

Pengaruh *Self Disclosure* terhadap Kecemasan Menghadapi Pandemi pada Dewasa Awal yang Pernah Terinfeksi Covid-19

The Effect of Self Disclosure on Anxiety Facing a Pandemic in Early Adults Who have been Infected with Covid-19

Andi Meyka Try Intani¹, Widyastuti¹, Ahmad Ridfah¹

¹ Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

ARTICLE INFO

Article History

Submitted : 24 June 2022

Final Revised: 28 August 2022

Accepted: 7 October 2022

Published:

Keywords:

Anxiety facing the Covid-19
Pandemic

Early adulthood

Self disclosure

Kata kunci:

Kecemasan menghadapi
Pandemi Covid-19

Dewasa awal

Self disclosure



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license

Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

A B S T R A C T

Being anxious facing the Covid-19 pandemic is an individual response to environmental changes which is characterized by somatic and non-somatic symptoms. Anxiety is the most common symptom during the Covid-19 pandemic, so steps are needed to minimize it. This study aims to determine the effect

of self-disclosure on anxiety facing the Covid-19 pandemic in early adulthood. This research was conducted on 310 respondents, namely early adults aged 18-40 years who had been infected with Covid-19 in Makassar City. This study uses an accidental sampling technique. This study uses a self-disclosure and anxiety scale to face the Covid-19 pandemic,

the results of which are analyzed by using an ordinal regression test using SPSS application version 24. The results of the analysis show that Nagelkerke's score is 0.034, which means that self-disclosure contributes 3.4% to the variation. The significance value obtained is 0.002 ($p < 0.05$), which means that self-disclosure can be a significant predictor of anxiety facing the Covid-19 pandemic. Additional analysis conducted showed that there is no differences in self-disclosure based on gender, age, occupation, and education level. Likewise with the level of anxiety, that there is no significant difference based on gender, age, occupation, and level of education. The findings in this study have implications for the need for early adulthood to carry out self-disclosure so that anxiety can be minimized. Anxiety have a negative impact on an individual's mental health.

A B S T R A K

Kecemasan menghadapi pandemi Covid-19 merupakan respon individu terhadap perubahan lingkungan yang ditandai dengan gejala somatik dan non-somatik. Kecemasan menjadi gejala yang paling umum dirasakan selama pandemi Covid-19 sehingga perlu adanya langkah untuk meminimalisir. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self disclosure* terhadap kecemasan menghadapi pandemi Covid-

19 pada dewasa awal. Penelitian ini dilakukan pada 310 responden, yaitu dewasa awal berusia 18-40 tahun yang pernah terinfeksi Covid-19 di Kota Makassar. Penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*. Penelitian ini menggunakan skala *self disclosure* dan kecemasan menghadapi pandemi Covid-19, yang hasilnya dianalisis dengan uji regresi ordinal menggunakan aplikasi SPSS versi 24. Hasil analisis menunjukkan skor *Nagelkerke* sebesar 0,034 yang berarti bahwa *self disclosure* memberikan kontribusi sebesar 3,4% variasi. Nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,002 ($p < 0,05$) yang berarti bahwa *self disclosure* mampu menjadi prediktor yang signifikan terhadap kecemasan menghadapi pandemi Covid-19. Analisis tambahan yang dilakukan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan *self disclosure* berdasarkan jenis kelamin, usia, pekerjaan, dan tingkat pendidikan. Begitupun dengan tingkat kecemasan, bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan berdasarkan jenis kelamin, usia, pekerjaan, dan tingkat pendidikan. Temuan dalam penelitian ini berimplikasi pada perlunya dewasa awal untuk melakukan *self disclosure* sehingga kecemasan dapat diminimalisir. Kecemasan yang terus-menerus dirasakan dapat berdampak buruk terhadap kesehatan mental individu.

Korespondensi tentang artikel ini dapat dialamatkan kepada Andi Meyka Try Intani melalui e-mail: andimeykatry@gmail.com

Masyarakat mengalami kecemasan akibat wabah *Coronavirus Disease – 2019* (Covid-19) yang melanda dunia. Banyak individu mengalami kebingungan, cemas, stres dan frustrasi akibat masalah finansial, pekerjaan dan kondisi setelah pandemi Covid-19. Radio Republik Indonesia bersama dengan lembaga survei Indo Barometer menemukan bahwa tingginya tingkat kekhawatiran masyarakat terhadap wabah virus corona mencapai 68% (Nurislaminingsih, 2020, p. 20). Individu mengalami perubahan pada kehidupan akibat pandemi Covid-19. Perubahan terkait pandemi Covid-19 ini menyebabkan individu mengalami tekanan psikologis seperti kecemasan, ancaman dan stres. Individu yang menderita tekanan psikologis selama pandemi cenderung menunjukkan tingkat stres pasca-trauma, kecemasan bahkan bunuh diri. Survei yang dilakukan di Inggris menunjukkan sekitar 50% individu mengalami kecemasan, sulit untuk tidur dan mengonsumsi minuman alkohol selama *lockdown* (Nikcevic dan Spada, 2020, p. 5). Nurislaminingsih (2020, p. 26) mengemukakan bahwa salah satu penyebab individu cemas yaitu mengonsumsi informasi yang berlebihan tanpa

memperbarui sumber kredibelnya. Individu yang mengalami stres dan cemas menghadapi situasi pandemi akan mengakibatkan gangguan kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental sangat terpengaruh ketika individu mengalami gangguan kecemasan, serangan panik dan gangguan obsesif kompulsif. Maaravi dan Heller (2020, p. 5) melakukan penelitian dan hasilnya ditemukan bahwa, kecemasan terkait virus Covid-19 menyerupai kecemasan situasional yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan individu.

