

Loneliness Pada Pengguna Instagram: Bagaimana Self-Disclosure Memengaruhi Peer Relationship Sebagai Moderator

Loneliness in Instagram Users: How Self-Disclosure and Peer Relationship as Moderators Influence

Riska Tri Hartanti⁽¹⁾, Cempaka Putrie Dimala^(2*) & Anggun Pertiwi⁽³⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

Disubmit: 05 Mei 2025; Direview: 13 Mei 2025; Diaccept: 06 Juni 2025; Dipublish: 13 Juni 2025

*Corresponding author: cempakaputrie@ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *self-disclosure* terhadap *loneliness* serta peran *peer relationship* sebagai moderator pada individu dewasa awal pengguna Instagram. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain kausalitas dan analisis regresi moderasi yang digunakan pada penelitian ini. Sampel penelitian berjumlah 385 orang, menggunakan teknik *incidental*. Instrumen penelitian yang digunakan telah di uji validitas dan reliabilitasnya yaitu *self-disclosure scale (RSDS)* dari, *loneliness scale UCLA versi 3*, dan *friendship quality scale*. Hasil analisis menunjukkan bahwa *self-disclosure* berpengaruh signifikan terhadap *loneliness*. *Peer relationship* juga berperan sebagai moderator yang memperlemah hubungan tersebut. Sebanyak 66,5% responden memiliki tingkat *loneliness* rendah, sementara 57,1% memiliki tingkat *self disclosure* sedang, dan 66,6% menunjukkan kualitas hubungan teman sebaya yang tinggi. Hasil ini menegaskan bahwa keterbukaan diri yang disertai dukungan sosial dari teman sebaya dapat menurunkan perasaan kesepian pada dewasa awal. Hal ini menunjukkan pentingnya perilaku *self-disclosure* digital dan *peer relationship* dalam menjaga kesehatan psikologis individu, khususnya dalam menekan rasa *loneliness* di era digital.

Kata Kunci: Hubungan Teman Sebaya; Instagram; Kesepian; Keterbukaan Diri; Media Sosial.

Abstract

The purpose of this study is to determine the effect of self-disclosure on loneliness and the role of peer relationships as moderators in early adult Instagram users. The research method used is a quantitative method with a causality design and moderation regression analysis used in this study. The research sample amounted to 385 people, using incidental techniques. The research instruments used have been tested for validity and reliability, namely the self-disclosure scale (RSDS) from, the UCLA loneliness scale version 3, and the friendship quality scale. The results of the analysis show that self-disclosure has a significant effect on loneliness. Peer relationship also acts as a moderator that weakens the relationship. 66.5% of respondents had a low level of loneliness, while 57.1% had a moderate level of self-disclosure, and 66.6% showed high peer relationship quality. These results confirm that self-disclosure accompanied by social support from peers can reduce feelings of loneliness in early adulthood. This shows the importance of digital self-disclosure behavior and peer relationships in maintaining individual psychological health, especially in suppressing loneliness in the digital era.

Keywords: Instagram; Loneliness; Peer Relationship; Self-Disclosure; Social Media.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i2.725>

Rekomendasi mensitasi :

Hartanti, R. T., Dimala, C. P. & Pertiwi, A. Nama belakang, Nama depan singkat. (2025), Judul artikel huruf besar setiap awal kata, kecuali kata sambung. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6 (2): 589-596.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi telah mendorong masyarakat untuk menggunakan internet sebagai sarana hiburan, mencari informasi, serta menjelajah dunia maya. Internet dapat memenuhi berbagai kebutuhan manusia, seperti bersosialisasi, mencari informasi, dan mencari hiburan, kemudahan akses intrenet juga mendukung aktifitas sehari-hari, termasuk dalam membangun hubungan sosial secara daring (Fauzia dkk., 2019). *We Are Sosial* (2023) pada bulan Januari 2023, tercatat pengguna internet di Indonesia sekitar 77% dari total populasi setara dengan 21,9 juta orang. Salah satu platform terbanyak digunakan di Indonesia adalah Instagram, dengan presentasi penggunaan sebesar 84,5% dibandingkan platform lain seperti Facebook, Twitter, dan Tik Tok (Riyanto, 2023). Berdasarkan informasi dari data Indonesia.id, pada April 2024 jumlah pengguna Instagram secara global mencapai 1,45 miliar, dengan sekitar 99,9 juta di antaranya berasal dari Indonesia (Indonesia, 2022). Platform ini digunakan oleh individu dari berbagai rentang usia, dimulai anak-anak hingga dewasa.

