

Peran Relasi Teman Sebaya terhadap Hubungan Keterbukaan Diri dan Kesepian pada Remaja

The Role of Peer Relations on The Relationship of Self-disclosure and Loneliness In Adolescents

Maria Angelisa Siregar & Setiasih*

Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Surabaya 60293, Indonesia

ABSTRAK

Pembatasan pertemuan karena COVID 19 membuat tingkat kesepian meningkat khususnya pada remaja. Remaja memiliki kebutuhan untuk menjalin hubungan pertemanan dengan sebayanya namun sementara tidak terpenuhi karena pembatasan pertemuan. Hal ini turut memengaruhi perasaan kesepian remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara keterbukaan diri dan perasaan kesepian dengan mediator relasi remaja dengan teman sebayanya. Partisipan penelitian ini berjumlah 201 remaja yang terdiri dari 156 perempuan dan 45 laki-laki, berusia 14-19 tahun. Metode pengambilan sampel menggunakan kuesioner yang disebar secara online. Kuesioner penelitian menggunakan skala *Revised Self-Disclosure Scale* (RSDS), *Peer relationship scale*, dan UCLA 3. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada efek mediasi secara parsial dari relasi teman sebaya pada hubungan antara *self-disclosure* dengan perasaan kesepian. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *self-disclosure* dan *peer-relationship* merupakan salah satu faktor penting perkembangan remaja terutama mereka yang mengalami kesepian selama masa karantina pandemi COVID 19.

Kata kunci: keterbukaan diri, kesepian, relasi teman sebaya, remaja

ABSTRACT

The restrictions on gatherings due to COVID-19 have made loneliness levels increase, especially among adolescent. Adolescence have a need to having a relationship with peers however there is a restrictions of gathering. This also affects the self-disclosure of adolescents. This study aims to examine the relationship between self-disclosure and loneliness by mediating peer-relationship in adolescents. Participants in this study are 201 adolescents consisting of 156 girls and 45 boys, aged 14-19 years. The sampling method used a questionnaire and distributed online. Research questionnaire used the Revised Self-Disclosure Scale (RSDS), Peer relationship scale, and UCLA 3. The data analysis technique used regression analysis. Results showed that there was a partial mediating effect of peer relationship on the relationship between self-disclosure and loneliness. This shows that self-disclosure behavior and relationships with peers are important factors in adolescent development, especially those who experience loneliness during the pandemic COVID 19.

Keywords: self-disclosure, loneliness, peer-relationship, adolescence

*Korespondensi:

Setiasih
setiasih@staff.ubaya.ac.id

Masuk: 04 April 2022

Diterima: 19 Oktober 2022

Terbit: 26 Oktober 2022

Sitasi:

Siregar, M.A., & Setiasih.
(2022). Peran relasi teman
sebaya terhadap hubungan
keterbukaan diri dan kesepian
pada remaja. *Jurnal Ecopsy*,
9(2), 161-168.
[http://doi.org/10.20527/ecopsy.
2022.10.013](http://doi.org/10.20527/ecopsy.2022.10.013)

PENDAHULUAN

Pandemi COVID 19 membuat orang harus tetap tinggal di rumah dan membatasi adanya pertemuan. Hal ini diprediksi dapat menyebabkan individu mengalami perasaan kesepian, yang meskipun ringan, dapat berimplikasi secara mental pada efek jangka panjang individu dan kesehatan fisiknya. Ernst

et al. (2022) melakukan *systematic review* untuk melihat apakah kesepian meningkat sebelum dan selama pandemi. Hasil penelitian tersebut menggunakan 34 jurnal dengan 215,026 partisipan dan menemukan bahwa terjadi peningkatan perasaan kesepian yang kecil namun signifikan selama pandemi. Chen et al. (2021) menyebutkan bahwa pembatasan pertemuan akibat COVID 19 dapat berdampak

pada perasaan kesepian khususnya bagi individu yang dianggap berisiko tinggi dan harus tetap di rumah, seperti pada remaja. Menurut Malcom (2021) Pelajar dan dewasa muda berisiko lebih tinggi mengalami kesepian daripada kelompok usia lainnya. Pada tahun 1984, Peplau dan Perlman mendefinisikan kesepian sebagai pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi ketika seseorang merasa hubungan sosial mereka kurang baik secara kuantitas maupun kualitas. Kesepian pada remaja dapat dipengaruhi oleh hubungannya dengan sebaya, perilaku prososial, rasa malu dan perundungan (Woodhouse et al., 2012).

