



Hubungan *Self-Disclosure* dengan Kecemasan Sosial pada Siswa

Devina Eka Puteri^{*1}, Ulfa Danni Rosada²

^{1,2}Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

E-mail: 2200001073@webmail.uad.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-11-05 Revised: 2025-12-19 Published: 2026-01-15 Keywords: <i>Self-Disclosure;</i> <i>Social Anxiety;</i> <i>Students.</i>	This study aims to examine the relationship between self-disclosure and social anxiety among early adolescents in junior high school. The research employed a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 97 seventh-grade students from Junior High School "X," selected through cluster sampling. The instruments used were a self-disclosure scale and a social anxiety scale based on a 1–4 Likert format, both of which had been tested for validity and reliability, with 18 valid items ($\alpha = 0.786$) on the self-disclosure scale and 17 valid items ($\alpha = 0.810$) on the social anxiety scale. Data analysis included assumption testing (normality and linearity) and Pearson Correlation analysis. The findings indicated no significant relationship between self-disclosure and social anxiety ($p = 0.267 > 0.05$). These results suggest that students' self-disclosure does not directly contribute to the level of social anxiety experienced by early adolescents.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2025-11-05 Direvisi: 2025-12-19 Dipublikasi: 2026-01-15 Kata kunci: <i>Self-Disclosure;</i> <i>Kecemasan Sosial;</i> <i>Siswa.</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara <i>self-disclosure</i> dengan kecemasan sosial pada siswa remaja awal di SMP. <i>Self-disclosure</i> dipandang sebagai kemampuan individu dalam mengungkapkan pikiran dan perasaan kepada orang lain, sedangkan kecemasan sosial berkaitan dengan ketakutan akan evaluasi negatif dalam situasi sosial. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel berjumlah 97 siswa kelas VII SMP "X" yang dipilih melalui <i>cluster sampling</i> . Instrumen berupa skala <i>self-disclosure</i> dan skala kecemasan sosial berbasis Likert 1–4 yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dengan 18 item valid ($\alpha = 0,786$) pada skala <i>self-disclosure</i> dan 17 item valid ($\alpha = 0,810$) pada skala kecemasan sosial. Analisis dilakukan melalui uji asumsi (normalitas dan linearitas) serta uji <i>Pearson Correlation</i> . Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara <i>self-disclosure</i> dengan kecemasan sosial dengan nilai Sig. 0,267 ($>0,05$). Penelitian ini memberikan kontribusi empiris dengan menunjukkan bahwa <i>self-disclosure</i> bukan merupakan prediktor langsung kecemasan sosial pada siswa, sehingga memperkaya kajian bimbingan dan konseling serta menjadi dasar bagi pengembangan intervensi yang lebih berfokus pada faktor lain yang relevan.

I. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan signifikan dalam aspek fisik, emosional, intelektual, seksual, dan sosial (Sulhan et al., 2024). Perubahan tersebut memengaruhi cara remaja memahami dirinya dan lingkungannya. Masa ini juga sering diwarnai oleh pencarian jati diri, kecenderungan untuk memberontak, ketidakstabilan emosi, minat yang mudah berubah, mudah terpengaruh oleh tren, konflik dengan keluarga, serta dorongan untuk mencoba hal-hal baru dan rasa ingin tahu yang tinggi (Fitri & Asra, 2023). Siswa berusia 10–14 tahun yang berada pada jenjang SMP termasuk dalam kategori remaja awal cenderung mengalami dinamika yang kompleks (Izzani et al., 2024). Dinamika tersebut menuntut remaja untuk

mampu menyesuaikan diri dalam berbagai situasi sosial, salah satunya melalui *self-disclosure*.

Self-disclosure adalah kemampuan individu untuk mengungkapkan informasi pribadi, pikiran, dan perasaan kepada orang lain secara jujur dan terbuka (DeVito, 1986). Menurut Ningsih & Ningsih (2025) kemampuan ini menjadi penting karena berperan dalam pembentukan hubungan interpersonal yang sehat, penerimaan sosial, serta dukungan emosional dari lingkungan sekitar.

