



## **Menguak Budaya Curhat: Studi Perbandingan *Self-disclosure* pada Budaya Individualistik dan Kolektifis**

### ***Uncovering the Culture of Confiding: A Comparative Study of Self-disclosure in Individualistic and Collectivist Cultures***

**Kadek Indah Paramita Andriani Suardana<sup>1</sup>, Taufik Akbar Rizqi Yunanto<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Magister Psikologi Sains, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Indonesia

---

#### **Abstrak**

Curhat merupakan suatu proses komunikasi di mana seseorang membuka diri dan berbagi perasaan, pengalaman, atau masalah pribadi mereka dengan orang lain. Melalui pendekatan psikologis, penelitian ini membahas fenomena curhat sebagai bentuk *self-disclosure*, di mana individu secara sukarela membuka diri untuk mencari dukungan emosional dan pemahaman dari orang lain. Fokus pada perbandingan budaya individualistik dan kolektivistik, penelitian ini membahas perbedaan curhat di negara-negara dengan budaya yang berbeda, seperti Amerika (individualis) dan Indonesia (kolektifis). Budaya sangat memengaruhi jenis curhat, di mana di negara individualistik, curhat cenderung lebih terbuka tentang masalah pribadi, sementara di negara kolektivistik, curhat lebih terkait dengan norma sosial dan keharmonisan kelompok. Penelitian ini juga melihat dampak positif *self-disclosure*, termasuk dukungan emosional, dan pengelolaan stres. Kesimpulannya, curhat bukan hanya praktik komunikasi, tetapi juga cerminan kompleksitas interaksi sosial dalam konteks budaya yang berbeda.

**Kata Kunci:** Curhat, *pengungkapan diri*, cross-culture.

#### **Abstract**

*Confiding is a communication process in which someone opens up and shares their feelings, experiences or personal problems with other people. Through a psychological approach, this research discusses the phenomenon of confiding as a form of self-disclosure, where individuals voluntarily open themselves up to seek emotional support and understanding from others. Focusing on comparing individualistic and collectivistic cultures, this research discusses differences in confiding in countries with different cultures, such as America (individualist) and Indonesia (collectivist). Culture greatly influences the type of confiding, where in individualistic countries, confiding tends to be more open about personal problems, while in collectivistic countries, confiding is more related to social norms and group harmony. This research also looks at the positive impacts of self-disclosure, including emotional support, and stress management. In conclusion, confiding is not only a communication practice, but also a reflection of the complexity of social interactions in different cultural contexts.*

**Keywords:** *Confide; self-disclosure, cross-culture.*

---

**How to Cite:** Suardana, K. I. P. A. & Yunanto, T. A. R. (2024). Menguak Budaya Curhat: Studi Perbandingan Self-disclosure pada Budaya Individualistik dan Kolektif. **Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)** 10 (1): 153 - 165.

---

\*Corresponding author:

E-mail: [indahparamithaas@gmail.com](mailto:indahparamithaas@gmail.com)

ISSN 2460-4585 (Print)

ISSN 2460-4593 (Online)

## PENDAHULUAN

Praktik curhat, baik pada budaya individualis maupun kolektif, telah menjadi sebuah fenomena yang semakin mendapat perhatian di seluruh dunia dikarenakan tingginya angka kesepian. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (2021) mencatat bahwa *loneliness* dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti depresi, kecemasan, dan penyakit jantung. U.S. Department of Health and Human Services (2022) melaporkan bahwa setidaknya satu dari 2 orang dilaporkan mengalami *loneliness*.

Selain Amerika, masalah *loneliness* juga telah merayap ke negara-negara lain, termasuk Indonesia. Survei yang dilakukan oleh Into The Light dan Change.org pada Mei-Juni 2021 mengungkapkan bahwa sebanyak 98 persen dari 5.211 responden mengalami kesepian. Bahkan, dua dari lima partisipan menyatakan bahwa mereka merasa lebih baik mati dan melukai diri sendiri dalam dua minggu terakhir selama periode survei dilakukan (CNN, 2021).

