

***Self Disclosure* Pada Mahasiswa Dalam Melakukan *Deep Talk* Terhadap Pacarnya**

Nurul Adillah Putri, Tarisha Asya Adilla, Dinda Alyssa Putri

Nasution, Ananda Putri Sabillah

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Abstrak

Kemunculan fenomena *Deep talk*, khususnya pada generasi Z membuat tren jenis komunikasi ini banyak di minati. Khususnya pada lingkungan kampus, banyak mahasiswa yang pernah melakukan *Deep talk* terlebih lagi saat sedang menjalin hubungan asmara. *Deep talk* pada saat berpacaran ramai diminati karena banyak dari mereka yang menginginkan keintiman dalam mengetahui seluk-beluk pasangannya. Namun, untuk mengetahui karakteristik pasangan dalam sesi *Deep talk*, nyatanya perlu memerhatikan aspek keterbukaan diri oleh seseorang atau *self disclosure*. Melalui *self disclosure*, seseorang akan lebih mengenal diri sendiri dan memiliki keintiman hubungan dengan orang lain. Untuk itu, peneliti ingin meneliti lebih dalam mengenai *self disclosure* dalam melakukan *Deep talk* terhadap pacarnya. Penelitian ini menggunakan skala *likert* dengan Teknik *non-probability* sampling berupa sampling insidental disertai 116 responden mahasiswa yang terlibat. Adapun, penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas yakni *Deep talk* (X) dan variabel terikat (Y) yakni keterbukaan Diri. Adapun hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin yang lebih tinggi melakukan *self disclosure* terhadap pasangan ialah pihak perempuan ketimbang laki-laki.

Keyword : *Deep talk*, Hubungan berpacaran, Mahasiswa, *Self disclosure*

PENDAHULUAN

Self disclosure merupakan pengungkapan informasi pribadi berupa pemikiran, perasaan, dan perilaku secara sengaja kepada orang lain yang belum mengetahuinya (Putri 2017). Selain itu *self disclosure* ini bertujuan untuk membentuk keakraban dan kedekatan dengan lawan bicara. Pengungkapan diri seseorang atau *self disclosure* sering kali dikaitkan dengan jenis komunikasi dengan pembicaraan mendalam atau biasa disebut '*deep talk*'. Secara singkat,

deep talk adalah obrolan mendalam yang dilakukan oleh dua orang yang saling percaya dengan berbagai topik. Dengan kata lain, yang dimaksud topik mendalam bukan sekadar percakapan ringan, melainkan sesuatu hal yang terjadi di dalam hidup seseorang atau sesuatu yang menarik bagi lawan bicara.

Deep talk biasanya berfokus pada percakapan yang bermutu, percakapan yang membahas topik pembahasan yang mendalam sehingga sering kali menciptakan solusi atas suatu masalah tertentu. Adapun, komunikasi mendalam atau *deep talk* membutuhkan keterbukaan, kerelaan kedua belah pihak untuk menghabiskan waktu dalam pembicaraan tertentu. Sehingga, *deep talk* yang biasanya dilakukan pasangan remaja saat ini telah membantu kedua belah pihak untuk bisa lebih mengenal satu sama lain. Tidak jarang, *deep talk* juga dapat mempengaruhi panjang atau pendeknya suatu hubungan. Hal ini disebabkan, percakapan yang dibangun dengan pasangan akan lebih mengeksplorasi rasa keingintahuan, menunjukkan perhatian, dan kasih sayang sehingga bisa menjadi momen untuk semakin dekat satu sama lain.

Dari uraian di atas dapat kita ketahui bahwasanya *deep talk* untuk menunjang adanya rasa *self disclosure* pada pacar itu suatu hal yang penting bagi masing-masing kedua belah pihak. Di sisi lain, terkadang dengan melakukan *deep talk* yang bertujuan akan bisa membuka diri terhadap pasangan, bisa saja menjadi suatu beban bagi seseorang yang tidak biasa bercerita ataupun mengungkapkan siapa dirinya dan bisa menjadi suatu masalah seperti salah satunya '*intrepersonal difficulties*'. Dalam hal ini, *deep talk* akan jadi bumerang bagi *self disclosure* ketika reaksi dari hasil '*deep talk*' yang dilakukan tidak seperti yang diharapkan serta terjadinya penolakan. Maka dengan begitu, kemunculan atas kesulitan dalam hubungan interpersonal bisa saja terjadi (Mayrinda 2018).

