

**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN PENGUNGKAPAN DIRI  
PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL TIKTOK DI  
FAKULTAS KEDOKTERAN GIGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN  
AGUNG SEMARANG**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

**Layaliya Atika Nafi**

**(30702000109)**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG  
2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN PENGUNGKAPAN DIRI  
PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL TIKTOK DI  
FAKULTAS KEDOKTERAN GIGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN  
AGUNG SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Layaliya Atika Nafi  
(30702000109)

Telah disetujui untuk Diuji dan Dipertahankan di depan Dewan Penguji Guna  
Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal

  
Hj. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si.Psi

23 Agustus 2024

Semarang, 23 Agustus 2024

جامعته الإسلامية  
Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

  
Drs. Iko Kancoro, S.Psi., M.Si  
PSIKOLOGI  
UNISSULNIM. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**Hubungan Antara Kesepian dengan Pengungkapan Diri di Media Sosial Tiktok pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Islam Sultan Agung Semarang**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Lavaliya Atika Nafi

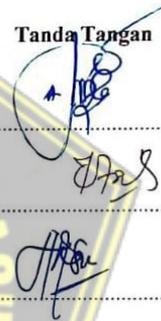
30702000109

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada 29 Agustus 2024

Dewan Penguji

1. Agustin Handayani, S.Psi, M.Si
2. Dwi Wahyuningsih Choiriyah, S. Psi., M.Psi.,  
Psikolog
3. Ratna Supradewi, S. Psi, M. Si, Psikolog

Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 29 Agustus 2024

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si  
NIDN. 210799001

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Layaliya Atika Nafi dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat keserjanaan saya dicabut.

Semarang, 23 Agustus 2024

Yang menyatakan,



Layaliya Atika Nafi  
30702000109



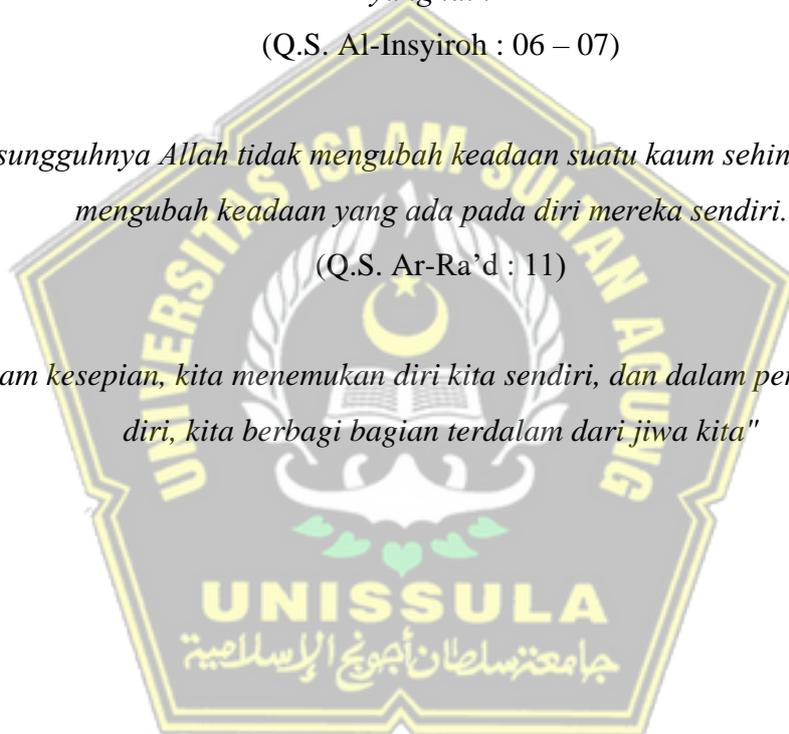
## MOTTO

*Katakanlah (Muhammad) “Wahai Kaumku! Berbuatlah menurut kedudukanmu, aku pun berbuat (demikian). Kelak kamu akan mengetahui”*  
(Q.S. Az-Zumar : 39)

*“Sesungguhnya suatu kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dan semua urusanmu), kerjakanlah dengan sungguh – sungguh urusan yang lain”*  
(Q.S. Al-Insyiroh : 06 – 07)

*“Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sehinggal mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.”*  
(Q.S. Ar-Ra’d : 11)

*"Dalam kesepian, kita menemukan diri kita sendiri, dan dalam pengungkapan diri, kita berbagi bagian terdalam dari jiwa kita"*

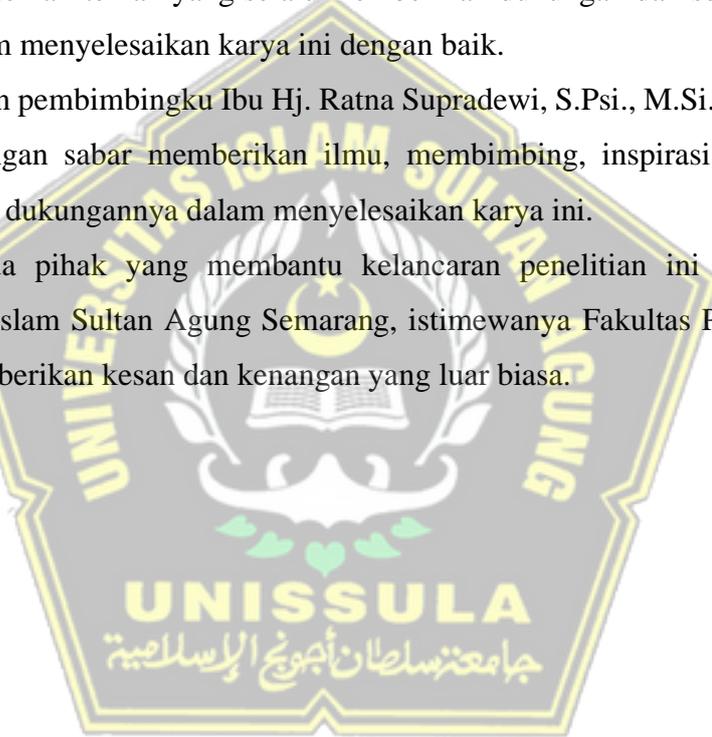


## PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur, saya panjatkan terima kasih kepada Allah SWT yang atas kehendak dan kuasa-Nya karya tulis ini dapat diselesaikan. Karya ini saya persembahkan kepada kedua orang tuaku Bapak Piharyo dan Mama Kartini yang telah membesarkan saya penuh dengan kasih sayang yang tulus dan selalu memanjatkan doa yang terus mengalir untuk anak-anak tercinta, yang secara bertahap membantu penulis mewujudkan mimpinya. Serta untuk kakak-kakak ku tercinta dan teman-teman yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk penulis dalam menyelesaikan karya ini dengan baik.

Dosen pembimbingku Ibu Hj. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si.Psi yang telah bersedia dengan sabar memberikan ilmu, membimbing, inspirasi, memberikan nasehat serta dukungannya dalam menyelesaikan karya ini.

Semua pihak yang membantu kelancaran penelitian ini Almamaterku Universitas Islam Sultan Agung Semarang, istimewanya Fakultas Psikologi yang banyak memberikan kesan dan kenangan yang luar biasa.



## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Alhamdulillah, Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan inanyah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi sebagai syarat dalam menyelesaikan pendidikan S1 Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan ini terdapat banyak rintangan serta jauh dari kata sempurna. Akan tetapi, berkat Petunjuk Allah, bimbingan, motivasi serta dukungan dari orang sekitar penulis penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

Selaku penulis dengan rasa hormat dan kerendahan hati, saya selaku penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang telah membimbing serta membantu dalam proses akademi.
2. Hj. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si.Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing dengan sabar dan selalu memberikan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
3. Bapak Ruseno Arjanggi, S.Psi., M.A. selaku dosen wali penulis ucapkan terima kasih telah memberikan arahan akademik, motivasi, serta selalu membagi ilmu dan pengalaman yang berguna untuk penulis kelak.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Sultan Agung yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang berharga untuk masa depan penulis
5. Seluruh Staff Tata Usaha, Perpustakaan serta seluruh karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang telah banyak membantu memberikan pelayanan yang baik dalam bidang akademik serta administrasi.
6. Kedua orang tua tercinta, Bapak Piharyo dan Mama Kartini, yang selama 23 tahun dalam kehidupan penulis selalu memberikan yang terbaik dan tidak pernah lelah ataupun menyerah dalam mendoakan dan mendukung penulis untuk sukses dan meraih cita-cita penulis.

7. Kakakku tersayang, Dini Fauziyyah Islami yang telah memberikan dukungan dan nasihat ketika penulis mengalami masa-masa sulit.
8. Sahabat-sahabatku tersayang, Sau, Jihan, Ica, dan Dea, yang telah banyak membantu, memberikan dukungan, dan menjadi pendengar yang baik bagi penulis selama proses penyelesaian skripsi.
9. Kepada sahabat-sahabatku, Intan, Tata, dan Lilik, terima kasih telah menjadi orang-orang terdekat selama 4 tahun ini dan memberikan pengalaman baru selama masa perkuliahan bagi penulis.
10. Kepada teman-teman magangku, Fathimah dan Tsania, terima kasih atas semangat dan dukungan simpati atau empati yang tulus diberikan kepada penulis selama magang hingga proses penyelesaian skripsi.
11. Terima kasih kepada Reihan yang dengan baik hati membantu mengajari penulis dengan sabar dan memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi.
12. Kepada *kpop group* 'Seventeen' dan 'NCT Dream' yang secara tidak langsung telah menghibur dengan berbagai kontennya dan telah menemani penulis dalam proses penulisan skripsi melalui lagu-lagunya yang menginspirasi.
13. Seluruh subjek penelitian yang sudah berkenan untuk terlibat dalam pengisian skala penelitian ini, tanpa kalian mungkin skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik.
14. Berbagai pihak yang telah membantu melalui doa dan dukungan tulus penuh kasih sayang yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih untuk semua doa yang baik, semoga kebaikan tersebut kembali kepada kalian semua.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari berbagai pihak untuk menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap, skripsi ini dapat perkembangan ilmu bermanfaat khususnya dalam bidang ilmu psikologi.

Semarang, 21 Agustus 2024  
Penulis

Layaliya Atika Nafi

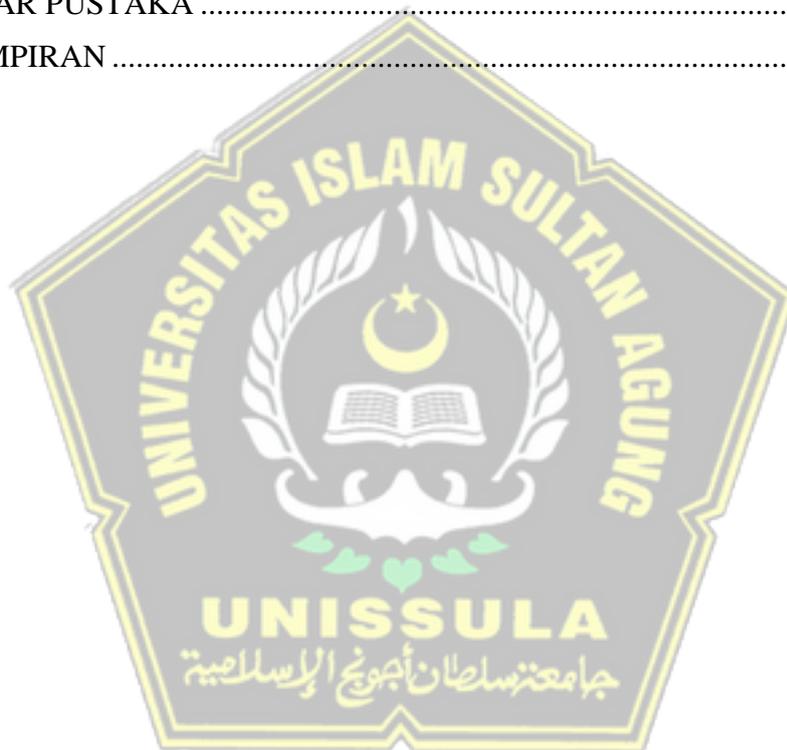


## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan penelitian.....	9
D. Manfaat penelitian.....	10
BAB II LANDASAN TEORI.....	11
A. Pengungkapan Diri.....	11
1. Definisi Pengungkapan Diri.....	11
2. Aspek-Aspek Pengungkapan Diri.....	12
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengungkapan Diri.....	15
4. Tujuan Pengungkapan Diri.....	21
B. Kesepian.....	22
1. Definisi Kesepian.....	22
2. Bentuk-Bentuk Kesepian.....	23
3. Aspek-Aspek Kesepian.....	24
4. Faktor-Faktor Kesepian.....	25

C.	Hubungan Antara Kesepian dan Pengungkapan Diri.....	27
D.	Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....		30
A.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	30
B.	Definisi Operasional.....	30
1.	Pengungkapan Diri .....	30
2.	Kesepian .....	31
C.	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel .....	31
1.	Populasi .....	31
2.	Sampel .....	32
3.	Teknik Pengambilan Sampel.....	32
D.	Metode Pengumpulan Data.....	32
1.	Skala Pengungkapan Diri .....	33
2.	Skala Kesepian .....	34
E.	Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur.....	35
1.	Validitas.....	35
2.	Uji Daya Beda Aitem .....	35
3.	Reliabilitas Alat Ukur.....	36
F.	Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....		38
A.	Orientasi Kanchah Penelitian dan Persiapan Penelitian.....	38
1.	Orientasi Kanchah Penelitian.....	38
B.	Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	39
1.	Perizinan Awal .....	39
2.	Penyusunan Alat Ukur.....	39
3.	Pelaksanaan Uji Coba Penelitian.....	41
4.	Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat ukur .....	41
5.	Penomoran Ulang .....	43
C.	Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	44
1.	Uji Asumsi.....	44
2.	Uji Hipotesis.....	45

D. Deskripsi Variabel Penelitian.....	46
1. Deskripsi Data Skala Kesepian .....	46
2. Deskripsi Data Skala Pengungkapan Diri .....	47
E. Pembahasan.....	49
F. Kelemahan Penelitian.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
A. Kesimpulan .....	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA .....	55
LAMPIRAN .....	61



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Mahasiswa FKG Unissula Angkatan 2022 dan 2023.....	32
Tabel 2. Blue Print Pengungkapan Diri .....	33
Tabel 3. Blue Print Kesepian .....	34
Tabel 4. Sebaran Daya Aitem Skala Pengungkapan Diri .....	40
Tabel 5. Sebaran Daya Aitem Skala Kesepian.....	41
Tabel 6. Daya Beda Aitem Tinggi dan Rendah Skala Keterbukaan Diri.....	43
Tabel 7. Daya Beda Aitem Tinggi dan Rendah Skala Kesepian.....	43
Tabel 8. Distribusi Aitem Baru Skala Keterbukaan Diri .....	44
Tabel 9. Distribusi Aitem Baru Skala Kesepian .....	44
Tabel 10. Uji Normalitas.....	45
Tabel 11. Norma Kategorisasi.....	46
Tabel 12. Deskripsi statistik variabel Kesepian .....	46
Tabel 13. Norma Kategorisasi Skor Subjek Skala Kesepian .....	47
Tabel 14. Deskripsi statistik variabel Pengungkapan Diri .....	48
Tabel 15. Norma Kategorisasi Skor Subjek Skala Pengungkapan Diri pada Mahasiwa Pengguna Media Sosial TikTok.....	48

