

HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF INTIMACY* DENGAN *SELF-DISCLOSURE* PADA REMAJA PENGGUNA *INSTAGRAM* DI YOGYAKARTA

¹ Evangelista Tiara Simone Panjaitan, ² Novi Qonitatin

¹ Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof. M. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
evangelistatiaras@gmail.com, noviqonitatin@lecturer.undip.ac.id

ABSTRAK

Banyak remaja aktif menggunakan media sosial seperti *Instagram*, namun belum sepenuhnya mampu mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara terbuka akibat adanya hambatan psikologis seperti ketakutan menjalin kedekatan emosional. Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *fear of intimacy* (ketakutan menjalin kedekatan emosional) dan *self-disclosure* (keterbukaan diri) pada remaja pengguna *Instagram* di Yogyakarta. Subjek penelitian berjumlah 100 remaja laki-laki dan perempuan berusia 16–18 tahun (kategori remaja pertengahan menurut WHO) yang dipilih melalui teknik *convenience sampling*. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan uji korelasi *Spearman's rank correlation*, menggunakan Skala *Fear of Intimacy* (17 aitem ; $\alpha = .877$) dan Skala *Self-disclosure* (32 aitem ; $\alpha = .873$). Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *fear of intimacy* dan *self-disclosure* dengan uji korelasi menggunakan *Spearman's rank correlation* yang menghasilkan koefisien signifikansi sebesar .400 dan nilai signifikansi $< .001$ ($p < 0.05$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa takut terhadap keintiman, semakin tinggi keterbukaan diri remaja dalam menggunakan *Instagram*. Sebaliknya, semakin rendah rasa takut terhadap keintiman, maka semakin rendah pula keterbukaan diri yang diungkapkan oleh remaja dalam menggunakan *Instagram*. Dengan demikian, *Instagram* berfungsi sebagai saluran alternatif bagi remaja untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan mereka tanpa harus menghadapi ketakutan terhadap keintiman secara langsung.

Kata kunci: *Fear of Intimacy* ; *Self-disclosure* ; Remaja ; *Instagram*

***THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF INTIMACY AND SELF-
DISCLOSURE AMONG ADOLESCENT INSTAGRAM USER IN
YOGYAKARTA***

¹ Evangelista Tiara Simone Panjaitan, ² Novi Qonitatin

¹ Faculty of Psychology Diponegoro University

Jl. Prof. M. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
evangelistatiaras@gmail.com, noviqonitatin@lecturer.undip.ac.id

ABSTRACT

Many adolescents are actively using social media platforms such as Instagram, yet they are often unable to openly express their thoughts and feelings due to psychological barriers such as fear of intimacy. This study aims to examine the relationship between fear of intimacy and self-disclosure among adolescent Instagram users in Yogyakarta. The study involved 100 male and female adolescents aged 16–18 years (categorized as middle adolescence by WHO), selected using convenience sampling. The research employed a quantitative method with Spearman's rank correlation, utilizing the Fear of Intimacy Scale (17 items; $\alpha = .877$) and the Self-Disclosure Scale (32 items; $\alpha = .873$). The analysis revealed a positive relationship between fear of intimacy and self-disclosure, with a correlation coefficient of .400 Spearman's rank correlation and a significance value of $<.001$ ($p < 0.05$). The findings indicate that higher levels of fear of intimacy are associated with greater self-disclosure among adolescents using Instagram. Conversely, lower levels of fear of intimacy correspond to lower self-disclosure. Thus, Instagram serves as an alternative medium for adolescents to express their thoughts and feelings without directly confronting their fear of intimacy.

Keywords: Fear of Intimacy; Self-disclosure; Adolescents; Instagram

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Self-disclosure atau pengungkapan diri di media sosial kini semakin terlihat sebagai fenomena yang menonjol di kalangan remaja dan dewasa muda. Individu dalam kelompok usia ini kerap membagikan berbagai aspek kehidupan pribadi mereka, *Self-disclosure* dapat memberikan ruang untuk ekspresi dan dukungan sosial, perilaku ini juga menimbulkan kekhawatiran terkait privasi, pencitraan diri yang berlebihan, serta potensi dampak psikologis akibat umpan balik negatif dari audiens (Hasanah dan Minerty, 2018). Permasalahan semakin kompleks ketika *self-disclosure* dilakukan bukan semata-mata untuk membangun koneksi sosial, tetapi demi mendapatkan validasi dalam bentuk *likes* dan komentar yang memengaruhi harga diri (Voggenreiter dkk., 2024).

