

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN SELF-DISCLOSURE PADA EMERGING ADULTHOOD PENGGUNA TIKTOK DI JABODETABEK

Sysari Fitri Yanti¹, Riana Sahrani²

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

Alamat e-mail : 1sysari.705220451@stu.untar.ac.id, Alamat e-mail :

2rianas@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

The rise of social media platforms, particularly TikTok, has contributed to increasing self-disclosure among individuals in emerging adulthood. Self-disclosure in digital public spaces is often influenced by one's ability to regulate emotions. This study aims to examine the relationship between emotion regulation and self-disclosure among emerging adults who use TikTok in the Jabodetabek area. This research employed a quantitative approach with a survey method. A total of 305 participants aged 18–25 years, all active TikTok users who frequently upload videos, were recruited for the study. The Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) was used to measure emotion regulation, while a self-disclosure scale adapted for social media contexts was utilized. Data analysis was conducted using Spearman's correlation due to non-normal data distribution. The results show a significant negative relationship between emotion regulation and self-disclosure ($r_s = -0.152$, $p = 0.008$). This indicates that individuals with higher emotion regulation tend to engage less in self-disclosure on TikTok. These findings suggest that emerging adults who are better at managing their emotions are more cautious about sharing personal information on social media. This study contributes to a deeper understanding of the psychological processes influencing social media behavior among emerging adults.

Keywords: *emotion regulation, self-disclosure, emerging adulthood, TikTok, social media*

ABSTRAK

Perkembangan penggunaan media sosial, khususnya TikTok, telah meningkatkan fenomena self-disclosure pada kelompok *emerging adulthood*. *Self-disclosure* yang dilakukan di ruang publik digital sering kali dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam meregulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *self-disclosure* pada *emerging adulthood* pengguna TikTok di wilayah Jabodetabek. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Partisipan berjumlah 305 orang berusia 18–25 tahun yang merupakan pengguna aktif TikTok dan sering mengunggah video di akun pribadi mereka. Alat ukur yang digunakan adalah *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* untuk mengukur regulasi emosi dan skala *Self-Disclosure* yang disesuaikan dengan

konteks media sosial. Analisis data menggunakan korelasi *Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan *self-disclosure* ($r_s = -0.152$, $p = 0.008$). Artinya, semakin tinggi kemampuan partisipan dalam mengatur emosi, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan *self-disclosure* di TikTok. Temuan ini mengindikasikan bahwa individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih berhati-hati dalam membagikan informasi pribadi di media sosial. Hasil ini memberikan kontribusi pada pemahaman mengenai proses psikologis yang memengaruhi perilaku bermedia sosial pada emerging adulthood.

Kata Kunci: regulasi emosi, self-disclosure, emerging adulthood, TikTok, media sosial

A. Pendahuluan

Menurut Statista, jumlah pengguna TikTok di Indonesia mencapai 157,6 juta pada Agustus dan Juli 2024, menjadikan Indonesia negara dengan pengguna TikTok terbesar di dunia. Para pengguna menghabiskan rata-rata 3,5 jam per hari di platform ini, dengan 72% berusia di bawah 34 tahun, didominasi kelompok 18–24 tahun (34,9%) dan 25–34 tahun (28,2%). Konten yang paling populer mencakup hiburan (56%), edukasi (18%), tren tantangan (12%), dan kuliner, dengan kota pengguna terbesar adalah Jakarta, Surabaya, dan Bandung, sedangkan pertumbuhan tercepat terdapat di Makassar dan Semarang (Garuda, 2025). TikTok mendominasi pasar media sosial global, mengungguli Instagram, Facebook, dan bahkan

mengantikan minat pengguna YouTube, serta merevolusi cara manusia berinteraksi dengan konten (Vidya, 2024)