Di sisi yang bersamaan, komunikasi interpersonal sangat diperlukan dalam interaksi dengan pasangan untuk menciptakan suatu komunikasi yang efektif (Cahyaningsih 2014). Komunikasi yang efektif dapat membantu pasangan untuk

lebih memahami satu sama lain, menyelesaikan perbedaan, membangun kepercayaan dan rasa hormat, serta mengembangkan ide-ide kreatif untuk pemecahan masalah, pemberian kasih sayang, dan berbagi kepedulian (Wiley 2006). Menurut Effendy (1986), komunikasi yang dilakukan dalam hubungan berpacaran bisa dilakukan dengan dua cara, yang pertama bisa dilakukan dengan komunikasi secara langsung (*face to face*), dan yang kedua bisa dilakukan dengan komunikasi tidak langsung (*non face to face*). Khususnya bagi generasi z saat ini, komunikasi (*non face to face*) lebih banyak dilakukan karena adanya kemajuan pada teknologi komunikasi yang akhirnya memunculkan komunikasi secara tidak langsung dengan melalui media sosial. Hal tersebut yang membuat semakin banyaknya pasangan-pasangan yang berpacaran tanpa harus bertemu secara langsung.

Salah satu penelitian membahas mengenai penggunaan media sosial di dalam sebuah hubungan romantis atau berpacaran. Dalam hal ini, media sosial digunakan untuk saling berkomunikasi satu sama lain agar menciptakan komunikasi yang efektif. Tidak jarang juga, sebagian besar remaja lebih banyak menggunakan sosial media sebagai bentuk dari komunikasi mereka. Lalu berdasarkan data lain, hasil dari survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), didapati bahwa aplikasi layanan internet yang memang paling banyak dipergunakan adalah layanan *chatting* atau berkiriman pesan secara instan. Yang mana, pada saat ini sudah banyak sekali yang menyediakan layanan untuk berinteraksi tersebut, seperti *Whatsapp*, *FB Messenger*, *WeChat* dan lainnya. Data lain juga menyebutkan bahwa penggunaan dari media sosial pada remaja biasanya menggunakan pesan khusus sebagai pengganti dari komunikasi atau berbicara dengan pasangan mereka secara tatap muka. Di samping itu, remaja pun juga menyukai komunikasi melalui pesan instan karena penggunaannya yang mudah dan juga menyenangkan dalam berkomunikasi dengan pasangannya. Menurut survei *online* terbaru oleh *Teenage Research Unlimited*, hampir seperempat

remaja dalam hubungan romantis telah melakukan '*deep talk*' bersama pacar antara waktu tengah malam sampai pukul 05:00 pagi menggunakan telepon seluler atau SMS. Satu dari enam berkomunikasi sepuluh kali atau lebih per jam sepanjang malam (Subrahmanyam and Greenfield 2008).

TELAAH PUSTAKA

Dengan melakukan keterbukaan diri ini, maka seseorang biasanya akan berani untuk mengutarakan sesuatu hal yang sifatnya lebih pribadi dengan pasangannya. Selain itu, *self disclosure* ini penting dilakukan terutama dimasa pandemi ini karena dengan adanya keterbukaan diri maka hubungan yang terbentuk di antara individu yang satu dengan yang lainnya akan menjadi lebih intim. Meskipun terpisah oleh jarak, pasangan-pasangan tersebut akan mampu untuk saling mengenal pribadi satu sama lain dan mengetahui perasaan masing-masing pasangannya. (Laurensia, Luqman, and Ayun 2022)

