

HUBUNGAN PENGUNGKAPAN DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN

PADA PENGGUNA *TIKTOK*

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh

Gelar Strata Satu Psikologi



Disusun Oleh :

NURHIDAYATIL WAFIZAH

198110204

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2023

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN PENGUNGKAPAN DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN PADA
PENGGUNA *TIKTOK***

NURHIDAYATIL WAFIZAH

198110204

Telah dipertahankan Di Depan Penguji Pada Tanggal

06 September 2023

DEWAN PENGUJI

Nindy Amita, M.Psi., Psikolog

Dr. Leni Armayati, M.Si

Juliarni Siregar., M.Psi., Psikolog

TANDA TANGAN



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

Pekanbaru, 06 September 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi



Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog

Perpustakaan Universitas Islam Riau

Dokumen ini adalah Arsip Miik :



HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nurhidayatil Wafizah

NPM : 198110204

Judul Skripsi : Hubungan Pengungkapan Diri dengan Kebahagiaan Pada
Pengguna *Tiktok*

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah di ajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau 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 ini, maka saya bersedia gelar sarjana saya dicabut.

Pekanbaru, 15 Agustus 2023

Yang Menyatakan,

Nurhidayatil Wafizah

198110204

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur dan terimakasih kepada Allah SWT, yang telah memberikan kelancaran dan kemudahan pada diri saya sehingga dapat menyelesaikan skripsi dan menyelesaikan kuliah strata satu. Semoga Allah SWT selalu memberikan kesuksesan, kemudahan dan kelancaran pada kita semua.

Kepada diri saya sendiri terimakasih sudah mau bertahan sejauh ini, terimakasih sudah mau berjuang dan selalu semangat, terimakasih sudah mau bersahabt dengan kondisi seperti apapun.

Saya persembahkan karya ksripsi ini untuk Ayah, Mami, Kakak, Abang-abang saya dan orang-orang yang telah mendukung saya. Terimakasih telah memberikan dukungan kepada saya baik secara perilaku dan kata-kata semangat dan motivasi.



MOTTO

Sesulit apapun hidupmu dan sebesar apapun rintanganmu, harus kamu hadapi dengan bahu tegap dan percaya diri, dan tetap fokus mencapai tujuanmu lalu berserah diri kepada yang Maha kuasa.

“Nurhidayatil Wafizah”



Dokumen ini adalah Arsip Miik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

KATA PENGANTAR

Assalammu'alaikum, wr.wb

Alhamdulillah rabbil'alamin, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT, yang senantiasa menebarkan rahmat dan hidayahnya kepada penulis dab atas izin-Nyalah sehingga penulis dapat menyesuaikan penyusunan skripsi yang berjudul “hubungan pengungkapan diri dengan kebahagiaan pada pengguna *Tiktok* di Pekanbaru”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana program studi strata 1 (S1) pada Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan kali ini penulis dengan segala kerendahan hati ingin mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H Syafrinaldi, SH., MCL selaku Rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi.
3. Bapak Dr. Fikri Idris, S.Psi., Msi selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
5. Ibu Yulia Herawaty, S.Psi., MA Selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
6. Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog Selaku Ketua Program Studi Fakultas

Psikologi Universitas Islam Riau dan selaku Dosem Pembimbing Akademik yang selalu membantu serta memberikan saran serta dukungan kepada penulis selama proses perkuliahan.

7. Bapak Didik Widianoro, M.Psi., Psikolog Selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
8. Ibu Nindy Amita, S.Psi., Psikolog Selaku Pembimbing skripsi yang selalu memberikan motivasi, serta arahan dan dukungan kepada penulis selama proses-proses pembuatan skripsi.
9. Ibu Leni Armayati, M.Si selaku Dosen Penguji satu dan Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji dua.
10. Bapak/Ibu Dosen dan staff karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terimakasih atas dukungannya yang sangat bermanfaat bagi penulis, serta telah memberikan ilmu dan berbagai pengalaman selama penulis belajar di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
11. Termakasih kepada kedua orang tua Bapak Mardius, S.Ag dan Ibu Yulihasti yang telah memberikan dukungan baik moral maupun motivasi utama bagi saya untuk dapat segera menyelesaikan skripsi ini, serta Abang kandung saya Zulfahmi, S.E., M.M dan Brigadir Fajril Ahdi dan kakak saya Rufdamayanti yang selalu memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.
12. Terimakasih kepada Tante Yanis dan suami yang telah memfasilitasi penulis selama saya berkuliah dan teman-teman seangkatan, kakak tingkat dan adik-

adik tingkat Fakultas Psikologi yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu yang turut membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

13. Kepada semua pihak yang telah bersedia membantu proses penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis ucapkan terimakasih atas bantuan, dukungan dan motivasi. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak orang.

Terima kasih telah memberikan bantuan baik moril maupun materil dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga apa yang telah diberikan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Pekanbaru, 15 Juli 2023

Nurhidayatil Wafizah

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN	ii
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.3. Tujuan Penelitian	10
BAB II LANDASAN TEORI	12
2.1. Kebahagiaan.....	12
2.2. Pengungkapan diri.....	18
2.3. Hubungan antara Pengungkapan diri dengan Kebahagiaan.....	25
2.4. Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	29
3.1. Identifikasi variable.....	29
3.2. Definisi Operasional.....	29
3.3. Subjek Penelitian.....	31
3.4. Metode Pengumpulan Data.....	32
3.5. Validitas dan Reliabilitas	35
3.6. Metode Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
4.1. Persiapan Penelitian	38
4.2. Pelaksanaan Penelitian	38
4.3. Hasil Penelitian	39
4.4. Hasil Analisis Data.....	43
4.5. Pembahasan.....	46

BAB V PENUTUP	49
5.1. Kesimpulan	49
5.2. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN I	55



Dokumen ini adalah Arsip Miik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kriteria Responden Skala Kebahagiaan	30
Tabel 3.2	<i>Blueprint</i> Kebahagiaan Sebelum Try Out	31
Tabel 3.3	Kriteria Responden Skala Pengungkapan Diri.....	32
Tabel 3.4	<i>Blueprint</i> Pengungkapan Diri Sebelum Try Out	32
Tabel 3.5	<i>Blueprint</i> Kebahagiaan Sesudah Try Out.....	35
Tabel 3.6	<i>Blueprint</i> Pengungkapan Diri Sesudah Try Out.....	36
Tabel 4.1	Data Demografi	39
Tabel 4.2	Deskripsi Data Penelitian	40
Tabel 4.3	Rumus Kategorisasi.....	41
Tabel 4.4	Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Skala Kebahagiaan.....	42
Tabel 4.5	Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Skala Pengungkapan Diri.....	42
Tabel 4.6	Hasil Uji Normalitas Skala Kebahagiaan dan Pengungkapan Diri	43
Tabel 4.7	Hasil Uji Pengungkapan Diri dan Kebahagiaan.....	44
Tabel 4.8	Hasil Uji Korelasi Kebahagiaan dan Pengungkapan Diri	45

DAFTAR LAMPIRAN

- LAMPIRAN I : KUSIONER PENELITIAN
LAMPIRAN II : OUTPUT SPSS
LAMPIRAN III : DATA TABULASI PENELITIAN



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

**HUBUNGAN PENGUNGKAPAN DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN
PADA PENGGUNA *TIKTOK***

Nurhidayatil Wafizah
198110204

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengungkapan diri dengan kebahagiaan pada pengguna *Tiktok* di kota Pekanbaru. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan metode kuantitatif dengan menggunakan sampel sebanyak 381 dewasa awal usia 20-24 tahun yang ditentukan dengan menggunakan teknik *incidental sampling*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kebahagiaan *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ) dan skala pengungkapan diri *Revised Self Disclosure Scale* (RSDS). Hasil penelitian ini menggunakan korelasi *product moment*. Berdasarkan analisis *product moment* diperoleh nilai koefisien sebesar 0,480 dengan nilai sig 0,000 ($p < 0,05$) artinya adanya hubungan antara pengungkapan diri dengan kebahagiaan pada pengguna *Tiktok* sebesar 0,480 yang artinya hubungan keduanya berkorelasi.

Kata kunci: Kebahagiaan, Pengungkapan Diri, Pengguna *Tiktok*

THE RELATIONSHIP OF SELF DISCLOSURE WITH HAPPINESS

IN TIKTOK

Nurhidayatil Wafizah
198110204

**FACULTY OF PSYCHOLOGY
RIAU ISLAMIC UNIVERSITY**

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between self-disclosure and happiness among Tiktok users in the city of Pekanbaru. This research is a correlational study with quantitative methods using a sample of 381 early adults aged 20-24 years who were determined using incidental sampling techniques. The scales used in this research are the Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) happiness scale and the Revised Self Disclosure Scale (RSDS). The results of this research use product moment correlation. Based on product moment analysis, a coefficient value of 0.480 was obtained with a sig value of 0.000 ($p < 0.05$), meaning that there is a relationship between self-disclosure and happiness for Tiktok users of 0.480, which means the relationship between the two is correlated.

Keywords: *Happiness, Self-Disclosure, TikTok Users*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pada era globalisasi seperti sekarang ini, seluruh individu di dunia termasuk Indonesia menggunakan media sosial sebagai sarana bersosialisasi dengan cara membagikan, dan bertukar informasi, opini, gambar, maupun video. Indonesia tercatat dengan jumlah pengguna media sosial terbanyak urutan ketiga di dunia dengan persentase 23%. Artinya terdapat 87% dari pengguna internet di Indonesia atau setara dengan lebih dari 210 juta penduduk Indonesia merupakan pengguna aktif media sosial (*We Are Social*, 2018).

Media sosial memiliki beberapa fungsi untuk memenuhi kebutuhan seseorang diantaranya, yaitu membangun hubungan sosial melalui dunia maya, menyampaikan apa yang dialami atau apa yang dirasakan oleh seseorang, serta mengungkapkan segala hal yang dapat di ungkapkan melalui media sosial (Al-Aziz, 2020). Dunbar (2018) mengungkapkan bahwa media sosial merupakan sarana yang menawarkan penggunanya agar dapat berkomunikasi dengan lebih banyak orang dan dengan waktu yang bersamaan tanpa perlu bertemu secara langsung. Dapat diartikan bahwa cara untuk melakukan komunikasi akan semakin mudah untuk dilakukan.

Salah satu media sosial yang paling banyak digunakan adalah *TikTok*, *TikTok* memiliki 92,07 juta pengguna berusia 18 tahun ke atas di Indonesia pada awal tahun 2022. *We Are Social* menyatakan Indonesia menempati

peringkat kedua pengguna *Tiktok* terbanyak dunia yakni sebanyak 109,9 juta pengguna. Konteks pengguna media sosial didominasi oleh kalangan usia remaja awal atau dewasa awal. Berdasarkan data yang diambil oleh APJII dimana orang yang berumur di kisaran 18-29 tahun merupakan orang-orang yang rajin menggunakan media sosial. Tercatat juga oleh Kemenkominfo pada tahun 2014 angka pengguna media sosial oleh remaja mencapai 80%. Berdasarkan hasil survei PUSKAKOM UI dan APJII pada 14 April 2015 lebih dari setengah pengguna internet di Indonesia berjenis kelamin perempuan. Secara keseluruhan jumlahnya mencapai 51% atau lebih dari setengah jumlah yang ada. Bahkan di DKI Jakarta terdapat 73% pengguna internet di dominasi oleh kaum wanita, sehingga pengguna laki-laki hanya 23% (UI dan APJII, 2015). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu oleh Muliati dkk. (2022) terdapat 76% dari 104 remaja di Pekanbaru menggunakan aplikasi *Tiktok* secara aktif.