Perkembangan pesat TikTok memberikan dampak signifikan bagi kehidupan sosial, memungkinkan pengguna membuat dan membagikan konten kreatif dengan mudah sehingga menjadi fenomena global (Wicaksono et al., 2024). Kreativitas dan beragam fitur TikTok mendorong individu mengekspresikan diri secara kreatif (Fidiyansyah et al., 2023). Platform ini juga banyak digunakan oleh dewasa awal (Dunn, 2025), yaitu kelompok emerging adulthood berusia 18–29 tahun (Arnett, 2000; Arini, 2021). Pada fase ini, individu meninggalkan ketergantungan masa remaja, memasuki masa tanggung jawab, serta mengeksplorasi identitas,

hubungan, dan karier (Arifuddin A. Pasinringi et al., 2022). Emerging adulthood ditandai pencarian jati diri, ketidakpastian, transisi, sifat egosentris, dan optimisme terhadap masa depan (Bowen et al., 2021). serta perkembangan sosial-emosional seperti peningkatan kepercayaan diri, kestabilan emosi, dan pemahaman diri (Anvarovna et al., 2024).

Penggunaan TikTok dipengaruhi lingkungan sosial seperti teman sebaya dan norma sosial, yang mendorong self-disclosure (Wuttaphan, 2022). Self-disclosure adalah proses mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain (Asakawa et al., 2022). Individu dengan kontrol diri yang baik cenderung melakukan self-disclosure yang sehat dan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang (Luo & Hancock, 2020). Dorongan self-disclosure juga muncul karena kebutuhan mendapatkan manfaat seperti validasi atau dukungan sosial (Wang et al., 2023). Namun pengungkapan berlebihan, terutama saat emosi tidak stabil, dapat menimbulkan penyesalan, kecemasan, distress psikologis, serta risiko pencurian identitas, eksloitasi data, atau penyalahgunaan informasi

(Luo & Hancock, 2020). Banyak individu bahkan mengabaikan risiko tersebut dan mengambil keputusan impulsif (Ostendorf et al., 2020).

Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kecenderungan self-disclosure yang tinggi justru memiliki regulasi emosi rendah, karena regulasi emosi yang baik membuat seseorang lebih mempertimbangkan konsekuensi sebelum mengunggah sesuatu (Suryanto et al., 2021). Regulasi emosi adalah proses mengubah atau memodifikasi intensitas emosi (Sari, 2023). kemampuan menilai dan menyesuaikan respons emosional sesuai situasi ((Kumala & Darmawanti, 2022). Gross (2014) menjelaskan bahwa regulasi emosi mencakup pembentukan, waktu muncul, dan ekspresi emosi. Individu dengan regulasi emosi baik cenderung mengekspresikan diri secara positif, mengenali batasan informasi pribadi (Rahmawati et al., 2023). tidak mudah terpengaruh emosi orang lain (Angelina et al., 2025), serta mampu menyesuaikan diri dengan norma di TikTok (Dwi, 2021).

Regulasi emosi juga membuat individu tidak terpengaruh tekanan

sosial mengikuti tren tertentu, dan self-disclosure yang sehat dapat meningkatkan hubungan sosial di TikTok (Maryatmi et al., 2024). Kekurangan regulasi emosi dapat memperburuk kondisi psikologis seperti kecemasan akibat validasi eksternal (Claresta & Tamburian, 2021). Tanpa regulasi emosi memadai, pengguna cenderung impulsif dan berisiko terhadap privasi maupun hubungan sosial (Sagiyanto & Ardiyanti, 2018). Regulasi emosi terbukti berperan penting dalam mengelola pengungkapan diri (Mu'alifah & Sumardijjati, 2023)

Meskipun self-disclosure telah banyak dikaji, sebagian besar penelitian berfokus pada variabel kepribadian seperti Big Five, narsisme, atau kesepian (Azis & Irwansyah, 2021). Terdapat gap penelitian karena keterbatasan kajian yang secara spesifik meneliti hubungan regulasi emosi dan self-disclosure pada pengguna TikTok di Jabodetabek, khususnya dewasa awal. Penelitian sebelumnya lebih menyoroti pengungkapan diri pada platform seperti Twitter (Suryanto & AndromedSuryanto, Y., Andromeda, N., & Wiworo, 2020), sementara TikTok sebagai platform video pendek

belum banyak dikaji dalam konteks self-disclosure dan regulasi emosi (Puteri, 2022). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan self-disclosure pada dewasa awal pengguna TikTok di Jabodetabek, mengingat karakteristik unik TikTok yang berbasis tren, algoritma, dan interaksi intensif. Hal ini relevan karena regulasi emosi berperan penting dalam mengontrol intensitas dan jenis informasi yang dibagikan serta mengurangi risiko privasi dan dampak psikologis negatif (Suryanto et al., 2021)

