perbedaan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah penelitian ini hanya menggunakan variabel bebas yang sama yaitu regulasi emosi sedangkan variabel terikatnya berbeda. Penelitian ini menggunakan variabel terikat prokrastinasi akademik, sedangkan variabel bebas yang akan digunakan peneliti adalah *self-concealment*. Selain itu, responden dalam penelitian ini

adalah 161 mahasiswa. Sedangkan responden yang akan digunakan peneliti adalah individu yang pernah mengalami kejadian traumatis.

Penelitian ketujuh berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi”. Penelitian pada tahun 2022 oleh Aprilia dan Yoenanto. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui adakah pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan secara bersamaan terhadap regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

Perbedaan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah penelitian ini menggunakan variabel dua bebas yang yaitu regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial sedangkan peneliti hanya menggunakan regulasi emosi. Penelitian ini menggunakan variabel terikat stress akademik, sedangkan variabel bebas yang akan digunakan peneliti adalah *self-concealment*. Selain itu, responden dalam penelitian ini adalah 197 mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Sedangkan responden yang akan digunakan peneliti adalah individu yang pernah mengalami kejadian traumatis.

Berdasarkan rangkuman hasil penelitian-penelitian sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian ini menunjukkan perbedaan yang mencolok dibandingkan dengan studi-studi sebelumnya. Perbedaan tersebut meliputi pemilihan variabel yang digunakan, karakteristik responden yang menjadi fokus

penelitian, serta tujuan yang ingin dicapai. Oleh karena itu, keaslian penelitian ini dapat dijamin dan dapat dipertanggungjawabkan keasliannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, S. A., & Riggs, S. A. (2008). An exploratory study of vicarious trauma among therapist trainees. *Training and Education in Professional Psychology*, 2(1), 26.
- Afifi, T., Caughlin, J., & Afifi, W. (2007). The dark side (and light side) of avoidance and secrets. In B. H. Spitzberg, & W. R. Cupach (Eds.), *The dark side of interpersonal communication* (2nd ed.). (pp. 61–92) Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 19-30.
- Ardian, J. (2024). Apa itu Trauma? Ini Penyebab, Gejala, dan Cara Mengatasinya
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas (Edisi 4)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi (Edisi II)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and personality psychology compass*, 1(1), 115-128.
- Brenner, E. M., & Salovey, P. (1997). Emotional regulation during childhood: Developmental, interpersonal, and individual considerations.
- Cicchetti, D., Ganiban, J., & Barnett, D. (1991). Contributions from the study of high-risk populations to understanding the development of emotion regulation and dysregulation (pp. 15-48). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Çelik, E., & Sahraç, Ü. (2015). Social and emotional loneliness and self-concealment as predictors of adolescents' sensation seeking. *Education Sciences & Psychology*, 36(4).
- Davis, C. G. (2024). Self-concealment, secrecy, and guilt. *Journal of personality*, 92(2), 421-435.
- Doménech, P., Tur-Porcar, A. M., & Mestre-Escrivá, V. (2024). Emotion regulation and self-efficacy: The mediating role of emotional stability and extraversion in adolescence. *Behavioral Sciences*, 14(3), 206.

- Finkenauer, C., Engels, R. C., & Meeus, W. (2002). Keeping secrets from parents: Advantages and disadvantages of secrecy in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(2), 123-136.
- Frijns, T., Finkenauer, C., Vermulst, A. A., & Engels, R. C. (2005). Keeping secrets from parents: Longitudinal associations of secrecy in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(2), 137-148.
- Fitri, A. R., & Ikhwanisifa. (2016). Regulasi emosi pada mahasiswa Melayu. *Jurnal Psikologi*, 12, (1), 1-7. doi: 10.24014/jp.v12i1.3002
- Fitranti, F. H., & Wedawati, M. T. (2021). Self-concealment in Jean Webster's daddy long legs. *Elite: English and Literature Journal*, 8(1), 1-14.
- Gilligan, M., Jaeger, J., Echiverri-Cohen, A., & Zoellner, L. A. (2012). Individual differences in trauma disclosure. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 43(2), 716-723.
- Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan antara self-compassion dan regulasi emosi dengan stres pada dewasa awal. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 22(1), 83-95.
- Gratz, Kim L. dan Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to workthrough their feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Gross, J.J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Harfush, S. A. E. M. A. E., Moussa, A. A., & Hassan, N. I. (2023). Role of alexithymia and self-concealment in predicting readiness to change among patients with substance use disorders. *Port Said Scientific Journal of Nursing*, 10(2), 50-75.

