

Bagaimana Hubungan Antara *Self-Awareness* Dengan *Self-Concealment* Generasi Z? Studi Pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi

Budi Astuti¹, Indriyana Rachmawati², Sesyia Dias Mumpuni³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi,
Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia¹

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi,
Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia²

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi,
Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia³

E-mail: budi_astuti@uny.ac.id¹, indriyanarachmawati@uny.ac.id²,
sesyadiasmumpuni@uny.ac.id³

Correspondent Author: Budi Astuti, budi_astuti@uny.ac.id

Doi: [10.31316/g-couns.v9i2.6900](https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6900)

Abstrak

Penelitian ini menyelidiki hubungan antara kesadaran diri dan penyembunyian diri di kalangan mahasiswa Generasi Z. Dengan menggunakan metodologi penelitian korelasional, studi ini meneliti data dari 156 peserta menggunakan analisis korelasi bivariat. Korelasi positif yang kuat antara kesadaran diri dan penyembunyian diri terlihat jelas dalam data, seperti yang ditunjukkan oleh koefisien korelasi Pearson sebesar 0,360 ($p < 0,01$). Hal ini mengimplikasikan bahwa terdapat korelasi positif antara kesadaran diri dan penyembunyian diri, serta korelasi negatif. Hasil penelitian ini memberikan wawasan yang berharga tentang dinamika psikologis Generasi Z, menyoroti interaksi yang kompleks antara kedua variabel ini dan menunjukkan implikasi potensial untuk kesehatan mental dan program pendidikan yang ditargetkan untuk demografi ini.

Kata kunci: *self-concealment*, *self-awareness*, *convenience*, mahasiswa

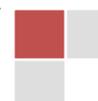
Abstract

This study investigates the relationship between self-awareness and self-concealment among Generation Z college students. Using a correlational research methodology, the study examined data from 156 participants using bivariate correlation analysis. A robust positive correlation between self-awareness and self-concealment is evident in the data, as indicated by a Pearson correlation coefficient of 0.360 ($p < 0.01$). This implies that there is a positive correlation between self-awareness and self-concealment, as well as a negative correlation. The results provide valuable insights into the psychological dynamics of Generation Z, highlighting the complex interplay between these two variables and suggesting potential implications for mental health and educational programs targeted towards this demographic.

Keywords: *self-concealment*, *self-awareness*, *convenience*, student

Info Artikel

Diterima Agustus 2024, disetujui November 2024, diterbitkan April 2025



PENDAHULUAN

Keterkaitan antara kesadaran diri (*self-awareness*) dan penyembunyian diri (*self-concealment*) di antara Generasi Z yaitu kelompok individu dewasa muda yang sedang menempuh pendidikan tinggi, telah menarik perhatian yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Hubungan ini sangat relevan mengingat Generasi Z dicirikan sebagai kelompok yang gemar menggunakan media sosial, sehingga berdampak terhadap persepsi diri dan interaksi sosial yang dihasilkan (Turner, 2015; Turner & Turner, 2018). Selain itu, prevalensi platform media sosial memungkinkan ekspresi diri dan potensi penyembunyian diri, dapat berdampak pada cara mahasiswa ini memandang diri sendiri dan berhubungan dengan orang lain, baik dalam lingkungan akademik maupun sosial. Dualitas ini menghadirkan tantangan unik bagi generasi Z, karena berusaha menyeimbangkan presentasi diri yang otentik dengan tekanan untuk menyesuaikan diri dengan identitas online yang diharapkan, sehingga memengaruhi tingkat kesadaran diri dan kecenderungan penyembunyian diri dalam berbagai konteks sosial.