Pengungkapan diri (*self disclosure*) menurut Jourard adalah pembicaraan mengenai diri sendiri kepada orang lain sehingga orang lain mengetahui apa yang dipikirkan, dirasakan, dan diinginkan oleh seseorang. Pengungkapan diri memiliki tiga dimensi. Dimensi pertama yaitu dimensi keluasan (*breadth*) yang mengacu pada cakupan materi yang diungkap mengenai diri sendiri, yaitu sikap dan pendapat; rasa dan minat; pekerjaan atau kuliah; uang; kepribadian; dan tubuh. Dimensi kedua yaitu kedalaman (*depth*) yang mengacu pada empat tingkatan pengungkapan diri, yaitu: tidak pernah bercerita kepada orang lain tentang aspek diri, berbicara secara umum, bercerita secara penuh dan sangat mendetail, dan berbohong atau salah mengartikan aspek diri sendiri, sehingga yang diberikan kepada orang lain berupa gambaran diri yang salah. Dan dimensi ketiga adalah target atau sasaran pengungkapan diri. Alasan utama pentingnya *self disclosure* adalah bahwa ini perlu untuk membina hubungan yang bermakna di antara dua

orang. Pada dasarnya, kekuatan dari sebuah hubungan dapat kita nilai dari besarnya informasi yang kita ungkapkan kepada orang lain. (Petra et al. n.d.)

Self disclosure atau yang disebut dengan keterbukaan diri adalah suatu jenis komunikasi yang berisi tentang informasi diri atau informasi suatu individu yang biasanya disembunyikan kepada orang lain. Sebuah pengungkapan diri jelas memfasilitasi pengembangan dan pembentukan hubungan interpersonal yang bermakna dan tahan lama. (Septiani and Tania 2021). Dalam kehidupan sehari-hari, tentunya *Self disclosure* sangat berpengaruh. Hal ini lantaran, setiap manusia dilandasi dengan rasa kesetiaan, cinta dan kasih sayang, sehingga keterbukaan diri menjadi salah satu acuan diri untuk bisa berkomunikasi dengan adanya ketiga rasa itu. Pada dasarnya, komunikasi Interpersonal sendiri merupakan komunikasi manusia yang di dalamnya ada unsur keakraban dan mempengaruhi di antara pihak-pihak yang berkomunikasi. Pesan yang disampaikan dalam komunikasi Interpersonal pun tidak hanya berupa kata-kata atau pesan verbal, melainkan juga pesan-pesan *nonverbal*. Hal ini sangat berkaitan dengan *self disclosure* yang mengungkapkan tentang bagaimana berinteraksi dengan orang terhadap situasi yang terjadi saat ini, dan memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan untuk menjelaskan reaksi yang diperbuat saat ini (Septiani et al. 2019).

Menurut Devito (2011), *self disclosure* adalah suatu jenis komunikasi, yaitu pengungkapan informasi tentang diri sendiri yang biasanya disembunyikan. Person (Gainau 2009) mengartikan *self disclosure* sebagai tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela dan disengaja untuk maksud memberi informasi yang akurat tentang dirinya. Orang yang menjalin hubungan percintaan memiliki *self disclosure* yang cukup signifikan satu sama lain. Melalui *self disclosure*, seseorang akan lebih mengenal diri sendiri, memiliki keintiman hubungan dengan orang lain, lebih mampu menghadapi masalah yang ada karena memperoleh dukungan dan memiliki cukup

energi karena, dengan tidak menyimpan rahasia maka beban yang ditanggung pun akan terasa lebih ringan (Devito 2011). (Suryani & Nurwidawati 2016).