Remaja dianggap berisiko tinggi mengalami kesepian karena pandemi COVID 19 membuat remaja harus menjaga jarak sosial sehingga waktu bertemu dan menjalin relasi dengan temannya terbatas. Padahal, sesuai dengan tahap perkembangannya, masa remaja mulai memiliki kebutuhan untuk menjalin hubungan pertemanan dengan sebaya (Santrock, 2011). Frekuensi untuk menjalin komunikasi dengan teman sebaya (*peers*) semakin meningkat dan intens pada usia remaja (Chen et al., 2021).

Remaja yang sangat aktif membutuhkan kontak langsung dengan dunia luar. Bergabung dengan kelompok pertemanan dan diterima oleh teman sebayanya (*peer relationship*) menjadi hal yang sangat penting (Kulaksızoğlu dalam Gürsoy & Bıçakçı, 2006). Remaja yang memiliki relasi dengan teman sebaya yang banyak dapat menjadi positif karena terpenuhinya kebutuhan menjalin relasi sosial namun dapat juga menjadi negatif jika tingkat konflik tinggi dalam menjalin hubungan tersebut (Foulkes & Blakemore, 2021). Meskipun demikian, jika kebutuhan untuk menjalin relasi dengan teman sebaya ini tidak dapat terpenuhi, maka remaja memiliki kemungkinan untuk merasa kesepian. Woodhouse et al. (2012) juga mengatakan remaja yang diterima secara sosial oleh teman sebayanya dan hubungannya berjalan dengan baik akan cenderung tidak merasa kesepian.

Berg dan Peplau (dalam Myers, 2013) mengatakan perasaan kesepian remaja dapat dipengaruhi oleh kurangnya keterbukaan diri (*self-disclosure*). Imai dan Imai (2019) juga mengatakan bahwa keterbukaan diri dapat mengurangi efek negatif pada perasaan kesepian. Keterbukaan diri adalah suatu proses menceritakan kepada orang lain mengenai perasaan, sikap, dan pengalamannya (Sprecher & Hendrick, 2004). Keterbukaan diri membantu membangun hubungan persahabatan dan hubungan keluarga menjadi lebih baik dengan sikap yang lebih positif dan sehat (Chen et al., 2021). Altman dan Taylor mengatakan keterbukaan diri dapat diukur oleh dua hal yaitu luasnya pengungkapan (jumlah pernyataan yang diungkapkan) dan kedalaman pengungkapan (mengenai tingkat keintiman suatu ungkapan) (Lin & Utz, 2017).

Keterbukaan diri biasa ditemukan secara tatap muka atau *one on one communication*. Meski begitu, keterbukaan diri sering juga ditemukan di sosial media dengan saling berbagi informasi dengan teman dekat ataupun teman *online* (Davis, 2012). Selama pandemi, hampir seluruh aktivitas dilakukan di rumah, seperti untuk sekolah dan bekerja, diprediksi hal ini membuat individu semakin sering menggunakan sosial media untuk mengisi aktivitas kesehariannya. Keterbukaan diri secara *online* berbeda dengan *one on one communication*, karena pada umumnya, informasi diri yang diberikan disebarkan kepada banyak orang (Schlosser, 2019). Remaja yang menunjukkan keterbukaan diri melalui media *online* akan lebih mudah menjalin dan menjaga hubungan sosial yang positif selama masa remaja mereka (Vijayakumar & Pfeifer, 2020).