Menurut de Jong, Tilburg, dan Dykstra (2006), terdapat berbagai faktor yang dapat menyebabkan *loneliness*, salah satunya adalah

kurangnya kepercayaan pada orang lain sebagai tempat untuk berbagi cerita. Hal ini telah mengakibatkan orang cenderung mencari wadah curhat kepada orang asing melalui layanan online seperti jasa curhat, pacar sewaan, atau layanan *sleepcall* (Siberkreasi, 2023). Dalam era globalisasi dan kemajuan teknologi informasi yang pesat, praktik curhat telah berkembang pesat, tidak hanya dalam komunikasi tatap muka, tetapi juga melalui platform daring seperti YouTube, Twitter, Instagram, dan media sosial lainnya (Octaviana, Ahmad & Aryjani, 2021). Mereka cenderung memilih berkomunikasi via online daripada bertatap muka (Zis, Effendi & Roem, 2021).

Fenomena curhat atau berbagi pengalaman pribadi bukanlah sesuatu yang baru dalam budaya manusia. Selama berabad-abad, manusia telah mengadopsi berbagai cara untuk berbicara, merenung, dan berbagi perasaan mereka dengan orang lain (Nurhayati 2021). Di berbagai budaya, curhat telah menjadi sarana untuk mengekspresikan diri, mencari nasihat, dan merasa terhubung dengan sesama (Sipatuhar et al., 2020). Praktik curhat ini memainkan peran penting dalam memfasilitasi komunikasi antar individu, membantu individu dalam pengolahan emosi, mencari dukungan emosional, serta meredakan stres yang dihadapi dalam

kehidupan sehari-hari (Ardi & Maison, 2014). Namun, praktik curhat dapat berbeda secara signifikan di berbagai budaya.

Di Indonesia, misalnya, budaya kolektivistik telah membentuk cara individu dalam mengungkapkan keterbukaan dirinya (Almakrami, 2015). Orang-orang Indonesia cenderung merasa takut untuk mengungkapkan diri mereka dengan bebas (Modu & Huwae, 2023). Ini disebabkan oleh norma-norma budaya yang mementingkan kohesi kelompok, yang dapat membatasi ekspresi diri individu (Anusunah & Raja, 2018). Individu seringkali berpikir keras apakah pengungkapan diri mereka akan diterima oleh kelompok, dan ini dapat menghambat proses membuka diri dengan jujur (Chen & Nakazawa, 2009). Sementara itu, di negara dengan budaya individualis seperti Amerika Serikat, praktik curhat seringkali lebih terbuka dan mendukung individu untuk berbicara tentang perasaan dan pengalaman mereka (Durand, 2010). Norma budaya individualis menekankan kebebasan individu dalam mengekspresikan diri sehingga, mempengaruhi individu dalam berbagi

cerita dan berkomunikasi tentang masalah pribadi (Almakrami, 2015).

Curhat adalah proses di mana individu berbagi pengalaman, perasaan, dan pemikiran pribadi mereka dengan orang lain (Nurhayati S, 2021). Ini sebenarnya mencakup proses membuka diri yang dalam konsep psikologi dikenal sebagai *self-disclosure*. Dalam praktik curhat, individu secara sukarela membuka diri mereka untuk berbagi perasaan, pemikiran, atau pengalaman pribadi dengan orang yang mereka percayai (Wicaksana & Rudy, 2021). Ini mencerminkan bagian yang tidak terpisahkan dari *self-disclosure*, di mana individu dengan sukarela mengungkapkan bagian pribadi dari diri mereka kepada orang lain (Amin, 2017).

