

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-DISCLOSURE* DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWI
FAKULTAS PSIKOLOGI PEMILIK *SECOND ACCOUNT*
INSTAGRAM DI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

SKRIPSI

OLEH:

PINA PALENTINA

20.8600.052



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

MEDAN

2024

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 25/9/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)25/9/24

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-DISCLOSURE* DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWI
FAKULTAS PSIKOLOGI PEMILIK *SECOND ACCOUNT*
INSTAGRAM DI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi sebagai syarat dalam memperoleh gelar sarjana
Psikologi Universitas Medan Area



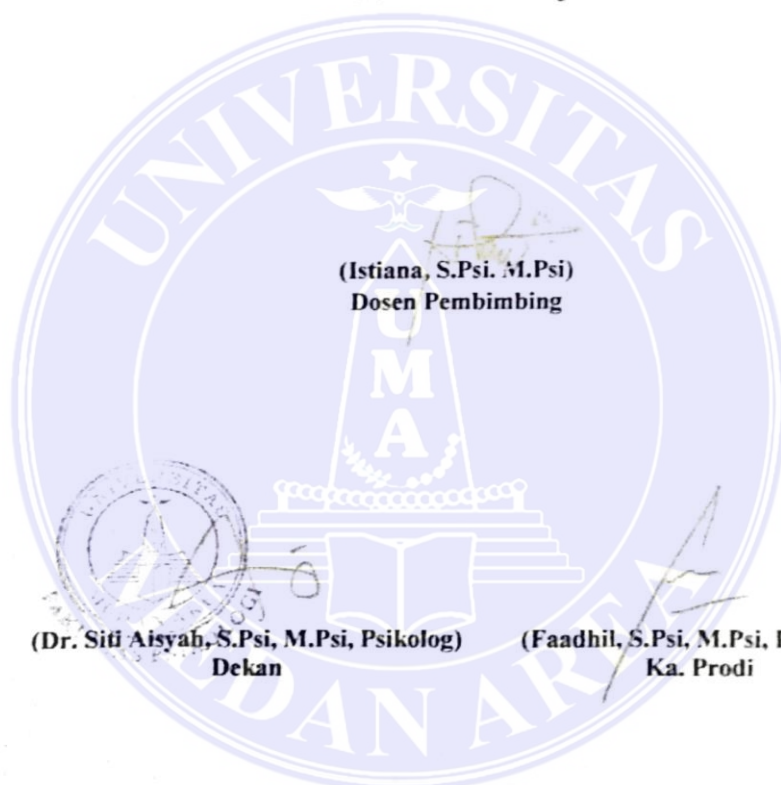
MEDAN

2024

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self-Disclosure* Dengan *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Pemilik *Second Account* Instagram Di Universitas Medan Area
Nama : Pina Palentina
NPM : 208600052
Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh
Komisi Pembimbing



Tanggal Disetujui: 02 September 2024

HALAMAN PERNYATAAN ORIGINALITAS

Saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Pina Palentina
NPM : 208600052
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya susun sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu di dalam penulisan skripsi saya kutip dari hasil karya orang lain yang telah dituliskan sumbernya dengan jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah. Dengan demikian, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan yang berlaku apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 02 September 2024




Pina Palentina
208600052

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

SKRIPSI UNTUK KEPERLUAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Pina Palentina
NPM : 208600052
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi

Menyetujui untuk memberikan Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif** atas karya saya dengan judul “Hubungan Antara *Self-Disclosure* Dengan *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Pemilik *Second Account* Instagram Di Universitas Medan Area”. Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif, Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmediakan / format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di: Medan,

Pada Tanggal: 02 September 2024



Pina Palentina
208600052

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *SELF-DISCLOSURE* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWI FAKULTAS PSIKOLOGI PEMILIK *SECOND ACCOUNT* INSTAGRAM DI UNIVERSITAS MEDAN AREA

OLEH:
PINA PALENTINA
NPM: 20.860.0052

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *self-disclosure* dengan *psychological well-being* pada pemilik *second account* Instagram. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dengan sampel 123 pemilik *second account* Instagram, menggunakan teknik *incidental sampling*. Metode analisis data menggunakan uji korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-disclosure* dengan *psychological well-being* pada pemilik *second account* di Instagram dengan nilai $r_{xy} = 0,661$ dengan $P = 0,000 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Koefisien determinan (R^2) sebesar 0,436, menunjukkan bahwa *self-disclosure* berkontribusi terhadap *psychological well-being* sebesar 43,6% sisanya dari faktor lain yang tidak dikaitkan dalam penelitian ini. Analisis lanjutan menunjukkan bahwa *self-disclosure* tergolong tinggi (mean empirik = 59,42, mean hipotetik = 50 dan standar deviasi = 8,376). *Psychological well-being* juga tergolong tinggi (mean empirik = 99,57, mean hipotetik 82 dan standar deviasi = 12,292).

Kata Kunci: *Psychological Well-Being*, *Self-Disclosure*, Pemilik *Second Account* Instagram

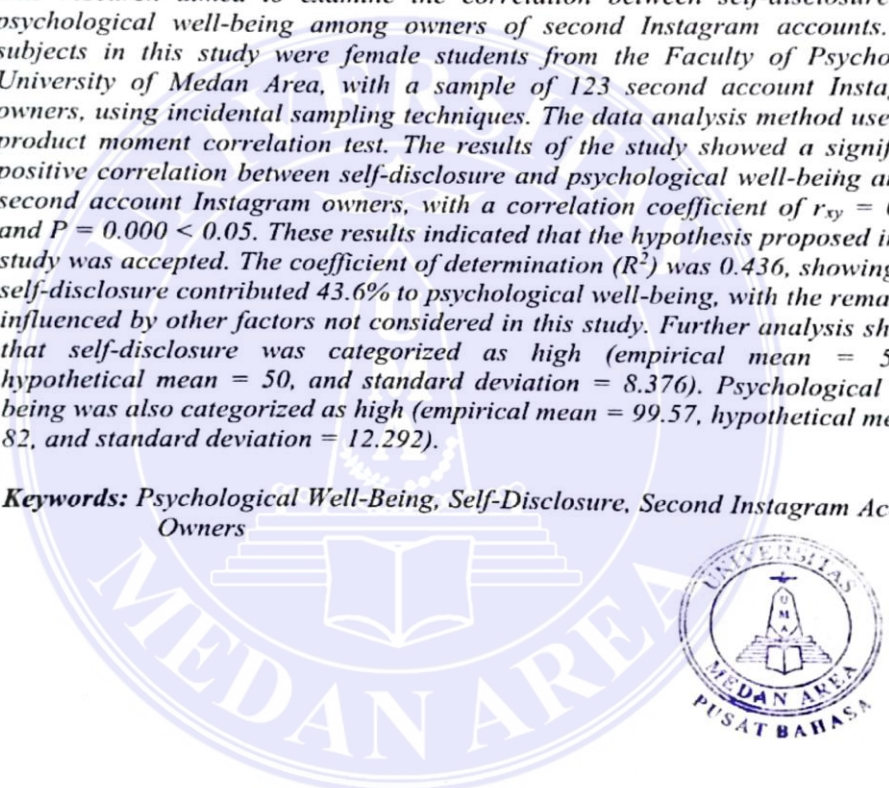
ABSTRACT

**THE CORRELATION BETWEEN SELF-DISCLOSURE AND
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING ON FEMALE STUDENTS OF THE
FACULTY OF PSYCHOLOGY WHO OWN SECOND INSTAGRAM
ACCOUNTS AT UNIVERSITY OF MEDAN AREA**

**BY:
PINA PALENTINA
NPM: 20.860.0052**

This research aimed to examine the correlation between self-disclosure and psychological well-being among owners of second Instagram accounts. The subjects in this study were female students from the Faculty of Psychology, University of Medan Area, with a sample of 123 second account Instagram owners, using incidental sampling techniques. The data analysis method used the product moment correlation test. The results of the study showed a significant positive correlation between self-disclosure and psychological well-being among second account Instagram owners, with a correlation coefficient of $r_{xy} = 0.661$ and $P = 0.000 < 0.05$. These results indicated that the hypothesis proposed in this study was accepted. The coefficient of determination (R^2) was 0.436, showing that self-disclosure contributed 43.6% to psychological well-being, with the remainder influenced by other factors not considered in this study. Further analysis showed that self-disclosure was categorized as high (empirical mean = 59.42, hypothetical mean = 50, and standard deviation = 8.376). Psychological well-being was also categorized as high (empirical mean = 99.57, hypothetical mean = 82, and standard deviation = 12.292).

Keywords: *Psychological Well-Being, Self-Disclosure, Second Instagram Account Owners*



RIWAYAT HIDUP

Peneliti bernama Pina Palentina yang lahir di Marike, 12 Juni 2002. Putri dari bapak Putera Bangun dan ibu Isnani Lubis. Peneliti merupakan anak ketiga dari empat bersaudara. Peneliti memulai pendidikan formal di SD Negeri 053960 pada tahun 2008 dan lulus pada tahun 2014. Kemudian ditahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan ke MTS Ulumul Qur'an Stabat dan lulus pada tahun 2017. Setelah itu ditahun yang sama pula, penulis melanjutkan pendidikan ke tingkat Sekolah Menengah Atas di MAS Ulumul Qur'an Stabat dan lulus pada tahun 2020. Pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan ke Universitas Medan Area dan terdaftar sebagai mahasiswa S1 Universitas Medan Area dengan Prodi Psikologi. Sampai dengan penulisan skripsi ini, penulis masih terdaftar sebagai salah satu mahasiswa program pendidikan S1 Psikologi Universitas Medan Area.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya ucapkan kepada Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Self-Disclosure* Dengan *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Pemilik *Second Account* Instagram Di Universitas Medan Area”.

Terima kasih peneliti sampaikan kepada ibu Istiana, S.Psi, M.Pd, M.Psi, selaku dosen pembimbing, ibu Anna Wati Dewi Purba, S.Psi, M.si, selaku ketua panitia, ibu Emma Fauziah, S.Psi, M.Psi, Psikolog, selaku sekretaris panitia, dan ibu Maghfirah Dr, S.Psi M.Psi, Psikolog selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan petunjuk saran dan arahan dalam mengerjakan skripsi ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada responden penelitian serta staff yang telah bersedia bekerjasama di penelitian ini.

Terima kasih kepada Ibu peneliti Isnani Lubis dan Ayah peneliti Putera Bangun atas do'a, kasih sayang dan pengorbanannya sehingga peneliti dapat menyelesaikan pendidikan ke bangku sarjana. Terimakasih kepada saudara-saudari kandung peneliti. Terimakasih juga kepada sahabat-sahabat peneliti yang telah membantu dan memberi dukungan kepada peneliti untuk menyelesaikan tugas akhir peneliti.

Medan, 02 September 2024


Pina Palentina
208600052

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORIGINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vi
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Hipotesis	9
1.5 Manfaat Penelitian	9
1.5.1 Manfaat Teoritis	9
1.5.2 Manfaat Praktis	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 <i>Psychological Well-Being</i>	11
2.1.1 Pengertian Psychological well-being	11
2.1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>psychological well-being</i>	12
2.2 <i>Self-Disclosure</i>	23
2.2.1 Pengertian <i>self-dilclosure</i>	23
2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self-disclosure</i>	24
2.2.3 Aspek- aspek <i>Self-disclosure</i>	29
2.3 Hubungan antara <i>self-disclosure</i> dengan <i>psychological well-being</i> pada pemilik second account di Instagram	32
2.4 Kerangka Konseptual	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian	34
3.2 Bahan dan Alat	34

3.3	Metologi Penelitian	34
3.3.1	Jenis Penelitian	34
3.3.2	Defenisi Operasional Variabel Penelitian	35
3.3.3	Teknik Pengumpulan Data.....	36
3.3.5	Metode Analisis Data.....	38
3.4	Populasi Dan Sampel.....	39
3.4.1	Populasi.....	39
3.4.2	Sampel	39
3.5	Prosedur Kerja	40
3.5.1	Persiapan Administrasi	40
3.5.2	Persiapan Alat Ukur	41
3.5.3	Pelaksanaan Penelitian.....	42
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	43
4.1	Analisis Data.....	43
4.1.1	Uji Validitas dan Reliabilitas	43
4.1.2	Uji Normalitas.....	45
4.1.3	Uji Linearitas	46
4.2	Uji Hipotesis.....	47
4.2.1	Korelasi <i>Product Moment</i> antara <i>Self-Disclosure</i> dan <i>Psychological Well-Being</i>	47
4.3	Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	48
4.3.1	Mean Hipotetik	48
4.3.2	Mean Empirik	49
4.3.3	Kriteria	49
4.4	Pembahasan	52
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	56
5.1	Kesimpulan.....	56
5.2	Saran	57
5.2.1	Mahasiswa yang memiliki <i>second account</i> instagram.....	57
5.2.2	Orang Tua	57
5.2.3	Penelitian Selanjutnya.....	58
	DAFTAR PUSTAKA.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Skala <i>Self-Disclosure</i> sebelum Uji Coba.....	41
Tabel 3.2 Blueprint Skala <i>Psychological Well-being</i> Sebelum Uji Coba	42
Tabel 4.1 Blueprint <i>Self-disclosure</i> Setelah Uji Coba.....	44
Tabel 4.2 Blueprint <i>Psychological well-being</i> Setelah Uji Coba.....	45
Tabel 4.3 Uji Normalitas Sebaran	46
Tabel 4.4 Uji Linearitas.....	47
Tabel 4.5 Korelasi Product Moment	48
Tabel 4.6 Perhitungan Mean Hipotetik dan Empirik	50



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	33
Gambar 4.1 Kurva <i>Self-Disclosure</i>	51
Gambar 4.2 Kurva <i>Self-Disclosure</i>	51



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Alat Ukur Penelitian	62
Lampiran 2 Data Screening.....	74
Lampiran 3 Data Penelitian.....	78
Lampiran 4 Validitas Dan Reliabilitas	87
Lampiran 5 Uji Normalitas Dan Linearitas.....	98
Lampiran 6 Hasil Uji Hipotesis	102
Lampiran 7 Surat Keterangan Bukti Penelitian	104



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di era informasi digital yang beragam saat ini, internet dan media sosial sangat dibutuhkan dan telah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat di seluruh dunia. Menurut survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), pengguna internet di Indonesia mencapai 215,63 juta orang selama periode 2022-2023. Ini mencerminkan peningkatan sebesar 2,67% dibandingkan periode sebelumnya yang mencatat 210,03 juta pengguna. Jumlah ini setara dengan sekitar 78,19% dari total populasi Indonesia yang berjumlah 275,77 juta orang. Selain itu, laporan *We Are Social* pada Oktober 2023 menunjukkan bahwa terdapat sekitar 104,8 juta pengguna Instagram di Indonesia, menjadikannya sebagai negara dengan jumlah pengguna Instagram terbanyak keempat di dunia. Kenaikan jumlah pengguna internet dan Instagram menunjukkan adanya peningkatan adopsi dan keterlibatan dalam platform digital (Dewi Bilqis dkk., 2024).

Media sosial adalah tempat media terfokus pada eksistensi pengguna dan membantu mereka beraktivitas dan bekerja sama. Dengan kata lain, media sosial dapat dilihat sebagai penyedia online yang membantu pengguna membentuk ikatan sosial dan menghubungkan satu sama lain. Media sosial juga memainkan peran penting sebagai sarana bagi pengguna untuk mengekspresikan diri (Kaun, 2014)

Media sosial memungkinkan orang-orang yang tertarik untuk berpartisipasi dengan memberikan komentar, memberikan *feedback* secara terbuka, dan

memberikan informasi dalam waktu yang cepat tanpa batasan ruang dan waktu (Secsio, dkk). Sebuah penelitian oleh Jati Kusuma dan Salis Yuniardi (2020) menemukan bahwa Instagram dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang dan bahkan dapat menginspirasi seseorang untuk memiliki kehidupan yang lebih baik. Ini terlihat ketika seseorang melihat postingan atau cerita di Instagram tentang nilai-nilai kehidupan dan spiritualitas, yang membuat mereka memiliki pandangan hidup yang lebih baik, dan manfaat tambahan dari akun tersebut dapat mengarah pada peningkatan kualitas hidup seseorang.

Instagram adalah *platform* media sosial yang memungkinkan penggunanya untuk mengelola citra diri mereka di publik. Kepopuleran Instagram saat ini menunjukkan daya tariknya yang kuat, terutama di kalangan generasi milenial yang sering mengunggah foto selfie dan video. Kekuatan dari foto dan video yang sering diposting, serta komentar yang diterima, menjadikan Instagram lebih dari sekadar alat berbagi informasi atau media komunikasi. *Platform* ini kini digunakan sebagai sarana untuk mengelola kesan diri, mempresentasikan diri secara positif di mata publik, dan menampilkan sisi tertentu dari diri dengan cara yang lebih efektif dibandingkan media sosial lainnya (Mutia, 2017).

Hal ini memberi pengguna kemampuan untuk memanipulasi diri mereka sehingga mereka tetap terlihat sempurna di hadapan orang lain. Tidak mungkin bagi pengguna Instagram untuk secara konsisten menampilkan konten yang sempurna untuk diunggah, yang mendorong mereka untuk membuat akun tambahan untuk dapat mengunggah konten apa pun yang mereka inginkan. Pengguna memiliki kontrol atas informasi pribadi mereka, menurut Rahma Hidayati & Irwansyah (2021) mengungkapkan dan menyembunyikan data pribadi

dapat berubah-ubah dan bergantung pada aturan untuk mengontrol seberapa mudah aksesibilitas informasi tersebut. Karena pengguna mungkin tidak terlalu percaya diri untuk mengunggah foto atau video pada akun utamanya, biasanya mereka membuat *second account*.

