

**HUBUNGAN KESEPIAN (*LONELINESS*) DENGAN
PENGUNGKAPAN DIRI (*SELF DISCLOSURE*) DI INSTAGRAM
PADA MAHASISWA UIN MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

SKRIPSI



OLEH:

MUHAMMAD RASUL

NIM. 200401110213

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2024

**HUBUNGAN KESEPIAN (*LONELINESS*) DENGAN
PENGUNGKAPAN DIRI (*SELF DISCLOSURE*) DI
INSTAGRAM PADA MAHASISWA UIN MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar

Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Muhammad Rasul

NIM. 200401110213

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2024



Hubungan Kesepian (*Loneliness*) Dengan Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) Di Instagram Pada Mahasiswa Uin Maulana Malik Ibrahim Malang

SKRIPSI

Oleh:

Muhammad Rasul
NIM. 200401110213

Telah disetujui oleh:


Dosen Pembimbing	Tanda Tangan persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing I <u>Umdatul khoirot, M.Psi</u> NIP. 199005012019032017		4/10/2024
Dosen Pembimbing II <u>Dr. Tristiadi Ardi Ardani, M.Si</u> NIP. 197201181999031002		3/10/2024

Malang, 2024

Mengetahui,

 Ketua Program Studi




Yusuf Ratu Agung, M.A
NIP. 198010202015031002

Hubungan Kesepian (*Loneliness*) Dengan Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) Di Instagram Pada Mahasiswa Uin Maulana Malik Ibrahim Malang

SKRIPSI




Oleh:

Muhammad Rasul

NIM. 200401110213

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi pada tanggal 16 Oktober 2024

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Skripsi	Tanda Tangan persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji <u>Umdatul khoirot, M.Psi</u> NIP. 199005012019032017		29/10/24.
Ketua Penguji <u>Dr. Tristiadi Ardi Ardani, M.Si</u> NIP. 197201181999031002		31/10/2024
Penguji Utama <u>Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si</u> NIP. 197405182005012002		28-10-24.

Disahkan oleh,

Dekan Fakultas Psikologi




Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**Hubungan Kesepian (*Loneliness*) Dengan Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) Di Instagram Pada Mahasiswa Uin Maulana Malik Ibrahim
Malang**

Yang ditulis oleh:

Nama : Muhammad Rasul
NIM : 200401110213
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, 04-10-2024

Dosen Pembimbing I



Umdatul khoirot, M.Psi

NIP. 199005012019032017

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**Hubungan Kesepian (*Loneliness*) Dengan Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) Di Instagram Pada Mahasiswa Uin Maulana Malik Ibrahim
Malang**

Yang ditulis oleh:

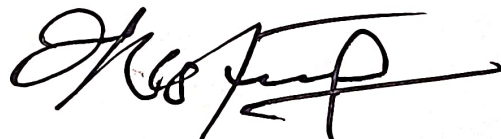
Nama : Muhammad Rasul
NIM : 200401110213
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, 3-10-..... 2024

Dosen Pembimbing II



Dr. Tristiadi Ardi Ardani, M.Si

NIP. 197201181999031002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Rasul

NIM : 200401110213

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **Hubungan Kesepian (*Loneliness*) Dengan Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) Di Instagram Pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang** adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, ... 4 - 10 - ... 2024

Penulis



Muhammad Rasul

NIM. 200401110213

MOTTO

“Ada orang yang dalam sehari bisa pindah-pindah negara 2-3 Kali, seumur hidupnya penuh petualangan, tapi dia tidak pernah sibuk memposting selfie foto perjalanannya. Ada orang yang tiap malam rajin berdoa setelah shalat tahajud, belasan tahun melakukannya, tapi dia tidak sekalimat pun memposting doa dia media sosial, ada orang yang hidupnya penuh hal hebat, menakjubkan, keren gila, tapi dia menyimpannya rapat, tidak sibuk memamerkannya, tidakkan kita mau memikirkan hal-hal ini? semoga bermanfaat.”

-Tere Liye

KATA PENGANTAR

Ucapan syukur dan *Alhamdulillah* senantiasa terucap kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat serta Hidayah-Nya sehingga skripsi ini mampu diselesaikan oleh penulis. Salam beserta sholawat senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Nabi Muhammad SAW, yang kelak di hari akhir syafaatnya sangat kita nantikan.

Karya ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak yang turut berkontribusi. Dengan penuh rasa hormat, peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. M. Zainuddin, M. A., sebagai Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Hj. Rifa Hidayah, M. Si., sebagai Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Yusuf Ratu Agung, M.A., sebagai Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Umdatul Khoirot, M.Psi. sebagai Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan, saran, serta pendampingan dalam penelitian ini dari awal hingga akhir.
5. Bapak Dr Tristiadi Ardi Ardani, M.Si. sebagai dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan dorongan kepada peneliti sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.
6. Ibu Dr. Endah Kurniawati Purwaningyas, M.Psi sebagai Dosen Wali yang selalu memberikan arahan dan dukungan dalam menyelesaikan studi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
7. Ibu Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si selaku Dosen Penguji utama yang telah memberikan masukan dan kritik yang membangun untuk meningkatkan kualitas dari skripsi ini.

8. Kepada seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah membagikan pengetahuan selama peneliti menjalani pendidikan S1 Psikologi.
9. Teman-teman seperjuangan saya selama merantau di Kota Malang
10. Serta seluruh pihak yang telah terlibat dan membantu hingga penelitian ini dapat diselesaikan.

Peneliti menyadari bahwa hasil penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, masukan dan saran konstruktif sangat diharapkan guna perbaikan penelitian di masa depan. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Malang, 1 Oktober 2024

Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	i
SURAT PERNYATAAN	iii
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN TEORI	12
A. Pengungkapan Diri (<i>Self Disclosure</i>)	12
B. Kesepian (<i>Loneliness</i>)	18
C. Hubungan Pengungkapan Diri Dengan Kesepian.....	27
D. Hipotesis Penelitian.....	27
E. Kerangka Berpikir	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Rancangan Penelitian	29
B. Identifikasi Variabel Penelitian	29
C. Definisi Operasional.....	30
D. Populasi dan Sampel	30
E. Teknik Pengumpulan Data.....	33
F. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. Gambaran UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	42
B. Hasil Penelitian	43

C. Pembahasan.....	54
BAB V PENUTUP.....	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Persebaran Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.....	30
Tabel 3. 2 Skala Likert.....	34
Tabel 3. 3 Blue Print R-UCLA Loneliness Scale	34
Tabel 3. 4 Blue Print Skala Pengungkapan Diri	35
Tabel 3. 5 Kriteria Validitas CFA.....	37
Tabel 3. 6 Uji Reliabilitas Variabel Kesepian.....	39
Tabel 3. 7 Uji Reliabilitas Variabel Pengungkapan Diri.....	39
Tabel 3. 8 Pedoman Kategorisasi.....	41
Tabel 4. 1 Variasi Data Variabel Kesepian.....	44
Tabel 4. 2 Pedoman Kategorisasi.....	45
Tabel 4. 3 Kategorisasi Variabel Kesepian	45
Tabel 4. 4 Variasi Data Variabel Pengungkapan Diri.....	46
Tabel 4. 5 Pedoman Kategorisasi.....	47
Tabel 4. 6 Kategorisasi Variabel Pengungkapan Diri	47
Tabel 4. 7 Analisis Pearson Correlation.....	48
Tabel 4. 8 Perhitungan Regresi Linear Sederhana . Error! Bookmark not defined.	
Tabel 4. 9 Statistik Variabel Kesepian.....	49
Tabel 4. 10 Uji Independent Sample T test variabel kesepian.....	50
Tabel 4. 11 statistik variabel kesepian	50
Tabel 4. 12 Uji Independent Sample T test variabel kesepian.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Skala Penelitian	68
Lampiran II Validitas Dan Realibilitas	72
Lampiran III Uji Normalitas	75
Lampiran IV Uji Korelasi	75
Lampiran V Dokumentasi Pengumpulan Data	76
Lampiran VI Tabel Sampel Isaac Dan Michael	79

ABSTRAK

Muhammad Rasul, 200401110213, Hubungan Kesepian (*Loneliness*) Dengan Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) Di Instagram Pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024.

Kata Kunci: *Kesepian, Pengungkapan Diri, Instagram*

Perkembangan teknologi informasi yang pesat telah membuat internet, terutama media sosial seperti Instagram, menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa. Media sosial, termasuk Instagram, menawarkan beragam fitur yang memengaruhi pola interaksi sosial, terutama di kalangan mahasiswa. Instagram menjadi ruang bagi mahasiswa untuk mengekspresikan diri dan menjalin hubungan interpersonal. Pengungkapan diri melalui Instagram bisa menjadi cerminan kebutuhan untuk menjalin hubungan dan mengatasi rasa kesepian.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kesepian dengan pengungkapan diri di Instagram pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pengungkapan diri di Instagram ditandai dengan adanya penyebaran informasi oleh mahasiswa yang sebelumnya informasi tersebut dirahasiakan. Informasi yang dibagikan dapat berupa kebahagiaan, kekhawatiran, ketakutan, maupun pengalaman pribadi. Dalam penelitian ini, sampel berjumlah 351 Mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan metode *Ancidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan dua metode yaitu secara online melalui *G-form* dan *offline* menggunakan pulpen dan kertas. Uji analisis yang digunakan yaitu *pearson correlation*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kesepian dengan pengungkapan diri mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang di Instagram dengan nilai Sig $0,354 > 0,05$. Penelitian ini sesuai dengan beberapa penelitian sebelumnya, yang menyatakan bahwa interaksi di media sosial seperti Instagram cenderung superfisial dan lebih berfokus pada personal branding daripada membangun koneksi emosional yang mendalam. Sehingga mengurangi hubungan antara kesepian dan pengungkapan diri.