Generasi Z tumbuh di era di mana teknologi dan media sosial ada di mana-mana. Generasi Z merupakan generasi yang dibesarkan oleh era teknologi digital modern, sehingga memperoleh kemudahan dalam mengakses informasi melalui internet (Urba et al., 2024). Akibatnya, interaksi individu sangat dimediasi oleh platform online, yang tidak hanya membentuk nilai dan perilaku, tetapi juga memperumit pemahaman individu tentang identitas diri (Rachmawati et al., 2021), yang mengarah pada berbagai tingkat kesadaran diri di antara mahasiswa dan penyembunyian diri dalam berbagai lingkungan. Kompleksitas ini dapat berkontribusi pada pola penyembunyian diri, karena individu mungkin merasa terdorong untuk menyembunyikan aspek-aspek dari diri sendiri yang sebenarnya dan pengaturan emosi maladaptive (Larson et al., 2015) agar sesuai dengan ekspektasi yang disajikan oleh persona online. Kondisi ini selanjutnya dapat memperburuk perasaan cemas dan terisolasi dalam interaksi yang sebenarnya. Penyembunyian diri atau *self-concealment* merupakan kebalikan dari pengungkapan diri dan pada umumnya hal ini berkaitan dengan kecemasan sosial, malu, dan masalah psikologis lainnya (Talmon, 2019). Namun, penekanan diletakkan pada cara komunikasi generasi Z yang berbasis digital dan dapat menimbulkan dampak signifikan pada perkembangan psikologis yang dialami.

Situasi yang dialami generasi Z ini menimbulkan pertanyaan penting tentang kesadaran diri yang dipengaruhi oleh interaksi digital generasi Z, dapat memediasi perasaan penyembunyian diri, sehingga berdampak pada kesehatan mental dan keterlibatan sosial mahasiswa dalam konteks universitas. Hal tersebut disebabkan individu dengan *self-concealment* yang tinggi terdapat kecenderungan untuk menunjukkan sisi sempurna dalam diri pada saat menjalin hubungan interpersonal (Chiisai & Mumpuni, 2021). Selain itu, ketika generasi Z menavigasi dualitas identitas, yaitu online dan offline menunjukkan kecenderungan yang meningkat terhadap penyembunyian diri sebagai mekanisme perlindungan. Kondisi ini pada akhirnya berdampak negative pada kesehatan mental mahasiswa secara keseluruhan dan kualitas hubungan interpersonal di lingkungan universitas (Davis, 2024). Selain itu, sifat kesegeraan dan kedangkalan interaksi online dapat mengurangi hubungan yang mendalam dan bermakna, dan semakin memperumit hubungan antara kesadaran diri dan penyembunyian diri di antara mahasiswa. Terlebih lagi, ketika mahasiswa bergulat dengan tantangan untuk mempertahankan ekspresi diri yang asli dalam media digital.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-awareness* dengan *self-concealment*. Pendekatan korelasi dipilih untuk mengetahui hubungan antara dua



variabel tanpa mengetahui variabel yang berperan sebagai penyebab kemunculan perilaku tertentu pada generasi mahasiswa ini (Setiyowati et al., 2020). Penelitian ini menggunakan kuesioner kuantitatif untuk mendapatkan pemahaman komprehensif terkait hubungan antara kesadaran diri dan penyembunyian diri mahasiswa. Dengan meneliti dinamika ini, penelitian ini berkontribusi pada wacana yang lebih luas tentang pengembangan identitas mahasiswa di era digital, terutama berfokus pada penyembunyian diri dan kesadaran diri mahasiswa (Fadhilah et al., 2019). Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan hubungan antara kesadaran diri dan penyembunyian diri, yang pada akhirnya menginformasikan intervensi untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa dengan tetap mempertimbangkan karakteristik unik Generasi Z.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi untuk mengetahui hubungan antara *self-awareness* dengan *self-concealment* generasi Z. Penelitian korelasi merupakan jenis penelitian non-kausal, tidak dapat dimanipulasi, dan tidak menggunakan intervensi tertentu (Granero-Jiménez et al., 2022). Hal ini disebabkan penelitian korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel tanpa mengetahui variabel yang berperan sebagai penyebab. Sampel penelitian sebanyak 156 mahasiswa ditentukan menggunakan *convenience sampling*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *convenience* dipilih sebab kemudahan dalam mengakses sampel penelitian dari target populasi dan tidak membutuhkan waktu yang lama dalam memperoleh responden (Asi & Williams, 2018). Meskipun demikian, sebelum responden mengisi instrument penelitian terdapat *informed consent* yang perlu disetujui oleh responden sebagai sampel penelitian. *Informed consent* ini berupa pertanyaan “Apakah anda bersedia menjadi sampel penelitian ini?”, jika responden menyatakan tidak bersedia maka data yang telah dikirimkan oleh responden tidak digunakan ke dalam analisis lebih lanjut.

