

DUKUNGAN EMOSIONAL SEBAGAI PENGUNGKAPAN DIRI DALAM RELASI PERTEMANAN USIA DEWASA AWAL

Hindun Fadhilah, Diny Fitriawati

Hindunfadhilah20@gmail.com, Universitas Kebangsaan Republik Indonesia

dinyfitriawaty88@gmail.com, Universitas Kebangsaan Republik Indonesia

Abstract. *As individuals transition into adulthood, they face increasingly complex life pressures, including work demands, economic conditions, and family expectations. In this context, friendship plays an important protective role in maintaining mental health by providing openness and emotional availability. This study aims to examine the elements of emotional support that contribute to the deepening of adult friendships in Kampung Babakan Cikundul, Cianjur Regency. This study employed a qualitative approach using a descriptive case study design. Data were collected through in-depth interviews with three main informants and analyzed using the Adult Development Theory, Joseph A. DeVito's Interpersonal Communication Theory, and Social Penetration Theory. The findings indicate that the deepening of adult friendships is supported by three main elements: the availability of a safe space to release mental burdens without judgment, reciprocal relationships, and maturity accompanied by complete trust in maintaining confidentiality. These elements are realized through interpersonal communication, including active listening, emotional validation, appropriate feedback, and concrete actions expressed through both verbal and nonverbal behavior. The findings suggest that self-disclosure, when consistently met with emotional support, can develop into a strong emotional bond that contributes to an individual's mental resilience within the local community.*

Keywords: *emotional support, self-disclosure, adult friendship, interpersonal communication, safe space*

Abstrak. Memasuki masa dewasa, seseorang menghadapi berbagai tekanan hidup yang lebih rumit seperti tuntutan pekerjaan, situasi ekonomi, dan harapan keluarga. Di tengah tekanan tersebut, sikap terbuka (membuka diri) dan ketersediaan dukungan perasaan. Pertemanan menjadi hal yang penting untuk melindungi kesehatan mental, Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana faktor-faktor pendukung berperan, emosi yang muncul dan berperan dalam memperkuat hubungan pertemanan. fase dewasa di Kampung Babakan Cikundul Kab.Cianjur. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi kasus deskriptif, di mana data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan tiga informan utama dan diobservasi menggunakan kerangka Teori Perkembangan Dewasa, Teori Komunikasi Interpersonal Joseph A. DeVito serta Teori Penetrasi Sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendalaman hubungan pertemanan dewasa dibangun oleh ketersediaan ruang untuk melepaskan beban mental tanpa penilaian, hubungan timbal balik yang matang, serta kepercayaan penuh dalam menjaga kerahasiaan. Unsur-unsur ini dicapai melalui komunikasi antar manusia yang berupa mendengarkan secara aktif validasi emosi, umpan balik yang sesuai, serta tindakan nyata baik secara verbal maupun nonverbal. Penemuan ini menunjukkan bahwa respons terhadap pengungkapan diri. Dengan dukungan emosional yang konsisten bisa berubah menjadi ikatan persaudaraan yang berupa hubungan perasaan yang memperkuat ketahanan mental seseorang di lingkungan masyarakat lokal.

Kata kunci: dukungan emosional, keterbukaan diri, pertemanan dewasa. komunikasi interpersonal, ruang aman

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal adalah fase perkembangan yang ditandai oleh beragam tuntutan dan perubahan dalam kehidupan, misalnya pekerjaan, relasi sosial, kondisi ekonomi, serta perencanaan masa depan. Tuntutan-tuntutan tersebut dapat menimbulkan tekanan emosional yang mendorong individu untuk mencari dukungan dari orang lain. Dalam konteks ini, hubungan pertemanan memegang peranan penting sebagai wadah untuk berbagi pengalaman, menyampaikan perasaan, dan mendapatkan penerimaan secara emosional.

Salah satu bentuk komunikasi interpersonal yang memungkinkan individu mengutarakan pengalaman pribadi kepada orang lain ialah keterbukaan diri (self-disclosure). Melalui keterbukaan diri, individu dapat membagikan informasi, pemikiran, maupun perasaan yang bersifat personal, sehingga hubungan interpersonal berpeluang berkembang menjadi lebih dekat dan bermakna. Keterbukaan diri tidak selalu muncul secara spontan atau berlangsung secara menyeluruh, melainkan dapat berkembang secara bertahap sejalan dengan terbentuknya kepercayaan dalam hubungan.