Fenomena yang terus muncul di Instagram dari tahun ke tahun, yang oleh mayoritas pengguna media sosial disebut sebagai "*second account*". Dalam penemuan sebelumnya terkait akun kedua Instagram, sering kali akun ini menggunakan nama samaran, atau dalam istilah KBBI disebut sebagai pseudonim. Pseudonim akun kedua Instagram adalah akun yang memakai identitas palsu. Akun ini memberikan manfaat seperti kebebasan berekspresi, mengurangi kecemasan, melindungi privasi pengguna, dan juga dapat digunakan untuk stalking. Salah satu fungsi utama dari pseudonim pada akun kedua Instagram adalah untuk melakukan *self-disclosure* (Anatasya 2023). Dengan *second account*, pengguna dapat mengekspresikan dirinya sesuka hati karena mereka memiliki tujuan tertentu dan biasanya adalah wanita. Setiap orang yang memiliki *second account* dapat melakukan banyak hal baru. Menurut Gandasari dkk, (2022) karena individu tidak memiliki banyak pengikut dan hanya memiliki pengikut yang dipercayainya, emosi, pikiran, dan perasaan yang diungkapkan lebih bebas. sehingga individu memiliki keberanian untuk menyampaikan pikiran dan emosi mereka karena mereka percaya satu sama lain.

Menurut Ryff (1989) *psychological well-being* merupakan konstruksi multi dimensional yang terbentuk dari sifat atau sikap terhadap hidup seseorang. Dalam artian suatu gagasan yang berkaitan dengan perasaan yang dirasakan seseorang sebagai akibat dari peristiwa yang mereka alami selama hidup mereka. Hal ini

menunjukkan bahwa *psychological well-being* sangat penting bagi manusia. Mampu mengendalikan emosi negatif adalah bagian normal dari kehidupan ketika anda mengalami kekecewaan, kegagalan, dan kesedihan. Saat seseorang merasa lebih baik secara psikologis, dia akan mampu mengatur lingkungannya, dan kemungkinan besar akan dapat berdampak positif baik pada orang lain maupun lingkungannya. Sangat penting untuk memiliki *psychological well-being* yang baik saat dewasa awal karena dapat membantu berbagai masalah dalam hidup dan keseimbangan dalam hidup. Suseno & Pramithasari (2019) emosi individu berperan penting karena saling berkaitan dengan efek positif dan negatif.

Menurut penelitian Lubis & Agustini (2018) banyak orang mengalami masalah psikologis yang ditandai dengan munculnya emosi negatif, marah, sedih, hampa, dan merasa tidak memiliki tujuan hidup. Menurut penelitian Awaliyah dkk., (2017) penerimaan diri dan lingkungan pengendalian diri mempengaruhi *psychological well-being* pada mahasiswa. Faktor lain yang berkaitan dengan kemampuan untuk menyelesaikan masalah termasuk pentingnya keterampilan dalam belajar dan kemampuan untuk belajar secara mandiri untuk menyesuaikan keadaan lingkungan. Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa *psychological well-being* diperlukan di masa dewasa awal agar orang dapat mengatasi masalah yang ada di sekitar mereka.

Di Indonesia salah satunya pada aplikasi Instagram yang masih mempunyai rasa mencemooh orang lain tanpa alasan, sehingga individu tersebut merasa tidak percaya diri. Penelitian yang dilakukan oleh Prihantoro dkk., (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *second account* mengalami ketidaknyamanan atau kurang percaya diri saat menggunakan akun Instagram utama mereka.

Mereka tidak berani untuk mengungkapkan apa yang ada di akun utamanya, karena itu dapat mengubah keyakinan dirinya dan mengundang banyak cemoohan. Maka dari itu kenapa individu lebih suka membuat *second account* di Instagram, yaitu untuk mengurangi hal-hal yang kurang baik dan sulit diterima. Hal ini menunjukkan bentuk dan efek dari *self-disclosure* dan *psychological well-being* pada pemilik *second account* di Instagram mereka masing-masing.

Jika dilihat dari salah satu aspek yang terdapat pada pola komunikasi pengguna Instagram sehingga dapat memperoleh pujian yaitu adanya rasa *self-disclosure* tersebut melalui fitur-fitur yang ada pada media sosial Instagram. Contohnya seperti fitur *instastory* pengguna Instagram awalnya memposting pengalaman atau kehidupan sehari-hari dengan mengungkapkan dirinya secara bebas, memberikan pendapat pada pengguna lain serta ingin membagikan ceritanya dan berkeluh kesah. Fenomena tersebut sejalan dengan teori *self-disclosure* dalam mengembangkan sebuah hubungan dan akan dibahas lebih lanjut pada penelitian ini.

Self-disclosure sangat penting pada usia dewasa awal yang merupakan fase kehidupan yang krusial di mana individu mengatasi berbagai tugas perkembangan penting, seperti menetapkan identitas pribadi, memulai karir, dan membangun hubungan sosial yang stabil. Pada periode ini, individu juga menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan kehidupan pribadi dan pekerjaan, serta mengelola tanggung jawab jangka panjang, yang semuanya berkontribusi pada pembentukan fondasi untuk kehidupan dewasa mereka karena individu membutuhkan cara untuk membangun hubungan sosial yang baik dengan orang lain (Hurlock, 2011). Terdapat 89% pengguna Instagram di Indonesia

berusia 18 hingga 34 tahun. Berdasarkan fenomena tersebut, kebanyakan pemilik *second account* memasuki usia dewasa awal. Namun, rentan usia tersebut termasuk dalam usia dewasa awal yang ditetapkan oleh Hurlock, yaitu dari 18 hingga 40 tahun. Fenomena yang menarik untuk dibahas dan dipelajari terkait Instagram adalah bagaimana penggunaannya bisa berinteraksi dan memperlakukan akun mereka secara berbeda. Instagram adalah tempat yang mana untuk mengekspresikan, memposting, menampilkan dirinya didepan orang lain untuk menunjukkan eksistensi pengguna.

Pada hakikatnya *self-disclosure* adalah kemampuan orang dalam memberikan reaksi atau tanggapan tentang dirinya yang biasanya disembunyikan dalam situasi yang sedang dihadapi untuk mencapai hubungan yang lebih baik, sehingga seseorang yang memiliki keterbukaan diri yang baik akan lebih paham akan mendalami perilakunya. *Self-disclosure* adalah komunikasi yang mengungkap tentang pemikiran, perasaan, dan keinginan diri sebenarnya (Gamayanti dkk., 2018). Menurut Liwilery (2015) *self-disclosure* adalah cara seseorang mengungkapkan perasaan, pikiran, aspirasi, dan elemen lainnya tentang diri mereka kepada orang lain, yang akan membantu mereka berkembang dan berkomunikasi dengan baik. Berdasarkan penjelasan di atas, *self-disclosure* dapat didefinisikan sebagai kemampuan secara sengaja membuka atau membagikan informasi pribadi tentang pikiran, ide, perasaan, dan harapan yang biasanya tersembunyi dan melibatkan orang lain untuk memulai hubungan yang lebih intim dengan mereka. Dalam konteks media sosial, *self-disclosure biasanya* mencakup cara orang berbagi informasi dalam bentuk status, foto, video, *chatting*, komentar, dan lainnya.

Terdapat banyak alasan mengapa seseorang melakukan *self-disclosure* di media sosial tentunya *second account* di Instagram. Dengan mengungkapkan informasi pribadi di *second account* Instagram, seseorang merasa dapat memperkuat ikatan, membangun kepercayaan, meningkatkan kualitas hubungan, dan mendapat pengakuan orang lain. Hal tersebut menimbulkan bahwa terdapat bentuk dan dampak yang terjadi akibat *self-disclosure* yang dilakukan oleh seseorang pada *second account* mereka masing-masing. Namun di sisi lain *self-disclosure* yang kurang tepat akan memberikan dampak buruk untuk individu yang melakukannya. Individu yang terlalu terbuka mengenai dirinya, menceritakan segalanya, tidak menyimpan rahasia diri sendiri dan rahasia orang lain disebut dengan *over self-disclosure*. *Self-disclosure* tersebut dapat dialami pada pemilik *second account* di Instagram terkait dengan *psychological well-being*.

Berdasarkan kondisi di atas, peneliti merasa perlu melakukan wawancara untuk mengetahui lebih lanjut tentang hubungan antara *psychological well-being* dan *self-disclosure* pada pemilik *second account* di Instagram. Berdasarkan hasil wawancara langsung bersama salah satu mahasiswi Universitas Medan Area, yang berinisial NM didapatkan hasil bahwa subjek merasa aman, dan bisa leluasa, serta lebih intim sama orang-orang terdekat di *second account* Instagram. Subjek merasakan adanya perbedaan jika di *first account* subjek merasa kurang aman, nyaman dan kurang *private*, serta tidak bersifat intim ketika subjek melakukan *self-disclosure* pada kelompok dengan jumlah besar. Hal tersebut menandakan bahwa sebelumnya subjek belum merasakan adanya *psychological well-being*,

tetapi setelah memiliki *second account* dan melakukan *self-disclosure* subjek dapat merasakan *psychological well-being*.

Hasil wawancara lain yang dilakukan oleh peneliti dengan salah satu mahasiswi Universitas Medan Area, yang berinisial M didapatkan hasil bahwa subjek merasakan adanya tekanan dan *pressure* atau kurangnya rasa percaya diri untuk berekspresi karena takut jadi bahan gosip di *first account* karena jumlah kelompok yang terlalu besar. Berbeda dengan *second account*, subjek lebih memilih *second account* karena orang-orang yang berada di *second account* adalah orang-orang yang dikenal atau dipercayainya sehingga subjek merasa lebih bisa leluasa, bebas, dan menunjukkan citra diri yang sebenarnya dengan orang-orang yang dipercayainya atau disukai. Hal tersebut juga menandakan bahwa subjek menemukan adanya *psychological well-being* pada dirinya di *second account* saat melakukan *self-disclosure* dengan jumlah kelompok yang kecil.

Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti tertarik untuk membahas lebih lanjut tentang hubungan antara *self-disclosure* dengan *psychological well-being* pada mahasiswi fakultas psikologi pemilik *second account* instagram di Universitas Medan Area.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka perumusan dalam penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada “Hubungan antara *self-disclosure* dengan *Psychological well-being* pada pemilik *Second Account* di Instagram”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-disclosure* dengan *psychological well-being* pada mahasiswi fakultas psikologi pemilik *second account* instagram di Universitas Medan Area.

1.4 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara *self-disclosure* dengan *psychological well-being* pada mahasiswi fakultas psikologi pemilik *second account* instagram di Universitas Medan Area. Dengan asumsi semakin tinggi tingkat *self-disclosure* individu maka semakin baik *psychological well-being*-nya dan sebaliknya, semakin rendah *self-disclosure* individu maka semakin buruk *psychological well-being*-nya.

1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang dicapai dalam penelitian ini, manfaat yang diharapkan adalah:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi ilmu pengetahuan di bidang psikologi. Selain itu harapannya dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai landasan dan referensi bagi peneliti selanjutnya terutama bagi peneliti yang berfokus pada variabel *self-disclosure* dan *psychological well-being*.

1.5.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pandangan bahwa pentingnya *self-disclosure* dan *psychological well-being*. Diharapkan agar

dewasa awal dapat berkembang dengan optimal dan memiliki pandangan positif terhadap kehidupan.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Psychological Well-Being*

2.1.1 Pengertian Psychological well-being

Psychological well-being adalah suatu kondisi dimana individu mampu menerima keadaan dirinya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mampu mengontrol lingkungan, memiliki kemandirian, memiliki tujuan hidup dan mampu mengembangkan bakat serta kemampuan untuk perkembangan pribadi (Ikhlathunnisa dkk., 2013)

Menurut Ryff (Distina 2019) *psychological well-being* adalah potensi seseorang untuk berfungsi penuh dilihat dalam hidupnya dari enam dimensi yaitu penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, hubungan yang positif dengan orang lain.

Psychological well-being dapat didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang berfungsi baik dan positif terhadap diri sendiri dan orang lain (Ramadhani dkk., 2016). Hal tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan suatu hal yang penting dalam kehidupan manusia. Selain itu, saat seseorang sudah sejahtera secara psikologis dia akan mampu mengatur lingkungan sekitarnya, dan kemungkinan dapat membawa dampak positif bagi orang dan lingkungan disekitarnya.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan *psichological well-being* adalah kondisi psikologis yang dialami oleh seseorang dengan tetap merasa bahagia dalam setiap keadaan yang

dialaminya. Dimana ia dapat menerima diri dan kenyataan, tetap dapat mandiri dalam melakukan tindakan yang progresif, dapat menguasai lingkungan dengan baik, serta memiliki tujuan hidup yang jelas meskipun mengalami berbagai keadaan baik keadaan yang sulit dan menyedihkan, maupun keadaan yang mudah dan menguntungkan.

2.1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*

Menurut Ryff (Mariyanti 2017) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* terdiri dari:

a. Usia

Semakin bertambah usia seseorang maka semakin mengetahui kondisi yang terbaik bagi dirinya. Oleh karenanya, individu tersebut semakin dapat pula mengatur lingkungannya menjadi yang terbaik sesuai dengan keadaan dirinya.

b. Jenis kelamin

Faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* seseorang salah satunya adalah jenis kelamin, perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan. Anak laki-laki digambarkan sebagai sosok individu yang agresif dan mandiri, sementara itu perempuan digambarkan sebagai sosok individu pasif dan tergantung.

c. Status sosial ekonomi

Perbedaan kelas sosial ekonomi memiliki hubungan dengan kesejahteraan status sosial ekonomi berhubungan dengan dimensi dari penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan pribadi. Banyak dampak negatif dari rendahnya status

sosial ekonomi, tampak dari proses hasil perbandingan sosial, dimana individu yang lebih rendah membandingkan dirinya kurang beruntung dari pada orang lain dan tidak mampu mendapatkan sumber daya yang dapat menyesuaikan kesenjangan yang dirasakan.

d. Budaya

Budaya barat memiliki skor yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri seseorang jika dibandingkan dengan budaya timur. Sistem nilai individual memberi dampak terhadap *psychological well-being* yang dimiliki suatu masyarakat. Budaya barat memiliki skor yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri dan dimensi otonomi, sedangkan budaya timur yang menjunjung tinggi nilai kolektivisme, memiliki skor yang tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain.

e. Dukungan sosial

Individu yang mendapatkan dukungan sosial memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Dukungan sosial diantaranya di dapat dari orang-orang terdekat seperti keluarga, sahabat, pasangan, rekan kerja, tenaga ahli maupun organisasi sosial.

Faktor-faktor yang berpengaruh dalam *Psychological Well-Being* seseorang menurut Ryff (Alawiyah dkk., 2022):

a. Usia

Ryff menunjukkan bahwa ada beberapa perbedaan usia yang dapat menunjukkan perbedaan kesehatan mental. Dalam penelitiannya, ia menemukan bahwa dimensi penguasaan lingkungan

dan otonomi akan sangat meningkat seiring bertambahnya usia. Dan menggunakan dimensi hubungan positif dengan orang lain

b. Jenis Kelamin

Penelitian Ryff menunjukkan bahwa skor wanita lebih tinggi memiliki dimensi hubungan positif dengan orang lain, daripada tingkat dimensi perkembangan yang eksklusif pada pria.

c. Perbedaan status sosial ekonomi

Status sosial juga mempengaruhi dimensi kesehatan mental pada seseorang. Pendidikan yang tinggi dalam status pekerjaan seseorang dapat meningkatkan kesehatan mental terutama pada dimensi penerimaan diri dan tujuan hidup. Orang dengan status sosial tinggi merasa lebih positif tentang diri mereka sendiri dan masa lalu mereka, dan memiliki arah hidup yang lebih baik daripada orang dengan status sosial rendah.

d. Budaya

Sistem nilai individualistik dan kolektivistis yang mempengaruhi kesehatan mental warga negara. Budaya barat mendapat skor lebih tinggi pada dimensi penerimaan diri dan otonomi, sedangkan pada bagian budaya timur mencetak skor lebih tinggi pada dimensi korelasi positif dengan orang lain.

e. Dukungan sosial

Menurut Ryff, perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada seseorang memerlukan dukungan dari orang yang ada di sekitarnya. Memberikan dukungan berupa ekspresi perilaku positif kepada

mereka yang diterima oleh orang-orang yang berarti dalam kehidupan pribadinya, termasuk keluarga, teman, kolega, dan organisasi sosial. Dukungan sosial bagi seseorang yang hidupnya bermakna dapat menyampaikan prediksi pasangan sehat seseorang.

f. Keyakinan agama

Keyakinan agama dapat memiliki implikasi bagi kesehatan mental setiap orang. Orang dengan keyakinan agama yang lebih tinggi lebih mampu menjelaskan segala sesuatu tentang kehidupan mereka secara positif, sehingga membuat hidup mereka lebih bermakna dan menghindari depresi dan stres.

g. Kepribadian

Kepribadian merupakan faktor berikutnya yang berpengaruh pada kesehatan mental seseorang. Penelitian telah menunjukkan bahwa tingkat stres yang rendah juga dipengaruhi oleh kesehatan mental seseorang.

Faktor-faktor *psychological well-being* lainnya menurut Well (Rosalina, 2018) ialah:

- a. Sosio Demografis adalah usia, gender, status pernikahan, status sosialekonomi dan hubungan sosial.
- b. Kesehatan adalah komunitas, hubungan biologis, aktivitas fisik, penyakit, penuaan, kematian.
- c. Kepribadian adalah merupakan suatu yang menggambarkan ciri khas seseorang yang membedakan orang tersebut dengan orang lain.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa faktor-faktor *psychological well-being* terdiri dari usia, jenis kelamin, status sosial, budaya, dukungan sosial, kepribadian, Tingkat Pendidikan dan keyakinan agama.