Teknik pengumpulan data penelitian menggunakan skala *self-concealment* berdasarkan teori Larson & Chastain (Larson & Chastain, 1990; Larson et al., 2015) dan *self-awareness* berdasarkan teori Sheldon (Sheldon, 1996; Sheldon, 2014). Pengujian validitas dan reliabilitas dilakukan terhadap kedua skala penelitian. Hasil validitas skala *self-concealment* menggunakan analisis factor diperoleh nilai KMO and Bartlett's Test sebesar 0.794 dan sebanyak 10 item dinyatakan valid dan nilai reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* sebesar 0.884. Artinya skala *self-concealment* layak dan dapat digunakan untuk mengungkap sikap penyembunyian diri sendiri yang dilakukan oleh sampel penelitian. Sedangkan hasil validitas skala *self-awareness* menggunakan analisis factor diperoleh nilai KMO and Bartlett's Test sebesar 0.778 dan sebanyak 17 item dinyatakan valid dengan nilai reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* sebesar 0.889. Artinya skala *self-awareness* dapat dinyatakan layak dan dapat digunakan untuk mengungkap kesadaran diri yang dimiliki oleh individu.

Lebih lanjut, teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian untuk mengungkap hubungan antara *self-awareness* dengan *self-concealment* yaitu analisis korelasi bivariat. Sebelum dilakukan analisis korelasi bivariat dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linieritas terhadap kedua variabel. Hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa data terdistribusi dengan normal. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi pada *self-concealment* $0.055 > 0.05$ dan nilai signifikansi *self-awareness* $0.200 > 0.05$. Kemudian, hasil uji linieritas



menunjukkan tidak ditemukan hubungan yang linier antara *self-concealment* dan *self-awareness* dengan nilai signifikansi $0.033 < 0.05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian korelasi ini untuk mengetahui hubungan antara *self-awareness* dengan *self-concealment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-awareness* dengan *self-concealment* dengan nilai *pearson correlation* 0.360 (tabel 1). Artinya generasi Z dengan *self-concealment* yang tinggi memiliki *self-awareness* yang tinggi pula. Sebaliknya, *self-concealment* yang rendah memiliki *self-awareness* yang rendah.

Tabel 1.
 Hasil Analisis Korelasi Bivariat

		<i>Correlations</i>	
		<i>Self-concealment</i>	<i>Self-awareness</i>
<i>Self-concealment</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1	.360**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		,000
	<i>N</i>	156	156
<i>Self-awareness</i>	<i>Pearson Correlation</i>	.360**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,000	
	<i>N</i>	156	156

***. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

Self-concealment merupakan permasalahan penting yang dapat menghambat kemajuan dan kepuasan hidup individu untuk memperoleh batuan psikologis (Yildiz, 2023), sehingga *self-awareness* menjadi aspek penting untuk dipertimbangkan. Individu yang mengalami masalah akademik, hidup sendiri, hubungan pertemanan, dan kecemasan terkadang memiliki kecenderungan untuk menyembunyikan masalahnya karena khawatir dengan dinilai negatif oleh orang lain. Kondisi ini terjadi karena kurangnya *emotional intelegent* yaitu kemampuan untuk mengenali perasaan diri sendiri, berbagi perasaan, dan keterampilan emosi, sehingga memilih untuk menyembunyikan diri (Demir et al., 2020; Taş et al., 2017). Berbeda dengan individu yang memiliki *emotional intelegent* kuat, mampu berkomunikasi permasalahan yang dialami karena memiliki kesadaran diri untuk memperoleh bantuan psikologis yang dibutuhkan.