Vijayakumar dan Pfeifer (2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa keterbukaan diri merupakan hal mendasar selama masa remaja untuk pencapaian tujuan perkembangan utama mereka. Melalui keterbukaan diri, remaja dapat memperoleh pemahaman emosional, mendengar sudut pandang yang berbeda dari temannya, dan melindungi perasaan yang tidak diinginkan

dari pengalaman negatif (Smith & Medvin, 2016). Menurut Nabity-Grover et al. (2020) target remaja dalam melakukan keterbukaan diri adalah teman sebaya mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara keterbukaan diri dengan perasaan kesepian dengan mediator relasi remaja dengan teman sebayanya. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah (1) Ada hubungan antara keterbukaan diri dengan perasaan kesepian pada remaja, (2) Ada efek mediasi relasi teman sebaya pada hubungan keterbukaan diri dengan perasaan kesepian remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji regresi antara keterbukaan diri dengan perasaan kesepian dan relasi teman sebaya sebagai variabel mediator.

Partisipan

Populasi penelitian ini adalah remaja SMA di Indonesia. Sampel penelitian ini adalah remaja yang menjadi siswa SMA, baik laki-laki maupun perempuan. Jumlah partisipan yang mengisi kuesioner ini adalah 201 orang. Pengambilan data penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu pengambilan partisipan secara *accidental* (siapa pun) yang dapat menjadi sampel penelitian yang sesuai dengan kriteria partisipan penelitian.

Partisipan penelitian menunjukkan bahwa mayoritas adalah remaja perempuan (77,6%), berusia 15 tahun (47,3%), merupakan siswa SMA kelas 1. Sebanyak 36,8% mempunyai dua saudara dan mempunyai 4-6 teman (41,3%). Sebagian besar partisipan (49,8%) ketika mempunyai masalah memendam (diam) saja, meski mereka menyatakan bahwa relasi pertemanan adalah penting (47,8%) dan sangat penting (46,3%). Secara rinci deskripsi tentang demografi

partisipan penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Data demografi partisipan penelitian (N=201)

Variabel	Data	Jumlah	(%)
Jenis kelamin	Perempuan	156	77,6
	Laki-laki	45	22,4
Usia	14	10	5
	15	95	47,3
	16	66	32,8
	17	23	11,4
	18	4	2
	19	3	1,5
Jumlah saudara	Tidak ada	11	5,5
	1	41	20,4
	2	74	36,8
	3	45	22,4
	4	15	7,5
	5	13	6,5
	>5	2	1
Jumlah teman dekat	< 4 orang	58	27,9
	4-6 orang	83	41,3
	7-9 orang	28	13,9
	≥10 orang	34	16,9
Yang dilakukan ketika berada dalam masalah	Bercerita pada orangtua	34	16,9
	Bercerita pada teman	53	26,4
	Bercerita pada pacar/kekasih	8	4,0
	Berbagi ke media sosial	3	1,5
	saya		
	Memendam saja	100	49,8
	Bermain dengan peliharaan	3	1,5
	Sangat penting	93	46,3
Relasi pertemanan	Penting	96	47,8
	Tidak penting	7	3,5
	Sangat tidak penting	5	2,5

Pengukuran

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga alat ukur dalam bentuk kuesioner yang disebar secara *online*.

Variabel keterbukaan diri diukur dengan menggunakan *Revised Self-Disclosure Scale* (RSDS) oleh Wheelless yang telah diadaptasi oleh Pangestu dan Ariela (2020). Alat ukur RSDS memiliki 5 dimensi, yaitu *intent*, *amount*, *positiveness*, *depth* dan *honesty/accuracy* dengan jumlah item sebanyak 18 butir. Salah satu aitem dalam alat ukur RSDS adalah “Ketika saya mengungkapkan perasaan tentang diri saya, saya secara sadar berniat untuk melakukannya.” Hasil uji reliabilitas *Alpha’s Cronbach* adalah 0,81.

Variabel relasi teman sebaya diukur dengan menggunakan *Peer relationship scale* oleh *Community and Youth Collaborative Institute School Experience Surveys* oleh Anderson-Butcher, Amorose, Iachini, & Ball (2016). Pertanyaan alat ukur ini berkaitan dengan hubungan remaja dengan sebayanya, seperti “Teman-teman saya mendukung dan peduli dengan saya”. Alat ukur ini memiliki 4 butir dengan lima pilihan jawaban, yaitu: 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Hasil uji reliabilitas relasi teman sebaya memiliki *Alpha Cronbach* 0,804, dapat dikatakan bahwa alat ukur *peer relationship scale* reliabel.