Keterbukaan diri tidak selalu muncul secara spontan atau langsung mencakup seluruh aspek, melainkan dapat berkembang secara bertahap seiring tumbuhnya kepercayaan dalam suatu hubungan. Altman dan Taylor (1973), melalui teori penetrasi sosial, menguraikan bahwa perkembangan hubungan interpersonal melibatkan proses keterbukaan yang berpindah dari informasi yang relatif umum menuju informasi yang semakin pribadi dan mendalam. Dalam proses tersebut, dukungan emosional menjadi aspek yang penting karena dapat membantu individu merasa diterima dan lebih nyaman ketika membagikan pengalaman personal.

Cohen dan Wills (1985) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai penyangga terhadap efek stres. Dengan demikian, dukungan emosional dalam hubungan pertemanan dapat dipahami sebagai salah satu aspek yang terkait dengan pengalaman individu ketika melakukan keterbukaan diri, terutama ketika menghadapi tekanan kehidupan.

Sejumlah penelitian telah membahas keterbukaan diri dan dukungan sosial pada kelompok dewasa awal dalam berbagai konteks hubungan interpersonal. Azizah (2023), misalnya, menelaah self-disclosure pada dewasa awal pengguna aplikasi Tinder, sementara Shara (2024) meneliti keterkaitan dukungan sosial dengan self-disclosure pada laki-laki dewasa awal. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa pembahasan keterbukaan diri relevan untuk memahami hubungan sosial serta dukungan yang diperoleh individu. Akan tetapi, penelitian tentang keterbukaan diri dalam pertemanan tidak hanya perlu mempertimbangkan adanya dukungan sosial, melainkan juga perlu menelusuri bagaimana dukungan emosional dialami dan dipahami oleh individu ketika menceritakan persoalan pribadi kepada teman dekat.

Konteks lingkungan sosial juga merupakan faktor penting untuk memahami keterbukaan diri. Pada masyarakat yang relasi antarwarganya relatif dekat, individu dapat memperoleh akses ke jaringan sosial yang akrab; namun, kedekatan tersebut tidak otomatis membuat seluruh persoalan pribadi dapat dengan mudah disampaikan secara terbuka. Norma sosial, kekhawatiran akan penilaian pihak lain, serta kebutuhan untuk menjaga privasi dapat memengaruhi keputusan individu dalam mengungkapkan pengalaman personal.

Karena itu, hubungan pertemanan yang dekat dapat menjadi ruang khusus bagi individu untuk membagikan persoalan yang mungkin tidak nyaman bila disampaikan dalam lingkungan sosial yang lebih luas. Pemahaman terhadap konteks ini diperlukan agar

keterbukaan diri tidak semata-mata dipandang sebagai tindakan komunikasi individual, melainkan sebagai proses yang berlangsung dalam relasi dan lingkungan sosial tertentu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dukungan emosional yang diberikan dalam proses mengungkapkan diri sendiri dalam hubungan teman-teman pada masa awal dewasa di Kampung Babakan Cikundul, Kabupaten Cianjur.

Dalam penelitian ini, masalah yang diberikan kepada teman-teman bisa mencakup pengalaman menghadapi tekanan kerja, masalah keluarga dan uang, serta kecemasan terhadap masa depan. Teman dekat bisa menjadi tempat untuk berbagi pengalaman itu, entah dengan merespons secara lisan yang menunjukkan dukungan atau dengan melakukan tindakan nyata. Ini menunjukkan betapa pentingnya memahami cara dukungan emosional muncul dalam hubungan pertemanan serta bagaimana seseorang secara perlahan mengalami proses membuka diri.

Kesenjangan dalam penelitian ini berasal dari perlunya pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman menerima dukungan emosional dalam proses mengungkapkan diri (self-disclosure) dalam hubungan persahabatan pada masa usia dewasa awal, khususnya dalam konteks masyarakat setempat. Penelitian sebelumnya yang disebutkan membahas tingkat terbukanya seseorang dalam konteks pengguna aplikasi kencan serta hubungan dukungan sosial dan bagaimana tingkat terbukanya seseorang berbeda pada pria dewasa muda.