Tingginya penggunaan internet khususnya media sosial oleh pengguna yang telah memasuki fase dewasa awal tentu akan berpengaruh pada interaksi sosial yang dilakukan. Ahmad, Mustafa dan Ullah (2016) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa intensitas seseorang dalam mengakses media sosial kurang lebih sekitar 30 hingga 120 menit perhari. Dengan diketahui intensitas penggunaan media sosial bahwa kesepian dapat diindikasikan sebagai peningkatan penggunaan media sosial. Salah satu dampak yang akan timbul adalah emosi yang tertular antar pengguna tanpa disadari.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anka (2022) menunjukkan bahwa subjek penelitian kebanyakan memiliki kebahagiaan pada kategori tinggi dengan presentase 48,8%. Dalam hal ini menunjukkan adanya hubungan kebahagiaan dengan pengungkapan diri. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Madanih dan Purnamasari, (2021) dari hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah pengguna media sosial berjumlah 44% dan yang tidak menggunakan media sosial berjumlah 56 %, dari data tersebut diketahui bahwa pengguna internet lebih bahagia (88%) dibandingkan dengan bukan pengguna (88.1). Walaupun perbedaan tingkat kebahagiaan tidak signifikan, hanya selisih 0,5%, lebih tinggi kebahagiaan pada yang menggunakan internet, tetap dapat disimpulkan pengguna media sosial lebih bahagia dibandingkan dengan bukan pengguna media sosial.

Menurut Luo dan Hancock (2020) media sosial memiliki definisi platform media yang berfokus pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi para pengguna dalam berinteraksi maupun berkolaborasi. Karena itu, media sosial dapat dilihat sebagai fasilitator atau medium *online* yang dapat menguatkan hubungan antar pengguna sekaligus sebagai ikatan atau hubungan sosial. Media sosial juga dapat dikaitkan sebagai tempat dimana penggunanya dapat mempresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain, dan membentuk ikatan sosial secara *virtual* (Krismasakti, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahmanissa dan Listiara (2020) menjelaskan bahwa seseorang yang terlalu banyak mengakses media

sosial akan cenderung mengalami perubahan pada emosinya bahkan memicu terjadinya depresi dan kesepian. Cara ini dilakukan untuk menghindari masalah yang sedang dialaminya terutama masalah relasi sosial. Perilaku menghindari masalah ini merupakan salah satu bentuk ketidakpuasan seseorang terhadap kehidupan yang dijalannya. Rasa kepuasan dalam kehidupan merupakan salah satu makna dari kebahagiaan terhadap apa yang telah diperoleh dalam kehidupan sehingga dalam hal fisik, sosial, dan juga psikologis merasa jauh lebih baik.

Kebahagiaan sendiri masuk pada komponen afektif pada *subjektif well-being*. Unsur afektif ini berkenaan dengan emosi, suasana hati (*mood*) dan perasaan (*feelings*) individu tersebut (Nayana, 2013). Patnani (2012) mendefinisikan kebahagiaan sebagai penilaian seseorang atas kualitas hidupnya yang ditandai dengan adanya emosi yang menyenangkan dan rasa puas dengan kehidupannya.

Menurut Zimbardo dkk. (2009) kebahagiaan individu dikarenakan dia merasa senang, tenang, dan memiliki kedamaian. Ketika individu bahagia ia puas akan hidupnya, tingginya afek positif dan rendahnya afek negatif. Seligman (2013) berpendapat kebahagiaan merupakan hal yang subjektif karena individu memiliki standar kebahagiaan yang berbeda-beda ini disebabkan individu punya faktor yang berbeda untuk mendapatkan kebahagiaan. Seligman juga mendefinisikan *happiness* atau kebahagiaan sebagai emosi positif yang ada di dalam diri individu. Emosi positif ini berupa kejadian

masa lalu, saat ini atau pun kedepan. Emosi-emosi positif yang dirasakan oleh seseorang dapat membantu memaknai hidupnya dengan baik.

Pada paparan di atas menunjukkan bahwa kebahagiaan seseorang merupakan emosi yang subjektif yang dapat menimbulkan kesejahteraan bagi diri sendiri. Karena kesejahteraan berkaitan dengan kemampuan seseorang yang mempersepsikan pengalaman kehidupan pribadinya. Salah satu aspek pembentuk kebahagiaan adalah kepuasan hidup. Seseorang yang merasa bahwa kepuasan hidup tinggi akan memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi juga. Kepuasan hidup akan terpenuhi apabila mereka merasa kebutuhannya terpenuhi. Salah satu kebutuhan dewasa awal yang dapat terpenuhi adalah bermain media sosial.

Kebiasaan individu untuk berbagi informasi seputar keadaan dirinya sendiri atau informasi yang sifatnya pribadi terhadap orang lain dapat disebut juga keterbukaan diri atau *self disclosure* (Claresta dan Tamburian, 2021). Menurut Taylor dan Belgrave (dalam Bazarova dan Choi, 2014) informasi pribadi yang dibagikan oleh pengguna media sosial tersebut mencakup beberapa aspek yaitu: 1) selera atau minat, 2) sikap atau opini, 3) kondisi fisik, 4) pekerjaan atau pendidikan, 5) keuangan, dan 6) kepribadian. Menurut Luo dan Hancock (2020) melalui pengungkapan diri individu dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hal ini disebabkan karena dengan pengungkapan diri seseorang dapat mengutarakan perasaannya secara tepat dan mengurangi kecemasan atau tekanan pada dirinya.

Wringhtsam mengungkapkan *Self Disclosure* atau pengungkapan diri adalah sebuah proses mengungkapkan diri yang diwujudkan dalam kegiatan berbagi perasaan dan informasi kepada orang lain (dalam Dayakisni dan Hudaniah, 2012). Taylor, dkk. (2009) menyatakan bahwa *Self Disclosure* merupakan bagian dari percakapan dimana berbagi informasi diri secara pribadi dengan orang lain. Dalam praktik keseharian, setiap proses pengungkapan diri cenderung dibalas dengan pengungkapan diri, Jika berbagi informasi pribadi dengan orang lain, secara spontan orang lain tersebut akan merespon dengan cara yang sama. Jika kita berbicara hal yang tidak penting, orang lain juga akan demikian, hal ini terjadi karena adanya norma resiprositas.

Dalam kehidupan sehari-hari, pengungkapan diri atau *self disclosure* berlangsung tidak hanya dalam komunikasi dan interaksi secara langsung antara individu dan individu lain, tetapi dapat juga terjadi melalui media perantara, yaitu seperti melalui media sosial. Pengungkapan diri melalui media sosial ini pada umumnya dilakukan dalam bentuk status, foto/video, *chatting*, komentar, dan lain sebagainya terkait kejadian yang di alami dan perasaan yang sedang dirasakan agar diketahui oleh sesama pengguna akun media sosial terkait. Menurut Devito (dalam Arnus, 2016) pengungkapan diri di dalam media sosial bermanfaat sebagai sarana dalam mempresentasikan diri. Pengguna media sosial akan merasa lebih bebas untuk mengungkapkan apa yang sedang dirasakan dan dialami tanpa harus bertemu secara langsung atau tatap muka.

Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa motif secara intrapersonal dalam mengekspresikan diri di media sosial bertumbuh dari kondisi perasaan maupun pikiran agar dapat melepaskan yang terpendam (Luo dan Hancock, 2020). Hal-hal yang diungkapkan dalam media sosial dianggap sebagai tempat yang lebih menarik dengan perangkat atau fitur umpan balik di dalamnya dengan harapan akan mendapat dukungan sosial maupun perhatian secara lebih massif.

Penelitian yang dilakukan oleh Prawesti dan Dewi (2016) mengungkapkan bahwa berdasarkan hasil survei diketahui bahwa hampir 372 mahasiswa yang menggunakan sosial media tidak hanya digunakan sebagai sarana berkomunikasi juga untuk mengungkapkan dirinya melalui aplikasi dalam sosial media. Mereka melakukan pengungkapan diri tidak hanya untuk mengekspresikan namun juga untuk melampiaskan apa yang sedang mereka rasakan. Saling berbagi cerita, pengalaman atau kejadian yang dialami oleh teman-teman mereka, dan saling memberikan motivasi bahkan saling menyinggung orang lain. Salah satu kegiatan yang menjadi rutinitas bagi para mahasiswa adalah mengungkapkan diri di media sosial melalui fitur *update* status di media sosial. Maka dapat disimpulkan bahwa pengungkapan diri di media sosial menjadi bentuk media untuk mewakili perasaan seseorang sehingga dapat menghibur diri.

Didukung hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Aldahadha (2023) bahwa pengungkapan diri merupakan salah satu dari prediktor antara orang

yang bahagia dan orang yang tidak bahagia. Dinyatakan bahwa kebahagiaan dapat dicapai melalui praktik pengungkapan diri atau *self-disclosure*.

Menurut Karyanti (2015), tahap perkembangan dewasa awal merupakan masa yang tidak mudah dalam siklus hidup seseorang dikarenakan masa ini merupakan masa peralihan dimana terdapat perbedaan yang besar antara pola kehidupan saat masa remaja dan pada saat masa dewasa awal. Pada masa dewasa awal ini juga seseorang sudah dianggap mandiri dan sudah dianggap cukup dewasa untuk melakukan tanggung jawabnya sesuai dengan tugas-tugas perkembangannya sebagai orang dewasa. Ketika seseorang mengalami kesulitan dalam melaksanakan tugas perkembangan serta ketidak mampuan untuk segera menyesuaikan masalah yang dialami, individu cenderung akan rentan mengalami stress.

Baron dan Bryne (2004) menyatakan bahwa orang yang menceritakan masalah kepada orang lain akan mengurangi perasaan negatif dan dapat mengurangi masalah-masalah kesehatan baik fisik dan mental. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fowler dan Christakis (2008) yang menemukan bahwa kebahagiaan seorang individu dikaitkan dengan kebahagiaan orang-orang yang terdekat di jaringan sosial.

Orang-orang bahagia mungkin membagi nasib baik mereka (misalnya, dengan bersikap membantu secara pragmatis atau bermurah hati secara finansial kepada orang lain), atau mengubah perilaku mereka terhadap orang lain (misalnya, dengan bersikap lebih baik atau tidak terlalu bermusuhan), atau sekadar memancarkan emosi yang benar-benar menular. Mekanisme

psikoneuroimunologis juga dapat dibayangkan, dimana dikelilingi oleh individu yang bahagia memiliki efek biologis yang menguntungkan (Fowler & Christakis, 2008).