ABSTRACT

Muhammad Rasul, 200401110213, The Relationship Between Loneliness and Self-Disclosure on Instagram Among Students of UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024.

Keywords: *Loneliness, Self-Disclosure, Instagram*

The rapid development of information technology has made the internet, especially social media like Instagram, an important part of students' lives. Social media, including Instagram, offers a variety of features that influence social interaction patterns, particularly among students. Instagram serves as a platform for students to express themselves and build interpersonal relationships. Self-disclosure on Instagram can reflect the need to establish connections and overcome feelings of loneliness.

This study aims to examine the relationship between loneliness and self-disclosure on Instagram among students of Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Self-disclosure on Instagram is characterized by students sharing previously private information. The information shared may include happiness, concerns, fears, or personal experiences. The sample of this study consists of 351 active students of UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, selected using accidental sampling. Data collection was carried out through two methods: online via Google Forms and offline using pen and paper. The analysis test used is the Pearson correlation.

The results of this study indicate that there is no relationship between loneliness and self-disclosure among UIN Maulana Malik Ibrahim Malang students on Instagram, with a significance value of $0.354 > 0.05$. This study aligns with several previous studies, which state that interactions on social media platforms such as Instagram tend to be superficial and more focused on personal branding rather than building deep emotional connections. As a result, it reduces the relationship between loneliness and self-disclosure.

تجريدي

محمد رسول، 200401110213

العلاقة بين الشعور بالوحدة والإفصاح عن الذات على إنستغرام بين طلاب جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية

الكلمات الدالة: الشعور بالوحدة، الإفصاح عن الذات، إنستغرام

أدى التطور السريع في تكنولوجيا المعلومات إلى جعل الإنترنت، وخاصة وسائل التواصل الاجتماعي مثل . إنستغرام، جزءًا مهمًا من حياة الطلاب. تقدم وسائل التواصل الاجتماعي، بما في ذلك إنستغرام، مجموعة متنوعة من الميزات التي تؤثر على أنماط التفاعل الاجتماعي، وخاصة بين الطلاب. إنستغرام هو مساحة يمكن للطلاب من خلالها التعبير عن أنفسهم وبناء علاقات بين الأشخاص. قد يعكس الإفصاح الذاتي على إنستغرام حاجة إلى بناء العلاقات والتغلب على مشاعر الوحدة.

تهدف هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين الشعور بالوحدة والإفصاح الذاتي على إنستغرام لدى طلاب جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانغ. يتميز الإفصاح الذاتي على إنستغرام بمشاركة الطلاب معلومات خاصة سابقًا. يمكن أن تتضمن المعلومات التي يتم مشاركتها السعادة أو المخاوف أو المخاوف أو التجارب الشخصية. تتكون عينة الدراسة من 351 طالبًا نشطًا في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية، تم اختيارهم بطريقة العينة العرضية. تم جمع البيانات باستخدام طريقتين: عبر الإنترنت من خلال وبطريقة ورقية تقليدية باستخدام القلم والورق، Google نماذج

التحليل المستخدم في الدراسة هو تحليل الارتباط باستخدام اختبار بيرسون. أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد علاقة بين الشعور بالوحدة والإفصاح الذاتي على إنستغرام بين طلاب جامعة مولانا مالك إبراهيم تتوافق هذه الدراسة مع العديد من الدراسات. الإسلامية الحكومية في مالانغ، مع قيمة دلالة $0.05 > 0.354$ السابقة التي تشير إلى أن التفاعلات على منصات التواصل الاجتماعي مثل إنستغرام تميل إلى أن تكون سطحية وتركز أكثر على بناء العلامة الشخصية بدلاً من بناء روابط عاطفية عميقة. ونتيجة لذلك، يقل ذلك من العلاقة بين الشعور بالوحدة والكشف عن الذات.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Teknologi informasi dan komunikasi mengalami perkembangan yang sangat pesat. Kehidupan manusia semakin tidak terpisahkan dari dunia internet. Tidak hanya dari segi aksesibilitas, jumlah pengguna, dan luas jangkauan, tetapi juga termasuk peningkatan kualitas layanan yang semakin beragam. Menurut survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada 2023, pengguna internet di Indonesia sebanyak 215.262.152 jiwa atau setara dengan 78,19 persen dari total populasi penduduk Indonesia yang sebanyak 275.773.901 penduduk (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2023).

Salah satu hal yang tidak terpisahkan dari internet adalah media sosial. Berbagai platform media sosial terus bermunculan, menawarkan berbagai fitur yang mendorong seseorang untuk berlama-lama menggunakan media sosial, membentuk pola perilaku dan hubungan sosial antar individu yang berbeda di kalangan masyarakat. Hadirnya media sosial saat merupakan sebuah peluang baru dalam berkomunikasi dan menyebarkan informasi kepada orang lain, menjalin hubungan dengan teman dan keluarga. Tidak hanya itu, media sosial juga dijadikan sebagai hiburan dan tempat untuk mengekspresikan perasaan yang sedang dialami (We Are Social, 2023).

Merujuk laporan yang diterbitkan oleh We Are Social yang diterbitkan April 2023, terdapat 106 juta orang di Indonesia yang menjadi pengguna Instagram. Hal ini membuat Indonesia berada di posisi keempat sebagai negara dengan pengguna Instagram terbanyak di dunia setelah India, Amerika, dan Brasil (We Are Social, 2023). Berdasarkan survei kepada pengguna internet yang berusia 16-64 tahun menunjukkan bahwa Instagram menjadi media sosial kedua terfavorit setelah WhatsApp dengan persentase 86,5%. Menurut laporan Digital tahun 2023 yang diterbitkan oleh Data Reportal, penduduk Indonesia rata-rata menghabiskan 15,4 jam untuk menggunakan Instagram setiap bulannya.

Angka ini melebihi rata-rata global yang hanya sebesar 12 jam per bulan. (Yonatan, 2023). Di tahun 2023, remaja dan dewasa awal mendominasi pengguna Instagram sebesar 30,8% dengan rentang usia 18-24 tahun (We Are Social, 2023). Pada rentang tersebut, umumnya remaja dan dewasa awal akan berada di bangku perguruan tinggi sebagai seorang mahasiswa.

Instagram adalah media sosial yang disukai oleh mahasiswa dengan beberapa fitur yang diberikan. Tidak hanya menambah teman dan wawasan, para pengguna Instagram dapat berbagi foto dan video diri sendiri maupun dari pengguna lain. Mahasiswa dapat mengabadikan momen yang mereka miliki lalu dibagikan di Instagram dengan tambahan efek, tulisan, lokasi, maupun musik (Zakirah, 2018).

Setiap pengguna dapat memposting foto atau video yang dapat dilihat dan dikomentari oleh orang lain di bagian kolom komentar. Fitur lain yang tersedia di Instagram adalah siaran langsung. Pengguna dapat berinteraksi dengan para pengikutnya secara real-time. Pada siaran langsung ini, pengguna dapat mengundang tamu atau orang lain untuk bergabung ke dalam siaran langsung dan saling membalas komentar. Selain itu, pengguna juga dapat mengirimkan permintaan untuk bergabung di siaran langsung orang lain. Ketika siaran langsung telah usai, pengguna dapat membagikan tayangan tersebut atau menontonnya kembali di arsip siaran langsung pengguna. Terdapat pula fitur Instagram Stories untuk membagikan informasi baik foto ataupun video yang hanya dapat dilihat dalam kurun waktu 24 jam (Instagram, 2024).

Berbagai fitur tersebut dapat berpengaruh kepada individu baik dari sisi perilaku, kebiasaan, dan juga sikapnya. Pengaruh yang ditimbulkan dapat bersifat positif seperti peningkatan pengetahuan, kreativitas dengan menjadikan Instagram sebagai wadah untuk mencari informasi dan referensi. Namun di sisi lain, juga dapat berpengaruh negatif misalnya penyebaran berita palsu, ujaran kebencian, dan sikap hedonisme, menghambur-hamburkan uang dengan mengikuti gaya hidup orang lain yang individu tersebut lihat di Instagram (Agianto et al., 2020).

Salah satu pengguna aktif Instagram adalah mahasiswa. Dalam konteks ini, mahasiswa berusaha untuk menjalin persahabatan dan juga hubungan cinta dengan individu lainnya. Pada tahap perkembangan psikososial ini, mahasiswa berada pada tahap dewasa awal yang berfokus untuk membangun hubungan yang dekat serta penuh dengan kasih sayang terhadap orang lain. Mahasiswa akan mengeksplorasi kedekatan secara emosional dan pendekatan interpersonal. Mahasiswa berusaha untuk menemukan jati diri, menyelaraskan pendapat pribadi dengan orang lain, dan merencanakan masa depannya (Crain, 2007). Pada masa ini, membentuk relasi dekat dengan orang lain merupakan sebuah tugas perkembangan yang harus dilalui. Ketika gagal dalam membangun hubungan persahabatan yang sehat dapat menyebabkan mahasiswa merasa terisolasi (Santrock, 2007).

Kepribadian pada dasarnya mencakup berbagai aspek perkembangan, seperti fisik, mental, motorik, sosial, dan moral. Namun, kepribadian bukan sekadar gabungan dari semua aspek tersebut, melainkan suatu kesatuan antara jiwa dan tubuh yang menghasilkan keselarasan dalam perilaku dan tindakan individu. Proses inilah yang dikenal sebagai integrasi. Integrasi pola-pola ini terbentuk melalui interaksi dalam diri individu serta pengaruh dari lingkungan sekitar. (Sobur, 2013).