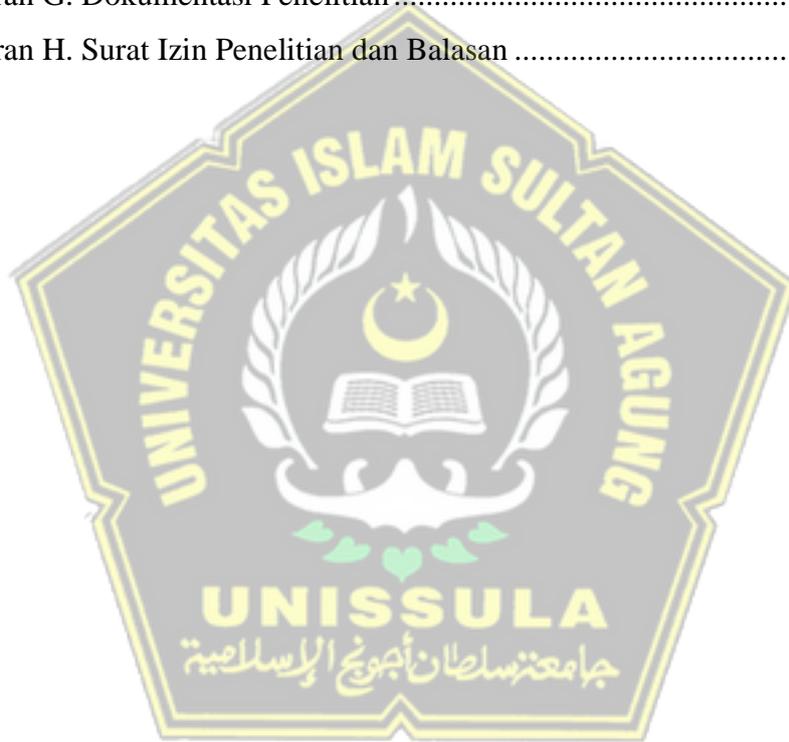
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Kesepian .....	47
Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Pengungkapan Diri .....	49



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba.....	55
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba.....	66
Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba.....	74
Lampiran D. Skala Penelitian .....	78
Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitian.....	88
Lampiran F. Analisis Data .....	102
Lampiran G. Dokumentasi Penelitian.....	106
Lampiran H. Surat Izin Penelitian dan Balasan .....	108



**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN PENGUNGKAPAN  
DIRI PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL TIKTOK  
DI FAKULTAS KEDOKTERAN GIGI UNIVERSITAS ISLAM  
SULTAN AGUNG SEMARANG**

Layaliya Atika Nafi  
Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung Semarang  
Email : layaliyaatika@std.unissula.ac.id

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan secara empiris apakah ada hubungan antara kesepian dengan pengungkapan diri di media sosial TikTok pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penelitian ini dilakukan pada 106 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel ini menggunakan *cluster random sampling* dengan menggunakan skala sebagai alat ukur. Skala terdiri atas dua skala yaitu, skala *UCLA Loneliness Scale* yang terdiri dari 20 aitem, dan skala pengungkapan diri yang terdiri dari 36 aitem. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis *product moment*. Koefisien reliabilitas untuk skala pengungkapan diri adalah 0,917 sementara untuk skala kesepian adalah 0,863. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan tidak dapat diterima atau tidak terbukti. Hasil uji hipotesis menunjukkan tidak adanya hubungan positif yang signifikan dengan nilai koefisien  $r_{xy} = -0,014$  dengan  $p = 0,884$  ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan pada keterangan ini maka dapat diketahui bahwa tidak ada hubungan antara kesepian dengan pengungkapan diri di media sosial TikTok pada mahasiswa fakultas kedokteran gigi UNISSULA. Nilai sumbangan efektif variabel kesepian terhadap variabel pengungkapan diri sebesar 0,09 %.

**Kata Kunci** : Kesepian, Pengungkapan diri

***The Relationship Between Loneliness and Self-Disclosure in Students Who Use Tiktok Social Media at the Faculty of Dentistry Sultan Agung Islamic University Semarang***

Layaliya Atika Nafi  
Faculty of Psychology  
Sultan Agung Islamic University Semarang  
Email : layaliyaatika@std.unissula.ac.id

*Abstract*

*This study aims to prove empirically whether there is a relationship between loneliness and self-disclosure on TikTok social media in Dentistry Faculty students at Sultan Agung Islamic University Semarang. This research was conducted on 106 students. This sampling technique uses cluster random sampling using a scale as a measuring tool. The scale consists of two scales, namely, the UCLA Loneliness Scale consisting of 20 items, and a self-disclosure scale consisting of 36 items. The data analysis technique uses product moment analysis technique. The reliability coefficient for the self-disclosure scale is 0.917 while for the loneliness scale is 0.863. The results of this study indicate that the proposed hypothesis cannot be accepted or not proven. The results of hypothesis testing showed no significant positive relationship with the coefficient value  $r_{xy} = -0.014$  with  $p = 0.884$  ( $p > 0.05$ ). Based on this information, it can be seen that there is no relationship between loneliness and self-disclosure on TikTok social media in UNISSULA dental faculty students. The effective contribution value of the loneliness variable to the self-disclosure variable is 0.09%.*

**Keywords:** *Loneliness, Self-disclosure*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Cara orang berhubungan sosial dan berkomunikasi telah berubah karena kemajuan dalam teknologi informasi dan komunikasi. Hasil yang paling nyata dari transformasi ini adalah meningkatnya ketenaran dan popularitas media sosial sebagai platform utama yang digunakan untuk berbagai tujuan oleh jutaan orang di seluruh dunia. Media sosial telah menjadi aspek penting dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Indonesia. Ini menentukan cara mereka berkomunikasi, menjalin hubungan sosial, dan berbagi informasi. Platform seperti Facebook, Instagram, Twitter, dan yang paling baru, TikTok, telah menjadi platform penting di mana orang-orang berkomunikasi dan mencari hiburan serta informasi. Di Indonesia, penggunaan media sosial masih terus meningkat. Survei *We Are Social* yang dilakukan pada tahun 2024 menunjukkan bahwa orang Indonesia yang aktif menggunakan media sosial menghabiskan rata-rata 191 menit setiap hari untuk berselancar di berbagai platform media sosial. Angka ini menunjukkan peran penting media sosial dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Indonesia. Media sosial telah berkembang menjadi sumber hiburan, informasi, dan ekspresi diri sehingga tidak lagi dianggap hanya sebagai media komunikasi (Azhari dkk., 2024).

Media sosial yang digunakan paling banyak di Indonesia saat ini adalah TikTok. TikTok telah menjadi fenomena di seluruh dunia, dan Indonesia tidak terkecuali. TikTok sangat populer di Indonesia, di mana 73,5% orang aktif menggunakan media sosial. Dengan format video pendeknya, TikTok memberi orang cara baru untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan konten dari seluruh

dunia. Untuk generasi muda, format ini sangat menarik karena kontennya cepat dan menghibur (Wulan dkk., 2024). Aplikasi TikTok telah diunduh sebanyak 63,3 juta kali, dengan kontribusi pengguna Indonesia mencapai 11% dari total unduhan di seluruh dunia, menunjukkan bahwa Indonesia adalah pasar terbesar untuk platform tersebut, dan bahwa pengguna Indonesia memainkan peran yang signifikan dalam pertumbuhannya. TikTok menjadi populer di Indonesia karena berbagai alasan. Pertama, TikTok menawarkan berbagai macam konten yang menghibur, seperti video lucu, tutorial singkat, tantangan, dan informasi pendidikan. Kedua, algoritma yang sangat canggih di TikTok memungkinkan konten disesuaikan dengan preferensi pengguna, yang membuat pengalaman pengguna lebih personal dan menarik. Ketiga, TikTok memberi pengguna biasa kesempatan untuk menjadi kreator konten terkenal tanpa menggunakan banyak sumber daya (Dewa & Bajirani, 2021).

TikTok menjadi sangat inklusif dan menarik untuk semua orang karena ini. TikTok telah memengaruhi masyarakat Indonesia dalam berbagai bidang, termasuk ekonomi, budaya, dan sosial. Banyak pengguna yang berhasil menjadi populer di platform tersebut akhirnya menggunakan platform tersebut untuk menjadi *influencer*, yang berdampak pada industri pemasaran digital. TikTok mulai menarik perhatian perusahaan dan merek untuk menggunakannya sebagai platform utama untuk kampanye pemasaran mereka, terutama untuk mendapatkan audiens yang lebih muda. TikTok, di sisi lain, memiliki banyak keuntungan, tetapi juga memiliki masalah: privasi, penyebaran konten yang tidak pantas, dan efek

kesehatan mental. Oleh karena itu, pengguna harus bijak dan kritis menggunakan media sosial, terutama generasi muda (Azizah dkk., 2021).

Mahasiswa, terutama mahasiswa di perguruan tinggi seperti Fakultas Kedokteran Gigi UNISSULA, sering dihadapkan pada banyak tekanan sosial dan akademik yang dapat memengaruhi kesehatan mereka secara keseluruhan. Salah satu faktor utama yang menyebabkan stres yang tinggi di kalangan siswa adalah beban studi yang berat. Mahasiswa sering merasa kewalahan karena tuntutan akademik yang tinggi, seperti ujian yang ketat, tugas yang memiliki tenggat waktu penyelesaian, dan harapan untuk selalu berprestasi. Selain itu, kondisi ini semakin memburuk karena siswa harus menggunakan sebagian besar waktu untuk belajar dan mempersiapkan diri karena berbagai tantangan akademik. Mereka juga memiliki keterbatasan waktu untuk berhubungan dengan teman dan keluarga. Perasaan jauh dari rumah sering kali memperparah kondisi ini (Islamiyah dkk., 2024). Transisi dari kehidupan rumah ke kehidupan kampus dapat sangat menantang bagi banyak mahasiswa, terutama mereka yang tinggal di luar kota. Kesepian yang mendalam dapat disebabkan oleh kehilangan keluarga dan lingkungan dekat. Russell (1996) menjelaskan kesepian sebagai emosi negatif yang terjadi karena ketidakseimbangan antara hubungan sosial yang diantisipasi dengan interaksi sosial yang nyata. Mahasiswa Dapat merasa lebih kesepian saat hubungan sosial mereka tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan emosional mereka. Kesepian memiliki efek yang tidak dapat diabaikan. Kesehatan mental mahasiswa dapat terpengaruh oleh kesepian, yang dapat menyebabkan mereka merasa cemas, tertekan, atau bahkan depresi. Perasaan ini juga dapat berdampak pada perilaku

sosial siswa, seperti menjadi lebih pendiam, menghindari interaksi sosial, atau merasa tidak bersahabat. Selain itu, mahasiswa yang merasa kesepian mungkin menghadapi kesulitan dalam membangun hubungan sosial baru, yang dapat memperburuk perasaan mereka. Sangat penting bagi mahasiswa untuk mendapatkan dukungan sosial yang memadai dari teman dan keluarga mereka, serta dari layanan konseling di kampus, untuk membantu mereka mengatasi kesepian dan tekanan akademik (Rahayu, 2023).

Korelasi antara jumlah waktu yang dihabiskan di media sosial, termasuk TikTok, dan tingkat kesepian yang tinggi. Penemuan ini mendukung gagasan bahwa meskipun media sosial menyediakan beragam cara untuk berhubungan dengan orang lain, juga dapat menyebabkan mereka menjadi lebih kesepian, terutama ketika digunakan secara berlebihan atau tanpa kontrol. Individu yang mengalami kesepian sering kali lebih sering menggunakan media sosial. Ironisnya, hal ini hanya dapat memperburuk perasaan kesepian mereka. Hubungan antara penggunaan media sosial yang lebih sering dan intensitas kesepian yang lebih besar pada remaja. Namun, hubungan antara kesepian dan penggunaan media sosial sangat kompleks dan kompleks. Dampak interaksi ini berbeda-beda tergantung pada situasi dan faktor-faktor lain yang terlibat (Zahrabella & Herdajani, 2023). Motivasi penggunaan, jenis interaksi yang terjadi di media sosial, dan cara orang menggunakan platform yang tersedia adalah beberapa faktor yang terlibat. Salah satu situs jejaring sosial yang paling banyak digunakan oleh kalangan remaja dan dewasa muda adalah TikTok, dimana aplikasi ini dipergunakan sebagai alat untuk hiburan dan pengungkapan diri. Orang-orang dapat secara signifikan mengurangi

perasaan kesepian dengan terlibat dalam pengungkapan diri, yang merupakan tindakan mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain. *Self-disclosure* adalah komponen penting dalam interaksi sosial, baik online maupun offline. Orang-orang dapat mengembangkan interaksi yang lebih bermakna dan mendalam dengan orang lain melalui dunia maya dengan mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi mereka (Agustriandri, 2021).

Misalnya, di TikTok, pengguna sering membuat video pendek untuk membagikan perasaan, pengalaman, dan tantangan hidup mereka. Mereka tidak hanya memiliki kemampuan untuk menyampaikan diri mereka melalui proses ini, tetapi juga menciptakan ruang di mana mereka dapat berinteraksi dengan orang-orang yang mungkin pernah mengalami hal serupa. Oleh karena itu, membuka diri di media sosial dapat membantu meningkatkan rasa nyaman dan keamanan saat berinteraksi online, sehingga mengurangi perasaan kesepian. Perasaan kesepian dapat mendorong orang untuk menjadi lebih terbuka dan berbagi pikiran dan perasaan melalui media sosial (Gayatri & Bajirani, 2024). Ini menunjukkan bahwa kesepian dapat mendorong orang untuk mencari hubungan sosial secara online, tempat mereka dapat lebih mudah mengekspresikan diri daripada berbicara secara langsung. Cara seseorang berpikir dan berperilaku di sekitar orang lain mungkin juga dipengaruhi oleh kesepian. Pada akhirnya, ini dapat berdampak pada tingkat *self-disclosure* seseorang. Mereka yang merasa kesepian mungkin lebih tertutup atau menghindari interaksi sosial, melalui platform digital maupun tatap muka.

Dengan demikian, ada hubungan yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor antara penggunaan media sosial, pengungkapan diri, dan kesepian.

Sementara itu bagi sebagian orang, media sosial seperti TikTok dapat menjadi alat yang efektif untuk mengatasi kesepian melalui *self-disclosure*, bagi orang lain, penggunaan berlebihan media sosial tanpa pengelolaan yang baik justru bisa memperburuk perasaan kesepian mereka dan mengurangi kualitas interaksi sosial mereka (Nuraini & Satwika, 2023).

Menurut wawancara yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi UNISSULA, banyak faktor yang menyebabkan mereka merasa kesepian, seperti beban akademik yang tinggi, jarak dengan orang tua, dan kurangnya waktu untuk berinteraksi sosial. Akibatnya, mereka mencari cara untuk mengatasi kesepian mereka dengan melakukan hal-hal seperti menonton film, bermain di platform media sosial seperti TikTok, dan berinteraksi dengan orang lain di berbagai platform. Mereka menggunakan ini sebagai salah satu cara untuk mengatasi kecemasan dan kesepian. Menggunakan media sosial untuk hiburan dan dorongan adalah cara yang efektif untuk mengatasi kesepian dan kecemasan. TikTok menjadi favorit mahasiswa karena memungkinkan mereka untuk mengekspresikan diri dan berinteraksi dengan orang lain selain menawarkan hiburan. TikTok memiliki banyak manfaat, seperti meningkatkan kreativitas, menumbuhkan hubungan sosial, dan meningkatkan kepercayaan diri tetapi terlalu banyak menggunakannya berbahaya. Pengguna dapat mengalami kesulitan membedakan informasi yang salah dan benar, menjadi korban penindasan siber, dan menghadapi dampak psikologis seperti depresi dan isolasi sosial, (Nuraini & Satwika, 2023).

Karena kemungkinan ketergantungan pada media sosial untuk mengatasi kesepian dapat memperburuk kesehatan mental, hal ini menjadi perhatian khusus bagi siswa yang rentan terhadap tekanan akademik dan sosial. Oleh karena itu, penting bagi siswa dan orang lain untuk memahami hubungan antara kesepian dan penggunaan media sosial, terutama jika berkaitan dengan pengungkapan diri di platform seperti TikTok. Siswa yang sadar akan keuntungan dan kerugian dari penggunaan media sosial akan dapat mengatur waktu mereka dengan lebih baik dan mengurangi risiko kesehatan mental. Agar dapat memastikan bahwa pemanfaatan media sosial tetap menguntungkan tanpa efek negatif yang signifikan, juga diperlukan upaya untuk mengimbangi interaksi online dan offline. Sebuah korelasi yang signifikan terlihat antara rasa kesepian dengan pengungkapan diri di platform media sosial seperti Tinder dan Instagram. Namun, penelitian tersebut masih terbatas pada kelompok populasi yang berbeda, yaitu remaja di Bukittinggi dan pengguna aplikasi kencan Tinder (Prima dkk., 2021). Sementara itu, penelitian ini bertujuan untuk mengatasi kekurangan tersebut dengan fokus mahasiswa fakultas kedokteran gigi UNISSULA yang menggunakan TikTok sebagai media utama untuk pengungkapan diri.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika hubungan antara kesepian dan pengungkapan diri di media sosial karena TikTok sangat digunakan oleh siswa dan dapat digunakan sebagai alat untuk mengatasi perasaan kesepian melalui pengungkapan diri. Mahasiswa mungkin mencari pelarian di media sosial karena kesepian yang disebabkan oleh tekanan akademik dan sosial. TikTok merupakan salah satu media utama yang dimanfaatkan mahasiswa untuk

berkomunikasi dan membangun hubungan sosial secara online karena formatnya yang interaktif dan visual. Pengungkapan diri, juga dikenal sebagai pengungkapan diri, adalah proses di mana seseorang berbagi informasi pribadi dengan orang lain. Diharapkan bahwa ini akan meningkatkan hubungan sosial dan mengurangi perasaan terisolasi. TikTok memberi siswa kesempatan untuk mengungkapkan diri mereka sendiri dalam berbagai cara, seperti mengikuti tren dan tantangan terkini, berinteraksi dengan pengguna lain melalui komentar, atau membagikan video tentang pengalaman pribadi mereka.