Berdasarkan uraian di atas, dapat diartikan bahwa media sosial dapat menjadi wadah bagi para individu dewasa awal dalam memfasilitasi kehidupannya untuk bersosialisasi demi eksistensi dirinya. Individu dewasa awal sering kali membagikan hal mengenai kehidupan mereka di media sosial, dan berharap bahwa akan mendapatkan respon positif dari apa yang mereka bagikan. Hal ini membuat mereka mengalami kekaburan tentang apa yang harus mereka bagikan dan mana yang tidak seharusnya mereka bagikan di media sosial. Luo dan Hancock (2020) mengatakan bahwa perubahan *mood* seseorang karena komentar-komentar yang di terima dari media sosial ini akan mempengaruhi kondisi kebahagiaan bagi seseorang.

Pengungkapan diri adalah salah satu faktor yang menentukan keberhasilan seseorang dalam berinteraksi, dalam membangun hubungan sosial individu harus memiliki kemampuan pengungkapan diri yang bertujuan agar dapat merasakan perasaan aman, nyaman, dan bahagia. Pengungkapan diri merupakan salah satu aspek penting dalam interaksi sosial dan dapat menimbulkan perasaan bahagia (Altman & Taylor, 2009). Didukung penelitian yang dilakukan oleh Devinto (dalam Putri, 2019) bahwa untuk dapat membangun suatu hubungan sosial yang baik dan perasaan bahagia maka pengungkapan diri merupakan salah satu komponen yang dapat membantu.

Dari banyaknya fenomena yang terjadi yang diakibatkan pengungkapan diri oleh media sosial terhadap kebahagiaan seseorang, hal ini menjadi menarik untuk diteliti. Apakah pengungkapan diri seseorang atau *Self Disclosure* berhubungan dengan kebahagiaan pada pengguna *TikTok*. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai “Hubungan Pengungkapan Diri dengan Kebahagiaan Pada Pengguna *TikTok*”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat di tarik rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan pengungkapan diri dengan kebahagiaan pada pengguna media sosial *TikTok*?”

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebahagiaan dengan pengungkapan diri pada pengguna media sosial *TikTok* dewasa awal yang tinggal di Kota Pekanbaru.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini adalah untuk menambah referensi khazanah keilmuan dalam psikologi khususnya dibidang psikologi positif psikologi perkembangan, dan psikologi sosial, hasil dari penelitian ini diharapkan nantinya dapat menjadi acuan referensi bagi para peneliti lain yang tertarik untuk meneliti hubungan Pengungkapan Diri dengan Kebahagiaan.

1.4.2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh pembaca dalam memberikan pemahaman mengenai hubungan pengungkapan diri dengan kebahagiaan pada pengguna media sosial *Tiktok*, sehingga bisa menjadi bahan menambah wawasan, informasi dan referensi bagi pembaca.



BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Kebahagiaan

2.1.1. Pengertian Kebahagiaan

Seligman (2005) mendefinisikan kebahagiaan sebagai emosi positif yang ada di dalam diri individu. Komponen emosi positif yang dimaksud mencakup emosi positif akan masa lalu, masa kini, juga masa depan. Hills dan Argyle (2002) menjelaskan kebahagiaan sebagai aspek utama yang dirasakan oleh individu dan terdiri atas kepuasan hidup, suasana hati, harga diri, dan pemikiran positif. Komponen kebahagiaan ini terbagi menjadi tiga, frekuensi afek positif, kepuasan yang dirasakan dalam periode tertentu, dan ketiadaan perasaan negatif (seperti kecemasan dan depresi).

A.Carr (2004) mendefinisikan kebahagiaan sebagai kondisi psikologis yang positif, yang ditandai oleh tingginya kepuasan terhadap masa lalu, tingginya tingkat emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negatif. Lukman (2008) kebahagiaan adalah tujuan bagi setiap manusia. Kebahagiaan adalah sesuatu hal yang menyenangkan, membawa kebahagiaan, membawa kenikmatan agar tercapainya suatu tujuan, kebahagiaan pada setiap orang berbeda-beda, karena kebahagiaan adalah suatu hal yang subjektif.

Menurut Lopez, dkk (2006) kebahagiaan adalah sesuatu hal yang sangat penting untuk dimiliki seseorang dalam kehidupan, semua manusia tentu ingin bisa mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, tidak

ada seseorang yang tidak ingin bahagia. Sementara menurut Laela dan Laksmiwati, (2021) kebahagiaan adalah suatu kondisi dimana emosi positif yang diartikan secara personal oleh setiap individu.

Menurut Gracyal dan Viswam (2021) kebahagiaan adalah hasil dari terpenuhinya keinginan, banyak keinginan termasuk kepuasan yang berasal dari terpenuhi kebutuhan dan keinginan hati. Kepuasan yang dicapai dengan demikian tidak lain dan tidak bukan adalah kebahagiaan. Pratama (dalam Santika, 2022) mengatakan bahwa kebahagiaan adalah emosi positif yang ditandai dengan munculnya perasaan gembira, perasaan rileks dalam kehidupan fisik dan mental yang dicapai.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan sesuatu hal yang menyenangkan, membawa kebahagiaan, membawa kenikmatan agar tercapainya suatu tujuan, sesuatu hal yang sangat penting untuk dimiliki seseorang dalam kehidupan. Kebahagiaan adalah suatu kondisi dimana emosi positif yang diartikan secara personal oleh setiap individu dimana struktur multidimensi terdiri dari elemen emosional dan kognitif sesuai dengan efek positif dan negatif yang berbeda dan merupakan gabungan dan perasaan seseorang, suasana hati dan respon emosional terhadap kebahagiaan dan kepuasan yang berbeda.

2.1.2. Aspek- aspek Kebahagiaan

Menurut Seligman (2002) terdapat tiga aspek kebahagiaan yaitu :

1. Kepuasan terhadap masa lalu. Individu yang bahagia adalah individu yang menerima masa lalunya. Hal tersebut meliputi rasa tenang, pemaafan, rasa damai, dan merasa lega bahkan merasa bangga terhadap apa yang telah dikerjakan di masa lalu.
2. Optimisme terhadap masa depan. Kebahagiaan dalam diri individu melibatkan perasaan positif terhadap apa yang akan terjadi di masa yang akan datang, seperti adanya harapan positif bahwa kejadian positif akan lebih banyak dialami dibandingkan kejadian negative atau buruk. Hal ini meliputi *faith*, *trust*, dan *confidence*.
3. Kebahagiaan pada masa sekarang. Individu yang bahagia pada periode kehidupan yang dijalani saat ini memperoleh kebahagiaan diri yaitu : (a) Kenikmatan, secara indrawi, perasaan (*raw feeling*), dan pikiran. Kenikmatan ini meliputi rasa nyaman, rileks, senang, keseruan, dan kegirangan; dan (b) Gratifikasi, yaitu rasa keterlibatan individu terhadap aktivitas yang dilakukan saat ini yang menimbulkan kepuasan, kesenangan, dan pemikiran positif.

Komponen kebahagiaan yang dikembangkan oleh Hills dan Argyle (2002) dalam *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ) antara lain sebagai berikut :

1. *life satisfaction*, meliputi kepuasan dalam hidup, kepuasan akan pencapaian-pencapaiannya. seseorang akan cenderung lebih menerima segala sesuatu yang ada dalam kehidupannya.
2. *Joy* atau kesenangan meliputi penerimaan diri, mengalami keceriaan dan kegembiraan bersama orang lain, semangat dalam hidup, banyak tertawa, merasa bahagia, mudah mengambil keputusan.
3. *Self-esteem* atau harga diri mencakup seperti merasa dunia itu indah, bertekad dan berpengaruh, terlihat energik, merasa bahwa hidup itu menyenangkan, selalu percaya bahwa apa yang dilakukan dapat memberi dampak positif.
4. *Calm* atau ketenangan, melibatkan kewaspadaan secara mental, kemampuan untuk mengatur waktu dan kemampuan melihat sekeliling dengan lebih tenang.
5. *Control* atau pengendalian diri mencakup kondisi mengendalikan diri sendiri, mengendalikan energi-energi yang akan dikeluarkan.
6. *Efficacy* atau kemudahan, melibatkan kemampuan untuk melihat keindahan dalam berbagai hal.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan meliputi tiga aspek, yaitu penerimaan atau kepuasan terhadap individu terhadap masa lalu, keyakinan positif atau optimisme individu terhadap hal-hal di masa mendatang, serta kebahagiaan yang dirasakan individu pada masa saat ini mengenai hal yang dirasakan secara indrawi maupun melalui kegiatan yang disenangi. Kebahagiaan juga dapat dijelaskan dalam aspek yang meliputi kepuasan hidup, kesenangan, harga diri, ketenangan, pengendalian diri dan kemudahan.

2.1.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Menurut Seligman (2005) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan yaitu :

1. Uang

Penilaian seseorang terhadap uang akan mempengaruhi kebahagiaan, lebih daripada uang itu sendiri. Orang yang menempatkan uang diatas tujuan lainnya kurang puas dengan penghasilan mereka dan dengan kehidupan mereka secara keseluruhan.

2. Perkawinan

Kebahagiaan memiliki hubungan yang erat dengan pernikahan. Pernikahan dapat memberikan keuntungan yang dapat membahagiakan seseorang. Melalui pernikahan, seseorang dapat

memiliki anak, keintiman psikologis dan fisik serta menjalankan perannya sebagai pasangan dan orang tua (Car, 2004).

3. Kehidupan sosial

Kebahagiaan berkaitan dengan kemampuan bersosialisasi yang tinggi. Orang yang bahagia akan menjalani kehidupan sosial yang memuaskan karena lebih banyak bersosialisasi dari pada menghabiskan waktu sendirian.

4. Emosi negatif

Seiring bertambahnya usia, kepuasan hidup sedikit mengalami peningkatan. Melemahnya afek positif dan afek negative yang tidak berubah.

5. Kesehatan

Kondisi kesehatan objektif tidak terlalu berkaitan dengan kebahagiaan. Namun, persepsi partisipatif kita mengenai seberapa sehat diri kita yang menjadi hal penting. Orang-orang yang hanya memiliki satu masalah penyakit ringan tidak berarti menyebabkan ketidakbahagiaan. Sedangkan orang-orang yang memiliki masalah dalam kesehatan dapat merasakan kurangnya bahagia.

6. Agama

Kepercayaan individu terhadap tuhan dan ibadah, religiusitas cenderung mengarah kepada hal yang positif, orang yang beragama relatif lebih optimis dalam menjalankan kehidupan dan mereka lebih memiliki harapan untuk terus berkembang. Adanya harapan

akan masa depan dan keyakinan agama dapat menjadi sebuah landasan untuk meningkatkan kebahagiaan dan melawan keputusaasaan.