Bernardo, dkk (2020, p. 4-7) mengemukakan bahwa kecemasan menghadapi pandemi merupakan respons individu terhadap perubahan lingkungan yang terjadi sebagai dampak adanya pandemi Covid-19 yang ditandai dengan gejala somatik dan gejala non-somatik. Individu merasakan kecemasan selama pandemi Covid-19 karena tidak mengetahui kapan akan berakhir. Terdapat dua simtom kecemasan menghadapi pandemi Covid-19 yang pertama yaitu *somatic symptoms* artinya pikiran, perasaan, dan perilaku individu yang berhubungan langsung dengan

gejala fisik seperti, jantung berdebar, sakit perut, keringat berlebihan, dan gemetar. Yang kedua yaitu *non-somatic symptoms* artinya tidak berkaitan langsung dengan gejala fisik yang dirasakan individu seperti, *overthinking*, gangguan tidur, dan selalu merasa gelisah.

Perhimpunan Sarjana dan Profesional Kesehatan Masyarakat Indonesia (Persakmi) dan Ikatan Alumni FKM Universitas Airlangga melakukan survei studi psikososial terhadap masyarakat Indonesia di masa pandemi Covid-19. Survei dilaksanakan pada bulan Juni 2020 dan terdapat 8031 responden yang mengikuti survei tersebut yang berasal dari 34 provinsi di Indonesia. Hasilnya, menunjukkan bahwa lebih dari 50% responden mengalami kecemasan dari berbagai latar belakang kehidupan. Terdapat 67% individu mengalami kecemasan akibat hubungan sosial, 55% mengalami kecemasan akibat agama, 58% mengalami kecemasan akibat ekonomi, dan 74% mengalami kecemasan akibat pendidikan. Individu yang berusia sekitar 30-39 tahun menunjukkan persentase gejala kecemasan tertinggi sekitar 76% (Persakmi, 2020).

Anxiety and Depression Association of America mengungkapkan bahwa gangguan kecemasan memengaruhi individu dewasa sekitar 18,1% setiap tahunnya. Individu yang mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan ketakutan disebabkan karena pandemi Covid-19 terus meningkat sehingga menjadi titik pembicaraan (ADAA, 2021). Pusat Statistik Kesehatan Nasional Amerika Serikat (NCHS) melakukan survei untuk mendapatkan informasi yang relevan terkait dampak pandemi Covid-19 terhadap kesehatan mental. Hasilnya, individu yang berusia 18-29 tahun menunjukkan persentase gejala tertinggi gangguan kecemasan yaitu sekitar 45%-50% (CDC, 2020). Usia dewasa awal memiliki risiko tinggi untuk mengalami kecemasan. Hal ini disebabkan karena usia muda, cenderung memiliki pengalaman hidup yang lebih sedikit, kesiapan mental dan jiwa yang belum matang sehingga, mempengaruhi sikap individu dalam menghadapi masalah (Salim, Komariah, dan Fitria, 2016, p. 37).

Penulis mengumpulkan data awal

terhadap individu yang berdomisili di Kota Makassar melalui *Google Form*. Pertanyaan yang diajukan yaitu apakah pernah atau tidak mengalami kecemasan selama pandemi Covid-19, bentuk kecemasan yang dirasakan selama pandemi Covid-19, hal yang menyebabkan individu mengalami kecemasan selama pandemi Covid-19, dan apa yang dilakukan untuk menurunkan kecemasan selama pandemi Covid-19. Terdapat 85 responden yang berusia 18-28 tahun. Kuesioner diisi oleh responden perempuan 47 orang (55,3%) dan responden laki-laki 38 orang (44,7%). Dari data yang dikumpulkan terdapat 88,2% yang mengalami kecemasan, dan 11,8% yang tidak mengalami kecemasan selama pandemi Covid-19. Individu mengalami kecemasan karena gangguan kesehatan, sulit berinteraksi dengan teman, sulit memahami pembelajaran selama perkuliahan, berkurangnya produktivitas, dan susahnyalah lapangan kerja. Bentuk kecemasan yang dialami responden yaitu takut terinfeksi virus corona, *overthinking*, panik, gemetar, jantung berdebar, sesak nafas dan takut berinteraksi dengan orang lain. Aktivitas yang dilakukan responden untuk menurunkan kecemasan yaitu berbagi cerita dengan orang terdekat (41,2%), melakukan aktivitas fisik (25,9%), membatasi akses informasi terkait Covid-19 (20%), nonton film (2,4%), dan melakukan aktivitas lain seperti bekerja, mendengarkan musik, nongkrong bersama teman, konsumsi makanan yang banyak, masing-masing 1,2%.

Coates dan Winston (1987) mengemukakan bahwa memendam permasalahan untuk diri sendiri dapat merusak fisik dan mental. Sehingga penting bagi individu mengungkapkan kekhawatiran kepada individu lain agar mendapat dukungan. Proses komunikasi yang terjalin dapat meningkatkan keterikatan hubungan dan membantu meminimalisir tekanan. Lahargo Kambaren yang merupakan Pengurus Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia dalam sebuah artikel mengemukakan bahwa mengkomunikasikan apa yang dirasakan merupakan bentuk ventilasi psikologi. Komunikasi yang berkualitas dengan

keluarga, teman dan saudara dapat dilakukan sehingga pembatasan kegiatan sosial tidak terjadi (Ridwan, 2020). Grover, Cheung, dan Thatcher (2020, p. 1) mengemukakan bahwa media sosial mengalami peningkatan 61% dalam penggunaannya untuk tetap terhubung dengan keluarga, teman, dan kolega. Data lain juga ditemukan pada tahun 2020, Indonesia mengalami peningkatan sebanyak 160 juta orang yang aktif dimedia sosial. Artinya, meningkatnya 10 juta jiwa pengguna media sosial dibandingkan dengan tahun sebelumnya (Hasiholan, Pratami, & Wahid, 2020, p. 71). Meningkatnya penggunaan sosial media menjadi bukti bahwa, individu tetap melakukan interaksi untuk mengungkapkan apa yang dirasakan khususnya selama pandemi Covid-19. Penggunaan teknologi ini diperlukan agar mengurangi kecemasan akibat pembatasan mendadak dalam berinteraksi dengan orang lain.