Aktivitas ini memungkinkan siswa untuk mengekspresikan diri dan menerima dukungan dan pengakuan dari komunitas online. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana penggunaan TikTok oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi UNISSULA dapat membantu mereka mengatasi perasaan kesepian mereka dengan menggunakan *self-disclosure*. Dengan memahami bagaimana mahasiswa menggunakan TikTok sebagai alat untuk *self-disclosure*, penelitian ini diharapkan dapat mengungkap hubungan antara lamanya waktu yang dihabiskan di media sosial dan tingkat kesepian yang dialami. Penelitian ini juga ingin mengetahui bagaimana *self-disclosure* berdampak pada kesehatan mental dan kualitas interaksi sosial siswa. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk membangun metode intervensi yang berguna untuk meningkatkan kesehatan mental dan interaksi sosial di kalangan siswa. Program yang bertujuan untuk mendorong penggunaan media sosial yang sehat dan seimbang, misalnya, dapat membantu siswa memanfaatkan manfaat platform seperti TikTok sambil mengurangi efek negatifnya.

Penelitian ini juga dapat memberi pengelola fakultas dan universitas wawasan untuk membantu mahasiswa yang kesepian atau terisolasi dengan layanan konseling, kegiatan sosial, dan program mentoring yang lebih baik. Penelitian tentang "Hubungan antara Kesepian dengan Pengungkapan Diri di Media Sosial TikTok pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi UNISSULA", seperti yang diuraikan di atas, diharapkan dapat memperluas pemahaman tentang bagaimana media sosial terutama TikTok, membantu mahasiswa kedokteran gigi mengatasi kesepian dengan melakukan praktik pengungkapan diri. Selain itu, tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan elemen yang mempengaruhi keberhasilan *self-disclosure* sebagai strategi coping terhadap kesepian, seperti frekuensi penggunaan TikTok, jenis konten yang dibagikan, dan tanggapan pengguna lain. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya akan meningkatkan pemahaman kita tentang bagaimana pengungkapan diri di media sosial berkorelasi dengan kesepian, tetapi juga akan membantu upaya untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat diterapkan dalam konteks yang lebih luas, seperti pembuatan kebijakan pendidikan dan kesehatan mental. Diharapkan hal ini akan bermanfaat bagi siswa dan masyarakat secara keseluruhan.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dirumuskan bahwa masalah penelitian ini adalah “Adakah hubungan antara kesepian dengan pengungkapan diri di media sosial TikTok pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi UNISSULA?”.

### **C. Tujuan penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kesepian dengan keterbukaan diri di jejaring sosial TikTok pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi UNISSULA.

#### **D. Manfaat penelitian**

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat teoritis dan manfaat praktis, antara lain:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam pengembangan kajian terkait masalah kesepian dan keterbukaan diri di media sosial TikTok di kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi, sehingga dapat memberikan pengetahuan dan wawasan yang bermanfaat mengenai masalah kesepian dan keterbukaan diri di media sosial TikTok bidang psikologi.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Hasil penelitian ini dapat membantu mahasiswa memahami bagaimana tingkat kesepian mampu mempengaruhi cara mereka berinteraksi dan mengungkapkan diri di media sosial TikTok. Hal ini dapat mendorong mahasiswa lebih sadar akan perlunya menggunakan media sosial secara seimbang dan sehat.
- b. Studi ini diharapkan dapat berfungsi sebagai panduan untuk peneliti berikutnya guna mengeksplorasi lebih dalam tentang pengaruh kesepian terhadap perilaku di media sosial atau faktor-faktor lain yang mungkin berperan dalam hubungan tersebut. Dengan begitu, penelitian di masa mendatang dapat lebih akurat dan relevan sesuai dengan perkembangan terbaru di bidang ini.

**BAB II**  
**LANDASAN TEORI**  
**A. Pengungkapan Diri**

**1. Definisi Pengungkapan Diri**

Menurut Spence, dkk (2014), pengungkapan diri dapat diartikan sebagai tindakan penyampaian informasi diri kepada orang lain yang mungkin belum mereka ketahui. Bansae, dkk (2020) menjelaskan mengenai pengungkapan diri yang dianggap sebagai proses untuk mengungkapkan diri melalui berbagai emosi dan informasi dengan individu lain, yang mencakup berbagai aspek seperti tindakan, pandangan, emosi, hasrat, dorongan, dan ide yang muncul dari individu tersebut.

Jourard Gainau (2009) menyatakan bahwa keterbukaan diri adalah tindakan penyampaian informasi diri kepada orang lain yang terdiri dari berbagai aspek, seperti sikap atau pendapat, selera dan minat, pekerjaan atau pendidikan, fisik, keuangan, dan kepribadian. Wheelless & Grotz (1976) memaparkan mengenai pengungkapan diri yang diartikan sebagai bagian dari kepribadian individu yang terbuka secara emosional dan cenderung terbuka untuk menyampaikan informasi pribadi kepada orang lain.

Johana, dkk (2020) menyatakan bahwa pengungkapan diri dapat mencakup berbagai topik, seperti informasi tentang perilaku, sikap, emosi, keinginan, motivasi, ide-ide yang sesuai dan aspek-aspek yang ada dalam diri. Orang yang melakukan pengungkapan diri cenderung bersikap terbuka kepada individu lain, bahkan di jejaring sosial. Keterbukaan diri tidak hanya dilakukan kepada orang terdekat, tetapi juga kepada mereka yang dapat memahami, mendukung, dan merespon apa yang dibagikannya.

Baumeister dan Vohs (dalam Romdhon & Wahyuningsih, 2013) mengungkapkan bahwa pengungkapan diri adalah tindakan berbagi informasi pribadi dengan individu lain, dimana individu mengungkapkan perasaannya mengenai suatu situasi, untuk menyampaikan ide dan opininya tentang suatu topik, untuk mencari kepastian atas perasaannya, atau untuk

memperoleh saran atau nasihat. Individu yang memiliki keterbukaan diri cenderung membagikan informasi pribadi, seperti sikap, perilaku, perasaan, dan keinginan kepada orang lain (Lestari, 2016).

Barak dan Suler (2008) berpendapat bahwa *self-disclosure online* atau dalam beberapa hal, pengungkapan diri melalui media digital sebanding dengan pengungkapan diri secara offline. (Blau, 2011). Pengungkapan diri secara online adalah proses di mana seseorang berbagi dan menyampaikan informasi pribadi kepada pihak lain melalui jaringan online atau platform media sosial (Ostendorf dkk., 2020). Pengungkapan diri secara online dapat diartikan sebagai informasi diri yang disampaikan melalui internet kepada sekelompok individu (Lase dkk., 2024).

Pengungkapan diri secara online mencakup berbagai tindakan, termasuk memposting gambar, menggunakan pembaruan status untuk mengomunikasikan perasaan dan ide, menerima suka dan komentar, serta aktivitas serupa lainnya, yang dimaksudkan untuk mempertahankan komunikasi atau memenuhi kebutuhan sosial di dunia digital dan memberikan informasi (Chen dkk., 2017).

Berdasarkan uraian definisi keterbukaan diri dari tokoh-tokoh di atas, maka dapat kita simpulkan bahwa keterbukaan diri secara online dan pengungkapan diri secara langsung adalah hal yang serupa, yaitu membagikan informasi pribadi kepada kelompok individu melalui media sosial.

## **2. Aspek-Aspek Pengungkapan Diri**

Berikut beberapa aspek mengenai pengungkapan diri yang dipakai menurut Culbert, Person, Cox, Watson, dan Altman Taylor (Gainau, 2009), di antaranya:

### **a. Ketepatan**

Hal ini merujuk pada apakah individu menyampaikan informasi diri secara tepat berdasarkan topik dan situasi yang sedang terjadi atau tidak. Keterbukaan diri sering kali tidak relevan apabila tidak sesuai dengan norma-norma sosial, sehingga dapat dianggap sebagai

pelanggaran terhadap norma-norma dalam suatu hubungan khusus jika individu tidak menyadarinya dan harus bertanggung jawab atas konsekuensi dari tindakannya. Pendengar akan memberikan tanggapan positif apabila pengungkapan diri sesuai, begitu juga dengan sebaliknya. Ucapan positif dapat berupa semacam pujian, sementara kata-kata negatif bisa jadi mencela diri sendiri.

b. Motivasi

Motivasi adalah dorongan di balik keinginan seseorang untuk mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain. Baik motivasi internal maupun eksternal dapat terjadi. Motivasi internal berkaitan dengan niat atau tujuan seseorang untuk melakukan pengungkapan diri. Sementara lingkungan, termasuk keluarga, pekerjaan, dan sekolah, merupakan factor yang mempengaruhi dorongan eksternal.

c. Waktu

Semakin banyak waktu yang dihabiskan seseorang, semakin besar kemungkinan mereka untuk mengungkapkannya. Untuk memutuskan apakah akan membuka diri atau tidak, waktu sangat penting. Ketika orang lain mengungkapkan informasi tentang diri mereka sendiri, sangat penting untuk mempertimbangkan keadaan mereka, karena situasi yang tidak tepat seperti kelelahan atau kesedihan dapat membuat seseorang menjadi lebih tertutup kepada orang lain. Berbeda dengan individu yang merasa senang atau gembira karena mereka cenderung lebih terbuka terhadap orang lain.

d. Keintensifan

Intensitas pembukaan diri pada individu dipengaruhi oleh siapa yang mendengarkannya, baik itu keluarga, kerabat dekat, maupun orang yang belum lama dikenal.

e. Kedalaman dan Keluasan

Kedalaman keterbukaan diri dapat berupa dangkal dan dalam. Individu cenderung menceritakan terkait nama, tempat tinggal, tempat kelahiran, pendidikan, dan lingkungan sosial kepada orang baru dapat

disebut sebagai keterbukaan diri dangkal. Sedangkan keterbukaan diri yang dalam cenderung mengungkapkan informasi pribadi secara mendalam terhadap orang yang dipercaya dan memiliki hubungan yang erat seperti orang tua, sahabat, dan kekasih. Individu yang dituju menentukan keluasan. Ketika seseorang terbuka pada orang baru, informasi yang disampaikan merupakan topik umum, sedangkan pada orang terdekat mereka cenderung memberikan informasi yang bersifat lebih khusus dan mendalam.

Wheless (Adams, 2004) menyebutkan beberapa aspek terkait pengungkapan diri yang digunakan individu, di antaranya:

- a. *Intended disclosure*, merupakan keterbukaan diri yang disengaja dan dengan kesadaran penuh untuk mengungkapkan perasaan seseorang.
- b. *Amount*, yaitu kuantitas individu melakukan keterbukaan diri dimana kedekatan hubungan dapat mempengaruhi banyaknya informasi yang diceritakan.
- c. *Positiveness-negativeness*, individu dapat mengutarakan hal positif maupun negatif perihal dirinya, namun hal ini berdasarkan kepada siapa individu tersebut melakukan keterbukaan diri.
- d. *Control of depth*, kedekatan individu dalam mengutarakan informasi personal. Individu cenderung menceritakan segala hal terkait dirinya apabila sudah terbuka dengan orang lain.
- e. *Honesty-accuracy*, kejujuran atau ketepatan informasi diri yang dilakukan individu kepada individu lainnya yang dipengaruhi oleh hubungan interpersonal.

Setelah mengidentifikasi berbagai interpretasi dari aspek-aspek tersebut, kesimpulan yang dapat diambil adalah aspek dari pengungkapan diri mengacu pada sudut pandang Wheless, yaitu *intended disclosure*, *amount*, *positiveness-negativeness*, *control of depth*, dan *honesty-accuracy*.

### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengungkapan Diri

Menurut Ifdil dan Ardi (2013), pengungkapan diri seseorang dipengaruhi oleh enam elemen, yaitu:

a. Budaya

Keterbukaan diri seseorang dapat dipengaruhi oleh adanya nilai-nilai dan budaya yang diciptakan dalam lingkup keluarga, pertemanan, pemerintahan, maupun suatu daerah.

b. Jenis Kelamin

Wanita cenderung lebih terbuka, bersahabat dan emosional dibandingkan dengan laki-laki. Namun laki-laki yang menunjukkan sifat feminin memiliki kecenderungan untuk lebih terbuka dibandingkan dengan pria dengan tingkat feminitas yang lebih rendah, begitu pula dengan wanita dengan sifat maskulin cenderung lebih tertutup dibandingkan dengan wanita dengan maskulinitas yang lebih rendah.

c. Besar Kelompok

Kerbukaan diri terjadi dalam lingkup kelompok kecil. Dalam kelompok besar, individu dapat merasa rasa takut untuk menceritakan mengenai diri sendiri karena ada kemungkinan berbagai tanggapan berbeda yang diberikan oleh pendengar.

d. Perasaan Menyukai dan Mempercayai

Orang akan cenderung lebih membagikan informasi dan perasaan mereka kepada individu yang mereka sukai dan bisa dipercaya.

e. Kepribadian

Individu yang ekstrovert dan suka berteman mengungkapkan lebih banyak tentang diri mereka daripada orang lain yang lebih tertutup dan kurang suka berteman.

f. Usia

Frekuensi pengungkapan diri bervariasi berdasarkan kelompok usia. Rentang usia 17 hingga 50 tahun adalah usia saat pengungkapan diri naik dan kemudian kembali meurun lagi.

Pada studi yang dilakukan oleh Gayatri & Bajirani (2024) menyatakan bahwa pengungkapan diri di media sosial dipengaruhi oleh empat kategori faktor yang berbeda, yaitu:

a. Faktor Personal

1. Status Pubertas

Perubahan pubertas dapat mendorong remaja untuk mencari tempat di mana mereka dapat mengekspresikan diri, menjalin hubungan baru, mendapatkan dukungan, dan berinteraksi dengan orang lain di jaringan media sosial.

2. Status Identitas Diri

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hikmawati. dkk (2021), status identitas diri dapat memengaruhi keterbukaan diri pada santri remaja di jejaring media sosial. Ketika individu mengeksplorasi dan berkomitmen pada identitas mereka sebagai santri, hal ini dapat menggerakkan individu untuk merasa percaya diri dan nyaman dalam berbagi informasi pribadi dan mengekspresikan diri mereka di media sosial.

3. Kepribadian Ekstraversi

Ekstraversi memiliki kepribadian yang kompleks dan beragam, di mana kepribadian ekstrovert tidak hanya satu dimensi saja, tetapi memiliki berbagai sifat yang saling berhubungan dan cenderung memberikan perhatian, berinteraksi, dan mendapatkan energi serta kepuasan dari kegiatan yang melibatkan orang lain dan lingkungan eksternal. Hasil dari penelitian Rahardjo, dkk (2020) dan Wang & Stefanone (2013) menyatakan bahwa karakter ekstrovert dapat memengaruhi seseorang mengekspresikan dirinya di dunia maya.

#### 4. Harga Diri

Harga diri berdampak pada pengungkapan diri. Penelitian oleh Utomo & Laksmiwati (2019) menunjukkan bahwa di antara mahasiswa yang menggunakan Instagram, terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat pengungkapan diri dan harga diri. Individu dengan harga diri yang tinggi sering kali menunjukkan pengungkapan diri yang efektif dalam komunikasi, termasuk kemampuan untuk berempati, jujur, memproyeksikan sikap yang menyenangkan, dan merasa setara dengan orang lain.