Dengan mengisi gap tersebut, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan wawasan baru yang berguna dalam merancang strategi intervensi digital dan edukasi kesehatan mental yang tepat untuk pengguna emerging adulthood di Jabodetabek. Hal ini penting mengingat tingginya penggunaan TikTok dan dampak potensialnya terhadap kesejahteraan psikologis generasi muda.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dan *self-disclosure* pada *emerging adulthood* pengguna *TikTok* di JABODETABEK yang fokus utama

adalah bagaimana regulasi emosi memengaruhi perilaku pengungkapan diri di *platform* media sosial yang memiliki karakteristik unik seperti algoritma berbasis tren dan fitur interaktif. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami keterkaitan antara regulasi emosi dan perilaku *self-disclosure* di media sosial berbasis video *TikTok*.

Berdasarkan kerangka berpikir tersebut, maka hipotesis dalam penelitian adalah: Terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan *self-disclosure* pada *emerging adulthood* pengguna *TikTok* di JABODETABEK.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara regulasi emosi dan *self-disclosure* pada pengguna aplikasi *TikTok*. Pemilihan partisipan dilakukan melalui teknik non-probability sampling dengan jenis purposive sampling, sehingga seluruh responden dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Kriteria partisipan meliputi pengguna aktif *TikTok* yang berdomisili di wilayah

JABODETABEK, berusia 18–25 tahun, memiliki akun pribadi *TikTok*, menggunakan aplikasi minimal satu kali sehari dengan durasi penggunaan setidaknya satu jam per hari, serta mengunggah video minimal sekali dalam seminggu. Kuesioner disebarluaskan secara daring melalui Google Form di berbagai media sosial seperti *TikTok*, *Instagram*, *Line*, dan *WhatsApp*. Dari total 401 respons yang masuk, peneliti melakukan eliminasi outlier sehingga diperoleh 370 data yang layak. Setelah proses penyaringan lanjutan, jumlah data final yang dianalisis adalah 305 responden.

Secara umum, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dan berada dalam rentang usia 21 tahun yang merupakan kelompok usia terbanyak. Responden mayoritas memiliki tingkat pendidikan S1, berdomisili di Jakarta, menggunakan *TikTok* sekitar tiga jam per hari, serta mengunggah video sekitar satu kali per minggu. Sebagian besar responden juga cenderung berpikir panjang sebelum mengunggah konten, tidak menyesali unggahan mereka, merasa terganggu oleh komentar negatif, serta memiliki strategi tertentu dalam meregulasi

emosi ketika menghadapi komentar negatif di TikTok.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua alat ukur utama. Regulasi emosi diukur menggunakan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003) dan telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Hartono (2024). Instrumen ini awalnya terdiri dari 10 butir, namun setelah uji reliabilitas hanya 6 butir pada dimensi cognitive reappraisal yang digunakan. Skala pengukuran menggunakan skala Likert tujuh poin dan menunjukkan reliabilitas yang baik dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,786. Sementara itu, self-disclosure diukur menggunakan Revised Self-Disclosure Scale (RSDS) yang diadaptasi oleh Ramadhani (2024) berdasarkan instrumen dari DeVito (2018). Instrumen ini terdiri dari lima dimensi dan setelah uji reliabilitas menghasilkan 20 butir pernyataan yang valid, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,880.

Prosedur penelitian diawali dengan identifikasi fenomena dan penyusunan kerangka teori terkait regulasi emosi dan self-disclosure. Peneliti kemudian menyusun

instrumen penelitian dan melakukan uji validitas serta reliabilitas awal. Setelah mendapatkan persetujuan pembimbing, peneliti mendistribusikan kuesioner melalui media sosial disertai informed consent. Seluruh partisipan diminta untuk membaca dan menyetujui informed consent sebelum mengisi kuesioner.