Dengan demikian, *self-disclosure* menjadi salah satu keterampilan sosial yang krusial bagi remaja dalam menghadapi tuntutan perkembangan sosial-emosional pada fase transisi ini (Maharsi et al., 2025). Ketika remaja mampu untuk mengomunikasikan pikiran, perasaan, serta

pengalaman pribadinya secara tepat, mereka akan lebih mudah memahami diri sendiri dan membangun hubungan yang suportif dengan orang lain (Putra et al., 2024). Oleh karena itu, penting untuk memahami kondisi remaja dengan tingkat *self-disclosure* yang baik sebagai gambaran perkembangan sosial yang sehat pada masa remaja.

Remaja dengan tingkat *self-disclosure* yang baik cenderung memiliki kemampuan adaptasi sosial yang tinggi dan mampu menjalin hubungan interpersonal yang bermakna (Chen et al., 2024). Kondisi tersebut menggambarkan perkembangan sosial yang ideal dalam masa remaja. Sebaliknya, kesulitan dalam mengungkapkan pemikiran, perasaan dan pengalaman pribadi dapat menghambat proses penyesuaian sosial dan meningkatkan risiko timbulnya masalah psikologis, salah satunya kecemasan sosial (Apong et al., 2025).

Kecemasan sosial didefinisikan La Greca & Lopez (1998) sebagai bentuk ketakutan yang muncul ketika individu dihadapkan pada situasi sosial yang menuntut keterlibatan dalam interaksi interpersonal. Kondisi ini dapat terlihat dalam lingkungan sekolah, termasuk pada siswa SMP yang menunjukkan rasa takut berlebihan saat harus tampil atau berbicara di depan kelas (Jusnita et al., 2025). Sehingga penting untuk memahami bentuk kecemasan sosial yang muncul dalam konteks sekolah.

Febriyani et al. (2025) menyebutkan di lingkungan sekolah kecemasan sosial biasanya tampak dari berbagai perilaku yang ditunjukkan siswa dalam kegiatan belajar. Beberapa karakteristik yang sering muncul antara lain siswa cenderung pasif selama proses pembelajaran, merasa takut atau gemetar saat diminta maju ke depan kelas, berbicara dengan terbata-bata, serta mengalihkan pandangan ketika berinteraksi dengan orang lain (Syarif et al., 2025). Mereka juga menunjukkan kekhawatiran berlebih terhadap evaluasi negatif dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah.

Individu dengan kecemasan sosial umumnya diliputi rasa takut akan penilaian negatif, kritik, atau dianggap tidak kompeten oleh orang lain. Kondisi tersebut dapat memunculkan gejala fisik seperti jantung berdebar, gemetar, keringat dingin, hingga kemungkinan mengalami serangan panik ketika berada dalam situasi sosial tertentu (Yudianfi, 2022)

Dalam konteks Bimbingan dan Konseling (BK), fenomena ini penting untuk diteliti karena

hasilnya dapat menjadi dasar dalam pengembangan program BK yang mendukung penguatan kemampuan *self-disclosure* remaja serta penurunan kecemasan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Sigarlaki & Nurvinkania (2022) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara *self-disclosure* dan kecemasan sosial. Oleh karena itu, peneliti berupaya menguji kembali hubungan antara *self-disclosure* dan kecemasan sosial pada subjek yang berbeda yaitu remaja awal di tingkat SMP, dengan tujuan memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika *self-disclosure* dan kecemasan sosial pada tahap perkembangan tersebut.