#### 5. Kontrol Diri

Kontrol diri dapat dibedakan menjadi 3 aspek, yaitu kemampuan mengubah atau menyesuaikan perilaku sesuai dengan situasi dan kebutuhan, mengendalikan informasi yang masuk terutama pada informasi-informasi yang tidak akurat, dan membuat keputusan berdasarkan keyakinan diri sesuai dengan prinsip pribadi. Semakin besar kontrol diri, semakin kecil kemungkinan remaja mengekspresikan diri. Dengan adanya kemampuan pengendalian diri yang baik, individu dapat mengurangi perilaku negatifnya di platform media sosial sehingga dapat mencegah dampak yang merugikan bagi.

#### 6. Persepsi Risiko Privasi

Persepsi Persepsi terkait risiko privasi dapat mempengaruhi individu dalam mengekspresikan diri secara daring. Persepsi privasi berkaitan dengan keahlian seseorang dalam mendapatkan, mengendalikan, dan menggunakan informasi yang pribadi. Penelitian ini mendukung hasil yang diperoleh oleh Tsay-Vogel, dkk (2018), bahwa pengungkapan diri lebih sering terjadi di antara mereka yang memiliki pandangan lebih santai terhadap privasi, baik secara online maupun offline.

## b. Faktor Interpersonal

### 1. Intimasi Pertemanan

Keintiman dalam pertemanan dapat dikatakan jika individu memiliki hubungan yang saling bergantung pada teman, saling berbagi pengalaman, memiliki minat yang sama, serta memiliki kualitas keterbukaan diri yang memungkinkan keterbukaan dalam membicarakan perasaan dan pikiran. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rizal & Rizal (2021) dan Febriani, dkk (2021), intimasi pertemanan memiliki korelasi positif yang relevan pada *self-disclosure* yang menunjukkan ketika individu merasa dekat dengan orang lain, mereka cenderung mengungkapkan pemikiran dan perasaan.

### 2. Kepercayaan

Ketika seseorang yakin dan mempercayai bahwa orang lain tidak akan menyakitinya, mereka akan lebih terbuka dalam hubungan dan komunikasi dengan orang lain. Kesimpulan ini diperkuat oleh temuan Xie & Kang (2015) dan Siregar & Andriani (2022) yang menyatakan bahwa terdapat korelasi positif antara kepercayaan dan ekspresi diri secara daring.

### 3. Kenyamanan Pemeliharaan Hubungan

Remaja yang mengungkapkan diri secara online memiliki tujuan untuk menjaga hubungan. Hal ini karena banyak orang yang menggunakan situs jejaring sosial terutama untuk menjaga hubungan. Pengungkapan diri juga mencerminkan dan memperkuat interaksi sosial, yang membuat pengguna lebih senang dengan situs tersebut dan mendorong lebih banyak keterbukaan diri.

## c. Faktor Motivasional

### 1. Tujuan Sosial

Menurut Swirsky, dkk (2022), tujuan sosial memiliki dua tujuan, yaitu tujuan popularitas dan tujuan penerimaan. Tujuan

dari popularitas adalah keinginan untuk dianggap terkenal oleh orang lain dan keinginan untuk mendapatkan keuntungan dari ketenaran yang diperolehnya. Casas, dkk (2013) berpendapat bahwa generasi muda dapat dengan mudah memprioritaskan keinginan mereka untuk menjadi terkenal dengan mengorbankan privasi mereka karena tindakan berbagi informasi pribadi seperti mengunggah foto, video, dan informasi lainnya secara berlanjut telah menjadi unsur penting dalam perilaku dunia maya. Selain tujuan popularitas, penerimaan teman sebaya juga sangat penting bagi kehidupan sosial remaja karena memberikan rasa memiliki. Pengungkapan diri remaja di media sosial mencerminkan keinginan untuk meningkatkan rasa percaya diri dan mencapai tujuan bersama, termasuk mendapatkan penerimaan dari orang lain.

## 2. Motif Afiliasi

Remaja cenderung berbagi lebih banyak mengenai diri mereka di media sosial karena kebutuhan untuk memenuhi tuntutan koneksi. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Zahra & Kustanti (2023) yang menemukan korelasi positif yang tinggi antara kebutuhan untuk mengekspresikan diri di dunia maya dan kelekatan.

## d. Faktor Afektif

### 1. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali dan mengekspresikan emosi, memahami emosi, mengubah emosi dalam pikiran, dan mengatur emosi baik dan buruk pada diri sendiri dan orang lain. Menurut penelitian Rahmawati dkk. (2023), remaja yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi biasanya juga memiliki keterampilan manajemen pengungkapan diri yang baik.

## 2. Kesepian

Kondisi emosional dan mental seseorang yang mengakibatkan perasaan kesepian dapat dipengaruhi oleh perasaan terabaikan dan kurangnya ikatan sosial yang berarti. Kesepian juga dapat mempengaruhi proses pembelajaran baik dalam partisipasi maupun pencapaian belajar (Bek, 2017). Menurut Stoliker dan Lafreniere (2015), tingkat stres siswa dipengaruhi oleh kejenuhan dan perasaan kesepian. Mahasiswa yang kesepian biasanya memiliki motivasi akademik yang buruk karena merasa sulit untuk membangun hubungan dengan komunitas akademik, mahasiswa yang berada di bawah tekanan yang tinggi cenderung memiliki masalah psikologis yang mempengaruhi kemampuan mereka untuk belajar (Bagaskara & Nisa, 2023).

Orang yang merasa kesepian biasanya lebih terampil dalam berkomunikasi dan mengungkapkan perasaannya di media sosial daripada dalam interaksi tatap muka. Penelitian Ulfah dan Aviani (2023) telah menunjukkan korelasi yang kuat antara pengungkapan diri remaja di media sosial dan kesepian. Gentina dan Chen (2019) menyatakan bahwa pengungkapan diri di media sosial merupakan teknik untuk menangani stres dan perasaan depresi yang disebabkan oleh kesepian.

Ketidakinginan seseorang untuk menjalin interaksi interpersonal karena takut ditolak, malu, atau kecewa adalah salah satu penyebab kesepian. Adanya perasaan kesepian dapat mendorong keterbukaan diri seseorang karena dapat memotivasi mereka untuk menjadi lebih terbuka, sehingga ada kebutuhan untuk mengekspresikan diri melalui pengungkapan diri serta keinginan untuk mengkomunikasikan ide dan perasaan dengan orang lain. Kesepian memicu keinginan untuk berbagi pemikiran dan perasaan yang dirasakan, sehingga individu berupaya

mengekspresikan dirinya dengan keterbukaan diri kepada orang lain. Oleh karena itu, ada hubungan sebab akibat searah antara pengungkapan diri dan kesepian.

#### 4. Tujuan Pengungkapan Diri

Menurut Derlega dan Grzelak (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2009), tujuan pengungkapan diri adalah sebagai berikut:

##### a. Mengekspresikan Perasaan

Individu mengekspresikan emosi mereka kepada orang lain sebagai bentuk pelampiasan.

##### b. Penjernihan Diri

Orang yang terbuka kepada orang lain tentang emosi dan pengalaman batin mereka akan meningkatkan tingkat kesadaran diri, mampu memahami diri mereka sendiri dengan lebih baik, dan dapat membantu untuk lebih memahami keadaan mereka.

##### c. Keabsahan Sosial

Melalui reaksi atau tanggapan orang lain, individu dapat mengetahui apakah pandangan dan pemikirannya benar atau tidak ketika melakukan pengungkapan diri.

##### d. Kendali Sosial

Individu memiliki kendali atas pengungkapan diri, dengan memberitahukan atau menyembunyikan informasi tentang diri mereka sendiri. Dengan menentukan topik yang tepat, individu dapat membangun koneksi dan kesan yang baik dengan orang lain.

##### e. Perkembangan Hubungan

Dalam menjalin sebuah hubungan, perlu adanya saling berbagi informasi, terutama informasi pribadi, dan saling percaya satu sama lain sehingga dapat membangun dan mempererat hubungan dengan individu lain.

Dari pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan pengungkapan diri adalah untuk mengekspresikan perasaan, penjernihan diri, keabsahan sosial, kendali sosial, serta perkembangan hubungan.

## B. Kesepian

### 1. Definisi Kesepian

Click or tap here to enter text. Russell (1996) berpendapat bahwa kesepian merupakan ketidaksesuaian antara hubungan sosial dengan harapan sehingga munculnya perasaan tidak menyenangkan seperti merasa cemas, tertekan, dan pandangan mengenai kurangnya hubungan sosial pada orang lain. Kesepian juga dapat dikatakan sebagai pengungkapan perasaan negatif pada seseorang yang dapat terjadi dari segala rentang usia (De Jong Gierveld, 1998). Baron dan Byrne (2005) (Siagian & Brahmana, 2023) berpendapat bahwa kesepian adalah dampak dari tidak tercapainya hubungan yang dekat sesuai dengan harapan sehingga munculnya respon emosional dan kognitif yang kurang baik dari ketidakpuasan terhadap hubungan yang dimiliki.

Suasana hati seseorang dapat dipengaruhi oleh kehadiran orang lain dalam kehidupannya, karena ketidakhadiran orang tersebut dapat menimbulkan perasaan sedih, tidak berdaya, hampa, tidak tenang, dan emosi yang tidak diinginkan lainnya (Febrieta & Pertiwi, 2017). Kesepian dapat terjadi karena individu tidak dapat membentuk ikatan atau hubungan dengan orang lain, bukan karena kesendirian itu sendiri, sehingga kurangnya jenis hubungan tertentu yang diperlukan seseorang dapat menyebabkan perasaan kesepian (Perlman & Peplau, 1982).

Taylor, Peplau & Sears, 2001 (Dwi Ariani et al., 2019) berpendapat bahwa kesepian adalah ketidakseimbangan mental dan emosional seseorang sehingga mengalami perasaan hampa/kosong karena kurangnya koneksi dengan individu lain akan menyebabkan perasaan hampa. Individu yang kesepian dalam berinteraksi dengan orang lain akan mengalami ketidakbahagiaan, ketidakpuasan, peningkatan pesimisme, dan penurunan antusiasme.

Kesepian adalah kondisi mental dan emosional yang ditandai dengan perasaan terisolasi dan kurangnya interaksi yang berarti dengan orang lain, (Bruno, 2000 dalam Wahyudi dkk., 2022). Menurut Brehm, dkk (2002)

(dalam Siagian & Brahmana, 2023) lebih lanjut memperkuat konsep ini dengan mendefinisikan kesepian sebagai rasa tidak memiliki ikatan sosial karena seseorang tidak bahagia dengan hubungan sosial yang dimilikinya.

Seperti yang dinyatakan oleh Hasbiah dkk. (2023), kesepian adalah keadaan di mana individu merasa tidak diterima, kosong, dan sendirian. Bahkan ketika berada di sekitar orang-orang terdekat atau di tengah keramaian, banyak individu yang mengalami kesepian. Kemudian, Hawkley & Cacioppo (2010) berpendapat bahwa masalah kejiwaan, kesedihan, atau ketidaknyamanan yang ditimbulkan oleh kesepian emosional seorang siswa dapat berdampak pada prestasi akademik siswa tersebut.

Berdasarkan penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa ketidaksesuaian antara ikatan sosial dan harapan dapat menyebabkan kesepian, yang dapat menyebabkan emosi negatif seperti depresi, kecemasan, dan keyakinan bahwa orang lain tidak memadai secara sosial. Kesepian juga dipengaruhi oleh kehadiran orang lain dalam kehidupan seseorang, dimana ketidakhadiran seseorang dapat menyebabkan kesepian, oleh karena itu kesepian dapat memengaruhi orang-orang dari segala usia.

## 2. Bentuk-Bentuk Kesepian

Weiss (Perlman & Peplau, 1982) menyebutkan bahwa terdapat dua jenis perasaan kesepian, yaitu:

### a. Kesepian emosional (*The loneliness of emotional isolation*)

Tidak adanya ikatan emosional yang kuat dapat menyebabkan kesepian emosional, yang hanya dapat diatasi dengan memperbaiki ikatan dengan individu lain yang dulu terasa menghilang. Individu yang terpisah dari kerabat terdekatnya akan merasakan disorientasi dan kesepian, sehingga mereka yang menderita kesepian emosional akan terus merasa sendirian meskipun telah bersosialisasi dan berhubungan dengan orang lain.

b. Kesepian sosial (*The loneliness of social isolation*)

Dengan tidak adanya jaringan sosial karena kurangnya teman, keluarga, atau orang lain yang terlibat dalam minat atau kegiatan di bidang yang sama membuat individu mengalami kesepian sosial. Kebosanan dan rasa terpinggirkan adalah karakteristik umum dari mereka yang mengalami kesepian seperti ini, bahkan beberapa diantara mereka percaya bahwa mereka tidak termasuk dalam suatu kelompok atau teman-teman mereka tidak dapat diandalkan di masa-masa sulit.

### 3. Aspek-Aspek Kesepian

Perlman & Peplau (1982) menjelaskan bahwa kesepian memiliki 3 aspek, diantaranya yaitu:

- a. *Need of Intimacy* (kebutuhan akan keintiman), bagi setiap orang, menjaga hubungan positif dengan orang lain sangatlah penting. Seseorang akan merasa sendirian jika keinginan ini tidak terpenuhi.
- b. *Cognitive process* (proses kognitif), rasa kesepian dapat timbul ketika individu merasa hubungan sosialnya tidak memuaskan karena ketidaksesuaian antara hubungan yang diinginkan dan yang sebenarnya.
- c. *Social Reinforcement* (penguatan sosial), minimnya kedekatan dan dukungan dari orang-orang di sekitar menyebabkan individu lebih rentan mengalami kesepian.

Menurut Russell (1996) kesepian memiliki tiga aspek, diantaranya yaitu:

- a. *Personality*, yaitu sifat perilaku yang membentuk bagaimana individu berpikir mengenai diri mereka sendiri saat merasa kesepian. Individu akan merasa kesepian karena kesepian berasal dari kepribadian individu itu sendiri.
- b. *Social desirability*, merupakan rasa kesepian yang muncul dikarenakan adanya ketidaksesuaian antara kehidupan sosial dengan harapan terhadap kehidupan di sekitarnya. Alasannya adalah karena individu

memiliki keinginan membangun atau menciptakan kehidupan sosial yang memuaskan.

- c. *Depression*, merupakan kesepian yang muncul karena adanya tekanan dalam diri yang menyebabkan timbulnya berbagai emosi negatif seperti merasa tidak berharga, sedih, merasa terpuruk, takut akan kegagalan, dan murung.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah dijelaskan, maka aspek kesepian dari Russell (1996) yang dijadikan acuan dalam studi ini mencakup indicator *personality*, *social desirability*, serta *depression*.

#### 4. Faktor-Faktor Kesepian

Menurut Hutten, dkk (2022) ada tujuh hal yang dapat membuat seseorang merasa kesepian, yaitu sebagai berikut:

- a. Variabel demografis, dalam hal ini termasuk tinggal sendiri, riwayat migrasi, usia, dan jenis kelamin. Usia dan kebiasaan interaksi sosial pria dan wanita berhubungan dengan kesepian. Kesepian tidak hanya dialami pada masa dewasa awal, pertengahan, dan akhir, tetapi juga dapat terjadi pada lansia yang mengalami perubahan lingkungan sosial, kematian orang yang dicintai, atau perubahan yang berkaitan dengan penuaan pada kesehatan fisik dan mental kita. Begitu juga dengan individu yang melakukan migrasi maupun hidup sendiri memungkinkan mengalami hambatan dalam bersosialisasi dan kurangnya dukungan emosional dari anggota keluarga, sehingga berpotensi mengalami kesepian.
- b. Indeks status sosial ekonomi (pencapaian pendidikan dan ketersediaan dana yang memadai). Orang yang berpendidikan lebih tinggi akan lebih mudah membangun hubungan dengan orang lain di tingkat social dan akan lebih mudah mendapatkan dukungan sosial yang dibutuhkan. Sebaliknya, orang yang kurang berpendidikan biasanya kesulitan menjalin pertemanan di tempat kerja dan melalui kelompok sosial, yang dapat membuat mereka merasa kesepian. Orang yang Kurang

mampu secara finansial juga akan merasa kesulitan untuk memainkan peran penting dalam kehidupan sosial mereka.