2.1.3 Aspek-aspek *psychological well being*

Ryff (2013) menyebutkan terdapat 6 dimensi dalam *psychological well-being* antara lain;

a. *Self-acceptance*

Orang dengan nilai tinggi merasa positif tentang dirimereka sendiri, menerima semua aspek diri mereka, dari hal baik maupun buruk, dan puas dengan masa lalu mereka. Sebaliknya, orang dengan nilai rendah tidak puas dengan diri mereka, merasa kecewa dengan masa lalu, dan ingin menjadi berbeda dari diri mereka yang sekarang

b. *Positive relationship with other*

Orang dengan nilai tinggi memiliki hubungan yang hangat dan saling percaya, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, dan mampu berempati dan membangun kedekatan. Sebaliknya, orang dengan nilai rendah memiliki sedikit hubungan dekat, kesulitan untuk peduli dan terbuka kepada orang lain, merasa terisolasi, dan enggan untuk berkompromi dalam hubungan.

c. *Autonomy*

Orang dengan nilai tinggi bisa mengendalikan hidup mereka sendiri, tidak terpengaruh oleh tekanan sosial, dan mengikuti standar

pribadi mereka sendiri. Sebaliknya, orang dengan nilai rendah sangat memperhatikan harapan orang lain, bergantung pada penilaian orang lain untuk keputusan penting, dan sering menyesuaikan diri dengan tekanan sosial.

d. *Environmental mastery*

Orang dengan nilai tinggi merasa mampu mengelola lingkungan mereka dengan baik, memanfaatkan peluang yang ada, dan menciptakan situasi yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Sebaliknya, orang dengan nilai rendah merasa kesulitan dalam mengatur kehidupan sehari-hari, merasa tidak bisa mengubah situasi di sekitar mereka, dan tidak melihat peluang yang ada.

e. *Purpose in life*

Orang dengan nilai tinggi merasa hidup mereka memiliki tujuan dan makna, baik di masa sekarang maupun masa lalu. Mereka memiliki keyakinan yang memberi arah hidup. Sebaliknya, orang dengan nilai rendah merasa hidup mereka tidak memiliki makna, tidak memiliki tujuan yang jelas, dan tidak melihat makna dalam kehidupan mereka

f. *Personal growth*

Orang dengan nilai tinggi merasa terus berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, dan melihat kemajuan dalam diri mereka dari waktu ke waktu. Sebaliknya, orang dengan nilai rendah merasa stagnan, bosan dengan hidup, dan merasa tidak bisa mengembangkan diri atau perilaku baru.

Menurut Ryff (Tasema 2018) aspek-aspek *psychological well-being* terdiri dari:

a. *Self-Acceptance*

Individu yang dapat menerima dirinya sendiri adalah individu yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, menerima dan mengakui berbagai aspek diri baik kualitas diri yang baik maupun buruk, serta dapat menerima secara positif tentang kehidupan masa lalu. Individu yang tidak dapat menerima dirinya sendiri adalah individu yang merasa kecewa dengan apa yang terjadi di masa lalu, merasa tidak puas dengan dirinya, merasa bermasalah dengan kehidupannya dan berharap menjadi orang yang berbeda dengan dirinya yang sekarang.

b. *Positif relationship with others*

Individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain terlihat mampu membina hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya, memperhatikan kesejahteraan orang lain, menunjukkan empati serta dapat menjalin hubungan timbal balik, saling memberi dan menerima, sebaliknya individu yang tidak memiliki hubungan positif dengan orang lain memiliki karakteristik sulit terbuka dengan orang lain, frustrasi dalam hubungan interpersonal, merasa terasing, tidak peduli dengan orang lain, tidak bersedia menyesuaikan diri untuk mempertahankan suatu hubungan yang hangat dengan orang lain.

c. *Autonomy*

Individu yang memiliki otonomi yang baik, jika mereka mampu mandiri dan tidak menunjukkan ketergantungan, mampu menghadapi tekanan sosial dengan berfikir dan bertindak dalam suatu cara tertentu, mengevaluasi diri sendiri menggunakan standar pribadinya. Sebaliknya individu yang belum memiliki otonomi akan memperhatikan pengharapan dan evaluasi dari orang lain, bergantung pada penilaian dan pendapat orang lain dalam mengambil keputusan, serta menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial dalam berpikir dan bertindak laku.

d. *Environmental mastery*

Individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang baik adalah individu yang mampu menguasai dan mengatur lingkungan, mampu memanfaatkan secara efektif akan kesempatan yang ada, mampu memilih dan menciptakan hubungan-hubungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadinya, mampu mengendalikan aturan yang berasal dari aktifitas eksternal. Sebaliknya individu yang belum memiliki penguasaan pada lingkungan ditunjukkan dengan karakteristik, merasa kesulitan dalam mengatur hidupnya sehari-hari, merasa tidak mampu untuk merubah atau meningkatkan hal-hal disekitarnya, kurangnya perhatian akan kesempatan yang ada di sekitarnya, kurangnya pengendalian akan dunia sekitarnya.

e. *Purpose in life*

Individu yang memiliki tujuan hidup yang baik apabila individu memiliki nilai-nilai yang diyakini dapat memberinya arti dan tujuan hidup, memiliki arah dalam hidupnya, merasakan makna kehidupannya saat ini maupun masa lalunya, berpegang teguh pada keyakinan, Sebaliknya ciri dari individu yang tidak memiliki tujuan hidup merasa kekurangan bermaknaan dalam hidup, memiliki sedikit tujuan, tidak mampu melihat maksud atau tujuan dari kehidupan dari masa lalu, tidak memiliki harapan atau keyakinan yang dapat memberikan makna bagi kehidupannya.

f. *Personal growth*

Individu yang memiliki pertumbuhan pribadi yang baik ditandai dengan kesadaran akan potensi yang dimilikinya, terbuka untuk suatu pengalaman yang baru, mampu melihat diri sendiri sebagai individu yang tumbuh dan berkembang, terbuka untuk suatu pengalaman yang baru, merasakan kemajuan diri dari waktu ke waktu, adanya perubahan yang mencerminkan semakin meningkatnya pengetahuan pribadi, Sedangkan karakter yang tidak mewakili adanya pertumbuhan pribadi adanya perasaan yang terhenti (*stagnation*), kurangnya keinginan untuk terus tumbuh dan berkembang, merasa bosan dan tidak adanya ketertarikan dalam hidup, merasa tidak mampu untuk mengembangkan sikap dan kebiasaan-kebiasaan yang baru.

Menurut Seligman (Sekarini dkk., 2020) aspek-aspek *psychological well-being* ialah sebagai berikut:

a. Hubungan positif

Hubungan sosial merupakan hal yang mendasar bagi setiap orang. Hubungan positif mengacu pada koneksi dan tali hubungan yang dimiliki individu dengan orang lain yang bersifat positif. Menciptakan hubungan yang positif dengan orang lain dapat membantu meningkatkan kesejahteraan.

b. *Engagement*

Engagement artinya adalah kelekatan/keterlibatan yang merupakan kemampuan individu untuk menikmati berbagai aktivitas sehari-hari. Hal ini bisa disadari melalui observasi pada diri individu, apakah individu mencurahkan seluruh perhatian baik fisik maupun psikis kepada aktivitas yang dilakukan. Contohnya adalah ketika kita makan, cobalah untuk memusatkan perhatian kita untuk makan tanpa disibukkan dengan hal lain, lalu saat istirahat, maupun saat bekerja yakni sejauh mana kita menikmati pekerjaan yang kita lakukan. Kondisi fokus dan menikmati aktivitas yang kita lakukan ini dapat membantu meningkatkan kesejahteraan seseorang.

c. *Meaning*

Meaning adalah kehidupan yang bermakna. Semua tindakan yang dilakukan oleh individu didorong oleh suatu meaning atau makna hidup. Mengetahui makna eksistensi di dunia bisa dilakukan dengan melakukan sesuatu yang lebih dari apa yang telah kita

lakukan. Ketidakmampuan memaknai hidup ibarat orang yang tidak memiliki pendirian yang jelas dan mudah untuk terbawa arus kehidupan orang lain. Salah satu contoh dari *meaning* adalah dengan melakukan perubahan dalam lingkungan sekitar, dengan cara membantu orang-orang melalui kegiatan bakti sosial. Aktivitas ini membuat kita merasa memiliki makna dalam kehidupan kita, yakni dengan membuat kita merasa bahwa diri kita ada dan bermanfaat kepada orang lain.

d. Emosi positif

Emosi positif dapat tercapai melalui dua sumber kenikmatan, yakni kenikmatan dan kesenangan. Kenikmatan berhubungan dengan hal-hal fisik, sementara kesenangan lebih berhubungan dengan intelektual dan kreativitas. Emosi positif diantaranya ialah perasaan bersyukur, bahagia, cinta, harapan dan keyakinan dan lainnya.

e. *Accomplishment*

Accomplishment artinya ialah suatu pencapaian/prestasi. Hal ini berhubungan dengan kemajuan diri. Pencapaian atau prestasi individu terhadap target yang dimiliki sangat berpengaruh terhadap tingkat kesejahteraan seseorang. Hal ini tidak lepas dari sikap optimisme yang dimilikinya. Selain itu, kemajuan diri individu ini tidak hanya ada, melainkan juga harus dirasakan atau dinikmati. Menikmati artinya adalah kita merasakan kemajuan tersebut dan mensyukuri hal itu.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, aspek-aspek *psychological well-being* terdiri dari penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup, dan perkembangan pribadi.

2.2 *Self-Disclosure*

2.2.1 *Pengertian self-dilclosure*

Self-disclosure berarti mengkomunikasikan informasi pribadi kepada orang lain. Informasi pribadi dapat mencakup pengungkapan *deskriptif, evaluatif, dan afektif*. Orang dapat mengungkapkan fakta tentang diri mereka sendiri, pendapat dan sikap yang mereka miliki, atau informasi tentang suasana hati dan emosi mereka. Informasi tentang diri dapat berupa informasi yang intim dan sangat sensitif seperti perasaan, pikiran, harapan, dan ketakutan pribadi, tetapi juga dapat berupa informasi yang kurang sensitif seperti selera dan preferensi (Masur, P.K 2019).

Sedangkan menurut Loiacono (2015) *self-disclosure* merupakan tindakan sukarela untuk mengkomunikasikan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain, yang membantu mereka melihat keunikan individu tersebut.

Informasi yang diberikan bervariasi mulai dari informasi yang umum hingga informasi yang spesifik. Dan biasanya *self-disclosure* dilakukan dalam keadaan sadar. Informasi yang disampaikan mencakup nilai diri, perasaan diri, emosi, sikap, status, keinginan atau karakteristik diri serta berbagai jenis informasi lainnya (Devito, 2015).

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa *self-disclosure* merupakan kegiatan membagikan informasi diri kepada orang lain secara sukarela dengan tujuan untuk membangun hubungan yang lebih akrab dengan orang lain. Informasi yang dimaksudkan dapat berupa nilai diri, perasaan diri, emosi, sikap, status, keinginan atau karakteristik diri serta berbagai jenis informasi lainnya.

2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self-disclosure*

Menurut Devito (2015) faktor-faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri sebagai berikut:

a. Kepribadian

Individu yang mudah bergaul dan *ekstrovert* lebih banyak dan lebih tertarik untuk *self-disclosure* dibandingkan individu yang tidak mudah ataupun kurang bergaul. Individu yang berkompeten memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih baik mengenai hal-hal yang ingin diungkapkan. Demikian pula, rasa percaya diri mereka dapat membuat mereka lebih bersedia mengambil risiko akan reaksi negatif yang mungkin terjadi ketika melakukan pengungkapan diri.

b. Perasaan menyukai

Pengungkapan diri umumnya dilakukan dengan orang yang disukai dan orang yang dipercayai. Membuka diri kepada orang yang disukai akan lebih mudah dibandingkan mengungkapkan diri dengan orang yang tidak disukai.

c. Topik

Topik yang sangat pribadi seperti hubungan seksual dan masalah keuangan sangat jarang diungkapkan. Topik yang lebih luas dan positif seperti mengenai pekerjaan dan hobi memiliki tingkat untuk diungkapkan lebih tinggi.

d. Budaya

Budaya yang berbeda memiliki pandangan yang berbeda terhadap pengungkapan diri. Beberapa budaya (terutama yang memiliki kebudayaan yang tinggi) memandang apabila mengungkapkan perasaan batin itu merupakan suatu kelemahan bagi mereka. Orang-orang di Amerika Serikat lebih terbuka daripada orang-orang di Inggris, Jerman, Jepang.

e. Jenis kelamin

Wanita lebih sering melakukan pengungkapan diri mengenai hubungan romantis mereka sebelumnya, perasaan mereka terhadap teman dekat mereka, ketakutan terbesar mereka dan apa yang tidak mereka sukai tentang pasangan mereka. Orang-orang kompeten cenderung lebih sering membuka diri dibandingkan orang yang tidak berkompeten. Orang yang berkompeten lebih banyak melakukan pengungkapan diri karena memiliki percaya diri yang lebih baik.

Menurut Liwilery (2015) *self-disclosure* atau pengungkapan diri dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu:

a. Keperibadian

Sebagai individu yang paham akan tentang diri sendiri, tentunya individu akan melakukan interaksi sosial dengan melakukan *self-disclosure*, karena dengan melakukan *self-disclosure*, kita mengetahui bagaimana cara orang lain memandang dan memperlakukan kita sebagai makhluk sosial dan mengetahui posisi kita sebagai makhluk sosial.

b. Kesadaran diri

Dalam proses *self-disclosure* kepada orang lain, kita akan lebih jelas dalam menilai kebutuhan, perasaan dan hal-hal psikologis dalam diri. Selain itu orang lain akan membantu kita dalam memahami diri kita sendiri, melalui berbagai masukan yang diberikan, terutama jika hal itu dilakukan dengan penuh empati.

c. Harga diri

Seseorang yang memiliki harga diri yang baik, memudahkan seseorang untuk berinteraksi dengan baik dan berbagi informasi mengenai dirinya kepada orang lain. Sehingga hal ini mempengaruhi bagaimana individu bersikap dan orang itu melalui diri terhadap dirinya dan orang melalui *self-disclosure*.

d. Faktor budaya

Nilai-nilai dan budaya yang dipahami seseorang mempengaruhi tingkat *self-disclosure*. Begitu pula kedekatan budaya antar individu. Baik budaya yang dibangun dalam keluarga, pertemanan, daerah,

negara memainkan peranan penting dalam mengembangkan *self-disclosure* seseorang.

e. Jenis kelamin

Dalam penelitian ditemukan bahwa pria lebih kurang terbuka dibandingkan dengan wanita. Tidak heran jika kebiasaan menggosip sering terjadi dalam komunitas perempuan dibandingkan komunitas laki-laki. Hal ini juga terkait dengan perasaan sebagai faktor yang mendominasi wanita, sehingga segala sesuatu serba dikaitkan dengan perasaan. Dikarenakan banyak hal yang dirasakan maka wanita cenderung ingin mengurangi beban hatinya dengan jalan mengungkapkan kepada orang lain melalui *face to face* maupun virtual.

f. Topik atau tema percakapan

Kecenderungan membuka diri terhadap suatu topik tertentu dibandingkan dengan topik yang lain. Semakin pribadi dan negatif suatu topik, maka akan semakin kecil pula untuk orang tersebut mengungkapkan terhadap orang lain. Seseorang yang sudah berumah tangga biasanya lebih memilih untuk menghindari pembicaraan permasalahan konflik rumah tangganya, karena hal ini adalah aib baginya. Tidak jarang seseorang menjadi terkejut dengan teman atau saudara yang tiba-tiba bercerai dari pasangannya tanpa tahu sebab-musababnya.

Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi keputusan seseorang untuk melakukan *self-disclosure* di media sosial yaitu;

a. Kesadaran diri

Ini mencakup pemahaman individu terhadap identitas mereka dalam konteks berbagai lingkungan (publik, swasta, lingkungan sekitar). Kesadaran diri yang tinggi dapat mempengaruhi seberapa terbuka seseorang dalam berbagi informasi pribadi di media sosial. Misalnya, individu yang lebih sadar akan reputasi mereka secara publik mungkin lebih memilih untuk membatasi informasi yang mereka bagikan.

b. Anonimitas

Anonimitas mengacu pada kemampuan seseorang untuk mempertahankan privasi dan kontrol atas identitas mereka dalam berinteraksi online. Kemampuan untuk menggunakan nama samaran atau berkomunikasi tanpa terlihat dapat meningkatkan keterbukaan diri karena individu merasa lebih aman secara privasi. Namun, ini juga bisa berarti bahwa orang-orang lebih cenderung untuk berbagi informasi pribadi karena mereka merasa tidak terlalu terpapar risiko.

c. Jenis kelamin dan usia

Faktor demografi seperti jenis kelamin dan usia dapat mempengaruhi perilaku keterbukaan diri di media sosial. Contohnya, penelitian menunjukkan bahwa usia yang lebih muda cenderung berbagi lebih banyak informasi pribadi daripada kelompok usia yang lebih tua. Selain itu, perbedaan dalam preferensi berbagi informasi dapat juga tergantung pada jenis kelamin individu.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat lima faktor *self-disclosure*, yaitu keperibadian, Harga diri, topik, budaya, anonimitas, jenis kelamin dan usia.

2.2.3 Aspek- aspek Self-disclosure

Menurut Wheelless dan Grotz (Kim dkk., 2015) terdapat 5 aspek *self-disclosure*, yaitu:

a. *Intent to disclosure*

Kesadaran individu dalam mengungkapkan diri terkait perasaan dan pikirannya. Dalam melakukan pengungkapan diri, salah satu hal yang individu pertimbangkan adalah maksud atau tujuannya. Karena tidak mungkin seseorang membuka diri tanpa adanya tujuan tertentu. Tujuan tiap individu dalam membuka diri pasti berbeda-beda, salah satunya adalah untuk mengekspresikan perasaan mereka.

b. *Amount of disclosure*

Hal ini berkaitan dengan intensitas yaitu seberapa sering individu berbicara mengenai dirinya dan durasi atau waktu yang dibutuhkan ketika individu membicarakan tentang dirinya sendiri.

c. *The positive-negative nature of disclosure*

Berupa keakuratan dan kejujuran individu dalam mengungkapkan diri atau memberikan informasi tentang emosi, perasaan, perilaku atau pengalamannya kepada orang lain.

d. *The honesty accuracy of disclosure*

Individu yang memiliki ketepatan dalam mengungkapkan diri telah mengetahui dan mengenali dirinya sendiri dengan baik, dalam

kejujuran juga merupakan aspek yang penting karena individu dapat saja jujur secara keseluruhan atau lebih-lebihkan, menutupi bagian terpenting atau berbohong.

e. *General depth-control of disclosure*

Seberapa dalam informasi yang diungkapkan individu terkait dirinya kepada orang lain.

