

# PENGUNGKAPAN DIRI DI MEDIA SOSIAL DITINJAU DARI KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA

Zarina Akbar & Robby Faryansyah

Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

## ABSTRACT

*The study aims to determine the effect of social anxiety towards self disclosure in social media on adolescents. The study with the total of 201 respondents using ex post facto quantitative research method with purposive sampling. The data collection technique using Jourard Self Disclosure (JSDQ) and Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) as the questionnaire. Statistical analysis for testing the hypothesis is one predictor regression. The result showed that there is no effect of social anxiety towards self disclosure in social media on adolescents which has been proved by  $F = 0,504$  ;  $p = 0,478 > 0,05$ .*

**Keywords:** *Social Anxiety, Self Disclosure, Adolescents*

## Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah cara interaksi antar individu. Internet menjadi sebuah ruang digital baru yang menciptakan sebuah ruang kultural. Tidak dapat dihindari bahwa keberadaan internet memberikan banyak kemudahan kepada penggunaannya. Beragam akses terhadap informasi dan hiburan dari berbagai penjuru dunia dapat dicari melalui internet. Internet menembus batas dimensi kehidupan pengguna, waktu, dan ruang yang dapat diakses oleh siapapun, kapanpun, dan dimanapun.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia (APJII), bahwa sepanjang tahun 2016 pengguna internet di Indonesia berjumlah 132,7 juta orang (Tekno Kompas, 24 Oktober 2016). Internet dapat memenuhi segala kebutuhan manusia seperti kebutuhan untuk bersosialisasi, mengakses informasi sampai kepada pemenuhan kebutuhan hiburan. Kehadiran internet lebih dimanfaatkan sebagai media sosial oleh masyarakat (Baidu, dalam Soliha 2015). Data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo) tahun 2013, mengungkapkan pengguna internet di Indonesia pada tahun tersebut mencapai 63 juta orang. Dari angka tersebut, 95 persennya menggunakan internet untuk mengakses media sosial.

Subrahmanyam dan Greenfield (2008) menjelaskan bahwa remaja menempati proporsi paling besar pengguna komunikasi elektronik baru seperti Instant Messaging, E-mail, dan pesan teks, serta komunikasi melalui situs internet seperti Blog, jejaring sosial online, dan situs internet (dalam

Buntaran & Helmi, 2015). Berdasarkan data yang dilaporkan Madden, Lenhart, Duggan, Cortesi, dan Gasser (2013) 95% remaja dengan rentang usia 12 - 17 tahun aktif secara online. Remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2003). Survei yang melibatkan 802 remaja tersebut melaporkan bahwa 81% remaja menggunakan situs jejaring sosial online. Ada 77% remaja aktif dan menggunakan Facebook, dan 24% menggunakan Twitter (dalam Buntaran & Helmi, 2015). Goldner (2008) menjelaskan bahwa remaja memiliki kebutuhan untuk memiliki dan bersama dalam jaringan sosialnya serta meningkatkan hubungan interpersonal untuk mengaktualisasikan diri melalui keterampilan interpersonal. Pengungkapan diri merupakan keterampilan interpersonal yang penting dalam perkembangan remaja, namun sebagian besar dari remaja memiliki keterampilan interpersonal yang rendah (dalam Buntaran & Helmi, 2015).

Derlega, Metts, Petronio, dan Margulis (1993), menjelaskan bahwa pengungkapan diri adalah sebuah tindakan yang membuka informasi pribadi kepada orang lain (dalam Varnali & Toker, 2015). Menurut Greene, Derlega, dan Mathews (2006) semua bentuk komunikasi verbal dan non verbal yang bersifat mengungkapkan informasi tentang diri dan perilaku komunikatif merupakan perilaku pengungkapan diri (dalam Buntaran & Helmi, 2015). Pengungkapan diri terjadi ketika individu secara sukarela menyatakan pada orang lain sesuatu tentang dirinya yang tidak akan diketahui atau diperoleh orang lain dari sumber lain (Pearce & Sharp, 1973).