- c. Kesehatan mental. Kesepian dapat disebabkan oleh kesehatan mental yang memburuk. Orang yang menderita penyakit mental seperti depresi dan kecemasan sering kali merasa berbeda dari orang lain yang dapat membuat mereka takut akan penolakan dan khawatir tentang bagaimana mereka akan dinilai oleh orang lain.
- d. Partisipasi dalam kegiatan bermasyarakat (menjadi sukarelawan, bekerja dengan bayaran, dan memberikan bantuan tanpa bayaran), Ikatan sosial yang kuat dengan orang lain biasanya sulit bagi mereka yang tidak berpartisipasi dalam kegiatan sosial setempat secara teratur. Sebaliknya, orang yang terlibat dalam kegiatan komunitas secara teratur biasanya akan merasa dihargai oleh orang lain atas kontribusinya terhadap kelompok. Orang yang tidak terlibat dalam kegiatan bermasyarakat sering kali kesulitan dalam menetapkan tujuan dan mempertahankan konsentrasi dalam hidup mereka, yang dapat mengakibatkan perasaan terisolasi.
- e. Frekuensi kontak sosial (interaksi terbatas dengan kenalan, keluarga, teman, dan tetangga). Seberapa sering orang berhubungan dan terlibat dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari disebut sebagai frekuensi interaksi sosial. Ketika seseorang tidak terlibat secara sosial dengan orang lain di sekitarnya, hal ini dapat berdampak pada rasa kesepian yang mereka rasakan. Orang yang terlibat dalam lebih banyak interaksi sosial dengan teman, kerabat, atau kenalan cenderung tidak mengalami kesepian.
- f. Jaringan sosial (ketersediaan kasih sayang dan dukungan dari orang lain). Individu yang terisolasi dari orang lain sering kali adalah mereka yang memiliki jaringan sosial yang minim atau bahkan tidak ada sama sekali. Dalam hal ini, kesepian dapat terjadi ketika seseorang pindah, kehilangan orang yang penting atau teman seumur hidup, atau mengalami isolasi sosial karena peristiwa lain seperti pandemi.

Brehm, dkk (2002) (dalam Siagian & Brahmana, 2023) mengemukakan empat faktor yang dapat memicu individu mengalami kesepian, yaitu:

- a. Keterbatasan dalam hubungan yang dimiliki individu, hal ini dapat mengakibatkan individu tidak bahagia dalam menjalani hubungannya.
- b. Adanya perubahan pada individu terhadap harapan dalam suatu hubungan. Hubungan sosial yang tidak memuaskan dapat terjadi karena perubahan keinginan dari sebuah hubungan yang dapat memicu kesepian pada individu.
- c. *Self-esteem*, Kepercayaan diri yang rendah berkaitan dengan kesepian. Individu dengan harga diri yang rendah cenderung menghindari dari situasi sosial yang canggung karena merasa tidak nyaman, sehingga menimbulkan rasa kesepian.
- d. Perilaku Interpersonal, kemampuan seseorang untuk membangun hubungan yang sesuai dengan ekspektasi ditentukan oleh sikap interpersonalnya. Orang yang kesepian cenderung bermusuhan, membenci, tidak percaya, dan menghakimi orang lain. Mereka juga cenderung menafsirkan tindakan orang lain secara negatif.

### **C. Hubungan Antara Kesepian dan Pengungkapan Diri**

Pengungkapan diri di media sosial merupakan suatu tindakan membagikan informasi diri melalui media online yang dapat berupa memposting foto atau video, menanggapi suatu konten dengan memberikan komentar, duet, atau merepost ulang. Fenomena ini sering kali terjadi di kalangan Gen Z terutama pada mahasiswa. Hal ini dipengaruhi oleh adanya tingkat kesepian yang dialami mahasiswa karena dihadapkan oleh tekanan-tekanan seperti diharuskan hidup dengan mandiri, mengeksplorasi berbagai peluang, membuat komitmen, menghadapi berbagai tekanan untuk mencapai tujuan akademik, memulai perjalanan karir, bahkan menjalin hubungan dengan orang baru. Individu akan merasa sendirian jika tidak mampu menghadapi

tuntutan ini atau bahkan merasa sulit untuk bersosialisasi dan menjalin pertemanan baru.

Kesepian merupakan kondisi emosional dan psikologis yang dapat muncul dan dialami di segala rentang usia, terutama individu yang merupakan mahasiswa. Mahasiswa yang memasuki usia dewasa awal akan menghadapi berbagai perubahan dalam pengalaman hidupnya. Kesepian terjadi tidak hanya dikarenakan ketidaksesuaian antara hubungan sosial dengan harapan, melainkan juga terjadi akibat kurangnya hubungan sosial dalam kehidupannya. Ketika individu mengalami kesulitan atau tidak dapat menyesuaikan diri di lingkungannya dan menciptakan hubungan yang erat dengan individu lain maka akan merasa kesepian sehingga membuat mereka mencari relasi atau membuat hubungan baru dengan cara lain. Kesepian yang dialami juga dapat memicu terjadinya stress bagi mahasiswa.

Salah satu cara orang mengatasi rasa kesepian adalah dengan menggunakan internet. Dengan adanya media sosial yang dapat memfasilitasi komunikasi antar pengguna, membuat individu dapat melakukan dengan mudah untuk berbagi dan bertukar informasi. Dalam upaya untuk berkenalan, orang-orang yang kesepian sering membagikan detail informasi tentang diri mereka di media sosial.

Media yang paling populer di kalangan pelajar adalah aplikasi TikTok. Hal ini dikarenakan aplikasi menampilkan beragam video rekomendasi TikTok yang sedang populer dan dapat menghibur, dapat dijadikan sebagai tempat untuk mengekspresikan diri melalui kreativitas dengan membuat dan membagikan konten video yang memperlihatkan bakat dalam berbagai bidang. Aplikasi ini juga memfasilitasi hubungan sosial di antara para pengguna melalui berbagai interaksi, termasuk komentar, duet, dan tanggapan terhadap materi.

Pengungkapan diri di media sosial dapat membantu orang menjadi lebih nyaman berinteraksi dengan orang lain, merasa tidak kesepian, dan mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik. Namun, pengungkapan diri di media sosial tidak akan sebaik pengungkapan diri secara langsung. Hal ini dikarenakan adanya pengaruh buruk bagi pengguna seperti munculnya

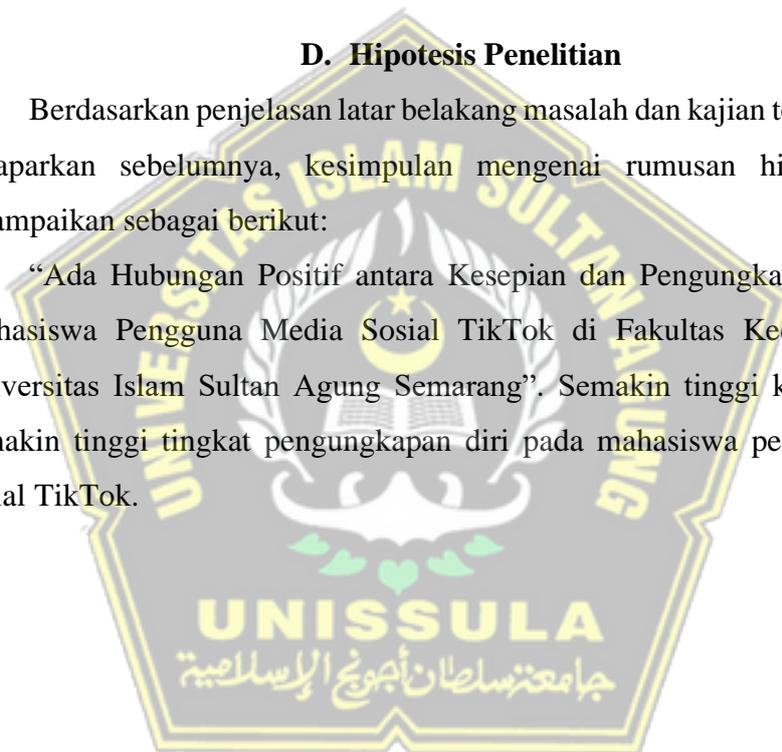
persepsi-persepsi orang lain yang mengarah negative atau bahkan membuka aib diri sendiri. Pada kenyataannya, hal ini banyak terjadi di lingkungan sekitar terutama pada mahasiswa yang memiliki tugas perkembangan yang lebih berat dibandingkan sekolah formal lainnya.

Berdasarkan uraian penjelasan hubungan antar variabel diatas, dapat diketahui bahwa kesepian memiliki hubungan atas adanya pengungkapan diri. Mahasiswa yang merasa lebih kesepian cenderung mengungkapkan lebih banyak tentang diri mereka sendiri.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah dan kajian teori yang telah dipaparkan sebelumnya, kesimpulan mengenai rumusan hipotesis dapat disampaikan sebagai berikut:

“Ada Hubungan Positif antara Kesepian dan Pengungkapan Diri pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial TikTok di Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Islam Sultan Agung Semarang”. Semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi tingkat pengungkapan diri pada mahasiswa pengguna media sosial TikTok.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Identifikasi Variabel Penelitian

Sebagai simbol yang memiliki nilai variabel, variabel dapat memiliki nilai yang berbeda untuk berbagai topik atau keadaan (Azwar, 2017). Terdapat dua jenis variabel dalam penelitian ini, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Menurut Sugiono (2017), variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel dependen, sedangkan variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel independen. Variabel bebas dan tergantung yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Variabel Tergantung (Y) : Pengungkapan Diri
2. Variabel Bebas (X) : Kesepian

#### B. Definisi Operasional

Definisi operasional diperlukan dalam sebuah penelitian untuk mendefinisikan konsep dan membatasi rentang variabel yang termasuk di dalamnya. Penjelasan mengenai variabel yang disusun menurut atribut-atribut variabel yang dapat diamati dikenal sebagai definisi operasional (Azwar, 2011). Berikut ini adalah beberapa definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini:

##### 1. Pengungkapan Diri

Tindakan berbagi informasi pribadi dengan orang-orang yang dapat berhubungan, memahami, dan mendukung dikenal sebagai pengungkapan diri. Banyak sekali subjek yang tercakup dalam pertukaran informasi ini, termasuk tindakan, sikap, emosi, motivasi, keinginan, dan kualitas batin seseorang. Dalam penelitian ini pengungkapan diri diukur menggunakan skala *Revised Self-Disclosure Scale* yang telah diadaptasi dari skala Bayuh Saputra (2023) dan dilakukannya modifikasi berupa penambahan dan penyesuaian aitem oleh penulis yang disesuaikan dengan penelitian yang dilakukan guna memperoleh skala yang lebih relevan dan berfokus pada

variabel sedang diteliti. Skala ini terdiri dari 40 aitem meliputi 20 pernyataan favorabel dan 20 pernyataan unfavorabel berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Wheelless (1976) yang meliputi *intended disclosure, amount, positiveness-negativeness, control of depth* dan *Honesty-accuracy*. Skor yang lebih tinggi pada subjek menunjukkan tingkat pengungkapan diri yang lebih besar, sementara skor yang lebih rendah mengindikasikan pengungkapan diri yang lebih sedikit.

## 2. Kesepian

Emosi negatif seperti depresi, kecemasan, dan keyakinan bahwa orang lain lebih rendah secara sosial dapat diakibatkan oleh kesepian, yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara ikatan sosial dan harapan. Dalam penelitian ini pengungkapan diri diukur menggunakan skala UCLA (*University of California Los Angeles*) *Loneliness Scale Version 3* yang telah diadaptasi berupa penerjemahan yang dilakukan oleh Alifia Salsabila (2023). Skala ini terdiri dari 20 aitem meliputi 11 pernyataan favorabel dan 9 pernyataan unfavorabel berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Russell (1996) yang meliputi *Personality, Social desirability, dan Depression*.

### C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

#### 1. Populasi

Menurut Azwar (2012), populasi adalah kumpulan subjek atau objek yang dipilih untuk dipelajari berdasarkan ciri-ciri dan atribut tertentu yang membedakannya dari kelompok subjek yang lain untuk kemudian diteliti dan ditarik kesimpulannya. Menurut Audifax (2008), populasi yang diteliti juga menggambarkan karakteristik dari subjek penelitian.

Berdasarkan data yang diterima dari Biro Administrasi Akademik Fakultas Kedokteran Gigi UNISSULA Semarang, populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2022 dan 2023 yang berjumlah 299 mahasiwa.

**Tabel 1. Rincian Data Mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Unissula Angkatan 2022 dan 2023**

Angkatan	Jenis Kelamin	Jumlah
2022	L	35
	P	100
2023	L	36
	P	128
<b>Total</b>		<b>299</b>

## 2. Sampel

Menurut Azwar (2012), sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri yang sama dengan populasi. Sampel dapat dianggap sebagai suatu metode dalam penelitian di mana sebagian dari populasi yang akan diteliti diambil, atau bisa juga merupakan bagian dari jumlah dan atribut yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2017). Mahasiswa angkatan 2022 dan 2023 di Universitas Islam Sultan Agung Semarang menjadi sampel dalam penelitian ini.

## 3. Teknik Pengambilan Sampel

Pemilihan dan penentuan sampel untuk penelitian dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yang telah ditentukan sebelumnya dikenal dengan teknik sampling (Sugiyono, 2014). Strategi pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling*. *Cluster random sampling* adalah teknik yang didasarkan pada pembagian kelas atau kelompok yang digunakan untuk memilih sampel secara acak dari sumber data yang besar dalam penelitian (Sugiyono, 2013).

## D. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif dan metode pengumpulan data menggunakan alat ukur skala. Skala pengukuran berperan sebagai pedoman untuk menetapkan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur sehingga dapat menghasilkan data kuantitatif bila digunakan untuk pengukuran (Sugiyono, 2013). Skala adalah alat untuk mengumpulkan

data yang terdiri dari beberapa pernyataan atau pertanyaan yang harus direspon oleh partisipan penelitian sekaligus (Mulyatiningsih, 2011). Penelitian ini menggunakan skala *Likert*, yaitu instrumen tes yang digunakan untuk mengukur sikap, kepercayaan, dan perspektif seseorang tentang fenomena sosial, digunakan dalam penelitian ini (Sugiyono, 2013). Terdapat dua skala yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu pengungkapan diri dan kesepian yang aitemnya disajikan berupa pernyataan dan pertanyaan yang bersifat *favorable* dan *unfavorable*.

### 1. Skala Pengungkapan Diri

Penelitian ini akan menggunakan lima dimensi pengungkapan diri dari Wheelless (1976) untuk menyusun skala, yaitu: *intended disclosure*, *amount*, *positiveness-negativeness*, *control of depth* dan *honesty-accuracy*. *Revised Self-Disclosure Scale* oleh Wheelless (1976), yang memiliki 31 item dengan 19 pernyataan *favorable* dan 12 pernyataan *unfavorable*, adalah skala pengungkapan diri yang digunakan dalam penelitian ini.

**Tabel 2. Blue Print Pengungkapan Diri**

No	Aspek	Aitem		Total
		Favourabel	Unfavourabel	
1.	<i>Intended disclosure</i>	4	-	4
2.	<i>Amount</i>	3	4	7
3.	<i>Positiveness-negativeness</i>	4	2	6
4.	<i>Control of depth</i>	4	2	6
5.	<i>Honesty-accuracy</i>	4	4	8
<b>Total</b>		<b>19</b>	<b>12</b>	<b>31</b>

Dalam skala ini terdapat empat model alternatif jawaban yang digunakan dan memiliki skor berbeda berdasarkan pernyataan yang mendukung aspek yang diungkap (*favorable*) dan pernyataan yang tidak mendukung aspek yang diungkap (*unfavorable*). Pada penilaian aitem *favorable* memiliki rentang poin 1 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS), poin 2 untuk jawaban tidak sesuai (TS), poin 3 untuk jawaban sesuai (S), dan poin 4 untuk jawaban sangat sesuai (SS). Sedangkan penilaian yang digunakan pada aitem *unfavorable* yaitu rentang poin 4 untuk jawaban

sangat tidak sesuai (STS), poin 3 untuk jawaban tidak sesuai (TS), poin 2 untuk jawaban sesuai (S), dan poin 1 untuk jawaban sangat sesuai (SS). Tingkat pengungkapan diri dapat ditentukan oleh skor total pada skala pengungkapan diri yang diperoleh oleh subjek. Semakin tinggi skor keseluruhan, semakin meningkat pengungkapan diri subjek. Sebaliknya, pengungkapan diri subjek berkurang dengan penurunan skor keseluruhan.

