

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *SELF-DISCLOSURE*  
MENGENAI PERISTIWA TIDAK MENYENANGKAN PADA REMAJA**

**SKRIPSI**

Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk  
Memperoleh Gelar Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi Pada Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Jember



**Disusun Oleh:**

**Sarah Dessy Agatha**

**NIM 16 10811 028**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

**2023**

## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Satu ( S-1) Psikologi

Pada Tanggal

23 Agustus 2023

Mengesahkan  
Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Jember

Dekan



Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si

NIP: 197505292005012001

**Dewan Penguji**

Panca Kursistin Handayani, S.Psi, M.A, Psikolog  
(NIP : 197303032005012001)

Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si  
(NIP : 197505292005012001)

Danan Satriyo Wibowo, S.Sos., M.Si  
(NPK : 1984112511703815)

**Tanda Tangan**

The image shows two handwritten signatures in blue ink, each written over a horizontal line. The first signature is larger and more stylized, while the second is smaller and more compact.

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Sarah Dessy Agatha

NIM : 1610811028

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh,

Jember, 23 Agustus 2023  
Yang Menyatakan



Sarah Dessy Agatha

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Tulisan ini saya persembahkan kepada :

### **Allah SWT**

Terimakasih ya Allah atas segala nikmat dan rejeki yang tidak henti-hentinya diberikan kepada hamba-Nya ini. Sesungguhnya karena ridho-Mu karya ini bisa terselesaikan.

### **Diri saya sendiri**

Terimakasih telah bangkit, keluar dari zona nyaman, memaksa, dan berjuang untuk menyelesaikan apa yang seharusnya diselesaikan. Darah, keringat, dan air mata pasti akan berbalas.

### **Mama dan Daddy**

Terimakasih untuk cinta kasih yang tidak akan bisa terbalas oleh apapun. Terimakasih telah selalu percaya dan sabar. Terimakasih atas perjuangan, doa, dan dukungan yang diberikan hingga sampai pada titik ini.

### **Ayah dan Umi**

Terimakasih untuk kasih sayang dan perhatian yang telah diberikan dalam diamnya. Terimakasih atas nasehat yang tidak henti-hentinya diberikan hingga dapat menjadi pribadi yang lebih baik.

## MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

*“Verily, with hardships comes ease”*

**(Q.S Al-Insyirah : 5)**

“Di hadapan Tuhan, pendek kata, segala yang merupakan tujuan kita adalah nama  
kita yang sebenarnya”

**(Jalaludin Rumi)**

*“Do the things that feed your soul, not your ego”*

**(Unknown)**

*“Trust the heart and take the risk. We wouldn't know, until we face it ourselves.”*

**(Sarah D. Agatha)**

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puja dan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkat, rahmat dan hidayah-NYA, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ini dalam bentuk skripsi yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial dan *Self-Disclosure* Terkait Peristiwa Tidak Menyenangkan pada Remaja” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Muhammadiyah Jember. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya bimbingan, dukungan serta bantuan dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi, oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih kepada pihak-pihak yang banyak membantu terutama ucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Nurlela Widiyarini, S. Psi., M. Si. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember sekaligus dosen pembimbing II. Terimakasih atas bimbingan, *insight*, dan kesabaran yang telah diberikan kepada penulis selama pengerjaan karya ini.
2. Bapak Danan Satriyo Wibowo, S.Sos., M.Si. Selaku dosen pembimbing I. Terimakasih atas motivasi, bimbingan, nasehat, dan kesabaran yang telah diberikan dalam membantu penulis menyusun karya ini.
3. Ibu Panca Kursistin Handayani, S.Psi, M.A, Psikolog sebagai dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan agar karya ini dapat bermanfaat.
4. Ibu Siti Nur' Aini, S.Psi, M.Si selaku dosen wali dan merupakan ibu untuk mahasiswa psikologi angkatan 2016. Terimakasih atas motivasi serta dukungan yang telah diberikan sejak awal perkuliahan sampai pengerjaan tugas akhir.

