



## **DIGITAL WELLNESS PADA MAHASISWA: MEMAHAMI PERAN ONLINE SELF-DISCLOSURE YANG DIMEDIASI OLEH REGULASI EMOSI**

<sup>1</sup>Maizar Saputra, <sup>2</sup>Wahyu Rahardjo

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

### **ARTICLE INFORMATION**

**\*Corresponding Author:**

Maizar Saputra  
maizar@staff.gunadarma.  
ac.id

**Article History**

Received 16 November 2025

Revised 18 Desember 2025

Accepted 27 Desember 2025

**Kata Kunci**

Digital wellness  
Mahasiswa  
Online self-disclosure  
Regulasi emosi

**Cite this Article:**

Saputra, M., & Rahardjo, W.  
(2025). Digital wellness pada  
mahasiswa: Memahami peran  
online self-disclosure yang  
dimediasi oleh regulasi emosi.  
*Jurnal Psikologi*, 18(1), 75 -  
84 doi:  
<https://doi.org/10.35760/psi.2025.v18i1.390>

### **ABSTRAK**

Mahasiswa merupakan kelompok yang sangat dekat dengan penggunaan teknologi digital, terutama dalam aktivitas komunikasi, interaksi sosial, dan pertukaran informasi sehari-hari. Perkembangan teknologi digital yang semakin kompleks dapat membawa berbagai konsekuensi bagi penggunaannya, baik berupa perilaku maladaptif maupun dampak positif yang berkaitan dengan kesejahteraan individu. Salah satu isu yang semakin banyak mendapat perhatian dalam penelitian adalah digital wellness, yang diduga dipengaruhi oleh berbagai faktor internal, termasuk online self-disclosure dan regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh online self-disclosure terhadap digital wellness dengan regulasi emosi sebagai variabel mediator. Sebanyak 162 mahasiswa di Jakarta berpartisipasi dalam penelitian ini. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner daring menggunakan teknik convenience sampling. Penelitian ini menerapkan desain potong lintang dan data dianalisis menggunakan analisis jalur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa online self-disclosure dan regulasi emosi sama-sama berpengaruh terhadap digital wellness pada mahasiswa. Namun demikian, regulasi emosi tidak ditemukan mampu memediasi secara signifikan pengaruh online self-disclosure terhadap digital wellness pada mahasiswa.

### **ABSTRACT**

College students are a group closely associated with the use of digital technology, particularly in daily communication, social interaction, and information exchange. The increasingly complex development of digital technology can have various consequences for users, including both maladaptive behavior and positive impacts related to individual well-being. One issue receiving increasing research attention is digital well-being, which is thought to be influenced by various internal factors, including online self-disclosure and emotional regulation. This study aims to empirically examine the effect of online self-disclosure on digital well-being, with emotional regulation as a mediator. A total of 162 college students in Jakarta participated in this study. Data were collected through an online questionnaire using convenience sampling. This study employed a cross-sectional design, and data were analyzed using path analysis. The results showed that online self-disclosure and emotional regulation both influence digital well-being in college students. However, emotional regulation was not found to significantly mediate the effect of online self-disclosure on digital well-being in college students.

## PENDAHULUAN

*Digital wellness* merujuk pada kondisi kesejahteraan psikologis individu dalam menggunakan teknologi digital secara sehat, seimbang, dan adaptif (Abeele, 2021). Pada mahasiswa, *digital wellness* menjadi isu penting karena tingginya intensitas penggunaan media sosial, perangkat *mobile*, dan *platform* pembelajaran daring. Fenomena ini seringkali diiringi dengan munculnya masalah seperti kecanduan *smartphone*, *social media fatigue*, hingga gangguan konsentrasi dan kesehatan mental (Keles, McCrae, & Grealish, 2020). Ketidakterpenuhiannya *digital wellness* dapat berdampak pada meningkatnya stres, kecemasan, penurunan performa akademik, serta terganggunya kualitas relasi sosial di dunia nyata (Dhir dkk., 2018). Selain itu, paparan konten digital yang berlebihan juga dapat memicu perbandingan sosial negatif dan menurunkan harga diri mahasiswa (Appel, Gerlach, & Crusius, 2016). Oleh karena itu, pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *digital wellness* menjadi penting untuk mendorong penggunaan teknologi yang lebih sehat dan berkelanjutan di kalangan mahasiswa.