*Self-disclosure*, atau keterbukaan diri, memainkan peran penting dalam pemahaman masalah curhat (Pangayuninggalih et al, 2023). Proses *self-disclosure* melibatkan individu yang sadar dan sukarela membuka diri untuk berbagi informasi pribadi, perasaan, pemikiran, dan pengalaman mereka dengan orang lain. Hal ini memungkinkan terciptanya komunikasi yang jujur dan terbuka dalam hubungan antar individu (Utami & Duryati, 2023). Pemahaman mengenai *self-disclosure* dalam masalah curhat penting

untuk merespons masalah *loneliness*. Ketika seseorang merasa kesepian atau memiliki masalah yang ingin mereka bagikan, kemampuan *self-disclosure* dapat membantu mengurangi perasaan kesepian dan memberikan dukungan emosional yang sangat diperlukan (Tedeschi & Calhoun, 2004a). Namun, kurangnya kepercayaan dalam *self-disclosure* dapat membuat seseorang merasa lebih kesepian dan terisolasi (De Jong et al, 2006).

Penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Duryati pada tahun 2023 menyebutkan *self-disclosure* atau proses berbagi informasi pribadi, perasaan, pemikiran, dan pengalaman dengan orang lain, memainkan peran kunci dalam kegiatan curhat. Saat individu curhat, mereka membuka diri dan berbagi cerita mereka dengan harapan mendapatkan dukungan emosional dari pendengar. Dukungan ini membawa pengaruh positif yang signifikan bagi individu yang melakukan curhat (Utami & Duryati, 2023).

Penelitian tentang curhat dalam konteks individualis maupun kolektivistik telah menjadi fokus utama bagi para peneliti dan praktisi. Akan tetapi, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengulas perbedaan dalam praktik

curhat antara budaya individualis di Amerika dan budaya kolektivistik di Indonesia. Dengan pendekatan psikologi lintas budaya, penelitian ini bertujuan memperdalam pemahaman kita tentang peran curhat sebagai bentuk *self-disclosure* dalam mendukung kesehatan mental. Penelitian ini juga mendorong apresiasi terhadap peran positif curhat dalam menyediakan dukungan emosional yang dapat berfungsi sebagai bentuk *coping* untuk individu dalam berbagai budaya.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah literature review yaitu analisis dan ringkasan dari literatur yang ada tentang suatu topik atau pertanyaan penelitian tertentu (Nightingale, 2009). Tinjauan literatur dapat muncul dalam berbagai jenis dokumen, seperti laporan penelitian, laporan kasus, atau makalah pendapat ahli (Nightingale, 2009). Literature review merupakan sebuah pencarian literatur yang bersumber dari electronic data base baik internasional maupun nasional yang dilakukan dengan menggunakan database seperti, Science Direct, Google Scholar dan Google. Pada tahap pencarian, artikel yang diperoleh 25 artikel dari tahun 2010 sampai 2023 menggunakan kata kunci

"*self-disclosure*", "curhat" yang kemudian ditelaah dan dibahas.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Curhat dalam Budaya Individualis dan Kolektifis**

Curhat merupakan suatu proses di mana seseorang membuka diri untuk berbicara atau berbagi perasaan, pengalaman, atau masalah pribadi dengan orang lain (Nurhayati S, 2021). Di luar negeri, curhat dikenal sebagai "sharing". Perbedaan istilah dikarenakan pengaruh bahasa dan budaya. Meskipun berbeda dalam penamaan, baik curhat di Indonesia maupun sharing di luar negeri memiliki makna yang serupa, yaitu sebagai bentuk pengungkapan diri untuk mencari dukungan dan pemahaman (Nils & Rimé, 2012). Dalam konteks psikologi proses pengungkapan diri disebut sebagai *self disclosure* (Gainau, 2023).

Hubungan antara curhat dan teori *self-disclosure* sangat erat karena curhat dapat dianggap sebagai salah satu bentuk *self-disclosure*. Teori *self-disclosure* menyatakan bahwa individu secara sukarela mengungkapkan informasi pribadi tentang diri mereka kepada orang lain (Masaviru, 2016).

Dalam konteks curhat, pelaku curhat melakukan *self-disclosure* dengan mengungkapkan perasaan, pikiran, atau pengalaman pribadi mereka kepada pendengar dengan tujuan untuk mengungkapkan aspek - aspek pribadi dan mendapatkan respons atau dukungan dari orang lain (Ardi & Maison, 2014). Proses curhat menjadi wadah di mana *self-disclosure* terjadi secara lebih intens, di mana individu membuka diri dengan harapan mendapatkan dukungan atau pemahaman yang lebih dalam.