Fenomena ini berkembang dalam konteks digital yang didominasi oleh kebutuhan akan pengakuan sosial dan eksistensi daring. Ketika individu mengandalkan media sosial sebagai sarana utama untuk berkomunikasi dan mengekspresikan diri, batas antara ruang privat dan publik menjadi kabur. Dalam kondisi seperti ini, tekanan untuk menampilkan citra diri yang ideal dapat mendorong perilaku pengungkapan diri yang tidak sehat atau tidak autentik (Gonzales dan Hancock, 2011). *Self-disclosure* yang berlebihan pun bisa mengarah

pada kerentanan terhadap penilaian sosial, *cyberbullying* dan perasaan tidak aman akan penerimaan diri.

Menurut Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (dalam Wahyuningsih dan Putra, 2020), terdapat 171,17 juta jiwa pengguna *Instagram* dengan pengguna terbanyak pada usia 12-24 tahun dan *Instagram* merupakan media sosial kedua yang sering di kunjungi oleh pengguna internet setelah *Facebook*. Jumlah pengguna *Instagram* yang besar di Indonesia mencerminkan popularitas *platform* ini di kalangan masyarakat. Kelompok usia ini merupakan pengguna aktif yang banyak terlibat dalam berbagai aktivitas di *Instagram*, seperti berbagi foto, berinteraksi dengan teman, dan mengikuti tren terkini. Hal ini menunjukkan bahwa *Instagram* memiliki daya tarik yang kuat di kalangan generasi muda, yang menggunakan *platform* ini untuk berbagai tujuan, mulai dari hiburan hingga interaksi sosial. Popularitas *Instagram* semakin meningkat seiring dengan kemudahan dalam merekam momen-momen berharga menggunakan beragam perangkat fotografi yang tersedia (Nainggolan dkk., 2018).

Berdasarkan survei yang dilakukan Ulfah dan Aviani (2023) melalui kuesioner daring yang melibatkan 53 responden, didapatkan bahwa 42 di antaranya memakai *Instagram* selama 6 hingga 10 jam per hari. Aktivitas yang dilakukan di *platform* ini mencakup berbagai unggahan, seperti foto pribadi, aktivitas sehari-hari, lagu yang sedang didengarkan, lokasi terkini, *video*, serta kutipan yang menggambarkan perasaan mereka.

Remaja masa kini merupakan golongan umur yang sangat sensitif pada berbagai dampak dari lingkungan sosial, baik itu di kehidupan nyata ataupun di

dunia digital (Grunewald dkk., 2022). Menjadi salah satu *platform* media sosial terpopuler, *Instagram* sudah menjadi media utama bagi remaja untuk menjalin interaksi, berkomunikasi, dan mengekspresikan diri (Nainggolan dkk., 2018). Namun, dalam proses tersebut, tidak semua remaja merasa nyaman untuk terbuka mengungkapkan identitas atau perasaan mereka. Kondisi ini berkaitan dengan konsep *self-disclosure* atau keterbukaan diri, yaitu sejauh mana seseorang bersedia membagikan informasinya yang termasuk konteks pribadi kepada individu lain. Rendahnya tingkat *self-disclosure* pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti rasa malu, kurangnya kepercayaan diri, serta kekhawatiran akan penilaian negatif dari lingkungan sosial (Rusly dan Wijayanti, 2023). Pada akhirnya, rendahnya *self-disclosure* dapat berdampak pada kualitas interaksi antarpribadi yang dibangun oleh remaja, dalam media sosial maupun di kehidupan nyata (Arwa, 2021).