Variabel kesepian diukur dengan menggunakan angket UCLA versi 3 dikembangkan oleh Russell (1996) terdiri dari 20 item unidimensi. UCLA memberikan 4 pilihan jawaban, yaitu 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), 4 (selalu). Bunyi salah satu aitem UCLA adalah “Seberapa sering anda merasa diabaikan?” Hasil uji reliabilitas UCLA 3 adalah 0,851, dapat dikatakan bahwa alat ukur ini reliabel.

Prosedur

Pada tahap awal penelitian, peneliti melakukan persiapan alat ukur dengan melakukan perizinan untuk ketiga alat ukur. Pada skala relasi teman sebaya, peneliti menerjemahkan *peer relationship scale* ke dalam bahasa Indonesia. Pada tahap persiapan, peneliti juga membuat pertanyaan untuk data demografi, pertanyaan terbuka serta *google*

form untuk menyebarkan kuesioner secara *online*.

Selanjutnya pada tahap pelaksanaan, peneliti menyebarkan kuesioner atau mengambil data secara *online* kepada partisipan yang sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan, yaitu remaja dalam hal ini siswa SMA, baik laki-laki maupun perempuan.

Teknik Analisis

Setelah data terkumpul, terlebih dahulu dilakukan uji reliabilitas alat ukur. Uji reliabilitas alat ukur UCLA 3 dan *peer relationship scale* menggunakan *Alpha’s Cronbach*. Uji hipotesis dilakukan dengan analisis regresi. Analisis data menggunakan program SPSS.

HASIL

Uji Reliabilitas

Peneliti melakukan uji reliabilitas alat ukur terlebih dahulu sebelum melakukan uji Hipotesis. Berdasarkan hasil uji reliabilitas (tabel 2), nilai α pada masing-masing alat ukur adalah $>0,7$, dapat dikatakan bahwa ukur RSDS, *peer relationship scale*, dan UCLA 3 yang digunakan adalah reliabel.

Alat ukur *Revised Self-Disclosure Scale* (RSDS) memiliki rentang nilai CITC 0,07 hingga 0,606. Butir dengan CITC terendah (0,07) tetap peneliti pertahankan dengan pertimbangan bahwa penghapusan butir tersebut tidak memengaruhi hasil α RSDS secara signifikan.

Tabel 2. Uji reliabilitas

Alat ukur	α	CITC
<i>Revised Self-Disclosure Scale</i> (RSDS)	0,728	0,07 – 0,606
<i>Peer relationship scale</i>	0,851	0,514 – 0,750
UCLA 3	0,804	0,168 – 0,621

Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis. Tabel 3 menunjukkan hasil uji normalitas pada penelitian ini. Berdasarkan hasil uji normalitas (tabel 3) dapat dikatakan bahwa data yang digunakan tidak normal ($\text{sig.} < 0,05$)

Tabel 3. Uji Normalitas

Alat ukur	Sig.
<i>Revised Self-Disclosure Scale</i> (RSDS)	0,007
<i>Peer relationship scale</i>	0,000
UCLA 3	0,015

Uji Linearitas

Tabel 4 menunjukkan hasil uji linearitas. Berdasarkan hasil yang ditunjukkan pada tabel 4, dapat dikatakan bahwa data penelitian ini bersifat linear karena memenuhi syarat ($\text{sig.} < 0,05$).

Tabel 4. Uji Linearitas

Alat ukur	Sig.
Keterbukaan diri dan relasi sebaya	0,001
Relasi sebaya dan kesepian	0,001