## 2. Skala Kesepian

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini untuk menilai tingkat kesepian mahasiswa dan membuktikan hipotesis bahwa pengungkapan diri pada penggunaan media sosial TikTok berkorelasi dengan kesepian adalah skala kesepian. Skala Kesepian UCLA (University of California Los Angeles) Versi 3, yang dibuat oleh Russell pada tahun 1996, adalah skala yang digunakan dalam penelitian ini. Skala ini merupakan salah satu alat pengukuran yang sering digunakan secara luas untuk mengidentifikasi perasaan kesepian.

**Tabel 3. Blue Print Kesepian**

No	Aspek	Aitem		Total
		Favourabel	Unfavourabel	
1.	<i>Personality</i>	3	2	5
2.	<i>Social desirability</i>	3	5	8
3.	<i>Depression</i>	5	2	7
<b>Jumlah</b>		<b>11</b>	<b>9</b>	<b>20</b>

Pada alat ukur ini terdapat 20 item dalam bentuk pernyataan, dimana pada 11 item merupakan *favorable* (kesepian) yang berisi pernyataan memperkuat dan menggambarkan karakteristik yang sedang diukur dan 9 item merupakan *unfavorable* (non-kesepian) yang berisi pernyataan tidak memperkuat dan menggambarkan karakteristik yang sedang diukur.

Skala yang digunakan terdiri dari empat pilihan jawaban: Tidak Pernah (TP), Jarang (J), Kadang-kadang (K), dan Sering (S). Respon jawaban diukur menggunakan skala 4 poin. Penilaian yang digunakan pada aitem *favorable* yaitu rentang poin 1 untuk jawaban Tidak Pernah (TP), poin 2 untuk jawaban Jarang (J), poin 3 untuk jawaban Kadang-kadang (KK),

dan poin 4 untuk jawaban Sering (S). Sedangkan penilaian yang digunakan pada aitem *unfavorable* yaitu rentang poin 4 untuk jawaban Tidak Pernah (TP), poin 3 untuk jawaban Jarang (J), poin 2 untuk jawaban Kadang-kadang (K), dan poin 1 untuk jawaban Sering (S). Kesepian diukur berdasarkan skor total yang didapatkan subjek pada skala kesepian. Semakin besar skor total yang diperoleh, semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan oleh subjek. Sebaliknya, semakin kecil skor total, semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan subjek.

## **E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur**

### **1. Validitas**

Menurut Azwar (2012), validitas mengacu pada derajat ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam menilai karakteristik yang ingin diukur sesuai dengan tujuan pengukuran. Suatu alat pengukur haruslah valid agar dapat mengukur apa yang ingin diukur agar suatu instrumen dapat dikatakan valid (Sugiyono, 2013). Penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*), yaitu pengukuran yang menilai seberapa baik aitem-aitem alat ukur mewakili setiap komponen objek yang hendak diukur (representasi) dan ciri-ciri perilaku yang hendak diuji (relevansi) (Azwar, 2018). Untuk menguji validitas item instrumen, perlu dilakukan konsultasi dengan para ahli atau *expert judgement* yang merupakan dosen pembimbing sebelum melakukan pengujian dan analisis dengan analisis item atau uji beda (Sugiyono, 2013).

### **2. Uji Daya Beda Aitem**

Salah satu teknik untuk memastikan apakah item-item dalam setiap variabel mampu membedakan antara ada atau tidaknya atribut yang diukur yang diukur pada individu atau kelompok individu adalah dengan melihat daya pembeda item (Azwar, 2012). Uji daya beda aitem yang digunakan dalam penelitian ini digunakan untuk menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor aitem dengan distribusi skor skala, yang menghasilkan koefisien korelasi aitem total ( $r_{ix}$ ) (Azwar, 2012). Perangkat lunak

*Statistical Packages for Social Science* versi 25.0 (SPSS 25) dengan teknik korelasi *product moment* digunakan untuk melakukan uji coba aitem yang digunakan dalam penelitian ini.

Menurut Azwar (2012), aitem dengan koefisien korelasi minimal 0,30 dianggap memiliki daya pembeda yang memuaskan, sedangkan aitem dengan koefisien kurang dari 0,30 dianggap memiliki daya pembeda yang rendah. Ini berarti bahwa kriteria tertentu harus dipenuhi ketika memilih butir soal. Salah satu kriteria tersebut adalah korelasi butir keseluruhan, atau  $(r_{ix}) \geq 0,30$ . Batas kriteria dapat diturunkan menjadi 0,25 jika jumlah aitem yang lolos tidak cukup tinggi untuk memenuhi jumlah yang diinginkan (Azwar, 2012).

### 3. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas merupakan alat ukur yang menunjukkan tingkat konsistensi atau keselarasan temuan pengukuran, terlepas dari apakah orang yang sama menggunakan alat tersebut berulang kali atau orang yang berbeda menggunakannya dari waktu ke waktu (Syahza & Riau, 2021). Sugiyono (2013) menyatakan bahwa suatu instrumen dapat dikatakan reliabel jika secara konsisten memberikan hasil yang sama ketika dilakukan pengukuran terhadap objek yang sama beberapa kali.

Azwar (2012) menyatakan bahwa suatu alat ukur dianggap semakin reliabel jika koefisien reliabilitasnya berada di antara 0,00 sampai dengan 1,00, yang menunjukkan bahwa koefisien reliabilitas semakin mendekati 1,00. Dengan menggunakan program *Statistical Packages for Social Science* versi 25.0 (SPSS 25), teknik analisis reliabilitas *Alpha Cronbach* digunakan untuk menguji koefisien reliabilitas dalam penelitian ini.

### G. Teknik Analisis Data

Karena peneliti harus memilih pola analisis mana yang akan digunakan, statistik atau nonstatistik, berdasarkan jenis data yang mereka peroleh, analisis data dapat dianggap sebagai langkah penting dalam proses penelitian (Syahza & Riau, 2021). Mengelompokkan data berdasarkan jenis responden dan variabel, mentabulasi data dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis merupakan langkah-langkah yang diperlukan dalam proses analisis data (Sugiyono, 2013).

Penelitian ini menguji hipotesis dan menentukan kekuatan dan arah hubungan linier antara dua variabel dengan menggunakan teknik analisis data statistik berupa teknik analisis korelasi *product moment* dari Karl Person. Program *Statistical Packages for Social Science*, versi 25.0 (SPSS 25), digunakan untuk mengolah data.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Orientasi Kancan Penelitian dan Persiapan Penelitian**

##### **1. Orientasi Kancan Penelitian**

Hal pertama yang dilakukan peneliti untuk mempersiapkan diri sebelum memulai penelitian adalah melakukan orientasi tempat penelitian. Penelitian dilakukan di Fakultas Kedokteran Gigi UNISSULA yang beralamat di Jalan Kaligawe Raya Km. 4 di Kota Semarang, Jawa Tengah. Visi dan misi dari Fakultas Kedokteran Gigi UNISSULA adalah menjadikan Fakultas Kedokteran Gigi unggul dan terkemuka dalam menghasilkan lulusan yang mengembangkan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Kedokteran Gigi berlandaskan Budaya Akademik Islami sebagai bagian dari generasi khaira ummah. Kemudian, terdapat misi yaitu Mengembangkan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (Iptek) atas dasar nilai-nilai Islam, mendidik dan mengembangkan sumber daya insani yang Islami pada pendidikan tinggi bidang kedokteran gigi dalam rangka membangun generasi khaira ummah, mengembangkan pengabdian kepada masyarakat dalam membangun peradaban Islam menuju masyarakat sejahtera yang dirahmati Allah SWT dalam kerangka rahmatan lil'alamīn, serta mengembangkan gagasan dan kegiatan sesuai dengan dinamika IPTEK dan masyarakat. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.

Penelitian ini melibatkan mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi UNISSULA angkatan 2022 dan 2023 sebagai subjek penelitian. Pada permulaan penelitian ini, peneliti mengadakan wawancara dengan 3 mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Gigi mengenai kesepian dan penggunaan media sosial TikTok. Menurut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi mengalami kesepian karena tekanan akademis, beban studi yang berat, kurangnya waktu luang, jauh dari rumah atau memiliki lingkungan sosial yang tidak sesuai, sehingga mereka cenderung menghabiskan waktu untuk aktif di media sosial TikTok sebagai hiburan.

## **B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian**

### **1. Perizinan Awal**

Mendapatkan izin penelitian adalah syarat pertama sebelum penelitian dilakukan. Tempat penelitian yang ditetapkan oleh peneliti adalah Fakultas Kedokteran Gigi Unissula. Peneliti mengajukan surat perizinan kepada staf Tata Usaha Fakultas Psikologi UNISSULA pada hari Senin, 22 Juli 2024. Di hari yang sama peneliti mendapatkan surat perizinan penelitian yang telah disetujui oleh wakil dekan I dengan nomor agenda 1356/C.1/Psi-SA/VII/2024. Pada hari Selasa, 21 Juli 2024, peneliti kemudian menyerahkan surat izin kepada Tata Usaha Fakultas Kedokteran Gigi UNISSULA. Selanjutnya, pada hari Rabu, 24 Juli 2024, permohonan izin penelitian diterima oleh pihak Fakultas Kedokteran Gigi UNISSULA, dan peneliti meminta informasi jumlah mahasiswa yang terdaftar yang telah disesuaikan dengan karakteristik. Untuk menentukan populasi dan sampel. Proses penelitian dilakukan dalam waktu 3 minggu, dengan tahap pertama mencakup *try out* pada 70 mahasiswa angkatan 2022, dan tahap kedua melakukan penelitian pada seluruh mahasiswa angkatan 2023.

Uji coba penelitian dilaksanakan pada hari Rabu, 31 Juli 2024 yang dilakukan oleh sebagian mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi UNISSULA angkatan 2022 pada pukul 14.00 WIB melalui bantuan salah satu mahasiswa. Kemudian pelaksanaan penelitian dilakukan pada hari Rabu, 14 Agustus 2024 pukul 11.08 WIB sampai selesai yang dilakukan oleh seluruh mahasiswa kedokteran gigi angkatan 2023 melalui link *google form* yang disebar.

### **2. Penyusunan Alat Ukur**

Peneliti menggunakan alat ukur untuk mengumpulkan data berdasarkan aspek psikologis dari variabel tertentu. Dua skala psikologis digunakan dalam penelitian ini: skala pengungkapan diri dan skala kesepian. Kedua skala tersebut memiliki beberapa pernyataan yang harus dijawab oleh partisipan dalam sebuah rentang nilai.

### a. Skala Pengungkapan Diri

Pengungkapan diri diukur menggunakan skala *Revised Self - Disclosure Scale* yang dikembangkan berdasarkan teori Whelees (1976) dan telah dimodifikasi dari skala Bayuh Saputra (2023). Berdasarkan hasil uji coba beda aitem pada 31 aitem diperoleh 28 aitem dengan daya beda aitem yang tergolong tinggi berada dalam rentang 0,328 hingga 0,808. Koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* yang diperoleh sebesar 0,923 untuk skala pengungkapan diri, hal ini menunjukkan bahwa skala tersebut reliabel untuk digunakan. Dalam skala pengungkapan diri, aitem-aitem dikategorikan dalam empat pilihan jawaban, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Berikut adalah rincian blueprint item untuk skala pengungkapan diri:

**Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Pengungkapan Diri**

No	Aspek	Sebaran Aitem		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1	<i>Intended disclosure</i>	1, 2, 3, 4	32, 33, 34, 35	8
2	<i>Amount</i>	6, 7, 9, 10	5, 8, 11, 36	8
3	<i>Positiveness-negativeness</i>	13, 14, 16, 17	12, 15, 37, 38	8
4	<i>Control of depth</i>	18, 19, 20, 23	21, 22, 39, 40	8
5	<i>Honesty-accuracy</i>	25, 28, 29, 30	24, 26, 27, 31	8
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

### b. Skala Kesepian

Skala Kesepian diukur menggunakan skala UCLA (*University of California Los Angles*) *Loneliness Scale Version 3* yang dikembangkan oleh Russell (1996) yang telah diterjemahkan dan dimodifikasi oleh Alifia Salsabil (2023) berjumlah 20 aitem. Rentang daya beda aitem tinggi berkisar dari nilai 0,313 hingga 0,261. Skor skala ini diperoleh 16 dari 20 aitem bersifat *favourable* dan aitem *unfavorable*. Koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* pada skala kesepian diperoleh sebesar 0,850, hal ini menunjukkan bahwa skala

keseharian reliabel untuk digunakan. aitem-aitem pada skala keseharian dikategorikan dalam empat pilihan jawaban, yaitu S (Sering), T (Terkadang), J (Jarang), dan TP (Tidak Pernah). Berikut adalah rincian blueprint item untuk skala keseharian:

**Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Keseharian**

No	Aspek	Sebaran Aitem		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1	<i>Personality</i>	4, 13, 17	6, 9	5
2	<i>Social desirability</i>	7, 8, 18	1, 5, 10, 15, 19	8
3	<i>Depression</i>	2, 3, 11, 12, 14	16, 20	7
<b>Jumlah</b>		<b>11</b>	<b>9</b>	<b>20</b>

### 3. Pelaksanaan Uji Coba Penelitian

Pengambilan data uji coba berlangsung pada hari Rabu, 31 Juli 2024, pukul 16.00 WIB melalui perantara salah satu mahasiswa Kedokteran Gigi UNISSULA angkatan 2022. Uji coba penelitian dilakukan pada 70 mahasiswa Kedokteran Gigi UNISSULA angkatan 2022 dengan menggunakan booklet. Setelah semua data terkumpul, peneliti menganalisis menggunakan *Statistical Packages for Social Science* (SPSS) versi 25.0. dan mulai dilakukan seleksi aitem serta menyusun kembali skala penelitian.

Pada tahap selanjutnya, peneliti melakukan seleksi aitem dan menyusun ulang skala penelitian. Peneliti kembali melaksanakan penelitian pada hari Rabu, 14 Agustus 2020 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi angkatan 2023. Dalam proses penyebaran, skala diserahkan kepada koordinator kelas. Dari 164 mahasiswa yang terlibat dalam penelitian, hanya 106 mahasiswa yang memberikan respon.

### 4. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat ukur

Peneliti dapat mengidentifikasi aitem-aitem yang memiliki daya beda yang rendah sehingga tidak dapat diikutsertakan dalam analisis lebih lanjut dan dapat menilai reliabilitas alat ukur yang digunakan dengan melakukan uji daya beda aitem dan mengestimasi koefisien reliabilitas pada alat ukur

yang telah diujicobakan dan diskor. Azwar (2012) menjelaskan uji daya beda aitem merupakan metode untuk mengetahui apakah aitem-aitem yang ada pada masing-masing variabel dapat mendiskriminasi ada tidaknya atribut yang diukur pada individu atau kelompok individu. Uji daya beda aitem yang digunakan dalam penelitian ini digunakan untuk menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor aitem dengan distribusi skor skala, yang menghasilkan koefisien korelasi aitem total ( $r_{ix}$ ) (Azwar, 2012). Azwar (2012) menyatakan bahwa kriteria tertentu harus diikuti ketika memilih aitem. Kriteria tersebut antara lain memilih aitem berdasarkan korelasi aitem secara keseluruhan, atau  $(r_{ix}) \geq 0.30$ , yang menunjukkan bahwa aitem dengan koefisien korelasi minimal 0.30 dianggap memiliki daya beda yang memuaskan dan aitem dengan koefisien kurang dari 0.30 dianggap memiliki daya beda yang rendah. Namun, batas kriteria tersebut dapat diturunkan menjadi 0,25 jika jumlah aitem yang lolos tidak cukup tinggi untuk memenuhi jumlah yang diinginkan (Azwar, 2012). Uji daya beda item yang digunakan pada penelitian ini menggunakan program *Statistical Packages for Social Science versi 25.0* (SPSS 25) dengan teknik korelasi *product moment* dari *Pearson*.