Remaja yang mempunyai tingkat *self-disclosure* rendah biasanya merasa kesulitan dalam menjalin ikatan atau kedekatan yang lebih erat dan personal dengan teman-temannya karena mereka merasa kurang nyaman untuk membagikan pikiran dan perasaan mereka yang sesungguhnya. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Rusyda (2025) yang melakukan wawancara pada remaja Panti Asuhan Daarut Taqwa Ishaniyya Yogyakarta dan yang menyatakan bahwa remaja enggan memberitahukan tentang apa yang dialami dan dirasakan oleh dirinya kepada orang lain termasuk temannya sendiri. Selain itu, dalam penelitian Setianingsih (2015) yang dilakukan pada remaja kelas XI di SMA N 1 Sewon Bantul Yogyakarta menghasilkan *self-disclosure* yang dimiliki oleh remaja rendah. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa *self-disclosure* remaja masih rendah terhadap permasalahan yang dihadapi, para remaja belum mampu terbuka dengan diri sendiri maupun dengan lingkungan sekolah baik dengan permasalahan disekolah maupun di luar sekolah yang dapat mengganggu sikap maupun prestasi belajar di sekolah.

Penting untuk memahami mengapa *self-disclosure* menjadi isu yang signifikan bagi remaja di era digital, karena pada tahap ini mereka masih berada dalam proses pembentukan identitas diri. Media sosial seperti *Instagram* sering kali menambah tekanan bagi remaja untuk menampilkan citra diri yang sempurna, sehingga dapat memengaruhi cara mereka mengungkapkan diri secara tidak autentik (Hasan, 2016). Penelitian Zhao dkk. (2022) menunjukkan bahwa meskipun remaja aktif menggunakan *Instagram* untuk berbagi konten, mereka sangat mempertimbangkan aspek privasi dan memilih untuk mengungkapkan informasi pribadi hanya kepada audiens tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa *self-disclosure* remaja di media sosial bersifat selektif dan strategis, bukan sepenuhnya menunjukkan keengganan, tetapi lebih kepada upaya menjaga kendali atas identitas dan persepsi diri mereka.

Self-disclosure yang rendah kerap sekali diperparah oleh budaya komparatif yang ada di media sosial, di mana remaja merasa harus menyamakan diri dengan standar yang tidak realistis yang disuguhkan oleh konten yang dikurasi dengan hati-hati (Septiani dkk., 2019). Selain itu, pengalaman akan *cyberbullying* atau komentar negatif juga mempengaruhi seberapa nyaman mereka berbagi informasi pribadi. Banyak remaja menghindari keterbukaan karena takut menjadi sasaran kritik atau cibiran, yang pada akhirnya memperburuk rasa tidak aman mereka (Sari, 2017).

Akibatnya, mereka mungkin lebih memilih untuk menampilkan sisi yang mereka anggap lebih diterima secara sosial, meskipun itu berarti menyembunyikan identitas asli mereka.

Rendahnya *self-disclosure* bisa terlihat dari cara remaja membatasi informasi yang dibagikan, seperti hanya membagikan hal-hal yang sifatnya umum dan menghindari membicarakan perasaan atau pikiran pribadi (Azis dan M.A, 2021). Mereka cenderung hanya menunjukkan sisi-sisi positif dari hidupnya, sementara hal-hal yang dianggap negatif atau memalukan disembunyikan. Hal ini sering kali membuat interaksi di media sosial menjadi kurang otentik dan tidak mencerminkan diri yang sebenarnya. Bahkan, semakin kecil tingkat *self-disclosure* yang dilakukan, semakin besar pula rasa cemas yang muncul oleh karena ketakutan bahwa suatu saat, informasi pribadi yang seharusnya tersembunyi akan terungkap dan membuat mereka kehilangan citra diri yang selama ini diperlihatkan di sosial media (Tang, 2024). Hal ini menciptakan kesenjangan antara citra yang diproyeksikan di media sosial dan dalam dunia nyata, yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan membatasi kemampuan mereka dalam membangun hubungan yang tulus dan otentik.