Uji Hipotesis

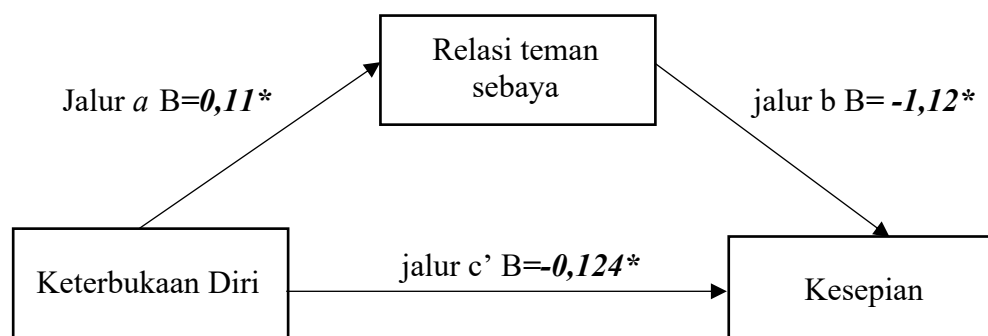
Hasil analisis ditunjukkan pada tabel 5 dan gambar 1. Berdasarkan hasil analisis,

didapatkan bahwa keterbukaan diri memiliki peranan terhadap relasi teman sebaya ($B=0,11$ dan $p<0,05$); relasi teman sebaya memiliki peranan terhadap perasaan kesepian ($B=-1,12$ dan $p<0,05$); serta keterbukaan diri memiliki peranan dengan perasaan kesepian ($B=-0,124$ dan $p<0,05$). Selanjutnya, hubungan antara keterbukaan diri dengan perasaan kesepian melalui peran mediasi relasi teman sebaya menunjukkan hasil yang signifikan ($B=0,124$ dan $p<0,05$).

Tabel 5. Uji hipotesis

Model	B	t	Sig.
Keterbukaan diri - Relasi teman sebaya	0,11	6,775	0,001
Relasi teman sebaya - Kesepian	-1,12	-6,094	0,001
Keterbukaan diri - Kesepian	-0,25	-5,293	0,001
Keterbukaan diri - Relasi teman sebaya- Kesepian	-0,124	-2,548	0,01

Oleh karena hasil uji regresi peranan langsung dan peranan tidak langsung menunjukkan hasil yang signifikan maka dapat dikatakan bahwa relasi dengan teman sebaya memediasi keterbukaan diri dan kesepian secara parsial.



Keterangan: $*p<0,05$

Gambar 1. Bagan Hasil Analisis

PEMBAHASAN

Partisipan pada penelitian ini berjumlah 201 remaja (77,6% perempuan). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keterbukaan diri dengan perasaan kesepian pada remaja dan bagaimana efek mediasi relasi sebaya pada hubungan keterbukaan diri dengan perasaan kesepian remaja. Tabel 5 merupakan hasil analisis yang menunjukkan bahwa ada korelasi antara keterbukaan diri dan perasaan kesepian pada remaja ($B = -0,124$, $p < 0,05$) serta relasi teman sebaya dapat menjadi mediator antara keterbukaan diri dengan perasaan kesepian. Hal ini berarti hubungan antara keterbukaan diri dengan perasaan kesepian dapat dimediasi oleh relasi teman sebaya secara parsial.

Finkenauer et al. (2018) mengatakan bahwa keterbukaan diri memainkan peran yang penting pada seluruh tingkat hubungan. Keterbukaan diri merupakan proses interpersonal yang mendasar yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti orang yang dituju, jenis informasi yang diungkapkan; serta luas atau jumlah informasi yang akan diungkapkan (Vijayakumar & Pfeifer, 2020). Pada masa remaja, individu perlu mengartikulasi *sense of self* ketika melakukan pengungkapan diri kepada orang lain karena mereka akan mendapat umpan balik. Melalui umpan balik tersebut, dapat membantu mereka memvalidasi kesesuaian perasaan, pikiran dan perilaku mereka serta mendukung pengembangan hubungan dekat dengan orang lain dalam hal ini teman sebaya mereka.

Pada hubungannya dengan sebaya, keterbukaan diri menumbuhkan relasi remaja menjadi lebih erat dan intim. Stafford dan Canary (dalam Sprecher & Hendrick, 2004) mengatakan bahwa keterbukaan diri merupakan salah satu dari lima strategi dalam memelihara suatu hubungan sehingga seringkali dikaitkan dengan kualitas dan stabilitas hubungan (Sprecher & Hendrick, 2004). Keterbukaan diri dapat berpengaruh pada kualitas hubungan sebaya remaja. Keterbukaan diri berkaitan dengan

memberikan informasi dalam diri. Memberikan informasi tentang diri dapat berisiko seseorang untuk diejek, dihina atau ditolak. Pada saat yang sama, memberikan informasi terkait diri juga memungkinkan orang lain atau sebaya menjadi lebih mengenal, menyukai dan mencintai dirinya (Finkenauer et al., 2018).