Wheless dan Grotz (1976, p. 338-342) mengemukakan bahwa *self disclosure* merupakan informasi yang disampaikan kepada individu lain mengenai diri sendiri. Informasi yang disampaikan oleh individu cenderung bervariasi tergantung persepsi individu yang mendengar. Pengungkapan diri sama dengan proses komunikasi antar individu karena melibatkan isi pesan didalamnya. Terdapat lima aspek *self disclosure* yaitu *intent to disclose* yaitu pengungkapan mengenai apa yang dipikirkan mengenai apa yang dirasakan secara sadar. Kedua *amount of disclosure* yaitu, seberapa sering dan banyak waktu yang dibutuhkan ketika mengungkapkan diri. Ketiga yaitu *positive-negative nature of the disclosure* yaitu individu berbagi informasi negatif dan positif mengenai dirinya. Keempat yaitu *honesty-accuracy of the disclosure* yang berkaitan dengan kejujuran individu ketika melakukan *self disclosure* mengenai emosi, perasaan, perilaku dan pengalamannya. Kelima yaitu *general depth control of disclosure*, yaitu seberapa dalam informasi mengenai diri sendiri yang disampaikan terhadap individu lain.

Self disclosure menjadi salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi kecemasan (Sasongko dan Nurtjahjanti, 2017: Stiles, 1987). Sasongko dan

Nurtjahjanti (2017, p. 58) mengemukakan bahwa *self disclosure* merupakan salah satu faktor penting ketika individu mengalami tekanan psikologis seperti kecemasan. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Kahn dan Garrison (2009, p. 581) bahwa *self disclosure* yang dilakukan oleh inidividu secara tulisan maupun lisan dan dapat mengurangi gejala kecemasan. Penelitian ini juga menemukan bahwa penyangkalan pada peristiwa emosional dan kurangnya pengungkapan emosi dapat meningkatkan gejala kecemasan. Keterbukaan diri dapat menimbulkan hubungan timbal balik yang positif sehingga individu merasa lebih aman, menerima diri serta mampu menyelesaikan masalah. Terlebih disituasi pandemi seperti ini, individu kadang membutuhkan individu lain agar dapat mengungkapkan perasaannya meskipun hanya melalui media sosial (Budi, 2011, p. 10)

Penelitian terkait pengaruh *self disclosure* dan kecemasan menghadapi pandemi Covid-19 dianggap penting oleh peneliti karena mengingat selama pandemi masalah kesehatan mental menjadi titik pembicaraan. Selain itu berdasarkan data yang peneliti temukan bahwa, meningkatnya kecemasan pada dewasa awal yang menghadapi pandemi Covid-19. Dari beberapa jurnal pendukung yang peneliti temukan variabel *self disclosure* sering dikaitkan dengan kecemasan. Hal ini dapat menjadi solusi bagi individu khususnya dewasa awal yang mengalami kecemasan, untuk menjadikan pengungkapan diri sebagai cara untuk meminimalisir kecemasan dimasa pandemi Covid-19 saat ini. Kecemasan menjadi gejala yang paling sering dirasakan oleh individu dalam situasi pandemi Covid-19. Kecemasan ini dialami hampir semua individu, tidak hanya pada individu yang telah terinfeksi virus Covid-19 (Bernardo dkk, 2020, pt. 1). Kendati mengalami kecemasan, setiap individu memiliki kesadaran akan pentingnya meminimalisir dampak buruk yang bisa timbul akibat kecemasan yang dirasakan. Salah satu langkah yang dinilai efektif mengurangi kecemasan adalah dengan berbagi perasaan kepada sesama, yang

dalam psikologi dikenal dengan istilah *self-disclosure*. Oleh karena itu melalui penelitian ini, peneliti ingin menguji pengaruh *self disclosure* dengan kecemasan menghadapi pandemi Covid-19 pada dewasa awal. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu *self disclosure* berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan menghadapi pandemi pada dewasa awal yang pernah terinfeksi Covid-19.

Metode

Partisipan

Penelitian ini melibatkan 310 responden yang merupakan dewasa awal berusia 18-40 tahun yang pernah terinfeksi Covid-19 di Kota Makassar Terdapat 142 responden laki-laki dan 168 responden perempuan. Berdasarkan pekerjaan terdapat 84 sebagai Non-ASN, 13 responden sebagai ASN, dan 186 responden belum bekerja. Berdasarkan pendidikan terakhir terdapat 163 responden termasuk dalam pendidikan tinggi (D1, D2, S1, S2) dan 147 responden termasuk dalam pendidikan rendah (SMA dan SMK).

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini yaitu dewasa awal berusia 18-40 tahun di Kota Makassar dan pernah terinfeksi Covid-19. Penelitian ini menggunakan teknik *Non-probability Sampling* yaitu *accidental sampling*. Sugiyono (2013) mengemukakan bahwa *accidental sampling* merupakan teknik menentukan sampel secara kebetulan. Artinya, ketika peneliti bertemu dengan individu dan sesuai dengan karakteristik penelitian maka dijadikan sebagai sampel. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan bantuan *software Gpower* versi 3.1.9.2, dengan jumlah sampel minimal yang dapat diikutkan dalam penelitian ini sebesar 292 subjek pada *actual power* sebesar 0,95 (α *err prob* = 0,05). Hasil ini didapatkan berdasarkan dari nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,036$) dari penelitian yang dilakukan oleh Arifin (2021), sehingga dalam penelitian ini tentunya melibatkan minimal 292 responden dan jumlah responden dalam penelitian ini

yaitu 310 responden. Jumlah ini dianggap sudah sangat memadai dengan keakuratan 95%, karena telah melampaui batas minimal dari total sampel *size* yang dihasilkan dari pengujian power sampel menggunakan *software Gpower*. *Pengumpulan Data*

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala dengan model Likert. Skala ini terdiri dari lima frekuensi jawaban yaitu sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Skala yang digunakan yaitu skala *self disclosure* dan skala kecemasan menghadapi pandemi Covid-19 yang keduanya disusun sendiri oleh penulis. Skala kecemasan menghadapi pandemi Covid-19 mengacu pada teori Bernardo, dkk (2020) dan skala *self disclosure* mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Wheelles dan Grotz (1976).