Rendahnya tingkat *self-disclosure* juga dapat berdampak serius pada kesehatan mental remaja. Ketika mereka menahan diri untuk tidak berbagi perasaan atau pemikiran, emosi negatif yang disimpan dapat memicu berbagai gangguan emosional seperti kecemasan, depresi, dan perasaan tidak berdaya (Fortuna, 2023). Ketidakmampuan untuk mengekspresikan diri secara terbuka menciptakan kekosongan emosional, di mana remaja kehilangan outlet yang sehat untuk

menyalurkan emosi mereka. Akibatnya, tekanan emosional yang terakumulasi ini cenderung memperburuk kondisi mental mereka seiring waktu. Berbagai masalah yang dihadapi oleh individu dalam lingkungan mereka membuat mereka merasa perlu memiliki ruang tambahan untuk mengekspresikan emosi (Pohan dan Dalimunthe, 2017).

Dalam konteks hubungan interpersonal masa kini, media sosial seperti *Instagram* telah menjadi elemen penting dalam kehidupan remaja, di mana kebebasan berekspresi sering kali menjadi daya tarik utama. Namun, meski media sosial menawarkan kenyamanan dalam berinteraksi, tingkat *self-disclosure* yang rendah justru menghalangi remaja untuk benar-benar terhubung dengan pengguna lain secara emosional (Irawan, 2017). Ketika mereka berbagi foto atau *video*, remaja sering kali membutuhkan tanggapan dan pengakuan, tetapi tanpa keterbukaan yang tulus, interaksi ini menjadi dangkal dan kurang memuaskan. Penelitian Andriani dan Wibowo (2024) ditemukan tingkat *self-disclosure* pada remaja awal Generasi Z (14-17 tahun) adalah rendah (55,8%). Rendahnya *self-disclosure* ini disebabkan oleh faktor kepercayaan diri yang rendah pada remaja. Individu dengan kepercayaan diri yang kurang cenderung merasakan ketakutan dan kecemasan saat berkomunikasi, bahkan mengalami kesulitan dalam mempertahankan komunikasi secara langsung untuk waktu yang lama, sehingga menghambat mereka untuk melakukan pengungkapan diri secara optimal.

Lebih jauh lagi, rendahnya *self-disclosure* juga menghambat remaja dalam memperoleh dukungan sosial yang sangat penting bagi kesejahteraan mereka. Dukungan sosial tidak hanya membantu mereka menghadapi tekanan, tetapi juga

memberikan rasa koneksi dan validasi. Ketika remaja merasa kesulitan untuk berbagi masalah dan tidak mendapatkan dukungan yang memadai dari temannya, mereka menjadi semakin terisolasi. Akibatnya, rasa keterasingan ini dapat membuat mereka semakin terperangkap dalam lingkaran kesepian dan tekanan emosional (Sabrina dkk., 2022).

Hal ini menunjukkan bahwa meskipun remaja terhubung dengan banyak orang melalui media sosial seperti *Instagram*, kualitas hubungan yang tercipta sering kali tidak mendalam, bahkan bisa menimbulkan perasaan kesepian (Akbar dan Abdullah, 2021). Lebih lanjut, penggunaan *Instagram* yang berlebihan juga dapat memperburuk kondisi ini mengingat remaja mempunyai kecenderungan untuk membanding-bandingkan diri mereka dengan orang lain yang tampaknya memiliki kehidupan yang lebih menarik atau memuaskan (Nayenggita dan Adishesa, 2021). Ketakutan bahwa pengungkapan diri yang jujur akan menurunkan citra diri atau tidak sesuai dengan standar sosial di dunia maya, membuat mereka enggan membuka diri lebih jauh. Oleh karena itu, meskipun *Instagram* menawarkan ruang yang luas untuk interaksi sosial, mereka juga berpotensi menciptakan hambatan emosional yang membuat remaja semakin enggan untuk berbagi pengalaman pribadi. Berdasarkan penelitian Mýlek dkk.,(2024) ditemukan bahwa remaja jarang melakukan mengungkapkan diri, karena remaja memiliki kecemasan sosial. Kondisi ini disebabkan beberapa faktor yang dirasakan oleh remaja seperti rasa cemas saat bersosialisasi dengan temannya menjadikan remaja memilih untuk menyendiri, kurang memulai percakapan, dan jarang berbicara.