Menurut Hills dan Argyle, (2002) Kebahagiaan itu terdiri dari sekurang-kurangnya tiga faktor seperti :

1. Kepuasan hidup, penilaian seseorang secara kognitif yang mana manusia merasakan kesejahteraan dan kepuasan terhadap kehidupannya secara keseluruhan baik hubungan inter-personal, kesehatan, pekerjaan, pendapatan, spiritualitas dan aktivitas di waktu luang.
2. Afek positif, perubahan dari kurang bernilai menjadi lebih bernilai disebut afek positif. contoh afek positif yaitu semangat, kuat, aktif, bergairah, tegar
3. Afek negatif, misalnya tegang, putus asa, ngeri, jengkel. Perubahan dari lebih bernilai menjadi kurang bernilai disebut afek negatif.

Berdasarkan penjelasan mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan yaitu, uang, pernikahan, kehidupan sosial, emosi negatif, kesehatan dan juga agama. Selain itu faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan juga dapat dijelaskan dalam faktor kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif.

2.2. Pengungkapan diri

2.2.1. Pengertian Pengungkapan diri

Istilah pengungkapan diri pertama kali ditemukan oleh Jourard (dalam Chikmah, 2020) yang mana Jourard mengatakan pengungkapan diri didefinisikan sebagai bentuk komunikasi dimana terdapat individu yang mengungkapkan informasi mengenai dirinya.

Menurut Wheelless dan Grotz (1976) pengungkapan diri adalah kemampuan seseorang untuk menyampaikan informasi tentang individu kepada orang lain. Pengungkapan diri menurut Jourard (dalam Gainau, 2009) berarti pembicaraan mengenai diri sendiri kepada orang lain sehingga orang lain mengetahui apa yang dipikirkan, dirasakan dan diinginkan oleh seseorang.

Menurut Barker dan Gaut (dalam Gainau, 2009) mengatakan pengungkapan diri adalah kemampuan seseorang menyampaikan informasi kepada orang lain yang meliputi pikiran atau pendapat, keinginan, perasaan maupun perhatian. Sear (dalam Sagiyanto dan Ardiyanti, 2018) mengatakan pengungkapan diri adalah kegiatan membagikan perasaan dan informasi yang akrab dengan orang lain. pengungkapan diri adalah aktivitas interaksi dimana seseorang dapat membagi cerita dan pengalaman mengenai dirinya kepada orang lain.

Pengungkapan diri adalah mengungkapkan informasi tentang diri kita yang biasanya tidak diketahui oleh orang lain. Pengungkapan diri melibatkan informasi yang kita komunikasikan kepada orang lain secara bebas atau informasi yang biasanya kita sembunyikan, bisa jadi menjadi

sebuah informasi baru atau menjelaskan perasaan seseorang (Devito, 2007).

Menurut West dan Turner (2008) pengungkapan diri didefinisikan sebagai proses pembukaan informasi mengenai diri sendiri kepada orang lain yang memiliki tujuan. Altman dan Taylor (dalam Gainau, 2009) mengemukakan bahwa pengungkapan diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi diri kepada orang lain yang bertujuan untuk mencapai hubungan yang akrab.

Menurut (Floyd, 2009) pengungkapan diri merupakan tindakan yang dilakukan dengan sengaja untuk menyebarkan informasi pribadi kepada orang lain dengan keyakinan bahwa informasi tersebut dapat dipercaya meskipun orang lain belum mengetahuinya. Sedangkan, komunikasi dapat terjadi apabila terdapat hubungan dua arah yang dilakukan dengan saling bertukar informasi. Tidak semua komunikasi yang berisi tindakan menyebarkan informasi pribadi dapat dikatakan sebagai pengungkapan diri. Terdapat dua syarat yang harus dipenuhi yaitu, individu tersebut harus dengan sengaja memberikan dan menyebarkan informasi mengenai dirinya sendiri dan lawan bicaranya harus mempercayai informasi tersebut. Ketika komunikasi bertukar informasi dan saling percaya tersebut terjadi, maka tindakan yang dilakukan dapat disebut dengan pengungkapan diri.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, pengungkapan diri dapat dikatakan sebagai suatu komunikasi interpersonal yang memberikan informasi tentang diri kepada orang lain terkait pikiran dan perasaan yang ada pada diri individu baik positif maupun negatif setelah mengalami kejadian di masa lalu maupun di masa sekarang. Bentuk komunikasi yang membiarkan orang lain tahu tentang pemikiran, keinginan, dan perasaan diri sendiri yang sebenarnya. Dimana seseorang dapat membagi cerita dan pengalaman mengenai dirinya kepada orang lain

2.2.2. Aspek-aspek Pengungkapan diri

Terdapat lima aspek pengungkapan diri menurut Wheelless dan Grotz (1976) antara lain, yaitu sebagai berikut:

1. *Amount* (jumlah pengungkapan)

Yaitu kuantitas yang dimaksud dalam pengungkapan diri yaitu seberapa intens atau seberapa sering individu mengungkapkan tentang dirinya dengan orang lain dan berapa lama waktu yang dibutuhkan individu tersebut mengutarakan tentang dirinya.

2. *Valensi* (Faktor Positif dan Negatif)

Merupakan hal yang positif atau negatif dari penyingkapan diri. Individu dapat mengungkapkan tentang dirinya dengan hal-hal yang positif atau negatif dari dirinya, bisa juga individu memuji atau menjelek-jelekkkan dirinya sendiri.

3. *Honesty and Accuracy* (Ketepatan dan Kejujuran)

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 dilebih-lebihkan, menutupi bagian terpenting atau berbohong.

4. *Intent* (Tujuan)

Kemampuan untuk mengontrol informasi yang diungkapkan dan kemampuan seorang individu menyampaikan informasi kepada orang lain, hubungan akan lebih akrab jika informasi yang diberikan semakin luas.

5. *Depth* (Kedalaman)

Individu dapat mengungkapkan diri secara detail dari hidupnya seperti saling berbagi, kepercayaan, sikap terbuka, dan menghargai satu sama lain. Seberapa dalam informasi yang diungkapkan individu terkait dirinya kepada orang lain.

Sedangkan menurut Jourard (dalam Gainau, 2009) ada 6 aspek pengungkapan diri yaitu :

1. Sikap atau opini, mencakup pendapat/sikap mengenai keagamaan dan pergaulan remaja.
2. Selera dan minat, mencakup selera dalam pakaian, selera makanan dan minuman, kegemaran akan hobi yang disukai.

3. Pekerjaan atau pendidikan, mencakup keadaan lingkungan dan pergaulan.
4. Keuangan, mencakup keadaan keuangan seperti sumber keuangan, pengeluaran yang dibutuhkan, cara mengatur keuangan.
5. Kepribadian, hal-hal yang mencakup keadaan diri, seperti marah, cemas, sedih serta hal-hal yang berhubungan dengan lawan jenis.
6. Fisik, mencakup keadaan fisik dan kesehatan fisik.

2.2.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengungkapan Diri

Menurut Devito (dalam Fauzia dkk, 2019) mengemukakan ada delapan faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri, yaitu:

- a. Efek *dyadic*, seseorang mengungkapkan dirinya ketika dia bersama seseorang yang juga mengungkapkan diri juga. Efek *dyadic* ini dapat membuat orang tersebut merasa lebih aman dan benar-benar memperkuat perilaku pengungkapan diri.
- b. Besaran kelompok, pengungkapan diri lebih banyak terjadi dalam kelompok kecil daripada dalam kelompok besar. kelompok yang terdiri atas dua orang merupakan lingkungan yang paling cocok untuk pengungkapan diri. Ketika lebih dari satu orang pendengar, pemantauan seperti ini menjadi sulit, karena reaksi yang muncul pasti berbeda untuk pendengar yang berbeda.
- c. Topik bahasan, individu lebih cenderung terbuka tentang pekerjaan atau hobi daripada kehidupan seks atau situasi keuangan.

Umumnya, semakin pribadi dan semakin negatif suatu topik, semakin kecil pula kemungkinan kita mengungkapkannya

- d. Perasaan menyukai, individu membuka diri pada orang yang disenangi atau dicintai dan bukan sebaliknya.
- e. Jenis kelamin, faktor terpenting yang mempengaruhi pengungkapan diri adalah jenis kelamin. Umumnya laki-laki lebih kurang terbuka daripada wanita.
- f. Ras, kebangsaan, dan usia, beberapa penelitian menunjukkan bahwa ras-ras tertentu yang lebih sering melakukan pengungkapan diri dibandingkan dengan ras lainnya.
- g. Mitra dalam hubungan, dengan mengingat tingkat keakraban sebagai penentu kedalaman pengungkapan diri maka lawan komunikasi atau mitra dalam hubungan akan menentukan pengungkapan diri.

Menurut Ifdil dan Ardi (2013) terdapat 6 faktor yang mempengaruhi Pengungkapan Diri yaitu :

- a. Budaya (*Culture*)

Pengungkapan diri dipengaruhi oleh nilai-nilai dan budaya yang dimiliki individu. Begitu pula kedekatan budaya antar individu. Baik budaya yang dibangun dalam keluarga, pertemanan, daerah, maupun negara semuanya mempunyai peran dalam pengembangan Pengungkapan diri individu.

- b. Gender

Laki-laki lebih terbuka dibandingkan perempuan. Perempuan lebih terbuka, intim dan penuh emosi.

c. Besar Kelompok

Pengungkapan diri lebih sering terjadi dalam kelompok kecil dibandingkan kelompok besar. Hal ini karena ketakutan yang dirasakan oleh individu dalam mengungkapkan cerita tentang diri sendiri.

d. Perasaan menyukai atau Mempercayai

Individu akan lebih membuka diri kepada orang yang disukai atau dicintai, begitu pula sebaliknya.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri adalah efek *dyadic*, besaran kelompok, topik pembahasan, perasaan menyukai, jenis kelamin, ras, kebangsaan dan usia, dan mitra dalam hubungan.

2.3. Hubungan antara Pengungkapan diri dengan Kebahagiaan

Dewasa awal perlu memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi agar terhindar dari emosi negatif yang mungkin timbul. Ketidakhahagiaan yang dihadapi generasi muda bisa terjadi jika mereka tidak bisa mengekspresikan diri. Keterbukaan diri merupakan aktivitas berbagi informasi dan perasaan pribadi kepada orang lain. Kegiatan berbagi emosi ini juga dapat menghilangkan kesedihan, menenangkan emosi dan juga menerima informasi atau saran yang jernih dan mendalam dari orang lain (Putri, 2019).

Pada usia dewasa awal, salah satu elemen kebahagiaan yang akan dicapai ialah hubungan yang positif yaitu perasaan sosial yang terintegrasi, kepedulian dan dukungan, dan kepuasan dengan hubungan sosial (Seligman, 2005). Hal ini berbanding lurus dengan tingginya tingkat penggunaan sosial media pada kategori usia dewasa awal. Kebahagiaan yang dimiliki oleh individu juga dipengaruhi oleh kedekatan individu dengan individu lain, sehingga Individu dewasa awal dalam menjalani peran masa perkembangannya membutuhkan pengungkapan diri atau *self-disclosure* sebagai salah satu proses dalam keberhasilan hubungan sosial (Agung, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anka (2022) menunjukkan bahwa subjek penelitian kebanyakan memiliki kebahagiaan pada kategori tinggi dengan presentase 51.5% dan dalam kategori rendah 48,8%. Dalam hal ini menunjukkan adanya hubungan kebahagiaan dengan pengungkapan diri. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Madanih dan Purnamasari, (2021) dari hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah pengguna media sosial berjumlah 44% dan yang tidak menggunakan media sosial berjumlah 56 %, dari data tersebut diketahui bahwa pengguna internet lebih bahagia (88%) dibandingkan dengan bukan pengguna (88.1%). Walaupun perbedaan tingkat kebahagiaan tidak signifikan, hanya selisih 0,5%, lebih tinggi kebahagiaan pada yang menggunakan internet, tetap dapat disimpulkan pengguna media sosial lebih bahagia dibandingkan dengan bukan pengguna media sosial.