Jourard (Ifdil & Ardi, 2013) mengembangkan enam aspek *self-disclosure* meliputi:

- a. Sikap atau opini, mencakup pendapat/sikap mengenai keagamaan dan pergaulan remaja.
- b. Selera dan minat mencakup selera dalam berpakaian, selera dalam makanan dan minuman, kegemaran akan hobi yang disukai.
- c. Pekerjaan atau pendidikan mencakup keadaan lingkungan sekolah dan pergaulan sekolah.
- d. Keuangan mencakup keadaan keuangan seperti sumber keuangan, pengeluaran yang dibutuhkan, cara mengatur keuangan.
- e. Kepribadian hal-hal yang mencakup keadaan diri, seperti marah, cemas, sedih, serta hal-hal yang berhubungan dengan lawan jenis.
- f. Fisik mencakup keadaan fisik dan kesehatan fisik

Taylor dkk (2018) menciptakan model teori Penetrasi Sosial yang di dalamnya menjelaskan dua dimensi dari *self-disclosure*, yaitu:

a. *Breadth*

Dimensi pertama mengacu pada luasnya pengungkapan diri. Dimensi ini menanyakan berapa banyak jenis informasi atau topik yang berbeda yang diungkapkan individu. Semakin banyak topik yang ingin dibagikan seseorang dengan orang lain, semakin tinggi tingkat selfdisclosure. Misalnya, luasnya pengungkapan dalam hubungan Anda dengan rekan kerja akan meluas saat Anda mulai mengungkapkan informasi tentang kehidupan Anda, tidak hanya seputar pekerjaan di tempat kerja.

b. *Depth*

Dimensi kedua yaitu kedalaman informasi yang disampaikan secara sukarela pergeseran dari pesan yang relatif impersonal ke pesan yang lebih *personal*. Dimensi ini menilai tingkat keintiman informasi yang telah diungkapkan. Salah satu cara untuk mengklasifikasikan dalam *self-disclosure* adalah dengan melihat jenis informasi yang dapat diungkapkan.

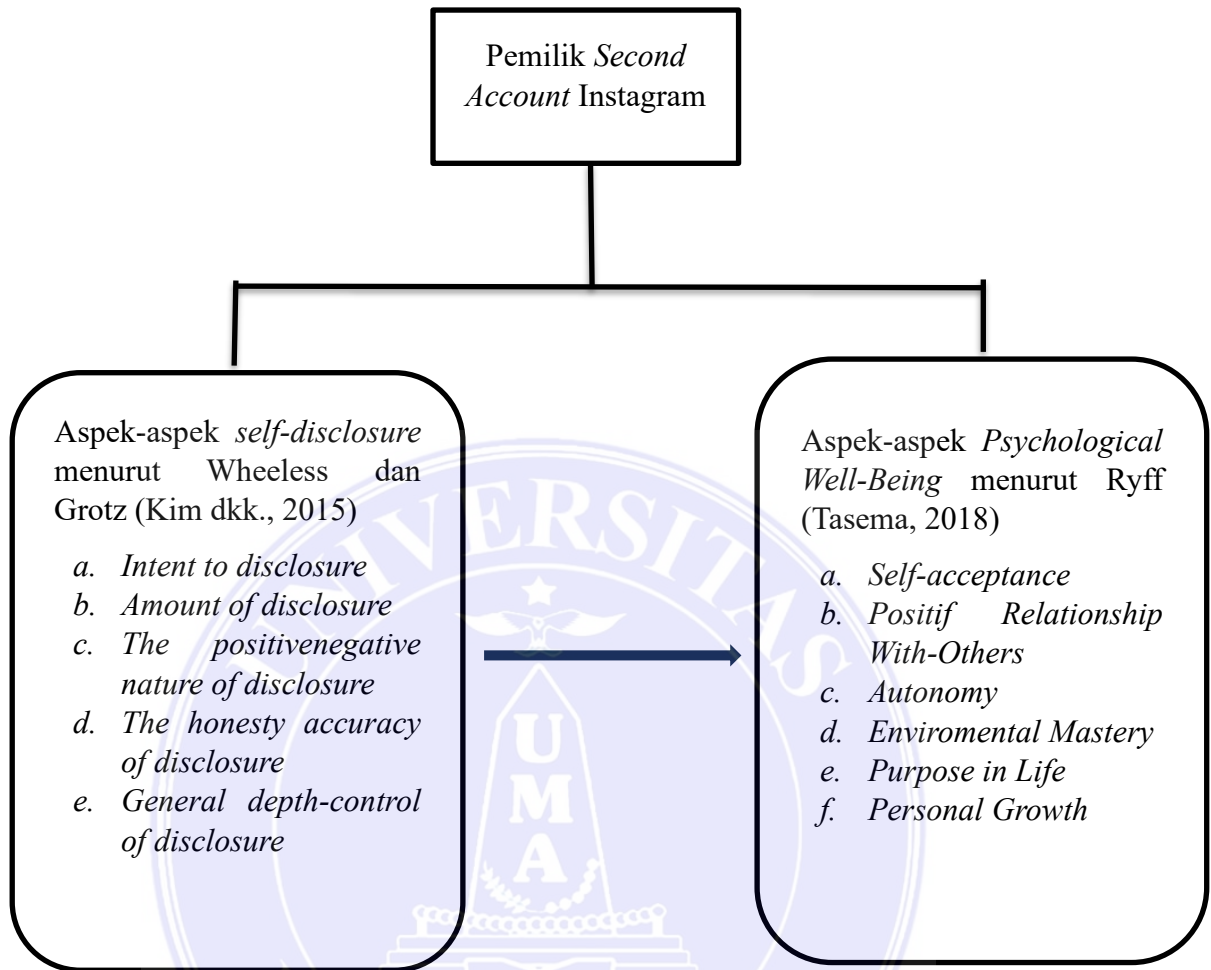
Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat lima aspek dari *self-disclosure* yaitu melibatkan *intended disclosure*, *amount of disclosure*, *positive-negative disclosure*, *honesty-accuracy*, dan *control of general depth or intimacy*. Selain itu, juga ada enam aspek lain yaitu: sikap atau opini, selera dan minat, pekerjaan atau Pendidikan, keuangan, kepribadian dan fisik.

2.3 Hubungan antara *self-disclosure* dengan *psychological well-being* pada pemilik *second account* di Instagram

Salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah kepribadian. Individu dengan kepribadian yang mendukung *self-disclosure*, yang melibatkan kemampuan individu untuk secara terbuka berbagi perasaan, pikiran, dan pengalaman pribadi dengan orang lain, secara signifikan berkontribusi pada *psychological well-being* karena ia memungkinkan individu untuk mengatasi stres dengan lebih efektif, mengurangi ketegangan fisik yang disebabkan oleh stres yang terpendam, serta memperoleh dukungan sosial yang penting, berupa saran, empati, dan bantuan praktis, yang dapat memperbaiki kondisi emosional dan mental mereka secara keseluruhan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harahap & Hendriyani (2023) mengemukakan bahwa individu yang memiliki motivasi tinggi untuk berbagi tentang diri sendiri dan secara aktif melakukan *self-disclosure* akan cenderung memiliki *psychological well-being* yang positif. Adapun motivasi yang menonjol adalah sebagai tempat pelarian dari pengalaman buruk, menjadi tempat *sharing*, dan menjadi tempat dokumentasi. *Self-disclosure* yang dilakukan oleh perempuan dewasa awal ibu kota melalui media sosial Instagram, berpengaruh pada *psychological well-being* yang dirasakan.

2.4 Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

Pada penelitian ini, sasaran yang diambil yaitu mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, yang dikampus 1 dan kampus 2. Berikut ini adalah table penelitian:

No	Kegiatan	2023				2024							
		Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Agu
1	Penyusunan Proposal												
2	Seminar Proposal												
3	Penelitian												
4	Seminar Hasil												
5	Sidang Meja Hijau												

3.2 Bahan dan Alat

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan bahan berupa kuesioner yang disebarakan kepada para sampel saat penelitian. Adapun alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa surat penelitian dan skala penelitian.

3.3 Metologi Penelitian

3.3.1 Jenis Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain kolerasi. Penelitian kuantitatif dalah metode penelitian ilmiah yang menggunakan pendekatan pengumpulan data berupa angka atau data

numerik untuk menjawab pertanyaan penelitian atau menguji hipotesis. Metode ini sering kali melibatkan analisis statistik untuk menghasilkan generalisasi atau kesimpulan yang dapat diterapkan secara lebih luas. Sedangkan desain kolerasi, diartikan sebagai desain penelitian digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua atau lebih variabel. Dalam konteks penelitian, desain ini digunakan untuk mengeksplorasi apakah terdapat hubungan antara variabel-variabel tersebut tanpa menetapkan sebab-akibat secara langsung (Salim, 2018). Sehingga desain kolerasi dianggap sesuai dengan penelitian ini karena ingin mengetahui hubungan antara variabel *self-disclosure* dengan *psychological well-being*.

3.3.2 Defenisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional pada penelitian adalah unsur penelitian terkait dengan variabel yang terdapat dalam judul penelitian atau yang mencakup dalam kerangka konseptual yang sesuai dengan hasil perumusan masalah. Definisi operasional pada penelitian ini adalah:

a. *Self-Disclosure*

Self-disclosure merupakan kegiatan membagikan informasi diri kepada orang lain secara sukarela dengan tujuan untuk membangun hubungan yang lebih akrab dengan orang lain. Informasi yang dimaksudkan dapat berupa nilai diri, perasaan diri, emosi, sikap, status, keinginan dan informasi lainnya. *Self-disclosure* dalam penelitian ini diukur berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Wheelless dan Grotz (Kim dkk., 2015) yaitu *intent to disclosure*,

amount of disclosure, the positive negative nature of disclosure, the honesty accuracy of disclosure, general depth-control of disclosure.

b. *Psychological Well-Being*

Psychological Well-Being atau kesejahteraan psikologi adalah seseorang yang bahagia dan merupakan tingkat kemampuan seseorang untuk menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan luar, memiliki arti hidup serta merealisasikan potensi dirinya secara terus menerus. *Psychological well-being* dalam penelitian ini diukur berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ryff (Tasema, 2018) yaitu *self-acceptance, positive relationship with others, Autonomy, environmental mastery, purpose in life.*

3.3.3 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ialah menggunakan skala likert. Skala Likert adalah jenis skala yang digunakan dalam penelitian untuk mengukur sikap atau pendapat responden terhadap suatu pernyataan atau peristiwa. Skala Likert terdiri dari pernyataan yang biasanya berbentuk pernyataan positif atau negatif, dan responden diminta untuk menunjukkan tingkat setuju atau tidak setuju mereka dengan setiap pernyataan tersebut (Salim, 2018). Pada penelitian ini digunakan dua macam skala yaitu: skala *self-disclosure* dan skala *psychological well-being*.

a. Skala *Self-disclosure*

Skala dalam penelitian ini disusun dengan mengacu pada aspek-aspek *self-disclosure* yang terdiri dari 5 aspek *self-disclosure*, yaitu: *Intent to disclosure*, *Amount of disclosure*, *The positive-negative nature of disclosure*, *The honesty accuracy of disclosure*, *General depth-control of disclosure*. Penilaian yang diberikan untuk favorable sangat setuju (4), setuju (3), tidak setuju (2), dan sangat tidak setuju (1). Sedangkan penilaian yang diberikan untuk *unfavorable* sangat setuju (1), setuju (2), tidak setuju (3), dan sangat tidak setuju (4).

b. Skala *psychological well-being*

Skala dalam penelitian ini disusun dengan mengacu pada aspek-aspek *psychological well-being* yang terdiri dari 6 aspek *psychological well-being* yaitu: *self-acceptance*, *positive relationship with others*, *Autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*. Penilaian yang diberikan untuk favorable sangat setuju (4), setuju (3), tidak setuju (2), dan sangat tidak setuju (1). Sedangkan penilaian yang diberikan untuk *unfavorable* sangat setuju (1), setuju (2), tidak setuju (3), dan sangat tidak setuju (4).

3.3.4 Validitas dan Reliabilitas

a. Validitas

Menurut Salim (2018) suatu alat ukur dikatakan valid apabila mengacu pada sejauh mana suatu instrumen dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas ini penting untuk memastikan bahwa data yang diperoleh dari instrumen atau metode tersebut

benar-benar relevan dan akurat dalam mengukur konstruk atau variabel yang diteliti (Salim, 2018).

Teknik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur dalam penelitian ini adalah Analisis product moment dari pearson, yakni dengan mendeklamasikan antara skor yang di peroleh dari hasil penjumlahan semua skor item korelasi antara skor item dengan skor total haruslah signifikan berdasarkan ukuran statistik tertentu, maka derajat korelasi dapat di cari dengan menggunakan koefisien dari pearson dengan menggunakan bantuan SPSS (*Statistic Packages or Social Science*).

b. Reliabilitas

Instrumen penelitian harus memenuhi syarat berikutnya yaitu reliabilitas. Jika instrumen penelitian dapat mengukur sebuah variabel pada suatu saat dan kelak juga dapat digunakan di waktu lainnya untuk mengukur variabel yang sama, itu disebut sebagai reliabilitas. Jadi reliabilitas adalah kemampuan alat ukur untuk tetap konsisten meskipun ada perubahan waktu.

Analisis reliabilitas dapat dipakai metode Alpha Cronbach's. Realibilitas dalam penelitian ini akan diuji dengan menggunakan bantuan SPSS (*Statistic Packager for Social Science*)

3.3.5 Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah korelasi *product moment* dari Pearson. Alasan digunakannya teknik korelasi ini karena pada penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat hubungan

antara suatu variabel independent dengan variabel dependent. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik komputer dengan program SPSS (*Statistic Packages for Social Science*).

Sebelum dilakukan analisis data dengan product moment, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi:

- a. Uji normalitas yaitu, untuk mengetahui apakah distribusi data dari variabel penelitian telah menyebar secara normal.
- b. Uji linieritas, yaitu untuk mengetahui apakah data variabel bebas memiliki hubungan yang linier dengan variabel terikat.

3.4 Populasi Dan Sampel

3.4.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2016) populasi adalah wilayah generalisasi atas subjek/objek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk diteliti, yang selanjutnya ditarik kesimpulannya. Populasi juga diartikan sebagai keseluruhan elemen atau unsur yang akan kita teliti. Populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswi Fakultas Psikologi Stambuk 2021 dan 2022 terdiri dari 557 mahasiswi dengan rentang usia 18-25 tahun.

3.4.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2016), sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *incidental sampling*. Menurut Salim (2018) *incidental sampling* adalah metode pengambilan sampel di mana peneliti memilih responden berdasarkan kemudahan akses

atau ketersediaan mereka. Dalam teknik ini, peneliti mengambil sampel secara kebetulan dari individu yang kebetulan tersedia atau mudah dihubungi pada waktu dan tempat tertentu. Adapun kriteria yang digunakan yaitu:

- a. Mahasiswi aktif Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Angkatan 2021 dan 2022
- b. Mahasiswi yang menggunakan Instagram
- c. Mahasiswi yang memiliki *Second Account* (akun kedua) Instagram

Dari penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan alat ukur berupa link *google form* melalui bantuan seluruh ketua kelas Angkatan 2021 dan 2022 yang menyebarkan link tersebut kepada grup WhatsApp kelas mereka, maka terdapat 123 mahasiswi Psikologi Universitas Medan Area angkatan 2021 dan 2022 yang memenuhi kriteria tersebut.

3.5 Prosedur Kerja

3.5.1 Persiapan Administrasi

Sebelum penelitian dilakukan, terlebih dahulu dilakukan persiapan-persiapan yang berkaitan dengan administrasi penelitian, yaitu peneliti mengurus surat riset berasal dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Kemudian peneliti meminta surat perizinan yang bertanda tangan Bapak Faadhil S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku Ketua Program Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Kemudian peneliti mengurus persoalan perizinan yang meliputi surat perizinan yang bertanda tangan Bapak Dr. Dedi Sahputra, S.Sos, MA selaku Wakil Rektor Bidang Mutu

SDM dan Perekonomian Universitas Medan Area. Setelah terdapat persetujuan berasal pihak tersebut, maka dilakukan penelitian tersebut.

3.5.2 Persiapan Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *Self-disclosure* dan skala *Psychological Well-being*. Penilaian skala berdasarkan format skala likert dengan empat alternatif jawaban dan pernyataan disusun berdasarkan bentuk *favorable* dan *unfavorable*. Penilaian yang diberikan untuk *favorable* sangat setuju (4), setuju (3), tidak setuju (2), dan sangat tidak setuju (1). Sedangkan penilaian yang diberikan untuk *unfavorable* sangat setuju (1), setuju (2), tidak setuju (3), dan sangat tidak setuju (4).