Akibatnya, mereka cenderung menghindari menceritakan hal-hal pribadi tentang diri mereka.

Salah satu hal yang memengaruhi rendahnya *self-disclosure* pada remaja ialah kondisi kecemasan mereka terhadap teman-teman lainnya, khususnya ketakutan atau kecurigaan dalam relasi sosial yang erat kaitannya dengan *fear of intimacy*, atau ketakutan terhadap keintiman (Anand dan Sinha, 2024). Ketakutan remaja dalam berhubungan tersebut dapat muncul dengan siapa saja (*target person*) khususnya ketakutan untuk berhubungan dengan teman dekat. *Fear of intimacy* ini tidak hanya melibatkan kecemasan terhadap keintiman fisik, tetapi juga ketakutan terhadap kedekatan emosional yang dapat membuat seseorang merasa rentan dan tidak aman (Maitland, 2020).

Remaja yang mengalami ketakutan semacam ini cenderung menghindari hubungan yang terlalu intens untuk dekat dengan teman di lingkungannya secara mendalam karena ada kekhawatiran bahwa keterbukaan akan memperlihatkan kelemahan atau berisiko dimanfaatkan oleh orang lain untuk melukai mereka. Ketakutan terhadap *fear of intimacy* yang tinggi ini dapat membuat remaja merasa tidak nyaman dan terancam saat harus menjalin hubungan yang lebih dalam, khususnya berhubungan dengan teman disekitarnya baik di dunia digital atau di kehidupan nyata (Sobral dan Costa, 2015). Remaja yang memiliki *fear of intimacy* tinggi sering kali merasa rentan ketika menghadapi keadaan yang memaksa mereka untuk bersikap terbuka atau mengungkapkan informasi pribadi (Situmorang dan Kusumiati, 2024). Mereka cenderung menghindari percakapan yang bersifat pribadi dan lebih memilih untuk menjaga jarak emosional dari teman-teman di

sekitar mereka. Ketakutan ini membuat remaja merasa sulit untuk menjalin hubungan yang lebih erat, karena setiap kali hubungan tersebut mencapai titik di mana keterbukaan diperlukan, mereka akan merasa cemas dan ingin mundur dari situasi tersebut.

Fenomena ini menjadi permasalahan yang signifikan mengingat peran penting *self-disclosure* dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat (Setiawan dkk., 2024). Pengalaman masa lalu, seperti trauma emosional atau perasaan ditolak, dapat memperkuat ketakutan ini dan membuat remaja lebih tertutup serta sulit mempercayai orang lain (LECHEHEB, 2020). Kondisi ini menimbulkan dinamika yang rumit, di mana remaja merasa terjebak antara kebutuhan alami untuk berhubungan dengan orang lain dan ketakutan yang menghalangi mereka untuk melakukannya. Akibatnya, ketakutan terhadap keintiman ini dapat memengaruhi bagaimana remaja memproyeksikan diri mereka, baik di media sosial maupun dalam interaksi tatap muka. Ketika *fear of intimacy* mengganggu proses alami dalam membangun hubungan interpersonal, individu yang takut menjalin kedekatan cenderung kehilangan dukungan sosial yang penting. Hal ini membuat mereka lebih rentan terhadap isolasi sosial dan kesepian, yang pada akhirnya dapat memicu gejala gangguan psikologis seperti depresi atau kecemasan (Maitland, 2020).