Jourard dan Lasakow (1958) mendefinisikan pengungkapan diri atau self disclosure sebagai berikut: "*self disclosure refers to the process of making the self known to other*

persons; "target person" are persons to whom information about the self is communicated". Jourard mengemukakan istilah "target person" untuk menyatakan individu yang menerima informasi yang dikomunikasikan dari orang lain, sehingga pengungkapan diri merujuk pada proses pengenalan satu individu ke individu lain (Jourard & Lasakow, 1958). Lebih lanjut, Jourard (1964) menjelaskan bahwa pengungkapan diri adalah pembicaraan diri sendiri kepada orang lain sehingga orang lain mengetahui apa yang dipikirkan, dirasakan, dan diinginkan oleh seseorang. Jourard (1958) menjelaskan bahwa di dalam pengungkapan diri terdapat enam aspek, yaitu: sikap dan pendapat (*attitudes and opinions*), selera dan minat (*taste and interest*), pekerjaan atau pendidikan (*work or studies*), keuangan (*money*), kepribadian (*personality*), dan fisik (*body*).

Dalam pengungkapan diri, individu mulai dari orientation stage yang diawali dengan membicarakan hal-hal umum dan sederhana. Kemudian masuk ke exploratory affection stage, yaitu intensitas topik yang dibicarakan meningkat dan mulai mengungkapkan suatu sikap terhadap suatu peristiwa. Tahapan ini diikuti dengan affection stage, ketika hal-hal pribadi mulai dibicarakan. Terakhir adalah plateau stage, yaitu ketika sebuah informasi yang disampaikan individu dapat memprediksi reaksi orang-orang lain (Loiacono, 2015).

Pada penelitian ini, pengungkapan diri diartikan sebagai bentuk komunikasi dimana individu membuat orang lain menjadi tahu tentang dirinya melalui pesan yang disampainya melalui media sosial. Pengungkapan diri tersebut tidak selalu berarti individu menyatakan sesuatu tentang dirinya, namun bisa juga berarti individu tersebut menyampaikan tentang sesuatu di luar dirinya yang dapat berupa pendapat, sikap, pemikiran, atau perasaannya tentang suatu hal sehingga membuat orang lain memperoleh informasi tentang dia.

Pengungkapan diri remaja di media sosial merupakan bentuk penghindaran dari respon-respon yang tidak menyenangkan terhadap interaksi interpersonal secara tatap muka. Hal ini didukung dengan berdasarkan data preliminary study yang dilakukan pada 145 responden (laki-laki = 26 dan perempuan = 119) menunjukkan bahwa remaja yang berusia 12-21 tahun mengalami perasaan kesal (11,7%), sedih (6,9%), malu (1,4%), dan tidak nyaman (1,4%) ketika mendapat kritikan dari orang lain dan mengalami perasaan malu (29%), gugup (13,4%), takut (4,8%), dan tidak nyaman (1,4%) ketika melakukan sebuah kegiatan yang dilihat oleh orang yang banyak. Respon fisik yang muncul ketika remaja merasa tidak nyaman adalah mengalami gelisah (9,6%), tubuh berkeringat

(7,6%), dan jantung berdebar (2,8%). Hal-hal tersebut menjadi perhatian tentang adanya kecemasan sosial dalam interaksi interpersonal pada remaja.

Kecemasan sosial hadir karena ada kekhawatiran memperoleh evaluasi negatif dari orang lain saat individu terlibat dalam aktifitas atau situasi sosial tertentu. Penelitian dari Garcia-Lopez, Ingles, dan Garcia-Fernandez (2008) menjelaskan bahwa situasi sosial tertinggi yang memicu kecemasan sosial adalah berbicara di depan umum (11%), diamati oleh orang lain (9,7%), berada dalam situasi yang memalukan (9,3%), dan penolakan (9%). Hal-hal tersebut menggambarkan betapa pentingnya remaja merasa diterima oleh teman sebaya, terlepas dari masalah jenis kelamin.

Data dari penelitian Merikangas (2010) menunjukkan bahwa prevalensi individu yang berusia 13-18 tahun dengan kecemasan sosial sebanyak 9,1%. Data demografis lainnya menunjukkan bahwa pada rentang usia 13-14 tahun, sebanyak 7,7% dari populasi mengalami kecemasan sosial; sebanyak 9,7% berusia 15-16 tahun; dan 10,1% berusia 17-18 tahun. Kecemasan sosial diperkirakan memiliki onset puncaknya pada masa remaja.

Kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap sebuah atau lebih situasi sosial yang terkait dengan performa, yang membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenalnya atau menghadapi kemungkinan diamati oleh orang lain, takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina (LaGreca & Lopez, 1998). LaGreca dan Lopez (1998) menjelaskan bahwa kecemasan sosial memiliki tiga aspek yaitu: ketakutan akan mendapat evaluasi negatif, penghindaran sosial dan distres pada lingkungan baru, dan penghindaran sosial dan distres pada lingkungan umum. La Greca dan Lopez (1998) menemukan bahwa remaja dengan kecemasan sosial memiliki teman dekat yang sedikit, kurang mendapatkan dukungan sosial dan penerimaan dari teman sebaya.

Kecemasan sosial sebenarnya merupakan hal yang umum terjadi pada tiap manusia dan merupakan respon yang normal terhadap situasi spesifik tertentu. Menurut Wolman dan Stricker

(1994) dalam melakukan interaksi sosial, individu ingin menciptakan kesan yang baik terhadap orang lain dan mendapat persetujuan sosial dari orang lain. Kecemasan sosial kemudian hadir saat individu merasa tidak dapat melakukan hal-hal tersebut, dan takut tidak diterima oleh orang lain (Wolman & Stricker, 1994). Pada kasus-kasus tertentu, individu merasa sangat cemas hingga menghindari sebagian besar kontak interpersonal atau melakukannya dalam keadaan yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan rasa takut yang berlebihan atau tidak masuk akal (Stein, dalam Mazalin & Moore, 2004).

Alden dan Bieling (1998) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa individu yang mengalami

kecemasan sosial memiliki kesulitan untuk mengungkapkan diri, timbal balik dari pengungkapan diri. Papsdorf dan Alden (1998) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa hubungan antara kecemasan sosial dan pengungkapan diri, memiliki taraf yang signifikan meskipun kecil. Dalto dan Azjen (1979) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa orang-orang yang membuka informasi positif lebih banyak disukai daripada orang-orang yang membuka informasi negatif (dalam Voncken & Dijk, 2013).

Penelitian Kang dan Gratch (2012) menemukan bahwa individu yang mengalami kecemasan sosial yang tinggi akan mengungkapkan diri dengan cara menceritakan tentang dirinya lebih banyak daripada individu dengan kecemasan sosial yang rendah. Individu dengan kecemasan sosial yang tinggi akan menunjukkan perilaku yang lebih ekspresif ketika lawan bicara memberikan respon positif terhadap perilaku tersebut. Individu dengan kecemasan sosial yang tinggi juga lebih banyak membuka informasi tentang dirinya secara tidak sadar daripada individu dengan kecemasan sosial yang rendah.

Penelitian ini menguji pengaruh kecemasan sosial terhadap pengungkapan diri di media sosial pada remaja. Remaja yang menerima respon tidak menyenangkan pada komunikasi interpersonalnya sehingga menggunakan media sosial sebagai media alternatif untuk mengungkapkan diri.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif korelasional dengan desain penelitian *expost facto*. Penelitian korelasional adalah tipe penelitian dengan karakteristik masalah berupa hubungan korelasional antara dua variabel atau lebih. Tujuan penelitian korelasional adalah untuk menentukan apakah terdapat asosiasi antara dua variabel atau lebih serta seberapa jauh korelasi yang ada di antara variabel yang di teliti (Sangadji & Sopiah, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja laki-laki atau perempuan berusia 12 - 21 tahun yang berdomisili di Jakarta. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria subjek yaitu remaja berusia 12 - 21 tahun, berdomisili di Jakarta, telah memiliki akun media sosial minimal selama satu tahun dan membagikan sebuah post (foto, video, teks atau story) di akun media sosial minimal satu kali dalam seminggu. Jumlah responden dalam penelitian ini berjumlah 201 orang.

Variabel pengungkapan diri diukur dengan menggunakan instrumen *Jourard Self Disclosure Questionnaire (JSDQ)* milik Jourard dan Lasakow (1958) yang berjumlah 61 pernyataan dengan reliabilitas sebesar 0,98. Variabel kecemasan sosial diukur dengan menggunakan instrumen *Social Anxiety Scale*

*for Adolescents (SAS-A)* milik LaGreca dan Lopez (1998) yang berjumlah 29 pernyataan dengan reliabilitas sebesar 0,98.