Skala kecemasan menghadapi pandemi Covid-19 diuji melalui pengujian validitas isi oleh tiga *expert judgement* terhadap 30 aitem dengan koefisien validitas isi memiliki nilai 0,50 – 0,83. Selanjutnya hasil uji coba skala kecemasan menghadapi pandemi Covid-19 yang terdiri dari 30 aitem menunjukkan bahwa terdapat 10 aitem yang memiliki daya diskriminasi < 0,30 sehingga dinyatakan gugur dan dinyatakan lolos 20 aitem dan bergerak dari 0,302 – 0,608. Kemudian pengujian CFA skala kecemasan menghadapi pandemi Covid-19 dengan jumlah aitem sebanyak 20 aitem dilakukan sebanyak dua kali. Hair, Black, Babin, dan Anderson (2014) mengemukakan bahwa setiap aitem idealnya memiliki *loading factor* > 0,50 sehingga dapat diikutkan sebagai bagian dari faktor. Pada pengujian CFA yang pertama terdapat empat aitem yang gugur dan pengujian kedua terdapat satu aitem yang gugur karena memiliki nilai *loading factor* < 0,5 sehingga menyisakan 15 aitem. Namun memilih enam aitem pada setiap aspek yang memiliki nilai *loading factor* yang tertinggi dengan tujuan untuk menyamaratakan jumlah aitem pada setiap aspek. Sehingga terdapat 12 aitem pada skala kecemasan menghadapi pandemi Covid-19 dengan nilai *loading factor* yang bergerak dari 0,528 – 0,785 Skala kecemasan menghadapi pandemi Covid-19

memenuhi *goodness of fit indices* (CFI 0,828; TLI 0,786; NNFI 0,786; NFI 0,790; PNFI 0,634; RFI 0,739; IFI 0,830; RNI 0,828; SRMR 0,072; GFI 0,836; MFI 0,641) serta nilai reliabilitas berdasarkan McDonald yaitu 0,893.

Skala *self disclosure* diuji melalui pengujian validitas isi oleh tiga *expert judgement* terhadap 30 aitem dengan koefisien validitas ini memiliki nilai 0,66 – 0,83. Selanjutnya hasil uji coba skala *self disclosure* yang terdiri dari 38 aitem menunjukkan bahwa terdapat 15 aitem yang gugur karena memiliki skor item-rest correlation >0,30. Namun, pada aspek ketiga penulis mengacu pada teori Azwar (2012a) yang mengemukakan bahwa batas nilai daya diskriminasi yaitu 0,25 dengan pertimbangan untuk mempertahankan aitem. Sehingga terdapat 23 aitem yang lolos dari uji daya diskriminasi aitem namun, penulis hanya mengambil 3 aitem yang memiliki nilai daya diskriminasi tertinggi pada setiap aspek dengan tujuan untuk menyamaratakan jumlah aitem pada setiap aspek. Sehingga, menyisakan 15 aitem dengan nilai daya diskriminasi bergerak dari 0,325 – 0,648. Kemudian hasil CFA skala *self disclosure* menunjukkan bahwa tidak terdapat aitem yang memiliki *loading factor* < 0,30 mengacu pada teori Hair, Black, Babin, dan Anderson (2014) yang mengemukakan bahwa kriteria valid dalam analisis CFA jika memiliki *loading factor* > 0,30. Sehingga tidak ada aitem yang gugur dan memiliki nilai *loading factor* yang bergerak dari 0,362 – 0,715. Skala *self disclosure* memenuhi *goodness of fit indices* (CFI 0,839; TLI 0,813; NNFI 0,813; NFI 0,767; PNFI 0,657; RFI 0,728; IFI 0,842; RNI 0,839; SRMR 0,066; GFI 0,987; MFI 0,697), serta nilai reliabilitas berdasarkan McDonald's yaitu 0,859.

Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian menggunakan analisis deskriptif, uji hipotesis, dan analisis tambahan. Analisis deskriptif dilakukan untuk melakukan kategorisasi terhadap data penelitian. Uji hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi ordinal untuk melihat pengaruh

antara variabel terikat dengan variabel bebas. Sedangkan analisis tambahan dilakukan menggunakan uji Mann-Whitney dan Kruskal Wallis. Uji hipotesis serta analisis tambahan dilakukan menggunakan software JASP 0.16.00.

Hasil

Skala kecemasan menghadapi pandemi Covid-19 terdiri dari 12 aitem sehingga secara hipotetik nilai minimalnya yaitu 12, maksimal 60, standar deviasi 8, dan mean 36. Skala *self disclosure* terdiri dari 15 aitem, sehingga secara hipotetik nilai minimalnya adalah 15, maksimal 75, standar deviasi 10, dan mean 45. Berdasarkan skor hipotetik tersebut, berikut persentasi skor kategorisasi dari kedua skala.