Penelitian ini juga mengeksplorasi pengalaman seseorang dalam bersikap terbuka dan terbiasa beradaptasi dalam pertemanan di lingkungan Kampung Babakan Cikundul. Dengan demikian, kebaruan dari penelitian ini terletak pada fokusnya yang kontekstual, yaitu menggali bagaimana dukungan emosional dirasakan dalam hubungan pertemanan, bagaimana kepercayaan dan penerimaan berhubungan dengan keberanian dalam mengungkapkan masalah pribadi, serta bagaimana kondisi sosial lingkungan sekitar memengaruhi ruang untuk terbuka secara emosional. Perubahan tersebut berdasarkan konteks dan bukan berarti menyatakan bahwa topik dukungan emosional dan keterbukaan diri belum pernah dibahas sebelumnya.

Keterbukaan terhadap orang lain bisa menjadi salah satu cara seseorang berbagi pengalaman dan mendapat dukungan saat menghadapi tekanan dalam masa kehidupan awal dewasa. Pemahaman tentang peran dukungan emosional dalam hubungan pertemanan bisa membuat penelitian tentang komunikasi antar manusia lebih dalam, terutama dalam proses seseorang menjadi terbuka secara emosional dalam situasi sosial tertentu. Selain itu, penelitian ini juga berguna untuk memahami makna menerima, mempercayai, dan merasa aman dalam berinteraksi sebagai teman, terutama ketika seseorang berbagi masalah yang cukup sensitif. Penelitian ini juga bisa menunjukkan bagaimana bentuk dukungan emosional yang dirasakan bermakna bagi seseorang dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana dukungan emosional berperan dalam proses pengungkapan diri pada hubungan pertemanan di kalangan remaja awal di Kampung Babakan Cikundul, Kabupaten Cianjur. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan bisa membantu memperkaya pemahaman tentang komunikasi antar manusia, terutama mengenai sikap terbuka dan dukungan perasaan dalam hubungan pertemanan. Secara nyata, hasil penelitian ini diharapkan bisa membantu orang-orang yang baru saja mulai tumbuh dewasa dan lingkungan sekitarnya untuk memahami pentingnya mengembangkan pertemanan yang didasari rasa percaya, penerimaan, dan dukung emosional, sehingga bisa menciptakan suasana komunikasi yang lebih nyaman untuk berbagi pengalaman pribadi.

KAJIAN TEORITIS

Penelitian ini menggunakan Teori Petras Sosial dari Altman dan Taylor (1973) yang digunakan untuk memahami perkembangan hubungan dari interaksi permukaan menuju kedalaman emosional. Keterbukaan diri dipandang secara bertahap melalui keluasan dan kedalaman informasi yang dibagikan. Dalam Penelitian ini, komunikasi di awal hubungan biasanya membahas informasi umum, lalu bisa berkembang menjadi pembicaraan yang lebih pribadi seiring bertambahnya kedekatan dan kepercayaan antar individu. Teori ini menganggap kemauan seseorang untuk terbuka terhadap informasi pribadi sebagai hal penting dalam membangun hubungan, karena dengan berbagi informasi pribadi, orang bisa saling memahami lebih dalam.

Konsep self-disclosure digunakan untuk melihat tindakan individu secara sukarela dan sadar membagikan informasi tentang dirinya sendiri kepada orang lain. Informasi itu bisa berupa pengalaman, pikiran, perasaan, atau masalah pribadi yang tidak semua orang tahu. Dalam pertemanan, bersikap terbuka bisa membantu memahami satu sama lain, menyampaikan perasaan, serta mempererat hubungan antara orang-orang. Keterbukaan ini tidak hanya dipahami dari banyaknya informasi yang disampaikan, namun juga dari tingkat sensitivitas informasi dan keberanian memperlihatkan kerentanan. Sehingga, keputusan untuk terbuka sangat berkaitan dengan konteks hubungan, pengalaman interaksi, serta harapan terhadap respons.

Teori Komunikasi Interpersonal DeVito (2013) digunakan untuk membaca kualitas proses pertukaran pesan setelah dukungan diberikan dan diterima. Pada penelitian ini, komunikasi interpersonal sangat berkaitan dengan mendengarkan aktif, empati, umpan balik, dan keselarasan pesan verbal dan nonverbal. Dukungan emosional pada penelitian ini juga berkaitan dengan perhatian, kontak mata, pelukan, menemani, dan tindakan nyata dalam konteks sosial.