*Digital wellness* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan digital, tetapi juga oleh faktor internal individu. Dua faktor internal yang penting adalah *online self-disclosure* dan regulasi emosi. *Online self-disclosure* mengacu pada kecenderungan individu untuk membagikan informasi pribadi di *platform* digital, yang dapat meningkatkan koneksi sosial dan dukungan emosional (Valkenburg & Peter, 2011). Namun, *online self-disclosure* juga berpotensi menimbulkan risiko seperti *over-sharing* dan ketergantungan pada validasi sosial (Trepte, Scharkow, & Dienlin, 2020). Sementara itu, regulasi emosi berperan dalam mengontrol bagaimana individu merespons pengalaman digital, termasuk komentar negatif atau tekanan sosial di media daring (Gross, 2015). Individu dengan regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengelola aktivitas digital secara lebih adaptif sehingga meningkatkan kesejahteraan digitalnya (Marino dkk., 2018). Dengan demikian, interaksi antara *online self-disclosure* dan regulasi emosi menjadi penting dalam menjelaskan variasi tingkat *digital wellness* pada mahasiswa.

Meskipun penelitian mengenai *digital wellness* telah berkembang, masih terdapat gap khususnya dalam mengkaji mekanisme psikologis yang menjelaskan hubungan antara perilaku digital dan kesejahteraan, terutama di konteks Indonesia. Sebagian besar studi sebelumnya lebih berfokus pada dampak langsung penggunaan media sosial terhadap *well-being* tanpa mempertimbangkan peran mediator seperti regulasi emosi (Dhir dkk., 2018). Selain itu, penelitian tentang *online self-disclosure* lebih banyak dilakukan di konteks Barat (Valkenburg & Peter, 2011), sehingga belum tentu sepenuhnya relevan dengan karakteristik budaya kolektivistik di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan kontribusi orisinal dengan

menguji peran regulasi emosi sebagai mediator dalam hubungan antara *online self-disclosure* dan *digital wellness* pada mahasiswa Indonesia.

#### Pengaruh *Online Self-Disclosure* terhadap *Digital Wellness*

*Online self-disclosure* pada mahasiswa merujuk pada perilaku mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi melalui media digital, yang memiliki implikasi penting terhadap *digital wellness*. Secara positif, *self-disclosure* dapat meningkatkan kesejahteraan digital karena memungkinkan individu memperoleh dukungan sosial, rasa keterhubungan, dan validasi dari orang lain (Bazarova & Choi, 2014). Hal ini sejalan dengan temuan bahwa keterbukaan diri di media sosial dapat memperkuat ikatan sosial dan meningkatkan *subjective well-being* pada pengguna muda (Valkenburg & Peter, 2011). Namun, dampak negatif juga dapat muncul ketika *self-disclosure* dilakukan secara berlebihan, seperti meningkatnya kecemasan, ketergantungan pada umpan balik sosial, dan risiko pelanggaran privasi (Krasnova dkk., 2010). Selain itu, individu sering melakukan disclosure berdasarkan kalkulasi risiko-manfaat (*privacy calculus*), sehingga kualitas keputusan tersebut menentukan dampaknya terhadap kesejahteraan digital (Dienlin & Metzger, 2016). Dengan demikian, pengaruh *online self-disclosure* bersifat dual, bergantung pada cara dan konteks penggunaannya.