Keterbukaan diri merupakan salah satu cara seseorang untuk memberikan informasi tentang dirinya kepada orang lain. Self-disclosure dapat berisikan informasi tentang perilaku, sikap, perasaan keinginan, motivasi, dan ide yang terdapat dalam diri seseorang. Keterbukaan diri merupakan kemampuan individu untuk mengungkapkan informasi pribadinya kepada orang lain. Jenis informasi dan jumlah informasi yang diungkapkan menunjukkan seberapa terbuka individu tersebut. Jika orang lain memberikan respon positif, maka akan semakin terbuka individu tersebut. (Maulana and Ibrahim 2020). Pemberian informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Informasi yang diberikan dapat mencakup berbagai hal seperti pengalaman hidup, perasaan, emosi, pendapat, cita-cita dan sebagainya. (Putri 2017). Dari tiga definisi jurnal yang telah diambil dapat disimpulkan bahwa keterbukaan diri atau *self disclosure* merupakan suatu cara bagi seseorang untuk bisa mengungkapkan informasi tentang dirinya kepada orang lain yang ia percaya. Informasi yang diberikan dalam keterbukaan diri atau *self disclosure* ini bisa berisikan hal tentang emosi yang sedang dirasakan, motivasi, pengalaman hidupnya, cita-cita, dan lain sebagainya. Dengan begitu, jika orang lain itu memberikan respon yang positif kepadanya, maka individu tersebut akan semakin terbuka juga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode statistika inferensial, Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan instrumen penelitian atau angket. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner ini merupakan salah satu bentuk pengumpulan data yang fleksibel dan relatif mudah digunakan (Azwar, 2010). Dalam penelitian ini variabelnya terdiri dari dua variabel yaitu variabel

bebas yakni *deep talk* (X) dan variabel terikat (Y) yakni keterbukaan Diri. Serta sampel dalam penelitian ini diambil dari populasi penelitian dengan beberapa karakteristik sebagai berikut :

1. Usia 18 – 22 tahun
2. Mempunyai pacar
3. Berjenis kelamin pria atau wanita

Teknik *non-probability sampling* yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah *sampling insidental*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan atau insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel penelitian, bila dilihat orang yang kebetulan ditemui cocok sebagai sumber data yang sesuai dengan karakteristik sampel penelitian (Sugiyono 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

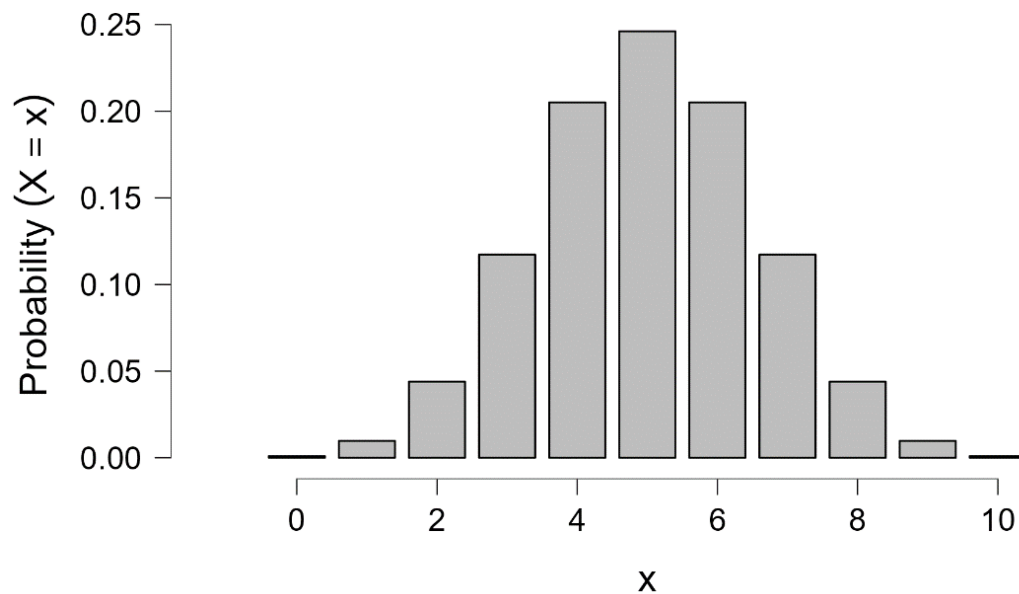
Tabel 1. Descriptive Statistics Self disclosure