Tabel 3.1 Blueprint Skala Self-Disclosure sebelum Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jlh
1.	<i>Intent to disclosure</i>	a. Kesadaran individu b. Keluasan	21,23	22,24	4
2.	<i>Amount of disclosure</i>	a. Kuantitas b. Frekuensi	1,3,5	2,4,6	6
3.	<i>The positive negative nature of disclosure</i>	a. Informasi positif b. Informasi Negatif	7,9,11	8,10,12	6
4.	<i>The honesty accuracy of disclosure</i>	a. Kebenaran informasi b. Ketulusan	13,15,17,19	14,16,18,20	8
5.	<i>General depth-control of disclosure</i>	a. Kedalaman informasi b. Kesadaran	25,27	26,28	4
Total					28

Tabel 3.2 Blueprint Skala Psychological Well-being Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jlh
1.	<i>Self-acceptance</i>	a. Sikap positif b. menerima keadaan	1,3,5,7	2,4,6,8	8
2.	<i>Positive relationship with-others</i>	a. Kualitas b. Kepuasan	9,11,13,15	10,12,14,16,18	9
3.	<i>Autonomy</i>	a. Mengontrol kehidupan b. Membuat Pilihan	17,19,21,23	20,22,24,26	8
4.	<i>Environmental mastery</i>	a. Mampu mengelola b. Beradaptasi	25,27,29,31	28,30,32,34	8
5.	<i>Purpose in life</i>	a. Tujuan Hidup b. Keyakinan	33,35,37	36,38,40	6
6.	<i>Personal growth</i>	a. Peningkatan terus menerus dalam kehidupan	39,41,43	42,44,45	6
Total					45

3.5.3 Pelaksanaan Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan screening terlebih dahulu untuk melihat fenomena yang ada di tempat penelitian. Selanjutnya, peneliti melaksanakan penelitian di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dengan berupa link *google form* melalui bantuan seluruh ketua kelas Angkatan 2021 dan 2022 yang menyebarkan link tersebut kepada grup WhatsApp kelas mereka.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil-hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

- a. Analisis Korelasi *Product Moment* menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-disclosure* dan *psychological well-being* dengan nilai $r_{xy} = 0,661$ dan signifikansi $0,000 (<0,05)$. Ini berarti semakin tinggi *self-disclosure*, semakin tinggi pula perencanaan dari *psychological well-being* nya. Ini menandakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-disclosure* dan *psychological well-being* pada mahasiswa pemilik *second account* di Instagram.
- b. Koefisien determinasi (R^2) sebesar $0,436$, bahwa *self-disclosure* menunjukkan nilai sebesar $43,6\%$ Ini adalah cukup besar, menunjukkan bahwa faktor dari *self-disclosure* memiliki peran penting dalam *psychological well-being*.
- c. Penelitian ini mengungkap *self-disclosure* dan *psychological well-being* berada pada tingkat yang tinggi. *Self-disclosure* memiliki mean empirik sebesar $59,42$, melebihi mean hipotetik sebesar 50 , dengan standar deviasi (SD) sebesar $8,376$. Sementara itu, *psychological well-being* memiliki mean empirik sebesar $99,57$, melebihi mean hipotetik sebesar 82 , dengan SD sebesar $12,292$. Hal

ini menunjukkan adanya hubungan positif antara variabel X dengan variabel Y.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian ini, peneliti memberikan saran seperti berikut:

5.2.1 Mahasiswa yang memiliki *second account* instagram

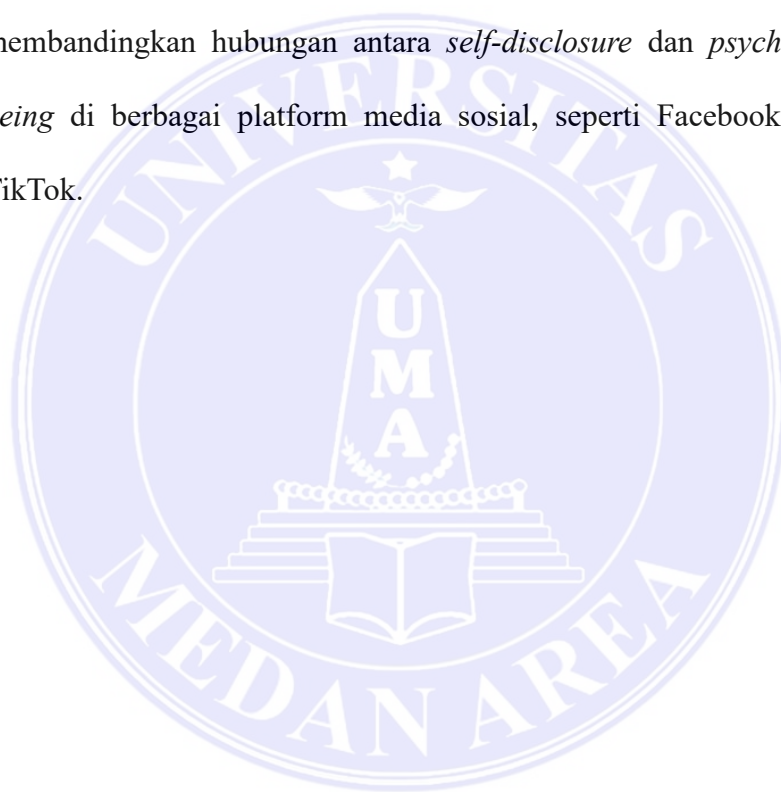
Mahasiswi diharapkan dapat mengembangkan diri secara optimal dan mempunyai pandangan positif terhadap tujuan hidup. Diharapkan dapat menyeimbangkan antara aktivitas *online* dan *offline*. Selain itu, diharapkan mereka dapat menyadari *self-disclosure* dan *psychological well-being* sangat penting, dan mampu menyebarluaskan pemahaman tersebut kepada orang lain.

5.2.2 Orang Tua

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hubungan antara *self-disclosure* dengan *psychological well-being* tinggi, maka untuk itu disarankan bagi orang tua untuk melakukan pendekatan yang mencakup komunikasi terbuka tentang tujuan pengguna *second account*, pendidikan mengenai privasi dan dampak media sosial, pemantauan aktivitas secara umum, serta dukungan untuk keseimbangan antara aktivitas *online* dan *offline*. Penelitian juga sebaiknya mengeksplorasi motivasi di balik penggunaan *second account* dan mendorong contoh penggunaan media sosial yang positif untuk mendukung kesehatan mental anak.

5.2.3 Penelitian Selanjutnya

Untuk para peneliti selanjutnya harus lebih memahami apa saja yang ingin di bahas dalam penelitian tersebut, pastikan teori-teori yang digunakan mendukung penelitian tersebut, dapat menambahkan beberapa faktor-faktor lain yang mendukung penelitian ini serta memasukkan atau menambahkan variabel baru untuk melengkapi hasil penelitian dari fenomena yang ada. Untuk memperoleh pemahaman yang lebih luas, penelitian selanjutnya membandingkan hubungan antara *self-disclosure* dan *psychological well-being* di berbagai platform media sosial, seperti Facebook, Twitter, dan TikTok.



DAFTAR PUSTAKA

- Alawiyah, D., Anggraeni Alwi, C., Lilis, & Selvi. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Mimbar Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 40–41. [Http://Journal.Iaimsinjai.Ac.Id/Indeks.Php/Mimbar](http://Journal.Iaimsinjai.Ac.Id/Indeks.Php/Mimbar)
- Awaliyah, A., Listiyandini, R. A., & Kunci, K. (2017). *Pengaruh Rasa Kesadaran Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa The Influence Of Trait Mindfulness Toward Psychological Well-Being Among University Students. Dalam Jurnal Psikogenesis (Vol. 5, Nomor 2)*. [Www.Ispaweb.Org](http://www.ispaweb.org)
- Delgera, V., Winstead, B. A., Mathews, A., & Braitman, A. L. (2008). *Why Does Someone Reveal Highly Personal Information? Attributions For And Against Self-Disclosure In Close Relationships. Communication Research Reports*, 2(25), 115–130.
- DeVito, J.A., (2015). *Komunikasi antar Manusia*. Pamulang-Tangerang selatan: karisma publishing group
- Dewi Bilqis, T., Raudan Alfiani, M., Ayu Gayatri, F., & Studi Sains Komunikasai, P. (2024). *Dramaturgi Dalam Media Sosial: Second Account Di Instagram Sebagai Self Disclosure. Jurnal Sosiohumaniora Nusantara*, 1(1), 155–164.
- Distina, P. P. (2019). Pengembangan Dimensi Psychological Well-Being Untuk Pengurangan Risiko Gangguan Depresi. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 39–59. [Https://Doi.Org/10.32923/Maw.V10i1.768](https://doi.org/10.32923/Maw.V10i1.768)
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). *Self Disclosure Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. [Https://Doi.Org/10.15575/Psy.V5i1.2282](https://doi.org/10.15575/Psy.V5i1.2282)
- Gandasari, D., Muslimah, T., Pramono, F., Nilamsari, N., Iskandar, A. M., Wiyati, E. K., Aminah, R. S., & Nahuway, L. (2022). *Pengantar Komunikasi Antar Manusia (J. Simarmata, Ed.; Janner Simarmata)*. Yayasan Kita Menulis.
- Harahap, D., & Hendriyani, H. (2023). *Motivation, Self Disclosure Dan Psychological Well Being Pada Perempuan Dewasa Muda Ibu Kota Melalui Media Sosial Instagram. Journal Of Education, Humaniora And Social Sciences (Jehss)*, 6(2), 744–759. [Https://Doi.Org/10.34007/Jehss.V6i2.1941](https://doi.org/10.34007/Jehss.V6i2.1941)
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (E. B. Hurlock, Ed.; 5 Ed.)*. Erlangga.

- Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Pedagogi | Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan | Konsep Dasar Self Disclosure. Dalam *Pedagogi | Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan: Vol. Xiii* (Nomor 1). [Http://Ejournal.Unp.Ac.Id/Index.Php/Pedagogi](http://Ejournal.Unp.Ac.Id/Index.Php/Pedagogi)
- Ikhlatunnisa, A., Musthafa, I., & Widodo, B. (2013). *Psychological Well-Being Reviewed From The Social Support On Students At Al-Burhan Foundation Hidayatullah Semarang*.
- Kaun, A. (2014). Jose Van Dijck: Culture Of Connectivity: A Critical History Of Social Media. Oxford: Oxford University Press. 2013. *Mediekultur: Journal Of Media And Communication Research*, 30(56). [Https://Doi.Org/10.7146/Mediekultur.V30i56.16314](https://doi.org/10.7146/mediekultur.V30i56.16314)
- Kim, B., Shin, K.-S., & Chai, S. (2015). *How People Disclose Themselves Differently According To The Strength Of Relationship In Sns? The Journal Of Applied Business Research*, 31(6).
- Liwilery, A. (2015). Komunikasi Antar-Personal. Jakarta: Kencana. Loiacono, E. T. (2014).
- Loiacono, E. T. (2015). Self-Disclosure Behavior On Social Networking Web Sites. *International Journal Of Electronic Commerce*, 19(2), 66–94. [Https://Doi.Org/10.1080/10864415.2015.979479](https://doi.org/10.1080/10864415.2015.979479)
- Lubis, I. R., & Agustini, L. J. (2018). Efektivitas Gratitude Training Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Remaja Di Panti Asuhan. Dalam *Jurnal Psikogenesis* (Vol. 6, Nomor 2).
- Luo, M., & Hancock, J. T. (2020). *Self-disclosure and social media: motivations, mechanisms and psychological well-being*. *Current Opinion in Psychology*, 31, 110–115
- Mariyanti, S. (1151). *Profil Psychological Well Being Mahasiswa Reguler Program Studi Psikologi Semester 1 Di Universitas Esa Unggul*.
- Masur, P. K. (2019). *Situational Privacy and Self-Disclosure: Communication Processes in Online Environments*. Switzerland: Springer International Publishing
- Mutia, T. (2017). Generasi Milenial, Instagram Dan Dramaturgi : Suatu Fenomena Dalam Pengelolaan Kesan Ditinjau Dari Perspektif Komunikasi Islam. *Jurnal Pemikiran Islam*, 40. [Http://Www.Republika.Co.Id/Berita/Koran/In](http://www.Republika.Co.Id/Berita/Koran/In)
- Prihantoro, E., Damintana, K. P. I., & Ohorella, N. R. (2020). Self Disclosure Generasi Milenial Melalui Second Account Instagram. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 18(3), 312. [Https://Doi.Org/10.31315/Jik.V18i3.3919](https://doi.org/10.31315/Jik.V18i3.3919)
- Rahma Hidayati, F., & Irwansyah, I. (2021). Privasi “Pertemanan” Remaja Di Media Sosial. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Bisnis*, 3(1), 78–91. [Https://Doi.Org/10.47233/Jteksis.V3i1.186](https://doi.org/10.47233/Jteksis.V3i1.186)

- Ramadhani, T., Djunaedi, & Sismiati, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa Yang Orangtuanya Bercerai (Studi Deskriptif Yang Dilakukan Pada Siswa Di Smk Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 110–111.
- Rosalina, R. (2018). Hubungan Antara Psychological Capital Dengan Psychological Well-Being Pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Dalam *Jurnal Empati, Agustus* (Vol. 7, Nomor 3).
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. Dalam *Journal Of Personality And Social Psychology* (Vol. 57, Nomor 6).
- Ryff, C. D. (2013). Psychological Well-Being Revisited: Advances In The Science And Practice Of Eudaimonia. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Salim, M. P. (2018). *Metologi Penelitian Kuantitatif* (R. Ananda, Ed.). Citapustaka Media.
- Sekarini, A., Hidayah, N., & Hayati, E. N. (2020). Konsep Dasar Flourishing Dalam Psikologi Positif The Basic Concept Of Flourishing In Positive Psychology. *Agustus*, 2, 127.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PTAlfabet
- Suseno, M. N., & Pramithasari, A. (2019). Kebersyukuran Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Guru Sma Negeri I Sewon. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 1–12. <https://doi.org/10.29080/Jpp.V10i2.240>
- Tasema, J. K. (2018). Hubungan Antara Psychological Well Being. *Jurnal Maneksi*, 7(1), 39–46.
- Ting Chen, H., & Li, X. (2017). He Contribution Of Mobile Social Media To Social Capital And Psychological Well-Being: Examining The Role Of Communicative Use, Friending And Self-Disclosure. *Computers In Human Behavior*, 75.



LAMPIRAN 1
ALAT UKUR PENELITIAN

1. Screening Test

Inisial:

Usia:

Jenis Kelamin:

Apakah anda memiliki second account di instagram? Ya / Tidak

Seberapa anda sering menggunakan second account instagram? Sering / Jarang

Aktivitas apa yang biasa anda lakukan di second account Instagram? (boleh pilih lebih dari 1 jawaban)

- a. Membuat postingan di feeds dan story second account Instagram
- b. Melihat postingan orang lain di feeds dan story second account Instagram
- c. Memberikan komentar atau menyukai pada postingan teman di second account instagram

Seberapa sering anda memposting postingan dan stori di second account Instagram? (boleh pilih lebih dari 1 jawaban)

- a. ≥ 5 kali sehari 3-4 kali sehari
- b. ≤ 3 kali sehari
- c. 1 kali dalam seminggu
- d. 1 kali dalam sebulan

Petunjuk cara pengisian:

Berikut ini terdapat beberapa pertanyaan, ceklis pada pilihan jawaban yang dirasa paling tepat sesuai dengan kondisi kamu. Jawaban dan identitas diri anda akan kami rahasiakan.

2. Skala Self-disclosure sebelum uji coba

Inisial :

Usia :

Jenis Kelamin :

Petunjuk cara pengisian:

Berikut ini terdapat beberapa pertanyaan, berikanlah tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang dirasa paling tepat sesuai dengan kondisi kamu. Jawaban dan identitas diri anda akan kami rahasiakan.

Skala *Self-disclosure*

No	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1	Saya bisa menghabiskan waktu yang lama untuk berbalas pesan membicarakan hal - hal pribadi di				

	pesan instagram.				
2	Saya jarang berbicara tentang diri saya sendiri di <i>second account</i> instagram.				
3	Saya sering berbicara tentang diri saya di <i>second account</i> instagram.				
4	Saya jarang mengungkapkan keyakinan dan pendapat pribadi saya di <i>second account</i> instagram				
5	Saya sering mendiskusikan perasaan saya di <i>second account</i> Instagram				
6	Saya terbiasa mengungkapkan hal-hal positif tentang diri saya di <i>second account</i> instagram				
7	Secara keseluruhan, saya lebih sering menceritakan hal - hal negative daripada hal -hal positif di <i>second account</i> Instagram				
8	Saya biasa mengungkapkan kegalauan saya di <i>second account</i> instagram				
9	Saya lebih sering mengungkapkan perasaan sedih daripada perasaan bahagia di <i>second account</i> instagram				
10	Saya terbiasa mengungkapkan perasaan bahagia saya di <i>second account</i> instagram				
11	Saya masih ragu – ragu mengungkapkan hal -hal pribadi dan intim tentang diri saya di <i>second account</i> instagram				
12	Secara keseluruhan, saya lebih sering menceritakan hal-hal positif daripada hal -hal negatif di <i>second account</i> Instagram				
13	Saya selalu merasa tulus ketika saya mengungkapkan perasaan dan pengalaman saya sendiri di <i>second account</i> instagram				
14	Saya tidak bisa mengungkapkan diri di <i>second account</i> instagram karena saya tidak tau harus bagaimana				
15	Ketika saya memulai mengungkapkan diri di <i>second account</i> instagram saya merasa dekat dan				

	terbuka				
16	Apa yang saya ekspresikan di <i>second account</i> instagram tidak menggambarkan diri saya yang sebenarnya				
17	Perasaan, emosi, dan pengalaman yang saya ceritakan di <i>second account</i> instagram <i>stories</i> /caption foto merupakan keseharian saya				
18	Saya tidak selalu jujur dalam pengungkapan diri saya di <i>second account</i> instagram				
19	Saya selalu jujur dalam mengungkapkan diri saya di <i>second account</i> instagram				
20	Saya tidak jujur dalam mengungkapkan perasaan, emosi, perilaku atau pengalaman sayasendiri di <i>second account</i> instagram				
21	Pengungkapan diri saya di <i>second account</i> Instagram menggambarkan diri saya yang sebenarnya				
22	Pengungkapan saya di <i>second account</i> Instagram tidak menggambarkan diri saya yang sebenarnya				
23	Ketika saya mengungkapkan perasaan saya di <i>second account</i> Instagram, saya selalu sadar dengan apa yang saya lakukan dan katakan				
24	Ketika saya mengungkapkan diri, saya menyadari apa yang saya ungkapkan				
25	Saya selalu terbuka dalam mengungkapkan diri saya yang sebenarnya melalu percakapan di pesan instagram				
26	Saya masih ragu – ragu mengungkapkan hal -hal pribadi dan intim tentang diri saya di <i>second account</i> instagram				
27	Saya sering mengungkapkan tanpa ragu - ragu hal - hal pribadi dan kedalaman tentang diri saya di <i>second account</i> instagram				
28	Ketika saya memulai mengungkapkan diri di <i>second account</i> instagram saya merasa tidak terbuka				

3. Skala *Psychological well-being* sebelum uji coba

Inisial :

Usia :

Jenis Kelamin :

Petunjuk cara pengisian:

Berikut ini terdapat beberapa pertanyaan, berikanlah tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang dirasa paling tepat sesuai dengan kondisi kamu. Jawaban dan identitas diri anda akan kami rahasiakan.