Konsep dukungan sosial Cohen dan Wills (1985) digunakan untuk memahami arti dukungan ketika individu menghadapi tekanan. Dalam pembahasan mereka tentang stres dan dukungan sosial menjelaskan bahwa dukungan sosial bisa menjadi penyangga yang membantu mengurangi dampak dari stres. Namun, dukungan emosional dalam penelitian ini tidak hanya dianggap sebagai faktor yang memengaruhi keterbukaan diri, tetapi juga dianggap sebagai pengalaman yang harus dipahami melalui hubungan teman. Fokusnya meliputi cara dukungan diberikan, cara seseorang memahami dukungan tersebut, serta bagaimana respons dari teman-teman terkait kenyamanan dalam menyampaikan masalah pribadi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan paradigma konstruktivis dengan metode kualitatif serta pendekatan deskriptif. Paradigma konstruktivis digunakan karena makna dukungan emosional dan keterbukaan diri dipahami sebagai sebuah hasil pengalaman serta interaksi sosial informan. Pendekatan deskriptif dipilih karena melibatkan pengumpulan data yang komprehensif untuk mendeskripsikan pengalaman partisipan secara akurat, tanpa memanipulasi variabel, serta memungkinkan peneliti untuk menghasilkan narasi yang mendalam tentang bagaimana dukungan emosional berperan dalam pertemanan dewasa.

Subjek penelitian terdiri dari tiga informan yang berasal dari Kampung Babakan Cikundul, Kabupaten Cianjur, yang dipilih dengan memperhatikan sejauh mana pengalaman mereka terkait dengan topik penelitian, yaitu pengalaman dalam membuka diri dan menerima dukungan emosional dari teman. Informan dipilih sebagai sumber informasi yang bisa

menjelaskan pengalaman menghadapi tekanan dalam hidup dewasa, seperti masalah pekerjaan, keluarga, dan ekonomi, serta cara hubungan pertemanan menjadi tempat berbagi pengalaman tersebut.

No	Nama	Umur	Perihal
1	Puteri	23 Tahun	Sebagai Informan bentuk dukungan emosional bentuk <i>self-disclosure</i> dalam relasi pertemanan dewasa
2	Sita Rosita J	23 Tahun	Sebagai Informan bentuk dukungan emosional bentuk <i>self-disclosure</i> dalam relasi pertemanan dewasa
3	Wulandari	24 Tahun	Sebagai Informan bentuk dukungan emosional bentuk <i>self-disclosure</i> dalam relasi pertemanan dewasa

Sumber: Hasil penelitian

Tabel 3.1 Data Informan

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis data yaitu: Identifikasi Data, Verifikasi Data, Klasifikasi Data, Triangulasi. Data wawancara diidentifikasi berdasarkan tiga fokus penelitian, kemudian diverifikasi dengan membandingkan pengalaman antar informan serta hasil observasi dan dokumentasi. Data selanjutnya diklasifikasikan ke dalam tema makna keterbukaan diri, dukungan emosional, kepercayaan, penerimaan, rasa aman, umpan balik, dan pendalaman hubungan. Keabsahan data di periksa melalui triangulasi sumber dan teknik dari hasil dan temuan wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan emosional dan keterbukaan diri tidak hanya dipandang sebagai dua proses yang terpisah. Keterbukaan diri merupakan pintu masuk munculnya dukungan emosional, sedangkan respons suportif dari teman memperkuat rasa aman yang menjadi dorongan keterbukaan. Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan, temuan penelitian ini disusun berdasarkan tiga pertanyaan penelitian yaitu makna sebelum bercerita, pembahasan konsep diri, dan proses interaksi yang dapat menciptakan ruang aman serta memperdalam hubungan.

Makna Pengungkapan Diri dan Dukungan Emosional Sebelum Memutuskan Untuk Bercerita

Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan tidak memandang bercerita kepada teman sebagai tindakan yang otomatis dilakukan ketika sedang menghadapi masalah. Keputusan untuk membuka diri terlebih dahulu dipengaruhi oleh kepercayaan, pengalaman menerima respons sebelumnya, serta keyakinan bahwa bercerita tidak akan digunakan untuk menghakimi atau menyebarkan cerita yang sudah disampaikan.