Berdasarkan pada karakteristik kepribadian seseorang, individu yang merasa tidak percaya diri dalam berkomunikasi secara langsung di dunia nyata akan lebih memilih untuk menggunakan media sosial seperti Instagram sebagai sarana berkomunikasi dengan orang lain. Selaras dengan hal tersebut, akan muncul rasa tentram ketika individu membagikan cerita atau pengalaman mereka melalui Instagram. Akibatnya, mahasiswa sulit mengekspresikan perasaannya di kehidupan nyata (Johana et al., 2020).

Pada dewasa awal, Instagram berperan dalam membantu individu untuk memperoleh keeksistensian diri di lingkungan pertemanan. Instagram menjadi ruang untuk mendapatkan segala informasi, menemukan teman lama atau teman baru yang mereka inginkan. Ketika mahasiswa aktif membagikan informasi di Instagram, maka muncul perasaan sedang diperhatikan dan dihargai oleh orang lain (Mahendra, 2017).

Berbagi informasi diri kepada orang lain sebagai interaksi interpersonal disebut dengan pengungkapan diri (*self-disclosure*) (Barnett & Sharp, 1973). *Self-disclosure* merujuk pada tindakan membagikan informasi pribadi atau perasaan terdalem kepada orang lain (Taylor et al., 2009). Pengungkapan diri merupakan proses membagikan atau mengungkap informasi yang disengaja tentang diri sendiri yang kemungkinan besar orang lain belum ngetahui dan pada umumnya merupakan informasi yang bersifat pribadi, rahasia, dan juga sensitif (Pearson et al., 2003).

Penelitian yang dilakukan oleh Sabaruddin (2019) pada mahasiswa Politeknik Negeri Pangkep menunjukkan bahwa mahasiswa melakukan *self-disclosure* di Instagram berharap untuk mendapatkan umpan balik (*feedback*). Pada penelitian tersebut juga diungkapkan bahwa fungsi dari mahasiswa melakukan *self-disclosure* di Instagram yaitu untuk mengekspresikan perasaan mereka, meluapkan permasalahan, bentuk perasaan, dan mengembangkan pertemanan. Fungsi berikutnya yaitu untuk mengembangkan diri. Komentar, saran, solusi, atau jawaban dari orang lain merupakan timbal balik yang diharapkan dapat mendukung mahasiswa. Pengungkapan diri mahasiswa di Instagram berfungsi pula untuk penjernihan diri, termasuk menjadi pertimbangan dalam menyikapi maupun mengambil keputusan bijak pada masalah yang sedang dihadapi. Fungsi selanjutnya yaitu untuk mempermudah komunikasi. Dengan tidak bertemu secara langsung (*face to face*), maka mahasiswa tidak diliputi oleh perasaan kuatir, takut, maupun rasa malu.

Nilai-nilai yang di anut memiliki dampak yang signifikan terhadap seberapa terbuka individu pada lingkungannya, budaya, aturan yang berlaku, pandangan hidup, serta sikap terhadap lingkungan sekitar juga turut berkontribusi dalam mempengaruhi sejauh mana seseorang merasa nyaman dalam melakukan pengungkapan diri (*self-disclosure*) (Gani, 2009). Pengungkapan diri (*self-disclosure*) memiliki ciri khas yaitu membagikan hal-hal yang berkaitan dengan informasi pribadi (Zhang, 2017).

Jika dibandingkan dengan pengungkapan diri secara offline, pengungkapan diri online memiliki frekuensi yang lebih tinggi. Ini menunjukkan bahwa tingkat

keterbukaan lebih besar terjadi dalam komunikasi online. Dalam interaksi online pula, individu cenderung melakukan pengungkapan diri yang lebih mendalam, membagikan informasi pribadi yang lebih intim dibandingkan komunikasi offline. Self-disclosure yang dilakukan secara online dapat memicu bentuk tanggapan, komentar, atau reaksi dari orang lain yang lebih luas (Nguyen et al., 2012).

Dampak yang dapat ditimbulkan dari pengungkapan diri online adalah terjadinya tipu muslihat (*deception*). Hal ini memungkinkan terjadinya misinterpretasi diri. Seseorang dapat dengan sengaja atau tidak sengaja membagikan informasi yang tidak sesuai atau menyesatkan tentang diri mereka, hal ini tentunya dapat merusak kepercayaan dan hubungan. Pengungkapan diri yang tidak sehat untuk mendapatkan penerimaan secara sosial mampu menimbulkan dorongan untuk memperlihatkan citra diri yang tidak realistis atau tidak jujur. Selain itu, pengungkapan diri online juga dapat menyebabkan *overpersonalizatio*. Terlalu dalam dan terlalu cepatnya pengungkapan diri online dapat membuat hubungan menjadi terlalu intens dalam waktu yang cepat. Hal ini dapat mengarah kepada ekspektasi yang tidak realistis serta kekecewaan ketika hubungan tidak berkembang sebagaimana yang diharapkan. Pengungkapan diri online juga dapat membuat individu membuka informasi berisiko yang sensitif. Informasi tersebut dapat dieksploitasi oleh pihak-pihak yang tidak bertanggung jawab (Kim & Dindia, 2011).

Terdapat beberapa faktor seseorang melakukan pengungkapan diri (*self-disclosure*) seperti kontrol sosial, klarifikasi diri, dan pengembangan hubungan guna meningkatkan penerimaan sosial dan agar disukai oleh orang lain. Faktor kontrol sosial menekankan sebuah topik atau ide tertentu untuk menciptakan kesan baik di mata orang lain. Dalam kasus yang ekstrem, seseorang mungkin akan dengan sengaja berbohong untuk mengeksploitasikan orang lain, misalnya dengan mengaku menjadi tentara padahal hanya buruh biasa. Faktor berikutnya yaitu klarifikasi diri, yaitu ketika pengungkapan diri yang dilakukan untuk mendapatkan pemahaman atau kesadaran yang lebih luas dari orang lain. Pengembangan hubungan juga merupakan sebuah faktor dari pengungkapan diri (*self-disclosure*).

Membagikan informasi diri dan opini pribadi kita kepada orang lain adalah salah satu cara untuk menuju kepada sebuah hubungan yang intim. Individu menceritakan rahasia atau informasi pribadi kepada orang lain untuk menciptakan kedekatan hubungan (Taylor et al., 2009).

Faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi pengungkapan diri (*self-disclosure*) khususnya di dunia online yaitu anonimitas, sensitivitas informasi, kepercayaan, motivasi interaksi, faktor demografi, dan kondisi psikologis. Faktor yang berkaitan dengan psikologis seperti tingkat kesepian, tingkat kecemasan, tingkat kepuasan hidup dapat mempengaruhi tingkat pengungkapan diri online (Xiaochun & Xiaojun, 2013).

Kondisi kesepian lebih tinggi terjadi pada usia 18-24 tahun, yang dalam hal ini mahasiswa termasuk dalam rentang usia tersebut dibandingkan kelompok usia lainnya (Qualter, 2018). Pada usia ini, individu berada dalam *fase intimacy vs isolation*. Mahasiswa yang mampu menjalin hubungan interpersonal yang sehat dengan orang lain akan berhasil melewati tahapan intimasi. Sedangkan, mahasiswa yang tidak mampu melewati tahap tersebut akan mengalami isolasi yang rentan menimbulkan kesepian (Santrock, 2003).

Dalam teori *need to belong*, manusia sebagai makhluk sosial secara alami didorong untuk terlibat dalam interaksi sosial yang berkelanjutan dan bersifat positif. Dalam hal ini, keterhubungan dengan orang lain merupakan sebuah motivasi fundamental yang menjadi landasan dalam perilaku, emosi, dan juga pikiran manusia. Seseorang membutuhkan keterhubungan dengan orang lain untuk mendapatkan perasaan dimiliki dan memiliki, yang menimbulkan perasaan aman pada manusia. Keterhubungan dengan orang lain dianggap penting untuk kesejahteraan psikologis, kognitif, dan juga kesehatan individu (Allen et al., 2022; Baumeister & Leary, 2017).

Pengungkapan diri (*self-disclosure*) menjadi faktor penting dalam menjalin keterhubungan dengan orang lain. Stokes (1987) mengungkapkan bahwa individu yang tidak melakukan pengungkapan diri akan cenderung mengalami kesepian.

Individu yang enggan berbicara tentang diri mereka sendiri akan sangat rentan untuk mengalami isolasi sosial dan memiliki hubungan yang kurang mendalam dan bermakna dengan orang lain. Oleh sebab itu, pengungkapan diri (*self-disclosure*) dapat membantu mengurangi perasaan kesepian dan menciptakan ikatan emosional yang lebih kuat dengan orang lain. Namun, hal sebaliknya terjadi jika pengungkapan diri dilakukan di dunia online.

Pengungkapan diri (*self-disclosure*) yang dilakukan di dunia online akan berkorelasi positif dengan kesepian. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Haliza & Kurniawan (2021) tentang pengungkapan diri dan kesepian pada pengguna aplikasi kencan yang berada di rentang usia 20-40 tahun, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kesepian terhadap pengungkapan diri pada dewasa awal yang menggunakan aplikasi dating online, dengan arah hubungan yang bersifat positif. Hal ini mengindikasikan bahwa ketika pengungkapan diri seseorang tinggi, maka individu tersebut akan merasa kesepian, dan sebaliknya. Ketika pengungkapan diri individu rendah, maka seseorang tidak akan merasakan kesepian.