Kurang atau tidak adanya umpan balik terkait pengungkapan diri (keterbukaan diri) dari teman sebaya dapat menimbulkan perasaan penolakan hingga mengancam kebutuhan dasar remaja yang akhirnya memunculkan perasaan kesepian dan emosi negatif lainnya (Chen et al., 2021). Kesepian didefinisikan sebagai perasaan tidak menyenangkan yang terjadi ketika individu merasa hubungan sosial mereka tidak baik. Pada remaja, relasi dengan sebaya menjadi sangat penting untuk memenuhi kebutuhan sosialnya (Smith & Medvin, 2016).

Dewasa ini, khususnya selama masa karantina akibat pandemi COVID 19, keterbukaan diri menjadi umum dilakukan secara *online*. Hal ini karena tidak memungkinkan untuk adanya pertemuan secara *offline*. Finkenauer et al., (2018) mengatakan internet dan media sosial memainkan peranan penting dalam mempertahankan dan mengembangkan sebuah hubungan. Meskipun pada akhirnya, terdapat dampak positif dan negatif dari keterbukaan diri secara *online* maupun *offline*. Selama karantina COVID 19, keterbukaan diri secara *online* sangat membantu remaja dalam melewati tugas perkembangannya yaitu menjalin relasi dengan sebaya. Dengan memberikan informasi tentang diri, remaja dapat mempertahankan hubungan mereka dan memberikan tanda bahwa mereka saling menerima dan peduli satu dengan yang lain.

Berdasarkan uraian di atas penelitian ini dapat menjadi rujukan informasi untuk merancang keterampilan pengungkapan diri sebagai upaya memperdalam atau memulai suatu hubungan. Walaupun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu tidak menspesifikan tema keterbukaan diri yang

sering dibagikan oleh partisipan kepada teman sebayanya atau orang lain, serta tidak mengklasifikasikan jenis pertemanan sebayanya (sesama jenis atau lawan jenis). Oleh karena itu, saran untuk peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian tentang keterbukaan diri dan relasi dengan teman sebaya adalah mempertimbangkan topik keterbukaan diri yang dibagikan partisipan dan jenis pertemanan yang dijalin oleh partisipan (dengan sesama jenis, lawan jenis, atau keduanya).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian disimpulkan bahwa relasi dengan teman sebaya dapat memediasi secara parsial hubungan antara keterbukaan diri dengan kesepian pada remaja. Keterbukaan diri remaja dapat memengaruhi hubungan dengan teman sebaya (*peer-relationship*) dan memengaruhi kesepian. Perilaku pengungkapan diri ke teman sebaya dapat mencerminkan reorientasi sosial karena remaja dapat menerima atau memberi dukungan, baik secara emosional maupun sosial dari dan kepada teman sebayanya serta secara tidak langsung akan memengaruhi perasaan kesepian remaja. Sehubungan dengan terbatasnya pertemuan secara langsung (tatap muka), maka keterbukaan diri dapat dilakukan juga secara *online* oleh remaja kepada sebayanya. Internet dan media sosial memainkan peranan penting dalam mewujudkan perilaku keterbukaan diri remaja dan memperluas relasi sosial. Selain itu, keterbukaan diri secara *online* diprediksi memberikan dampak baik dalam membantu remaja yang mengalami kecemasan menjalin relasi sosial. Hal ini karena remaja dapat menjalin hubungan, memberikan informasi diri dan melakukan keterbukaan secara *online* terlebih dahulu sebelum mereka bertemu langsung dengan sebayanya. Keterbukaan diri dan menjalin relasi dengan teman sebaya merupakan hal penting bagi perkembangan