Tabel 1. Persentase skor kategorisasi

Kecemasan Menghadapi Pandemi Covid-19			
Interval	Kategori	f	%
45 >	Tinggi	166	53,548
29 - 44	Sedang	101	32,581
28 <	Rendah	43	13,871
Total		310	100%
Self Disclosure			
Interval	Kategori	f	%
56 >	Tinggi	92	26,677
36 - 55	Sedang	196	63,226
35 <	Rendah	22	9,097
Total		310	100%

Hasil kategorisasi pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar dewasa awal yang pernah terinfeksi Covid-19 di Kota Makassar dan menjadi responden dalam penelitian ini memiliki skor kecemasan terhadap pandemi Covid-19 pada kategori tinggi dan skor *self disclosure* pada kategori sedang. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan analisis regresi ordinal. Berikut adalah hasil pseudo r-square.

Tabel 2. Pseude r-square

Pseudo R-Square	
Cox and Snell	0,029
Nagelkerke	0,034
McFadden	0,015

Tabel 2 menjelaskan hasil *pseudo r-square* menunjukkan bahwa seberapa besar variabel bebas (*self disclosure*) mampu menjelaskan variabel dependen (kecemasan

menghadapi pandemi Covid-19). Nilai ini sama halnya dengan koefisien determinasi pada regresi. Skor Nagelkerke yang diperoleh sebesar 0,034, artinya *self disclosure* memberikan kontribusi sebesar 3,4% terhadap kecemasan menghadapi pandemi Covid-19. Adapun sisanya dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti. Skor Nagelkerke digunakan karena memiliki kecenderungan popularitas lebih baik dari Cox and Snell dan McFadden untuk menunjukkan seberapa besar variabel bebas mampu menjelaskan variabel dependen. Selain itu, skor Nagelkerke memiliki nilai tertinggi dibandingkan dengan nilai Cox and Snell dan McFadden. Adapun hasil uji hipotesis dijabarkan pada tabel parameter estimate sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil uji hipotesis

		Estimate	Std.Error	Sig.
Threshold	Y = 1,00	-4,015	0,739	0,000
	Y = 2,00	-2,292	0,714	0,001
Location	X	-0,042	0,014	0,002

Tabel 4. Hasil uji perbedaan kruskall wallis dan mann whitney

Variabel	Kelompok	Mean	P-value	
Kecemasan menghadapi pandemi Covid-19	Jenis Kelamin	Laki-laki	40,831	0,522
		Perempuan	42,363	
	Usia	18-28	41,460	0,866
		29-40	43,105	
	Tingkat Pendidikan	Tinggi	42,014	0,838
		Rendah	41,344	
	Pekerjaan	Belum Ada	41,473	0,917
		Non-ASN	41,595	

Hasil uji hipotesis yang dilakukan menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,002. Sehingga dalam hal ini hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan antara *self disclosure* dengan kecemasan menghadapi pandemi Covid-19 pada dewasa awal di Kota Makassar. Hasil data yang ditemukan menunjukkan bahwa nilai estimasi yang diperoleh adalah -0,042. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai korelasi yang ditemukan negatif. Artinya, makin tinggi *self disclosure* yang dilakukan individu, maka makin rendah kecemasan yang dialami individu. Begitupun sebaliknya, makin rendah *self disclosure* yang dilakukan individu, maka makin tinggi kecemasan yang dialami oleh individu.

Untuk melengkapi temuan peneliti, maka dilakukan analisis tambahan dengan melihat ada atau tidaknya perbedaan antara kecemasan menghadapi pandemi Covid-19 dan *self disclosure* berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, dan pekerjaan. Berikut adalah hasil Mann Whitney dan Kruskal Wallis.

		ASN	P-value	
<i>Self Disclosure</i>	Jenis Kelamin	Laki-laki	49,937	0,057
		Perempuan	51,667	
	Usia	18-28	50,743	0,394
		29-40	51,816	
	Tingkat Pendidikan	Tinggi	51,293	0,455
		Rendah	50,497	
	Pekerjaan	Belum Ada	50,876	0,531
		Non-ASN	50,274	
	ASN	52,125		

Hasil uji perbedaan menggunakan Kruskal Wallis dan Mann Whitney menunjukkan tidak terdapat perbedaan kecemasan menghadapi pandemi Covid-19 yang signifikan berdasarkan jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan pekerjaan karena $p > 0,05$. Begitupun dengan uji perbedaan yang dilakukan pada *self disclosure* bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan *self disclosure* pada dewasa awal yang pernah terinfeksi Covid-19 berdasarkan jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan pekerjaan karena $p > 0,05$.

Pembahasan

Hasil analisis deskriptif pada kecemasan menghadapi pandemi Covid-19 menunjukkan bahwa sebagian besar dewasa awal yang pernah terinfeksi Covid-19 di Kota Makassar menunjukkan kecemasan pada kategori tinggi. Ifdil, dkk (2020, p. 38) dalam hasil penelitiannya menemukan bahwa terdapat empat provinsi yang mengalami kecemasan yang cukup tinggi dibandingkan dengan provinsi lain, yaitu Banten, Sulawesi Selatan, Sumatera Barat, dan Jambi. Kecemasan yang dialami individu disebabkan karena karantina berskala besar yang tentunya belum pernah terjadi (Dong & Bouey, 2020, p. 1). Selain itu, krisis ekonomi dapat memperburuk mental dan emosi individu karena banyak yang kehilangan pekerjaan.

Lockdown dan isolasi mandiri yang dilakukan membuat individu mengalami kecemasan, pada saat yang sama jumlah pasien yang terinfeksi dan angka kematian yang meningkat lebih membuat individu mengalami kecemasan. Oleh karena itu, tingkat kecemasan yang dialami individu berkisar antara 23,6% hingga 45,1% selama pandemi Covid-19 (Ozdin & Ozdin, 2021, p. 506). Setyananda, Indraswari, dan Prabamurti (2021, p. 254) mengemukakan bahwa kecemasan yang dialami individu dianggap cukup tinggi dan membutuhkan perhatian. Pandemi Covid-19 menyebabkan individu merasakan gangguan berupa fisik dan psikologis. Pandemi Covid-19 menyebabkan individu mengalami kecemasan karena informasi kematian terus meningkat dan membuat individu merasa

resah dan terancam.

