

Hubungan Harga Diri dan Dukungan Sosial dengan Pengungkapan Diri pada Remaja Akhir

KUNTI WIDIANDARI & ACHMAD CHUSAIRI *

Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

ABSTRAK

Masa remaja adalah transisi perkembangan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang dibagi menjadi remaja awal, pertengahan, dan akhir. Pada masa remaja, individu akan menghadapi beberapa perubahan dari aspek biologis, kognitif, psikologis hingga sosial. Remaja yang tidak dapat menghadapi perubahan rentan mengalami stres. Pengungkapan diri yang rendah dapat memperburuk kondisi stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara harga diri dan dukungan sosial dengan pengungkapan diri pada remaja akhir. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan survei. Populasi pada penelitian ini merupakan laki-laki atau perempuan yang berusia 18-21 tahun. Total partisipan dalam penelitian ini sebanyak 108 orang. Data dikumpulkan menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale*, *Multidimensional Scale of Perceived Social Support*, dan *Revised Self-Disclosure Scale*. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linear berganda. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dan dukungan sosial dengan pengungkapan diri ($p < 0,001$). Kekuatan hubungan tergolong sedang ($R = 0,556$). Harga diri dan dukungan sosial menjelaskan 30,9% varians pengungkapan diri pada remaja akhir. Semakin tinggi harga diri dan dukungan sosial secara bersamaan, maka semakin tinggi pengungkapan diri pada remaja akhir.

Kata kunci: harga diri, dukungan sosial, pengungkapan diri, remaja akhir

ABSTRACT

Adolescence is a developmental transition from childhood to adulthood, which is divided into early, middle, and late adolescence. During adolescence, individuals experience several biological, cognitive, psychological, and social changes. Adolescents who are unable to cope with these changes are vulnerable to stress. Low self-disclosure can worsen stress conditions. This study aims to determine whether there is a relationship between self-esteem and social support with self-disclosure in late adolescents. This study used a quantitative survey approach. The population consisted of male or female aged 18-21 years. A total of 108 participants participated in the study. Data were collected using the *Rosenberg Self-Esteem Scale*, the *Multidimensional Scale of Perceived Social Support*, and the *Revised Self-Disclosure Scale*. The data were analyzed using multiple linear regression. The results of the data analysis showed a significant relationship between self-esteem and social support with self-disclosure ($p < 0,001$). The strength of the relationship was moderate ($R = 0,556$). Self-esteem and social support explained 30,9% of the variance in self-disclosure among late adolescence. Higher levels of self-esteem and social support simultaneously were associated with higher levels of self-disclosure in late adolescence.

Keywords: self-esteem, social support, self-disclosure, late adolescence

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan transisi perkembangan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Santrock, 2019). Tahap perkembangan remaja dibagi menjadi 3 yaitu remaja awal, remaja pertengahan, dan remaja akhir (Steinberg, 2014). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2025), jumlah penduduk Indonesia pada kelompok umur 10-14 tahun mencapai 22.016,1 (ribu), sedangkan jumlah penduduk Indonesia pada kelompok umur 15-19 tahun mencapai 22.095,7 (ribu). Jumlah remaja di Indonesia menyentuh sekitar 15,5% dari total keseluruhan penduduk di Indonesia. Pada masa transisi ini, remaja akan bertemu berbagai perubahan dari sisi biologis, kognitif, psikologis, dan sosial. Tidak hanya itu, remaja juga akan dihadapkan pada permasalahan terkait tugas perkembangan. Permasalahan ini dapat muncul dalam konteks keluarga, sekolah, maupun lingkungan sekitar. Dalam menghadapi tantangan, remaja dapat mengalami stres.

Jika remaja memilih untuk tidak mengungkapkan permasalahan yang dihadapi akibat tugas perkembangan, maka remaja dapat merasa terbebani oleh emosi dan perasaan negatif (Rehanaisha, 2025). Perilaku tertutup yang disebut sebagai *self-enclosure* ini dapat memperparah stres yang dialami remaja. Stres merupakan keadaan internal yang muncul ketika seorang individu menilai bahwa terdapat ketidaksesuaian antara kemampuan individu dengan tuntutan lingkungan (Pertiwi dkk., 2021) sehingga menciptakan ketidakseimbangan. Individu yang mengalami stres kemudian merasa bahwa situasi ini mengancam dirinya. Berdasarkan hasil temuan dari *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS), 1 dari 3 remaja (34,9%) yang sepadan dengan 15,5 juta remaja di Indonesia, memiliki 1 masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir (Center for Reproductive Health dkk., 2022). Salah satu permasalahan tersebut terkait dengan stres. Prevalensi remaja yang mengalami stres mencapai 34,7% (Pertiwi dkk., 2021).