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa kebahagiaan seseorang secara signifikan berhubungan dengan kebahagiaan orang-orang di sekitarnya, dan kebahagiaan seseorang dapat meningkatkan kemungkinan kebahagiaan sebesar 25% untuk orang-orang di sekitarnya (Fowler & Christakis, 2008). Tirta (2019) dalam penelitiannya juga menyimpulkan bahwa terdapat korelasi yang positif antara pengungkapan diri dan kebahagiaan.

Penelitian ini juga dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anka (2022) bahwa terdapat hubungan yang positif antara pengungkapan diri dengan kebahagiaan. Jika individu semakin sering mengungkapkan diri maka akan semakin tinggi tingkat kebahagiaannya. Hal tersebut terjadi karena dewasa awal berfokus pada diri sendiri dan lingkungannya untuk menjalin kedekatan dengan orang lain, saling memberikan informasi satu sama lain.

Berdasarkan hasil temuan yang dilakukan oleh Hill, Anna dan Denman (2016) didapatkan bahwa media sosial mampu membawa *happiness* bagi remaja maupun dewasa awal karena dengan media sosial mereka diberi ruang untuk membuat konten dalam berekspresi sehingga merasa diperhatikan, lalu media sosial mampu membuat remaja tetap terhubung dengan teman, sekolah dan keluarga untuk bisa saling support serta memberikan dampak baik bagi pergaulan. Hal ini senada dengan temuan yang dilakukan oleh Swist, T., Collin, P., McCormack, J., & Third, A. (2015).

Pengungkapan diri merupakan salah satu aspek penting dalam interaksi sosial dan dapat menimbulkan perasaan bahagia (Altman & Taylor, 2009). Didukung penelitian yang dilakukan oleh Devinto (dalam Tirta, 2019) bahwa

untuk dapat membangun suatu hubungan sosial yang baik dan perasaan bahagia maka pengungkapan diri merupakan salah satu komponen yang dapat membantu.

Hasil penelitian oleh Jaffar, dkk. (2019) para pengguna aplikasi *TikTok* yang rata-rata usia remaja dan dewasa awal di India, merasakan bahwa dengan menggunakan aplikasi *TikTok* mereka merasa lebih dihargai dan disukai oleh pengguna lain baik karena penampilan ataupun konten video yang telah mereka unggah. Ditambah banyaknya komentar positif yang mereka dapat membuat mereka semakin mendorong diri mereka untuk mengunggah video yang bagus dan disukai oleh penonton mereka.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Aldahadha (Aldahadha, 2023) menemukan bahwa pengungkapan diri di media sosial dimaksudkan untuk mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain sehingga orang lain lebih dapat lebih *aware* dan familiar terhadap perasaan atau keadaan yang sedang dialami oleh seseorang. Selama tiga dekade terakhir, telah terbukti bahwa pengungkapan diri dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan kebahagiaan, serta mengurangi emosi negatif dan juga tekanan yang dialami seseorang (Sultan, 2018).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lee, K. T., Noh dan Koo (2013) bahwa pengungkapan diri memiliki hubungan positif terhadap kebahagiaan, sehingga dengan mengungkapkan diri di media sosial memberikan dampak positif pada diri individu dan dapat menurunkan emosi negatif dan perasaan kesepian. Oleh karena itu diketahui bahwa kebahagiaan

yang menyebar kepada orang disekitar, dapat berhubungan dengan keterbukaan diri pada sosial media.

2.4. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara terhadap rumusan masalah penelitian atau dengan arti lain jawaban sementara yang harus di uji (Siregar, 2012). Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara pengungkapan diri dengan kebahagiaan pada pengguna media sosial *Tiktok*.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Identifikasi variable

Variabel merupakan berbagai hal yang dapat dijadikan objek pengamatan penelitian. Seringkali juga diartikan sebagai hal-hal yang berwujud apa saja yang peneliti tetapkan untuk dipelajari maka hingga memperoleh informasi mengenai hal tersebut, dan selanjutnya disimpulkan (Sugiyono, 2013).

a. Variabel Bebas (*Independen Variable*)

Menurut Sugiyono (2013) variabel independen dalam bahasa Indonesia sering disebut juga variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat)". Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Pengungkapan Diri (X).

b. Variabel Terikat (*Dependen Variable*)

Menurut Sugiyono (2013) Variabel dependen dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah Kebahagiaan (Y).

3.2. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah batasan dari variabel penelitian secara konkret ada hubungannya dengan realitas yang akan diukur yang termasuk

manifestasi dari hal-hal yang akan peneliti amati. Definisi operasional dari variabel-variabel penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut :

3.2.1. Kebahagiaan

Kebahagiaan adalah emosi positif dalam diri individu. emosi positif ini menjadikan individu merasa senang, puas, optimis, dan bersemangat terhadap semua hal yang dilakukan. Kebahagiaan individu diukur dengan menggunakan skala kebahagiaan yaitu *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ) yang telah diadaptasi oleh Anka (2022), yang kemudian peneliti kembangkan dan sesuaikan dengan kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian ini, berdasarkan aspek kebahagiaan oleh Hills dan Argyle (2002) yang terdiri dari 6 aspek, yaitu *life satisfaction, joy, self-esteem, calm, self-control, dan self-efficacy*.

3.2.2. Pengungkapan diri

Pengungkapan diri adalah aktivitas interaksi dimana seseorang dapat membagi cerita dan pengalaman mengenai dirinya kepada orang lain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Revised Self Disclosure Scale* (RSDS) yang telah diadaptasi oleh Anka (2022), yang kemudian peneliti kembangkan dan sesuaikan dengan kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian ini, terdiri dari 5 aspek yaitu *Amount atau jumlah, valensi, honesty, intent dan depth*.

3.3. Subjek Penelitian

3.3.1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Populasi yang ingin diteliti adalah pengguna *Tiktok* dewasa awal dikota pekanbaru dengan rentang usia 20-24 tahun. Jumlah dewasa awal rentang usia 20-24 tahun dikota pekanbaru berdasarkan data BPS kota Pekanbaru berjumlah 8.049 orang.

3.3.2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2013) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peniliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan rumus slovin yaitu sebagai berikut :

Rumus Slovin :

$$n = N / (1 + Ne^2)$$

$$n = 8.049 / (1 + 8.049 \times (0,05)^2)$$

$$n = 8.049/21.1225 = 381 \text{ orang}$$

Keterangan :

$$n = \text{Sampel}$$

N = Populasi

e = Error Sampling

Berdasarkan rumus di atas, jumlah sampel yang harus didapatkan dalam penelitian ini sebanyak 381 orang dimana tingkat kesalahan yang sudah ditentukan sebesar 5%.

3.3.3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling*, yaitu jenis *incidental sampling*. *Incidental sampling* mengambil sampel ketika peneliti bertemu dengan responden yang masuk ke dalam kategori populasi penelitian (Sugiyono, 2019).

3.4. Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan skala. Skala merupakan alat teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan beberapa pernyataan dan kemudian akan dijawab oleh responden (Sugiyono, 2020). Skala yang akan digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala yaitu skala pengungkapan diri dan skala kebahagiaan.

3.4.1. Skala Kebahagiaan

Penelitian ini menerapkan skala kebahagiaan yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ)

yang disusun oleh Hills dan Argyle yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh (Anka, 2022). Penulis lalu melakukan modifikasi dengan mengubah aitem yang awalnya hanya terkait kebahagiaan saja dan diubah menjadi kebahagiaan pengguna media sosial Tiktok sesuai dengan judul penulis, yang terdiri dari 6 aspek yaitu, *life satisfaction*, *joy*, *self-esteem*, *calm*, *self-control*, dan *self-efficacy*. Skala ini terdiri dari 29 aitem pernyataan meliputi 18 aitem *favorable* dan 11 aitem *unfavorable*. bentuk skala yang digunakan adalah skala likert, setiap pernyataan terdiri dari 5 respon jawaban yaitu sebagai berikut :

Tabel 3.1
Kriteria Responden Skala Kebahagiaan

Kriteria Respon	Skor	
	Aitem Favorable	Aitem Unfavorable
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	6
Tidak Setuju (TS)	2	5
Hampir Setuju (HS)	3	4
Hampir Tidak Setuju (HTS)	4	3
Setuju (S)	5	2
Sangat Setuju (SS)	6	1

Berikut merupakan sebaran aitem dalam alat pengukur dapat dilihat melalui *blueprint* berikut :

Tabel 3.2
Blueprint Kebahagiaan Sebelum Try Out

Aspek	Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Life satisfaction</i>	3, 5, 8, 9, 17	6,14,24	8
<i>Joy</i>	2, 21, 22, 26	1, 19, 23, 29	8
<i>Self-esteem</i>	7, 16, 25	13, 28	5
<i>Calm</i>	12, 15, 18	-	3
<i>Self-control</i>	4, 11	10, 27	4
<i>Self-efficacy</i>	20	-	1
Jumlah			29

3.4.2. Skala Pengungkapan Diri

Penelitian ini menerapkan skala pengungkapan diri yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur *Revised Self Disclosure Scale* (RSDS) yang disusun oleh Wheelless dan Grotz yang diadaptasi ke dalam bahasa indonesia oleh Anka (2022) yang berdasarkan aspek pengungkapan diri yang sudah peneliti modifikasi sesuai dengan kriteria peneliti, yang terdiri dari 5 aspek yaitu, *Amount, valensi, honesty, intent dan depth*. Skala ini terdiri dari 26 aitem pernyataan meliputi 20 aitem *favorable* dan 6 aitem *unfavorable*. Bentuk skala yang digunakan adalah skala likert, pada setiap pernyataan terdiri atas 4 kriteria respon jawaban yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.3
Kriteria Responden Skala Pengungkapan diri

Kriteria Respon	Skor	
	<i>Aitem Favorable</i>	<i>Aitem Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (S)	1	4

Berikut merupakan sebaran aitem dalam alat pengukur dapat dilihat melalui *blueprint* berikut :

Tabel 3.4
Blueprint Pengungkapan diri Sebelum Try Out

Aspek	Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Intention</i>	1, 2, 3	-	3
<i>Amount</i>	4, 5, 6, 7, 8	9, 10	7
<i>Valence</i>	11, 12, 13	-	3
<i>Depth/ Intimacy</i>	14, 15, 16, 17	18, 19, 20, 21	8
<i>Honesty/ Accuracy</i>	22, 23, 24, 25, 26	-	5
Jumlah			26

3.5. Validitas dan Reliabilitas

3.5.1. Uji Validitas

Proses pengujian validitas atau validasi diperlukan untuk menentukan apakah suatu skala dapat memberikan data yang akurat untuk dimensinya. Pengukuran disebut memiliki validitas tinggi ketika alat ukur tersebut mewujudkan data yang tepat dan cermat membuat deskripsi dari variabel yang sedang di uji sesuai dengan maksud dilakukannya

pengukuran tersebut (Azwar, 2012). Pengujian validitas untuk skala kebahagiaan dan pengungkapan diri dengan menggunakan metode *content validity* atau validitas isi. Validitas isi adalah validitas yang melewati pengujian pada kelayakan isi suatu tes melalui penilaian dari *expert judgment*.