Keengganan remaja menampilkan citra diri yang terkurasi dan hanya menunjukkan sisi positif kehidupan mereka tanpa menyentuh hal-hal yang lebih personal atau rentan disebabkan oleh kekhawatiran terhadap tanggapan teman-temannya, ketidaknyamanan dalam menunjukkan sisi emosional yang sebenarnya,

atau bahkan rasa takut akan penolakan sosial jika terlalu terbuka. Fenomena ini mengarah pada peningkatan *fear of intimacy* atau ketakutan akan keintiman, yang mengindikasikan bahwa meskipun media sosial memfasilitasi komunikasi, itu tidak selalu menjamin kedekatan emosional atau kepercayaan yang mendalam antara individu yang terlibat (Kristanti dan Eva, 2022). Dalam konteks ini, ketakutan akan keintiman bisa muncul dari perasaan bahwa hubungan yang terjalin di media sosial bersifat dangkal dan hanya berfokus pada aspek penampilan luar, bukan esensi diri yang sesungguhnya. Banyak remaja yang merasa terjebak dalam lingkaran umpan balik positif semu, di mana setiap unggahan atau cerita yang dibagikan hanya mendapat respons berupa *like* dan komentar yang tidak benar-benar mencerminkan pemahaman atau perhatian yang tulus (Anggoro, 2025). Akibatnya, mereka merasa lebih sulit untuk membangun hubungan yang autentik dan penuh kepercayaan. *Fear of intimacy* mampu muncul sebagai akibat dari peristiwa negatif di masa lampau yang berkaitan dengan informasi atau perasaan yang disampaikan kepada individu-individu yang dianggapnya dapat dipercaya. Menurut teori psikoanalisis, *fear of intimacy* dapat dipahami sebagai mekanisme pertahanan diri yang berkembang sebagai respons terhadap pengalaman-pengalaman menyakitkan sebelumnya, seperti penolakan, pengabaian, atau penghindaran (LECHEHEB, 2020).

Fear of intimacy bisa memengaruhi cara remaja melihat dirinya sendiri maupun orang lain. Remaja yang memiliki ketakutan ini cenderung melihat diri mereka sebagai pribadi yang tidak layak untuk dicintai atau diterima oleh orang lain (Uttamchandani dan Mathew, 2024). Mereka merasa jika orang lain mengetahui keaslian jati dirinya, maka orang-orang tersebut akan menjauh dan menolak

keberadaan mereka. Perasaan ini membuat mereka semakin tertutup dan tidak ingin terlalu banyak berbagi tentang diri mereka. Remaja yang merasa takut untuk membuka diri diatas akan berdampak memunculkan kekhawatiran bahwa jika mereka mengungkapkan perasaan atau pemikiran yang terlalu dalam, maka dirinya akan dinilai negatif oleh orang lain dan akhirnya menjauh (LECHEHEB, 2020).

Fear of intimacy juga dapat memicu rasa ketakutan akan kehilangan relasi yang telah terjalin. Ketakutan ini mendorong mereka untuk lebih memilih berada di zona nyaman dengan hanya membagikan informasi yang sifatnya tidak mendalam dan tidak terlalu pribadi. Mereka khawatir bahwa keterbukaan akan mengubah cara orang lain memandang mereka, yang pada akhirnya akan mengancam hubungan yang telah terjalin (Sobral dan Costa, 2015). Hal ini dapat menghalangi pembentukan hubungan yang dalam dan bermakna, yang seharusnya terwujud dalam tahap intimasi. Ketidakmampuan untuk berbagi perasaan dan pemikiran dengan orang yang memiliki peran penting dapat menghambat proses pengembangan hubungan yang sehat dan dekat.

Individu mungkin mengembangkan ketakutan untuk membuka diri dan membagikan aspek-aspek pribadi mereka karena takut mengalami rasa sakit atau penolakan yang serupa dengan pengalaman-pengalaman sebelumnya (LECHEHEB, 2020). Mekanisme pertahanan ini bertujuan untuk melindungi diri dari kemungkinan luka emosional, meskipun pada akhirnya dapat menghalangi kemampuan individu untuk menjalin hubungan yang intim dan akrab. Oleh karena itu, mereka cenderung menarik diri dari percakapan yang bersifat pribadi dan lebih memilih untuk menjaga jarak emosional dari orang-orang di sekitar mereka.