Hasil yang sama juga diungkapkan oleh penelitian Ariyanti (2023) yang berjudul "Kecemasan Sosial, Loneliness, dan Online Self-Disclosure pada Dewasa Awal Pengguna Aplikasi Dating Tinder". Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peran yang signifikan antara *loneliness* dan *online self-disclosure*. Semakin tinggi kesepian yang dialami oleh individu, maka pengungkapan diri onlinenya akan semakin tinggi. Seseorang yang merasa kesepian cenderung untuk lebih aktif di media sosial. Namun, tidak semua orang yang aktif menggunakan media sosial merasa kesepian (Hunt et al., 2018).

Berdasarkan uraian di atas dapat dilihat bahwa *self-disclosure* di Instagram merupakan sebuah fenomena kompleks yang dapat berdampak negatif pada mahasiswa. Hal ini dapat mengarah kepada perbandingan sosial yang merugikan, menghasilkan perasaan yang tidak berdaya, dan peningkatan stres. *Self-disclosure* yang berlebihan juga dapat mengancam privasi mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian tentang *self-disclosure* di Instagram penting dilakukan agar mahasiswa

dapat melindungi diri dari penyalahgunaan informasi oleh pihak-pihak yang tidak bertanggung jawab dan lebih memperhatikan tanggung jawab akademik.

Penelitian Marida & Aviana (2023) yang berjudul "Hubungan Antara Kesepian dengan Online Self Disclosure pada Remaja yang Menggunakan Instagram di Bukittinggi". Sampel dalam penelitian tersebut adalah remaja berusia 12-18 tahun yang berjumlah 297 remaja pengguna Instagram. Dengan teknik pengambilan sampel bersifat random sampling. Hasil uji linearitas antara variabel kesepian terhadap *online self disclosure* adalah $0,39 > 0,05$ signifikansi deviation from linearity. Hal ini menunjukkan bahwa variabel kesepian memiliki hubungan yang bersifat linear terhadap *online self-disclosure*.

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang telah dilakukan oleh Akbar & Prapita (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antar variabel tersebut. nilai korelasinya sebesar 0,689 dengan nilai Sig (p.hitung) = $p < 0,05$ yang berarti bahwa hubungan antara dua variabel tersebut bersifat signifikan dengan korelasi searah. Semakin besar tingkat kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa, maka semakin intens pula pengungkapan diri yang terjadi di Instagram.

Namun penelitian yang dilakukan Wei dkk (2018) yang berjudul dengan jumlah sampel 250 mahasiswa universitas negeri di China yang menggunakan WeChat, menunjukkan hasil bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kesepian dengan pengungkapan diri mahasiswa. Dari beberapa hasil penelitian di atas, dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan hasil antara kesepian dan Pengungkapan diri yang dilakukan secara online.

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Anggraeni & Zulfiana (2018) pada subyek yang berusia minimal 25 tahun dengan metode purposive sampling menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kesepian dan pengungkapan diri di Instagram pada dewasa yang belum menikah. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat hasil yang berbeda pada variabel yang sama ketika spesifik pada kriteria sampel yang khusus.

Penanaman nilai-nilai Islam yang dipadukan dengan ilmu pengetahuan menjadi ciri khas UIN Malang. Di awal studi, selama satu tahun, mahasiswa UIN Malang harus belajar di lingkungan pesantren kampus untuk memperdalam nilai-nilai agama Islam. Selesai pendidikan di Mahad, tanpa memandang fakultas dan program studi yang ditempuh, mereka masih harus mempelajari mata kuliah keagamaan seperti studi Alquran, hadis, dan filsafat Islam.

Wawancara yang dilakukan kepada 4 mahasiswa UIN Malang pada tanggal 8 Februari 2024 menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kebiasaan untuk memposting aktivitasnya dalam bentuk cerita maupun video reel dalam jangka waktu tertentu di media sosial Instagram.

Menurut A, seorang mahasiswi jurusan arsitektur angkatan 2020, "Biasanya setelah kegiatan seperti camping atau lagi di kafe, saya foto, terus bikin story di IG. Kadang juga tambahkan lagu, bikin video ala-ala gitu. Kadang 24 jam tayang di stories, kadang cuma beberapa jam, setelah itu dihapus."

Hal yang serupa diungkapkan oleh F, mahasiswa psikologi angkatan 2021, "Kalau ditag sama teman di *story*, biasanya di *repost*. Bentuknya itu bisa foto atau video. Misalnya habis ada kegiatan. Teman saya ngetag, karena saya ada di dalam foto atau video itu, ya direpost."

Tidak hanya *Instagram Stories*, mahasiswa juga berbagi momen melalui live Instagram. ARD, mahasiswa jurusan sastra Arab angkatan 2020, menjelaskan, "Di kos, gabut sendiri. Saya main gitar terus live IG. Nanti ada yang komen nyanyiin lagu tertentu. Biasanya permintaan itu saya penuhi. Tapi sering juga tidak, apalagi kalau saya tidak familiar dengan lagu tersebut. Tidak ada jadwal yang pasti, tapi lebih sering malam hari."

R, mahasiswa jurusan ekonomi angkatan 2023, juga menyatakan hal serupa, "Random saja kalau live IG, bahkan beberapa kali cuma diam atau sambil mengerjakan aktivitas lain. Biasanya juga berdua live IG-nya, sama teman. Bahasanya tetap tidak jelas. Kadang bahas kampus, bahas negara, atau bahas masalah kesibukan masing-masing."

Observasi yang dilakukan peneliti pada beberapa akun Instagram mahasiswa UIN Malang rentang Februari sampai Maret 2024 juga menunjukkan bahwa mahasiswa, ketika melakukan aktivitas tertentu, kerap kali membagikan momen tersebut melalui *Instagram Stories*, *Feed*, atau pun *live Instagram*. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang melakukan pengungkapan diri (*self-disclosure*) di Instagram.

Jika merujuk pada penelitian terdahulu, Sampel penelitian yang dilakukan dari Haliza & Kurniawan (2021) adalah rentang 20-40 Tahun. Sedangkan sampel penelitian Ariyanti (2023) memiliki rentang usia 19-35 tahun. Rentang usia ini sangatlah luas sehingga diperlukan penelitian dengan sampel yang memiliki rentang usia lebih spesifik yang berfokus pada variabel kesepian dan pengungkapan diri.

Selain itu, kedua penelitian tersebut berfokus kepada aplikasi kencan yang penggunaannya memiliki tujuan untuk mencari pasangan secara online. Adapun sampel penelitian Marida & Aviana (2023) yang berusia 12-18 tahun. Usia ini belum merepresentasikan usia mahasiswa yang mana berada di rentang usia 18-24 tahun. Sedangkan sampel penelitian Akbar & Prapita (2021) hanya berjumlah 97 orang dengan menggunakan teknik korelasi searah. Selain itu, faktor demografi seperti jenis kelamin, usia, maupun angkatan pada mahasiswa tidak menjadi perhatian dari penelitian ini.

Sehingga penting untuk dilakukan penelitian lanjutan dengan variabel yang sama untuk mengisi ketimpangan pada perbedaan hasil penelitian tersebut, diperlukan penelitian serupa dengan jumlah sampel yang lebih besar serta menerapkan teknik analisis korelasi searah yang objek penelitiannya spesifik pada mahasiswa yaitu mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Berdasarkan berbagai uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kesepian (*Loneliness*) dengan Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) di Instagram pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.”

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kesepian (*Loneliness*) mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat pengungkapan diri (*self-disclosure*) mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang di Instagram?
3. Bagaimana hubungan kesepian (*Loneliness*) dengan pengungkapan diri (*self-disclosure*) mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang di Instagram?

C. Tujuan Penelitian

1. Bagaimana tingkat kesepian (*Loneliness*) mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat pengungkapan diri (*self-disclosure*) mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang di Instagram?
3. Bagaimana hubungan kesepian (*Loneliness*) dengan pengungkapan diri (*self-disclosure*) mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang di Instagram?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mendukung teori tentang kesepian (*loneliness*) dan pengungkapan diri (*Self-disclosure*) khususnya di ranah online pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa, penelitian ini dapat memberikan edukasi tentang Kesepian dan pengungkapan diri di Instagram.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi referensi atau perbandingan untuk penelitian berikutnya.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*)

1. Definisi Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*)

Pengungkapan diri adalah proses mengungkapkan informasi mengenai diri pribadi kepada orang lain secara sengaja. Altman dan Taylor dalam (Morissan, 2010) menyatakan bahwa pengungkapan diri atau *self-disclosure*, adalah cara untuk meningkatkan kualitas hubungan ke arah yang lebih intim yang tidak hanya berfokus pada peningkatan kedekatan, tetapi juga dapat menciptakan kerentanan bagi individu dalam hubungannya dengan individu lain.

Menurut Myers (2012), pengungkapan diri adalah mengungkapkan aspek dari diri sendiri kepada orang lain. Pengungkapan diri (*self-disclosure*) adalah hal yang mendasar dalam setiap hubungan. Pengembangan hubungan tentulah tergantung pada kesediaan orang lain untuk dikenal (Alclock & Sadava, 2014). Jourard dalam (Liliweri, 1994) menyatakan bahwa pengungkapan diri adalah sebuah bentuk keberadaan diri pribadi dengan beragam sisi. Hal ini memerlukan kemauan dan sebuah keberanian untuk membiarkan dunia dan orang lain untuk mengetahui dirinya. Meski kelihatannya selalu berubah-ubah, pengungkapan diri memerlukan penampilan diri secara benar, didukung dengan kepercayaan tentang diri sendiri serta kepercayaan terhadap dunia lalu menerima seapa adanya.