Pengungkapan diri (*self-disclosure*) adalah salah satu cara yang positif bagi remaja untuk menghadapi stres akibat tugas perkembangannya (Suryaningsih dkk., 2016). Pengungkapan diri merupakan aktivitas membagikan pesan yang memuat informasi terkait diri sendiri pada orang lain (Wheless & Grotz, 1976). Remaja dapat melepaskan stres yang dialaminya dengan terbuka dan menceritakan ketidaknyamanannya pada orang lain. Selain itu, pengungkapan diri juga membantu remaja dalam mengidentifikasi hal-hal yang berpotensi menimbulkan stres. Remaja yang terbuka memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang tertutup (Nowell dkk., 2023). Remaja dengan tingkat pengungkapan diri yang rendah merasakan stres yang lebih tinggi ketika dihadapkan dengan suatu perubahan dalam hubungan interpersonal mereka (Nowell dkk., 2023). Pengungkapan diri memungkinkan remaja untuk menerima masukan terhadap masalah yang dihadapinya (Fadlunnida dkk., 2019). Masukan yang diterima membuat remaja tidak terlalu merasa tertekan sehingga stres juga ikut menurun (Fadlunnida dkk., 2019). Stres yang rendah mendukung terwujudnya kesehatan mental yang lebih baik.

Pengungkapan diri cenderung optimal berkembang pada masa remaja akhir. Penggunaannya lebih tinggi dibandingkan ketika masa remaja awal dan pertengahan. Remaja yang berusia 17-19 memiliki persentase tinggi dalam pengungkapan diri (Malonda dkk., 2025). Salah satu media yang dapat digunakan untuk mengungkapkan diri yaitu TikTok. Remaja akhir menghabiskan waktu sebanyak 1-2 jam lebih tinggi untuk melakukan pengungkapan diri di TikTok (Farrah dkk., 2023). Remaja akhir dapat mengungkapkan hal-hal yang bersifat negatif, tidak hanya hal yang menyenangkan saja (Abdillah & Pratiwi, 2023). Hal yang mereka ungkapkan lebih akurat dan mendalam dibandingkan dengan remaja awal dan pertengahan (Abdillah & Pratiwi, 2023).

Individu yang memiliki tingkat pengungkapan diri yang tinggi, mereka dapat mengungkapkan hal-hal personal maupun tidak personal dengan perasaan aman. Namun, tidak semua remaja akhir memiliki

kemampuan ini. Ketika seorang individu memiliki tingkat pengungkapan diri yang rendah, dirinya akan menjadi selektif terhadap hal yang akan mereka ungkapkan (Adnan, 2018). Mereka cenderung mengungkapkan sesuatu yang tidak bersifat personal dan dangkal. Selain itu, mereka akan menutupi informasi terkait kekurangan mereka. Mereka merasa tidak aman apabila kekurangannya tersebut diketahui oleh orang lain (Adnan, 2018). Jika mereka memiliki permasalahan, mereka memiliki tendensi untuk menutupinya karena takut diberi label negatif setelah orang lain mengetahui permasalahan mereka (Cohen dkk., 2016). Apabila permasalahan yang dialami individu tidak diungkapkan, permasalahan tersebut berpotensi tidak teratasi dan berisiko terus mengganggu kehidupan individu. Faktor yang memengaruhi pengungkapan diri mencakup harga diri (Harvey & Boynton, 2021) dan dukungan sosial (Nöstlinger dkk., 2015).

Harga diri (*self-esteem*) merupakan sikap positif atau negatif individu terhadap dirinya sendiri secara keseluruhan (Rosenberg, 1965; Rosenberg dkk., 1995). Harga diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengungkapan diri (Adnan, 2018; Kristanti & Eva, 2022). Semakin tinggi harga diri yang dimiliki individu, maka semakin tinggi kecenderungan individu dalam melakukan pengungkapan diri (Kristanti & Eva, 2022). Hal ini terjadi pada remaja akhir, perilaku membagikan informasi pribadi tidak terlepas dari tingkat harga diri yang dimiliki (Mawaddah, 2024). Individu dengan harga diri tinggi lebih mudah untuk terbuka dan mengekspresikan dirinya (Santi & Damariswara, 2017). Berbeda dengan individu yang memiliki harga diri rendah. Remaja dengan harga diri yang rendah cenderung memilih untuk tidak melakukan pengungkapan diri secara langsung (Adnan, 2018). Hal ini disebabkan karena individu dengan harga diri yang rendah menilai negatif hasil evaluasi orang lain terhadap diri mereka (Santi & Damariswara, 2017). Namun, penelitian lain menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan pengungkapan diri (Dwidiyanti dkk., 2022; Erawati dkk., 2021). Penelitian yang merujuk pada remaja akhir menunjukkan bahwa harga diri tidak memengaruhi pengungkapan diri secara signifikan (Qoirunisa, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat inkonsistensi atau perbedaan hasil.