	Self disclosure
Valid	116
Missing	0
Mean	33,034
Std. Deviation	7,901
Minimum	10
Maximum	50

Sumber. Hasil Analisis

Berdasarkan tabel.1 hasil analisis *descriptive statistic self disclosure* JASP di atas, dapat disimpulkan bahwa pada tabel tersebut jumlah data dari setiap variabel yang valid diperoleh sebesar 116. Hal ini yang menunjukkan bahwa jumlah responden terdapat sebanyak 116 orang. Kemudian, peneliti menemukan *missing* sebesar 0, yang berarti tidak ada data yang hilang (*missing*). Selanjutnya, data di atas menunjukkan nilai rata-rata atau *mean* dari *self disclosure* terhadap pasangan sebesar 33,034 dengan standar deviasinya atau ukuran dari sebaran data sebesar 7,901. Dari kedua nilai tersebut, peneliti melihat bahwa nilai *mean* lebih besar dari nilai standar deviasi, yang menjadikan penyimpangan data rendah serta sebaran nilainya merata. Selain itu, diperoleh nilai minimum serta maksimumnya yang masing-masing yaitu sebesar 10.000 dan 50.000.

Gambar 1. Grafik Batang Data *Self disclosure* terhadap pasangan



Sumber: hasil analisis

Berdasarkan gambar.1 diagram batang di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa data pada nilai diantara 2-8 termasuk ke dalam tingkat *Self disclosure* dengan kategori sedang. Kemudian, nilai yang kurang dari < 2 termasuk pada

kategori yang rendah. Serta, pada nilai > 8 dinyatakan sebagai kategori *self disclosure* yang tinggi.

Tabel 2. Independent Samples T-Test *Self disclosure* Berdasarkan Jenis Kelamin

	t	df	p
Total <i>Self disclosure</i>	-0.510	114	0.695

Sumber: hasil analisis

Note. For all tests, the alternative hypothesis specifies that group Female is greater than group Male .

Note. Student's t-test.

Berdasarkan Tabel .2. hasil analisis independen *samples T-Test* pada *self disclosure* berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 0,695, diikuti dengan responden yang berjenis kelamin laki-laki yaitu 0,510. Dari data tersebut, yang paling sedikit adalah responden yang berjenis kelamin laki-laki yaitu hanya sebesar 0,510 responden. Dengan menggunakan kedua data di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa yang jenis kelamin yang lebih banyak melakukan *self disclosure* terhadap pasangan ialah pihak perempuan, serta derajat kebebasannya sebesar 114.

Tabel 3. ANOVA - Total *Self disclosure*

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Fakultas	532.169	1	76.024	1.235	0.290
Residuals	6647.693	114	61.553		

Note. Type III Sum of Squares

Sumber: hasil analisis

Berdasarkan Tabel .3. hasil analisis *anova* pada keseluruhan *self disclosure*, diketahui bahwa terdapat F hitung sebesar 1.235. Selain itu, terdapat DF (1) sebesar 1, yakni dari jumlah variable bebas; *deep talk* (X) dan terdapat DF (2) sebesar 114 yang berasal dari $n-k-1$ ($116-1-1$) = 114. Dari ketiga data di atas,

peneliti menghitung F tabel senilai 3.92. Berdasarkan nilai F hitung sebesar 1.235 dan F tabel sebesar 3.92, maka disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara *deep talk* sebagai jenis komunikasi dengan keterbukaan diri seseorang selama berpacaran. Hal ini dikarenakan F hitung < F Tabel yang berarti H0 diterima dan H1 ditolak, sehingga secara statistik tidak ada signifikansi.

Seiring dengan perkembangan teknologi dan kemudahan dalam berkomunikasi, tren berpacaran kalangan dewasa muda maupun dewasa di Indonesia semakin meningkat. Hal ini didasarkan pada Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017 yang menyebutkan bahwa 81 persen wanita dan 84 persen laki-laki di Indonesia sudah berpacaran. Bahkan, mereka mulai berpacaran rata-rata sejak usia 10 hingga 17 tahun. Peningkatan tren berpacaran tersebut, nyatanya disebabkan karena keinginan akan hadirnya sosok yang dapat memberikan dukungan, tempat berkeluh kesah dan menyempurnakan hari dengan rasa cinta kasih melalui sebuah hubungan romantis (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Meski begitu, berpacaran juga memerlukan pengenalan antar individu yang lebih mendalam. Mengenal satu sama lain secara lebih mendalam dikenal dengan sebutan *deep talk*.