Kecemasan yang dialami oleh dewasa awal selama masa pandemi Covid-19 tergolong sedang hingga tinggi. Meskipun kasus Covid-19 terus menurun, individu masih rentan mengalami kecemasan. Hal ini disebabkan karena individu tidak memiliki harapan kapan pandemi Covid-19 akan berakhir. Bahkan kecemasan terkait pandemi Covid-19 cenderung akan terus dialami individu hingga pandemi berakhir (Bernardo, dkk 2020, p. 7).

Hasil analisis deskriptif yang diperoleh menunjukkan bahwa mayoritas dewasa awal yang terinfeksi Covid-19 di kota Makassar memiliki skor *self disclosure* pada kategori sedang. Calhoun dan Acocella (1990) mengemukakan bahwa manfaat *self disclosure* yaitu merekatkan hubungan, menurunkan rasa bersalah dan dapat menurunkan kecemasan. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ko dan Pu (2011, p. 7) yang menunjukkan bahwa secara positif *self disclosure* dapat mengubah emosi dan kognisi individu yang mengalami situasi sulit sehingga dapat beradaptasi dengan perubahan apapun dilingkungan sekitar. Hal ini dapat dimanfaatkan oleh dewasa awal yang mengalami kecemasan selama pandemi Covid-19 untuk beradaptasi dengan situasi pandemi.

Handayani, Arisanti, dan Atmasari (2019, p. 50-51) mengemukakan bahwa individu yang memiliki *self disclosure* yang tinggi dianggap dapat memahami masalah yang dihadapi. *Self disclosure* yang dilakukan individu mampu menceritakan masalah atau stres yang dialami sehingga mendapatkan tanggapan, saran, maupun dukungan dari individu lain (Gamayanti, Mahardianisa, Ihsan, 2018, p. 50). Individu yang melakukan *self disclosure* meskipun tidak mendapatkan solusi akan merasa lebih lega ketika menghadapi masalah. Hal ini disebabkan karena individu merasa tidak sendirian ketika menghadapi masalah.

Fauzia, Maslihah, dan Ihsan (2019, p. 157-) dalam penelitiannya menemukan bahwa dewasa awal yang baik dalam melakukan *self disclosure* cenderung merasa nyaman ketika mengungkapkan perasaannya, ide, atau saran meskipun hanya

di media sosial. Individu yang memiliki *self disclosure* rendah cenderung lebih berhati-hati dalam melakukan *self disclosure*. *Self disclosure* bersifat evaluatif, yaitu mengungkapkan pendapat atau perasaan (Hudaniah, 2003).

Hasil uji hipotesis dengan analisis regresi ordinal menunjukkan bahwa nilai estimate -0,042 dengan arah negatif, dan nilai Nagelkerke 0,032, serta nilai signifikansi 0,002 ($p < 0,05$). Nilai estimate yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang negatif antara *self disclosure* dengan kecemasan menghadapi pandemi Covid-19, artinya makin tinggi *self disclosure* maka makin rendah kecemasan menghadapi pandemi Covid-19. Nilai Nagelkerke menunjukkan bahwa *self disclosure* mampu menjelaskan 3,4% variasi *self disclosure*. Nilai signifikansi yang diperoleh menunjukkan bahwa *self disclosure* secara signifikan mampu memprediksi kecemasan individu dalam menghadapi pandemi Covid-19.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sasongko dan Nurtjahjanti (2017, p. 58) yang menemukan bahwa salah satu faktor yang memprediksi kecenderungan untuk menetralkan kecemasan yaitu *self disclosure*. Hasil penelitian Sasongko dan Nurtjahjanti (2017, p.58) juga menemukan bahwa mayoritas pegawai di PT. PLN (Persero) Wilayah Semarang memiliki *self disclosure* yang tinggi hingga sebesar 85,33%. Komunikasi yang baik terjalin antar sesama pegawai sehingga dapat menurunkan kecemasan dalam menghadapi pandemi. Penelitian yang dilakukan Cetinkaya (2020, p. 367-368) menemukan bahwa *self disclosure* yang dilakukan individu meskipun hanya melalui tulisan secara signifikan dapat meminimalisir emosi negatif, seperti kecemasan yang dirasakan individu. Individu yang mengalami emosi negatif cenderung untuk melakukan *self disclosure* ketika menghadapi masalah. Hal ini dilakukan karena *self disclosure* merupakan cara yang paling efektif untuk mengurangi emosi negatif seperti kecemasan, depresi dan emosi negatif lainnya.

yang disukai atau tidak disukai. *Self disclosure* juga bersifat deskriptif, artinya individu mengungkapkan mengenai diri sendiri kepada individu lain yang belum diketahui lingkungan sekitar (Dayakisni dan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat secara signifikan perbedaan *self disclosure* antara laki-laki dan perempuan. Hal ini disebabkan karena selama pandemi Covid-19 tidak hanya perempuan yang membutuhkan untuk mengungkapkan apa yang dirasakan. Namun, laki-laki juga perlu untuk mengungkapkan apa yang dirasakan. Hal ini juga disebabkan karena *self disclosure* antara laki-laki dan perempuan berbeda dalam hal bidang yang menjadi topik pengungkapan diri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Paluckaite dan Matulaitiene (2012, p. 964) yang menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan *self disclosure* antara laki-laki dan perempuan.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa secara signifikan tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara laki-laki dengan perempuan. Hal ini disebabkan karena semua individu melakukan isolasi mandiri dan mayoritas pekerjaan dilakukan dirumah. Selain itu, masalah ekonomi yang dialami individu akibat pandemi Covid-19 tidak hanya dialami oleh laki-laki tetapi juga dialami oleh perempuan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2021, p. 24) yang mengemukakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan kecemasan selama pandemi Covid-19 antara laki-laki dan perempuan. Semua individu melakukan karantina di rumah sehingga, kegiatan dialihkan secara online. Ini yang menyebabkan individu khususnya dewasa awal mengakses informasi terkait Covid-19 melalui media sosial sehingga mengalami kecemasan.