Teknik analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi. Analisis regresi dilakukan untuk mencapai tujuan-tujuan penelitian yang belum dapat diperoleh jika hanya dengan uji korelasi. Jika suatu variabel mempunyai hubungan dengan variabel-variabel lainnya, maka analisis regresi dapat dilanjutkan untuk mengetahui bagaimana prediksi suatu variabel terhadap variabel lainnya serta bagaimana hubungan sebab-akibat antar variabel tersebut (Rangkuti, 2017).

## Hasil dan Diskusi

Berdasarkan perhitungan pada penelitian ini, maka dapat dilihat koefisien persamaan regresi pada tabel 3.1:

Tabel 3.1 Koefisien Persamaan Regresi

Variabel	Konstanta	Koefisien Regresi
Pengungkapan Diri	-0,004	0,074
Kecemasan Sosial		

Berdasarkan tabel 3.1 maka dapat diketahui bahwa konstanta variabel pengungkapan diri sebesar -0,004 sedangkan koefisien regresi variabel kecemasan sosial sebesar 0,074. Dari hasil perhitungan tersebut, maka dapat diketahui persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = -0,004 + 0,074$$

Interprestasinya adalah jika pengungkapan diri (X) mengalami sebesar satu satuan, maka variabel kecemasan sosial (Y) juga akan mengalami penambahan sebesar 0,074. Penelitian ini juga menggunakan perhitungan uji signifikansi keseluruhan yang dapat dilihat pada tabel 3.2:

Tabel 3.2 Uji Signifikansi Keseluruhan

Variabel	F-hitung	F-tabel (1:199)	p (sig)
Pengungkapan Diri	0,504	3,889	0,478
Kecemasan Sosia			

Berdasarkan hasil perhitungan pada table 3.2 dapat diketahui F-hitung sebesar 0,504 dengan nilai p = 0,478 dan nilai  $\alpha = 0,05$ . Nilai F-tabel (1:199) pada taraf signifikansi 5% adalah 3,889. Penulisan notasi statistika hasil perhitungan analisis regresi sebagai berikut:

$$F = 0,504 ; p = 0,478 > 0,05$$

Berdasarkan hal tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh kecemasan sosial terhadap pengungkapan diri di media sosial pada remaja. Pengungkapan diri adalah pembicaraan diri sendiri kepada orang lain sehingga orang lain mengetahui apa yang dipikirkan, dirasakan, dan diinginkan oleh seseorang (Jourard, 1964). Seseorang bisa melakukan pengungkapan diri karena berbagai alasan, yaitu: mengungkapkan diri untuk meningkatkan penerimaan sosial agar diterima oleh orang lain, berbagi informasi pribadi kepada orang lain sebagai cara untuk mengawali sebuah hubungan, mengekspresikan perasaan untuk dapat mengurangi stres, berbicara kepada teman atau orang lain mengenai masalah yang sedang dihadapi untuk dapat membantu menjelaskan pemikiran tentang situasi yang terjadi, dan mengungkapkan diri informasi pribadi sebagai alat kontrol sosial (Derlega & Grzelak, 1979).

Membagikan atau mengungkapkan informasi dan perasaan kepada orang lain, tentu tidak lepas dari bahaya yang ada. Derlega (1994) menjelaskan bahwa meskipun pengungkapan diri dapat memperkuat rasa suka dan mengembangkan hubungan, tetapi juga mengandung resiko (Taylor, dkk, 2009). Resiko-resiko yang dapat terjadi saat mengungkapkan diri, yaitu: orang lain tidak peduli atau tertarik pada informasi pribadi yang disampaikan oleh seseorang, informasi diri yang diungkapkan seseorang mungkin menimbulkan penolakan sosial, informasi pribadi yang diberikan kepada orang lain dapat digunakan untuk menyakiti seseorang, dan informasi pribadi yang disampaikan seharusnya dapat dirahasiakan tetapi justru bisa disebarluaskan oleh orang lain.

Kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap sebuah atau lebih situasi sosial yang terkait dengan performa, yang membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenalnya atau menghadapi kemungkinan diamati oleh orang lain, takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina (LaGreca & Lopez, 1998). Secara sosial individu-individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung memperlihatkan beberapa karakteristik, yaitu: cenderung mengurangi keterlibatan dirinya dalam situasi pertemuan dengan lingkungan sosial, menarik diri dari lingkungan sosial ketika merasa dirinya tidak nyaman, dan cenderung menghindari situasi sosial yang diperkirakan dapat menimbulkan kecemasan bagi dirinya (Leary & Dobbins, 1983).

Masa remaja adalah masa yang rentan

bagi seseorang dapat mengalami kecemasan sosial. Merujuk pada data dari penelitian Merikangas (2010) menunjukkan bahwa prevalensi seumur hidup individu yang berusia 13-18 tahun dengan kecemasan sosial sebanyak 9,1%. Data demografis lainnya menunjukkan bahwa pada rentang usia 13-14 tahun, sebanyak 7,7% dari populasi mengalami kecemasan sosial; sebanyak 9,7% berusia 15-16 tahun; dan 10,1% berusia 17-18 tahun. Kecemasan sosial diperkirakan memiliki onset puncaknya pada masa remaja. Penelitian dari Garcia-Lopez, dkk, (2008) menjelaskan bahwa situasi sosial tertinggi yang memicu kecemasan sosial adalah berbicara di depan umum (11%), diamati oleh orang lain (9,7%), berada dalam situasi yang memalukan (9,3%) dan ditolak (9%). Hal-hal tersebut menggambarkan betapa pentingnya remaja merasa diterima oleh teman sebaya, terlepas dari masalah jenis kelamin (Garcia-Lopez, dkk, 2008).

Goldner (2008) menjelaskan bahwa remaja memiliki kebutuhan untuk memiliki dan bersama dalam jaringan sosialnya serta meningkatkan hubungan interpersonal untuk mengaktualisasikan diri melalui keterampilan interpersonal. Menurut Wolman dan Stricker (1994) dalam melakukan interaksi sosial, individu ingin menciptakan kesan yang baik terhadap orang lain dan mendapat persetujuan sosial dari orang lain. Kecemasan sosial kemudian hadir saat individu merasa tidak dapat melakukan hal-hal tersebut dan takut tidak diterima oleh orang lain (Wolman & Stricker, 1994).

Kecemasan sosial sebenarnya merupakan hal yang umum terjadi pada tiap manusia dan merupakan respon yang normal terhadap situasi spesifik tertentu, tetapi kecemasan sosial tidak memiliki pengaruh terhadap pengungkapan diri. Penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa terdapat variabel yang memiliki pengaruh terhadap pengungkapan diri. Hasil penelitian Pertiwi (2016) menunjukkan bahwa variabel kesepian memiliki pengaruh sebesar 3,9% terhadap variabel pengungkapan diri. Pengaruh yang dihasilkan kesepian terhadap pengungkapan diri bersifat positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kesepian yang dirasakan oleh remaja, maka semakin tinggi juga pengungkapan dirinya (Pertiwi, 2016).

Variabel kesepian dapat memoderasi hubungan antara kecemasan sosial dengan pengungkapan diri. Kesepian dapat terjadi jika seorang remaja tidak berhasil menemukan teman yang dianggap mampu untuk membantu mencapai tujuan-tujuan yang diinginkannya, dan jika dalam komunikasi interpersonalnya kurang terbuka karena ada faktor ketakutan mendapat evaluasi negatif, penghindaran secara sosial

maka variabel kesepian menjadi moderator antara variabel kecemasan sosial dengan pengungkapan diri yang dapat menjadi *equilibrium* untuk dapat mencapai tingkatan yang diinginkan dalam berhubungan sosial.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, tidak terdapat pengaruh kecemasan sosial terhadap pengungkapan diri di media sosial pada remaja. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial dan pengungkapan diri pada remaja pengguna media sosial, masing-masing berada dalam kategori tinggi.

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengembangkan penelitian mengenai kecemasan sosial dan pengungkapan diri, khususnya tentang kecemasan sosial dengan memperdalam kajian literatur mengenai variabel tersebut. Peneliti selanjutnya diharapkan melihat variabel-variabel lain yang memiliki hubungan dengan kecemasan sosial dan pengungkapan diri, seperti: kesepian, dukungan sosial. Tujuannya agar proses pengukuran kecemasan sosial dapat dilakukan dengan mendalam, guna mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.