Adapun, *deep talk* sendiri menjadi sebuah fenomena yang sering dijumpai pada mayoritas hubungan berpacaran. Yang mana, *deep talk* dilakukan secara hati ke hati, membicarakan terkait masa depan, keadaan hubungan, dan informasi yang sangat pribadi antar individu yang menjalin hubungan (Petra, U. K., Belinda, J., Yoanita, et al 2009). Di samping itu, fenomena *deep talk* yang terjadi di dalam hubungan berpacaran seringkali diiringi dengan *Self disclosure*. Yang mana, pengenalan secara mendalam (*deep talk*) juga memerlukan pengungkapan informasi pribadi (*self disclosure*) terkait dengan pemikiran, perasaan, dan perilaku secara sengaja kepada pasangannya. Sehingga, *deep talk* yang disertai dengan *self disclosure* ini bertujuan untuk membentuk keakraban dan kedekatan dengan pasangan dalam berhubungan. Namun, pada realitanya *self disclosure*

yang dilakukan dalam hubungan tidak selalu berjalan seiringan. Di mana, peneliti dari hasil penelitian di atas menemukan pola yang berbeda antara *self disclosure* laki-laki dan perempuan. Dalam hal ini, peneliti menyebarkan kepada 116 responden dan mendapati bahwa perempuan cenderung lebih tinggi dari segi *self disclosure* ketimbang laki-laki.

Penemuan ini diperkuat dengan data empiris dari tinjauan literatur jurnal karya Hill and Stull yang berjudul "gender and self-disclosure" menyatakan bahwa terdapat perbedaan terkait *self disclosure* yang kedua jenis kelamin; laki-laki maupun perempuan. Di mana, laki-laki dimasukkan dalam kategori rendah atau kurang tentang pengungkapan diri dalam hubungan ketimbang perempuan. Temuan ini didasarkan pada kaitan laki-laki dengan peran seksnya yang dituntut untuk tampil Tangguh, objektif, kuat, tidak sentimental dan tidak ekspresif secara emosional. Di sisi lain, temuan menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih tinggi *self disclosure*. Hal ini didasarkan pada rasa emosional wanita yang lebih leluasa menceritakan diri mereka ke pasangan. Seperti halnya, dalam topik keseharian perempuan di rumah, hubungan perempuan dengan keluarga dan teman-temannya, hal-hal yang perempuan takuti, dan pencapaian-pencapaian di sekolah maupun di tempat kerja.

Tidak jauh berbeda dengan tinjauan literatur pertama, peneliti mengambil data empiris dari jurnal berjudul "*he posted, she posted: gender differences in self-disclosure*" yang mengungkapkan bahwa perempuan cenderung mengungkapkan diri (*self disclosure*) lebih sering atau tinggi daripada laki-laki. Hal ini dikaitkan dengan sosialisasi yang terjadi antara kedua jenis kelamin tersebut. Di mana, perempuan lebih diasosiasikan untuk menjadi terbuka, empati, dan mengungkapkan, sedangkan laki-laki diajarkan untuk menjadi lebih tertutup, kurang ekspresif, dan tidak emosional. Selain itu, terdapat temuan bahwa laki-laki lebih terbuka pada topik yang general, seperti otomotif, olahraga, kerja, dan politik. Ini yang kemudian menyebabkan laki-laki cenderung memberikan reaksi