Keinginan individu untuk menyembunyikan diri dapat disebabkan oleh ketidakmampuan dalam mengkomunikasikan perasaan yang dialami (Maulidi et al., 2024). Individu berusaha untuk menghindari mengkomunikasikan perasaan yang dialami karena kekhawatiran terjadinya ketidakseimbangan dalam komunikasi atau orang lain tidak memahami kondisi yang dialami. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kemampuan individu untuk *self-awareness* dipengaruhi oleh kondisi *emotional intelegent* yang dimiliki sebab individu dengan *emotional intelegent* yang baik, maka akan menghindari menyembunyikan diri. Individu dengan *emotional intelegent* yang baik berupaya untuk mengenali dan mengkomunikasikan perasaan diri sendiri, membagikan perasaan yang dialami pada orang lain, dan memiliki keterampilan pengelolaan emosi yang dibutuhkan untuk menyelesaikan persoalan akademik yang dimiliki.

Lebih lanjut, adanya stigma menyebabkan individu melakukan menyembunyikan diri karena menyadari bahwa stigma yang disampaikan sebagai atribut bagi diri individu. Stigma yang diperoleh individu karena merasa diperlakukan tidak adil dapat



menyebabkan individu memilih untuk menyembunyikan diri (Wakefield et al., 2021). Hal tersebut disebabkan individu menyadari kondisi diri sendiri yang telah terstigma oleh penilaian negative orang lain. Stigma sosial dapat menyebabkan individu secara sadar memiliki untuk menyembunyikan diri karena takut dianggap memiliki penyimpangan sosial (Gosain & Samanta, 2022). Kondisi ini dapat merugikan individu karena prasangka dan ketakutan yang dimiliki, serta tidak mampu untuk mengendalikan kondisi tertentu yang terjadi.

Penyembunyian diri yang tinggi disebabkan adanya kesadaran diri yang tinggi, artinya individu yang melakukan penyembunyian diri dipengaruhi adanya control diri untuk memilih perilaku tertentu yang disadari (Bender et al., 2018). Misalkan seorang individu memanipulasi kesadaran diri yang dimiliki untuk menyembunyikan pelanggaran yang dilakukan karena kurangnya kendali diri terhadap perilaku negative yang tidak sesuai dengan norma sosial. Individu dengan penyembunyian diri yang tinggi karena tekanan dapat mengalami kesulitan untuk mengenali perasaan yang dimiliki, sehingga mudah mengalami kesepian (Kealy et al., 2021). Hal tersebut disebabkan individu merasa sudah mengenal diri sendiri, sehingga menyebabkan permasalahan keterhubungan dengan orang lain. Oleh karena itu, tingginya penyembunyian diri individu yang disebabkan oleh kurangnya control diri dan perasaan sudah mengenal diri sendiri, sehingga memilih untuk memanipulasi kesadaran diri. Manipulasi kesadaran diri sendiri ini sebagai penyembunyian perilaku negative dan tekanan yang dialami karena tidak sesuai dengan norma.