H1: Terdapat pengaruh *online self-disclosure* terhadap *digital wellness*

#### Pengaruh Regulasi Emosi terhadap *Digital Wellness*

Regulasi emosi berperan krusial dalam menjaga *digital wellness* karena membantu individu mengelola respons terhadap pengalaman daring. Menurut Gross (2015), strategi seperti *cognitive reappraisal* memungkinkan individu menilai ulang situasi negatif di media digital sehingga dampaknya lebih adaptif (Gross, 2015). Sebaliknya, *expressive suppression* sering dikaitkan dengan peningkatan stres dan kelelahan digital (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010). Kemampuan regulasi emosi juga terbukti menurunkan risiko kecanduan media sosial dan *social media fatigue*, yang berkontribusi pada keseimbangan penggunaan teknologi (Tandon dkk., 2021). Selain itu, regulasi emosi yang baik meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam interaksi digital (Extremera & Rey, 2015).

H2: Terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *digital wellness*

#### Pengaruh *Online Self-Disclosure* terhadap *Digital Wellness* yang Dimediasi oleh Regulasi Emosi

*Online self-disclosure* merujuk pada keterbukaan individu dalam membagikan informasi pribadi di platform digital, yang memiliki implikasi ambivalen terhadap *digital wellness*. Secara langsung, *online self-disclosure* dapat meningkatkan kesejahteraan melalui dukungan sosial dan

koneksi interpersonal (Valkenburg & Peter, 2011), namun juga berisiko menimbulkan stres, kecemasan, atau penyesalan jika tidak dikelola dengan baik (Luo & Hancock, 2020; Trepte, Scharnow, & Dienlin, 2020). Di dalam konteks ini, regulasi emosi berperan sebagai mediator penting. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung melakukan *self-disclosure* secara lebih selektif, mempertimbangkan konsekuensi emosional, serta mampu mengelola respons negatif dari audiens digital (Gross, 2015). Hal ini berdampak pada meningkatnya *digital wellness* karena penggunaan teknologi menjadi lebih adaptif dan tidak memicu distress psikologis. Sebaliknya, regulasi emosi yang rendah dapat memperkuat dampak negatif OSD, seperti *over-sharing* dan ketergantungan validasi sosial, yang menurunkan kesejahteraan digital (Marino dkk., 2018). Dengan demikian, regulasi emosi menjembatani hubungan antara OSD dan *digital wellness*.

H3: Terdapat pengaruh *online self-disclosure* terhadap *digital wellness* yang dimediasi oleh regulasi emosi

## METODE PENELITIAN

Partisipan penelitian ini adalah 162 orang mahasiswa di Jakarta di mana 93 orang di antaranya adalah mahasiswa perempuan, dan 69 orang sisanya adalah mahasiswa laki-laki. Data dikumpulkan dengan teknik *convenience sampling* dengan menggunakan kuesioner daring yang disebar melalui jejaring sosial dan jejaring kerja tim peneliti.

Pada penelitian ini *digital wellness* diukur dengan cukilan Skala *Digital Well-Being* milik Arlanskara dkk. (2022). Bagian skala yang mengukur digital wellness terdiri dari 4 item dengan kategori respons mulai dari Sangat Tidak Sesuai hingga Sangat Sesuai dan rentang skor mulai dari 1 hingga 5. Contoh item dalam skala ini adalah “Saya merasa nyaman jika orang lain melihat unggahan saya di media sosial”. Skala ini memiliki reliabilitas sebesar 0.722.

Regulasi emosi pada penelitian ini diukur dengan *Emotion Regulation Questionnaire-Short Form* (ERQ-S) milik Preece dkk. (2023). Skala ini memiliki 6 item dengan kategori respons mulai dari Sangat Tidak Sesuai hingga Sangat Sesuai dan rentang skor dari 1 hingga 5. Contoh item pada skala ini adalah “Saat saya merasakan emosi negatif, saya berusaha untuk tidak menunjukkannya”. Skala ini memiliki reliabilitas sebesar 0.807.