William Safire dalam (Farber, 2006) mendefinisikan *self-disclosure* sebagai hal yang membuat orang lain mengetahui apa yang sebelumnya tidak dipublikasikan, dengan sengaja ditahan atau dirahasiakan. Pengungkapan diri dimaknai sebagai perantara hubungan diri pribadi dan dunia luar. Pengungkapan diri diartikan sebagai upaya membongkar ketidaktahuan orang lain atas diri kita.

Beberapa tahun terakhir, *self-disclosure* telah bergeser ke dunia digital. Hal ini membuat fokus penelitian *self-disclosure* berpindah ke ruang online (Tunca, 2023). Mendapatkan umpan balik dari pengikut, anonimitas komunikasi online, dan menjangkau banyak audiens telah mendorong terjadinya keterbukaan diri di mediasosial (McKenna & Bargh, 2000). Pengungkapan diri online di dunia maya, dapat didefinisikan sebagai perilaku siber yang dilakukan untuk menjaga informasi transmisi dan komunikasi atau untuk memenuhi kebutuhan sosial (Xiaochun & Xiaoju, 2013).

Pengungkapan diri online (*online self-disclosure*) dan *self-disclosure* tatap muka memiliki persamaan dan juga perbedaan. Pengungkapan diri secara online biasanya dilakukan dengan lebih dari satu orang atau dalam kelompok yang besar, sedangkan pengungkapan diri tatap muka hanya dilakukan dengan kelompok kecil atau dua orang. Dalam situasi tatap muka, individu yang melakukan pengungkapan diri akan bertemu langsung dengan audiens yang hadir secara fisik. Sedangkan, individu yang melakukan pengungkapan diri secara online mungkin tidak dapat melihat audiensnya (Kim & Dindia, 2016)

Menurut Wheelless & Grotz (1976), pengungkapan diri (*self-disclosure*) didefinisikan sebagai setiap informasi tentang diri sendiri yang individu tersebut komunikasikan atau sampaikan kepada orang lain. Pengungkapan diri ini mencakup berbagai jenis informasi pribadi, termasuk perasaan, pikiran, pengalaman, dan segala hal lainnya yang disampaikan kepada orang lain.

Berdasarkan beberapa definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengungkapan diri (*self-disclosure*) online adalah kegiatan membagikan informasi pribadi di ruang digital dengan sengaja kepada orang lain sehingga orang lain mengetahui informasi yang sebelumnya tidak dipublikasikan atau dirahasiakan.

2. Aspek-Aspek Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*)

Menurut Menurut Wheelless (1976) terdapat beberapa aspek dari Pengungkapan diri (*self-disclosure*):

a) Jumlah (*Amount*)

Jumlah (*amount*) merupakan jumlah informasi yang diungkapkan oleh individu. Hal ini mencakup pada frekuensi seberapa sering seseorang membagikan informasi tentang dirinya. Termasuk durasi atau seberapa lama mereka mengungkapkan informasi tersebut. Dengan kata lain, *amount* menggambarkan seberapa banyak individu tersebut berbagi informasi tentang diri mereka sendiri. Aspek ini berfokus pada hal kuantitatif dari perilaku *self-disclosure*.

b) Kedalaman (*Depth*)

Kedalaman dalam konteks *self-disclosure* ini merujuk pada tingkat kedalaman informasi yang dilakukan oleh individu. Ini mencakup sejauh mana informasi yang diungkapkan bersifat intim dan pribadi. kedalaman menggambarkan sejauh mana individu merasa nyaman untuk berbagi informasi yang lebih pribadi dan intim tentang diri mereka sendiri.

c) Kejujuran (*Honesty*)

Kejujuran dalam konteks *self-disclosure* merujuk pada tingkat kebenaran dari informasi yang diungkapkan oleh individu. Ini mencakup sejauh mana informasi yang diungkapkan adalah refleksi yang akurat dari diri sendiri. Dalam konteks *self-disclosure*, kejujuran (*honesty*) menggambarkan sejauh mana individu mengungkapkan informasi yang benar dan jujur tentang pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi mereka kepada orang lain.

d) Tujuan (*Intent*)

Tujuan (*Intent*) dalam konteks *self-disclosure* ini merujuk pada niat atau kesadaran individu untuk melakukan pengungkapan diri. Mencakup

sejauh mana individu secara sukarela dengan sadar mengungkapkan informasi tentang diri mereka sendiri. Sehingga, aspek ini berfokus pada motivasi dan kesadaran individu dalam mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain.

e) Valensi (*Valence*)

Valensi dalam pengungkapan diri merujuk pada sifat positif dan negatif dari informasi yang diungkapkan oleh individu. Ini mencakup sejauh mana informasi yang diungkapkan memiliki nuansa positif atau negatif. Valensi menggambarkan sejauh mana individu mengungkapkan informasi yang cenderung memiliki dampak positif atau negatif terhadap persepsi orang lain. Altman dan Taylor (1973) menjelaskan beberapa aspek dalam self-disclosure, yaitu sebagai berikut:

a. Ketepatan Aspek

Ketepatan yang dimaksud adalah bahwa informasi yang disampaikan melalui self-disclosure sesuai dengan realitas dan norma yang berlaku dalam masyarakat.

b. Motivasi

Motivasi mencakup berbagai faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan self-disclosure. Faktor-faktor ini bisa berasal dari dalam diri (internal) maupun dari luar (eksternal).

c. Waktu

Waktu memiliki peran penting dalam mempengaruhi kapan seseorang cenderung melakukan self-disclosure. Misalnya, ketika seseorang sedang mengalami masalah, keinginan untuk berbagi perasaan atau informasi pribadi biasanya meningkat.

d. Keintensifan

Frekuensi seseorang melakukan self-disclosure umumnya dipengaruhi oleh berbagai faktor yang hadir dalam kehidupannya.

e. Kedalaman

Pengungkapan diri (self-disclosure) dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu pengungkapan diri permukaan dan pengungkapan diri mendalam. Pengungkapan diri permukaan terjadi ketika seseorang berbagi informasi dasar atau umum tentang dirinya dengan orang yang baru ditemui atau baru dikenal. Sedangkan pengungkapan diri mendalam melibatkan berbagi informasi pribadi yang lebih intim atau mendalam dengan orang-orang yang sudah dekat atau akrab, seperti anggota keluarga, teman dekat, atau sahabat.

3. Faktor-faktor Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*)

Keyakinan Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri (*self-disclosure*) di media sosial, sebagaimana yang diungkapkan oleh Xiaochun & Xiaoju, (2013) sebagai berikut:

a) Faktor Anonimitas

Anonimitas adalah sebuah faktor dari sisi internet yang mempengaruhi pengungkapan diri online. Anonimitas dalam konteks pengungkapan diri online merujuk kepada kondisi dimana individu dapat berkomunikasi ataupun berinteraksi secara online dengan orang lain tanpa harus mengungkapkan identitas atau informasi pribadi yang spesifik.

Anonimitas online tidak selalu memiliki dampak yang positif terhadap pengungkapan diri online. Penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pengungkapan diri online antara obrolan video dan obrolan yang hanya menggunakan teks. Hal ini mengartikan bahwa anonimitas visual tidak selalu mempengaruhi pengungkapan diri online.

b) Faktor Sosiokultural

Latar belakang budaya dan nilai-nilai yang dianut oleh individu dapat mempengaruhi pengungkapan diri online. Faktor sosiokultural memiliki peran yang penting dalam membentuk perilaku individu untuk membagikan informasi pribadinya kepada orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang berasal dari budaya individualistik cenderung untuk memiliki lebih banyak teman di media sosial dan jaringan interpersonal yang lebih luas jika dibandingkan dengan individu yang berasal dari budaya kolektivitas yang kuat. Hal ini tentu dapat mempengaruhi pengungkapan diri online, dimana individu dari budaya sosial yang individualistik lebih bersedia untuk mempublikasikan informasi pribadi dan foto diri mereka di media sosial.

Selain itu, di beberapa budaya, mengungkapkan informasi pribadi secara terbuka dapat dianggap sebagai suatu hal yang tabu namun di budaya lain. Hal tersebut dianggap sebagai sesuatu yang bersifat positif. Dengan demikian, perbedaan budaya dan nilai sosial dapat mempengaruhi individu dalam melakukan pengungkapan diri secara online.

c) Faktor Psikologis

Kondisi psikologis individu juga berperan penting dalam mempengaruhi pengungkapan diri online. Beberapa faktor psikologis yang mempengaruhi pengungkapan diri online seperti kepercayaan terhadap layanan online yang digunakan dalam melakukan pengungkapan diri. Dalam hal ini yaitu media sosial. Individu yang percaya terhadap keamanan dan privasi dari media sosial tersebut cenderung untuk lebih bersedia dalam melakukan pengungkapan diri. Hal ini termasuk ketika individu menganggap bahwa Internet adalah ruang yang aman untuk melakukan pengungkapan diri.

Selain itu, harga diri individu juga dapat mempengaruhi pengungkapan diri online. Individu yang memiliki harga diri rendah lebih bersedia untuk melakukan pengungkapan diri secara online sebagai sebuah

cara untuk mengembangkan hubungan. Individu yang memiliki kecemasan sosial yang tinggi pula akan enggan untuk melakukan pengungkapan diri secara online.

Kesepian adalah salah satu faktor psikologis yang juga berpengaruh terhadap pengungkapan diri online. Individu yang mengalami kesepian cenderung untuk mencari interaksi sosial di dunia online. Dukungan melalui komunikasi online ini akan membuat individu semakin dalam mengungkapkan pengalaman ataupun informasi pribadinya kepada orang lain. Oleh karena itu, kesepian memiliki peran yang penting dalam pengungkapan diri Individu.