No	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1	Saya melakukan kesalahan di masa lalu, namun saya tidak menyesal karena saya sudah melakukan yang terbaik.				
2	Saya merasa bahwa banyak orang yang saya kenal mendapatkan hal yang mereka inginkan lebih daripada saya.				
3	Saya merasa percaya diri dan memandang positif pada diri saya				
4	Ada banyak hal yang membuat saya merasa kecewa dengan apa yang sudah saya raih dalam hidup saya				
5	Saya menyukai semua kepribadian dalam diri saya				
6	Sikap saya terhadap diri sendiri mungkin tidak sebaik yang dirasakan orang tentang diri mereka pribadi.				
7	Ketika saya membandingkan diri saya dengan teman - teman yang saya kenal, hal itu membuat saya merasa nyaman dengan diri saya				
8	Ada hal yang baik dan buruk yang terjadi pada masa lalu, namun saya tidak ingin merubahnya				
9	Saya tidak tertarik pada kegiatankegiatan yang dapat memperluas wawasan saya				
10	Saya merasa bahwa orang lain memiliki lebih banyak teman				
11	Kebanyakan orang menganggap bahwa saya sebagai orang yang penyayang dan penuh kasih				
12	Menjalin persahabatan merupakan hal yang sulit dan				

	membuat saya frustrasi				
13	Saya menikmati percakapan dengan keluarga dan teman-teman saya				
14	Saya tidak memiliki pengalaman dalam menjalin hubungan persahabatan dengan orang lain				
15	Saya yakin bahwa teman saya dapat dipercaya, begitupun mereka juga dapat mempercayai saya				
16	Saya tidak memiliki banyak orang yang dapat mendengar saya ketika saya ingin membicarakan sesuatu				
17	Biasanya, keputusan yang saya ambil bukanlah atas pengaruh dari orang lain				
18	Saya sering merasa kesepian karena tidak banyak teman yang bisa diajak berbicara atau berbagi tentang masalah saya				
19	Saya memiliki keyakinan dengan pendapat saya walaupun pendapat saya berbeda dengan apa yang biasanya orang pikirkan				
20	Saya cenderung terpengaruh dengan pendapat orang lain yang lebih kuat				
21	Saya tidak takut untuk mengutarakan pendapat, walaupun pendapat tersebut bertolak belakang dengan pendapat banyak orang				
22	Saya sering mengubah keputusan yang telah saya ambil ketika ada teman atau keluarga yang tidak setuju				
23	Merasa Bahagia dengan diri saya sendiri lebih penting daripada penerimaan orang terhadap saya				
24	Sulit bagi saya untuk menyuarakan pendapat saya mengenai hal-hal yang kontroversial				
25	Saya merasa bertanggung jawab atas apa yang terjadi pada hidup saya				
26	Saya cenderung khawatir dan memikirkan tentang apa yang dipikirkan orang tentang diri saya				
27	Saya baik dalam mengelola tanggung jawab				

	kehidupan sehari-hari				
28	Saya merasa tidak cocok dengan orang-orang dan lingkungan disekitar saya				
29	Saya dapat menciptakan kehidupan yang saya sukai				
30	Saya sering merasakan kewalahan dengan tanggung jawab yang saya lakukan				
31	Saya mampu mengatur waktu dengan baik sehingga dapat menyelesaikan pekerjaan yang harus selesai				
32	Saya merasa kesulitan dalam menemukan kepuasan hidup				
33	Saya adalah orang yang teratur dalam melakukan hal-hal yang sudah saya rencanakan sebelumnya				
34	Tuntutan hidup sering membuat saya putus asa				
35	Saya senang melakukan perencanaan untuk masa depan dan berusaha untuk merealisasikannya				
36	Kegiatan keseharian saya sering terasa menjemukan dan tidak penting bagi saya				
37	Terkadang, saya merasa sudah mencapai semua hal dalam hidup saya				
38	Saya tidak begitu paham dengan apa yang ingin saya capai dalam hidup saya				
39	Bagi saya, hidup merupakan proses belajar, perubahan, dan bagaimana untuk terus tumbuh				
40	Saya cenderung untuk fokus pada diri saya saat ini, karena masa depan hampir selalu membawa permasalahan				
41	Menurut saya, pengalaman baru adalah hal yang penting sebagai tantangan bagi diri saya dan dunia				
42	Menurut saya, ada banyak hal yang belum berkembang dalam diri saya seiring dengan berjalannya waktu				
43	Saya merasa mempunyai banyak hal yang berkembang dalam diri saya dari waktu ke waktu				
44	Saya tidak tertarik untuk mencoba hal - hal baru				

	karena sejauh ini hidup saya baik -baik saja				
45	Saya sudah lama menyerah untuk melakukan perbaikan dan perubahan yang besar dalam hidup saya				

4. Skala *Self-disclosure* setelah uji coba

Inisial :

Usia :

Jenis Kelamin :

Petunjuk cara pengisian:

Berikut ini terdapat beberapa pertanyaan, berikanlah tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang dirasa paling tepat sesuai dengan kondisi kamu. Jawaban dan identitas diri anda akan kami rahasiakan.

No	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1	Saya bisa menghabiskan waktu yang lama untuk berbalas pesan membicarakan hal - hal pribadi di pesan instagram.				
2	Saya jarang berbicara tentang diri saya sendiri di <i>second account</i> instagram.				
3	Saya sering berbicara tentang diri saya di <i>second account</i> instagram.				
5	Saya sering mendiskusikan perasaan saya di <i>second account</i> Instagram				
6	Saya terbiasa mengungkapkan hal -hal positif tentang diri saya di <i>second account</i> instagram				
7	Secara keseluruhan, saya lebih sering menceritakan hal - hal negative daripada hal -hal positif di <i>second account</i> Instagram				
9	Saya lebih sering mengungkapkan perasaan sedih daripada perasaan bahagia di <i>second account</i> instagram				
13	Saya selalu merasa tulus ketika saya mengungkapkan perasaan dan pengalaman saya sendiri di <i>second account</i> instagram				
14	Saya tidak bisa mengungkapkan diri di <i>second account</i> instagram karena saya tidak tau harus				

	bagaimana				
15	Ketika saya memulai mengungkapkan diri di <i>second account</i> instagram saya merasa dekat dan terbuka				
16	Apa yang saya ekspresikan di <i>second account</i> instagram tidak menggambarkan diri saya yang sebenarnya				
17	Perasaan, emosi, dan pengalaman yang saya ceritakan di <i>second account</i> instagram <i>stories</i> /caption foto merupakan keseharian saya				
18	Saya tidak selalu jujur dalam pengungkapan diri saya di <i>second account</i> instagram				
19	Saya selalu jujur dalam mengungkapkan diri saya di <i>second account</i> instagram				
20	Saya tidak jujur dalam mengungkapkan perasaan, emosi, perilaku atau pengalaman saya sendiri di <i>second account</i> instagram				
21	Pengungkapan diri saya di <i>second account</i> Instagram menggambarkan diri saya yang sebenarnya				
22	Pengungkapan saya di <i>second account</i> Instagram tidak menggambarkan diri saya yang sebenarnya				
25	Saya selalu terbuka dalam mengungkapkan diri saya yang sebenarnya melalui percakapan di pesan instagram				
27	Saya sering mengungkapkan tanpa ragu - ragu hal - hal pribadi dan kedalaman tentang diri saya di <i>second account</i> instagram				
28	Ketika saya memulai mengungkapkan diri di <i>second account</i> instagram saya merasa tidak terbuka				

5. Skala *Psychological well-being* setelah uji coba

Inisial :

Usia :

Jenis Kelamin :

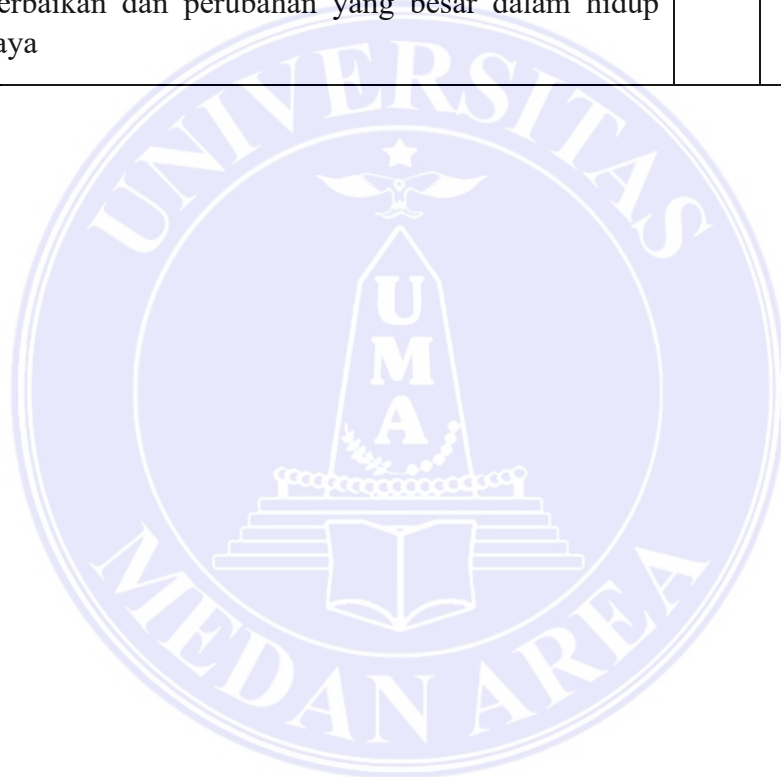
Petunjuk cara pengisian:

Berikut ini terdapat beberapa pertanyaan, berikanlah tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang dirasa paling tepat sesuai dengan kondisi kamu. Jawaban dan identitas diri anda akan kami rahasiakan.

No	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1	Saya melakukan kesalahan di masa lalu, namun saya tidak menyesal karena saya sudah melakukan yang terbaik.				
2	Saya merasa bahwa banyak orang yang saya kenal mendapatkan hal yang mereka inginkan lebih daripada saya.				
4	Ada banyak hal yang membuat saya merasa kecewa dengan apa yang sudah saya raih dalam hidup saya				
5	Saya menyukai semua keperibadian dalam diri saya				
6	Sikap saya terhadap diri sendiri mungkin tidak sebaik yang dirasakan orang tentang diri mereka pribadi.				
10	Saya merasa bahwa orang lain memiliki lebih banyak teman				
12	Menjalin persahabatan merupakan hal yang sulit dan membuat saya frustrasi				
13	Saya menikmati percakapan dengan keluarga dan teman-teman saya				
14	Saya tidak memiliki pengalaman dalam menjalin hubungan persahabatan dengan orang lain				
15	Saya yakin bahwa teman saya dapat dipercaya, begitupun mereka juga dapat mempercayai saya				
17	Biasanya, keputusan yang saya ambil bukanlah atas pengaruh dari orang lain				
18	Saya sering merasa kesepian karena tidak banyak teman yang bisa diajak berbicara atau berbagi				

	tentang masalah saya				
19	Saya memiliki keyakinan dengan pendapat saya walaupun pendapat saya berbeda dengan apa yang biasanya orang pikirkan				
21	Saya tidak takut untuk mengutarakan pendapat, walaupun pendapat tersebut bertolak belakang dengan pendapat banyak orang				
22	Saya sering mengubah keputusan yang telah saya ambil ketika ada teman atau keluarga yang tidak setuju				
23	Merasa Bahagia dengan diri saya sendiri lebih penting daripada penerimaan orang terhadap saya				
24	Sulit bagi saya untuk menyuarakan pendapat saya mengenai hal-hal yang kontroversial				
25	Saya merasa bertanggung jawab atas apa yang terjadi pada hidup saya				
26	Saya cenderung khawatir dan memikirkan tentang apa yang dipikirkan orang tentang diri saya				
28	Saya merasa tidak cocok dengan orang-orang dan lingkungan disekitar saya				
29	Saya dapat menciptakan kehidupan yang saya sukai				
30	Saya sering merasakan kewalahan dengan tanggung jawab yang saya lakukan				
31	Saya mampu mengatur waktu dengan baik sehingga dapat menyelesaikan pekerjaan yang harus selesai				
32	Saya merasa kesulitan dalam menemukan kepuasan hidup				
34	Tuntutan hidup sering membuat saya putus asa				
36	Kegiatan keseharian saya sering terasa menjemukan dan tidak penting bagi saya				
37	Terkadang, saya merasa sudah mencapai semua hal dalam hidup saya				
40	Saya cenderung untuk fokus pada diri saya saat ini, karena masa depan hampir selalu membawa permasalahan				

41	Menurut saya, pengalaman baru adalah hal yang penting sebagai tantangan bagi diri saya dan dunia				
42	Menurut saya, ada banyak hal yang belum berkembang dalam diri saya seiring dengan berjalannya waktu				
43	Saya merasa mempunyai banyak hal yang berkembang dalam diri saya dari waktu ke waktu				
44	Saya tidak tertarik untuk mencoba hal-hal baru karena sejauh ini hidup saya baik -baik saja				
45	Saya sudah lama menyerah untuk melakukan perbaikan dan perubahan yang besar dalam hidup saya				





LAMPIRAN 2
DATA SCREENING

N	First	Second	Usia	P1	P1	P3	P4	P5
R1	novymarlindaaa	57.03private	21	Ya	Ya	1	1,2	1,2
R2	azrnasilalahi	sweetgirlsdotcom	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R3	widyautamii_	wiideyya	20	Ya	Ya	1	1,2	1,2
R4	risha.aguelera	maubeligula_	20	Ya	Ya	1	1,2	1,2
R5	gellless	siapayakhq	20	Ya	Ya	1	1,2	1,2
R6	mylnsrg_	ini.do0niaku_	20	Ya	Ya	1	1,2	1,2
R7	erikberandox_	7777_21_	21	Ya	Ya	1	1,2	1,2
R8	yoladm_	dd4ndelli0n	21	Ya	Ya	1	1,2	1
R9	tafidah_umnyh_	espresso.gurll	19	Ya	Ya	1	1,2	1
R10	deaapriapfn	h00llym00ly	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R11	anggikhrsmpr	demiapazitwiiing	20	Ya	Ya	1	1,2	1,2
R12	nzjhwy_	iwdhih_	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R13	beabyll_	1707.things	20	Ya	Ya	1	1,2	1,2
R14	cahyarodina_	24hoursofdinaa	19	Ya	Ya	1	1,2	1,2
R15	aanitmr	nitnugget	20	Ya	Ya	1	1,2	1,2
R16	nvaalna	anothadwi	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R17	lilazhar_	shulalaaaa_	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R18	rdhithayaf	cilieazkaa_	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R19	lulusyahbitaa	104privates	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R20	dhilariwanda	driwanda_	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R21	arielfasabrinaf_	arielfa_sabrina	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R22	ditaseptia21	dtsnote	20	Ya	Ya	1	1,2	1,2
R23	srevoeulb	itsablue	20	Ya	Ya	1	1,2	1,2
R24	izykazhra_	zeekopott	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R25	mhd.arfiniaa_	iniarfinyee_	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R26	_electaa	loeeei	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R27	naufalntyaa	n0palee	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R28	wardiahismayani	waardea	20	Ya	Ya	2	2	2
R29	aayuanjani_	ayy_pcy	20	Ya	Ya	2	2	2
R30	ruth_kristiani	r.4funacc	20	Ya	Ya	1	1,2	2
R31	nia_oktabrinava_	niiniaaaa	20	Ya	Ya	1	1,2	2
R32	filzahruzana	hi.filzxh	20	Ya	Ya	1	1,2	2
R33	cynblq	cynnlifee	20	Ya	Ya	1	1,2	2
R34	ovyseptianii	aboutoppiii	20	Ya	Ya	1	1,2	2
R35	nurintansyfftri	syafftriii	20	Ya	Ya	2	2	2
R36	itssalsabilah	sasastabiloo	20	Ya	Ya	1	1,2	2
R37	saaaall_	bell_ee	20	Ya	Ya	1	1,2	2
R38	ririn_n.i	ririntanti_	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R39	iftia_artanty	iftianurviartanty	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R40	corysc.w	oryycaw_	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R41	angelikaazbl_	iluvangeel	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R42	syarifaa231	ab0utmeec_	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R43	cutnabl_	pinkishhh_	20	Ya	Ya	1	1,2	1

R44	anisayahh	teaqqww	21	Ya	Ya	1	1,2	1
R45	dearahmiip	extraordeary	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R46	khairunnisa_damayanti	samaleho_17	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R47	c	lecoooooow_	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R48	ismaunnisa_	brownluv_10	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R49	mahfuzasorayaa	ovaltine.q	20	Ya	Ya	1	1,2	2
R50	tashaazzahra13	sitizornersfc_	21	Ya	Ya	1	1,2	2
R51	yenielstr	gwyeyegais	20	Ya	Ya	2	2	2
R52	driwanda_	dhilariwanda	20	Ya	Ya	2	2	2
R53	radiatulrahmi_	radiatulrahmii	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R54	fithraaa__	lopyouforeveriaaa	20	Ya	Ya	1	1,2	2
R55	puteri_ramadhani	dumpieputt_	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R56	annisa_surbaktii	c.utuu	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R57	lastriputri44	lastri_mnl11	20	Ya	Ya	1	1,2	1,2
R58	ismahany	Brigt.cpm	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R59	yarafanisa	secyoyo	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R60	aklimaulidina_	_molid._	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R61	dheniss_	myalbum_256	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R62	husnalatifaa_	be_happyyyy2424	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R63	Natasyaaa	nunacaaa	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R64	AuliaRizki	Aulia_Secret	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R65	Mayacahaya	MayaMystery	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R66	fihrp_	fitrii_hhrp01	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R67	shopiaghn_	hallo_we	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R68	syaahhh14	ai.4rshive	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R69	anggiptsyh	awmalubgtt	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R70	_nrlyni	kyutyaa	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R71	adeirmaputrii	secdeyputri	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R72	syaira_	viradeel_	20	Ya	Ya	1	1,2	1,2
R73	maisarahnst8	mycaou14	20	Ya	Ya	2	1	1,2
R74	dyyyyyyy_20	matchaaa_man	20	Ya	Ya	1	1,2	1,2
R75	yunikartika727	its_my100	20	Ya	Ya	2	2	1,2
R76	arliacahyana	arcasgn	20	Ya	Ya	1	1,2	1,2
R77	wardianhismayanii	waardea	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R78	inayaaah1	qrgyzt.x	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R79	saskiamaalia	sassskuuyyy	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R80	d.ptr_andini.hrp	d.putriandini_09	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R81	afievaniia	06niiya_	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R82	caturzulfi	cattezz	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R83	emirshbg	4prl_____	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R84	putrimuthia710_	icecefofee_	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R85	bill.a_13	beeiw_p_17	20	Ya	Ya	1	1,2	1
R86	duwiprygn	duwik_always_aktif	20	Ya	Ya	1	1,2	1,2
R87	nurulaandini	accpnadump	20	Ya	Ya	1	1,2	1,2