Data yang terkumpul diolah menggunakan Statistical Product and Service Solutions (SPSS). Tahapan analisis mencakup penginputan data, analisis statistik deskriptif, uji validitas dan reliabilitas alat ukur, uji normalitas untuk memastikan distribusi data, serta uji korelasi untuk melihat hubungan antara regulasi emosi dan self-disclosure. Hasil analisis ini digunakan untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan signifikan antara kedua variabel pada pengguna TikTok di wilayah JABODETABEK.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 305 partisipan pengguna aktif TikTok berusia 18–25 tahun. Secara deskriptif, skor pada variabel Regulasi Emosi dan Self-Disclosure berada pada kategori sedang, yang

mengindikasikan bahwa partisipan memiliki kemampuan regulasi emosi dan tingkat keterbukaan diri yang cukup moderat. Nilai mean rank pada beberapa kelompok demografis menunjukkan variasi, namun tidak semua berbeda signifikan.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pada kedua variabel tidak berdistribusi normal ($p < 0.05$). Oleh karena itu, seluruh analisis inferensial menggunakan metode non-parametrik. Korelasi antarvariabel dianalisis menggunakan Spearman rho, sementara perbandingan kelompok dianalisis menggunakan uji Mann-Whitney dan Kruskal-Wallis. Dengan demikian, asumsi penggunaan uji non-parametrik telah terpenuhi.

Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan, meskipun dengan kekuatan hubungan yang lemah, antara regulasi emosi dan self-disclosure pada 305 partisipan.. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Self-Disclosure* dan Regulasi Emosi pada partisipan penelitian, Hasil uji korelasi Regulasi Emosi

dengan *Self-Disclosure* dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Hasil uji korelasi Regulasi Emosi dengan Self-Disclosure

Variabel	p	r	Ket.
Regulasi	0.008	-0.152	Trdpt
Emosi dengan Self-Disclosure			ket.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori regulasi emosi yang menjelaskan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengelola, menilai, dan memodifikasi reaksi emosionalnya dengan lebih adaptif (Gross, 2014). Kemampuan ini membuat individu dapat menahan dorongan untuk mengekspresikan emosinya secara impulsif, termasuk melalui perilaku self-disclosure. Dalam konteks media sosial, individu yang mampu meregulasi emosinya biasanya lebih berhati-hati dalam memilih informasi pribadi yang akan dibagikan, mempertimbangkan konsekuensi sosial maupun pribadi dari keterbukaan tersebut (Adinda & Indrawati, 2024).

Penelitian ini juga selaras dengan konsep self-disclosure yang

menyatakan bahwa keterbukaan diri dipengaruhi oleh kondisi emosional, persepsi diri, serta pertimbangan terhadap lingkungan sosial (DeVito, 2016). Individu dengan regulasi emosi yang lebih rendah cenderung menjadikan self-disclosure sebagai bentuk pelampiasan atau *venting* atas tekanan emosional yang mereka alami. Sebaliknya, individu dengan regulasi emosi yang baik lebih memilih strategi pengelolaan emosi yang tidak melibatkan pengungkapan informasi pribadi secara berlebihan.

Hasil ini juga diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang menemukan hubungan negatif antara regulasi emosi dan perilaku keterbukaan diri di media sosial. Misalnya, individu dengan tingkat regulasi emosi yang tinggi cenderung mengontrol perilaku komunikasinya secara online, termasuk membatasi informasi pribadi yang dibagikan (Rahmawati et al., 2023). Demikian pula, regulasi emosi memengaruhi bagaimana individu mengekspresikan diri dan membangun citra diri di media sosial (Dwi, 2021).

E. Kesimpulan

Penelitian bertujuan untuk menguji hubungan Regulasi Emosi dengan *Self-Disclosure* pada pengguna aktif media sosial TikTok. Penelitian melibatkan 305 partisipan dengan rentang usia 18–25 tahun yang merupakan pengguna aktif TikTok dan secara rutin mengunggah video di akun pribadinya. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yakni terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Regulasi Emosi dan *Self-Disclosure*. Artinya, semakin tinggi kemampuan individu dalam mengatur emosinya, maka semakin rendah kecenderungan individu tersebut untuk melakukan self-disclosure. Dengan kata lain, individu yang memiliki regulasi emosi baik cenderung lebih berhati-hati dan selektif dalam membagikan informasi pribadi di media sosial.