- Hartman, J. D., Patock-Peckham, J. A., Corbin, W. R., Gates, J. R., Leeman, R. F., Luk, J. W., & King, K. M. (2015). Direct and indirect links between parenting styles, self-concealment (secrets), impaired control over drinking and alcohol-related outcomes. *Addictive behaviors*, 40, 102-108.
- Iman, M., Rizky Indah, S., Laili, Q., Jannatul, A. H., Selly, S., Tiara, A. S., ... & Muhammad, A. F. Mereduksi Traumatik (Sebuah Pendekatan Dalam Mengurangi Trauma Akibat Bullying).
- Jarrell, A. and Lajoie, Susanne P. (2017). The regulation of achievements emotions: implications for research and practice. *Canadian Psychological Association*, 58(3), 276-287.
- Jones, J. L., Isaacowitz, D. M., & Ayduk, Ö. (2024). Conceal and Don't Feel as Much? Experiential Effects of Expressive Suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 01461672241290397.
- Jung, K., Kim, D. H., & Ryu, J. Y. (2018). Relationship between concealment of emotions at work and musculoskeletal symptoms: results from the third Korean working conditions survey. *Industrial health*, 56(5), 367-372.
- Kahn, J. H., & Garrison, A. M. (2009). Emotional self-disclosure and emotional avoidance: Relations with symptoms of depression and anxiety. *Journal of counseling psychology*, 56(4), 573.
- Kapatais, A., Williams, A. J., & Townsend, E. (2023). The mediating role of emotion regulation on self-harm among gender identity and sexual orientation minority (LGBTQ+) individuals. *Archives of suicide research*, 27(2), 165-178.
- Kealy, D., Seidler, Z. E., Rice, S. M., Cox, D. W., Oliffe, J. L., Ogrodniczuk, J. S., & Kim, D. (2021). Reduced emotional awareness and distress concealment: A pathway to loneliness for young men seeking mental health care. *Frontiers in Psychology*, 12, 679639.
- Kogoya, M. P. V., & Jannah, M. (2021). Pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 14-23.
- Larson, D. C., & Chastain, R. L. (1990). Feelings, embarrassing highly only. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(4), 439-455.
- Larson, D. G., Chastain, R. L., Hoyt, W. T., & Ayzenberg, R. (2015). Self-concealment: Integrative review and working model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(8), 705-e774. <https://doi.org/10.1521/jscp.2015.34.8.705>.

- Lilly, M. M., & Hong (Phyllice) Lim, B. (2013). Shared pathogeneses of posttrauma pathologies: Attachment, emotion regulation, and cognitions. *Journal of Clinical Psychology*, 69(7), 737-748.
- Liu, Z., & Slepian, M. L. (2018). Secrecy: Unshared realities. *Current Opinion in Psychology*, 23, 124-128.
- Love, M., & Farber, B. A. (2019). Honesty in psychotherapy: Results of an online survey comparing high vs. low self-concealers. *Psychotherapy Research*, 29(5), 607-620.
- Luoma, J. B., & Chwyl, C. (2022). Interpersonal mechanisms for the maintenance of self-criticism: expressive suppression, emotion expression, and self-concealment. *Current Psychology*, 41(6), 4027-4040.
- Luxton, D. D., Skopp, N. A., & Maguen, S. (2010). Gender differences in depression and PTSD symptoms following combat exposure. *Depression and Anxiety*, 27(11), 1027-1033. <https://doi.org/10.1002/da.20730>
- Masuda, A., Wendell, J. W., Chou, Y. Y., & Feinstein, A. B. (2010). Relationships among self-concealment, mindfulness and negative psychological outcomes in Asian American and European American college students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 32, 165-177.
- Nam, B., Kim, J., Ryu, W., Kim, D. I., Frey, J. J., & DeVylder, J. (2021). Perceived social stigma, self-concealment, and suicide risk among North Korean refugee women exposed to traumatic events. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 51(6), 1235-1246.
- Narimani, M., Abbasi, M., Abolghasemi, & Ahadi, B. (2013). The effectiveness of training acceptance / commitment and training emotion regulation on high-risk behaviors of students with dyscalculia. *International journal of High-Risk Behaviors and Addiction*, 2(2), 51-58
- Nursanti, E., Gadis, N., & Hariyanto, L. (2021). Religiusitas dengan regulasi emosi pada ibu single Parent. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(2), 65-72.
- Ornstein, H. R. (2009). The relationship of self-concealment to behavioral inhibition and behavioral approach.
- Pahalani, P. S. (2015). Pengaruh pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi*, 3(2), 1-21.
- Pennebaker, J W. (1990). *Opening up: The healing power of confiding in others*. New York: Morrow.

- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological science*, 8(3), 162-166.
- Pielmaier, L., & Maercker, A. (2011). Psychological adaptation to life-threatening injury in dyads: The role of dysfunctional disclosure of trauma. *European journal of psychotraumatology*, 2(1), 8749.
- Pocnet, C., Dupuis, M., Congard, A., & Jopp, D. (2017). Personality and its links to quality of life: Mediating effects of emotion regulation and self-efficacy beliefs. *Motivation and Emotion*, 41, 196-208.
- Qin, Q. Y., Li, S. W., Li, W., & Li, Y. R. (2023). The mediating role of cognitive emotion regulation in the relationship between self-concealment and quality of life among breast cancer chemotherapy patients. *Journal of Clinical Psychology*, 79(12), 2918-2931.
- Rahmawati, M. (2014). Menulis ekspresif sebagai strategi mereduksi stres untuk anak-anak korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(2), 276-293.
- Reichert, R. A., Lopes, F. M., da Silva, E. A., Scatena, A., Andrade, A. L. M., & De Micheli, D. (2021). Psychological trauma: Biological and psychosocial aspects of substance use disorders. In *Drugs and Human Behavior: Biopsychosocial Aspects of Psychotropic Substances Use* (pp. 243-260). Cham: Springer International Publishing.
- Rey, L., & Extremera, N. (2016). Forgiveness and health-related quality of life in older people: Adaptive cognitive emotion regulation strategies as mediators. *Journal of health psychology*, 21(12), 2944-2954.
- Rouleau, G., Côté, J., & Cara, C. (2012). Disclosure experience in a convenience sample of Quebec-born women living with HIV: A phenomenological study. *BMC Women's Health*, 12, 1-11.
- Rubiani, A., & Sembiring, S. M. (2018). Perbedaan regulasi emosi pada remaja ditinjau dari faktor usia di sekolah yayasan pendidikan islam swasta Amir Hamzah Medan. *Jurnal Diversita*, 4(2), 99-108.
- Sease, T. B., Perkins, D. R., Sandoz, E. K., & Sudduth, H. (2021). Automatic thoughts: understanding the precursors of self-concealment within the psychological flexibility framework. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22, 68-73.
- Santrock, J. W. (2019). *A topical approach to life-span development* (Tenth edition). McGraw-Hill Education.
- Slepian, M. L., Greenaway, K.H., & Masicampo, E.J. (2020). Thinking through secrets: Rethinking the role of thought suppression in secrecy. *Personality*

and Social Psychology Bulletin, 46(10), 1411–1427.
<https://doi.org/10.1177/0146167219895017>

- Slepian, M. L., Kirby, J. N., & Kalokerinos, E. K. (2020). Shame, guilt, and secrets on the mind. *Emotion*, 20(2), 323–328. <https://doi.org/10.1037/emo0000542>
- Stefanni, D. M. (2024). Menkes Ungkap 32 Juta Warga RI Kena Gangguan Mental, Anxiety-Bipolar .
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Timblin, H., & Hassija, C. M. (2023). How will I be perceived: the role of trauma-related shame in the relationship between psychological distress and expectations of disclosure among survivors of sexual victimization. *Journal of interpersonal violence*, 38(7-8), 5805-5823.
- Uysal, A., Lee Lin, H., & Raymond Knee, C. (2010). The role of need satisfaction in self-concealment and well-being. *Personality and social psychology bulletin*, 36(2), 187-199.
- Wang, J., Qi, L., & Cui, L. (2014). The mediating effect of personality traits on the relationship between self-concealment and subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 42(4), 695-703.
- Wismeijer, A. A. (2011). Self-concealers: Do they conceal what we always assumed they do?. *Personality and Individual Differences*, 51(8), 1039-1043.
- Wu, Y., Hartman, D., Wang, Y., Goldfarb, D., & Goodman, G. S. (2023). Suppression and Memory for Childhood Traumatic Events: Trauma Symptoms and Non-Disclosure. *Topics in cognitive science*.
- Yakın, D., Gençöz, T., Steenbergen, L., & Arntz, A. (2019). An integrative perspective on the interplay between early maladaptive schemas and mental health: The role of self-compassion and emotion regulation. *Journal of clinical psychology*, 75(6), 1098-1113.

- Zerbe, K. J. (2019). The secret life of secrets: Deleterious psychosomatic effects on patient and analyst. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 67(1), 185-214.
- Zhang, L., Fan, X., & Yu, Z. (2022). Living alone but not feeling lonely: The Effect of self-concealment on perceived social support of youth living alone in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph192113805>
- Zhou, G., & Wang, E. (2021). Effects of self-concealment and self-esteem on Internet addiction in college students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 49(7), 1-9.