remaja untuk menghindari adanya perasaan kesepian meskipun di situasi pandemi COVID 19.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson-Butcher, D., Amorose, A. J., Iachini, A., & Ball, A. (2016). *Community and Youth Collaborative Institute School Experience Surveys-Technical Report CAYCI Peer Relationships Scale Middle/High School Student Version*.
- Chen, L., Cheng, R., & Hu, B. (2021). The Effect of Self-Disclosure on Loneliness in Adolescents during COVID-19: The Mediating Role of Peer Relationships. *Frontiers in Psychiatry*, 12(August). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.710515>
- Davis, K. (2012). Friendship 2.0: Adolescents' experiences of belonging and self-disclosure online. *Journal of Adolescence*, 35(6), 1527–1536. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.02.013>
- Ernst, M., Niederer, D., Werner, A. M., Czaja, S. J., Mikton, C., Ong, A. D., ... & Beutel, M. E. (2022). Loneliness before and during the COVID-19 pandemic: A systematic review with meta-analysis. *American Psychologist*.
- Finkenauer, C., Kerkhof, P., & Pronk, T. (2018). Self-Disclosure in Relationships: Revealing and Concealing Information about Oneself to Others. In A. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (Cambridge Handbooks in Psychology, pp. 271-281). Cambridge: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316417867.022>
- Foulkes, L., & Blakemore, S. J. (2021). Individual differences in adolescent mental health during COVID-19: The importance of peer relationship quality.

- Neuron*, 109(20), 3203–3205. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2021.07.027>
- Foulkes, L., & Blakemore, S. J. (2021). Individual differences in adolescent mental health during COVID-19: The importance of peer relationship quality. *Neuron*, 109(20), 3203–3205. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2021.07.027>
- Gürsoy, F., & Bıçakçı, M. Y. (2006). A study on the loneliness level of adolescents. *Journal of Qafqaz*, 18, 140–146. https://www.iscet.pt/uploads/obSolidao/a_study_on_the_loneliness_level_of_the_adolescents.pdf
- Imai, T., & Imai, A. (2019). Cross-ethnic self-disclosure buffering negative impacts of prejudice on international students' psychological and social well-being. *Journal of International Students*, 9(1), 66–83. <https://doi.org/10.32674/jis.v9i1.279>
- Lin, R., & Utz, S. (2017). Self-disclosure on SNS: Do disclosure intimacy and narrativity influence interpersonal closeness and social attraction? *Computers in Human Behavior*, 70, 426–436. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.012>
- Malcom, D. R. (2021). Loneliness as a Downstream Concern in a Pandemic (and Post-Pandemic) World. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 85(4). <https://doi.org/10.5688/ajpe8456>
- Myers, D.G. (2013). *Social Psychology (11th ed.)*. McGraw-Hill
- Nabity-Grover, T., Cheung, C. M. K., & Thatcher, J. B. (2020). Inside out and outside in: How the COVID-19 pandemic affects self-disclosure on social media. *International Journal of Information Management*, 55(June), 102188. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2020.102188>
- Pangestu, H. X., & Ariela, J. (2020). Pengaruh Attachment terhadap Self-Disclosure pada Pria Dewasa Awal yang Berpacaran. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(1), 87–100. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v4i1.2406>
- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale Version 3 (description of Measure). *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 3–4.
- Santrock, J. W. (2011). *Lifespan Development 13th edition*. McGraw-Hill.
- Schlosser, A. E. (2020). Self-disclosure versus self-presentation on social media. *Current Opinion in Psychology*, 31, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.06.025>
- Smith, N. D., & Medvin, M. (2016). The role of self-disclosure in buffering negative feelings within adolescent friendships. *Modern Psychological Studies*, 21(2), 3. <https://scholar.utc.edu/mps/vol21/iss2/3>
- Sprecher, S., & Hendrick, S. S. (2004). Self-disclosure in intimate relationships: Associations with individual and relationship characteristics over time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(6), 857–877. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.6.857.54803>
- Vijayakumar, N., & Pfeifer, J. H. (2020). Self-disclosure during adolescence: exploring the means, targets, and types of personal exchanges. *Current Opinion in Psychology*, 31, 135–140. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.005>
- Woodhouse, S. S., Dykas, M. J., & Cassidy, J. (2012). Loneliness and peer relations in adolescence. *Social development*, 21(2), 273–293. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2011.00611.x>