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa secara signifikan tidak terdapat perbedaan kecemasan dewasa awal berdasarkan dengan tingkat pendidikan. Individu dewasa awal yang memiliki tingkat pendidikan tinggi mengalami kecemasan tinggi, sedang, maupun rendah. Hal ini juga terjadi pada individu yang memiliki

pendidikan rendah, karena mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, sedang maupun rendah. Sehingga, tingkat pendidikan bukan menjadi faktor utama individu mengalami kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vellyana, Lestari, dan Rahmawati (2017, p. 111) bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan tingkat pendidikan. Hal ini disebabkan karena latar belakang pendidikan tidak memengaruhi persepsi individu yang menimbulkan kecemasan.

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa secara signifikan tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan individu berdasarkan pekerjaan. Disituasi pandemi Covid-19 semua individu yang memiliki pekerjaan maupun tidak memiliki pekerjaan akan mengalami kecemasan. Hanya saja kecemasan yang dialami individu berbeda-beda. Misalnya individu yang belum memiliki pekerjaan akan khawatir mengalami kekurangan dalam kehidupan sehari-hari. Berbeda dengan individu yang memiliki pekerjaan mengalami kecemasan diakibatkan karena harus melakukan pekerjaan dari rumah atau penurunan hasil pendapatannya yang disebabkan karena pandemi Covid-19. Jadi, kecemasan yang dialami individu yang memiliki atau tidak memiliki pekerjaan kecemasan tidak ada perbedaan, tetapi konteks atau penyebabnya berbeda. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fanggi, Keraf, dan Yohanes (2021, 164-165) bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat kecemasan dan pekerjaan. Tempat kerja dapat memiliki efek positif pada kesejahteraan individu seperti dukungan sosial, pengungkapan diri dan identitas. Tetapi juga melibatkan tuntutan tekanan dan bahkan ancaman yang dapat memicu kecemasan.

Penelitian ini memiliki kelemahan pada jumlah data yang diperoleh. Kelemahan pertama yaitu, pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan skala secara daring (*online*) sehingga memungkinkan data yang diperoleh kurang akurat. Meskipun demikian, peneliti mencoba meminimalisir keraguan dengan menanyakan kesesuaian kriteria responden yang terlibat dalam

penelitian ini. Kelemahan yang kedua yaitu, semua responden yang terlibat dalam penelitian hanya sebagian kecil dari jumlah pasien yang pernah terinfeksi Covid-19 di Kota Makassar sehingga, memungkinkan adanya perbedaan hasil penelitian, khususnya pada pengujian perbedaan kedua variabel dari segi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan pekerjaan.

Simpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini *self disclosure* berpengaruh negatif secara signifikan terhadap kecemasan menghadapi pandemi Covid-19 di Kota Makassar. Artinya makin tinggi *self disclosure* maka makin rendah kecemasan yang dialami individu terkait pandemi Covid-19 dan begitupun sebaliknya.

Hasil temuan tambahan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan *self disclosure* berdasarkan jenis kelamin, usia, tingkat Pendidikan, dan pekerjaan. Begitupun dengan kecemasan menghadapi pandemic Covid-19 tidak terdapat perbedaan berdasarkan jenis kelamin, usia, tingkat Pendidikan, dan pekerjaan.

Saran

Responden diharapkan mengonsumsi informasi yang positif dan mengurangi informasi yang menyebabkan mengalami kecemasan terkait pandemic Covid-19 seperti mengonsumsi informasi mengenai meningkatnya jumlah kasus kematian akibat Covid-19.

Masyarakat diharapkan dapat mengembangkan perilaku *self disclosure* dilingkungan sekitar sehingga dapat meminimalisir kecemasan meskipun pembatasan sosial terjadi. Selain itu, masyarakat yang mengalami kecemasan dan mengganggu kegiatan sehari-hari diharapkan mengkonsultasikan dengan profesional seperti psikolog dan konselor.

Peneliti selanjutnya dapat mengumpulkan data secara luring dan juga melakukan observasi terhadap responden, sehingga jika perilaku kecemasan yang muncul dapat memperkuat data penelitian. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat

melakukan kepada sebagian besar sampel dari populasi yang ada seperti menemukan

data jumlah individu yang pernah terinfeksi Covid-19 disuatu daerah.