Dengan demikian, kedudukan penelitian ini adalah memperluas kajian terdahulu dengan menguji hubungan antara *self-disclosure* dan kecemasan sosial pada siswa SMP yang masih berada pada fase transisi perkembangan. Pengujian ini penting karena siswa SMP berada pada tahap awal pembentukan identitas sosial dan keterampilan komunikasi interpersonal, sehingga kemungkinan munculnya kecemasan sosial dapat lebih tinggi ketika kemampuan mengungkapkan diri belum matang. Oleh sebab itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan layanan BK dalam membantu remaja meningkatkan keterampilan *self-disclosure* dan mengurangi kecemasan sosial dalam lingkungan sekolah, sehingga mendukung perkembangan sosial-emosional mereka secara optimal.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara *self-disclosure* dan kecemasan sosial pada siswa SMP. Penelitian ini berlandaskan pada teori DeVito (1986) mengenai *self-disclosure* yang menekankan pentingnya komunikasi interpersonal dalam pembentukan hubungan sosial, serta teori kecemasan sosial yang dikemukakan oleh La Greca & Lopez (1998) yang menggambarkan kecemasan sebagai rasa takut terhadap evaluasi negatif dalam situasi sosial. Dengan mengacu pada kedua landasan teori tersebut, penelitian ini berasumsi bahwa *self-disclosure* memiliki hubungan dengan kecemasan sosial pada siswa SMP.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional untuk mengetahui hubungan antara *self-disclosure* (X) dengan kecemasan sosial (Y) pada siswa SMP. Penelitian dilaksanakan di SMP "X".

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII yang berjumlah 127 orang. Sampel dalam penelitian ini dipilih menggunakan cluster sampling. Sampel dalam penelitian ini dipilih menggunakan cluster sampling. Menurut Creswell & Creswell (2022) dalam prosedur *multistage* atau *clustering*, peneliti terlebih dahulu mengidentifikasi kelompok atau cluster (seperti kelas atau organisasi), kemudian menentukan individu di dalam kelompok tersebut untuk dijadikan sampel penelitian. Teknik ini digunakan ketika populasi terbagi ke dalam kelompok tertentu dan peneliti ingin mengambil sampel berdasarkan kelompok yang telah ada.

Dengan mempertimbangkan bahwa populasi penelitian terbagi berdasarkan kelas, teknik cluster random sampling dipandang paling sesuai untuk penelitian ini. Jumlah sampel sebanyak 97 siswa ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan sebesar 5%. Dari empat kelas tingkat VII di sekolah tempat penelitian dilakukan, tiga kelas yaitu VII-A, VII-B, dan VII-D dipilih sebagai sampel penelitian, sedangkan kelas VII-C digunakan sebagai uji coba instrumen.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologis yang bernama skala *self-disclosure* dan skala kecemasan sosial. Instrumen penelitian ini: Pertama, skala *self-disclosure* berjumlah 30 item yang disusun berdasarkan teori DeVito (1986) terdiri dari dimesi *amount*, *valence*, *accuracy* and *honesty*, *intention*, dan *intimacy*. Kedua, skala kecemasan sosial yang terdiri dari 30 item sesuai dengan teori La Greca & Lopez (1998) terdiri dari aspek ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dalam situasi baru, dan penghindaran sosial dengan orang yang dikenal.

Penyusunan item skala dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu: (1) penentuan aspek dan indikator berdasarkan kajian teori, (2) penyusunan kisi-kisi instrumen, dan (3) penyusunan item pernyataan favorable dan unfavorable. Selanjutnya, instrumen dikonsultasikan melalui *expert judgment* dengan pakar keahlian di bidang Bimbingan dan konseling untuk menilai kesesuaian butir pernyataan dengan aspek yang diukur serta kejelasan redaksi item. Masukan dari ahli digunakan sebagai dasar perbaikan instrumen sebelum dilakukan uji coba. Alternatif jawaban yang digunakan yakni skala likert: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS), terdiri atas pernyataan *favourable* dan *unfavourable*.