Berdasarkan penelitian tersebut, peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya dapat: Mengembangkan model teoretis yang lebih komprehensif, dengan memasukkan variabel-variabel lain yang berpotensi berpengaruh terhadap self-disclosure, seperti

kebutuhan akan penerimaan sosial, harga diri, kesepian (*loneliness*), dan motivasi penggunaan media sosial. Hal ini diperlukan karena kekuatan korelasi dalam penelitian ini tergolong lemah, sehingga masih terdapat faktor lain yang perlu dieksplorasi. Menggunakan pendekatan *mixed-method* atau kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika regulasi emosi dan perilaku keterbukaan diri di media sosial. Pendekatan kualitatif dapat membantu mengungkap konteks, motif, dan pengalaman subjektif partisipan yang tidak tertangkap oleh data kuantitatif. Menguji model hubungan pada platform media sosial lain, seperti Instagram, X (Twitter), atau YouTube, untuk melihat apakah pola hubungan yang sama juga muncul pada konteks digital yang berbeda. Hal ini dapat memperkaya generalisasi teori dalam konteks perilaku bermedia digital. Melibatkan kelompok usia yang lebih beragam, tidak hanya kelompok emerging adulthood, agar teori yang digunakan dapat diuji lintas generasi dan memperluas pemahaman teoretis mengenai

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, M., & Indrawati, E. (2024). *Pengaruh Media Sosial TikTok dan Regulasi Emosi Terhadap Perubahan Suasana Hati.* 9(2), 114–121.
- Angelina, S., Sahrani, R., & Heng, P. H. (2025). Peran Emotion Regulation sebagai Moderator pada Hubungan Family Functioning dan Anxiety pada Generasi Z. *Psyche 165 Journal*, 18(2), 105–114. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v18i2.527>
- Anvarovna, K. D., Mamurovich, Y. D., & Muhammadjon oglı, U. M. (2024). *Psychological characteristics of personality at the first stage of maturity.* 15(41), 126–131.
- Arifuddin A. Pasinringi, M., Vanessa, A. A., & Sandy, G. (2022). The Relationship Between Social Support and Mental Health Degrees in Emerging Adulthood of Students. *Golden Ratio of Social Science and Education*, 2(1), 12–23. <https://doi.org/10.52970/grsse.v2i1.162>
- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood : Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(01), 11–20. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>
- Asakawa, M., Imafuku, R., Kawakami, C., Hayakawa, K., Suzuki, Y., & Saiki, T. (2022). Promoting a culture of sharing the error: A qualitative study in resident physicians' process of coping and learning through self-disclosure after medical error. *Frontiers in Medicine*, 9. <https://doi.org/10.3389/fmed.2022.975001>

- 2.960418
- Azis, M. R. Al, & Irwansyah. (2021). *Fenomena Self-Disclosure Dalam Penggunaan Platform Media sosial.* 3(1), 120–130.
- Bowen, E., Ball, A., Jones, A. S., & Miller, B. (2021). Toward Many Emerging Adulthoods: A Theory-Based Examination of the Features of Emerging Adulthood for Cross-Systems Youth. *Emerging Adulthood*, 9(3), 189–201.
<https://doi.org/10.1177/2167696821989123>
- Claresta, H., & Tamburian, D. (2021). Self-Disclosure of Adolescent Girls on TikTok Social Media. *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)*, 570(Icebsh), 800–806.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.126>
- DeVito, J. A. (2016). The Interpersonal Communication Book. In *Proceedings of the National Academy of Sciences* (Vol. 3, Issue 1).
[http://dx.doi.org/10.1016/j.bpj.2015.06.056%0A](http://dx.doi.org/10.1016/j.bpj.2015.06.056)
<https://academicoup.com/bioinformatics/article-abstract/34/13/2201/4852827%0Ainternal-pdf://semisupervised-3254828305/semisupervised.ppt%0A>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.str.2013.02.005%0A>
<http://dx.doi.org/10.10>
- Dunn, N. (2025). Top 23 TikTok Statistics & Facts you need to know in 2025! *Charle Agency*.
- Dwi, nur atiqoh. (2021). Pengaruh Self Control terhadap Self Disclosure pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Instagram. *Skripsi*, 1–137. <http://etheses.uin-malang.ac.id/34238/>
- Fidiyansyah, A., Octaviana, R., &
- Asriani, W. (2023). *Peran Media Sosial Tiktok Dalam Mempengaruhi Perilaku Sosial Remaja Di Era Digital.* 1(2), 9–15.
- Garuda. (2025). Data Pengguna Tiktok di Indonesia 2024 Update Terbaru. *Garuda Website*. <https://newsroom.tiktok.com/in-id/ayobersatu-untuk-indonesia-yang-lebih-baik>
- Gross, J. J. (2014). Handbook of Emotion Regulation. In *Handbook of Emotion Regulation*.
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9, 19–29.
- Luo, M., & Hancock, J. T. (2020). Self-disclosure and social media: motivations, mechanisms and psychological well-being. *Current Opinion in Psychology*, 31, 110–115.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.019>
- Maryatmi, A. S., Sovitriana, R., Profesi, M. P., Persada, U., & Yai, I. (2024). *Pengaruh Regulasi Emosi dan Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Cyberbullying Dengan Konformitas Sebagai Mediator.* 8(3), 174–184.
- Mu'alifah, A. I., & Sumardijjati. (2023). SELF DISCLOSURE PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL TWITTER (Studi Kualitatif Self Disclosure Pada Pengguna Media Sosial Twitter). *Jurnal Signal*, 11(1), 01.
<https://doi.org/10.33603/signal.v1i1.7510>
- Ostendorf, S., Müller, S. M., & Brand, M. (2020). Neglecting Long-Term Risks: Self-Disclosure on Social Media and Its Relation to Individual Decision-Making Tendencies and Problematic