Data terbaru dari *Statistista* (2023) pengguna media sosial terbanyak dilakukan oleh kelompok usia 18-40 tahun. Merujuk dari hal tersebut bahwa penggunaan media sosial banyak dilakukan oleh kelompok dewasa awal. Menurut Santrock (dalam Melinda et al., 2024) masa dewasa awal merupakan periode peralihan remaja menuju kedewasaan, pada tahap ini, berada pada fase perkembangan *intimacy* vs *isolation*. Merujuk dari hal tersebut, Melinda (2024) mengungkapkan bahwa jika individu mampu membentuk

hubungan yang erat dengan orang lain maka ia berhasil mencapai *intimacy*, namun tidak dapat membentuk hubungan yang erat dan akrab dengan orang lain, maka individu gagal menjalani kedekatan emosional, hal tersebut dapat menimbulkan perasaan (*isolation*) dan *loneliness* pada individu. *Loneliness* adalah kondisi emosional yang dihasilkan ketika keinginan untuk menjalani keterikatan interpersonal yang lebih kuat namun tidak tercapai (Sari, 2020).

Loneliness terbentuk karena individu tidak mendapatkan pemenuhan kebutuhan *intimacy* dari orang-orang di sekitarnya, sehingga tercipta kesenjangan sosial hingga individu meyakini semua hubungan yang dijalankan tidak memberikan rasa kepuasan (Ramadhan & Coralia, 2022). Individu yang mengalami *loneliness* (kesepian) cenderung lebih aktif memunculkan perilaku *self-disclosure* di media sosial untuk mencari dukungan sosial serta mengurangi perasaan sepi yang dialaminya (Patta, 2020). Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara *loneliness* dan perilaku *self-disclosure* di media sosial (Ramadhan dkk., 2022; Asari & Mukhoyyah, 2024). Merujuk dari hal tersebut bahwa di era digital saat ini pengungkapan diri lebih tinggi terjadi melalui media komunikasi di media sosial dibandingkan komunikasi secara langsung hal ini diungkapkan oleh Joinson (Aydoğdu, 2022)

Media sosial Instagram memungkinkan penggunanya untuk berinteraksi, berbagi informasi, serta mengekspresikan diri. Mengekspresikan diri yang berkaitan dengan perasaan marah, bahagia, ataupun sedih yang disebut dengan sebutan

perilaku *self-disclosure* (Akbar & Abdullah, 2021). *Self-disclosure* merupakan suatu bentuk komunikasi yang melibatkan penyampaian informasi pribadi mengenai diri sendiri, seperti emosi, pikiran, maupun perilaku, yang berkaitan dengan diri sendiri ataupun dengan orang lain yang bisanya menyangkut hal-hal bersifat tersembunyi dan melibatkan interaksi dengan pihak lain (Ariani et al., 2019). Dalam membangun hubungan tertentu perilaku *self-disclosure* memiliki peran tersendiri khususnya untuk membangun hubungan lebih akrab (Batsyeba & Murti, 2024). Pada era digital ini, individu cenderung lebih terbuka dalam mengungkapkan dirinya melalui media sosial dibandingkan dengan interaksi secara langsung (Joinson dalam Abednego dkk., 2021.). Hal ini sejalan dengan Wheeless (Batsyeba & Murti, 2024) yang menyatakan bahwa *self-disclosure* berperan dalam membangun hubungan sosial yang lebih dekat dan bermakna.