Uji validitas dilakukan menggunakan validitas konstruk dengan rumus *Product Moment*. Menurut Machali (2021) indikator valid jika $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$ atau $p\text{-value} < 0,05$. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari keseluruhan item, terdapat 18 item *self-disclosure* dan 17 item kecemasan sosial yang memenuhi kriteria validitas. Dilanjutkan dengan menggunakan pengujian reliabilitas konsistensi internal dengan rumus *Alpha Cronbach* ($\alpha \geq 0,70$) maka dinyatakan reliabel (Nunnally, 1978). Diperoleh nilai reliabilitas skala *self-disclosure* sebesar 0,786 dan nilai reliabilitas skala kecemasan sosial sebesar 0,810. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki reliabilitas yang baik dan layak digunakan dalam penelitian.

Kategori skor pada variabel *self-disclosure* dan kecemasan sosial ditentukan berdasarkan skor total responden dengan menggunakan pendekatan interval skor. Rentang kategori rendah, sedang, dan tinggi ditetapkan berdasarkan skor minimum dan maksimum instrumen, kemudian dibagi ke dalam tiga kategori dengan interval yang sama. Pengkategorian ini bertujuan untuk mempermudah interpretasi tingkat *self-disclosure* dan kecemasan sosial responden.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Pearson's correlation* untuk mengetahui hubungan variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y). Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 25.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Self-disclosure	97	24.00	65.00	48.0103	7.96280
Kecemasan Sosial	97	25.00	62.00	39.9175	6.16892
Valid N (listwise)	97				

Gambar 1. Hasil Uji Statistik Deskriptif

Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa variabel *self-disclosure* memiliki skor *minimum* sebesar 24 dan *maximum* sebesar 65, dengan *mean* sebesar 48,01 dan *standard deviation* sebesar 7,96. Variabel kecemasan sosial memiliki skor *minimum* sebesar 25 dan *maximum* sebesar 62, dengan *mean* sebesar 39,91 dan *standard deviation* sebesar 6,17.

Tabel 1. Kategorisasi *Self-Disclosure*

Variabel	Kategori	Interval	N	Persentase
Self-Disclosure	Rendah	$X < 36$	2	2 %
	Sedang	$36 \leq X < 54$	61	63 %
	Tinggi	$54 \leq X$	34	35 %
Total			97	100 %

Berdasarkan dari hasil kategorisasi *self-disclosure* menunjukkan bahwa 2 siswa (2%) memiliki kemampuan *self-disclosure* rendah, 61 siswa (63%), memiliki kemampuan *self-disclosure* sedang, dan 34 siswa (35%) memiliki kemampuan *self-disclosure* tinggi.

Tabel 2. Kategorisasi Kecemasan Sosial

Variabel	Kategori	Interval	N	Persentase
Kecemasan Sosial	Rendah	$X < 34$	21	22 %
	Sedang	$34 \leq X < 52$	74	76 %
	Tinggi	$52 \leq X$	2	2 %
Total			97	100 %

Berdasarkan hasil kategorisasi kecemasan sosial menunjukkan bahwa 21 siswa (22%) memiliki kecemasan sosial rendah, 74 siswa (76%) siswa memiliki kecemasan sosial sedang, dan 2 siswa (2%) siswa memiliki kecemasan sosial tinggi.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Untransformed Residuals
		N = 97
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	20402.000
	Std. Deviation	112879379
Most Extreme Differences	Absolute	.084
	Positive	.084
	Negative	-.060
Test Statistic		.084
Asymp. Sig. (2-tailed)		.007 ^c
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

Gambar 2. Hasil Uji Linearitas

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,087. Karena nilai signifikansi $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi dan data layak untuk digunakan dalam analisis selanjutnya.

ANOVA Table						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KecemasanSosial* Self_Disclosure	Between Groups (Combined)	1302.850	28	46.530	1.346	.160
	Linearity	47.389	1	47.389	1.371	.246
	Deviation from Linearity	1255.461	27	46.499	1.345	.163
Within Groups		2350.490	68	34.566		
Total		3653.340	96			

Gambar 3. Hasil Uji Linearitas

Berdasarkan hasil uji linearitas antara variabel *self-disclosure* dan kecemasan sosial diperoleh nilai signifikansi pada kolom *Deviation from Linearity* sebesar 0,163 ($> 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear, sehingga asumsi linearitas terpenuhi.