Pendidikan tinggi dapat menyediakan sarana pelatihan untuk meningkatkan kesadaran diri mahasiswa akan dampak yang ditimbulkan ketika memilih untuk menyembunyikan diri. Pemberian layanan pencegahan untuk membentuk pengetahuan mahasiswa tentang mencegah penyembunyian diri agar memiliki kesehatan mental yang baik (Mumpuni et al., 2024). Selain itu, layanan konseling dapat diberikan sebagai upaya untuk mengurangi penyembunyian diri mahasiswa yang membutuhkan bantuan psikologis yang tepat untuk persoalan yang dialami. Lebih lanjut, perlunya lingkungan yang memfasilitasi komunikasi terbuka bagi individu agar merasa nyaman untuk berbagi informasi (Lavoie & Talwar, 2022). Hal ini dapat dicapai dengan menerapkan pada kemampuan kognitif individu atau melalui penanaman pemikiran akan pentingnya pengungkapan dibandingkan penyembunyian diri.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengamati siswa Generasi Z untuk melihat hubungan antara kesadaran diri dan menyembunyikan identitas diri. Penelitian ini menggunakan metode studi korelasional dan menemukan bahwa kesadaran diri dan penyembunyian identitas diri berhubungan positif. Kondisi ini dapat terjadi sebab mahasiswa mengalami masalah akademik, hidup sendiri, hubungan pertemanan, dan kecemasan akademik yang tinggi, sehingga berdampak terhadap *emotional intelegent* yang dimiliki. Lebih lanjut, bukan hanya *emotional intelegent* saja yang bermasalah, namun menurunkan control diri pada diri mahasiswa karena diduga penyembunyian diri yang dilakukan disebabkan oleh stigma negative yang yakini. Oleh karena itu, individu melakukan manipulasi kesadaran diri untuk menyembunyikan emosi negative dan tekanan yang dialami.

Penelitian lebih lanjut dapat mengkaji dampak dari variabel *emotional intelegent*, kontrol diri, dan kecemasan terhadap penyembunyian diri yang dilakukan oleh mahasiswa. Hal ini untuk memperoleh gambaran lebih lanjut terkait variabel lain yang diduga memberikan pengaruh terhadap pembentukan kesadaran diri mahasiswa. Lebih



lanjut, ditinjau dari segi intervensi, konselor dapat memberikan pelatihan atau layanan pencegahan lainnya dan konseling untuk membantu mencegah penyembunyian diri mahasiswa. Layanan pencegahan, seperti membangun komunikasi terbuka dengan dan antar-mahasiswa sebagai langkah awal untuk membangun keterbukaan informasi dan mencegah penyembunyian diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Asi, Y. M., & Williams, C. (2018). The role of digital health in making progress toward Sustainable Development Goal (SDG) 3 in conflict-affected populations. *International Journal of Medical Informatics*, 114. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2017.11.003>
- Bender, J., O'Connor, A. M., & Evans, A. D. (2018). Mirror, mirror on the wall: Increasing young children's honesty through inducing self-awareness. *Journal of Experimental Child Psychology*, 167. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2017.12.001>
- Chiisai, A. P., & Mumpuni, S. D. (2021). Studi Kasus Pasangan Hubungan Jarak Jauh Dalam Membangun Ketertarikan Interpersonal Pada Dasar Afektif. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, 1(2). <https://doi.org/10.37304/pandohop.v1i2.3436>
- Davis, C. G. (2024). Self-concealment, secrecy, and guilt. *Journal of Personality*, 92(2). <https://doi.org/10.1111/jopy.12832>
- Demir, R., Murat, M., & Bindak, R. (2020). Self-Concealment and Emotional Intelligence as Predictors of Seeking Psychological Help among Undergraduate Students. *Asian Journal of Education and Training*, 6(3). <https://doi.org/10.20448/journal.522.2020.63.448.455>
- Fadhilah, S. S., Susilo, A. T., & Rachmawati, I. (2019). Konseling Daring bagi Mahasiswa Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(3). <https://doi.org/10.30653/001.201933.111>
- Gosain, K., & Samanta, T. (2022). Understanding the Role of Stigma and Misconceptions in the Experience of Epilepsy in India: Findings From a Mixed-Methods Study. *Frontiers in Sociology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2022.790145>
- Granero-Jiménez, J., López-Rodríguez, M. M., Dobarrio-Sanz, I., & Cortés-Rodríguez, A. E. (2022). Influence of Physical Exercise on Psychological Well-Being of Young Adults: A Quantitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph19074282>
- Kealy, D., Seidler, Z. E., Rice, S. M., Cox, D. W., Oliffe, J. L., Ogrodniczuk, J. S., & Kim, D. (2021). Reduced Emotional Awareness and Distress Concealment: A Pathway to Loneliness for Young Men Seeking Mental Health Care. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.679639>
- Larson, D. G., & Chastain, R. L. (1990). Self-Concealment: Conceptualization, Measurement, and Health Implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(4). <https://doi.org/10.1521/jscp.1990.9.4.439>
- Larson, D. G., Chastain, R. L., Hoyt, W. T., & Ayzenberg, R. (2015). Self-concealment: Integrative review and working model. In *Journal of Social and Clinical Psychology* (Vol. 34, Issue 8). <https://doi.org/10.1521/jscp.2015.34.8.705>
- Lavoie, J., & Talwar, V. (2022). Theory of Mind and Concealing vs. Forthcoming Communication in Adolescence. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.866964>