Individu yang melakukan pengungkapan diri yang berlebih di Instagram bisa membuktikan individu mengalami *loneliness* hal tersebut berdasarkan penelitian Akbar dan Abdullah (2021). Merujuk dari hal tersebut, banyak penelitian menyatakan bahwa *self-disclosure* dan *loneliness* memiliki hubungan secara signifikan, namun terdapat pada penelitian yang dilakukan oleh Opstal (2020) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan perilaku *self-disclosure* terhadap *loneliness*, sejalan dengan penelitian yang dilakukan Anggaraeni dan Zulfiana (2020) yang menghasilkan perilaku *self-disclosure* tidak signifikan terhadap *loneliness*, serta penelitian dari Wei, Zou, dan Wang (2020) menemukan bahwa *self-disclosure* tidak

berkorelasi signifikan dengan *loneliness*, sehingga dirasakan perlu menghadirkan variable lainnya untuk memperlemah hubungan *self-disclosure* terhadap *loneliness* yaitu dengan menghadirkan variabel *peer relationship* sebagai moderator.

Peer Relationship juga berperan penting dalam memperlemah hubungan pengaruh *self-disclosure* terhadap *loneliness* pada individu. Interaksi sosial yang baik dengan teman sebaya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu dan memberikan dukungan sosial yang diperlukan hal ini diungkapkan oleh Santrock (dalam Utami dkk., 2019). *Peer relationship* atau hubungan teman sebaya merupakan suatu interaksi yang terjadi antara individu yang memiliki usia atau Tingkat perkembangan yang serupa (dalam Utami & Agustina, 2019). Hal ini didukung oleh pernyataan dimana *Peer relationship* merupakan aktivitas yang terjadi dengan teman sebaya, dimana individu memiliki sahabat dan merasakan penerimaan serta dukungan dari mereka hal ini diungkapkan oleh (Aydoğdu, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chiao et al. (2022) menghasilkan bahwa persepsi positif terhadap hubungan teman sebaya dengan risiko lebih rendahnya mengalami kesepian.

Berdasarkan fenomena dan kajian teoritis yang telah dipaparkan, penelitian bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self-disclosure* terhadap *loneliness*, serta peran *peer relationship* sebagai moderator dalam hubungan tersebut. Penelitian ini akan dilakukan pada individu dewasa awal pengguna media sosial Instagram di dengan rentang usia 18-40 tahun dikarenakan pengguna media sosial

terbesar dan berada pada fase trasnsisi perkembangan yang penuh dengan eksplorasi identitas dan hubungan sosial (Arnett, 2014).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kuantitatif. Dengan variable independen adalah *self-disclosure*, variable dependen yang digunakan yaitu *loneliness*, serta *peer relationship* sebagai variable moderator. Penelitian ini dilakukan pada pengguna Instagram dewasa awal di Jawa Barat. Jumlah populasi pengguna media sosial Instagram di Jawa Barat tidak diketahui jumlah pastinya, sehingga sampel yang digunakan sebanyak 385 orang dengan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah Insidental dimana populasi yang digunakan merupakan siapa saja yang tidak sengaja atau kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, jika dipandang cocok sebagai sumber data (dalam Sugiyono, 2019).

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tiga skala. Pertama skala *loneliness scale* UCLA versi 3 dari Rusell (1996), yang terdiri dari 20 item dengan reliabilitas sebesar 0,792 serta penilaian berdasarkan skala likert (tidak pernah, jarang, kadang-kadang, selalu). Kedua, *self-disclosure scale* dari Wheless dan Grotz (1976) yang terdiri dari 18 item dengan reliabilitas sebesar 0,798 juga menggunakan skala likert (Sangat tidak setuju – Sangat Setuju). *Peer relationship* menggunakan *friendship quality scale* (dalam Bukoswki, dkk., 1994) yang mana terdiri dari 23 item dengan reliabilitas sebesar 0,890, dengan menggunakan skala