Correlations			
		Self_Disclosure	KecemasanSosial
Self_Disclosure	Pearson Correlation	1	.114
	Sig. (2-tailed)		.267
	N	97	97
KecemasanSosial	Pearson Correlation	.114	1
	Sig. (2-tailed)	.267	
	N	97	97

Gambar 4. Hasil Uji *Pearson's correlation*

Berdasarkan hasil uji *Pearson's correlation* diperoleh nilai Sig. 0,267 ($> 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *self-disclosure* dan kecemasan sosial.

B. Pembahasan

Hasil analisis *Pearson's correlation* menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,267 ($> 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-disclosure* dengan kecemasan sosial pada siswa. Nilai koefisien korelasi Pearson sebesar $r = 0,114$ menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sangat lemah dan berarah positif. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan *self-disclosure* siswa hanya diikuti oleh perubahan kecemasan sosial dalam tingkat yang sangat kecil dan tidak bermakna secara statistik. Dengan demikian, siswa yang memiliki kemampuan *self-disclosure* tinggi belum tentu memiliki kecemasan sosial yang rendah, begitu pula sebaliknya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sigarlaki & Nurvinkania (2022) pada mahasiswa yang juga menunjukkan tidak adanya hubungan antara *self-disclosure* dan kecemasan sosial. Persamaan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel dapat terjadi pada berbagai kelompok usia, termasuk remaja dan dewasa muda. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Subekti (2023) pada pengguna TikTok berusia 20–30 tahun, yang juga menemukan tidak adanya hubungan signifikan antara *self-disclosure* dan kecemasan sosial,

meskipun konteks dan karakteristik subjek berbeda.

Kesamaan hasil pada berbagai kelompok usia dan konteks ini mengindikasikan bahwa kecemasan sosial kemungkinan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan *self-disclosure*, tetapi juga oleh faktor-faktor lain *self-efficacy*, *self-esteem*, *self-concept* dan *self-control* (Najich et al., 2024). Penelitian yang dilakukan Said & Herdajani (2023) menemukan bahwa *self-esteem* (harga diri) memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan sosial, hal tersebut menguatkan bahwa variabel psikologis lain dapat menjadi mediator yang lebih berpengaruh dibandingkan *self-disclosure*. Dengan demikian, *self-disclosure* bukan satu-satunya indikator yang mampu menjelaskan tinggi rendahnya kecemasan sosial pada siswa.

Selain faktor psikologis, keterbatasan instrumen penelitian juga perlu diperhatikan. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa hanya 18 dari 30 item pada skala *self-disclosure* dan 17 dari 30 item pada skala kecemasan sosial yang dinyatakan valid. Proporsi item valid yang terbatas ini berpotensi memengaruhi kekuatan pengukuran konstruk, sehingga hubungan antarvariabel tidak terdeteksi secara optimal. Selain itu, penelitian ini menggunakan skala Likert bersifat *self-report*, sehingga data yang diperoleh sangat bergantung pada persepsi subjektif responden. Kondisi ini memungkinkan munculnya *bias social desirability*, yaitu kecenderungan responden memberikan jawaban yang dianggap sesuai dengan norma sosial yang ada di lingkungan sekitarnya.

Self-disclosure yaitu proses pengungkapan informasi pribadi yang dapat mempererat hubungan interpersonal (Syah & Ningsih, 2025). Namun, keterbukaan diri sangat dipengaruhi oleh kepribadian, jenis kelamin, konteks sosial, serta rasa aman psikologis (Fortuna & Aisyah, 2025). Febriani et al. (2021) menegaskan pada remaja awal, *self-disclosure* sering bersifat selektif dan situasional misalnya hanya kepada teman dekat atau melalui media sosial. Sehingga tidak selalu berdampak langsung pada kecemasan sosial dalam situasi sosial nyata, seperti berbicara di kelas atau berinteraksi dengan guru.