Tidak hanya harga diri, dukungan sosial (*social support*) juga menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan dengan pengungkapan diri (Batool & Zubair, 2018). Dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai penilaian ketersediaan dukungan sosial yang dilihat dari sudut pandang subjektif (Zimet dkk., 1988). Dukungan sosial yang tinggi dikaitkan dengan rasa malu yang rendah (Batool & Zubair, 2018). Dukungan sosial mampu menekan rasa takut terhadap penilaian negatif dari orang lain. Hal ini memungkinkan individu untuk tidak membatasi diri dalam melakukan pengungkapan diri (Batool & Zubair, 2018). Berdasarkan penelitian pada remaja yang merupakan korban pelecehan seksual di Turki, korban yang pertama kali terbuka pada keluarga terkait pelecehan seksual yang dialami memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi (Koçtürk & Bilginer, 2020). Penyebab yang melatarbelakangi korban menunda pengungkapan (*delayed disclosure*) adalah merasa takut tidak didukung, takut tidak dipercaya, takut disalahkan, serta merasa kekurangan orang untuk diajak komunikasi (Koçtürk & Bilginer, 2020). Korban yang menunda pengungkapan lebih banyak menerima reaksi negatif dari keluarga maupun lingkungan sosial dibandingkan korban yang tidak menunda pengungkapan (Koçtürk & Bilginer, 2020). Hal ini dapat menciptakan keenganan individu dalam melakukan pengungkapan diri di masa depan (Koçtürk & Bilginer, 2020). Namun, penelitian mengenai hubungan dari dukungan sosial dengan pengungkapan diri di konteks remaja akhir masih terbatas.

Pengungkapan diri merupakan aspek yang penting pada masa perkembangan remaja tahap akhir. Pengungkapan diri menjadi bagian yang krusial pada interaksi sosial remaja akhir dalam berbagai konteks. Tidak hanya interaksi sosial, tetapi pengungkapan diri juga dikaitkan dengan kemampuan resiliensi dan kualitas hidup remaja akhir. Pengungkapan diri dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Harga diri sebagai faktor internal berperan dalam membentuk konsep diri yang berani dan

yakin dalam melakukan pengungkapan diri tanpa menilai respons orang lain sebagai ancaman (Adnan, 2018). Dukungan sosial sebagai faktor eksternal berperan dalam membangun perasaan didengarkan dan didukung oleh lingkungan sosial ketika mengungkapkan perasaan dan pikiran terkait diri sendiri (He dkk., 2025). Namun, Penulis menemukan keterbatasan literatur yang mengeksplorasi secara eksplisit hubungan antara harga diri dan dukungan sosial dengan pengungkapan diri. Hal ini mendorong penulis untuk meneliti faktor yang dapat memengaruhi pengungkapan diri pada remaja akhir, khususnya harga diri dan dukungan sosial. Bagaimana hubungan dari harga diri dan dukungan sosial remaja akhir dengan pengungkapan diri? Apakah semakin tinggi harga diri dan dukungan sosial yang dimiliki remaja akhir, maka semakin tinggi pengungkapan diri, atau sebaliknya? Pertanyaan dasar inilah yang akan penulis coba jawab melalui penelitian ini.

METODE

Desain Penelitian

Survei merupakan teknik pengambilan data di penelitian ini. Proses pengambilan data dalam survei didapatkan dengan memberikan pertanyaan berupa kuesioner atau wawancara pada partisipan. Peneliti tidak melakukan manipulasi suatu situasi atau kondisi pada penelitian dengan teknik survei (Neuman, 2014). Survei dapat digunakan untuk mengetahui sikap, pendapat, dan keyakinan dari partisipan (Christensen dkk., 2015). Hasil survei kemudian diringkas dalam bentuk persentase, tabel, atau grafik (Neuman, 2014). Penelitian survei disebut juga sebagai penelitian korelasional (Neuman, 2014). Hal ini dikarenakan survei dapat mengungkap hubungan dari variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini, variabel yang diuji hubungannya adalah harga diri, dukungan sosial, dan pengungkapan diri.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini memiliki karakteristik yaitu laki-laki atau perempuan dan berusia 18-21 tahun (remaja akhir). Penelitian ini menggunakan metode dengan tipe *nonprobability sampling*. Teknik yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk memilih sampel secara tidak random berdasarkan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya (Morling, 2018). Penulis menentukan jumlah sampel dengan *a priori power analysis* menggunakan G*Power versi 3.1.9.6 untuk Mac OS. Penulis memasukkan *effect size* sebesar 0,1956345, $\alpha = 0,05$, *power* sebesar 0,8, dan 2 prediktor. Berdasarkan analisis tersebut, jumlah sampel minimum yang digunakan dalam penelitian ini adalah 53 partisipan. Sebelum pengambilan data, penulis memberikan *informed consent* terlebih dahulu pada partisipan.