yang kurang terhadap topik pembukaan diri yang mendalam. Dengan begitu, penulis berpendapat bahwa perempuan lebih mudah untuk bersedia mengungkapkan informasi tentang diri mereka daripada laki-laki.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mendapati bahwa tidak ada signifikansi antara *Deep talk* sebagai jenis komunikasi dengan keterbukaan diri seseorang (*self disclosure*). Temuan ini diperoleh dari analisis *anova* yang menunjukkan hasil F tabel senilai 3.92 lebih besar daripada F hitung senilai 1.235, yang berarti H_0 diterima dan H_1 ditolak (tidak ada hubungan). Hal ini menurut peneliti terjadi dikarenakan *Deep talk* bukan satu satunya jenis komunikasi yang dapat membuat diri seseorang dapat terbuka satu dengan lainnya, khususnya dalam hal berpacaran. Akan tetapi meskipun tidak ada signifikansi, peneliti menemukan temuan menarik lainnya yakni terdapat perbedaan *self disclosure* antara laki-laki dengan perempuan. Adapun perbedaan tersebut didapati dari analisis skala *likert* yang diperoleh dari 116 responden secara acak. Peneliti menggunakan analisis independen *samples T-Test* dan memperoleh data berupa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebesar 0,695 dan responden yang berjenis kelamin laki-laki yaitu 0,510. Data tersebut dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin yang lebih tinggi melakukan *self disclosure* terhadap pasangan ialah pihak perempuan ketimbang laki-laki. Penelitian ini dapat digunakan sebagai gambaran bahwa pihak perempuan lebih senang melakukan *deep talk* terhadap pacarnya karena mereka lebih ingin mengetahui seluk beluk pacarnya. Untuk penelitian selanjutnya, terkait fenomena *deep talk* agar membangun rasa keterbukaan diri terhadap pacarnya perlu mengetahui topik-topik pembicaraan apa saja yang dibahas dalam melakukan *deep talk*.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyaningsih, Antonia Radita Adi. 2014. "Pola Komunikasi Melalui Media Sosial Dalam Berpacaran." 11–14.
- Laurensia, Klara, Yanuar Luqman, and Primada Qurrota Ayun. 2022. "Pengaruh Self Esteem Dan Trust Terhadap Self Disclosure Yang Dilakukan Oleh Pasangan Jarak Jauh Dalam Mempertahankan Hubungan Jarak Jauh Di Era Pandemi Covid-19." *Interaksi Online* 10(3):196–207.
- Maulana, U. I. N., and Malik Ibrahim. 2020. "Halaman Sampul Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang 2020."
- Mayrinda, Famella. 2018. "Gambaran Self Disclosure Pada Remaja Etnis India Tamil Skripsi Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Ujian Sarjana Psikologi Universitas Sumatera Utara." 36.
- Petra, Universitas Kristen, Joyce Angela Wibowo, Gatut Priyowidodo, Desi Yoanita, Prodi Ilmu Komunikasi, Universitas Kristen, and Petra Surabaya. n.d. "Self-Disclosure Dalam Komunikasi Interpersonal Pengguna Aplikasi Kencan Online Untuk Mencari Pasangan Hidup."
- Putri, Wirda Wulandari Eka. 2017. "Gambaran Keterbukaan Diri Siswa (Self Disclosure) Mts Negeri 3 Konawe." (2002).
- Septiani, Adelia, and Restanti Tania. 2021. "Self Disclosure Komunikasi Antar Pribadi Pasangan Jarak Jauh Dalam Mempertahankan Hubungan Saat Physical Distancing Era Pandemic Covid-19." *Komuniti: Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi* 13(1):1–15.
- Septiani, Dila, Putri Nabilla Azzahra, Sari Nurul Wulandari, and Ardian Renata Manuardi. 2019. "Self Disclosure Dalam Komunikasi Interpersonal: Kesetiaan, Cinta, Dan Kasih Sayang." *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 2(6):265. doi: 10.22460/fokus.v2i6.4128.
- Subrahmanyam, Kaveri, and Patricia Greenfield. 2008. *Online Communication and Adolescent Relationships*. Vol. 18.

Sugiyono. 2018. "Bab III - Metode Penelitian Metode Penelitian." *Metode Penelitian* 32–41.