#### **a. Skala Pengungkapan Diri**

Skala pengungkapan diri yang diterapkan pada penelitian ini pada tahap awal terdiri atas 40 aitem. Pada uji coba di penelitian ini terdapat 4 aitem yang gugur, diantaranya yaitu pada nomor 1, 26, 27, dan 31. Hasil pengujian menunjukkan 36 aitem dengan daya beda tinggi yang berada dalam kisaran angka 0,314-0,727. Dari 36 aitem memiliki estimasi reliabilitas koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,917, sehingga skala keterbukaan diri pada penelitian ini dapat dinyatakan reliabel. Berikut ini adalah sebaran daya beda aitem skala pengungkapan diri pada tabel berikut:

**Tabel 6. Daya Beda Aitem Tinggi dan Rendah Skala Keterbukaan Diri**

No	Aspek	Sebaran Aitem		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1	<i>Intended disclosure</i>	1*, 2, 3, 4	32, 33, 34, 35	8
2	<i>Amount</i>	6, 7, 9, 10	5, 8, 11, 36	8
3	<i>Positiveness-negativeness</i>	13, 14, 16, 17	12, 15, 37, 38	8
4	<i>Control of depth</i>	18, 19, 20, 23	21, 22, 39, 40	8
5	<i>Honesty-accuracy</i>	25, 28, 29, 30	24, 26*, 27*, 31*	8
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

#### b. Skala Kesepian

Terdapat 20 item awal yang digunakan pada skala kesepian dalam penelitian ini. Dalam uji coba penelitian ini, pada nomor 1 mengalami pengguguran aitem. Hasil uji coba menunjukkan 19 aitem dengan daya beda tinggi yang berada dalam kisaran angka 0,310-0,674. Terdapat estimasi reliabilitas koefisien *Alpha Cronbach* dari 19 aitem yaitu sebesar 0,863, sehingga skala kesepian pada penelitian ini dapat dinyatakan reliabel. Berikut dapat dilihat pada table mengenai sebaran daya beda aitem skala kesepian:

**Tabel 7. Daya Beda Aitem Tinggi dan Rendah Skala Kesepian**

No	Aspek	Sebaran Aitem		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1	<i>Personality</i>	4, 13, 17	6, 9	5
2	<i>Social desirability</i>	7, 8, 18	1*, 5, 10, 15, 19	8
3	<i>Depression</i>	2, 3, 11, 12, 14	16, 20	7
<b>Jumlah</b>		<b>11</b>	<b>9</b>	<b>20</b>

#### 5. Penomoran Ulang

Penomoran ulang adalah langkah berikutnya yang harus diselesaikan setelah menentukan hasil uji daya beda dan menilai reliabilitas alat ukur. Hal ini melibatkan penghapusan item dengan daya beda yang rendah dan menggantinya dengan item dengan daya beda yang tinggi. Skema

penomoran baru untuk skala kesepian dan pengungkapan diri adalah sebagai berikut:

**a. Skala Pengungkapan Diri**

**Tabel 8. Distribusi Aitem Baru Skala Keterbukaan Diri**

No	Aspek	Sebaran Aitem		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1	<i>Intended disclosure</i>	2(1), 3(2), 4(3)	32(28), 33(29), 34(30), 35(31)	7
2	<i>Amount</i>	6(5), 7(6), 9(8), 10(9)	5(4), 8(7), 11(10), 36(32)	8
3	<i>Positiveness-negativeness</i>	13(12), 14(13), 16(15), 17(16)	12(11), 15(14), 37(33), 38(34)	8
4	<i>Control of depth</i>	18(17), 19(18), 20(19), 23(22)	21(20), 22(21), 39(35), 40(36)	8
5	<i>Honesty-accuracy</i>	25(24), 28(25), 29(26), 30(27)	24(23)	5
<b>Jumlah</b>		<b>19</b>	<b>17</b>	<b>36</b>

**b. Skala Kesepian**

**Tabel 9. Distribusi Aitem Baru Skala Kesepian**

No	Aspek	Sebaran Aitem		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1	<i>Personality</i>	4(3), 13(12), 17(16)	6(5), 9(8)	5
2	<i>Social desirability</i>	7(6), 8(7), 18	5(4), 10(9), 15(14), 19(18)	7
3	<i>Depression</i>	2(1), 3(2), 11(10), 12(11), 14(13)	16(15), 20(19)	7
<b>Jumlah</b>		<b>11</b>	<b>9</b>	<b>19</b>

**C. Analisis Data dan Hasil Penelitian**

**1. Uji Asumsi**

**a. Uji Normalitas**

Tujuan dari uji normalitas penelitian ini adalah untuk memastikan apakah distribusi data kuantitatif berada dalam kisaran normal atau tidak. Dengan menggunakan program SPSS versi 27.0 for Windows, teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov Z* digunakan untuk menguji normalitas. Tabel berikut ini menampilkan hasil uji normalitas:

**Tabel 10. Uji Normalitas**

Variabel	Mean	Standar deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Pengungkapan Diri	73,08	12,907	0,061	0,2	> 0.05	Normal
Kesepian	47,65	8,878	0,048	0,2	> 0.05	Normal

Data menunjukkan nilai KS untuk skala kesepian = 0,048 dengan  $p = 0,2$  ( $p > 0,05$ ) dan nilai KS untuk skala pengungkapan diri = 0,061 dengan  $p = 0,2$  ( $p > 0,05$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa kedua variabel penelitian berdistribusi normal.

#### b. Uji Linearitas

Signifikansi antar variabel harus dipastikan dengan menggunakan uji F ketika melakukan uji linearitas dalam sebuah penelitian. Temuan dari uji linearitas variabel pengungkapan diri dan kesepian menunjukkan nilai F linear sebesar 0.022 dengan signifikansi  $p = 0.881$  ( $p > 0.05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan linier antara variabel kesepian dan pengungkapan diri.

## 2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian ini menguji hubungan antara pengungkapan diri dengan kesepian pada pengguna media sosial TikTok yang berstatus sebagai mahasiswa di Fakultas Kedokteran Gigi UNISSULA. Hal ini dilakukan dengan menggunakan korelasi dengan teknik *product moment*.

Hipotesis ditolak berdasarkan hasil uji korelasi yang menunjukkan bahwa  $p = 0,884$  ( $p > 0,05$ ) dan koefisien  $r_{xy} = -0,014$ . Hubungan yang sangat lemah antara kedua variabel tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan positif yang signifikan antara pengungkapan diri dengan kesepian pada mahasiswa pengguna media sosial TikTok di Fakultas Kedokteran Gigi Unissula.

#### D. Deskripsi Variabel Penelitian

Tujuan dari deskripsi variabel penelitian adalah untuk memberikan ringkasan dari nilai-nilai yang dikumpulkan dari subjek atau responden selama pengukuran dan untuk memperjelas rincian mengenai kesehatan subjek dan variabel yang diteliti. Penelitian ini menggunakan model distribusi normal untuk kategori subjek, dengan subjek dikelompokkan menurut kategori bertingkat untuk setiap variabel yang dianalisis. Kategorisasi norma yang digunakan adalah sebagai berikut (Azwar, 2016):

**Tabel 11. Norma Kategorisasi**

Kategorisasi	Rentang skor
Sangat Tinggi	$M + 1,5 SD < X$
Tinggi	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5 SD$

Keterangan : **SD**: Standar deviasi hipotetik

**M**: Mean hipotetik

#### 1. Deskripsi Data Skala Kesepian

Skala kesepian tersusun dari 19 aitem dimana setiap aitem memiliki rentang nilai 1 hingga 4. Nilai minimum yang diperoleh yaitu 19 ( $1 \times 19$ ), nilai maksimum adalah 76 ( $4 \times 19$ ), rentang nilai yang didapat yaitu 57 ( $76 - 19$ ), *mean* hipotetik sebesar 47,5 ( $((76+19)/2)$ ), dan standar deviasi 9,5 ( $57/6$ ). Berikut adalah tabel deskripsi hasil dari variabel kesepian:

**Tabel 12. Deskripsi statistik variabel Kesepian**

	Empirik	Hipotetik
Skor minimal	19	19
Skor maximal	56	76
Mean (M)	47,65	47,5
Standar Deviasi (SD)	8,878	9,5

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa mean empirik lebih besar daripada mean hipotetik ( $47,65 > 47,5$ ), sehingga skor subjek berada dalam kategori sedang. Berikut ini merupakan tabel deskripsi katrgori data variabel kesepian:

**Tabel 13. Norma Kategorisasi Skor Subjek Skala Kesepian**

Norma	Kategori	Frekuensi	Presentase
$61,75 < 76$	Sangat Tinggi	8	7,54%
$52,25 < 76 \leq 61,75$	Tinggi	23	21,70%
$42,75 < 76 \leq 52,25$	Sedang	46	43,40%
$33,25 < 76 \leq 42,75$	Rendah	23	21,70%
$19 \leq 33,25$	Sangat Rendah	6	5,66%
<b>Total</b>		<b>106</b>	<b>100%</b>

Pada tabel di atas menginterpretasikan bahwa terdapat 8 mahasiswa mengalami kesepian yang sangat tinggi dengan nilai kurang dari 61,75, pada kategori kesepian yang tinggi terdapat 23 mahasiswa dengan rentan nilai 52,25 sampai 61,75, pada kategori sedang terdapat 46 mahasiswa dengan rentan nilai 42,75 sampai 52,25, pada kategori kesepian yang rendah terdapat 23 mahasiswa dengan rentan nilai 33,25 sampai 42,75, dan kategori sangat rendah terdapat 6 mahasiswa dengan nilai kurang dari 33,35.

Berdasarkan norma kategorisasi skala kesepian memperoleh nilai *mean* empirik subjek sebesar 47,65 sedangkan nilai *mean* hipotetik 47,5. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata subjek yang memiliki tingkat kesepian yang sedang. Hasil tersebut disajikan dalam tabel berikut:

**Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Kesepian**

Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
19	42,75	52,25	61,75	76

## 2. Deskripsi Data Skala Pengungkapan Diri

Skala pengungkapan diri terdiri dari 36 aitem dimana setiap aitem memiliki rentang nilai 1 hingga 4 dengan nilai minimum yang diperoleh yaitu 36 ( $1 \times 36$ ), nilai maksimum adalah 144 ( $4 \times 36$ ), rentang nilai sebesar 108 ( $144 - 36$ ), *mean* hipotetik sebesar 90 ( $(144+36)/2$ ), dan standar deviasi 18 ( $108/6$ ). Berikut adalah tabel deskripsi hasil dari variabel pengungkapan diri:

**Tabel 14. Deskripsi statistik variabel Pengungkapan Diri**

	Empirik	Hipotetik
Skor minimal	39	36
Skor maksimal	101	144
Mean (M)	73,08	90
Standar Deviasi (SD)	12,907	18

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa *mean* empirik lebih kecil daripada *mean* hipotetik ( $73,08 < 90$ ), sehingga skor subjek berada dalam kategori rendah. Tabel di bawah ini menyajikan deskripsi kategori data variabel pengungkapan diri:

**Tabel 15. Norma Kategorisasi Skor Subjek Skala Pengungkapan Diri pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial TikTok**

Norma	Kategori	Frekuensi	Presentase
$117 < 144$	Sangat Tinggi	0	0%
$99 < X \leq 117$	Tinggi	1	0,94%
$81 < X \leq 99$	Sedang	28	26,41%
$63 < X \leq 81$	Rendah	51	48,11%
$36 \leq 63$	Sangat Rendah	26	24,51%
<b>Total</b>		<b>106</b>	<b>100%</b>

Tabel di atas menginterpretasikan bahwa tidak ada mahasiswa yang melakukan pengungkapan diri dalam kategori sangat tinggi dan terdapat 1 mahasiswa dalam kategori tinggi pada pengungkapan diri dengan rentan nilai 99 hingga 117. Pada kategori sedang terdapat 28 mahasiswa dengan rentan nilai 81 hingga 99, 51 mahasiswa pada kategori rendah dengan rentan nilai 63 hingga 81, dan 26 mahasiswa dalam kategori sangat rendah dengan rentan nilai kurang dari 63.

Berdasarkan norma kategorisasi skala pengungkapan diri di atas memperoleh nilai *mean* empirik sebesar 47,65 dan nilai *mean* hipotetik sebesar 47,5. Dimana hal ini menunjukkan bahwa rata-rata subjek yang memiliki tingkat pengungkapan diri dalam kategori sedang. Hasil tersebut disajikan dalam tabel berikut:

**Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Pengungkapan Diri**

Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
36	81	99	117	144

### E. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada 106 mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi di UNISSULA meliputi 12 laki-laki dan 94 perempuan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pengungkapan diri dan kesepian berhubungan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi UNISSULA pengguna media sosial TikTok. Analisis data penelitian menunjukkan bahwa tidak ada korelasi positif yang signifikan secara statistik antara pengungkapan diri di media sosial TikTok dengan kesepian pada mahasiswa kedokteran gigi UNISSULA. Hasil dari uji hipotesis yang dilakukan memperoleh nilai F linear = 1,129 dengan taraf signifikansi  $p = 0,328$  ( $p > 0,05$ ) dan skor  $r_{xy} = -0,014$  dengan  $p = 0,884$  ( $p > 0,05$ ). Dalam hal ini, hipotesis yang diajukan tidak dapat diterima atau tidak terbukti. Sehingga hipotesis yang menyatakan semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami maka semakin tinggi pula pengungkapan diri di media sosial TikTok tidak terbukti.

Dengan persentase 43,40%, kategori sedang pada deskripsi skor kesepian tercapai, artinya mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Islam Sultan Agung Semarang memiliki tingkat kesepian yang sedang. Kehilangan atau berkurangnya hubungan sosial dengan orang lain merupakan salah satu faktor psikologis yang berkontribusi terhadap kesepian. Akibatnya, orang yang merasa kesepian sering kali beralih ke internet-entah itu untuk bermain game, media sosial, belanja online, atau mencari informasi-untuk melampiaskan rasa kesepiannya (Young, Pistner, O'Mara, & Buchanan, 1999 dalam Dwi Ariani dkk, 2019). Di sisi lain, orang tidak merasa kesepian jika tidak mempermasalahkannya atau bahkan menganggapnya menyenangkan (Dwi Ariani dkk., 2019).

Tidak adanya korelasi yang signifikan antara kesepian dan pengungkapan diri, mengartikan bahwa pengungkapan diri pada mahasiswa Fakultas

Kedokteran Gigi di media sosial TikTok tidak terpengaruh oleh perasaan kesepian. Pengungkapan diri pada variabel ini termasuk dalam kategori rendah dengan nilai persentase 48,11%, yang berarti mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi UNISSULA menunjukkan rendahnya pengungkapan diri di media sosial. Hal ini dikarenakan media sosial TikTok tidak hanya dipergunakan sebagai pengungkapan diri, namun memiliki sejumlah fungsi dan peran penting lainnya terutama bagi para pengguna generasi muda atau Gen Z. Pemanfaatan TikTok dapat berupa mendapatkan berbagai informasi baru atau belajar dari konten-konten edukatif, sehingga pengguna dapat dengan mudah mendapatkan pengetahuan baik belajar ilmu pengetahuan, pengetahuan umum, atau berbagai tips yang diberikan karena kontennya yang menarik dan mudah dimengerti. Selain itu, bisa juga digunakan untuk hiburan untuk mengisi waktu luang, mengekspresikan kreativitas diri dalam bentuk hobi, membangun personal branding, berbisnis, hingga berbelanja. Menurut penelitian Tambunan dan Simbolon (2024), orang yang memiliki citra diri yang positif umumnya lebih mudah didekati di platform media sosial seperti Instagram dan TikTok. Citra diri yang positif juga akan tercipta jika seseorang menunjukkan identitas diri yang positif atau bahkan membagikan aktivitas yang disukainya.

Temuan penelitian ini berlawanan dengan penelitian sebelumnya pada kelompok usia remaja yang dilakukan oleh (Nuraini & Satwika, 2023). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pengungkapan diri dan kesepian. Pada tahap perkembangan usia remaja, individu dituntut untuk mandiri, menentukan karir, serta mampu membangun hubungan sosial dan emosional, akibat ketidaksesuaian antara kuantitas dan kualitas hubungan sosial yang dimiliki dapat memunculkan keinginan untuk mengungkapkan perasaannya melalui pengungkapan diri, khususnya di media sosial.

Hasil penelitian ini bertentangan dengan penelitian Ulfah & Aviani, (2023) yang hasilnya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kesepian dengan online *self-disclosure* pada remaja. Penelitian ini menjelaskan bahwa di usia remaja rentan untuk mengalami tingkat kesepian yang tinggi

akibat emosi negatif yang kemudian memicu untuk melakukan pengungkapan diri di media sosial.