B. Kesepian (*Loneliness*)

1. Pengertian Kesepian (*Loneliness*)

Menurut Kesepian adalah sebuah perasaan yang dapat berdampak negatif kepada individu dan lingkungannya. Perasaan kesepian ini disebabkan oleh perbedaan antara hubungan sosial yang di inginkan dan kondisi yang sebenarnya (Barreto et al., 2021). Menurut Lim & Gleeson (2014) Kesepian merupakan sebuah perasaan emosional yang dirasakan Individu ketika merasa terisolasi secara sosial. Kesepian tidak hanya berkaiian dengan kuantitas interaksi yang dimiliki tetapi lebih kepada kualitas hubungan sosial yang dimiliki. Orang yang merasa kesepian cenderung untuk merasa terasing dari orang lain meskipun berada di keramaian.

Kesepian adalah sebuah perasaan sakit atau penderitaan secara sosial yang menyebabkan individu merasa terisolasi secara sosial disebabkan oleh faktor genetik maupun faktor lingkungan (Cacioppo et al., 2006). Steptoe et al (2004) mengungkapkan bahwa kesepian adalah sebuah kondisi psikologis yang berkaitan dengan isolasi sosial dan persepsi terhadap kualitas hubungan sosial yang kurang baik. Kesepian memiliki dampak yang buruk terhadap kondisi kesehatan mental seseorang.

Menurut Brehm & Kassin (1993) Kesepian adalah perasaan kurangnya hubungan sosial yang berkualitas, yang timbul karena ketidakpuasan terhadap hubungan sosial yang sedang dijalani. Bruno (2000) mengungkapkan bahwa kesepian juga dapat diartikan sebagai sebuah keadaan emosional dan mental yang ditandai oleh perasaan terasing dari lingkungan sosial dan minimnya hubungan yang bermakna dengan orang lain.

Sears et al., (1985) mengungkapkan bahwa kesepian dan kesendirian bukanlah hal yang sama. Kesepian merujuk pada perasaan gelisah yang subjektif, muncul ketika hubungan sosial seseorang tidak memenuhi karakteristik yang diharapkan. Kekurangan ini bisa bersifat kuantitatif, seperti tidak memiliki cukup teman atau memiliki jumlah teman yang tidak sesuai harapan, namun bisa juga bersifat kualitatif, seperti merasa bahwa hubungan yang ada terasa dangkal atau kurang memuaskan dibandingkan ekspektasi. Kesepian ini terjadi dalam diri individu dan tidak dapat dikenali hanya dari tampilan luar.

Menurut Burns (1988) bahwa kesepian merupakan kondisi emosional yang muncul dari keinginan individu untuk memiliki hubungan dekat dengan orang lain, namun tidak sesuai dengan kenyataan yang dihadapinya. Individu yang merasa kesepian cenderung merasa terasing, terisolasi, dan jauh dari sahabat, teman, serta keluarganya. Bruno 2000 mengungkapkan bahwa kesepian adalah kondisi terpisah dari lingkungan padahal individu tersebut ingin sekali berhubungan dengan orang lain.

Menurut Gierveld, (1998) kesepian merupakan sebuah pengalaman yang tidak menyenangkan ketika individu berada pada situasi Kesepian dapat disebabkan oleh rendahnya kualitas hubungan sosial, termasuk situasi di mana jumlah hubungan yang dimiliki lebih sedikit dari yang diharapkan. Kesepian melibatkan persepsi pribadi serta minimnya komunikasi dengan orang lain.

Menurut Russell (1996), kesepian (loneliness) adalah sebuah kondisi gangguan perasaan seperti murung, tidak bersemangat, merasa tidak

berharga, serta pemikiran yang berpusat pada kegagalan. Kondisi ini bersifat stabil atau kadangkala berubah pada situasi tertentu. Kesepian juga muncul akibat adanya perbedaan antara kehidupan sosial yang terjadi dan realitas sosial yang terjadi.

Berdasarkan berbagai definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa kesepian (*Loneliness*) adalah sebuah perasaan negatif karena adanya perbedaan hubungan sosial yang diinginkan dan kenyataan yang terjadi yang mengarah kepada perasaan terpisah dari lingkungan sosial. Hal ini mencakup pada persepsi individu terhadap kepercayaan terhadap kualitas hubungannya yang kurang baik.

2. Aspek-Aspek Kesepian (*Loneliness*)

Penggunaan Terdapat beberapa aspek kesepian menurut Burns (1988) yaitu:

a. Rendah diri

Orang yang kesepian cenderung menderita perasaan rendah diri. Individu yang kesepian akan membandingkan diri mereka dengan orang lain yang terlihat lebih hebat, lebih pintar, lebih menarik, lebih kaya, dan berbagai kelebihan lainnya. Perbandingan inilah yang menyebabkan mereka merasa bahwa diri mereka serba kurang lalu mengambil kesimpulan bahwa mereka adalah individu yang tidak berharga atau dilayak untuk disayangi dan dicintai.

b. Perfeksionisme Romantis

Munculnya harapan-harapan yang tidak realitis antara diri sendiri dan seseorang yang ditemani. Perfeksionisme ini dibagi menjadi dua. Yaitu perfeksionisme pasangan dan perfeksionisme pribadi. Perfeksionisme pasangan ketika keinginan individu tidak sesuai dengan realitas yang terjadi dengan pasangannya. Semakin banyak yang dipikirkan terhadap pasangan maka akan semakin tidak bahagia. Pada akhirnya individu akan menyimpulkan bahwa pasangannya adalah seseorang yang tidak cukup baik bagi dirinya. Sedangkan perfeksionisme pribadi muncul akibat ketidakmampuan individu untuk menyelaraskan antara harapan-harapan yang ada

di masyarakat dengan dirinya. Adanya anggapan bahwa kecerdasan, kekayaan, popularitas, daya tarik merupakan sebuah syarat untuk mencapai kebahagiaan. Alhasil ketika salah satu syarat tersebut tidak dapat dipenuhi, muncullah rasa kesepian.

c. Perfeksionisme Emosional

Adanya anggapan bahwa ketika perasaan romantis mulai berkurang dan memudarnya gairah awal dalam menjalin sebuah hubungan. Seseorang akan menarik kesimpulan bahwa hubungan cinta mereka sudah berkurang. Mereka menganggap bahwa seharusnya setiap pasangan itu tidak pernah bertengkar, berdebat, dan berkelahi. Anggapan bahwa berselisih paham akibat adanya sebuah perbedaan atau ketidakcocokan merupakan hal yang berbahaya bagi hubungan. Mereka menganggap bahwa orang yang slaing mencintai selayaknya selalu merasa positif, mencintai ,menyayangi, serta tidak pernah marah dan juga bosan.

d. Rasa malu dan kecemasan sosial

Orang yang kesepian cenderung merasa gugup ketika sedang berada di dekat orang yang menarik perhatian bagi mereka. Mereka juga akan merasa gugup ketika ada didalam sebuah kelompok. Terkadang muncul anggapan di diri mereka bahwa tegang dan tidak percaya itu merupakan sebuah hal yang memalukan. Muncul ketakutan bahwa ia akan terlihat lemah dan tegang. Individu yang kesepian akan berusaha keras untuk menyembunyikan perasan-perasaan tersebut. Usaha menekan berbagai perasaan tersebut membuat individu menjadi semakin gugup dan tidak nyaman dengan diri mereka. Akhirnya, kritik terhadap diri sendiri menjadi sebuah cara yang dilakukan ketika fokus pada berbagai perasaan tersebut sehingga kesulitan dalam mengungkapkan ketertarikannya pada orang lain dan tidak fokus pada apa yang sedang dikatakan oleh orang lain. Individu yang kesepian tidak memahami bahwa masalah sebenarnya adalah ketidak mampuan mereka untuk menerima diri sendiri dengan segenap perasaan yang muncul.

e. Rasa Tidak Mempunyai harapan

Individu yang kesepian kerap merasa bahwa tidak ada lagi hal yang mereka harapkan untuk mengembangkan hubungan pertemanan atau sosial mereka. Ada sebuah keyakinan keliru misalnya, mereka sudah terlalu tua untuk kembali menemukan teman yang sesuai dengan dirinya atau Semua orang yang baik telah memiliki teman. Anggapan seperti ini cenderung akan berdampak pada kenyataan, karena individu tersebut akan berhenti untuk berusaha, sehingga keadaan tidak akan berubah menjadi lebih baik. Hal ini merupakan masalah, itu seperti benar tidak dapat terpecahkan, padahal yang mendasar adalah ketika harapan itu menghilang.

f. Rasa terasing dan terkucil.

Individu yang mengalami kesepian cenderung mengalami kesulitan dalam bergaul atau menemukan kelompok atau organisasi di mana dia senang berada di sana. Dia tidak memiliki ide untuk pergi ke mana atau bagaimana cara mengembangkan hubungan dengan orang lain yang dia jumpai. Terkadang muncul anggapan bahwa dia berbeda dengan yang lain sehingga orang tidak akan tertarik padanya dan tidak menerima ke dalam kelompok.

g. Peka terhadap penolakan.