- Social-Networks-Use. *Frontiers in Psychology*, 11(October), 1–17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.543388>
- Puteri, A. S. (2022). Self Disclosure GENERASI Z MELALUI TIK TOK (STUDI PADA MAHASISWA KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA). In *Braz Dent J.* (Vol. 33, Issue 1).
- Rahmawati, E. A., Pratikto², H., & Aristawati³, A. R. (2023). Self-disclosure pada remaja pengguna tik-tok: Bagaimana peranan kecerdasan emosi? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 550–557.
- Sagiyanto, A., & Ardiyanti, N. (2018). SELF DISCLOSURE MELALUI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM (Studi Kasus Pada Anggota Galeri Quote). *Nyimak (Journal of Communication)*, 2(1), 81–94. <https://doi.org/10.31000/nyimak.v2i1.687>
- Sari, N. W. (2023). Regulasi Emosi Mahasiswa Usia Dewasa Muda Yang Pernah Terlibat Toxic Relationship. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 7(2), 135–144. <https://doi.org/10.30762/happiness.v7i2.1498>
- Suryanto, Y., Andromeda, N., & Wiworo, S. (2021). Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Pengungkapan Diri Pengguna Twitter Rentang Usia Dewasa Awal Se-Malang Raya. *Psikovidya*, 24(2), 80–93. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v24i2.165>
- Suryanto, Y., & AndromedSuryanto, Y., Andromeda, N., & Wiworo, S. R. I. . (2020). *Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Pengungkapan Diri Pengguna Twitter Rentang Usia Dewasa Awal Se-Malang Raya*.
- Vidya, N. (2024). Indonesia Jadi Pengguna Tiktok Terbanyak Di Dunia. *Radio Republik Indonesia*. <https://rri.co.id/iptek/1031114/indonesia-jadi-pengguna-tiktok-terbanyak-di-dunia>
- Wang, Y., Qiao, T., & Liu, C. (2023). A Study of Reasons for Self-Disclosure on Social Media among Chinese COVID-19 Patients: Based on the Theory of Planned Behavior Model. *Healthcare (Switzerland)*, 11(10), 1–20. <https://doi.org/10.3390/healthcare11101509>
- Wicaksono, T. A., Reformasianto, V. L., Mufidah, D., & Anggelina, E. (2024). *The Impact of TikTok Social Media on Users: A Neuropsychological Perspective*. October. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v13i3.15920>
- Wuttaphan, N. (2022). Online Media Usage Behavior and Social Influence Factors Affecting Generation Zs' Self-Disclosure on Tiktok Application. *Muban Chombueng Rajabhat University Research Journal (Humanities and Social Sciences)*, 10(1), 114–131. <https://www.tiktok.com/>