R88	im.quitt_seeyou__	syahnis17	20	Ya	Ya	1	1,2	1,2
R89	indahsyyhfitri	indahpacarsunoodandoyoung	20	Ya	Ya	1	1,2	1,2
R90	indiratk	wuuudddra	20	1	1	1	1,2	1,2
R91	mikharegina	urlove.mikha	20	1	1	1	1,2	1
R92	haidiryan	urcoffe	20	1	1	1	1,2	1,2
R93	karl_nainggolan	pastelch	20	1	1	1	1,2	1,2
R94	ryn_krn	_rynkurnia	20	1	1	1	1,2	1,2
R95	mostpl	lexieci04	20	1	1	1	1,2	1,2
R96	renaoxo_d	buruberrysan	20	1	1	1	1,2	1,2
R97	triyonasyah_19	bumiberdetak	20	1	1	1	1,2	1,2
R98	zirashafa	ghaits.aa	20	1	1	1	1,2	1
R99	ra.madani486	_accoucutie	20	1	1	1	1,2	1
R100	nbilamyslsbla	loverslandslsa	20	1	1	1	1,2	1
R101	luthfiachs_	solnify	20	1	1	1	1,2	1
R102	sitiiaisih_	aispict.ea	20	1	1	1	1,2	1
R103	nrlkhaaii	closnuy	20	1	1	1	1,2	1
R104	r.mahfuza	cacaaaa6666	20	1	1	1	1,2	1
R105	suciiiramdhni_	koalamyboo	21	1	1	1	1,2	1
R106	lailisyfn_	_nananii_	21	1	1	1	1,2	1
R107	sampul.tbh	bang0783	21	1	1	1	1,2	1
R108	yantismnjuntak	memoriqu	21	1	1	1	1,2	1
R109	tarisasuregar	icaseason2	19	1	1	1	1,2	1
R110	windaamndaa	secondly_	20	1	1	1	1,2	1
R111	khniizaa_	khairunnisaaziza_	20	1	1	1	1,2	1
R112	febrianaamarpaung	telmefebi	20	1	1	1	1,2	1
R113	callmenopay	brokenvibes411	20	1	1	1	1,2	1
R114	qrtnan_	ai.privacijygeum	20	1	1	2	2	2
R115	deyayuaszita	ursweetgirl_	20	1	1	1	1,2	1
R116	aldhotanwt_	pearsandpoetr	20	1	1	1	1,2	2
R117	ibdamaghni	ibdamaghni	20	1	1	1	1,2	2
R118	_indriiauliaa	heioyaaa_	20	1	1	2	2	2
R119	n.rynti	n.rynti_	20	1	1	1	1,2	1
R120	noviasellia01	_selcam	21	1	1	1	1,2	1
R121	r_viaaanii	r_.okt	19	1	1	1	1,2	1
R122	husnul_ginting08	unulllunulll_	19	1	1	1	1,2	1
R123	fairyl_lyy	abindazayn	19	1	1	1	1,2	1



LAMPIRAN 3
DATA PENELITIAN

Data Penelitian Self-disclosure

N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
R1	2	2	3	3	1	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	1	1
R2	1	2	1	1	3	1	1	1	4	1	2	1	2	1	2	1	2	1	4	1
R3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2
R4	3	3	4	3	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
R5	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
R6	1	2	4	4	1	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3
R7	3	3	3	4	2	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	2	2	2
R8	2	2	4	3	4	3	3	4	1	4	2	4	1	3	2	4	4	4	2	1
R9	4	4	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	1	2	3	1	1
R10	4	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	1	1
R11	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3
R12	3	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	4
R13	2	3	3	4	2	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
R14	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3
R15	2	3	3	3	2	2	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2
R16	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2
R17	2	3	3	4	2	4	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	1	2	1
R18	4	4	3	4	2	3	4	3	2	3	1	3	1	4	2	4	2	3	1	3
R19	3	3	2	2	4	1	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2
R20	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	2
R21	4	2	4	3	1	3	3	4	2	3	1	3	3	4	1	3	1	4	2	4
R22	3	4	2	4	4	4	1	3	4	3	2	4	4	2	2	3	3	4	4	4
R23	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2
R24	3	4	2	4	2	4	3	3	2	4	1	3	3	3	2	4	3	4	4	4
R25	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
R26	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3
R27	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3
R28	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	1	3
R29	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
R30	3	4	2	2	2	3	4	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	1
R31	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	3	3	4	4	2	4	3	2

Data Penelitian Self-disclosure

N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
R32	2	3	3	4	2	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3
R33	2	2	2	3	3	3	4	4	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4
R34	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3
R35	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3
R36	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4
R37	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
R38	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3
R39	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3
R40	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2
R41	1	1	4	1	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4
R42	1	1	1	1	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4
R43	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3
R44	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	4	4	4	3	4	3	4
R45	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	2	2	3
R46	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3
R47	1	1	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	1	2
R48	2	1	1	1	2	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4
R49	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R50	4	2	2	3	3	4	4	3	4	3	4	3	1	3	4	3	4	4	4	4
R51	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4
R52	1	2	3	2	3	4	3	3	2	3	1	4	4	4	3	4	3	3	4	4
R53	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4
R54	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	2	4	4	3	3	4
R55	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3
R56	3	3	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	2
R57	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	1	2	3	2	2
R58	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2
R59	2	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2
R60	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2
R61	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
R62	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1	4	1	1

Data Penelitian *Self-disclosure*

N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
R63	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	2
R64	3	4	4	4	2	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
R65	2	1	3	3	2	3	3	3	1	4	2	2	1	3	2	2	2	3	2	3
R66	2	2	3	3	1	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	1	2	1	1
R67	1	2	1	1	3	1	1	1	4	1	2	1	2	1	2	1	2	1	4	1
R68	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2
R69	3	3	4	3	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
R70	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2
R71	1	2	4	4	1	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3
R72	3	3	3	4	2	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	2	2	2
R73	2	2	4	3	4	3	3	4	1	4	2	4	1	3	2	4	4	4	2	1
R74	4	4	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	1	2	3	1	1
R75	4	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	1	1
R76	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3
R77	3	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	4
R78	2	3	3	4	2	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
R79	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3
R80	2	3	3	3	2	2	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2
R81	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2
R82	2	3	3	4	2	4	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	2	1
R83	4	4	3	4	2	3	4	3	2	3	1	3	1	4	2	4	2	3	1	3
R84	3	3	2	2	4	1	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2
R85	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	2
R86	4	2	4	3	1	3	3	4	2	3	1	3	3	4	1	3	1	4	2	4
R87	3	4	2	4	4	4	1	3	4	3	2	4	4	2	2	3	3	4	4	4
R88	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2
R89	3	4	2	4	2	4	3	3	2	4	1	3	3	3	2	4	3	4	4	4
R90	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
R91	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3

Data Penelitian *Self-disclosure*

N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
R92	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3
R93	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	1	3
R94	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
R95	3	4	2	2	2	3	4	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	1
R96	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	4	2	4	3	2
R97	2	3	3	4	2	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3
R98	2	2	2	3	3	3	4	4	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4
R99	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3
R100	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3
R101	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4
R102	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
R103	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3
R104	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3
R105	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2
R106	1	1	4	1	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4
R107	1	1	1	1	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4
R108	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3
R109	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	4	4	4	3	4	3	4
R110	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	2	2	3
R111	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3
R112	1	1	2	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	1	2
R113	2	1	1	1	2	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4
R114	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
R115	4	2	2	3	3	4	4	3	4	3	4	3	1	3	4	3	4	4	4	4
R116	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4
R117	1	2	3	2	3	4	3	3	2	3	1	1	4	4	3	4	3	3	4	4
R118	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4
R119	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	4	4	3	3	4
R120	2	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3
R121	3	3	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	2
R122	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	1	2	3	2	2
R123	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2

Data Penelitian Psychological well-being

N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
R1	4	2	3	4	2	3	4	4	4	3	3	4	2	3	2	2	1	4	2	4	4	2	3	3	2	4	2	3	3	3	3	4	4
R2	3	3	2	3	2	2	4	3	4	3	1	3	1	3	2	3	2	3	2	4	4	3	2	2	4	4	4	2	2	3	4	3	4
R3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3
R4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	4	2	3	2	4	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4
R5	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3
R6	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	4	2	3	2	3	3	4	4	4	3	3	1	2	1	1
R7	3	2	2	2	2	3	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	1	4	4	3
R8	3	1	1	4	1	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	4	1	4	3	3
R9	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	4	3	3	3	2	3	1	3	4	4	3	3	2	2	3	2
R10	2	3	2	2	1	1	2	4	3	3	2	3	3	3	4	4	1	4	1	4	4	1	3	3	2	2	4	4	3	1	3	2	3
R11	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	4	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	1	2	2	2	3
R12	3	1	2	3	2	2	4	4	4	3	3	2	2	2	1	3	2	4	2	4	4	2	3	3	4	2	4	2	2	3	3	2	3
R13	3	1	2	3	2	2	2	3	3	3	4	2	4	4	3	4	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	4	1	4	3	4
R14	4	2	2	3	4	2	4	4	4	4	3	4	2	1	2	2	1	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	4	4
R15	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	2	2	2	2	2	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	2	4	2	4	4	4
R16	2	2	3	2	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	2	4	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2
R17	4	3	3	2	2	2	4	3	4	3	4	4	3	3	2	3	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	1	1	4	1	4	2	3
R18	3	1	1	3	1	4	4	3	4	3	4	2	3	4	2	4	1	3	1	2	1	1	2	2	1	1	3	2	4	1	4	1	1
R19	1	4	4	1	4	4	2	3	2	2	3	2	1	3	4	1	3	2	2	3	4	4	3	3	3	2	1	3	2	1	3	1	1
R20	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3
R21	3	1	2	3	1	2	2	4	1	3	4	1	3	3	2	4	1	4	2	2	3	1	3	1	1	1	4	2	3	2	3	2	2
R22	1	1	1	3	2	4	3	2	3	3	4	4	1	2	2	4	1	4	4	2	2	1	3	1	2	4	1	1	4	1	3	4	1
R23	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	2	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3
R24	2	1	2	3	1	2	2	4	2	3	3	1	3	3	1	3	2	3	2	2	3	3	3	1	2	2	4	1	3	3	3	1	2
R25	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4
R26	3	2	1	2	1	4	3	4	4	3	2	1	3	1	3	4	2	4	1	3	3	2	2	2	2	3	1	2	3	1	4	4	3
R27	4	2	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	2	1	2	1	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	1	4	2	4	4	4
R28	3	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	1
R29	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	2	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	4	4
R30	3	1	2	3	2	2	4	4	4	3	4	3	1	3	1	2	2	4	1	3	3	2	3	3	3	3	4	1	4	1	3	3	3
R31	4	2	3	3	3	3	4	4	4	2	3	1	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4

Data Penelitian Psychological well-being

N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33		
R32	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	2	3	3	4		
R33	3	3	3	3	2	1	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	2	4	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	4		
R34	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3		
R35	4	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	4	4	4	3	3	1	2	1	1		
R36	3	2	2	2	2	3	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	1	4	4	3		
R37	3	1	1	4	1	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	1	4	3	3	
R38	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	3	3	2	2	2	2	
R39	2	3	2	2	1	1	2	4	3	3	2	3	3	4	4	4	1	4	1	4	4	3	1	3	2	2	3	4	4	3	1	3	2	3	
R40	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	1	2	2	3	3	
R41	3	1	2	3	2	2	4	4	3	3	3	2	2	2	1	3	2	4	2	4	4	4	3	3	2	2	4	2	2	3	3	2	3	3	
R42	3	1	2	3	2	2	2	4	3	3	4	2	4	4	3	4	2	3	1	2	2	4	3	2	2	2	2	3	4	1	4	3	4	4	
R43	4	2	2	3	4	2	4	4	4	4	3	4	2	1	2	2	1	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	4	4	
R44	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	2	4	2	4	4	4	
R45	2	2	3	2	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	2	4	2	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	
R46	4	3	3	2	2	2	4	3	3	3	4	4	3	2	2	3	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	1	4	1	4	2	3	3	
R47	3	1	1	3	1	4	4	3	4	3	4	2	3	4	2	4	1	3	1	2	2	3	1	2	2	1	1	3	2	4	1	4	1	1	
R48	1	4	4	1	4	4	2	3	2	2	3	2	1	3	4	1	3	2	2	3	4	4	3	3	3	2	1	3	3	2	1	3	1	1	
R49	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	
R50	3	1	2	3	1	2	2	4	1	3	4	1	3	3	2	4	1	4	2	2	2	3	1	1	1	1	4	4	2	3	3	2	2	2	
R51	1	1	1	3	2	4	3	2	3	3	4	4	1	2	2	4	1	4	4	4	2	1	3	1	2	4	1	1	4	1	3	4	1	1	
R52	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	2	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	
R53	2	1	2	3	1	2	2	4	2	3	3	1	3	3	1	3	2	3	2	2	3	3	3	1	2	2	4	1	3	4	3	3	1	2	
R54	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	
R55	3	2	1	2	1	4	3	4	4	3	2	1	3	1	3	4	2	4	1	3	3	3	3	2	2	3	1	2	3	1	4	4	3	4	
R56	4	2	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	2	1	2	1	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	
R57	3	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	
R58	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	2	3	1	3	1	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	4	1	1
R59	3	1	2	3	2	2	4	4	4	3	4	3	1	3	1	2	2	4	1	3	3	3	2	2	3	4	4	1	4	1	3	3	3	3	
R60	4	2	3	3	3	3	4	4	3	2	3	1	2	2	3	3	1	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4
R61	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	4	2	1	4	2	4	4	4	4	4
R62	3	3	3	3	2	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	2	4	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	3	3	4	4

Data Penelitian *Psychological well-being*

N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33			
R63	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3			
R64	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	4	2	3	2	3	3	3	4	4	4	3	1	2	1	3			
R65	3	2	2	2	2	3	4	4	3	4	2	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	1	4	4	3			
R66	3	1	1	4	1	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	4	1	4	3	3		
R67	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	4	3	3	3	2	3	1	3	4	4	4	3	3	2	2	3	2		
R68	2	3	2	2	1	1	2	4	3	3	2	3	3	3	4	4	1	4	1	4	3	1	3	3	2	2	4	4	3	1	3	2	2	3		
R69	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	4	4	3	2	2	2	3	3	3	2	4	4	3	1	2	2	3	3		
R70	3	1	2	3	2	2	4	4	4	3	3	2	2	2	1	3	2	4	2	4	4	2	3	3	4	2	4	2	2	3	3	2	3	3		
R71	3	1	2	3	2	2	2	3	3	3	4	2	4	4	3	4	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	1	4	4	3	4		
R72	4	2	2	3	4	2	4	4	4	4	3	4	2	1	2	2	1	4	3	4	4	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	4	4		
R73	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	2	2	2	2	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	2	4	2	2	4	4	4		
R74	2	2	3	2	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	2	4	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2		
R75	4	3	3	2	2	2	4	3	4	3	4	4	3	2	2	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	1	1	4	1	4	2	3		
R76	3	1	1	3	1	4	4	3	4	3	4	2	3	4	2	4	1	3	1	2	3	1	3	2	1	1	3	2	4	1	4	1	1	1		
R77	1	4	4	1	4	4	2	3	2	2	3	2	1	3	4	1	3	2	2	3	4	4	4	3	3	2	1	3	3	2	1	3	3	1	1	
R78	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	
R79	3	1	2	3	1	2	2	4	1	3	4	1	3	3	2	4	1	4	2	2	3	1	3	1	1	1	4	2	2	3	2	3	2	2	2	
R80	1	1	1	3	2	4	3	2	3	3	4	4	1	2	2	4	1	4	4	2	1	1	3	1	2	4	1	1	4	1	3	3	4	1	1	
R81	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	2	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	3	3	3	
R82	2	1	2	3	1	2	2	4	2	3	3	1	3	3	1	3	2	3	2	2	3	3	3	1	2	2	4	1	3	3	3	3	1	1	2	
R83	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	1	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	
R84	3	2	1	2	1	4	3	4	4	3	2	1	3	1	3	4	2	4	1	3	3	3	3	2	3	3	1	2	2	1	4	4	3	3	4	
R85	4	2	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	1	2	1	4	3	2	4	4	3	2	4	4	4	3	1	4	2	4	4	4	4	
R86	3	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	1	3	3	
R87	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	2	3	1	3	1	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	4	4	4	
R88	3	1	2	3	2	2	4	4	4	3	4	3	1	3	1	2	4	1	3	3	3	2	3	2	3	4	3	1	4	1	3	3	3	3	3	
R89	4	2	3	3	3	3	4	4	3	2	3	1	2	2	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	4	4	2	2	1	4	2	4	4	4	4	
R90	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4
R91	3	3	3	3	2	1	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	2	4	1	3	3	2	3	3	2	2	1	3	3	2	4	3	4	3	3	4
R92	1	4	4	1	4	4	2	3	2	2	3	2	1	3	4	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	1	3	3	1	1	1	3
R93	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Data Penelitian Psychological well-being