Beberapa prasangka dari individu yang merasa kesepian adalah bahwa setiap penolakan adalah rangkaian penolakan yang tidak ada ujungnya. Mereka sangat takut ditolak sehingga memilih untuk tidak berusaha membangun hubungan atau bergaul dengan orang lain karena risiko penolakan. Selain itu, individu yang kesepian cenderung menyalahkan diri sendiri atas berbagai masalah yang terjadi, termasuk dalam hubungannya dengan orang lain. Mereka merasa bahwa ketika terjadi penolakan, maka yang bersalah adalah diri sendiri, meskipun orang lain telah memberi tahu bahwa hal tersebut tidak sepenuhnya benar. Tetap ada keyakinan bahwa diri sendiri yang sepenuhnya bertanggung jawab atas putusnya sebuah hubungan. Penolakan bagi orang yang mengalami kesepian bukanlah pembelajaran untuk berkembang dan tumbuh, melainkan pengalaman yang membuat mereka menganggap bahwa orang lain memiliki pemikiran dan perasaan negatif tentang dirinya. Akibatnya, mereka sering kali salah dalam

memaknai kejadian, bahkan mungkin menganggap peristiwa yang sama sekali netral sebagai penolakan.

h. Takut Sendirian.

Seseorang yang kesepian nyaris sulit untuk merasa senang, bahagia, dan puas apabila mereka sendirian. Mereka merasa tidak aman ketika tidak ada seorangpun yang berada di dekat mereka, sehingga akan muncul perilaku yang merusak diri sendiri. Akibatnya, muncul perasaan bosan dan kesimpulan bahwa sendirian itu merupakan hal yang tidak menyenangkan. Padahal, yang semestinya dilakukan adalah melibatkan diri dalam kegiatan yang produktif. Ketika kegiatan yang dilakukan tidak menantang bagi diri sendiri, maka perasaan bosan itu akan semakin menguat. Lambat laun, tanpa adanya perasaan harga diri, individu kesepian semakin menjauhkan diri dan merasa sangat membutuhkan dan mendambakan kehadiran orang lain yang tidak mereka dapatkan. Inilah yang membuat mereka menghindari secara sosial dan menambah perasaan kesepian dan rendah diri sendiri, sebuah lingkaran setan pun terjadi.

i. Putus asa.

Tidak semua orang yang merasa bahwa sendirian itu hanya membosankan, tetapi terkadang pula ada orang yang kesepian yang beranggapan bahwa kesepian itu menimbulkan rasa panik dan ketakutan setiap kali sendiri. Motivasi individu yang kesepian untuk mengadakan sebuah hubungan adalah untuk menghindari perasaan ketidakberdayaan, perasaan putus asa, dan terbuang ketika harus sendirian dalam jangka waktu yang lama. Pun sebaliknya, ketika tidak takut-takut sendirian, ditinggalkan seseorang yang dicintai merupakan sebuah pengalaman yang positif, yaitu untuk merefleksikan cinta kasih kita kepadanya. Untuk meningkatkan dengan membangun hubungan cinta kasih dengan orang lain adalah sebuah hasrat yang sehat. Ini akan menjadi sebuah dorongan dalam mengembangkan hubungan serius yang bermakna. Tentu, hasrat ini sangatlah berbeda dengan frasa putus asa, mengasihi diri sendiri, ataupun perasaan kosong yang kerap kali dialami oleh orang yang kesepian. Jika

tetap dipaksakan, pencarian cinta yang dilakukan merupakan sebuah tindakan egois, daripada keinginan untuk membagi hidup pada orang lain yang benar-benar dicintai.

j. Takut Membuka Diri

Individu yang kesepian susah dalam menyampaikan pikiran dan perasaannya kepada orang lain. Sebab ada perasaan takut menjadi kurang dihargai oleh orang lain, anggapan bahwa perasaan tertekan atau tidak pantas merupakan sebuah kelemahan akan menjadikan individu yang kesepian tidak ingin agar perasaan-perasaan tersebut muncul. Alhasil, muncul pemikiran bahwa gagasan dan minatnya akan terlihat bodoh di mata orang lain.

k. Tidak Tegas

Individu yang kesepian cenderung bersikap tidak tegas dan susah dalam mengungkapkan perasaan marah ataupun untuk mengkritisi orang lain. Mereka kesulitan dalam mengatakan apa yang mereka inginkan kepada orang lain. Selain itu, individu yang kesepian juga menemui kesulitan dalam mengatakan tidak bila dimintai tolong oleh orang lain untuk melakukan sesuatu, walaupun sesuatu itu tidak menarik bagi dirinya. Ada kekuatiran dianggap terlalu mementingkan diri sendiri ataupun kasar. Hal ini seringkali merupakan bagian dari keyakinan bahwa menyenangkan orang lain adalah prioritas utama, sehingga ketika tidak memenuhi harapan setiap orang, maka cenderung hal buruk akan menimpa dirinya.

l. Kesal dan Getir

Walaupun orang yang kesepian biasanya untuk mengatakan tidak menginginkan hal-hal kecuali seorang yang akrab, namun mereka seringkali menunjukkan sikap mengecam terhadap orang lain. Hal ini kadang menimbulkan kesan bahwa individu kesepian ini sebenarnya kurang begitu menyukai orang lain, kesulitan untuk memahami hubungan antara sikap-sikap mereka itu dengan masalah-masalah yang dalam berhubungan dengan orang lain. Bahkan, terkadang mereka menyalahkan orang lain sebab kurang ramah dan kurang berminat pada diri mereka. Tindakan-tindakan seringkali

mengembangkan harga diri dan penerimaan diri yang lebih besar sebagai sebuah langkah pertama untuk memecahkan dilema yang sulit.

m. Mempertahankan Diri dari dan Takut Terhadap Kritik

Orang yang kesepian kerap menyalahkan diri sendiri dan terlalu peduli pada setiap keberatan ataupun kritikan dari orang lain. Mereka cenderung ribut untuk mempertahankan diri ketika dihadapkan dengan kekurangan pribadi, bukannya mampu mengakui kesalahan atau bahkan menilai bahwa kritikan itu adalah sebuah kecaman yang objektif. Tahanan diri mereka bersikeras untuk menyampaikan bahwa mereka benar dan orang lainlah yang salah. Perilaku demikian tentu mengecewakan orang lain yang memilih menghindari mereka atau bahkan memberikan kritik dan penilaian yang lebih tajam kepada individu ini sangat tidak menyenangkan. Namun, ini akan memperkokoh keyakinan bahwa mereka dikecam, dan itu sungguh sangatlah menakutkan. Lagi, sebuah lingkaran setan terjadi.

n. Depresi

Orang yang kesepian sangat memungkinkan untuk mengalami depresi, dengan beberapa gejala seperti perasaan sedih, hilangnya motivasi, adanya kecenderungan berlebihan untuk menyalahkan diri sendiri, hilangnya gairah hidup, dan perasaan rendah diri. Bila individu berhasil untuk mengatasi perasaan ini dan mengalami peningkatan dalam harga diri, maka hubungan dengan orang lain cenderung akan memuaskan dan terasa jauh lebih mudah.

o. Faktor Terjebak

Bagi beberapa orang, berhubungan akrab dengan orang lain dianggap sebagai suatu hal yang terikat dan terjebak pada ikatan jangka panjang, khususnya dengan orang lain. Bagi individu demikian, cinta tidaklah sebagai sebuah petualangan yang menyenangkan, menggairahkan, melainkan sebuah beban ataupun kewajiban yang merampas kebebasan pribadi mereka.

Menurut Gierveld (1985), terdapat tiga aspek dari kesepian sebagai berikut:

a. Karakteristik emosional

Dalam konteks kesepian, aspek emosi ini mencakup ketiadaan perasaan positif, misalnya merasa unik, layak dicintai, bermanfaat, kuat, bahagia, memiliki hidup yang bermakna dan bernilai. Lalu terdapat kehadiran perasaan negatif misalnya hidup dengan ketidakpastian tentang masa depan, ketakutan akan penolakan, sedih, kecewa, kegagalan, kehilangan tujuan hidup.

b. Tipe deprivasi

Tipe deprivasi merujuk kepada sifat dan intensitas hubungan yang hilang yang menyebabkan individu merasa terisolasi. Hal ini mencakup tentang hubungan yang dianggap penting oleh seseorang, yang bervariasi sesuai dengan individu masing-masing. Sehingga, tipe deprivasi ini berbeda-beda tergantung pada individu yang mengalami kesepian.

Misalnya, Kehilangan teman terdekat, mengalami perasaan kosong (*emptiness*), merasa diabaikan ataupun ditinggalkan oleh lingkungannya. Serta anggapan bahwa tidak ada seorang pun yang peduli dengan dirinya.

c. Perspektif Waktu

Perspektif waktu dalam aspek kesepian merujuk kepada cara pandang individu terhadap kesepian itu dari sudut pandang waktu. Bagaimana individu yang mengalami kesepian sebagai sesuatu yang sudah tidak dapat di ubah atau sebagai sesuatu yang bersifat sementara. Individu yang menganggap bahwa kesepian bersifat sementara, percaya bahwa situasi mereka akan berubah seiring berjalannya waktu.

Menurut Russell, (1996) terdapat beberapa aspek dari kesepian (*loneliness*):

a. Kepribadian (*Personality*)

Trait *loneliness* adalah sebuah pola yang merupakan bentuk dari stabilnya perasaan kesepian walaupun berada dalam situasi yang berubah dan tidak menentu atau dengan kata lain bahwa individu yang mengalami kesepian adalah hasil dari kepribadian mereka. Dalam hal ini, kesepian merujuk kepada kurangnya kepercayaan individu dan munculnya ketakutan terhadap orang asing.

b. Kepatutan sosial (*Social Desirability*)

Social Desirability adalah kondisi kesepian yang muncul akibat individu tidak mendapatkan lingkungan sosial sesuai yang ia harapkan. Terdapat perbedaan pada harapan dan realita atau keadaan sebenarnya.

c. Depresi (*Depression loneliness*)

Depression loneliness adalah kondisi kesepian yang ditandai dengan perasaan sedih, murung, tidak berharga, dan fokus pada kegagalan yang pernah dialami oleh individu tersebut.