Informan 1 merasa lebih dihargai ketika teman mendengarkan ceritanya sampai selesai dan memberikan validasi. Informan 2 memaknai dukungan emosional secara lebih luas yaitu tidak hanya mendengarkan, tetapi juga kehadiran fisik, mengajak melakukan aktivitas sosial, dan membantu menyelesaikan masalah secara bertahap. Informan 3 menempatkan kepercayaan dan kerahasiaan sebagai dasar utama sebelum menyampaikan persoalan yang bersifat sensitif. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan terhadap dukungan emosional berbeda-beda untuk setiap individu. Namun, seluruh informan menempatkan rasa aman dan penerimaan sebagai pertimbangan penting dalam keterbukaan diri.

Temuan ini sejalan dengan Teori Penetrasi Sosial Altrman dan Taylor (1973), yang menjelaskan bahwa keterbukaan berkembang secara bertahap dari percakapan umum menuju informasi yang lebih pribadi seiring meningkatnya kepercayaan. Pada penelitian ini, dukungan emosional menjadi respons atas keterbukaan yang diterima. Sebaliknya, pengalaman dihakimi atau diabaikan dapat mendorong individu menjadi lebih selektif dalam memilih teman untuk bercerita.

Pengungkapan Diri dan Dukungan Emosional dalam Pembentukan Konsep Diri

Pengungkapan diri dan dukungan emosional berkaitan dengan cara informan memandang dirinya sendiri dalam lingkungan sosial. Informan 1 menjelaskan bahwa validasi terhadap perasaannya membuat kecemasan dan overthinking lebih ringan serta membantu memahami batasan setiap hubungan. Informan 2 memperoleh perspektif terhadap masalah melalui dukungan yang jujur tetapi menenangkan dan memaknai kedekatan bukan berdasarkan seberapa sering pertemuan terjadi, namun melalui pemahaman dan kesiapan untuk hadir ketika menghadapi kesulitan. Informan 3 merasa lebih percaya diri karena tetap diterima ketika berada dalam kondisi terendah sehingga mampu menampilkan emosi yang sebelumnya dianggap tidak stabil.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa konsep diri dalam penelitian ini berkembang melalui pengalaman interaksi. Hal tersebut sejalan dengan apa yang disampaikan DeVito (2013) mengenai pentingnya kualitas respons dalam membentuk makna suatu interaksi. Respons teman menjadi cerminan sosial yang mampu membantu individu untuk memahami bagaimana perasaan, kelemahan, dan pengalaman pribadinya sebelum diterima oleh orang lain. Respons yang tidak menghakimi memberikan rasa aman dan keberanian untuk terbuka, sedangkan respons yang meremehkan dapat memperkuat kecenderungan menutup diri.

Interaksi, Ruang Aman, dan Perubahan Relasi Tetangga menjadi persaudaraan Emosional

Ruang aman terbentuk melalui interaksi yang berulang kali terjadi dan konsisten. Informan memiliki mendengarkan aktif, validasi perasaan, empati, umpan balik dua arah, kehadiran dan tindakan nyata sebagai bentuk dukungan yang paling bermakna. Mendengarkan aktif ditunjukkan melalui pemberian perhatian sampai cerita selesai. Validasi perasaan ditunjukkan melalui pengakuan bahwa perasaan yang dialami layak dipahami. Umpan balik yang berupa timbal balik juga membuat hubungan tidak hanya menempatkan satu pihak sebagai pemberi bantuan, seperti yang disampaikan oleh (DeVito, 2013).

Dukungan emosional tidak hanya selalu berupa komunikasi verbal, namun dapat berupa tindakan. Pelukan, menemani dalam kesendirian, mengajak keluar ketika cemas, membawakan makanan ketika sakit, mengantarkan ke dokter, dan membantu kegoatan tertentu dipahami informan sebagai tindakan yang memperkuat dukungan emosional. Kesesuaian antara pesan verbal dan tindakan nonverbal membuat dukungan dirasakan lebih nyata.

Konsistensi interaksi kemudian mengubah pemaknaan terhadap hubungan. Keterbukaan mengenai trauma, ketakutan, kegagalan, dan perosalan pribadi membuat informan memahami satu sama lain secara lebih mendalam. Pada lingkungan RT 02, RW 18, kedekatan geografis memperkuat frekuensi interaksi dan kesempatan untuk saling membantu. Namun, perubahan relasi dari tetangga menjadi persaudaraan emosional tidak terjadi hanya kedekatan tempat tinggal, melainkan karena adanya keterbukaan, kepercayaan, kerahasiaan, timbal balik, dan kesediaan hadir ketika dibutuhkan.