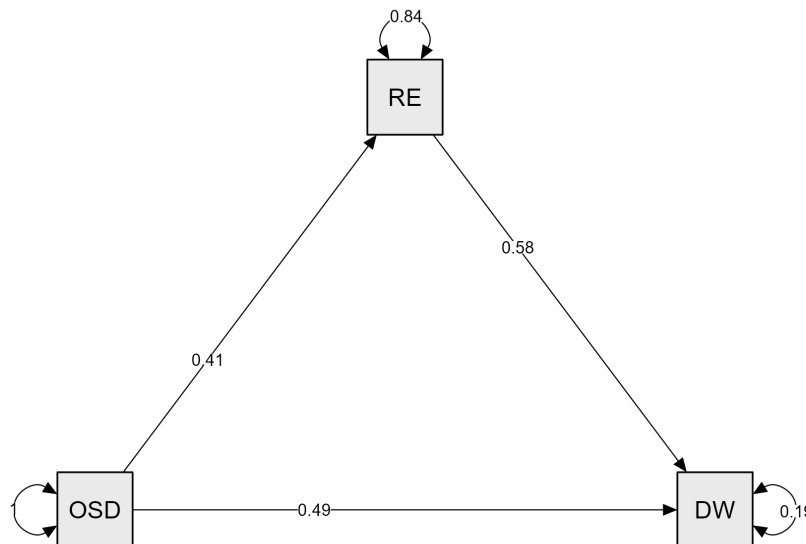
*Online self-disclosure* dalam penelitian ini diukur dengan Skala *Online Self-Disclosure* milik Krasnova dkk. (2010). Skala ini memiliki item sejumlah 4 butir. Kategori respons untuk skala ini mulai dari Sangat Tidak Sesuai hingga Sangat Sesuai dan rentang skor dari 1 hingga 5. Contoh item pada skala ini adalah “Saya memasang profil diri yang lengkap di sosial media”. Skala ini memiliki reliabilitas sebesar 0.793.

Data dalam penelitian diolah dengan mempertimbangkan keberadaan variabel bebas, variabel mediator, dan variabel terikat. Perangkat lunak yang digunakan untuk perhitungan statistik dalam penelitian ini adalah JASP.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan diketahui bahwa terdapat pengaruh *online self-disclosure* terhadap *digital wellness* sebesar  $\beta = 0.491$  ( $p < .01$ ). Regulasi emosi juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *digital wellness*  $\beta = 0.579$  ( $p < .01$ ). Namun demikian regulasi emosi belum mampu menjadi variabel mediator karena pengaruh tidak langsungnya lebih kecil  $\beta = 0.238$  ( $p < .01$ ) dari pengaruh langsung *online self-disclosure* terhadap *digital wellness*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar 1 dan Tabel 1.

**Gambar 1**  
**Plot Hasil Perhitungan Analisis Jalur**



**Tabel 1**  
**Hasil Perhitungan Analisis Jalur**

	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% CI	
					Lower	Upper
<i>Online Self-Disclosure</i> → <i>Digital Wellness</i>	0.491	0.043	11.560	< .001	0.406	0.575
<i>Online Self-Disclosure</i> → Regulasi Emosi	0.410	0.053	7.682	< .001	0.305	0.511
Regulase Emosi → <i>Digital Wellness</i>	0.579	0.045	12.966	< .001	0.492	0.660
<i>Online Self-Disclosure</i> → Regulasi Emosi → <i>Digital Wellness</i>	0.238	0.029	8.274	< .001	0.180	0.296