N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
R94	3	1	2	3	1	2	2	4	1	3	4	1	3	3	2	4	1	4	2	2	3	1	3	1	1	1	4	2	3	2	3	2	2	
R95	1	1	1	3	2	4	3	2	3	3	4	4	1	2	2	4	1	4	4	2	1	1	3	1	2	4	1	1	4	1	3	4	1	
R96	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	2	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	
R97	2	1	2	3	1	2	2	4	2	3	3	1	3	3	1	3	2	3	2	2	3	3	3	1	2	2	4	1	3	3	3	1	2	
R98	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	
R99	3	2	1	2	1	4	3	4	4	3	2	1	3	1	3	4	2	4	1	3	3	4	2	2	3	1	2	2	3	1	4	4	4	
R100	4	2	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	2	1	4	1	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	1	4	2	4	4	4	
R101	3	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	2	2	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	1	3	
R102	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	2	3	1	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	4	1	
R103	3	1	2	3	2	2	4	4	4	3	4	3	1	3	1	2	2	4	1	3	3	3	3	2	3	4	3	1	4	1	3	3	3	
R104	4	2	3	3	3	3	4	4	3	2	3	1	2	2	2	3	1	3	2	3	3	2	3	4	4	4	2	1	4	2	4	4	4	
R105	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	2	3	3	4	4	
R106	3	3	3	3	2	1	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	2	4	1	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	4	4	4	
R107	3	2	1	2	1	4	3	4	4	3	2	1	3	1	3	4	2	4	1	3	3	3	2	2	3	1	2	2	3	1	4	3	4	
R108	4	2	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	2	1	4	1	4	4	4	4	3	3	2	4	4	3	1	4	2	4	4	4	
R109	3	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	2	2	2	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	1	3	
R110	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	2	3	1	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	4	1	
R111	3	1	2	3	2	2	4	4	4	3	4	3	1	3	1	2	4	1	3	3	3	2	3	2	3	4	3	1	4	1	3	3	3	
R112	4	2	3	3	3	3	4	4	3	2	3	1	2	2	2	1	3	2	3	3	4	3	3	4	4	4	2	1	4	2	4	4	4	
R113	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	2	3	3	4	
R114	3	3	3	3	2	1	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	2	1	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	2	4	3	4	
R115	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	1	2	3	1	3	2	3	1	1	
R116	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	4	4	4	2	3	4	1	2	2	3	4	2	2	3	3	4	
R117	4	3	4	3	1	2	4	1	3	3	2	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	2	3	3	1	1	3	1	4	1	3	3	4	
R118	3	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	2	4	4	4	2	4	4	4	1	2	4	1	4	2	4	4	4	
R119	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	4	2	2	3	3	3	2	3	4	4	2	2	3	2	3	2	2	3	3	
R120	3	4	3	3	3	4	4	1	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	2	4	4	4	3	2	4	3	3	2	2	4	4	
R121	2	3	4	3	3	3	2	4	4	1	2	4	4	2	3	4	4	3	4	4	2	3	4	2	4	4	2	4	1	4	2	4	4	
R122	2	3	3	3	3	4	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	2	2	2	3	3	4
R123	1	3	3	2	3	3	1	3	3	3	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	4	3	2	2	4	4	



LAMPIRAN 4
VALIDITAS DAN RELIABILITAS

SEBELUM TRYUOT

SKALA SELF-DISCLOSURE

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	33	100.0
	Excluded ^a	0	0.0
	Total	33	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.747	28

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
SD1	2.09	.805	33
SD2	2.27	.944	33
SD3	2.61	.864	33
SD4	1.85	.712	33
SD5	2.42	.830	33
SD6	1.82	.635	33
SD7	1.91	.843	33
SD8	2.36	1.025	33
SD9	2.36	.783	33
SD10	2.21	.893	33
SD11	2.91	.914	33
SD12	2.00	.866	33
SD13	2.97	.637	33
SD14	2.52	.906	33
SD15	2.73	.839	33
SD16	2.36	.822	33
SD17	2.61	.864	33
SD18	2.52	.906	33

SD19	2.82	.808	33
SD20	2.55	.833	33
SD21	2.76	1.001	33
SD22	2.55	.971	33
SD23	3.06	.704	33
SD24	1.88	.415	33
SD25	2.12	.740	33
SD26	2.91	.914	33
SD27	2.24	1.001	33
SD28	2.36	.822	33

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SD1	65.67	63.479	.536	.725
SD2	65.48	59.883	.700	.710
SD3	65.15	62.633	.558	.722
SD4	65.91	68.085	.205	.744
SD5	65.33	60.729	.741	.711
SD6	65.94	67.559	.391	.740
SD7	65.85	65.945	.318	.737
SD8	65.39	83.184	-.708	.804
SD9	65.39	65.746	.365	.735
SD10	65.55	80.943	-.668	.794
SD11	64.85	73.695	-.225	.771
SD12	65.76	71.002	-.051	.759
SD13	64.79	66.235	.421	.734
SD14	65.24	66.377	.358	.741
SD15	65.03	62.093	.620	.718
SD16	65.39	61.996	.643	.718
SD17	65.15	61.633	.636	.717
SD18	65.24	65.439	.324	.737
SD19	64.94	62.996	.573	.722

SD20	65.21	62.110	.625	.718
SD21	65.00	59.750	.662	.711
SD22	65.21	61.422	.567	.719
SD23	64.70	69.593	.078	.750
SD24	65.88	70.547	.040	.749
SD25	65.64	67.239	.365	.741
SD26	64.85	73.695	-.225	.771
SD27	65.52	66.133	.338	.743
SD28	65.39	65.746	.343	.736



SKALA PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	33	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	33	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.837	45

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
PWB1	3.12	.729	33
PWB2	2.03	.797	33
PWB3	2.91	.712	33
PWB4	2.21	1.008	33
PWB5	2.59	.821	33
PWB6	1.91	.621	33
PWB7	2.44	.894	33
PWB8	2.56	.927	33
PWB9	2.59	1.019	33
PWB10	1.91	.712	33
PWB11	2.09	.712	33
PWB12	2.85	.857	33
PWB13	3.32	.535	33
PWB14	3.06	.886	33
PWB15	3.09	.793	33
PWB16	2.62	.985	33
PWB17	2.50	.929	33
PWB18	2.47	.992	33
PWB19	2.94	.851	33

PWB20	2.21	.808	33
PWB21	3.06	.547	33
PWB22	2.18	.797	33
PWB23	2.88	.729	33
PWB24	2.12	.880	33
PWB25	3.15	.657	33
PWB26	3.00	.778	33
PWB27	3.44	.613	33
PWB28	2.44	.746	33
PWB29	2.94	.649	33
PWB30	2.47	.748	33
PWB31	3.15	.657	33
PWB32	2.44	1.050	33
PWB33	2.74	.751	33
PWB34	2.35	.917	33
PWB35	2.18	.758	33
PWB36	2.44	.860	33
PWB37	3.32	.684	33
PWB38	2.26	.751	33
PWB39	2.35	.981	33
PWB40	1.74	.666	33
PWB41	3.32	.684	33
PWB42	2.76	.855	33
PWB43	3.24	.554	33
PWB44	2.79	1.008	33
PWB45	3.18	.626	33

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PWB1	116.24	149.882	.476	.830
PWB2	117.32	152.407	.398	.834
PWB3	116.44	157.709	.038	.839

PWB4	117.15	140.735	.717	.821
PWB5	116.76	150.064	.406	.831
PWB6	117.44	155.345	.305	.836
PWB7	116.91	155.113	.134	.838
PWB8	116.79	157.320	.031	.841
PWB9	116.76	164.670	-.260	.850
PWB10	117.44	152.315	.346	.833
PWB11	117.26	160.201	-.100	.842
PWB12	116.50	147.409	.517	.828
PWB13	116.03	152.272	.481	.831
PWB14	116.29	148.396	.451	.829
PWB15	116.26	153.110	.363	.834
PWB16	116.74	176.746	-.718	.862
PWB17	116.85	147.887	.449	.829
PWB18	116.88	143.561	.604	.824
PWB19	116.41	153.401	.327	.835
PWB20	117.15	155.463	.138	.837
PWB21	116.29	155.608	.319	.835
PWB22	117.18	144.392	.725	.823
PWB23	116.47	148.984	.528	.829
PWB24	117.24	149.701	.392	.831
PWB25	116.21	151.078	.457	.831
PWB26	116.35	148.053	.541	.828
PWB27	115.91	156.447	.136	.837
PWB28	116.91	150.568	.425	.831
PWB29	116.41	150.553	.498	.830
PWB30	116.88	146.955	.628	.826
PWB31	116.21	150.471	.496	.830
PWB32	116.91	143.719	.559	.825
PWB33	116.62	154.971	.180	.836
PWB34	117.00	152.000	.368	.834
PWB35	117.18	161.665	-.173	.844
PWB36	116.91	145.174	.627	.825
PWB37	116.03	153.363	.399	.834
PWB38	117.09	159.840	-.079	.842

PWB39	117.00	158.061	-.005	.842
PWB40	117.62	154.243	.355	.835
PWB41	116.03	151.969	.383	.832
PWB42	116.59	147.704	.504	.828
PWB43	116.12	154.895	.368	.834
PWB44	116.56	144.254	.563	.826
PWB45	116.18	152.998	.356	.833



SETELAH TRYOUT

SKALA SELF-DISCLOSURE

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	123	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	123	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.868	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SD1	56.83	64.126	.347	.867
SD2	56.64	64.248	.379	.865
SD3	56.46	64.644	.371	.865
SD5	56.45	62.889	.447	.862
SD6	56.70	64.360	.371	.865
SD7	56.31	63.396	.521	.860
SD9	56.20	64.573	.497	.861
SD13	56.18	64.427	.567	.859
SD14	56.56	63.511	.442	.862
SD15	56.26	63.981	.572	.859
SD16	56.66	63.128	.503	.860
SD17	56.28	63.254	.572	.858
SD18	56.63	63.695	.437	.863
SD19	56.33	64.336	.523	.860
SD20	56.43	64.165	.505	.860
SD21	56.13	62.245	.579	.857

SD22	56.33	61.893	.621	.856
SD25	56.44	64.429	.417	.863
SD27	56.64	62.379	.436	.863
SD28	56.58	65.607	.331	.866

SKALA PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	123	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	123	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.894	33

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PWB1	96.50	142.990	.415	.891
PWB2	96.96	138.613	.537	.888
PWB4	96.72	136.710	.663	.886
PWB5	96.54	139.972	.599	.888
PWB6	96.89	137.266	.585	.887
PWB10	96.62	144.041	.335	.892
PWB12	96.33	147.697	.391	.894
PWB13	96.10	148.974	.342	.895
PWB14	96.18	143.263	.449	.890
PWB15	96.27	143.050	.489	.890
PWB17	96.31	146.904	.328	.894
PWB18	96.51	138.826	.561	.888

PWB19	96.72	142.074	.391	.892
PWB21	96.62	147.877	.350	.895
PWB22	96.97	141.196	.445	.890
PWB23	96.50	149.645	.348	.897
PWB24	97.09	136.033	.613	.887
PWB25	96.02	150.262	.343	.896
PWB26	96.80	138.552	.550	.888
PWB28	96.39	144.551	.439	.891
PWB29	96.24	143.837	.483	.890
PWB30	96.76	136.120	.683	.885
PWB31	96.47	148.546	.386	.893
PWB32	96.76	140.235	.570	.888
PWB34	96.42	138.574	.617	.887
PWB36	96.56	140.576	.466	.890
PWB37	96.56	146.134	.393	.896
PWB40	96.92	141.174	.469	.890
PWB41	96.20	146.639	.380	.893
PWB42	97.06	136.710	.565	.888
PWB43	96.27	146.001	.345	.892
PWB44	96.55	141.495	.446	.890
PWB45	96.43	139.706	.498	.889



LAMPIRAN 5
UJI NORMALITAS DAN LINEARITAS

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PWB	SD
N		123	123
Normal Parameters ^a	Mean	99.57	59.42
	Std. Deviation	12.292	8.376
Most Extreme Differences	Absolute	.147	.079
	Positive	.095	.070
	Negative	-.147	-.079
Kolmogorov-Smirnov Z		1.627	.873
Asymp. Sig. (2-tailed)		.110	.431
a. Test distribution is Normal.			

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
SD * PWB	123	100.0%	0	.0%	123	100.0%

Report

SD			
PWB	Mean	N	Std. Deviation
76	57.00	4	2.309
78	61.00	2	.000
80	56.00	2	.000
82	49.00	4	1.155
84	71.00	2	.000
85	56.67	6	1.033
87	51.75	8	6.018
88	55.40	5	4.506
89	53.00	1	.

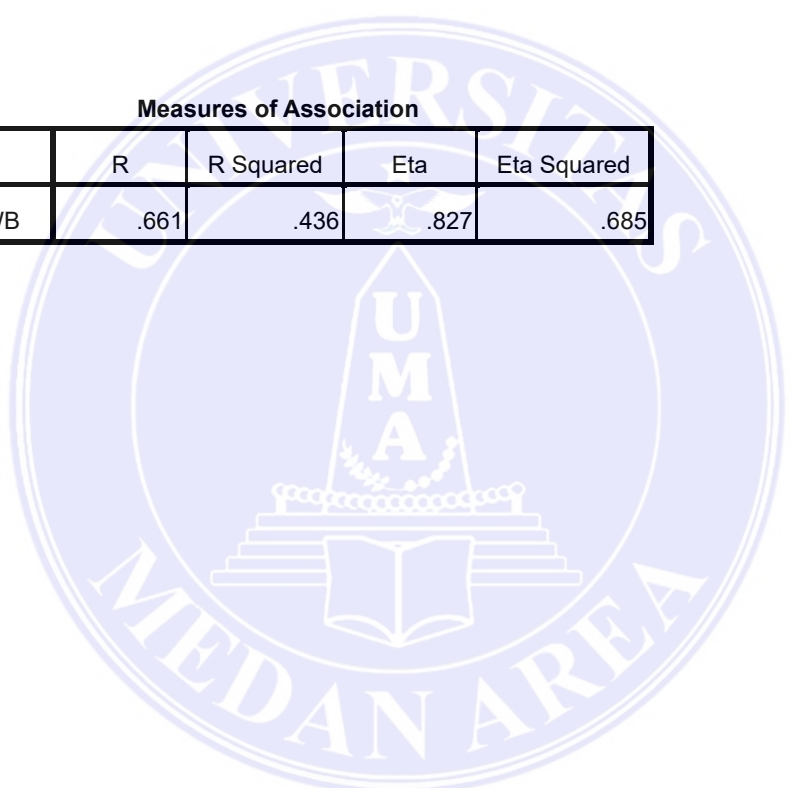
90	66.00	2	.000
91	54.00	2	.000
92	58.00	4	9.238
94	75.00	2	.000
95	33.00	2	.000
96	59.80	10	6.339
97	47.00	1	.
98	58.00	1	.
99	45.00	1	.
100	54.50	4	12.124
102	64.00	2	.000
103	59.00	1	.
104	75.00	2	.000
106	53.67	6	5.241
107	64.40	10	4.402
109	64.00	6	.000
110	64.00	4	2.309
111	64.00	10	9.592
112	58.50	4	6.351
113	59.33	3	.577
114	57.00	2	.000
117	71.00	2	.000
118	69.00	2	.000
120	64.00	4	1.155
122	63.00	2	.000
Total	59.42	123	8.376

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SD *	Between	(Combined)	5859.983	33	177.575	5.853	.000
PWB	Groups	Linearity	1112.908	1	1112.908	36.684	.000
		Deviation from Linearity	4747.075	32	148.346	4.890	.241
	Within Groups		2700.033	89	30.337		
	Total		8560.016	122			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
SD * PWB	.661	.436	.827	.685



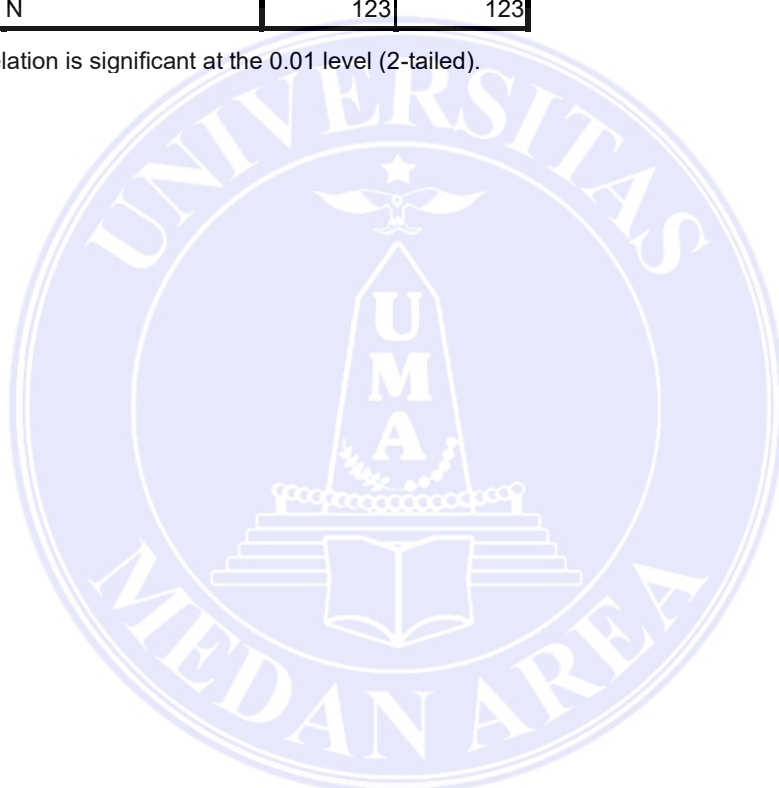


LAMPIRAN 6
HASIL UJI HIPOTESIS

Correlations

		PWB	SD
PWB	Pearson Correlation	1	.661**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	123	123
SD	Pearson Correlation	.661**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	123	123

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







UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 1502/FPSI/01.10/V/2024
Lampiran : -
Hal : Penelitian

24 Mei 2024

Yth. Bapak/Ibu *Wakil Rektor Bidang Mutu SDM dan Perekonomian*
Universitas Medan Area
di -

Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Pina Palentina
NPM : 208600052
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Jl. Kolam Nomor 1 Medan Estate / Jl. Gedung PBSI, Medan 20223 guna penyusunan skripsi yang berjudul *"Hubungan Antara Self-Disclosure dengan Psychology Well-Being pada Pemilik Second Account di Instagram"*.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Universitas yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,
Ketua Program Studi Psikologi


Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip





UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

SURAT KETERANGAN Nomor : 801/UMA/B/01.7/VI/2024

Rektor Universitas Medan Area dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Pina Palentina
No.Pokok Mahasiswa : 208600052
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi

Benar telah selesai Pengambilan Data di Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area dengan Judul Skripsi " **Hubungan Antara Self-Disclosure dengan Psychology Well-Being Pada Pemilik Second Account di Instagram**".

Dan kami harapkan Data tersebut kiranya dapat membantu yang bersangkutan dalam penyusunan skripsi dan dapat bermanfaat bagi mahasiswa khususnya Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dapat digunakan seperlunya

Medan, 06 Juni 2024.
an Rektor
Wakil Rektor Bidang Mutu SDM &
Ekonomian,


Dr. Dedj Sahputra, S.Sos, MA

CC :
- Arsip