Derlega, Metts, Petronio, & Margulis, 1993 mendefinisikan *self-disclosure* atau pengungkapan diri sebagai proses penyampaian informasi yang terkait dengan diri sendiri kepada orang lain. Hal ini mencakup pengungkapan emosi, pikiran, keyakinan, dan sikap pribadi (Catona & Greene, 2016). Dalam proses curhat atau *self-disclosure*, baik pelaku curhat (yang membuka diri) maupun pihak yang mendengarkan dapat saling berbagi atau menggantikan peran keduanya, menunjukkan adanya pola timbal balik atau reciprocitas (Derlega et al., 1993).

Tingkat "keinformatifan" dalam *self-disclosure*, atau yang lebih umum dikenal sebagai "curhat," mencerminkan sejauh mana informasi disampaikan mengenai

pelaku curhat dan pendengar (Catona & Greene, 2016). Evaluasi terhadap curhat juga mencakup penilaian terhadap efektivitasnya, yang mengacu pada keberhasilan pelaku curhat dan pendengar dalam mencapai tujuan pribadi, tujuan orang lain, dan tujuan hubungan mereka (Catona & Greene, 2016). Efektivitas curhat terutama difokuskan pada respons pendengar, seperti terbentuknya hubungan yang lebih dekat, pemberian dukungan emosional atau dukungan praktis, atau bahkan ketidakberhasilan dalam menjaga batas informasi, misalnya melalui gossip (Masaviru, 2016). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi efektivitas *self-disclosure* atau curhat. Salah satu faktor nya adalah karakteristik budaya (Derlega et al., 1993).

Karakteristik dalam budaya dibedakan menjadi dua yaitu budaya individualis dan kolektivis (Sarwono, 2014). Hofstede (2011) menjelaskan budaya individualis merupakan budaya yang menekankan kehidupan individu itu sendiri bersama keluarga dekatnya. Adapun Hofstede (2011) juga menambahkan mengenai karakteristik dari budaya individualis antara lain: berfokus pada dirinya sendiri dan

keluarga dekatnya, kesadaran penuh terhadap dirinya sendiri. Permasalahan adalah privasi individu, individu dapat mengutarakan opininya sendiri. Salah satu negara yang menganut budaya individualis yang kental adalah Amerika Serikat (Durand, 2010).

Sementara itu, Hofstede (2011) juga menjelaskan mengenai budaya kolektivis, yang merupakan budaya yang menekankan kepentingan kelompok. Hofstede (2011) juga menambahkan mengenai karakteristik dari budaya kolektivis antara lain : berfokus pada pada kepentingan kelompok, kesadaran terhadap sesama, permasalahan diselesaikan bersama-sama. Negara - Negara yang menganut budaya kolektivitis yaitu di Asia seperti Indonesia.

Budaya memainkan peran kunci dalam membentuk preferensi individu terhadap tingkat keterbukaan diri (Derlega et al., 1993). Budaya individualistik, seperti yang ditemui di Amerika Serikat, cenderung mendorong *self-disclosure* yang lebih terbuka dan langsung (Chen & Nakazawa, 2009). Masyarakat di Amerika cenderung memberikan prioritas pada kepentingan dan kebebasan individu daripada kepentingan kolektif. Beberapa ciri khas budaya individualistik di Amerika melibatkan penghargaan terhadap

otonomi pribadi, penekanan pada pencapaian personal, dan penekanan pada ekspresi diri individu (Durand, 2010).

Curhat di budaya individualis cenderung lebih terbuka, biasanya hal yang diungkapkan seperti perasaan individu terkait tekanan kerja, stres, atau pengalaman pribadi yang bersifat lebih individual (Nils & Rimé, 2012). Privasi dihargai, dan masyarakat mendukung hak individu untuk menyampaikan pengalaman pribadi tanpa takut dihakimi atau menjadi bahan gosip (Almakrami, 2015). Individu lebih cenderung untuk merinci pengalaman pribadi mereka secara langsung melalui media sosial atau pertemuan tatap muka (Durand, 2010). Di sini, curhat menjadi sarana untuk mengekspresikan identitas pribadi dan mencari dukungan yang lebih fokus pada individu, sehingga curhat akan lebih terbuka.