Hubungan antara rendahnya *self-disclosure* dan tingginya *fear of intimacy* dapat ditinjau dari perspektif psikologis, khususnya dalam konteks remaja yang sedang membentuk identitas sosial mereka. Hasanah dan Minerty (2018) mengidentifikasi adanya korelasi yang positif dari tingkat pengungkapan diri serta intensitas interaksi sosial pada remaja. Artinya, semakin tinggi *self-disclosure*, semakin aktif pula remaja dalam membangun hubungan sosial; begitu pula sebaliknya. Temuan ini menjadi pijakan penting untuk memahami bahwa keterbukaan diri berperan besar dalam membentuk koneksi interpersonal. Namun, penelitian tersebut belum menyoroti secara spesifik bagaimana ketakutan terhadap keintiman atau *fear of intimacy* dapat menjadi hambatan dalam proses *self-disclosure*. Maka sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk melanjutkan dan memperluas kajian tersebut, dengan menggali lebih dalam bagaimana *fear of intimacy* memengaruhi kemampuan remaja dalam melakukan *self-disclosure* dan membangun interaksi sosial yang sehat.

Selain dari penelitian yang telah dipaparkan, terdapat penelitian mengenai Teori *Social Penetration* yang perlu dipertimbangkan dalam hubungannya antara *fear of intimacy* dengan *self-disclosure*. Dalam teori *social penetration* menyatakan bahwa hubungan interpersonal berkembang melalui proses pengungkapan diri yang bertahap, dari permukaan menuju inti diri yang lebih pribadi, sehingga memungkinkan terciptanya kedekatan emosional yang mendalam. Namun, seiring dengan peningkatan kedekatan ini, beberapa individu mungkin mengalami perasaan rentan atau takut terhadap keintiman, menciptakan dinamika emosional yang lebih kompleks. Meskipun aspek ketakutan ini bukan fokus utama teori, ia

dapat menjadi konsekuensi dari keterbukaan yang mendalam (Tang dan Wang, 2012).

Beberapa penelitian kuantitatif terkait *self-disclosure* sudah banyak dilakukan oleh peneliti terdahulu sebagai contoh pada penelitian Aldahadha (2023) dan Sutatminingsih dkk., (2023). Begitu pula dengan *fear of intimacy*, sudah terdapat beberapa penelitian kuantitatif mengenai hal tersebut dalam penelitian Maitland dan Neilson (2021) serta Manbeck dkk. (2020). Namun, penelitian mengenai *fear of intimacy* dan *self-disclosure* masih relatif jarang diteliti dan dibahas secara mendalam khususnya pada pengguna media sosial *Instagram*. Oleh karena itu, peneliti menemukan peluang untuk mengeksplorasi lebih dalam terkait hubungan *fear of intimacy* dengan *self-disclosure* serta memberikan kontribusi yang baru secara signifikan dengan mengkaitkan aspek psikologis dengan perilaku *online* di media sosial yang tentunya hal ini sangat populer dikalangan remaja.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Rumusan masalah di dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *fear of intimacy* dengan *self-disclosure* pada remaja pengguna *instagram* di Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara *fear of intimacy* dengan *self-disclosure* pada remaja pengguna *instagram* di Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermakna baik secara teoritis serta praktis kepada semua pihak yang terlibat, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman serta pengetahuan mengenai hubungan antara *fear of intimacy* dengan *self-disclosure*, khususnya pada bidang Psikologi Sosial dan Psikologi Klinis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan berguna untuk para remaja dalam memperkaya informasi tentang *fear of intimacy* dan *self-disclosure* pada remaja pengguna *Instagram*.

b. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam memberikan informasi kepada orang tua tentang hubungan *fear of intimacy* dengan *self-disclosure* pada remaja pengguna *instagram* untuk menjadi acuan tentang pentingnya mendukung kesehatan mental remaja di era digital.

c. Bagi Lembaga Konseling dan Instansi Terkait

Temuan penelitian ini juga diharapkan akan digunakan lembaga konseling, sekolah, serta instansi terkait lainnya sebagai referensi dalam menyusun program atau layanan pendampingan psikologis bagi remaja. Dengan memahami dinamika *fear of intimacy* dan *self-disclosure*, lembaga tersebut dapat merancang pendekatan yang lebih tepat dalam mendukung perkembangan sosial dan emosional remaja.