5. Seluruh dosen dan *civitas academica* Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember yang telah banyak memberikan ilmu, pengalaman, dan bantuan selama proses perkuliahan, praktikum, hingga pengerjaan tugas akhir.
6. Mama, Ibu Wahyu Harianti. Karena cinta kasihnya yang tidak terbandung, kepercayaan, semangat, dan doa yang menguatkanmu untuk bisa sampai pada titik ini dan menuntaskan keputusan apapun yang telah aku buat. Yang mengajarkanku untuk selalu bersyukur dan menjadi pribadi yang lebih baik. Daddy, Bapak Moh. Fadhlani Moechtar yang selalu ada untuk mama dan saya. Tidak akan ada yang mampu mengalahkan besarnya hati mereka.
7. Ayah, Bapak Nusron Yahya dan Umi, Ibu Mutamimmah Maharani Asraf, terimakasih atas doa yang tidak pernah terputus, kasih sayang, perhatian, nasehat, dan dukungan yang selalu mengiringi dalam setiap langkahku. Berkat didikannya, Sarah bisa menjadi Sarah yang sekarang ini.
8. Kakak dan adikku tersayang, dik David yang menanyakan kabar, diam-diam khawatir, dan senantiasa mengingatkan kakaknya agar segera menuntaskan skripsi. Dik Krisma yang mendengarkan keluh kesahku selama penyelesaian skripsi. Mas Edgar yang memberikan puk-puk adiknya saat sedang menangisi skripsinya. Dik mada yg manis, dik Khansa yang menjanjikan coklat untuk kakaknya yang sedang. Mas Yovie, mas Kobar, dan dik Haikal yg peduli dalam diamnya.
9. Semangat, kasih sayang, nasehat, dan dukungan yang tidak henti-hentinya diberikan oleh keluarga besar Blitar. Pakde Rudi dan keluarga yang sangat

banyak membantu dalam penyelesaian kuliahku. Ibu Sumarti dan Alm. Kunge tersayang. Bude, pakde, om, dan tante yang menyayangiku seperti anak sendiri dan selalu mendukungku.

10. Dea Eprimia sebagai sahabat terbaik yang selama 10 tahun tidak pernah bosan dan selalu ada dalam setiap suka duka. *Don't think i'd survive without you.*
11. Lu'lu' Nur Afifah Rumanti R dan Rifal Pramadita. *Support system* yang tanpa mereka mungkin skripsi ini tidak akan terselesaikan. Teman terbaik yang selalu ada dalam setiap keadaan. Yang paling berjasa dalam penuntasan skripsi, memberiku banyak pelajaran hidup, yang menghiasi masa mudaku. *God may be too kind for giving me such a good beings, thank you for existing.*
12. Teman seperjuangan yang selalu ada dan selalu menemani hingga akhir, Mayawi Oktavianti, Bondan Bayu, Pandu Wibowo, dan Yulia Rachmawati. Saksi perjuanganku.
13. Teman-teman yang tumbuh bersama sekaligus pelarian terbaikku, keluarga besar “Singo”, Adetia Setiyawan, Gangga Widya, Leonardo Isarimba, Rachiel Vio, Putri Ayu, Bagus Ariando, Dony Aria, Rurialwan, Jamil Ramdhani, dan Aldo Adrian; pengunjung setia Klanrock yang tidak bosan-bosannya menghibur dengan bertengkar lalu rujuk kembali. *Thank you for showing me how adventurous a youth could be, gotta tell my grandchild all those sweet memories.*
14. Sepupuku tersayang, mbak Fajrin dan mbak Fika yang selalu menyemangati dan memberikan motivasi agar menjadi pribadi yang lebih baik. Dan juga Bayu yang menemani dan banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini.



15. Teman-teman psikologi angkatan 2016, terimakasih atas suka duka selama berkelompok, berbagi tugas, dan kenangan-kenangan selama masa perkuliahan.
16. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu. Terimakasih atas bantuan dan dukungan, tanpa kalian semua mungkin skripsi tidak akan selesai.

Penulis



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	1
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	15
C. Tujuan Penelitian .....	15
D. Manfaat Penelitian .....	16
E. Keaslian Penelitian.....	16
BAB II.....	23
TINJAUAN PUSTAKA .....	23
A. <i>Self-Disclosure</i> Peristiwa Tidak Menyenangkan .....	23
1. Definisi <i>Self-disclosure</i> .....	23
2. Dimensi <i>Self-Disclosure</i> .....	25
3. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku <i>Self-Disclosure</i> .....	26
4. Manfaat <i>Self-Disclosure</i> .....	29
B. Dukungan Sosial .....	30
1. Definisi Dukungan Sosial.....	30
2. Bentuk Dukungan Sosial .....	31
3. Sumber Dukungan Sosial .....	32
4. Dimensi Dukungan Sosial .....	33