Dalam budaya kolektivistik seperti di Indonesia, *self-disclosure* cenderung memiliki nuansa yang berbeda dibandingkan dengan budaya individualistic (Anusunah & Raja, 2018). Budaya kolektivistik menempatkan penekanan pada keharmonisan dalam kelompok dan norma-norma sosial yang

mendukung interaksi sosial yang lebih terbatas (Sihombing & Aninda, 2022). Dalam konteks ini, *self-disclosure* mungkin lebih terfokus pada lingkungan keluarga, teman dekat, atau lingkungan yang lebih terbatas dibandingkan dengan budaya individualistik yang lebih mendukung keterbukaan diri (Nibras Weldia Waty, 2021).

Disisi lain, budaya kolektivistik di Indonesia mendorong individu untuk mempertimbangkan dampak sosial dari *self-disclosure* mereka. Hal ini dapat menciptakan batasan dalam hal sejauh mana individu merinci perasaan, pikiran, atau pengalaman pribadi mereka (Almakrami, 2015). Pengungkapan diri sering kali disesuaikan dengan norma-norma budaya yang menekankan keharmonisan dan kepentingan kelompok (Anusunah & Raja, 2018). Oleh karena itu, ada kecenderungan untuk menahan diri dalam berbagi informasi pribadi agar tidak melanggar norma sosial atau mengakibatkan ketidaknyamanan dalam kelompok. Hal ini menyebabkan keterbatasan dalam *self-disclosure* di budaya kolektivistik yaitu Indonesia (Nofembri et al., 2021).

Hal serupa juga diungkapkan oleh Derlega, Metts, Petronio, & Margulis., 1993 yang menyatakan bahwa keterbatasan



*self-disclosure* dapat berkaitan dengan ketakutan individu terhadap adanya gosip yang mungkin terjadi sebagai akibat dari pengungkapan diri yang lebih terbuka. Masyarakat yang cenderung menciptakan gosip sebagai bentuk pembicaraan sehari-hari dapat menciptakan keengganan dalam *self-disclosure* (Nofembri et al., 2021). Rasa takut akan menjadi bahan gosip atau mendapatkan penilaian negatif dari lingkungan dapat membatasi keterbukaan diri individu .

Meskipun masyarakat menyadari bahwa curhat dapat memunculkan gosip, praktik curhat tetap berlanjut, hal ini dikarenakan adanya kebutuhan untuk mendapatkan dukungan emosional (Septiani et al., 2019). Kesepian dan tekanan hidup mendorong individu untuk mencari pemahaman, simpati, dan dukungan dari orang lain, walaupun dalam dilema antara mengungkapkan diri dan menjaga reputasi sosial. Sehingga, dalam budaya kolektivistik seperti di Indonesia, *self-disclosure* seringkali menjadi lebih terbatas dan disesuaikan dengan norma-norma sosial yang berlaku.

Curhat di Indonesia dipengaruhi oleh kompleksitas budaya. Dimana

keterbatasan privasi pada budaya kolektivistik mendorong individu untuk membicarakan berbagai macam aspek kehidupan mereka di luar ranah pribadi (Catona & Greene, 2016). Hal ini menyebabkan *self-disclosure* cenderung terbatas pada budaya kolektivistik (Almakrami, 2015). Sementara di Amerika, yang menganut budaya individualistik, curhat cenderung lebih terbuka, hal yang diceritakan biasanya tentang stres kerja, masalah pribadi, atau pengalaman individual (Durand, 2010). Privasi dihargai, dan masyarakat mendukung hak individu untuk menyampaikan pengalaman pribadi tanpa takut dihakimi atau menjadi bahan gosip (Catona & Greene, 2016).