Hipotesis 1 diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan *online self-disclosure* terhadap *digital wellness* pada mahasiswa. *Online self-disclosure* pada mahasiswa merujuk pada perilaku mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi melalui *platform* digital,

yang memiliki implikasi langsung terhadap *digital wellness*. Aktivitas ini dapat meningkatkan kesejahteraan digital ketika individu memperoleh dukungan sosial, rasa diterima, dan validasi dari orang lain, sehingga memunculkan perasaan lega serta meningkatkan penerimaan diri (Saha dkk., 2025). Penelitian juga menunjukkan bahwa *online self-disclosure* berkontribusi pada peningkatan keterikatan sosial dan dukungan interpersonal dalam komunitas virtual, yang berkorelasi dengan peningkatan *well-being* (Shi & Khoo, 2023). Namun, dampaknya tidak selalu positif, karena keterbukaan yang berlebihan dapat memicu kecemasan, ketergantungan pada validasi sosial, dan penurunan kesejahteraan digital (Surariu, Carnelley, & Hart, 2025). Dengan demikian, pengaruh *online self-disclosure* terhadap *digital wellness* bersifat dual, yaitu dapat meningkatkan kesejahteraan melalui dukungan sosial, tetapi juga berpotensi menurunkannya jika tidak dikelola secara adaptif.

Hipotesis 2 diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan regulasi emosi terhadap *digital wellness*. Regulasi emosi berperan penting dalam menentukan *digital wellness* pada mahasiswa, karena kemampuan ini membantu individu mengelola respons emosional terhadap pengalaman digital. Menurut Gross (2015), regulasi emosi mencakup strategi seperti *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* yang memengaruhi bagaimana individu menafsirkan dan merespons stimulus emosional. Di dalam konteks digital, mahasiswa yang mampu melakukan *reappraisal* cenderung lebih adaptif dalam menghadapi tekanan seperti perbandingan sosial atau umpan balik negatif, sehingga meningkatkan kesejahteraan digital (Gross, 2015). Sebaliknya, penggunaan strategi yang kurang adaptif seperti *suppression* dikaitkan dengan peningkatan stres, kecemasan, dan kelelahan digital (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010). Studi lain menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik dapat menurunkan dampak negatif penggunaan media sosial, seperti kecanduan dan *social media fatigue*, sehingga mendukung keseimbangan penggunaan teknologi (Tandon dkk., 2021). Dengan demikian, regulasi emosi berfungsi sebagai mekanisme protektif yang membantu mahasiswa mempertahankan *digital wellness* secara optimal.

Hipotesis 3 ditolak, artinya regulasi emosi tidak bisa memediasi pengaruh *online self-disclosure* terhadap *digital wellness*. Hal ini dapat terjadi karena beberapa alasan. Pertama, *online self-disclosure* beroperasi melalui jalur kognitif dan sosial, bukan emosional. *Online self-disclosure* lebih banyak dipengaruhi oleh pertimbangan kognitif seperti manajemen kesan (*impression management*), norma sosial *platform* (Ellison, Heino, & Gibbs, 2006).

Sementara itu, individu melakukan pertimbangan kognitif antara manfaat dan risiko sebelum melakukan *self-disclosure* di lingkungan digital. Mereka akan lebih cenderung membuka diri ketika manfaat (misalnya koneksi sosial, dukungan) dirasakan lebih besar daripada risiko (misalnya pelanggaran privasi atau penilaian negatif) (Grudz & Hernandez-

Garcia, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa *self-disclosure* bukan hanya ekspresi emosional, tetapi juga hasil dari proses evaluasi rasional. Artinya, ketika seseorang memutuskan untuk berbagi informasi secara daring, proses tersebut tidak selalu melibatkan respons emosional yang signifikan. Karena regulasi emosi hanya relevan ketika ada aktivasi emosional yang cukup kuat, maka dalam kondisi ini ia tidak memiliki peran mediasi yang bermakna terhadap *digital wellness* (Masur, DiFranco, & Basarova, 2021; Ostendorf & Brand, 2022).