3.5.2. Reliabilitas

Salah satu ciri instrument ukur yang berkualitas baik adalah reliabilitas, yaitu mampu menghasilkan skor yang cermat dengan eror pengukuran kecil. Menurut Azwar (2012) reliabilitas berarti keterandalan atau konsistensi hasil pengukuran, yang menunjukkan seberapa tinggi ketelitian pengukuran. Suatu pengukuran dianggap tidak normal jika kesalahan pengukuran terjadi secara acak.

Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik konsistensi internal, yang menggunakan formula *Alpha Cronbach* dengan bantuan *IBM SPSS (Statistical Package for Social Science) 23.0 for windows*.

Sebelum alat ukur digunakan untuk penelitian, maka peneliti harus melakukan uji coba atau *try out* terlebih dahulu. Proses uji coba atau *try out* ini dilakukan untuk mengetahui apakah alat ukur tersebut layak untuk digunakan. Alat ukur yang digunakan adalah skala kebahagiaan yang terdiri dari 28 aitem dan skala pengungkapan diri yang terdiri dari 26 aitem.

Uji coba atau *try out* dilakukan pada tanggal 16 Juni 2023 sampai 23 Juni 2023, yaitu peneliti menyebarkan 28 aitem kebahagiaan dan 26 aitem pengungkapan diri melalui *google form* yang dibagikan kepada 60 orang berusia 20-24 tahun di Pekanbaru. Menurut Azwar (2018) kriteria aitem yang akan dipilih berdasarkan korelasi aitem-total mempunyai koefisien korelasi sebesar $< 0,30$ maka aitem memiliki daya diskriminasi atau daya beda yang rendah. Jika total aitem yang bebas terlihat masih belum tercukupi dengan total yang diinginkan, bisa ditinjau untuk diturunkan sedikit dari kriteria, contohnya seperti 0,25 agar total aitem yang diinginkan bisa terpenuhi. Jika hal ini tidak bisa ditolong juga maka bisa diturunkan lagi menjadi 0,20, jika dibawah 0,20 sangat tidak disarankan. Dalam hal ini skala kebahagiaan dan skala pengungkapan diri menggunakan indeks daya diskriminasi aitem 0,20, aitem yang memiliki daya diskriminasi $\geq 0,20$ dianggap memuaskan dan aitem yang memiliki daya diskriminasi $< 0,20$ dinyatakan gugur.

Berdasarkan hasil yang didapat uji coba skala kebahagiaan, ditemukan nilai koefisien reliabilitas (*Alpha Cronbach*) sebesar 0,838. Sebanyak 29 aitem yang telah di uji, terdapat 8 aitem gugur ialah aitem nomor 3, 8, 16, 17, 18, 19, 22, dan 29. Peneliti mencoba lagi melakukan pemilahan aitem dan ditemukan nilai koefisien reliabilitas (*Alpha Cronbach*) sebesar 0,877. Hasil dari seleksi aitem setelah dilakukan uji coba atau *try out* dapat dilihat pada tabel 3.5 *Blueprint* skala kebahagiaan dibawah ini :

Tabel 3.5
Blueprint Skala Kebahagiaan Setelah Try Out

Aspek	Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Life satisfaction</i>	5	6,14,24	4
<i>Joy</i>	2, 22	1, 19, 23	5
<i>Self-esteem</i>	7, 16, 25	13, 28	5
<i>Calm</i>	12, 15	-	2
<i>Self-control</i>	4, 11	10, 27	4
<i>Self-efficacy</i>	20	-	1
Jumlah			21

Berdasarkan hasil uji coba skala pengungkapan diri, maka didapatkan nilai koefisien reliabilitas (*Alpha Cronbach*) sebesar 0, 818. Sebanyak 26 aitem yang diuji cobakan, terdapat 6 aitem yang gugur yaitu aitem nomor 9, 10, 18, 19, 20, dan 21. Peneliti kembali melakukan seleksi aitem dan kemudian didapatkan nilai koefisien reliabilitas (*Alpha Cronbach*) sebesar 0, 944. Hasil dari seleksi aitem setelah dilakukan uji coba atau *try out* dapat dilihat pada tabel 3.6 *Blueprint* pengungkapan diri di bawah ini :

Tabel 3.6
Blueprint Skala Pengungkapan Diri Setelah Try Out

Aspek	Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Intention</i>	1, 2, 3	-	3
<i>Amount</i>	4, 5, 6, 7, 8	-	7
<i>Valence</i>	11, 12, 13	-	3
<i>Depth/ Intimacy</i>	14, 15, 16, 17	-	8
<i>Honesty/ Accuracy</i>	22, 23, 24, 25, 26	-	5
Jumlah			21

3.6. Metode Analisis Data

3.6.1. Uji Normalitas

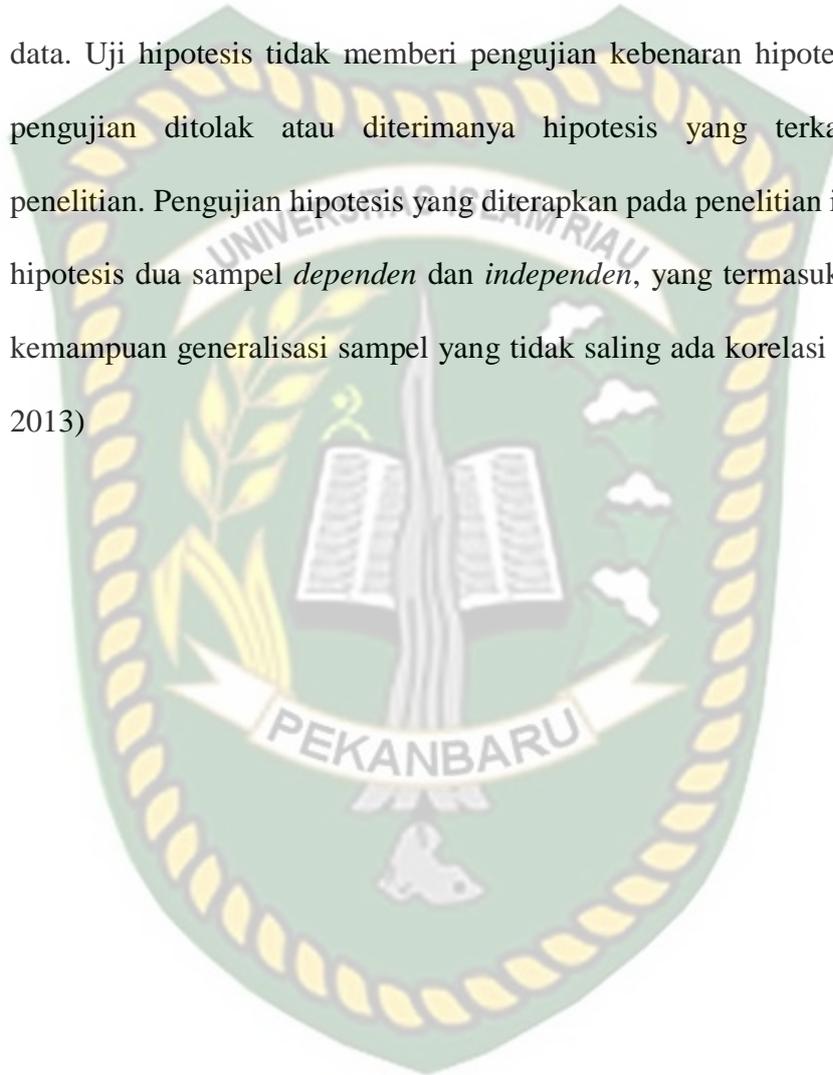
Uji normalitas ini digunakan untuk membuktikan skor variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan yaitu *Kolmogorov-smirnov*. Menurut Azwar (2012) dikatakan data berdistribusi normal atau tidak diantaranya dengan *Kolmogorov-Smirnov*, apabila nilai $p > 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal, jika $p < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal.

3.6.2. Uji Linieritas

Uji linearitas dapat digunakan untuk mengetahui apakah variabel dependen memiliki hubungan linier atau tidak dengan variabel independen. Dikatakan data tersebut linear jika nilai $p > 0,05$ sehingga dapat dikatakan hubungan linier, namun apabila $p < 0,05$ sehingga hubungannya tidak linier.

3.6.3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis ini dilakukan bertujuan agar dapat melihat apakah hipotesis yang peneliti susun dapat diterima mengacu dari pengumpulan data. Uji hipotesis tidak memberi pengujian kebenaran hipotesis, namun pengujian ditolak atau diterimanya hipotesis yang terkait dengan penelitian. Pengujian hipotesis yang diterapkan pada penelitian ini yaitu uji hipotesis dua sampel *dependen* dan *independen*, yang termasuk pengujian kemampuan generalisasi sampel yang tidak saling ada korelasi (Sugiyono, 2013)



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Persiapan Penelitian

Tahapan pertama yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menentukan lokasi penelitian, penelitian dilakukan di wilayah kota Pekanbaru. Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti menentukan jumlah populasi sesuai kriteria di Pekanbaru, dimana data tersebut peneliti peroleh dari data Badan Pusat Statistik (BPS) *online*. Setelah itu peneliti mempersiapkan alat ukur yang digunakan. Alat ukur yang digunakan merupakan hasil modifikasi dari penelitian sebelumnya yang dimodifikasi sesuai kriteria peneliti. Kemudian peneliti melakukan uji coba untuk melihat nilai reliabilitas dari alat ukur yang akan digunakan.

4.2. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan selama 1 bulan dimulai dari tanggal 26 Juni 2023 sampai dengan 28 Juli 2023 dengan jumlah sampel sebanyak 381 dewasa awal berusia 20-24 tahun di kota Pekanbaru. Penelitian dilaksanakan dengan cara menggunakan kuesioner yang disebar secara online menggunakan *google form* yang dikirimkan peneliti kepada subjek penelitian melalui media sosial seperti *Whatsap*, dan media lainnya. Sebelum itu peneliti memperkenalkan diri terlebih dahulu, kemudian peneliti menjelaskan cara pengisian skala melalui *google form* dan meminta subjek untuk mengisi skala tersebut sesuai dengan petunjuk pengisian skala yang sudah tertera di *google form*.