### **Peran *Self-disclosure* untuk Kesehatan Mental**

Curhat atau *self-disclosure* memainkan peran yang signifikan dalam mendukung kesehatan mental individu (Nofembri et al., 2021). Derlega, Metts, Petronio, & Margulis, 1993 menjelaskan bahwa *self-disclosure* dalam curhat meningkatkan dukungan emosional yang diterima oleh individu (Derlega et al., 1993). Dukungan ini membawa pengaruh positif yang signifikan bagi individu yang sedang mengalami permasalahan dalam hidup.

Selain itu, *self-disclosure* dapat mendorong pertumbuhan pribadi yang positif. Calhoun dan Tedeschi, 2004 menjelaskan *self disclosure* menjadi salah satu cara yang dapat diterapkan ketika seseorang mengalami stres yang berkelanjutan (Tedeschi & Calhoun, 2004). *Self-disclosure* dikatakan memiliki dampak yang positif terhadap pertumbuhan positif pasca mengalami peristiwa traumatis (Calhoun et al., 2012).

Budaya individualistic seperti Amerika, peran *self-disclosure* memungkinkan individu untuk merasa didengar, dihargai, merasa adanya dukungan emosional, serta memberikan perspektif baru untuk menemukan solusi terhadap masalah (Masaviru, 2016; Durand, 2010). Di sisi lain, dalam budaya kolektivistik Indonesia, curhat juga memberikan perasaan lega dan dukungan emosional (Anusunah & Raja, 2018; Gainau, 2023; Nibras Weldia Waty, 2021). Individu merasa didengar, memperkuat hubungan sosial, serta memberikan manfaat penting untuk melepaskan beban (Sihombing & Aninda, 2022).

## **SIMPULAN**

Perbedaan karakteristik budaya antara budaya kolektivistik dan individualistik telah memengaruhi curhat, yang merupakan bentuk dari *self-disclosure*. Di Amerika, *self-disclosure* cenderung lebih terbuka dan fokus pada aspek individual, seperti stres kerja, dan permasalahan pribadi lainnya. sementara di Indonesia, budaya kolektivistik menciptakan dinamika curhat yang mencakup beragam permasalahan, dari permasalahan pribadi termasuk ranah sosial, sehingga *self-disclosure* cenderung terbatas. Meskipun budaya individualistik Amerika dan kolektivistik Indonesia memiliki perbedaan yang mencolok dalam praktik curhat, curhat tetap berperan sebagai saluran ekspresi diri untuk mencari pemahaman dan dukungan dari orang lain, baik dalam konteks kehidupan pribadi maupun kolektif. Kedua budaya mengakui pentingnya *self-disclosure* sebagai sarana untuk meredakan beban emosional, meningkatkan dukungan sosial, dan mengatasi tantangan hidup.

Di kedua budaya, curhat juga menjadi bentuk *coping mechanism*, memberikan individu cara untuk mengelola stres, kecemasan, atau perasaan sulit. Oleh karena itu, kendati perbedaan budaya mempengaruhi konteks

pelaksanaan curhat tetap menjadi fenomena universal yang mencerminkan kebutuhan manusia untuk terhubung dengan orang lain dan mengatasi kesulitan hidup.

Temuan data menunjukkan hanya ada beberapa dimensi *psychological well-being* yang menggambarkan individu setelah melukat. Dimensi yang dimaksud adalah penerimaan diri (*self acceptance*), otonomi (*autonomy*), tujuan hidup (*purposive in life*) dan pengembangan diri (*personal growth*). Hal ini menunjukkan bahwa manfaat melukat apa yang dirasakan oleh setiap individu tergantung pada tujuan awal sebelum prosesi ritual melukat, karena melukat pada dasarnya adalah sebagai pembersihan diri dari efek negatif apa yang dirasakan oleh individu sehingga yang dirasakan setelah melukat adalah pikiran menjadi lebih segar dan jernih, lebih bisa mengendalikan emosional dalam diri dan lebih dekat kepada Tuhan. Sehingga bisa melanjutkan tahapan kehidupan serta mempunyai harapan apa yang ingin di raih setiap individu.