Pengukuran

Pada penelitian survei, peneliti memberikan pertanyaan dengan metode kuesioner atau wawancara. Kuesioner dapat diadministrasikan dengan media pensil-kertas, E-mail, maupun web, sedangkan wawancara bisa dilakukan secara langsung atau melalui telepon (Christensen dkk., 2015). Penelitian ini menggunakan kuesioner yang bersifat *self-administered* melalui Google Form. Kuesioner disebarkan ke media sosial dan aplikasi pesan instan seperti Instagram, Twitter, serta WhatsApp. Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan pernyataan yang berasal dari *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES), *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), dan *Revised Self-Disclosure Scale* (RSDS).

Harga diri merupakan sikap atau penilaian individu terhadap dirinya sendiri (Subagya dkk., 2018). Harga diri dalam penelitian ini diukur menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yang dikembangkan oleh Rosenberg (1965) dan diadaptasi oleh Maroqi (2019). RSES merupakan skala likert

yang terdiri dari 10 aitem dengan 4 kategori jawaban. Kategori jawaban dimulai dari 1 ("Sangat Tidak Setuju") hingga 4 ("Sangat Setuju"). RSES bersifat unidimensional yang berarti hanya mengukur 1 dimensi saja yaitu harga diri. Skor total menunjukkan tingkat harga diri yang dimiliki oleh individu. Semakin tinggi skor yang didapat, maka semakin tinggi tingkat harga diri yang dimiliki oleh individu. Reliabilitas skala ini dilihat berdasarkan koefisien *Cronbach's alpha* yaitu sebesar 0,742.

Dukungan sosial adalah pengalaman subjektif individu dalam menilai seberapa besar dukungan sosial yang diterima (Zimet dkk., 1988). Dukungan sosial dalam penelitian ini diukur menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet dkk. (1988) dan diadaptasi oleh Sulistiani dkk. (2022). MSPSS merupakan skala likert yang terdiri dari 12 aitem dengan 7 kategori jawaban. Kategori jawaban dimulai dari 1 ("Sangat Tidak Setuju") hingga 7 ("Sangat Setuju"). Skala ini terdiri dari 3 dimensi yaitu dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan orang terdekat yang penting (*significant others*). Skor total menunjukkan tingkat dukungan sosial yang dimiliki oleh individu. Semakin tinggi skor yang didapat, maka semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang dimiliki oleh individu. Reliabilitas skala ini dilihat berdasarkan koefisien *Cronbach's alpha* yaitu sebesar 0,850.

Pengungkapan diri adalah tindakan individu dalam mengomunikasikan informasi atau pesan tentang diri sendiri kepada orang lain (Wheless & Grotz, 1976). Pengungkapan diri dalam penelitian ini diukur menggunakan *Revised Self-Disclosure Scale* (RSDS) yang dikembangkan oleh Wheless dan Grotz (1976), kemudian dimodifikasi oleh Gamayanti dkk. (2018). RSDS merupakan skala likert yang terdiri dari 25 aitem dengan 4 kategori jawaban. Kategori jawaban dimulai dari 1 ("Sangat Tidak Setuju") hingga 4 ("Sangat Setuju"). Skala ini terdiri dari 5 dimensi yaitu tujuan, jumlah (frekuensi dan durasi), valensi (positif atau negatif), kedalaman, serta kejujuran dan keakuratan. Skor total menunjukkan tingkat pengungkapan diri yang dimiliki oleh individu. Semakin tinggi skor yang didapat, maka semakin tinggi tingkat pengungkapan diri yang dimiliki oleh individu. Reliabilitas skala ini dilihat berdasarkan koefisien *Cronbach's alpha* yaitu sebesar 0,890.

Analisis Data

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan dari harga diri dan dukungan sosial dengan pengungkapan diri pada remaja akhir. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi linear berganda. Teknik ini digunakan ketika peneliti ingin mengetahui hubungan antara lebih dari 1 variabel independen dengan 1 variabel dependen (Navarro & Foxcroft, 2025). Ketika melakukan analisis data, penulis melakukan uji asumsi pada normalitas data, *outlier*, linieritas, homoskedastisitas, dan multikolinieritas. Selain itu, penulis juga melakukan uji korelasi. Analisis data pada penelitian ini menggunakan bantuan *software* jamovi macOS versi 2.7.18 dan IBM SPSS versi 31.0.2.0.

HASIL PENELITIAN

Analisis Deskriptif

Penelitian ini diikuti oleh 108 partisipan. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa nilai rata-rata dari data ini yaitu 26,6 (harga diri), 59,5 (dukungan sosial), dan 67 (pengungkapan diri). Nilai tengah dari data ini yaitu 26 (harga diri), 60 (dukungan sosial), dan 65,5 (pengungkapan diri). Standar deviasi dari data ini yaitu 4,90 (harga diri), 13,2 (dukungan sosial), dan 11,7 (pengungkapan diri). Nilai terkecil yang diperoleh dari data ini yaitu 16 (harga diri), 18 (dukungan sosial), dan 38 (pengungkapan diri). Nilai terbesar yang diperoleh dari data ini yaitu 37 (harga diri), 84 (dukungan sosial), dan 94 (pengungkapan diri).

