

**HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL DENGAN SELF DISCLOSURE
PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi



Oleh:

Tuflichatul Ummul

F 100 170 145

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2021

**HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL DENGAN SELF DISCLOSURE
PADA REMAJA**

PENGUNA MEDIA SOSIAL

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh

Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi

Oleh:

Tuflichatul Ummul

F 100 170 145

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL DENGAN SELF DISCLOSURE PADA REMAJA
MILLENNIAL PENGGUNA MEDIA SOSIAL**

Oleh :

TUFLICHATUL UMMUL

F 100 170 145

Telah disetujui untuk dipertahankan
didepan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Wiwien Dinar Pratisti, S. Psi., M. Si., Psikolog
NIK.NIDN: 637/0629116401

Tanggal, 9 Juli 2021

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL DENGAN SELF DISCLOSURE
PADA REMAJA MILLENIAL PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Yang diajukan oleh :

TUFLICHATUL UMMUL
F 100 170 145

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal
15 Juli 2020
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Ketua Sidang

Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M. Si., Psikolog

()

Penguji I

Rini Lestari, S.Psi., M.Si., Psikolog

()

Penguji II

Setia Asvanti, S.Psi., M.Si., Psikolog

()

Surakarta, 18 Agustus 2021
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Fakultas Psikologi

Dekan





Prof. Taufik, S.Psi., M.Si., Ph. D
NIK/NIDN: 799/0629037401

SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrohmanirrohim

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Tuflichatul Ummul
NIM : F 100 170 145
Fakultas : Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Judul : Hubungan Kesehatan Mental dengan Self Disclosure Pada
Remaja Millenial Pengguna Media Sosial

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak dapat terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini, dan disebutkan dalam daftar pustaka. Saya juga menyatakan bahwa hasil karya ini adalah benar-benar karya saya probadi, sama sekali tidak melakukan plagiat ataupun meminta jasa pembuatan skripsi dari pihak lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan. Apabila dilain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Yang Menyatakan

Surakarta, 21 Juni 2021


Tuflichatul Ummul

UCAPAN TERIMAKASIH

Bismillahirrahmanirrahim,

Assalamu 'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirobbil 'alamain, segala puji bagi Allah yang telah menganugerahkan segala nikmat dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini melibatkan banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Maka dari itu dengan segala hormat, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah SWT Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang atas segala nikmat yang telah diberikan kepada penulis.
2. Ibu, Adik serta keluarga besar, terima kasih atas kepercayaan, dukungan dan doa yang terus dipanjatkan dalam setiap langkah penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan amanah dan tanggung jawab yang diberikan.
3. Bapak Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psikolog., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah menjadi pemimpin yang amanah di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si, Psikolog., selaku dosen pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing skripsi, yang telah berkenan meluangkan waktu dan pikiran membagi ilmu dan bersabar dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, serta memberikan arahan, motivasi dan pengetahuan yang berharga kepada penulis.
5. Seluruh dosen dan staf karyawan administrasi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sudah membantu penulis demi kelancaran penulisan skripsi.
6. Sahabat seperjuangan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Syavira Putri Cahyaningtyas, Anindyanari M. R., Ayu Khosiya, Ranadhiya Pramudita, Niza Normalita dan Isnaini Naafira R. yang berperan dalam memberikan dukungan, motivasi dan saran yang sangat mendukung selama mengerjakan skripsi ini dan selalu ada saat penulis membutuhkan pertolongan.
7. Sahabat yang selalu memberikan keceriaan, yang menghibur dan selalu memberikan semangat dalam mengerjakan skripsi di rumah, Sindi, Mila, Iyan, Bibah, Tia, Fira, Lia, Windi dan Ratna.

8. Teman-teman Pesma KH. Mas Mansyur, Nisrina, Imel, Afifatul dan Fauziah yang telah membantu dan memberikan semangat selama menyelesaikan skripsi ini.
9. LPM Psyche Fakultas Psikologi, yang sudah saya anggap seperti keluarga saya sendiri, terkhusus kepada Mba Diana Putri Anugerahani, Mas Fahmi Imam Fuadi yang selalu memberikan saran serta membantu mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, serta teman-teman psyche yang lain, Adit, Yahya, Monita, Dian, Abel, Esa, Alifah, Caisi, Berlian dan seluruh anggota psyche yang lainnya yang sudah memberikan semangat kepada penulis selama mengerjakan skripsi ini.
10. Teman – teman seperjuangan S1 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2017, yang sudah kebersamaan dan membantu penulis dalam menjalani studi.
11. Responden dan seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis sehingga skripsi ini dapat selesai.

Berkat dukungan dan motivasi yang diberikan, semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan segala ridha-Nya kepada kita semua. Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati penulis berterima kasih atas kritik dan saran yang diberikan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk semua pihak.

Wassalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMANPERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK.....	1
<i>ABSTRACT</i>	2
PENDAHULUAN.....	3
METODE PENELITIAN.....	15
HASIL.....	22
PEMBAHASAN.....	28
KESIMPULAN.....	31
DAFTAR PUSTAKA.....	32
LAMPIRAN.....	37

DAFTAR TABEL

Table 1. Blueprint Skala Kesehatan Mental DASSTable	17
Table 2. <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-disclosure</i>	18
Table 3. Rincian Skala Kesehatan Mental DASS	19
Table 4. Rincian Skala Self-disclosure	20
Table 5. Daftar Responden.....	22
Table 6. Penggunaan Media Sosial	23
Table 7. Kategorisasi Kesehatan Mental.....	25
Table 8. Kategorisasi Tingkat Stres	25
Table 9. Kategorisasi Tingkat Kecemasan.....	26
Table 10. Kategorisasi Tingkat Depresi.....	26
Table 11. Kategorisasi <i>Self-disclosure</i> Responden	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Blueprint</i> Sebelum Validitas.....	38
Lampiran 2. <i>Blueprint</i> Sesudah Validitas	39
Lampiran 3. Skala Sebelum Uji Validitas.....	40
Lampiran 4. Perhitungan Uji Validitas	44
Lampiran 5. Skala Setelah Uji Validitas	45
Lampiran 6. Perhitungan Uji Reliabilitas.....	49
Lampiran 7. Hasil Olah Data Uji Asumsi & Uji Hipotesis.....	52
Lampiran 8. Kategorisasi Self Disclosure.....	59
Lampiran 9. Bukti Fisik & Bukti Analisis Olah Data.....	63
Lampiran 10. Bukti Uji Turnitin	64
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian.....	65

HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL DENGAN SELF DISCLOSURE PADA REMAJA MILLENIAL PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Tuflichatul Ummul¹, Wiwien Dinar Pratisti²

f100170145@student.ums.ac.id¹, wiwien.pratisti@ums.ac.id²

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRAK

Remaja adalah fase peralihan dari masa anak ke dewasa, yang biasanya berusia belasan sampai dua puluhan awal. Remaja millennial merupakan generasi yang tumbuh dan berkembang di tengah kemajuan teknologi, dan oleh sebab itu remaja millennial akrab dengan media sosial sebagai salah satu bukti kemajuan teknologi. Media sosial digunakan sebagai sarana komunikasi dan berbagi informasi, dengan demikian hal yang dilakukan tersebut merupakan proses pengungkapan diri atau *self-disclosure*, salah satu faktor dalam melakukan self-disclosure adalah terkait bagaimana kompetensi seorang individu tersebut, salah satunya kemampuan untuk melaksanakan suatu tugas tertentu baik secara fisik maupun mental. pada penelitian ini komepetensi yang ingin ditinjau adalah dari segi kesehatan mentalnya. Tujuan dilakukan penelitian ini adalah ingin mengetahui apakah terdapat hubungan yang positif antara kesehatan mental dengan *self-disclosure* pada remaja millennial pengguna media sosial sebanyak 135 responden yang dipilih dengan metode *purposive sampling*. Sementara skala yang digunakan adalah skala DASS dan skala *Revised Self-disclosure Scale* dari Wheelles (1978). Selanjutnya dalam analisis data menggunakan *Pearson's product moment*, hasil yang didapatkan dari penelitian ini menunjukkan $(r) = 0,14$ dengan sig. tailed 0,435, yang artinya terdapat hubungan yang tidak signifikan antara kesehatan mental dengan self disclosure.

Kata kunci : *Self-disclosure*, kesehatan mental, media sosial

THE CORRELATION BETWEEN MENTAL HEALTH AND SELF DISCLOSURE IN ADOLESCENT SOCIAL MEDIA USERS

Tuflichatul Ummul¹, Wiwien Dinar Pratisti²

f100170145@student.ums.ac.id¹, wiwien.pratisti@ums.ac.id²

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRACT

Adolescence is a transitional phase from childhood to adulthood, usually in their teens to early twenties. Millennial teenagers are a generation that grows and develops in technological advances, and therefore millennial teenagers are familiar with social media as evidence of technological progress. Social media is used as a means of communication and sharing information, thus what is being done is a process of self-disclosure or self-disclosure, one of the factors in self-disclosure is related to how the competence of an individual is, one of which is the ability to carry out a certain task either physically and mentally. In this study, the competence to be reviewed is in terms of mental health. The purpose of this study was to find out whether there is a positive relationship between mental health and self-disclosure in millennial adolescents who use social media as many as 135 respondents were selected by purposive sampling method. Meanwhile, the scale used is the DASS scale and the Revised Self-disclosure Scale from Wheelers (1978). Furthermore, in data analysis using Pearson's product moment. The results obtained from this study showed $(r) = 0.14$ with sig. tailed 0.435, which means that there is insignificant relationship between mental health and self-disclosure.

Key words: Self Disclosure, Mental Health, Teenagers, Social Media