likert (Sangat tidak setuju - Sangat Setuju) sebagai alternatif jawaban responen

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan teknik kausalitas. Teknik kausalitas merupakan desain yang dirancang untuk menganalisa sebab-akibat antara variable independent dan variable dependen (dalam, Azwar, 2017). Langkah pertama, melakukan uji hipotesis peneliti terlebih dahulu yaitu uji asumsi pada uji normalitas. Uji hipotesis yang dilakukan merupakan uji regresi berganda dan uji regresi termoderasi (MRA). Data dianalisis menggunakan bantuan aplikasi *statistical Product And Service Solution (SPSS) 25.0 for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menyajikan analisis data yang diperoleh dari 385 orang dewasa awal pengguna media sosial instagram di Jawa Barat. Analisis meliputi statistik deskriptif, uji asumsi, dan uji hipotesis. Sampel penelitian didapatkan dengan cara penyebaran skala melalui *google form* adapun hasil deskripsi sempel, yaitu:

Tabel 1. Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	131	34
Perempuan	254	66
Total	385	100%

Pada tabel di atas didapatkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan total 254 (66%) dan laki-laki sebanyak 131 (34%) dengan total responden 385 orang.

Tabel 2. Usia Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
20-24 tahun	258	67
25-29 tahun	84	21,9
30-34 tahun	24	6,3
35-43 tahun	19	0,5
Total	385	100%

Hasil data di atas menunjukkan rentang usia responden 20-43 tahun. Responden dengan usia 20-24 tahun merupakan kelompok rentang usia mayoritas dengan jumlah 258 (67%) orang.

Tabel 3. Status Pernikahan

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Belum Menikah	315	81,8
Menikah	67	17,4
Cerai Hidup	3	0,8
Cerai Mati	0	0
Total	385	100%

Berdasarkan tabel di atas mayoritas status pernikahan dari responden adalah belum nikah dengan presentasi sebanyak 81,8% setara dengan 315 orang.

Tabel 4. Tinggal Bersama

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Kost/Kontrak	258	67
Orang Tua	84	21,9
Saudara	24	6,3
Lainnya	19	0,5
Total	385	100%

Berdasarkan tabel di atas, responden mayoritas tinggal *kost* atau kontrak dengan presentasi sebanyak 67% setara dengan 258 orang.

Tabel 5. Durasi Penggunaan Instagram

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1 - 2 Jam	179	46,6
3 - 4 jam	121	31,4
5 - 6 jam	62	16,1
7 - 8 jam	17	4,5
9 - 10 jam	3	0,7
24 jam	3	0,7
Total	385	100%

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas durasi penggunaan media sosial adalah 1-2 jam perhari dengan presentasi 46,6% setara dengan 179 orang.

Analisis data statistik deskripsi menggunakan aplikasi SPSS *versi 25.0 windows*. Berdasarkan hal tersebut penelitian di dapatkan bahwa responden yang mengalami *self-disclosure* sebanyak 159 (41,3%) kategori tinggi, sedang sebanyak 220 (57,1%), disusul dengan

kategori rendah sebanyak 6 orang (1,6%). Responden yang mengalami *loneliness* masuk ke dalam kategori rendah sebanyak 256 (66,5%) sedangkan dalam kategori sedang 129 (33,5%). Kemudian, untuk responden dengan *peer relationship* dalam kategori tinggi 256 (66,6%), sedang 117 (30,4%), di susul dengan kategori rendah 12 (3,1%). Berikut merupakan tabelnya.

Tabel 6. Statistik Deskripsi

Variabel	Frekuensi	Kategori	Presentase (%)
<i>Self</i>	Rendah	6	1,6
<i>Disclosure</i>	Sedang	220	57,1
	Tinggi	159	41,3
<i>Loneliness</i>	Rendah	256	66,5
	Sedang	129	33,5
	Tinggi	0	0
<i>Peer</i>	Rendah	12	3,1
<i>Relationship</i>	Sedang	117	30,4
	Tinggi	256	66,6

Uji normalitas yang digunakan adalah uji *Kolmogorov-Smirnov*. Berikut adalah hasil dari tabel hasil uji *Kolmogorov-Smirnov*.