Analisis Regresi Berganda

Model ini mampu menggambarkan data ($F(2,105) = 23,5, p < 0,001$). Signifikansi sebesar $< 0,001$ mengindikasikan bahwa H_0 ditolak. Model ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara harga diri dan dukungan sosial secara bersamaan dengan pengungkapan diri ($R = 0,556$). Kekuatan hubungan dari model ini yang dibuktikan oleh R sebesar 0,556 tergolong sedang, tidak besar, tetapi tidak kecil pula (Cohen, 1988). Variabel harga diri dan dukungan sosial menjelaskan 30,9% varians pengungkapan diri pada remaja akhir ($R^2 = 0,309$). Variabel harga diri memiliki efek yang tidak signifikan terhadap tingkat pengungkapan diri pada remaja akhir ($\beta = 0,306$ 95%CI [-0,106, 0,718], $SE = 0,2077, t = 1,47, p = 0,144$). Apabila harga diri dari remaja akhir berubah sebanyak 1 poin, maka tingkat pengungkapan diri akan berubah sebesar 0,306 poin. Jika harga diri dari remaja akhir berubah sebanyak 1 standar deviasi, maka tingkat pengungkapan diri berubah sebesar 0,128 SD. Variabel dukungan sosial memiliki efek yang signifikan terhadap tingkat pengungkapan diri pada remaja akhir ($\beta = 0,439$ 95%CI [0,286, 0,592], $SE = 0,0771, t = 5,69, p < 0,001$). Apabila dukungan sosial dari remaja akhir berubah sebanyak 1 poin, maka tingkat pengungkapan diri akan berubah sebesar 0,439 poin. Jika dukungan sosial dari remaja akhir berubah sebanyak 1 standar deviasi, maka tingkat pengungkapan diri berubah sebesar 0,496 SD. Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa H_a diterima yaitu terdapat hubungan antara harga diri dan dukungan sosial dengan pengungkapan diri pada remaja akhir.

DISKUSI

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan dari harga diri dan dukungan sosial dengan pengungkapan diri pada remaja akhir. Pengungkapan diri merupakan proses membagikan informasi yang dapat mencakup pengalaman, pemikiran, dan perasaan terkait diri sendiri. Pengungkapan diri dapat berperan sebagai mekanisme koping. Ketika mengalami stres, individu dapat mengungkapkan emosi atau hal-hal negatif yang dirasakan (Li dkk., 2023). Hal ini dapat mengurangi ketegangan dan perasaan negatif yang dialami (Li dkk., 2023). Dengan ini, pengungkapan diri dapat menjadi media katarsis (DeVito, 2016). Remaja akhir dapat mengungkapkan permasalahan, perasaan, dan emosi negatif terkait transisi menuju masa dewasa. Berdasarkan uji hipotesis melalui analisis regresi berganda, harga diri dan dukungan sosial secara bersamaan memiliki hubungan dengan pengungkapan diri. Hal ini dibuktikan dengan $p < 0,001$ dan $R = 0,556$. Kekuatan hubungan antara harga diri dan dukungan sosial dengan pengungkapan diri termasuk dalam kategori sedang. Selain itu, $R^2 = 0,309$ menunjukkan bahwa varians sebesar 30,9% dari pengungkapan diri dapat dijelaskan oleh variabel harga diri dan dukungan sosial. Varians sebesar 69,1% sisanya dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Harga diri merupakan sumber daya psikologis yang positif (Cui dkk., 2021). Individu dengan harga diri yang tinggi, menghargai dirinya, dan menerima kelebihan serta kekurangan yang dimiliki tanpa merasa lebih unggul atau lebih buruk dari orang lain (Rosenberg, 1965). Mereka tidak hanya menerima diri mereka, tetapi mereka juga memiliki keinginan untuk tumbuh, berkembang, dan mengatasi kekurangan mereka (Rosenberg, 1965). Persepsi inilah yang membuat individu dengan harga diri yang tinggi mampu mengatasi stres lebih baik dibandingkan individu dengan harga diri yang rendah (Cong dkk., 2021). Individu yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung memilih mekanisme koping positif untuk menghadapi peristiwa kehidupan yang menimbulkan stres (Li dkk., 2020). Salah satu mekanisme koping positif yang dapat digunakan adalah melalui pengungkapan diri.