Towner et al. (2022) juga menjelaskan bahwa *self-disclosure* remaja sangat dipengaruhi oleh konteks interaksi, baik tatap

muka maupun daring. *Self-disclosure* melalui media daring bahkan dapat memberikan rasa aman bagi individu dengan kecemasan sosial tinggi (Sahputra et al., 2023). Hal ini dapat menjadi salah satu alasan hubungan antara *self-disclosure* dan kecemasan sosial tidak terbentuk dalam penelitian ini.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,267 ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-disclosure* dengan kecemasan sosial pada siswa. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat keterbukaan diri siswa tidak secara langsung memengaruhi tinggi rendahnya kecemasan sosial yang mereka alami.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi layanan bimbingan dan konseling di SMP agar tidak hanya berfokus pada pengembangan *self-disclosure*, tetapi juga mempertimbangkan faktor psikologis lain yang lebih berpengaruh terhadap kecemasan sosial siswa. Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi dalam memperluas kajian mengenai *self-disclosure* dan juga kecemasan sosial pada remaja awal, serta menunjukkan adanya research gap terkait peran *self-disclosure* sebagai prediktor kecemasan sosial pada kelompok usia tersebut.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) untuk merancang layanan konseling individual maupun konseling kelompok yang tidak hanya berfokus pada peningkatan *self-disclosure*, tetapi juga pada penguatan rasa aman psikologis, kepercayaan diri, dan keterampilan sosial siswa. Program konseling kelompok dapat diarahkan pada latihan komunikasi asertif dan berbagi pengalaman secara bertahap agar siswa merasa nyaman dalam situasi sosial.

Bagi pihak sekolah, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk membangun iklim kelas yang aman dan suportif, melalui pola komunikasi yang terbuka antara guru dan siswa serta penerapan aturan kelas yang mendorong interaksi sosial positif tanpa stigma terhadap siswa yang pendiam atau cemas.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan model penelitian dengan menambahkan variabel lain seperti *self-esteem*, dukungan sosial, atau kelekatan, serta menggunakan analisis yang lebih komprehensif seperti regresi berganda atau analisis mediasi untuk memahami peran *self-disclosure* terhadap kecemasan sosial secara lebih mendalam.