Jika dikaitkan dengan dengan Teori Penetrasi Sosial, proses tersebut menunjukkan perpindahan hubungan dari interaksi yang relatif umum menuju kedalaman emosional. Pada tahap awal, individu mengenal satu sama lain melalui interaksi sehari-hari. Setelah kepercayaan terbentuk, informasi yang disampaikan menjadi lebih sensitif dan dukungan emosional memperkuat rasa aman. Temuan tersebut juga menunjukkan adanya batas yang dimana tidak semua temuan memiliki kapasitas emosional yang sama dan tidak semua hubungan otomatis menjadi *safe space*. Dengan demikian, pendalaman hubungan bergantung pada interaksi yang konsisten, penerimaan, kepercayaan, dan keseimbangan relasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan emosional dan keterbukaan diri saling berkaitan dalam memperdalam hubungan pertemanan dewasa di Kampung Babakan Cikundul. Sebelum membuka pembicaraan yang sensitif, individu mempertimbangkan kepercayaan, penerimaan, kemampuan menjaga kerahasiaan, dan kemungkinan respons dari teman. Keterbukaan berkembang secara bertahap dari topik umum menuju pembicaraan yang lebih pribadi. Dukungan emosional juga berkontribusi pada pembentukan konsep diri melalui pengalaman didengar, dipahami, diterima, dan tidak dihakimi sehingga informan lebih aman dalam mengekspresikan kerentanan dan lebih selektif dalam memilih menjalin suatu hubungan. Selanjutnya, mendengarkan aktif, validasi emosi, empati, umpan balik timbal balik, kehadiran, tindakan nyata, dan kerahasiaan membentuk ruang aman yang dapat mengubah relasi bertetangga menjadi persaudaraan emosional.

Penelitian ini terbatas pada tiga informan dan konteks lokasi yang spesifik, sehingga temuan tidak dimaksudkan untuk menggeneralisasikan kepada seluruh individu dewasa lainnya. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan informan yang lebih beragam, memperluas wilayah penelitian, dan membandingkan pengalaman berdasarkan karakteristik sosial yang relevan. Secara praktis, hubungan pertemanan yang sehat dapat dibangun melalui kebiasaan mendengarkan, menghargai batas pribadi, menjaga kerahasiaan, dan memberikan dukungan emosional sesuai kebutuhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Diny Fitriawati, S.Sos., M.I.Kom., selaku dosen mata kuliah Ilmu Komunikasi, atas dukungan penuh,

bimbingan, dan bantuan yang telah diberikan sehingga proses pengajuan (submit) hingga publikasi artikel jurnal ini dapat berjalan dengan lancar. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Ilmu Komunikasi beserta jajaran yang telah menyediakan fasilitas, memberikan arahan, serta mendampingi penulis dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan dan pengajuan artikel ini. Segala dukungan dan bantuan yang diberikan sangat berarti bagi kelancaran penyelesaian artikel ini.