Alasan kedua adalah terdapat variabel ketiga yang mungkin saja lebih dominan dalam mengintervensi hubungan *online self-disclosure* dan *digital wellness*. Terdapat kemungkinan bahwa variabel lain seperti dukungan sosial yang diterima pasca-pengungkapan, kualitas hubungan daring, atau *privacy concerns* justru lebih langsung memengaruhi *digital wellness* dibandingkan regulasi emosi. Ketika variabel-variabel tersebut lebih kuat menentukan kesejahteraan digital seseorang, regulasi emosi kehilangan kapasitasnya sebagai mediator karena tidak berada pada jalur kausal yang dominan (Dang dkk., 2021; Yang dkk., 2019; Zhu dkk., 2025).

Alasan ketiga adalah regulasi emosi memiliki pengaruh yang tereduksi dalam konteks digital. Regulasi emosi kemungkinan besar lebih banyak berdampak dalam konteks luring atau tatap muka, sehingga tidak sensitif terhadap nuansa emosional dalam lingkungan digital (Syrjamaki dkk., 2024). Emosi dalam interaksi daring bersifat lebih ambigu, tertunda, dan termediasi teks, sehingga regulasi emosi yang diukur secara konvensional tidak mampu menangkap proses afektif yang sesungguhnya terjadi (Gross & John, 2003). Akibatnya, secara statistik regulasi emosi tidak terbukti sebagai mediator yang valid dalam konteks ini.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *online self-disclosure* dan regulasi emosi sama-sama berpengaruh terhadap *digital wellness* pada mahasiswa. *Online self-disclosure* dapat meningkatkan kesejahteraan digital melalui dukungan sosial dan rasa diterima, namun juga berpotensi menimbulkan dampak negatif seperti kecemasan jika dilakukan secara berlebihan. Di sisi lain, regulasi emosi berperan sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa mengelola pengalaman digital secara lebih adaptif. Namun, regulasi emosi tidak terbukti memediasi hubungan antara *online self-disclosure* dan *digital wellness*. Hal ini menunjukkan bahwa *self-disclosure* lebih banyak dipengaruhi oleh proses kognitif dan sosial, serta adanya variabel lain seperti dukungan sosial atau *privacy concerns* yang lebih dominan dalam menentukan *digital wellness*. Selain itu, regulasi emosi cenderung kurang sensitif dalam konteks digital.

Mahasiswa disarankan untuk lebih bijak dalam melakukan *online self-disclosure* dengan mempertimbangkan manfaat dan risiko sebelum membagikan informasi pribadi di media digital.

Penting untuk menjaga keseimbangan antara keterbukaan dan privasi agar terhindar dari dampak negatif seperti kecemasan atau ketergantungan pada validasi sosial. Selain itu, mahasiswa juga perlu mengembangkan kemampuan regulasi emosi, terutama dalam menghadapi tekanan seperti komentar negatif atau perbandingan sosial di media digital. Meskipun regulasi emosi tidak berperan sebagai mediator, kemampuan ini tetap penting sebagai pelindung kesejahteraan psikologis. Mahasiswa juga dianjurkan untuk membangun relasi digital yang sehat dan mencari dukungan sosial yang positif agar penggunaan teknologi dapat mendukung *digital wellness* secara optimal.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abeelee, M. M. P. V. (2021). Digital wellbeing as a dynamic construct. *Communication Theory*, 31(4), 932-955. <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44-49. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.006>
- Arlanskara, V. B., Demir, A., Oztas, O., & Usta, E. (2022). Digital Well-Being Scale validity and reliability study. *Journal of Teacher Education and Lifelong Learning*, 4(2), 263-274.
- Bazarova, N. N., & Choi, Y. H. (2014). Self-disclosure in social media: Extending the functional approach to disclosure motivations and characteristics on social network sites. *Journal of Communication*, 64(4), 635-657. <https://doi.org/10.1111/jcom.12106>
- Dang, Y., Guo, S., Guo, X., Wang, M., & Xie, K. (2021). Privacy concerns about health information disclosure in mobile health: Questionnaire study investigating the moderation effect of social support. *JMIR mHealth and uHealth*, 9(2), e19594. <https://doi.org/10.2196/19594>
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing: A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141-152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Dienlin, T., & Metzger, M. J. (2016). An extended privacy calculus model for SNSs: Analyzing self-disclosure and self-withdrawal in a representative U.S. sample. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 21, 368-383.