5.	Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial .....	34
5.	Manfaat Dukungan Sosial .....	35
C.	Remaja.....	38
1.	Definisi Remaja .....	38
2.	Tugas Perkembangan Remaja .....	38
D.	Hubungan Dukungan Sosial dengan <i>Self-disclosure</i> mengenai Peristiwa Tidak Menyenangkan.....	40
E.	Hipotesis.....	43
BAB III .....		44
METODE PENELITIAN.....		44
A.	Jenis Penelitian.....	44
B.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	44
C.	Subjek Penelitian.....	44
1.	Populasi .....	44
2.	Sampel .....	46
D.	Definisi Operasional.....	47
E.	Metode Pengumpulan Data .....	50
F.	Metode Analisis Data .....	53
1.	Uji Alat Ukur .....	53
2.	Uji Asumsi.....	55
3.	Uji Hipotesa.....	55
BAB IV .....		56
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....		56

A.	Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian.....	56
1.	Orientasi Kanchah .....	56
2.	Persiapan Pelaksanaan Penelitian.....	57
B.	Pelaksanaan Penelitian .....	59
C.	Hasil Analisa Data.....	59
1.	Uji Alat Ukur.....	59
2.	Uji Asumsi.....	65
3.	Uji Hipotesis.....	67
4.	Kategorisasi Secara Keseluruhan .....	68
5.	Kategorisasi Berdasarkan Aspek.....	69
6.	Kategorisasi Berdasarkan Demografi.....	73
D.	Pembahasan.....	82
E.	Keterbatasan Penelitian.....	88
BAB V.....		90
KESIMPULAN DAN SARAN.....		90
A.	Kesimpulan .....	90
B.	Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA .....		93

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jumlah populasi dan kategori klaster .....	45
Tabel 2 Sebaran jumlah klaster sampel.....	47
Tabel 3 Blue print skala self-disclosure peristiwa tidak menyenangkan .....	51
Tabel 4 Blue print skala dukungan sosial teman sebaya.....	52
Tabel 5 Hasil validitas uji coba skala self-disclosure peristiwa tidak menyenangkan.....	60
Tabel 6 Hasil validitas uji coba skala dukungan sosial teman sebaya .....	61
Tabel 7 Hasil validitas uji sebenarnya skala self-disclosure.....	62
Tabel 8 Hasil validitas uji sebenarnya skala dukungan sosial teman sebaya.....	63
Tabel 9 Hasil Uji Coba reliabilitas .....	64
Tabel 10 hasil uji sebenarnya reliabilitas .....	65
Tabel 11 One-sample Kolmogorov Smirnov .....	66
Tabel 12 Hasil uji linearitas .....	67
Tabel 13 Hasil uji korelasi .....	68
Tabel 14 Kategorisasi keseluruhan .....	69
Tabel 15 Kategorisasi berdasarkan aspek self-disclosure.....	70
Tabel 16 Kategorisasi berdasarkan aspek dukungan sosial .....	72
Tabel 17 Kategorisasi jenis kelamin variabel self-disclosure .....	73
Tabel 18 Kategorisasi usia variabel self-disclosure .....	74
Tabel 19 Kategorisasi jurusan variabel self-disclosure.....	76
Tabel 20 Kategorisasi jenis kelamin variabel dukungan sosial .....	77
Tabel 21 Kategorisasi usia variabel dukungan sosial .....	78

Tabel 22 Kategorisasi jurusan variabel dukungan sosial .....80



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Tabel Isaac & Michael.....	96
Lampiran 2 Kuesioner.....	98
Lampiran 3 Validitas data uji coba dukungan sosial .....	100
Lampiran 4 Validitas data uji coba self-disclosure .....	104
Lampiran 5 Reliabilitas data uji coba.....	107
Lampiran 6 Validitas data uji sebenarnya dukungan sosial .....	108
Lampiran 7 Validitas data uji sebenarnya self-disclosure.....	110
Lampiran 8 Reliabilitas data .....	111
Lampiran 9 Uji normalitas .....	111
Lampiran 10 Uji linearitas .....	112
Lampiran 11 Uji korelasi .....	112
Lampiran 12 Surat ijin .....	113