Selain harga diri sebagai sumber daya psikologis internal, terdapat sumber daya psikologis yang berasal dari eksternal yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan sumber dukungan dari lingkungan sosial yang bersifat protektif (Zhu dkk., 2026). Dukungan sosial membantu individu dalam mempertahankan dan memperoleh sumber daya baru yang nantinya dapat digunakan untuk mengatasi stres yang muncul dalam kehidupan (Uddin dkk., 2020). Dukungan sosial yang tinggi dapat mendorong individu untuk menggunakan sumber daya internal yang positif seperti optimisme, efikasi, dan resiliensi atau ketahanan (Huang & Zhang, 2022). Ketika individu merasakan ketersediaan dukungan sosial yang memadai, hal ini mendukung individu untuk menggunakan mekanisme koping yang efisien dari segi emosi maupun permasalahan (Zamanian dkk., 2021).

Peneliti juga melakukan pengujian secara parsial untuk mengetahui efek dari masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat. Variabel harga diri memiliki nilai $p = 0,144$. Nilai ini menunjukkan bahwa harga diri tidak berpengaruh secara signifikan terhadap pengungkapan diri pada remaja akhir. Hasil ini sejalan dengan penelitian dari Dwidiyanti dkk. (2022) dan Erawati dkk. (2021) pada remaja yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan pengungkapan diri. Pengungkapan diri lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian. Harga diri tidak berperan secara dominan pada pengungkapan diri oleh remaja akhir.

Selain variabel harga diri, uji parsial juga dilakukan pada variabel dukungan sosial. Variabel dukungan sosial memiliki nilai $p < 0,001$. Nilai ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap pengungkapan diri pada remaja akhir. Hasil ini sejalan dengan penelitian dari Batool dan Zubair (2018) pada mahasiswa universitas yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan pengungkapan diri. Semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki oleh remaja akhir, maka semakin tinggi pula pengungkapan dirinya. Dukungan sosial menyebabkan remaja akhir merasa diterima dan aman untuk melakukan pengungkapan diri (Batool & Zubair, 2018). Ketika remaja merasa tidak didukung oleh lingkungan sekitarnya, remaja cenderung untuk menutup diri karena memiliki ekspektasi akan adanya reaksi negatif dari orang lain (Koçtürk & Bilginer, 2020).

Secara keseluruhan, hasil analisis regresi berganda telah menjawab rumusan masalah penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara harga diri dan dukungan sosial dengan pengungkapan diri pada remaja akhir. Pada remaja akhir, hubungan sosial berkembang dengan tujuan memenuhi kebutuhan untuk mempersiapkan masa dewasa (Sulhan dkk., 2024). Remaja akhir memiliki kemampuan untuk mengekspresikan apa yang mereka rasakan dan pikirkan secara lisan kepada orang yang mereka percaya (Batubara, 2010). Dengan ini, pengungkapan diri dapat terjadi dalam hubungan sosial pada remaja akhir. Namun, hasil uji parsial menunjukkan bahwa faktor yang lebih tinggi dalam pengungkapan diri yaitu dukungan sosial dibandingkan harga diri. Hal ini ditunjukkan dengan *standar estimate* dukungan sosial yang lebih besar dari harga diri ($0,496 > 0,128$). Harga diri yang tinggi tidak membuat remaja akhir mengekspresikan dirinya secara optimal. Pengungkapan diri akan lebih optimal apabila remaja akhir mengungkapkan diri pada orang yang dipersepsikan dapat memberikan dukungan pada remaja akhir.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan analisis data pada penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis kerja diterima. Hipotesis kerja yang diterima menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara harga diri dan dukungan sosial dengan pengungkapan diri pada remaja akhir. Semakin tinggi harga diri dan dukungan sosial yang dimiliki oleh remaja akhir, maka semakin tinggi pula pengungkapan diri yang dilakukan. Hal ini juga berlaku pada arah yang sebaliknya.