## DAFTAR PUSTAKA

- [Almakrami, Hashem Abdullah A.](#) (2015) *Online self-disclosure across cultures: A study of Facebook use in Saudi Arabia and Australia*. PhD thesis, Queensland University of Technology.
- Amin, M. K. (2017). Post Traumatic Stress Disorders Pasca Bencana: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad (JKA)*, X(1).
- Anusunah, R., & Raja, B. G. (2018). Online Self-Disclosure In Collectivist Culture-A Study On Tamil Ethno-Linguistic Facebook Users. *JETIR*, 5(10). [Www.Jetir.Org](http://www.jetir.org).
- Ardi, R., & Maison, D. (2014). How Do Polish And Indonesian Disclose In Facebook?: Differences In Online Self-Disclosure, Need For Popularity, Need To Belong And Self-Esteem. *Journal Of Information, Communication And Ethics In Society*, 12(3), 195-218. <https://doi.org/10.1108/JICES-01-2014-0006>.
- Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2012). The Posttraumatic Growth Model: Sociocultural Considerations. In *Posttraumatic Growth And Culturally Competent Practice: Lessons Learned From Around The Globe* (Pp. 1-14). *John Wiley And Sons*. <https://doi.org/10.1002/9781118270028.Ch>.
- Catona, D., & Greene, K. (2016). The International Encyclopedia Of Interpersonal Communication, First Edition. Edited Self-Disclosure. In C. R. Berger & M. E. Roloff (Eds.). *The International Encyclopedia Of Interpersonal Communication* <https://doi.org/10.1002/9781118540190.Wbeic0162>.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2021, April 29). *Loneliness was associated with higher risk of emergency department visits*. URL <https://www.cdc.gov/aging/publications/features/lonely-older-adults.html#:~:text=Loneliness%20was%20associated%20with%20higher,risk%20of%20emergency%20department%20visits>.

- Chen, Y. W., & Nakazawa, M. (2009). Influences Of Culture On Self-Disclosure As Relationally Situated In Intercultural And Interracial Friendships From A Social Penetration Perspective. *Journal Of Intercultural Communication Research*, 38(2), 77–98. <https://doi.org/10.1080/17475750903395408>.
- CNN Indonesia. (2021, Agustus 13). *Survei: 98 Persen Orang Indonesia Kesepian di Masa Pandemi*. URL <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20210813160739-284-680076/survei-98-persen-orang-indonesia-kesepian-di-masa-pandemi>
- De Jong Gierueld, J., van Tilburg, T.G., & Dykstra, P.A. (2006). *Loneliness and Social Isolation. Dalam D. Perman & A. Vangelisti (Eds.)*, The Cambridge Handbook of Personal Relationships (hal. 485-500). Cambridge, UK: Cambridge University Press. ISBN-13 978-0-521-82617-4.
- Derlega, V. J., Metts, S., Petronio, S., & Margulis, S. (1993). *Self-disclosure*. Newbury Park, CA: Sage.
- Durand, C. (2010). A Comparative Study Of Self-Disclosure In Face-To-Face And Email Communication Between Americans And Chinese Communication Between Americans And Chinese [University Of Rhode Island]. <https://digitalcommons.uri.edu/srhonorsprog/197>.
- Gainau, Maryam B. (2009) Keterbukaan diri (self disclosure) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Widya Warta: Jurnal ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, XXXIII (01). pp. 95-112. ISSN 0854-1981
- Hofstede, G. (2011). Dimensionalizing Cultures: The Hofstede Model in Context. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2, 8. <http://dx.doi.org/10.9707/2307-0919.1014>
- Masaviru, M. (2016). Self-Disclosure: Theories And Model Review. *Journal Of Culture, Society And Development*, 18, 43–47. [www.liste.org](http://www.liste.org)
- Modu, P., & Huwae, A. (2023). Sexual Self-Disclosure On Individual Adolescents Who Do PMO (Porn, Masturbate, & Orgasm) On Social Media. *Bulletin Of Counseling And Psychotherapy*, 5(2), 134–147. <https://doi.org/10.51214/00202305579000>.
- Nibras Weldia Waty, F. (2021). Self-Disclosure On Students As Tumblr Blogging Users: A Descriptive Study In Indonesia. *International Journal Of Research Publications*, 79(1). <https://doi.org/10.47119/Ijrp100791620212034>
- Nightingale, A. (2009). A Guide To Systematic Literature Reviews. *Surgery*, 27(9), 381–384. <https://doi.org/10.1016/j.mpsur.2009.07.005>.
- Nils, F., & Rimé, B. (2012). Beyond The Myth Of Venting: Social Sharing Modes Determine The Benefits Of Emotional Disclosure. *European Journal Of Social Psychology*, 42(6), 672–681. <https://doi.org/10.1002/ejsp.1880>
- Nofembri, A., Fitria, L., & Radyuli, P. (2021). Hubungan Self Disclosure Dengan Kepercayaan Diri Siswa Dalam Mengemukakan Pendapat Di Depan Kelas X SMK Negeri 9 Padang. *Jurnal PTI (Pendidikan Teknologi Informasi)*, 8(1), 64–70.
- Nurhayati S. (2021). A Study Of Code Switching And Code Mixing On Youtube Talk Show Curhat Bang Denny Sumargo With Cinta Laura. *International Journal Of English And Applied Linguistics*.
- Oktaviana, M., Achmad, Z. A., Arviani, H., & Kusnarto, K. (2021). Budaya komunikasi virtual di Twitter dan Tiktok: Perluasan makna kata estetik. *Satwika : Kajian Ilmu Budaya dan Perubahan Sosial*, 5(2), 173-186, <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i2.17560>.
- Pangayuninggalih, S. A., & Helmi, A. F. (2023). Unveiling Online Self-Disclosure: A Comparative Study Of Adolescents And Young Adults In The Digital Age. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 15(1), 16–31.