Tabel 7. Uji Normalitas

Normalitas	Sig
<i>Kolmogorov Smirnov</i>	0,200

Berdasarkan pengujian secara statistik dengan melihat tabel hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk kenormalan residual tak terstandar. Data menunjukkan distribusi normal, dikarenakan nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) sebesar 0,200, yang melebihi ambang batas 0,05.

Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini adalah uji regresi berganda serta regresi termoderasi. H_0 dinyatakan diterima jika nilai signifikansi $> 0,05$.

Tabel 8. Uji Regresi Berganda

Regresi Berganda	
Koefisien	Sig
(Constant)	,000
<i>Self-disclosure</i>	,000

Berdasarkan pengujian hasil regresi berganda diperoleh nilai signifikan $0,000 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh *self-disclosure* terhadap *loneliness* pada pengguna Instagram. Selanjutnya

pengujian koefisien determinasi yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *self-disclosure* terhadap *loneliness* pada pengguna Instagram.

Tabel 10. Uji Koefisien Determinasi

X terhadap Y	Sig.
R square	,343

Hasil dari tabel uji koefisien determinasi menunjukkan nilai *R square* sebesar 0,343 hal ini menunjukkan bahwa besar pengaruh *self-disclosure* terhadap *loneliness* adalah 34,4%. Selanjutnya uji regresi termoderasi bertujuan untuk mengetahui *peer relationship* memoderasi *self-disclosure* terhadap *loneliness*.

Tabel 11. Uji regresi termoderasi

Model	Sig.
(Constant)	,000
Self Disclosure dan Peer Relationship	,000

Berdasarkan pengujian analisis regresi termoderasi diperoleh nilai signifikansi 0,00 (<0,05) menunjukkan bahwa *peer relationship* memoderasi *self-disclosure* terhadap *loneliness*.

Tabel 12. Uji Koefisien Determinasi

Model	Sig.
R suare	,382

Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan *R square* sebesar 0,382 hal ini menunjukkan bahwa sumbang pengaruh *self-disclosure* terhadap *loneliness* setelah adanya *peer relationship* sebesar 38,2%.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui *self-disclosure* berpengaruh terhadap *loneliness* serta *peer relationship* sebagai moderator. *Self-disclosure* merupakan faktor utama yang memengaruhi tingkat *loneliness* pada individu pengguna dewasa awal media sosial Instagram. *Self-disclosure* berpengaruh secara signifikan terhadap *loneliness* dengan nilai signifikansi. Artinya, semakin tinggi perilaku *self*

disclosure, maka tingkat *loneliness* individu cenderung menurun. Temuan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Joinson (dalam Abednego dkk., 2022) menyatakan dalam era digital, individu lebih terbuka dalam mengungkapkan dirinya melalui media sosial, sebagai bentuk upaya dalam membangun *peer relationship* secara virtual. Selain itu, Wheeless (dalam Batsyeba & Murti, 2024) juga menyebutkan bahwa *self-disclosure* membantu individu dalam menciptakan hubungan sosial yang lebih dekat dan bermakna, sehingga perasaan kesepian dapat ditekan.

Sebelum penelitian ini, beberapa studi juga telah menunjukkan hubungan negatif antara *self-disclosure* dan *loneliness*. Patta (2020) serta Sanecka (2021) menemukan bahwa individu yang mengalami *loneliness* cenderung lebih aktif mengungkapkan dirinya di media sosial, sebagai cara untuk memperoleh dukungan sosial serta mengurangi kesepian. Demikian pula, (Ayif Ramadhan dkk., 2022) serta Asari & Mukhoyyah (2024) menguatkan bahwa intensitas *self-disclosure* berkorelasi dengan rendahnya tingkat *loneliness*, terutama pada kelompok usia dewasa awal yang aktif dalam penggunaan media sosial.