DAFTAR REFERENSI

- Azizah, N., & Sitasari, N. W. (2023). Studi deskriptif self disclosure pada dewasa awal pengguna aplikasi tinder. In *Psychomunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul*.
<https://prosiding.esaunggul.ac.id/index.php/SEMNASPSIKOLOGI/article/view/311>
- Dewi, S., Kurniati, N., & Asmoro, D. S. (2024). Dampak dukungan emosional teman sebaya terhadap remaja: Kajian sistematik. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 12.
<https://doi~.org/https://doi~.org/10.47134/pjp.v1i~4.2562>
- Handayani, T. R., Rahmawati, A., & Salmiyati, S. (2024, October). Hubungan dukungan emosional dengan kemandirian lansia dalam pemenuhan aktivitas sehari-hari di wilayah Kerja Puskesmas Bonorowo Kabupaten Kebumen. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta* (Vol. 2, pp. 2265-2271). Universitas' Aisyiyah Yogyakarta (Vol. 2, pp. 2265-2271).
<https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/a/article/view/380>
- Kartikarini, R. V., & Purwanti, M. (2022). Gambaran social self-efficacy, self-disclosure, dan status pertemanan pada mahasiswa baru. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), 20-40.Indonesia, 11(1), 20-40.
<https://doi~.org/10.30996/pe~rsona.v11i~1.6142>
- Muhrisa, M. (2022). *Hubungan dukungan keluarga dan keterbukaan diri dengan kesepian pada mahasiswa perantau* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
<https://repository.radenintan.ac.id/17341/>
- Muzakki, M. F. A., & Shanti, T. I. (2022). Hubungan antara perceived parental supportive communication dan self-disclosure pada emerging adult. *MANASA*, 11(1), 66-74..
<https://doi.org/10.25170/manasa.v11i1.3396>
- Nathalie, G. G., & Sugianto, D. (2024). Peran welas diri terhadap pengungkapan kesulitan pada individu dewasa awal dari keluarga yang bercerai. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 11(2), 169-187.
<https://publication.k-pin.org/index.php/jpu/article/view/617>
- Nasir, N. N., & Rachmah, F. A. (2025). KETERBUKAAN DIRI REMAJA PEREMPUAN PADA ORANG TUA TUNGGAL. *COMOJO (Communication Movement Journal)*, 3(1), 21-27. <https://ejournal.iwu.ac.id/index.php/comojo/article/view/241/183>
- Rahma, A. I., Kusuma, R. S., Sos, S., & Kom, M. I. (2026). *Keterbukaan Diri Antar Kakak adik Tentang Pengalaman Hubungan Romantis* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). <https://eprints.ums.ac.id/146225/>
- Rahmayanti, A. F., & Ediati, A. (2022). Pertemanan online dan pengungkapan diri pada dewasa awal pengguna instagram. *Jurnal Empati*, 11(5), 325-331.
<https://pdfs.semanticscholar.org/db8d/ab589264f282551b66bb5a03ff0cfc5f188e>.

- Rambe, S. (2025). Pengungkapan Diri Mahasiswa Broken Home Universitas Malikussaleh Dalam Hubungan Interpersonal. *KOMUNIKOLOGI: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 22(02).
<https://komunikologi.esaunggul.ac.id/index.php/KM/article/view/1815>, pdf
- Runtu, V. C., & Kurniawan, J. E. (2017). Hubungan antara self-disclosure melalui media sosial dan emotion focus coping pada wanita usia dewasa awal. *Psychopreneur Journal*, 1(2), 94-105. <https://journal.uc.ac.id/index.php/psy/article/view/840/730>
- Septiani, D., Azzahra, P. N., Wulandari, S. N., & Manuardi, A. R. (2019). Self disclosure dalam komunikasi interpersonal: Kesetiaan, cinta, dan kasih sayang. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 2(6), 265-271.265-271.
<https://doi~.org/10.22460/fokus.v2i~6.4128>
- Shara, R. A. (2024). Hubungan Dukungan Sosial dengan Self Disclosure pada LakiLaki Dewasa Awal. *Persepsi: Jurnal Riset Mahasiswa Psikologi*, 3(2), 77-87.92
<https://jom.uin-suska.ac.id/index.php/persepsi/article/view/3351>
- Shanti, T. I. (2020). Komunikasi suportif orang tua: Konsep, pengembangan, dan validasi. *Jurnal InterAct*, 9(2), 81-96.
<https://doi~.org/https://doi~.org/10.25170/i~nte~ract.v9i~2.202793>
- Sigarlaki, M. A., & Nurvinkania, A. A. (2022). Hubungan kecemasan sosial dengan pengungkapan diri dalam hubungan pertemanan. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 6(3), 345-362.
<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/5807/2457>Tsani
- Siregar, M. A., & Setiasih, S. (2022). *Jurnal Ecopsy*, 9(2), 161-168.Peran Relasi Teman Sebaya terhadap Hubungan Keterbukaan Diri dan Kesepian pada Remaja
https://repository.ubaya.ac.id/43467/1/Setiasih_Peran%20Relasi%20Teman%20Sebaya.pdf
- Syafitri, N. N., Islamia, I., & Syafrimen, S. (2021). Hubungan intimate friendship dan motif diversi dengan pengungkapan diri pada mahasiswa pengguna instagram. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 4(2), 153-164.
<https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/anfusina/article/view/13984>
- Tsani, L. M., & Raihana, P. A. (2022). *Hubungan Pola Asuh Otoritatif dengan Keterbukaan Diri Pada Masa Emerging Adult* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Zahra, S. F., & Kustanti, E. R. (2023). Hubungan antara Kebutuhan Afiliasi dengan Pengungkapan Diri Melalui Media Sosial pada Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 12(2), 112-120.