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memprediksi pengungkapan diri lebih tinggi dibandingkan harga diri pada remaja akhir. Penelitian ini memiliki beberapa saran. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan situasi pengisian kuesioner yang lebih terkontrol, memperluas cakupan partisipan, meneliti faktor selain harga diri dan dukungan sosial yang mungkin memengaruhi pengungkapan diri pada remaja akhir, serta menambahkan metode kausalitas. Remaja akhir disarankan untuk melakukan pengungkapan diri guna mengatasi stres, kemudian keluarga, teman, dan orang terdekat dari remaja akhir disarankan untuk menjadi tempat yang terbuka dan menerima remaja akhir ketika mereka ingin melakukan pengungkapan diri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan rasa syukur dan terima kasih kepada Allah SWT, para dosen, keluarga, dan teman penulis yang telah berkenan memberikan dukungan, bimbingan, dan doa untuk penulis. Selain itu, penulis juga berterima kasih pada partisipan dan pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu-satu karena telah berkenan mengikuti serta berkontribusi dalam penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Kunti Widiandari dan Ahmad Chusairi tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Abdillah, F., & Pratiwi, A. (2023). Keterbukaan diri remaja kepada orang tua dalam keluarga broken home. *Kiwari*, 2(3), 534-543. <https://doi.org/10.24912/ki.v2i3.25933>
- Adnan, A. Z. (2018). Self-disclosure ditinjau dari tipe kepribadian dan self-esteem pada remaja pengguna media sosial. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(2), 179-184. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i2.21194>
- Badan Pusat Statistik. (2025, Mei 9). *Jumlah penduduk menurut kelompok umur dan jenis kelamin, 2025*. BPS - Statistics Indonesia. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0%20MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkJMw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin--2023.html>
- Batool, F., & Zubair, A. (2018). Role of shyness and perceived social support in self-disclosure among university students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 33(1), 35-54.
- Batubara, J. R. (2010). Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari pediatri*, 12(1), 21-29. <http://dx.doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. (2022). *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan penelitian*. Pusat Kesehatan Reproduksi.
- Christensen, L. B., Johnson, R. B., & Turner, L. A. (2015). *Research methods, design, and analysis* (12th ed.). Pearson.

- Cohen, D., Winstanley, S. J., & Greene, G. (2016). Understanding doctors' attitudes towards self-disclosure of mental ill health. *Occupational Medicine*, 66(5), 383-389. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqw024>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Cong, C. W., Ling, W. S., & Aun, T. S. (2021). Problem-focused coping and depression among adolescents: Mediating effect of self-esteem. *Current Psychology*, 40(11), 5587-5594. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00522-4>
- Cui, C., Wang, L., & Wang, X. (2021). Effects of self-esteem on the associations between infertility-related stress and psychological distress among infertile chinese women: A cross-sectional study. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 1245-1255. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S326994>
- DeVito, J. A. (2016). *The interpersonal communication book* (14th ed.). Pearson.
- Dwidiyanti, A., Hardjono, H., & Anggarani, F. K. (2022). Hubungan harga diri dan kesepian dengan pengungkapan diri remaja Surakarta pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi Mandala*, 6(2). <https://doi.org/10.36002/jpm.v6i2.2124>
- Erawati, N. P. W., Devi, N. L. P. S., & Puspita, L. M. (2021). Hubungan antara harga diri terhadap pengungkapan diri dalam penggunaan media sosial pada remaja. *Community of Publishing In Nursing*, 9(5), 619-628. <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i05.p15>
- Fadlunnida, F., Karmiyati, D., & Hidayati, D. S. (2019). Hubungan pengungkapan diri dan stres remaja penyintas gempa bumi Kota Palu. *Cognicia*, 7(4), 419-433. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i4.9204>
- Farrah, C. M., Anastasya, Y. A., & Julistia, R. (2023). Description of self disclosure in adolescent users of the TikTok application. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 7(1), 95-112. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v7i1.5925>
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Harvey, J., & Boynton, K. (2021). Self-disclosure and psychological resilience: The mediating roles of self-esteem and self-compassion. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 15(1), 90-104. <https://doi.org/10.5964/ijpr.4533>
- He, Z., Li, Y., Ye, Y., & Zhou, X. (2025). Perceived social support, emotional self-disclosure, and posttraumatic growth in children following a typhoon: A three-wave cross-lagged study. *European Journal of Psychotraumatology*, 16(1). <https://doi.org/10.1080/20008066.2025.2478793>
- Huang, L., & Zhang, T. (2022). Perceived social support, psychological capital, and subjective well-being among college students in the context of online learning during the COVID-19 pandemic. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 31(5), 563-574. <https://doi.org/10.1007/s40299-021-00608-3>