Penelitian ini juga menemukan bahwa *peer relationship* memoderasi pengaruh *self disclosure* terhadap *loneliness*, Artinya, hubungan antara *self-disclosure* dan *loneliness* akan semakin kuat atau lemah tergantung pada kualitas *peer relationship*. Temuan ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki *peer relationship* yang positif dengan rekan sebaya memperlemah tingkat *loneliness* yang lebih signifikan saat mereka

mengakukan *self-disclosure*. Hal ini didukung oleh Santrock (dalam Utami dkk., 2019) yang menyatakan bahwa perilaku *self-disclosure* yang baik dengan teman sebaya mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis serta memberikan dukungan emosional yang penting bagi individu (Aydoğdu, 2022) juga menyatakan bahwa *peer-relationship* mencakup perasaan diterima dan memiliki sahabat yang bisa dipercaya, yang turut menguatkan efek positif dari *self-disclosure*. Dengan hal tersebutlah maka pada penelitian ini *peer relationship* ditambahkan sebagai variabel moderator guna agar individu tidak banyak mengungkapkan diri di jejaring sosial Instagram.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya peran *self-disclosure* dalam mengurangi perasaan kesepian, khususnya pada individu dewasa awal yang berada dalam fase eksplorasi identitas dan relasi sosial (Arnett, 2014). Namun demikian, efektivitas *self-disclosure* dalam menurunkan *loneliness* sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan pertemanan yang dimiliki individu tersebut. Maka dari itu, dalam upaya mengurangi *loneliness* pada individu dewasa awal, strategi intervensi tidak hanya perlu mendorong keterbukaan diri (*self-disclosure*), tetapi juga memperkuat kualitas hubungan dengan teman sebaya.

SIMPULAN

Penelitian ini menghasilkan bahwa *self-disclosure* memiliki pengaruh negatif terhadap *loneliness* pada individu dewasa awal pengguna media sosial Instagram. Semakin tinggi tingkat *self disclosure*, maka semakin rendah tingkat *loneliness* yang dirasakan. Hal ini sejalan dengan berbagai

teori dan temuan sebelumnya bahwa individu cenderung melakukan perilaku *self-disclosure* secara lebih terbuka di media sosial untuk mencari koneksi sosial dan mengurangi *loneliness*. Selain itu, *peer relationship* terbukti berperan sebagai variabel moderator antara *self disclosure* dan *loneliness*. Artinya, hubungan sosial yang baik dengan teman sebaya dapat memperkuat dampak positif dari *self disclosure* dalam melemahkan tingkat *loneliness*. Individu yang memiliki hubungan pertemanan yang positif cenderung merasa lebih diterima dan mendapatkan dukungan emosional, sehingga pengungkapan diri yang mereka lakukan menjadi lebih bermakna dan berdampak dalam menurunkan kesepian.

Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya perilaku *self-disclosure* digital dan *peer relationship* dalam menjaga kesehatan psikologis individu, khususnya dalam menekan rasa kesepian di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Abednego, F., Kuswoyo, C., Lu, C., Wijaya, G. E., Fakultas, J. M., Universitas, B., & Maranatha, K. (2021). Analisis pemilihan social media influencer pada instagram terhadap perilaku konsumen (studi kualitatif pada generasi y dan generasi z di bandung). *Jurnal Riset Bisnis*, 5(1).
- Akbar, S. K., & Abdullah, E. S. P. S. (2021). Hubungan antara kesepian (*loneliness*) dengan *self-disclosure* pada mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa yang menggunakan sosial media (Instagram). *Jurnal Tambora*, 5 (3), 40-45.
- Anggraeni, N., & Zulfiana, U. (2018). Hubungan kesepian dan pengungkapan diri di Instagram pada dewasa yang belum menikah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6 (2), 245-253.
- Ariani, M. D., Supradewi, R., & Syafitri, D. U. (2020). Peran kesepian dan pengungkapan diri online terhadap kecanduan internet pada remaja akhir. *Proyeksi*, 14(1), 12-21.