## Daftar Pustaka

- Ardari, C. S. S. (2016). *Pengaruh kepercayaan diri terhadap intensitas penggunaan media sosial pada remaja awal*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Ayun, P. Q. (2015). Fenomena remaja menggunakan media sosial dalam membentuk identitas. *Channel*, 3(2), 1-16.
- Azwar, S. (1995). *Sikap manusia: Teori dan pengukurannya (edisi ke-2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset
- Azwar, S. (1999). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barlow, D. H., & Durand, V. M. (2005). *Abnormal psychology: An integrative approach*. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Bautista, C. L., & Hope, D. A. (2015). Fear of negative evaluation, social anxiety and response to positive and negative online social cues. *Cognitive Therapy Research*, 39, 658-668.
- Betty-Ann, C., Berman, S. L., & Smith, M. L. (2015). The role of communication technology in adolescent relationship and identity development. *Child Youth Care Forum*, 44, 79-92.
- Brecht, G. (2000). *Mengenal dan Menanggulangi Kekhawatiran*. Jakarta: Prenhallindo
- Buntaran, F. A., & Helmi, A. F. (2015). Peran kepercayaan interpersonal remaja yang kesepian dalam memoderasi pengungkapan diri pada media sosial. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 1(2), 106-119.
- Derlega, V. J., & Grzelak, J. (1979). Appropriateness of self disclosure. (G. J. Chelune, ed.) *Self-disclosure: origins, patterns, and implications of openness in interpersonal relationships*, 151-176. San Fransisco: Jossey Bass
- Durand, V. M., & Barlow, D. H. (2013). *Essentials of abnormal psychology (6<sup>th</sup> Ed)*. Wadsworth: Cengage Learning.
- Fausiah, F., & Widury, J. (2007). *Psikologi abnormal: Klinis dewasa*. Jakarta: UI- Press.
- Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan diri (self-disclosure) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Jurnal Ilmiah Widya Warta*, 33(1), 95-112.
- Garcia-Lopez, L.-J., Ingles, C. J., & Garcia-Fernandez, J. M. (2008). Exploring the relevance of gender and age differences in the assessment of social fears in adolescence. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 36(3), 363-385-390. doi:10.2224/sbp.2008.36.3.38
- Goldner, K. R. (2008). Self disclosure on social networking websites and relationship quality in late adolescence. ETD Collection for Pace University.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Ifdil. (2013). Konsep dasar self disclosure dan pentingnya bagi mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 13(1), 110-117.
- Ilona. (2006). *Kecemasan sosial pada penyandang tunanetra*. Tesis. Jakarta. Universitas Indonesia.
- Jourard, S. M., & Lasakow, P. (1958). Some factors in self-disclosure. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 56 (1), 91-98.
- Jourard, S. M. (1958). *The Jourard Sixty-Item Self Disclosure*. Retrieved February 28, 2017, from The Jourard Sixty-Item Self Disclosure: [www.sidneyjourard.com](http://www.sidneyjourard.com)
- Jourard, S. M. (1964). *The transparent self: Self disclosure and well-being*. New York: Van Nostrand Reinhold Company.
- Jourard, S. M. (1966). An exploratory study of body-accessibility. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 5(3), 221-231.
- Jourard, S. M. (1971). *Self disclosure: An experimental analysis of the transparent self*. New York: Wiley.
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G. C., & Neale, J. M. (2013). *Abnormal psychology (12<sup>th</sup> Ed)*. New Jersey, NJ: John Wiley & Sons, Inc
- Mazalin, D., & Moore, S. (2004). Internet use, identity development and social anxiety among young adults. *Behavioural Change*, 21(2), 90-102.
- Merikengas, K. R., Jiang-ping He., Burstein, M., Swanson, S. A., Avenevoli, S., Cui, L., et al. (2010). Lifetime prevalence of mental disorders in U.S. adolescents: results from