Daftar Pustaka

- ADAA Online (2022, June 21th). Triumphant Through Science, Treatment, and Education Facts & Statistic. Retrieved from <https://adaa.org/understanding-anxiety/facts-statistics>
- Arifin, N. (2012). Relationship self disclosure with anxiety in compiling student thesis study program primary school teacher education. *Jurnal Basicedu*, 5(2), 911-919. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i2.847>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bernardo, A. B I., Mendoza, N. B., Simon, P. D., Cunana, A. L., Dizon, J. I., Tarroja, M. C., Alcalá, A. M., & Saplala, J. E. (2020). Coronavirus pandemic anxiety scale (CPAS-11): Development and initial validation. *Current Psychology*, 1-9. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01193-2>.
- Budi, R. (2011). Self disclosure pada mahasiswa pengguna facebook. *Stimuli*, 9-19. <https://www.researchgate.net/publication/30578889>
- CDC Online. (2020, April 23th). National Center for Health Statistics. Retrieved from <https://www.cdc.gov/nchs/covid19/pulse/mental-health.htm>
- Cetinkaya, B. (2020). The effect of written self disclosure on positive and negative emotions. *European Journal of Education Studies*, 7(7), 359-375. doi: 10.46827/ejes.v7i7.3177
- Coates, D., & Winston, T. (1987). The dilemma of distress disclosure. Dalam Derlega, V., & Berg J. H(eds.). *Self-disclosure: Theory, research, and therapy*. New York: Plenum Press.
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2009). *Psikologi sosial*. Malang: UMM Press.
- Dong, L., & Bouey, J. (2020). Public mental health crisis during Covid-19 Pandemic, China. *Centers for Disease Control and Prevention*, 26 (7). doi: 10.3201/eid2607.200407
- Fanggi, Y. M., Keraf, A., & Kiling, I. Y. (2021). Differences in the level of work anxiety on contract teachers. *Journal of Health and Behavioral Science*, 3 (2), 158-168. doi: 10.35508/jhbs.v3i2.3294
- Fauzia, A. Z., Maslihah, S., & Ihsan, H. (2019). Pengaruh tipe kepribadian terhadap self disclosure pada dewasa awal pengguna media sosial instagram di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 3 (3), 2614-2279. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v3i3.23434>
- Gamayanti, W., Mahardianisa, & Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1 (5), 115-130. doi: 10.15575/psy.v5i1.22.
- Grover, T. N., Cheung, C. M., & Thatcher, J. B. (2020). Inside out and outside in : How the COVID-19 pandemic affects self disclosure on social media. *International Journal of Information Management*. doi: 10.1016/j.ijinfomgt.2020.102188.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate data analysis*. USA: Pearson.
- Handayani, V. F., Arisanti, I., & Atmasari, A. (2019). Pengaruh pengungkapan diri (self disclosure) terhadap stress pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa. *Jurnal Psimawa*, 2 (1), 47-51.

<https://doi.org/10.1234/jp.v2i1.437>

- Hasiholan, T. P., Pratami, R., & Wahid, U. (2020). Pemanfaatan tiktok sebagai media kampanye gerakan cuci tangan di Indonesia untuk pencegahan penyebaran virus Covid-19. *METAKOM: Jurnal Kalian Komunikasi*, 4(1), 59-72. <https://doi.org/10.36341/cmv.v5i2.1278>
- Ifdil, I., Yuca, V., & Yendi, F. M. (2020). Stress and anxiety among late adulthood in Indonesia during COVID-19 outbreak. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 6 (2), 31-46. <https://doi.org/10.29210/02020612>
- Khan, J. H. & Garrison, A. M. (2009). Emotional self disclosure and emotional avoidance: Relations with symptoms of depression and anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 56 (4), 573 – 584. <https://doi.org/10.1037/a0016574>
- Maaravi, Y., & Heller B. (2020). Not all worries were created equal: The case of covid-19 anxiety. *Public Health*. doi:10.1016/j.puhe.2020.06.032.
- Nikcevic, A. V., & Spada, M. M. (2020). The covid-19 anxiety syndrome scale: Development and psychometric properties. *Psychiatry Research*. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113322>.
- Nurislamingsih, R. (2020). Layanan Pengetahuan tentang COVID-19 di Lembaga Informasi. *Tik Ilmeu : Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 4(1), 19. <https://doi.org/10.29240/tik.v4i1.1468>
- Ozdin, S., & Ozdin, S. B. (2020). Levels and predictors of anxiety, depression, and health anxiety during Covid-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender. *International Journal of Social Psychiatry*, 66 (5). doi: 10.1177/0020764020927051
- Paluckaite, U., & Matulaitiene, K. Z. (2012). Gender differences in self disclosure for the unknown person on the internet communication. *Advanced Research In Scientific Areas*, 1. 961-966. doi: 10.13140/2.1.5036.0328
- Persakmi Online. (2020, June 22th). Mayoritas masyarakat Indonesia alami kecemasan di masa pandemic Covid-19. Retrieved from <http://persakmi.or.id/headlines/mayoritas-masyarakat-indonesia-alami-kecemasan-di-masa-pandemi-covid-19/>
- Ridwan, M. A (2020, april 18th) Rawat kesehatan mental di tengah pandemic. Retrieved from <https://www.its.ac.id/news/2020/04/18/rawat-kesehatan-mental-di-tengah-pandemi/>
- Salim, S. U., Komariah, M., & Fitria, N. (2016). Gambaran faktor yang mempengaruhi kecemasan WBP menjelang bebas di LP Wanita Kelas IIA Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(1). doi: 10.31311/v4i1.402
- Sari, M. (2021). Differences in early adult anxiety during Covid-19 pandemic: Analysis rasch model. *Psychocentrum Review*, 3 (1), 22-30. doi: <https://doi.org/10.26539/pcr.31550>
- Sasongko, C. P., & Nurtjahjanti, H. (2017). Hubungan antara *self disclosure* dengan kecemasan menghadapi pensiun pada pegawai PT PLN Persero wilayah semarang. *Jurnal Empati*, 6(1). doi: <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15258>
- Setyananda, T. R., Indraswari, R., & Prabamurti, P. N. (2021). Tingkat kecemasan (*state-trait anxiety*) masyarakat dalam menghadapi pandemi Covid-19 di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20 (4). doi: 10.147/mkmi.20.4.251-265.
- Stiles, W. B., Shuster, P. L., & Harrigan, J. A. (1992). Disclosure and anxiety: A test of the fever model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63

- (6), 980-988. doi: 10.1037/0022-3514.63.6.980
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- 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>
- Vellyana, D., Lestari, A., & Rahmawati, A. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan pada pasien preoperative di RS Mitra Husada Pringsewu. *Jurnal Kesehatan*, 8 (1), 108-113. doi: <http://dx.doi.org/10.26630/jk.v8i1.403>
- 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>