4.3. Hasil Penelitian

4.3.1. Data Demografi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat data demografi dari subjek penelitian, sebagai berikut :

Tabel 4.1

Data Demografi

Demografi		Frekuensi	Persen
Jenis kelamin	Laki-laki	90	15,5%
	Perempuan	291	84,5 %
Usia	20	71	18,6 %
	21	100	26,3 %
	22	130	33,5 %
	23	50	13,9 %
	24	30	7,7 %
Pekerjaan	Mahasiswa/Pelajar	361	89,7 %
	Pegawai Negeri	0	0 %
	Pegawai Swasta	7	3,6 %
	Lainnya	13	6,7 %
Seberapa sering anda mengunggah video di <i>Tiktok</i>	< 1 kali seminggu	237	62,9 %
	1 kali seminggu	26	6,7 %
	2-3 kali seminggu	16	4,1 %
	4-6 kali seminggu	22	5,7 %
	Setiap hari	80	20,6 %

Penelitian ini ditujukan kepada dewasa awal Kota pekanbaru yang berusia 20-24 tahun, yang menggunakan media sosial *Tiktok*. Pada penelitian ini diambil sampel sebanyak 381 orang. Berdasarkan table 4.1 di atas, dapat diperoleh gambaran mengenai data demografi berdasarkan jenis kelamin terbesar adalah

perempuan dengan jumlah responden yaitu 291 orang dengan presentase 84,5 %. Kemudian dilihat dari fakultas usia terbanyak adalah 22 tahun dengan jumlah responden sebanyak 130 orang dengan presentase 33,5%.

4.3.2. Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan hasil dari data penelitian yang telah di dapatkan tentang hubungan pengungkapan diri dengan kebahagiaan pada pengguna *Tiktok* dewasa awal Kota Pekanbaru, peneliti memasukkan data ke tabel *Microsoft Office Excel* kemudian, peneliti mengolah data menggunakan *SPSS 23 for windows*. Diperoleh hasil deskripsi data penelitian seperti pada tabel 4.2 dibawah ini:

Tabel 4.2
Deskripsi Data Penelitian

Variabel Penelitian	Skor yang dimungkinkan (Hipotetik)				Skor yang diperoleh (Empirik)			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
<i>Happiness</i>	21	126	73,5	17,5	57	92	74,99	5,820
<i>Pengungkapan diri</i>	20	80	50	10	20	71	44,23	11,755

Berdasarkan tabel di atas analisis deskriptif hipotetik variabel *happiness* diperoleh *mean* 73.5 dengan standar deviasi sebesar 17.5. Sedangkan pada skor empirik diperoleh *mean* 74.99 dengan standar deviasi 5.820. Untuk variabel pengungkapan diri dilihat dari data hipotetik di peroleh *mean* 50, dengan standar deviasi 10 sedangkan pada data empirik diperoleh *mean* 44.23 dengan standar deviasi 11.755.

Selanjutnya digunakan kategori skala. Kategorisasi dibuat dengan tujuan untuk menempatkan individu kedalam kelompok-kelompok. Kategorisasi dibuat dengan tujuan untuk menempatkan individu kedalam kelompok-kelompok terpisah secara berjenjang dan kontinum berdasarkan aspek yang di ukur (Azwar, 2012). Rumus kategorisasi pada penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 4.3
Rumus Kategorisasi

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

Keterangan :

M = Mean Empirik

SD = Standar Deviasi

Berdasarkan tabel tersebut, maka variabel *happiness* dan variabel pengungkapan diri pada penelitian ini dibagi menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Dalam kategori skor kepuasan hidup ditampilkan pada tabel 4.4 dibawah ini :

Tabel 4.4

Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Skala Kebahagiaan

Kategorisasi	Rentang Nilai	F	%
Sangat Tinggi	$X \leq 83,72$	17	4,5%
Tinggi	$77,90 \leq X < 83,72$	264	69,3 %
Sedang	$72,08 \leq X < 77,90$	99	26 %
Rendah	$66,27 \leq X < 72,08$	1	0,3 %
Sangat Rendah	$X \leq 66,27$	0	0%
Jumlah		381	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel kebahagiaan pada tabel 4.6 menunjukkan bahwa subjek penelitian ini kebanyakan memiliki kebahagiaan pada kategori tinggi dengan presentasi 69,3%. Dalam hal ini berarti dari 381 subjek, 264 orang memiliki kebahagiaan pada kategori tinggi. Sementara itu untuk skor pengungkapan diri sebagai berikut :

Tabel 4.5

Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Skala Pengungkapan diri

Kategorisasi	Rentang Nilai	F	%
Sangat Tinggi	$X \leq 61,86$	0	0%
Tinggi	$50,11 \leq X < 61,86$	0	0%
Sedang	$38,35 \leq X < 50,11$	48	12,6 %
Rendah	$26,60 \leq X < 38,35$	143	37,5 %
Sangat Rendah	$X \leq 26,60$	190	49,9 %
Jumlah		381	100 %

Berdasarkan kategori pada tabel 4.7 dapat disimpulkan bahwa variabel pengungkapan diri dalam penelitian ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini sebagian besar memiliki pengungkapan diri pada kategori sangat rendah dengan presentase 49,9%. Hal ini berarti dari 381 subjek, 190 Orang memiliki pengungkapan diri pada kategori sangat rendah.

Berdasarkan hasil kategorisasi, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dari 381 orang dewasa awal Kota Pekanbaru pengguna media sosial *Tiktok* yang menjadi subjek dalam penelitian ini memiliki kebahagiaan yang berada pada kategori tinggi, dengan presentase 69,3% dengan jumlah subjek 264 orang. Sementara itu pada variabel pengungkapan diri berada pada kategori sangat rendah.

4.4. Hasil Analisis Data

4.4.1. Uji Normalitas

Uji normalitas ini dilakukan pada masing-masing variabel yaitu variabel kebahagiaan dan variabel pengungkapan diri. Dalam analisis uji normalitas dilakukan dengan bantuan *SPSS versi 23 for windows* dengan metode *Kolmogorov-Smirnov* dengan melihat nilai signifikan $p > 0,05$ maka variabel bersifat normal, begitu sebaliknya jika $p < 0,05$ maka variabel bersifat tidak normal (Azwar, 2012). Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan maka didapatkan hasil seperti pada tabel 4.6 dibawah ini :

Tabel 4.6

Hasil Uji Normalitas Skala Kebahagiaan dan Pengungkapan diri

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Pengungkapan Diri dan Kebahagiaan	0,358 ($p > 0,05$)	Normal

Dari hasil uji normalitas yang telah dilakukan diatas menunjukkan bahwa variabel kebahagiaan dengan pengungkapan diri

memiliki nilai signifikansi 0,358 ($p > 0,05$) yang artinya data variabel tersebut berdistribusi normal.

4.4.2. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk melihat bentuk hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Uji linier terhadap variabel pengungkapan diri dengan kebahagiaan pada pengguna *Tiktok* di kota Pekanbaru untuk dilihat apakah ada hubungan atau tidak antara kedua variabel.

Metode yang digunakan untuk menguji linieritas adalah dengan uji *linierity*. Hubungan antara dua variabel dikatakan linier jika digunakan nilai p lebih besar dari α ($> 0,05$). Pengujian hipotesis linier dalam penelitian ini dilakukan dengan metode linier ANOVA dengan menguji hubungan antara variabel independen dan dependen. Berdasarkan hasil uji linearitas diperoleh hasil pada Tabel 4.7 berikut ini:

Tabel 4.7

Hasil Uji Pengungkapan Diri dan Kebahagiaan

Variabel	Linearity	P	Keterangan
Kebahagiaan dan Pengungkapan diri	0,000	0,443	Linear

Hasil analisis uji linieritas yang telah dilakukan menunjukkan bahwa semua hubungan variabel kebahagiaan dan pengungkapan diri menghasilkan p value (0,443) $>$ *level of significance* ($\alpha = 0,05$). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa hubungan antara variabel tersebut memiliki hubungan linear.

4.4.3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment*. Analisis korelasi *Product Moment* bertujuan untuk mengetahui hubungan yang terjadi pada variabel terikat berdasarkan nilai variabel bebas yang telah diketahui. Analisis ini dilakukan dengan bantuan program *SPSS 23 for windows*. Berdasarkan hasil pada uji korelasi, maka didapatkan hasil pada tabel 4.8 dibawah ini :

Tabel 4.8
Uji korelasi Pengungkapan Diri dan Kebahagiaan

Variabel	Signifikansi ($p < 0,05$)	<i>Pearson</i> <i>Correlation</i>	Keterangan
Pengungkapan Diri dan Kebahagiaan	0,000	0,480	Berkorelasi

Berdasarkan hasil uji korelasi diatas, diperoleh skor koefisien korelasi antara pengungkapan diri dengan kebahagiaan adalah sebesar 0,480 hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara pengungkapan diri dengan kebahagiaan pada pengguna *Tiktok*.

Hasil analisis membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengungkapan diri dengan kebahagiaan pada pengguna *Tiktok*. Diketahui nilai signifikansi $p < 0,005$ yaitu 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel kebahagiaan dengan pengungkapan diri pada pengguna *Tiktok*. Dengan demikian hasil uji analisis data penelitian ini menyatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

4.5. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kebahagiaan dengan pengungkapan diri pada pengguna *Tiktok* di Kota Pekanbaru. Berdasarkan hasil analisis data penelitian ini, ditemukan adanya hubungan antara kebahagiaan dengan pengungkapan diri pada pengguna *Tiktok* di Pekanbaru. Hasil uji analisis menggunakan teknik diperoleh nilai koefisien sebesar 0,480 dengan nilai sig sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menjelaskan hipotesis yang diterima bahwa ada hubungan antara kebahagiaan dengan ekspresi diri pada pengguna *Tiktok*.

Hasil demografi berdasarkan jenis kelamin responden laki-laki berjumlah 80 orang dengan persentase 15,5% dan responden perempuan sebanyak 291 orang dengan persentase 84,5%. Jenis kelamin wanita dan pria adalah yang memiliki ekspresi diri yang berbeda. Pria lebih tertutup daripada wanita. Hal ini sesuai dengan penelitian Sari (2006) yang menunjukkan bahwa perempuan cenderung mengekspresikan dirinya lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Kemudian hasil demografi berdasarkan usia pengguna media sosial *Tiktok*, pengguna terbanyak berusia 22 tahun dengan presentase 33,5%. Berdasarkan penelitian menurut Hurlock (dalam Akbar dan Mardianto, 2023) mengatakan bahwa rentang usia 18-40 tahun berada pada kategori usia dewasa awal dan media aplikasi *Tiktok* menjadi media sosial yang paling banyak digunakan oleh dewasa awal (Dinata & Pratama, 2022). Maka dari itu, *Tiktok* menjadi salah satu media sosial yang banyak digunakan oleh individu dewasa awal sebagai media peralihan dalam menghadapi permasalahan di dalam hidup, *Tiktok* menjadi media yang

memiliki 689, 17 juta pengguna dengan rentang usia 9-24 tahun (Akbar dan Mardianto, 2023).