- National Comorbidity Survey Replication-Adolescent Supplement (NCS-A). *Journal of American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 49(10), 980-989.
- Mui-Teng Quek, K., & Fitzpatrick, J. (2013). Cultural values, self-disclosure, and conflict tactics as predictors of marital satisfaction among Singaporean husbands and wives. *The Family Journal*, 21(2), 208-216.
- Myers, D. G. (1996). *Social Psychology: (5<sup>th</sup> Ed)*. New York: The McGraw Hill Companies, Inc.
- Monks. (2009). *Adolescents development*. New Jersey: Medical Journal
- Nainggolan, T. (2011). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada pengguna napza: Penelitian di Balai Kasih Sayang Parmadi Siwi. *Sosiokonsepsia*, 16(02), 161-174.
- Neti, S. (2011). Social media and it's role in marketing. *International Journal of Enterprise Computing and Business Systems*, 1(2), 1-16.
- Leary, M. R. (1983). *Understanding social anxiety: Social, personality, and clinical perspectives*. Beverly Hills, CA: SAGE Publications, Inc.
- Leary, & Dobbins. (1983). Social anxiety, sexual behavior, and contraceptive use. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1347-1354.
- Lesmana, G. N. A. (2012). *Analisis pengaruh media sosial twitter terhadap pembentukan brand attachment*. Tesis. Universitas Indonesia.
- Loiacono, E. T. (2015). Self disclosure behavior on social networking web sites. *International Journal of Electronic Commerce*, 19(2), 66-94.
- Pearce, W. B., & Sharp, S. M. (1973). *Self-disclosing communication*. *The Journal of Communication*. (23). 409-425.
- Pertiwi, W. I. B. (2016). *Pengaruh kesepian terhadap pengungkapan diri remaja di media sosial*. Skripsi. Jakarta. Universitas Negeri Jakarta.
- Peurifoy, R. Z. (2005). *Anxiety, phobias and panic: A step-by-step program for regaining control of your life*. New York, NY: Time Warner Book Group.
- Quek, K. M.-T., & Fitzpatrick, J. (2013). Cultural values, self-disclosure, and conflict tactics as predictors of marital satisfaction among singaporean husbands and wives. *The Family Journal*.
- Rangkuti, A. A. (2012). *Konsep dan teknik analisis data penelitian kuantitatif bidang psikologi dan pendidikan*. Jakarta: FIP Press
- Rangkuti, A. A. (2017). *Statistika inferensial untuk psikologi & pendidikan*. Jakarta: Kencana
- Rangkuti, A. A., & Wahyuni, L. D. (2016). *Modul analisis data penelitian kuantitatif berbasis classical test theory dan item respon theory (Rasch Model)*. Jakarta: FIP Press
- Russel. G & Shaw.S. (2009). A study to investigate the prevalence of social anxiety in a sample of higher education students in the United Kingdom. *Journal of Mental Health*, 18(3), 198–206
- Sangadji, E. M., & Sopiah. (2010). *Metedologi Penelitian; Pendekatan Praktis Dalam Penelitian*. Yogyakarta: Andi.
- Santoso, R. K. (2012). *Pengaruh media sosial terhadap cutomer retention: studi kasus pada J.Co*. Tesis. Jakarta. Universitas Indonesia
- Sarwono, S.W. (2006). *Psikologi remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Soliha, F. S. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Jurnal Interaksi*, 4(10), 1-10.
- Storch, E. A., Massia-Warner, C., Crisp, H., & Klein, R. G. (2011). Peer victimization and social anxiety in adolescent: a prospective study. *Aggressive Behavior*, 31, 437-452
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Social psychology (12<sup>th</sup> Ed)*. Los Angeles, CA: Pearson Education, Inc.
- Van Zalk, N. (2016). Social anxiety moderates the links between excessive chatting and compulsive internet use. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 10(3). doi:10.5817/CP2016-3-3.
- Varnali, K., & Toker, A. (2015). Self-disclosure on social networking sites. *Social Behavior and Personality*, 43(1), 1-14.
- Veeraraghavan, V., & Singh, S. (2002). *Anxiety disorders: Psychological assessment and treatment*. New Delhi: SAGE Publications India.
- Voncken, M. J., & Dijk, K. F. L. (2013). Socially anxious individuals get a second chance after being disliked at first sight: the role of self-disclosure in the development of likeability in sequential social contact. *Cognitive Therapy Research*, 37, 7-17.
- Wolman, B. B. (1994). *Defining anxiety in anxiety & related disorders: a handbook*. (Wolman, B. B. & Stricker, G., ed.) New York: John Wiley & Sons, Inc.