- Arnett, J. J. (2014). Emerging Adulthood. Dalam *emerging adulthood*. oxford university pressnew york. <Https://Doi.Org/10.1093/Acprof:Oso/9780199929382.001.0001>
- Asari, M. N., & Mukhoyyaroh, T. (2024). The impact of loneliness and anonymity on self-disclosure among social media X users. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 19(1), 32-41.
- Aydoğdu, F. (2022). Augmented reality for preschool children: an experience with educational contents. *British Journal of Educational Technology*, 53(2), 326-348. <Https://Doi.Org/10.1111/Bjet.13168>
- Batsyeba, L. K. G., & Murti, H. A. S. (2024). Self disclosure dengan kesepian pada perempuan dewasa awal pengguna bumble dating app. g-couns. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 1-11.
- Bukowski, W. M., Hoza, B., & Boivin, M. (1994). Measuring friendship quality during pre-and early adolescence: The development and psychometric properties of the Friendship Qualities Scale. *Journal of social and Personal Relationships*, 11(3), 471-484.
- Chiao, C., Lin, K. C., & Chyu, L. (2022). Perceived peer relationships in adolescence and loneliness in emerging adulthood and workplace contexts. *Frontiers in Psychology*, 13, 794826.
- Data Indonesia. (2022). Pengguna media sosial di Indonesia capai 191 juta pada 2022. Dataindonesia.id. <https://dataindonesia.id/internet/detail/pe ngguna-media-sosial-di-indonesia-capai-191-juta-pada-2022>
- Fauzia, A. Z., Masliyah, S., & Ihsan, H. (2019). Pengaruh tipe kepribadian terhadap self-disclosure pada dewasa awal pengguna media sosial Instagram di Kota Bandung. *Journal of Psychological Science and Profession*, 3(3), 151-160.
- Gierveld, J. D. J., & Tilburg, T. V. (2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness: Confirmatory tests on survey data. *Research on aging*, 28(5), 582-598.
- Patta, n. M. (2020). Trust sebagai prediktor terhadap self-disclosure pada. *Skripsi*, 45-65
- Ramadhan, P., & Coralia, F. (2022). Hubungan Antara Self Disclosure Dan Loneliness Pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Kota Palembang. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2 (2), 525-533. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v2i3.3129>
- Riyanto Dwi Andi. (2023). Diakses tanggal 29 Mei 2023 pada pukul 21.01 dari <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2023/>
- Sari, I.P. (2020) Proram studi sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana. Sytematic Review: Analysis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kesepian Perawatan Dalam Proses Interpersonal Collaborative Practice (ICP) Di Rumah Sakit, 1-2.
- Statista. (2023). Social media user demographics in Indonesia 2023. Retrieved from <https://www.statista.com/>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 66(1), 20-40.
- Utami, P. P., Erni, A. S., Psi, S., & Psi, M. (2019). *Prosiding konferensi ilmiah mahasiswa unissula (kimu) 2 akademik pada mahasiswa fakultas x unissula the relationship between achievement motivation and peer relationship with academic dishonesty at faculty x unissula*.
- Van Opstal, Y. The effect of self-disclosure on adolescents' feelings of loneliness.
- Wei, S., Zou, H., & Wang, J. (2018). The Relationship Between College Students' Self-Disclosure Online and Loneliness, Social Support as Mediation. *Global Journal of Advanced Research*, 5(3), 87-97
- Zachra Fauzia, A., Masliyah, S., & Ihsan, H. (T.T.). Pengaruh tipe kepribadian terhadap self-disclosure pada dewasa awal pengguna media sosial instagram di kota bandung. *Journal Psychology of Science and Profession*, 3(3), 151-160.