- Ellison, N., Heino, R., & Gibbs, J. (2006). Managing impressions online: Self-presentation processes in the online dating environment. *Journal of Computer-Mediated Communication, 11*(2), 415-441. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2006.00020.x>
- Extremera, N., & Rey, L. (2015). The moderator role of emotion regulation ability in the link between stress and well-being. *Frontiers in Psychology, 6*, 1632. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01632>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gruzd, A., & Hernández-García, Á. (2018). Privacy concerns and self-disclosure in private and public uses of social media. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 21*(7), 418-428. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0709>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 79-93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Krasnova, H., Spiekermann, S., Koroleva, K., & Hildebrand, T. (2010). Online social networks: Why we disclose. *Journal of Information Technology, 25*, 109-125. doi: 10.1057/jit.2010.6
- 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>
- Marino, C., Mazzieri, E., Caselli, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). Motives to use Facebook and problematic Facebook use in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions, 7*(2), 276-283. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.32>
- Masur, P. K., DiFranzo, D., & Bazarova, N. N. (2021). Behavioral contagion on social media: Effects of social norms, design interventions, and critical media literacy on self-disclosure. *PLoS ONE, 16*(7), e0254670. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254670>
- Ostendorf, S., & Brand, M. (2022). Theoretical conceptualization of online privacy-related decision making - Introducing the tripartite self-disclosure decision model. *Frontiers in Psychology, 13*, 996512. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.996512>

- Preece, D. A., Petrova, K., Mehta, A., & Gross, J. J. (2023). The Emotion Regulation Questionnaire-Short Form (ERQ-S): A 6-item measure of cognitive reappraisal and expressive suppression. *Journal of Affective Disorders, 340*, 855-861.
- Saha, K., Yoo, D. W., das Swain, V., & de Choudhury, M. (2025). Mental wellbeing effects of disclosing life events on social media. *Scientific Reports, 15*(1), 23519. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-07295-w>
- Shi, J., & Khoo, Z. (2023). Online health community for change: Analysis of self-disclosure and social networks of users with depression. *Frontiers in Psychology, 14*, 1092884. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1092884
- Şurariu, C., Carnelley, K. B., & Hart, C. M. (2025). The social benefits of self-disclosure and self-presentation through social media: A systematic review. *Behaviour & Information Technology, 1-45*. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2025.2590096>
- Syrjamaki, A. H., Ilves, M., Olsson, T., Kiskola, J., Isokoski, P., Rantasila, A., Bente, G., & Surakka, V. (2024). Online disinhibition mediates the relationship between emotion regulation difficulties and uncivil communication. *Scientific Reports, 14*, 30019. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-81086-7>
- Tandon, A., Dhir, A., Islam, N., Talwar, S., & Mantymaki, M. (2021). Psychological and behavioral outcomes of social media-induced fear of missing out at the workplace. *Journal of Business Research, 136*, 186-197. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.07.036>
- Trepte, S., Scharnow, M., & Dienlin, T. (2020). The privacy calculus contextualized: The influence of affordances. *Computers in Human Behavior, 104*, 106115. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.022>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health, 48*(2), 121-127. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>
- Yang, D., Yao, Z., Seering, J., & Kraut, R. (2019). The channel matters: Self-disclosure, reciprocity and social support in online cancer support groups. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems, 31*. <https://doi.org/10.1145/3290605.3300261>
- Zhu, L., Zhang, C., Omar, B., Qi, F., & Ji, H. (2025). Privacy threats versus trust: A behavioral decision approach to social media disclosure intention. *Frontiers in Psychology, 16*, 1609012. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1609012>
-