- Maulidi, A., Girindratama, M. W., Putra, A. R., Sari, R. P., & Nuswantara, D. A. (2024). Qualitatively beyond the ledger: unravelling the interplay of organisational control, whistleblowing systems, fraud awareness, and religiosity. *Cogent Social Sciences*, 10(1). <https://doi.org/10.1080/23311886.2024.2320743>
- Mumpuni, S. D., Florina, I. D., Nurhayati, S. A., Nurpratiwiningsih, L., Putro, H. E., Susilowati, N., Mubarakah, N. A., Istiqomah, N., Septiana, W. C., Adinda, C., Lestari, F. I. Y., Chiisai, A. P., Putri, N. M., Rini, E. F. S., & Ambarwati, R. T. (2024). Konseling Sebaya: Kesehatan Mental Dan Well-Being Anggota Forum Desa Inklusi. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, 4(1). <https://doi.org/10.37304/pandohop.v4i1.12354>
- Rachmawati, I., Setyosari, P., Handarini, D. M., & Hambali, I. M. (2021). Do Social Support and Self-Efficacy Correlate with Academic Resilient Among Adolescence. *International Journal of Learning and Change*, 13(1). <https://doi.org/10.1504/ijlc.2021.10025373>
- Setiyowati, A. J., Rachmawati, I., & Multisari, W. (2020). *Academic Procrastination among Adolescents and its Implication on Guidance and Counseling*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201214.270>
- Sheldon, K. M. (1996). The social awareness inventory: Development and applications. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(6). <https://doi.org/10.1177/0146167296226007>
- Sheldon, K. M. (2014). Becoming oneself: The central role of self-concordant goal selection. *Personality and Social Psychology Review*, 18(4), 349-365. <https://doi.org/10.1177/1088868314538549>
- Talmon, G. A. (2019). Generation Z: What's Next? In *Medical Science Educator* (Vol. 29). <https://doi.org/10.1007/s40670-019-00796-0>
- Taş, H. Y., Demirdöğmez, M., & Küçükoglu, M. (2017). Geleceğimiz Olan Z Kuşağının Çalışma Hayatına Muhtemel Etkileri. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13). <https://doi.org/10.26466/opus.370345>
- Turner, A. (2015). Generation Z: Technology and Social Interest. *The Journal of Individual Psychology*, 71(2). <https://doi.org/10.1353/jip.2015.0021>
- Turner, A., & Turner, A. (2018). Generation Z: Technology and Social Interest. *The Journal of Individual Psychology*, 71(2).
- Urba, M., Ramadhani, A., Afriani, A. P., & Suryanda, A. (2024). Generasi Z: Apa Gaya Belajar yang Ideal di Era Serba Digital?. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 3(1), 50-56. <https://doi.org/10.54259/diajar.v3i1.2265>
- Wakefield, E. O., Puhl, R. M., Litt, M. D., & Zempsky, W. T. (2021). "If It Ever Really Hurts, I Try Not to Let Them Know:" The Use of Concealment as a Coping Strategy Among Adolescents With Chronic Pain. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.666275>
- Yildiz, B. (2023). Self-differentiation and self-concealment: serial mediation by self-compassion and intolerance of uncertainty. *Educational and Developmental Psychologist*, 40(2). <https://doi.org/10.1080/20590776.2022.2111210>