- Koçtürk, N., & Bilginer, S. Ç. (2020). Adolescent sexual abuse victims' levels of perceived social support and delayed disclosure. *Children and Youth Services Review, 118*, 105363. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2020.105363>
- Kristanti, S. A., & Eva, N. (2022). Self-esteem dan self-disclosure generasi z pengguna Instagram. *Jurnal Penelitian Psikologi, 13*(1), 10–20. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i1.697>
- Li, J., Chen, Y. P., Zhang, J., Lv, M. M., Välimäki, M., Li, Y. F., Yang, S. I., Tao, Y. X., Ye, B. Y., Tan, C. X., & Zhang, J. P. (2020). The mediating role of resilience and self-esteem between life events and coping styles among rural left-behind adolescents in China: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry, 11*, 560556. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.560556>
- Li, L., Zhong, H. Y., Xiao, T., Xiao, R. H., Yang, J., Li, Y. L., Yao, Q., & Chen, X. J. (2023). Association between self-disclosure and benefit finding of Chinese cancer patients caregivers: The mediation effect of coping styles. *Supportive Care in Cancer, 31*(12), 684. <https://doi.org/10.1007/s00520-023-08158-8>
- Malonda, A. V., Sinolungan, J. S. V., & David, L. E. V. (2025). Gambaran self-disclosure pada mahasiswa kedokteran pengguna Instagram di Sulawesi Utara. *Jurnal Psikologi, 2*(2), 14. <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i2.3609>
- Maroqi, N. (2019). Uji validitas konstruk pada instrumen Rosenberg Self Esteem Scale dengan metode confirmatory factor analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia (JP3I), 7*(2), 92-96. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i2.12101>
- Mawaddah, A. W. (2024). *Hubungan antara self-esteem dan intimate friendship dengan self-disclosure pada remaja akhir pengguna second account Instagram di Kota Pekanbaru* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. Repository Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/82559>
- Morling, B. (2018). *Research methods in psychology: Evaluating a world of information* (3rd ed.). W. W. Norton & Company, Inc.
- Navarro, D. J., & Foxcroft, D. R. (2025). *Learning statistics with jamovi: A tutorial for beginners in statistical analysis*. Open Book Publishers. <https://doi.org/10.11647/OBP.0333>
- Neuman, W. L. (2014). *Basic of social research method: Qualitative and quantitative approaches* (3rd ed.). Pearson.
- Nöstlinger, C., Bakeera-Kitaka, S., Buyze, J., Loos, J., & Buvé, A. (2015). Factors influencing social self-disclosure among adolescents living with HIV in Eastern Africa. *AIDS Care, 27*(sup1), 36–46. <https://doi.org/10.1080/09540121.2015.1051501>
- Nowell, C., Pfeifer, J. H., Enticott, P., Silk, T., & Vijayakumar, N. (2023). Value of self-disclosure to parents and peers during adolescence. *Journal of Research on Adolescence, 33*(1), 289-301. <https://doi.org/10.1111/jora.12803>
- Pertiwi, S. T., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Depresi, kecemasan, dan stres remaja selama pandemi COVID-19. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora, 6*(2), 72. <https://doi.org/10.36722/sh.v%vi%i.497>

- Qoirunisa, K. A. (2025). *Pengaruh self-esteem, kecenderungan narsistik, attachment style, dan faktor demografis terhadap self-disclosure pada remaja akhir pengguna X* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta]. Repository Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/85457>
- Rehanaisha, R. (2025). Overcoming stress disorders by increasing self-disclosure in adolescents: Systematic literature review. *COUNSENEsia: Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 6(2), 350-362. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v6i2.5713>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141–156. <https://doi.org/10.2307/2096350>
- Santi, N. N., & Damariswara, R. (2017). Hubungan antara, self esteem dengan self disclosure pada saat chatting di Facebook. *Pedagogia: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 110–123. <https://doi.org/10.21070/pedagogia.v6i1.611>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Steinberg, L. (2014). *Adolescence* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Subagya, A. N., Artanty, W., & Hapsari, E. D. (2018). Hubungan harga diri dengan kualitas hidup wanita menopause. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 2(3), 177-193. <http://dx.doi.org/10.32419/jppni.v2i3.94>
- Sulhan, N. A. A., Ardaniah, N. H., Nasrullah, & Rahmadi, M. S. (2024). Periodisasi perkembangan anak pada masa remaja: Tinjauan psikologi. *Behavior*, 1(1), 9-36.
- Sulistiani, W., Fajrianthi, F., & Kristiana, I. F. (2022). Validation of the Indonesian version of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS): A Rasch model approach. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 89-103. <https://doi.org/10.14710/jp.21.1.89-103>
- Suryaningsih, F., Karini, S. M., & Karyanta, N. A. (2016). Hubungan antara self-disclosure dengan stres pada remaja siswa SMP Negeri 8 Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 4(4), 300-310.
- Uddin, M., Ali, K. B., & Khan, M. A. (2020). Perceived social support (PSS) and work-life balance (WLB) in a developing country: The moderating impact of work-life policy. *Iranian Journal of Management Studies*, 13(4), 733-761. <https://doi.org/10.22059/ijms.2020.282543.673663>
- Wheeless, L. R., & Grotz, J. (1976). Conceptualization and measurement of reported self-disclosure. *Human Communication Research*, 2(4), 338–346. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00494.x>
- Zamanian, H., Amini-Tehrani, M., Jalali, Z., Daryaafzoon, M., Ala, S., Tabrizian, S., & Foroozanfar, S. (2021). Perceived social support, coping strategies, anxiety and depression among women with breast cancer: Evaluation of a mediation model. *European Journal of Oncology Nursing*, 50, 101892. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2020.101892>
- Zhu, Y., Cai, N., Wang, Z., Li, J., Guo, T., He, J., Wang, H., Chen, J., Zhang, F., Huang, S., & Ren, Y. (2026). Perceived social support and psychosocial adaptation in patients with chronic skin diseases: The

mediating role of self-disclosure. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1731560.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1731560>

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2