Hasil penelitian diatas membuktikan bahwa adanya hubungan diantara kedua variabel tersebut. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Devito (dalam Putri, 2019) bahwa untuk dapat membangun suatu hubungan sosial yang baik dan perasaan kebahagiaan maka pengungkapan diri merupakan salah satu komponen yang dapat membantu. Pengungkapan diri merupakan media yang dapat menghilangkan stres dan meningkatkan kebahagiaan serta kesejahteraan psikologis, sehingga dalam penelitian yang dilakukan oleh Putri, (2019) didapatkan bahwa semakin tinggi pengungkapan diri maka semakin tinggi pula kebahagiaan karena melalui pengungkapan diri seseorang dapat mencari mengungkapkan permasalahannya dan mencari solusi dari masalah tersebut.

Menurut Sagiyanto dan Ardiyanti (2018) dalam kehidupan sehari-hari pengungkapan diri terjadi tidak hanya didalam komunikasi dan interaksi langsung antar manusia saja, namun juga bisa terjadi melalui media perantara yaitu media sosial, pengungkapan diri dapat meningkatkan emosi positif didalam diri seseorang, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lee, dkk (2013) bahwa pengungkapan diri memiliki hubungan positif terhadap kebahagiaan, sehingga dengan mengungkapkan diri di media social memberikan dampak positif pada diri individu dan dapat menurunkan emosi negatif dan perasaan kesepian, selanjutnya Tirta (2019) dalam penelitiannya juga menyimpulkan bahwa terdapat korelasi yang positif antara pengungkapan diri dan kebahagiaan.

Peneliti sadar masih banyak kekurangan dan kelemahan dalam penelitian ini. Populasi yang digunakan pada penelitian ini masih dalam kategori kecil, karena hanya menggunakan dewasa awal yang berusia 20-24 tahun di kota Pekanbaru, dengan demikian ruang lingkup hasil penelitian ini hanya dimaksudkan untuk dewasa awal dengan rentang usia 20-24 tahun di kota pekanbaru saja. Teknik pengambilan sampel masih menggunakan teknik *Incidental Sampling*, alat ukur yang digunakan pada skala kebahagiaan menggunakan 6 kriteria responden yang mana sebaiknya menggunakan alat ukur 5 point likert scale atau 7 point likert scale.

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara pengungkapan diri dengan kebahagiaan pada pengguna *Tiktok* di Pekanbaru dengan perolehana koefisien korelasi (r) sejumlah 0,480 dengan nilai p sejumlah 0,000 ($p < 0,05$). Bentuk hubungan pada hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi pengungkapan diri semakin tinggi juga kebahagiaannya, begitupun sebaliknya semakin rendah pengungkapan diri semakin rendah juga kebahagiaannya.

5.2. Saran

1. Bagi Pengguna *Tiktok*

Dengan hasil penelitian ini diharapkan bagi pengguna *Tiktok* dapat mempertimbangkan penggunaan *Tiktok* sebagai sarana untuk melakukan pengungkapan diri. Karena sebagaimana hasil penelitian ini bahwa adanya hubungan positif pada pengungkapan diri dengan kebahagiaan pada pengguna *Tiktok*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas subjek penelitiannya, tidak hanya di kota pekanbaru saja tetapi juga pada kota lainnya, dan dapat mempertimbangkan variabel dan teknik pengambilan sampel lainnya yang dapat mempengaruhi kebahagiaan, serta

menggunakan metode penelitian lain agar mendapatkan hasil yang lebih komprehensif.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, M. (2017). *Gambaran happiness pada individu memasuki masa dewasa awal yang tidak memiliki pasangan*. Widya Mandala Chatolic University.
- Ahmad, Mustafa, S., & Ullah, A. (2016). Association of demographics, motives and intensity of using social networking sites with the formation of bonding and bridging social. *Journal Computers in Human Behavior*, 57, 107–114.
- Akbar, M. A., & Mardianto, M. (2023). Peran Self Esteem Dan Self Control terhadap Impulse Buying pada Dewasa Awal Dalam Menanggapi Konten Media Sosial Tiktok. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 4970–4980.
- Al-Aziz, A. A. (2020). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92–107.
- Aldahadha, B. (2023). Self-disclosure, mindfulness, and their relationships with happiness and well-being. *Middle East Current Psychiatry*, 30(7).
- Altman, I., & Taylor, D. . (n.d.). *Social penetration: The development or interpersonal relationship*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Anka, S. N. S. (2022). *Hubungan Kebahagiaan dengan Pengungkapan Diri Pada Pengguna Tiktok Gen-Z di Bandung Raya*.
- Arnus, S. H. (2016). *Self disclosure di media sosial pada mahasiswa iain kendari (suatu kajian psikologi komunikasi pada pengguna media sosial)*. *Jurnal Hasil-Hasil Penelitian*, 11(2), 1–18.
- Azwar, S. (2012a). *Penyusunan Skala Psikologi*. *Pustaka Pelajar*.
- Azwar, S. (2012b). *Reliabilitas dan Validitas*.
- Azwar, S. (2018). *Validitas dan Reliabilitas (4 ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Social psychology* (10th ed.). PT Gelora Aksara Pratama.
- Bazarova, N. N., & Choi, Y. H. (2014). Self-disclosure in social media: extending the functional approach to disclosure motivations and characteristics on social network sites. *Journal of Communication*, 12–23.
- Claresta, H., & Tamburian, D. (2021). *Self-disclosure of adolescent girls on tiktok social media*. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 800–806.
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2012). *Psikologi Sosial*. UMM Press.
- Devito, J. A. (2007). *The Interpersonal Communication Book*.
- Dinata, R. I., & Pratama, M. (2022). Hubungan Antara *Social Comparison* Dengan *Body*

Image Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Tiktok. Journal of Multidisciplinary Research and Development, 4(3), 68–76.

Dunbar. (2018). *Do online social media cut through the contrans that limit the size of offline social networks.* Global Digital Report.

Fauzia, A. Z., Maslihah, S., & Ihsan, H. (2019). Pengaruh tipe kepribadian terhadap self-disclosure pada dewasa awal pengguna media sosial instagram di kota bandung. *Journal of Psychological Science and Profession, 3(3), 151-160.*

Floyd, K. (2009). *Interpersonal Communication the whole story.* Mc Graw-Hill.

Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the framingham heart study. *BMJ, 337.* <https://doi.org/https://doi.org/10.1136/bmj.a2338>

Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa Dalam Perspektif Budaya Dan Implikasinya Bagi Konseling. *Jurnal Ilmiah Widya Warta, 33(1), 95–112.*

Graciyal, D. G., & Viswam, D. (2021). Social Media and Emotional Well-being: Pursuit of Happiness or Pleasure. *Asia Pacific Media Educator, 31(1), 99–115.* <https://doi.org/10.1177/1326365X211003737>

Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences, 33(7), 1073–1082.* [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)

Jaffar, B. A., Riaz, S., & Mushtaq, A. (2019). Living in a moment: impact of tiktok on influencing younger generation into micro-fame. *Journal of Content, Community and Communication, 10(5), 187–194.*

Karyanti. (2015). Konseling Art Dengan Media Gambar Untuk Meningkatkan Self Disclosure Mahasiswa. *Journal.Umpr.Ac.Id.*

Krismasakti, B. (2019). Instagram stories dalam ajang pengungkapan eksistensi diri (studi kasus selebgram @jihanutri). *Jurnal Pustaka Komunikasi, 2(1).*

Laela, F., & Laksmiwati, H. (2021). Hubungan Antara *Forgiveness* dan *Happiness* Pada Komunitas Konselor Motivator. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 8(8), 10–16.*

Lee, K. T., Noh, M. J., & Koo, D. M. (2013). *Lonely people are no longer lonely on social networking sites:The mediating role of self-disclosure and social support.* *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 16, 413–418.*

Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2018). Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths. *Sage Publications.*

Lukman. (2008). Kebahagiaan (*Happiness*) Pada Remaja di Daerah Abrasi. [https://doi.org/10.23917/Indigenous.V11i2.1623.](https://doi.org/10.23917/Indigenous.V11i2.1623)

- Luo, M., & Hancock, J. T. (2020). Self-disclosure and social media: motivations, mechanism and psychological well-being. *Current Opinion in Psychology*, 31, 110–115.
- Madanih, R., & Purnamasari, O. (2021). Hubungan Penggunaan Media Sosial Sebagai Alat Komunikasi Dengan Kebahagiaan Di Indonesia Pada Lansia. *Jurnal Ilmu Komunikasi Politik Dan Komunikasi Bisnis*, 5(1).
- Muliati, M., Aiyuda, N., & Nasution, I. N. (2022). Loneliness but narcissistic! *Jurnal Riset Psikologi (JRP)*, 2(2), 79–84.
- Nayana, F. N. (2013). Keberfungsian keluarga dan subjektif well-being pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(02), 230–244.
- Patnani, M. (2012). Kebahagiaan pada perempuan. *Jurnal Psikogenesis*, 1(1), 56–64.
- Prawesti, F. S., & Dewi, D. K. (2016). *Self esteem dan self disclosure pada mahasiswa psikologi pengguna blacberry messenger*. 1–8.
- Putri, J. T. (2019). Hubungan Self Disclosure dengan Happiness Pada Mahasiswa Perantau. *Fakultas Psikologi, Universitas Islam Malang*. <https://eprints.umm.ac.id/51522/>
- Rahmanissa, A., & Listiara, A. (2020). Hubungan antara kebahagiaan dengan intensi bermedia sosial pada siswa sma teuku umar semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 527–531.
- Sagiyanto, A., & Ardiyanti, N. (2018). Self Disclosure Melalui Media Sosial Instagram (Studi Kasus Pada Anggota Galeri Quote). *Nyimak (Journal of Communication)*, 2(1), 81–94. <https://doi.org/10.31000/nyimak.v2i1.687>
- Santika Afni, S. (2022). Gratitude Sebagai Prediktor Happiness Pada Anak Terlantar Di Lksa. *JPI: Jurnal Psikologi Islam*, 1(1), 40–49.
- Sari, R. P., A, T. R., & M, A. M. (2006). Pengungkapan Diri Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Diponegoro Ditinjau Dari Jenis Kelamin dan Harga Diri. *Jurnal Psikologi*, 3, 11–12.
- Seligman, M. (2013). *Beyond autentic happiness*. Kaifa Mizan Publishing.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: The Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Terjemahan Bandung :PT Mizan Pustaka.
- Siregar, S. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual dan SPSS*. Jakarta: Prenadamemia Group.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif*.

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sultan, N. (2018). Embodied self-care: enhancing awareness and acceptance through mindfulness-oriented expressive writing self-disclosure. *J Creat Ment Health, 1*, 76–91. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/15401383.2017.1286277>
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi Sosial* (12th ed.). Kencana Prenada Media Group.
- UI, P., & APJII. (2015). *Hasil Survey Pengguna Internet di Indonesia*.
- We Are Social. (2018). *World's Internet Users Pass The 4 Billion Mark*.
- West, R., & Turner, L. H. (2008). *Pengantar Teori Komunikasi: Analisis & Aplikasi, 3rd Ed*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Wheeless, L., & Grotz, J. (1976). Social penetration: The development or interpersonal relationship. *Human Communication, 2*(4), 338–346.
- Zimbardo, P. G., Johnson, R. L., & Mccann, V. (2009). *Psychology Core Concept* (Sixth). Pearson International Edition.