DAFTAR RUJUKAN

- Apong, I., Delima Sari, W., & Islam Riau, U. (2025). Faktor Keterampilan Berbicara Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Dalam Pembelajaran. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Naratif*, 06(1), 479–486.
- Atiqah Azzah Sulhan, N., Hafidzah Ardaniah, N., & Syarif Rahmadi, M. (2024). Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja: Tinjauan Psikologi. *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(1), 9–36.
- Chen, S., Jing, L., Li, C., & Wang, H. (2024). Exploring the Nexus between Moderate-to-Vigorous Physical Activity, Self-Disclosure, Social Anxiety, and Adolescent Social Avoidance: Insights from a Cross-Sectional Study in Central China. *Children*, 11(1), 1–16.
<https://doi.org/10.3390/children11010056>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (Six). SAGE.
- DeVito, J. A. (1986). *The communication handbook : a dictionary*. Harper & Row.
- Febriani, S., Candra, I., & Nastasia, K. (2021). Hubungan Antara Intimate Friendship Dengan Self Disclosure Pada Siswa Kelas XI SMA N 4 Kota Padang Pengguna Media Sosial Instagram. *Psyche 165 Journal*, 14(2), 130–138.
<https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i2.27>
- Febriyani, E. N., Nurjanag, W., Risma, K. S., Lestari, V. A., Hafid, R., & Siregar, Y. E. Y. (2025). Analisis Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas 2 di MI Al-Munjiyat. *Jurnal Transformasi Pembelajaran Dan Inovasi*, 6(3), 36–45.
- Fitri, K., & Asra, Y. K. (2023). Karakteristik Remaja dan Potensi Penyalahgunaan Narkoba. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(2), 66–75.
<https://doi.org/10.24014/pib.v4i2.21270>
- Fortuna, D., & Aisyah, S. (2025). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self-Disclosure di Media Sosial pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. *JOUSKA: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 55–62.
<https://doi.org/10.31289/jsa.v4i2.6564>
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273.
<https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social Anxiety Among Adolescents: Linkages With Peer Relations And Friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94.
<https://doi.org/10.1023/a:1022684520514>
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Maharsi, R. D., Rosyadah, A., Syamsul, A. S. I., Majid, Z. A. N., Lisfina, Z. P., & Nugraha, J. T. (2025). Keterbukaan Diri pada Remaja: Jalan Menuju Kesehatan Mental yang lebih Baik. *Complex: Jurnal Multidisiplin Ilmu Nasional*, 2(1), 47–52.
- Najich, M. A., Rahman, D. H., & Atmoko, A. (2024). Analisis Faktor yang Berkontribusi terhadap Kecemasan Sosial pada Siswa: A Systematic Literature Review. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(3), 1653–1662.
<https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i3.1182>
- Ningsih, P., & Ningsih, Y. T. (2025). Hubungan Antara Parent Attachment terhadap Self Disclosure pada Remaja di Kota Bukittinggi. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(4), 9718–9727.
<https://doi.org/10.31004/innovative.v5i4.21092>

- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric Theory* (Second Edition). McGraw-Hill.
- Putra, F. K., Syalsabila, H. I., & Purwandari, E. (2024). Pengungkapan Diri (Self disclosure) dalam Komunikasi Antar Pribadi Remaja. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(1), 2114–2119.
- Sahputra, D., Habibah, P., & Fitria, D. (2023). Munculnya Kecemasan Sosial sebagai Masalah Kesehatan Mental pada Pengguna Media Sosial. *CARAKA: Indonesia Journal of Communication*, 4(1), 17-25. <https://doi.org/10.25008/caraka.v4i1.86>
- Said, R., & Herdajani, F. (2023). Hubungan Citra Tubuh dan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial pada Siswi Kelas X SMA Negeri "X" Jakarta. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(2), 6–13. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v3i2.2155>
- Sigarlaki, M. A., & Nurvinkania, A. A. (2022). Hubungan Kecemasan Sosial dengan Pengungkapan Diri dalam Hubungan Pertemanan. *Humanitas*, 6(3), 345–363. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v6i3.5807>
- Subekti, A. (2023). *Hubungan Antara Kecemasan Sosial Dengan Self Disclosure Pada Pengguna Tiktok*. Universitas Mercu Buana Bekasi.
- Syah, R. A., & Ningsih, Y. T. (2025). Hubungan Interpersonal Trust Terhadap Self Disclosure Pada Remaja di Bukittinggi. *Edusociata Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 1. <https://doi.org/10.33627/es.v8i1.3180>
- Syarif, A., Hamid, H., Abdurahman, S., Bimbingan, H., Fkip, K., Tanjungpura, U., Prof, J., & Nawawi, P. (2025). Studi Terhadap Peserta Didik Mengalami Kecemasan Sosial Siswa Kelas X SMAN 1 Sungai Raya. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 14(1), 37–44. <https://doi.org/10.26418/jppk.v14i1.84961>
- Towner, E., Grint, J., Levy, T., Blakemore, S. J., & Tomova, L. (2022). Revealing the self in a digital world: A systematic review of adolescent online and offline self-disclosure. *Current Opinion in Psychology*, 45, 1–16. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101309>
- Yudianfi, Z. N. (2022). Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Desa Selur Ngrayun Ponorogo. *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling*, 3(1), 12–19. <https://doi.org/10.21154/rosyada.v3i1.4211>