- Redaksi Siberkreasi. (2023, April 12). *Marak Jasa Sewa Pacar di Media Sosial. Dipicu Banyaknya Orang Kesepian?*. URL <https://gnld.siberkreasi.id/marak-jasa-sewa-pacar-di-media-sosial-dipicu-banyaknya-orang-kesepian/>. Diakses pada 4 November 2023.
- Septiani, D., Nabilla Azzahra, P., Nurul Wulandari, S., Renata Manuardi, A., & Studi Bimbingan Dan Konseling Ikip Siliwangi, P. (2019). Self Disclosure Dalam Komunikasi Interpersonal: Kesetiaan, Cinta, Dan Kasih Sayang. *Fokus*, 2(6).
- Sihombing, H. L., & Aninda, M. P. (2022). Phenomenology Of Using Instagram Close Friend Features For Self Disclosure Improvement. *Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik*, 9(1), 29–34.
- Sipatuhar, C. M., Poerana, A. F., & Nurkinan. (2020). Pengalaman Komunikasi Curhat Anonim Bagi Followers @18AUTOBASE Di Twitter. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, 4(2), 56–74. <http://E-Journal.Sari-Mutiara.Ac.Id/Index.Php/JLMI/Index>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations And Empirical Evidence. *In Psychological Inquiry* (Vol. 15, Issue 1, Pp. 1–18). Routledge. [https://doi.org/10.1207/S15327965pli1501\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965pli1501_01)
- U.S. Department of Health and Human Services. (2022, February 5). "Surgeon General's Advisory on our Nation's Loneliness Epidemic" YouTube, URL <https://www.youtube.com/watch?v=B8pa506BFk4>.
- Utami, W. P., & Duryati. (2023). Hubungan Self-Disclosure Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 3435–3442.
- Wicaksana, D. G. A., & Rudy, D. G. (2021). Perlindungan Konsumen "Curhat Online" Dalam Platform Media Sosial. *Jurnal Magister Hukum Udayana (Udayana Master Law Journal)*, 10(3), 644. <https://doi.org/10.24843/Jmhu.2021.V10.I03.P15>
- Zis, S. F., Effendi, N., & Roem, E. R. (2021). Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial dan Generasi Z di Era Digital. *Satwika : Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, 5(1), 6987. <https://doi.org/10.22219/SATWIKA.V5I1.15550>.