Hasil penelitian ini juga bertentangan dengan penelitian sebelumnya mengenai kesepian dan pengungkapan diri pada masa dewasa awal yang dilakukan oleh Ariyanti (2023), yang menemukan bahwa tingkat kesepian yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat pengungkapan diri secara online yang lebih tinggi. Menurut penelitian tersebut, orang yang memiliki hubungan sosial yang kurang merasa sulit untuk mengembangkan kedekatan romantis atau emosional dengan orang lain, yang membuat mereka beralih ke media sosial sebagai platform untuk pengungkapan diri atas kesepian mereka.

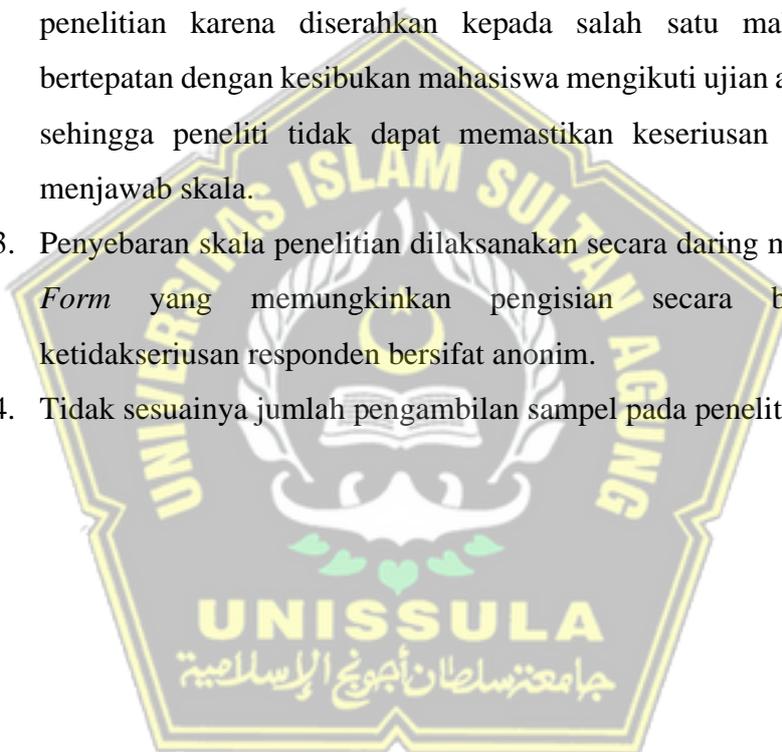
Hasil ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwidiyanti, dkk (2022), yang mencari tahu apakah pengungkapan diri dan kesepian berhubungan di platform media sosial Instagram. Temuan penelitian tersebut mengungkapkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik antara kedua variabel tersebut di antara pengguna Instagram remaja di Surakarta. Menurut penelitian ini, pengguna Instagram remaja di Surakarta mungkin lebih bersedia untuk mengungkapkan informasi pribadi karena alasan selain kesepian dibandingkan dengan alasan yang diteliti.

Hasil analisis studi ini menyimpulkan bahwa hubungan antara kesepian dan pengungkapan diri pada mahasiswa pengguna media sosial TikTok di Fakultas Kedokteran Gigi UNISSULA menunjukkan mean empirik skor kesepian sebesar 47,65 dan mayoritas responden sebanyak 43,40% dalam kategori sedang. Sedangkan *mean* empirik pengungkapan diri berada memiliki nilai sebesar 73,08 dengan mayoritas responden sebanyak 48,11% dalam kategori rendah. Variabel kesepian memberikan sumbangan efektif sebesar - 0,009 atau 0,9%.

## F. Kelemahan Penelitian

Penelitian ini memiliki berbagai kekurangan yang menyebabkan ketidaksempurnaan, sehingga mempengaruhi hasil yang diperoleh, diantaranya yaitu:

1. Peneliti mengalami kesulitan dalam menghubungi perwakilan mahasiswa kedokteran gigi angkatan 2022, sehingga jadwal pelaksanaan uji coba penelitian tidak sesuai dengan yang direncanakan.
2. Kurangnya pengawasan peneliti dalam penyebaran skala uji coba penelitian karena diserahkan kepada salah satu mahasiswa yang bertepatan dengan kesibukan mahasiswa mengikuti ujian akhir semester, sehingga peneliti tidak dapat memastikan keseriusan subjek dalam menjawab skala.
3. Penyebaran skala penelitian dilaksanakan secara daring melalui *Google Form* yang memungkinkan pengisian secara berulang dan ketidakseriusan responden bersifat anonim.
4. Tidak sesuainya jumlah pengambilan sampel pada penelitian ini.



**BAB V**  
**KESIMPULAN DAN SARAN**  
**A. Kesimpulan**

Temuan penelitian yang disebutkan di atas menunjukkan bahwa tidak ada korelasi positif yang signifikan secara statistik antara pengungkapan diri mahasiswa di Fakultas Kedokteran Gigi UNISSULA di media sosial TikTok dan kesepian. Yang mana hal ini mengindikasikan bahwa tidak ditemukannya korelasi antara kesepian dengan pengungkapan diri yang dilakukan di media sosial TikTok.

**B. Saran**

Berdasarkan temuan-temuan dari penelitian yang telah dilakukan, terdapat sejumlah masukan yang ditujukan kepada penilai studi, yaitu:

1. Bagi mahasiswa

Melalui penelitian ini, diharapkan mahasiswa lebih berani melakukan pengungkapan diri ketika merasa kesepian. Dengan adanya keterbukaan diri, seseorang yang mengalami kesepian akan merasa tidak terlalu kesepian, sehingga dapat memperbaiki kondisi psikologisnya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti mengusulkan agar penelitian berikutnya untuk mengeksplorasi penelitian yang berbeda dengan memperhatikan faktor-faktor lain dalam aspek personal, interpersonal, motivasional, dan afektif. Serta menyertakan psikoedukasi mengenai resiko dan manfaat dari pengungkapan diri di media sosial dan bagaimana pengungkapan diri yang sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adams, S. H. (2004). *The Relationships Among Adult Attachment, General Self-Disclosure, and Perceived Organizational Trust*. Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Agustriandri, F. (2021). Hubungan antara Academic Burnout dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Uin Maulana Malik Ibrahim Malang Di Masa Perkuliahan Daring (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Alifia Salsabil, A. (2023). Hubungan antara Kesepian dengan Celebrity Worship pada Penggemar K-Pop Di Semarang.
- Ariyanti, S. (2023). Kecemasan Social, Loneliness, dan Online Self Disclosure pada Dewasa Awal Pengguna Dating App Tinder. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2). <https://idm.or.id/JSER/index>.
- Audifax. (2008). Research: Sebuah Pengantar untuk “Mencari Ulang” Metode Penelitian dalam Psikologi. Yogyakarta: Jalasutra.
- Azhari, A. Y., Ibadurrahman, M., & Habibah, E. N. I. (2024). Diskursus Kerukunan Sosial Masyarakat Melalui Analisis Afeksi Hasil Pemilihan Umum 2024 Menggunakan Media Sosial X Dan Instagram. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 3(7), 144-155.
- Azizah, L., Gunawan, J., & Sinansari, P. (2021). Pengaruh Pemasaran Media Sosial Tiktok Terhadap Kesadaran Merek Dan Minat Beli Produk Kosmetik Di Indonesia. *Jurnal Teknik Its*, 10(2), A438-A443.
- Azwar, S. (2011). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Tes prestasi fungsi pengembangan dan pengukuran prestasi belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Dasar-dasar psikometrika*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan validitas (Edisi IV)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bansae, C. D. A., Anakaka, D. L., & Kiling, I. Y. (2020). *Descriptive Study of Self-Disclosure through Facebook of Psychology Students, Public Health Faculty of Nusa Cendana University*. *Journal of Community Health Juni*, 2(2), 74–81. <https://doi.org/10.35508/ljch>

- Bayuh Saputra, D. (2023). Hubungan antara Anonimitas dengan Keterbukaan Diri Pengguna Media Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula.
- Budiarti, F. N., Riandhita, A., & Tally, N. A. S. (2022). Preferensi Gen Z Terhadap Kemajuan Teknologi Pada Aplikasi TikTok dan Youtube. *In Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 1, 501–508.
- De Jong Gierveld, J. (1998). *A review of loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences*. Dalam *Reviews in Clinical Gerontology* (Vol. 8, Nomor 1, hlm. 73–80). <https://doi.org/10.1017/S0959259898008090>
- Dewa, C. B., & Safitri, L. A. (2021). Pemanfaatan Media Sosial Tiktok Sebagai Media Promosi Industri Kuliner Di Yogyakarta Pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Akun Tiktok Javafoodie). *Khasanah Ilmu-Jurnal Pariwisata Dan Budaya*, 12(1), 65-71.
- Dwi Ariani, M., Supradewi, R., & Syafitri, D. U. (2019). Peran Kesepian dan Pengungkapan Diri Online Terhadap Kecanduan Internet pada Remaja Akhir. *Proyeksi*, 14(1).
- Dwidiyanti, A., Hardjono, & Kirana Anggarani, F. (2022). Hubungan Harga Diri dan Kesepian dengan Pengungkapan Diri Remaja Surakarta Pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi MANDALA*, 6(2), 1–20.
- Febriani, S., Candra, I., & Nastasia, K. (2021). Hubungan Antara Intimate Friendship Dengan Self Disclosure Pada Siswa Kelas XI SMA N 4 Kota Padang Pengguna Media Sosial Instagram. *Psyche 165 Journal*, 130-138.
- Febrieta, D., & Pertiwi, Y. W. (2017). Efek kesepian terhadap hubungan antara persahabatan dan kebahagiaan. *Jurnal Psiko Bhara Kajian Ilmiah Dan Penelitian Psikologi*, 1(1), 57–76. <https://www.researchgate.net/publication/335260024>
- Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) Siswa Dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya Bagi Konseling. *Widya Warta: Jurnal ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun* , 33(1), 95–112.
- Gayatri, N. K. O. C., & Bajirani, M. P. D. (2024). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Pengungkapan Diri Remaja Di Media Sosial. 6(1), 2686–0430. <http://journal.uml.ac.id/TIT>
- Gentina, E., & Chen, R. (2019). *Digital natives' coping with loneliness: Facebook or face-to-face?*. *Information & Management*, 56(6), 103138.

- Hasbiah, U., Abdillah, R., & Nugraha, A. C. W. (2023). Harga Diri dan Kesepian pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial. *Journal on Education*, 05(04), 15472.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). *Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms*. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hikmawati, F., Nurawaliah, A., & Hidayat, I. N. (2021). Self Disclosure Santri Remaja di Media Sosial: Peran Self Identity Status dan Affiliation Motive. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 153-164.
- Hutten, E., Jongen, E. M. M., Hajema, K. J., Ruiters, R. A. C., Hamers, F., & Bos, A. E. R. (2022). *Risk factors of loneliness across the life span*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(5), 1–26. <https://doi.org/10.1177/02654075211059193>
- Ifdil, & Ardi, Z. (2013). Konsep Dasar Self Disclosure dan Pentingnya Bagi Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling. *Pedagogi | Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 13(1), 110–117. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/pedagogi>
- Islamiyah, S., Fadilah, A. N., Faizah, Y., & Arlina, A. (2024). Memahami Interaksi Sosial Mahasiswa Di Perguruan Tinggi: Studi Kasus Di Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. *Jispendiora Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 227-235
- Johana, K., Lestari, F. D., & Fauziah, D. N. (2020). Penggunaan Fitur Instagram Story Sebagai Media Self Disclosure dan Perilaku Keseharian Mahasiswi Public Relations Universitas Mercu Buana. *Jurnal Ilmu Manajemen Terapan*, 1(3), 280–209. <https://doi.org/10.31933/JIMT>
- Lestari, L. W. (2016). Fakultas psikologi universitas muhammadiyah malang 2016.
- Nuraini, B. K., & Satwika, Y. W. (2023). Hubungan antara Kesepian dengan Pengungkapan Diri pada Remaja Pengguna Instagram di Kota Surabaya. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(01), 861–873.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). *Theoretical Approaches to Loneliness. Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, , 36, 123–133.
- Prima, C. F., Suarsana, I. N., & Wiasti, N. M. (2021). Tinder Sebagai Platform Pencarian Jodoh Di Zaman Digital.

- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Hermita, M., Suhatri, R. J., Marwan, M. A., & Andriani, I. (2020). *Online Adolescent's Self-Disclosure as Social Media Users: The Role of Extraversion Personality, Perception of Privacy Risk, Convenience of Relationship Maintenance, and Self Presentation*. *Jurnal Psikologi*, 19(3), 219-232.
- Rahayu, D. (2023). *Pengaruh Perlakuan Digital Decluttering Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung).
- Rahmawati, E. A., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2023). Self-disclosure pada remaja pengguna tik-tok: Bagaimana peranan kecerdasan emosi. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 550-557.
- Rizal, M. N., & Rizal, G. L. (2021). Hubungan antara intimate friendship dengan self disclosure pada mahasiswa pengguna whatsapp. *Proyeksi*, 16(1), 15-24.
- Romdhon, A., & Wahyuningsih, H. (2013). Hubungan antara Pengungkapan-Diri dan Kepuasan Pernikahan Dengan Dimediasi Oleh Intimasi. *18*(1).
- Russell, D. W. (1996). *UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure*. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2)
- Siagian, G. P., & Brahmana, K. M. (2023). Grace Patricia Siagian, Karina M. Brahmana, *Gambaran Loneliness pada Wanita Lajang yang Bekerja di Kota Medan*. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 923–923.
- Siregar, G. A., & Andriani, I. (2022). Trust dan self-disclosure pada remaja pengguna Instagram. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 1(4), 183-191.
- Spence, N., Fox, J. R. E., Golding, L., & Daiches, A. (2014). *Supervisee self-disclosure: a clinical psychology perspective*. *Clinical psychology & psychotherapy*, 21(2), 178–192. <https://doi.org/10.1002/cpp.1829>
- Sugiyono, P. D. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

- Swirsky, J. M., Rosie, M., & Xie, H. (2022). *Correlates of early adolescents' social media engagement: The role of pubertal status and social goals. Journal of Youth and Adolescence*, 1-12.
- Syahza, A., & Riau, U. (2021). *Buku Metodologi Penelitian, Edisi Revisi Tahun 2021*. Cetakan Pe. Pekanbaru: UR Press Pekanbaru.
- Tambunan, M. S., & Simbolon, H. (2024). Pengaruh Self Image Terhadap Self Disclosure pada Pengguna Instagram dan Tiktok. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 2189–2202.
- Tsay-Vogel, M., Shanahan, J., & Signorielli, N. (2018). *Social media cultivating perceptions of privacy: A 5-year analysis of privacy attitudes and self-disclosure behaviors among Facebook users. New media & society*, 20(1), 141-161.
- Ulfah, N. M., & Aviani, Y. I. (2023). Hubungan Antara Kesepian dengan Online Self-Disclosure pada Remaja yang Menggunakan Instagram di Bukittinggi. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 4(2), 1448–1458. <https://doi.org/10.54373/imeij.v4i2.365>
- Wahyudi, A. P., Sofia, L., & Kristanto, A. A. (2022). Pengaruh Kesepian Terhadap Agresivitas Verbal di Media Sosial Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Imiah Psikologi*, 10(1), 69–79. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Wang, Y. C., Burke, M., & Kraut, R. (2016, February). *Modeling self-disclosure in social networking sites. In Proceedings of the 19th ACM conference on computer-supported cooperative work & social computing* (pp. 74-85).
- Wheless, L. R., & Grotz, J. (1976). *Conceptualization and Measurement Of Reported Self-Disclosure. Human communication research*, 2(4), 338–346.
- Wulan, A., Sampurna, A., Hasibuan, W. H., Fadhali, R. H., Wahyudi, I. D., & Hasibuan, R. L. A. (2024). Peran Dan Fungsi Manajemen Tiktok Dalam Pengolahan Media Sosial Di Era Digital Bagi Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1).
- Xie, W., & Kang, C. (2015). *See you, see me: Teenagers' self-disclosure and regret of posting on social network site. Computers in Human Behavior*, 52, 398-407.
- Zahra, S. F., & Kustanti, E. R. (2023). Hubungan Antara Kebutuhan Afiliasi Dengan Pengungkapan Diri Melalui Media Sosial Pada Mahasiswa

Angkatan 2019 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 12(2), 112-120.

Zahrabella, S., & Herdajani, F. (2023). Hubungan Harga Diri Dan Kesepian Dengan Keterbukaan Diri Pada Content Creator Tiktok Di Jakarta Barat. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 144-152.