C. Hubungan Pengungkapan Diri Dengan Kesepian

Altman dan Taylor (1973) dalam (Septiani et al., 2019) mengungkapkan bahwa self disclosure adalah sebuah kemampuan yang dimiliki individu dalam memberikan informasi pribadinya pada orang lain yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hubungan menjadi lebih akrab. Oleh karena itu, pengungkapan diri adalah sebuah cara yang dapat digunakan untuk mendekatkan hubungan yang lebih akrab.

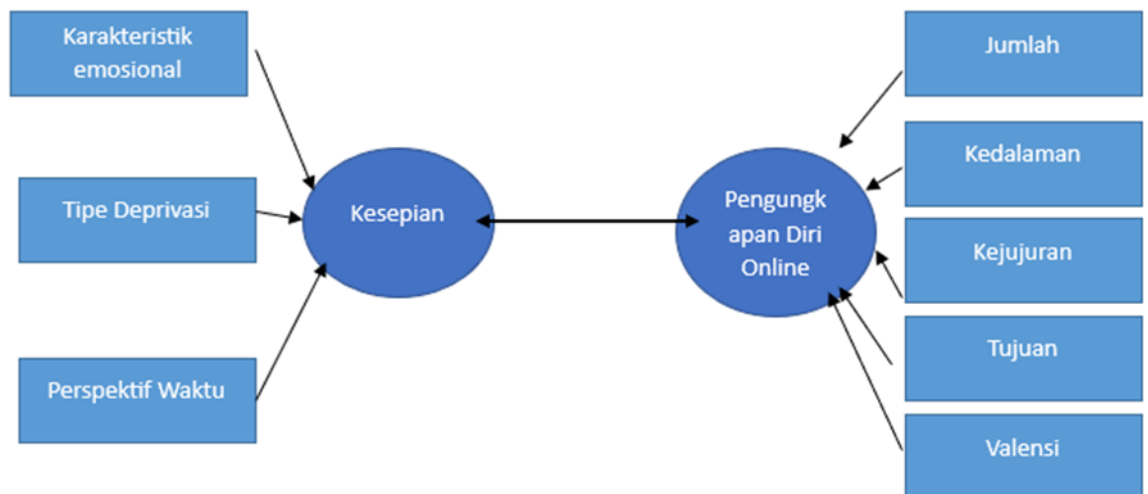
Penelitian oleh Marida & Aviana (2023) terhadap 297 pengguna Instagram di Bukittinggi, yang menggunakan teknik cluster random sampling, menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kesepian pada remaja dan self-disclosure di media sosial Instagram. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian (Akbar & Prapita, 2021) pada mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa dengan 97 sampel melalui metode purposive sampling. Studi ini menemukan adanya hubungan signifikan antara kesepian dan self-disclosure dengan nilai signifikansi (p hitung) sebesar 0,000 atau $p \leq 0,05$. Hubungan ini bersifat positif, artinya semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami, semakin tinggi pula self-disclosure yang dilakukan di Instagram.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pemaparan teori di atas, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- H0 : Terdapat hubungan signifikan antara kesepian (*loneliness*) dengan pengungkapan diri (*self disclosure*) di Instagram Pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- H1 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian (*loneliness*) dengan pengungkapan diri (*self-disclosure*) di Instagram pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

E. Kerangka Berpikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Jenis Dalam melakukan sebuah penelitian, maka dibutuhkan sebuah rancangan untuk melaksanakan kegiatan penelitian yang bersifat ilmiah. Rancangan penelitian merupakan gambaran bentuk penelitian yang dilakukan. Babbie (1995) dalam (Prasetyo & Jannah, 2005) menjelaskan rancangan penelitian merupakan suatu perencanaan yang mencatat cara berpikir dan merancang strategi untuk memperoleh temuan atau jawaban dari masalah yang diteliti.

Dalam penelitian ini, digunakan pendekatan kuantitatif. Darmawan (2013) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif merupakan suatu proses untuk memperoleh pengetahuan yang melibatkan data berbentuk angka yang ingin dianalisis. Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif survei, yang bersifat explanatory, yaitu bertujuan untuk menjelaskan hubungan, pengaruh, atau adanya hubungan kausal antara variabel yang diteliti (Darmawan, 2013)

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merupakan gejala yang menjadi permasalahan dalam penelitian, sehingga variabel memiliki nilai yang bervariasi dengan sifat membedakan antar gejala yang diteliti (Purwanto, 2010).

Setelah dilakukan analisis dan didasarkan pada teori yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya dan dipertegas dengan hipotesis yang telah disebutkan, maka variabel dalam penelitian ini yaitu:

- a. Pengungkapan diri (*self-disclosure*) (Y)
- b. Kesepian (*Loneliness*) (X)

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi dari variabel penelitian yang berfokus terhadap karakteristik dari variabel tersebut

a. Pengungkapan Diri Online (*Online Self-Disclosure*)

Pengungkapan diri online (*online self-disclosure*) adalah kegiatan memposting informasi pribadi di instagram yang dilakukan dengan sengaja kepada orang lain yang sebelumnya informasi tersebut tidak di publikasikan atau dirahasiakan dari orang lain. Ditunjukkan dengan perilaku seperti membagikan kebahagiaan, kekhawatiran, ketakutan, harapan, keinginan, impian, pengalaman liburan, pengalaman pribadi dengan anggota keluarga atau kejadian lain dalam hidupnya

b. Kesepian (*Loneliness*)

Kesepian (*Loneliness*) adalah perasaan negatif yang merujuk kepada perasaan sedih, tidak berharga dan terisolasi terkait dengan perbedaan antara hubungan sosial yang diinginkan oleh individu dengan hubungan sosial yang sebenarnya terjadi. Ini mencakup persepsi individu terhadap kualitas dari hubungan tersebut dan ketakutan terhadap orang asing

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek atau subjek yang berada dalam suatu wilayah dan memenuhi kriteria tertentu yang relevan dengan masalah penelitian, atau bisa juga diartikan sebagai seluruh unit atau individu dalam lingkup penelitian (Martono, 2010). Pada penelitian ini, populasi yang diteliti adalah mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2020-2024 dengan distribusi sebagai berikut.

Tabel 3. 1 Persebaran Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

No	Fakultas / Jurusan	Angkatan	
----	--------------------	----------	--

		2020	2021	2022	2023	2024	JML Tiap Fakultas
	Fakultas Ilmu dan Keguruan						5101
1.1	Pendidikan agama islam	185	176	206	225	309	1101
1.2	Pendidikan Ilmu Pengetahuan sosial	116	113	114	149	161	653
1.3	Pendidikan Guru Madrasah ibtidaiyah	141	145	149	139	182	756
1.4	Pendidikan bahasa arah	182	148	156	150	183	819
1.5	Pendidikan islam anak usia dini	59	69	71	82	47	328
1.6	Manajemen pendidikan islam	130	110	120	112	201	673
1.7	Tadris Bahasa Inggris	66	73	92	79	165	475
1.8	Tadris Matematika	59	73	62	39	63	296
	Fakultas Syariah						3382
2.1	Hukum Keluarga islam	209	191	205	198	300	1103
2.2	Hukum ekonomi syariah	144	172	181	168	293	958
2.3	Hukum tata negara	98	92	95	135	206	626
2.4	Ilmu al'quran dan tafsir	85	89	101	173	200	648
2.5	Ilmu hadis	0	0	0	16	31	47
	Fakultas humaniora						1879
3.1	Bahasa dan sastra arab	195	168	193	170	156	882
3.2	Sastra inggris	225	198	203	202	169	997
	Fakultas Psikologi						1430
4.1	Psikologi	266	246	260	320	338	1430
	Fakultas Ekonomi						2851
5.1	Manajemen	328	250	270	327	348	1523
5.2	Akuntansi	112	147	149	205	26	639
5.3	Perbankan Syariah	122	124	132	118	193	689
	Fakultas Sains Dan Teknologi						3840
6.1	Matematika	106	103	98	78	55	440
6.2	Biologi	144	142	126	109	121	642
6.3	Kimia	118	92	79	75	87	451

6.4	Fisika	70	76	55	55	33	289
6.5	Teknik Informatika	154	160	168	198	264	944
6.6	Teknik Arsitektur	105	108	114	184	168	679
6.7	Perpustakaan Dan Ilmu Informasi	61	69	77	81	107	395
	Fakultas Kedokteran dan ilmu kesehatan						1101
7.1	Pendidikan Dokter	26	47	49	59	100	281
7.2	Farmasi	76	130	135	185	294	820
	Fakultas Teknik						159
8.1	Teknik Sipil	0	0	0	0	45	45
8.2	Teknik lingkungan	0	0	0	0	43	43
8.3	Teknik Mesin	0	0	0	0	38	38
8.4	Teknik elektro	0	0	0	0	33	33
Total							18313

2. Sampel

Sampel dapat diartikan sebagai contoh yang diambil dari populasi. Artinya, sampel memiliki kesamaan karakteristik dengan keseluruhan individu dari mana sampel itu diambil, sehingga menjadi representasi dari populasi tersebut. Dengan demikian, sampel bukan sekadar bagian dari populasi, tetapi harus benar-benar mencerminkan karakteristik populasi induknya. Agar sampel tersebut bersifat representatif, pengambilan sampel harus dilakukan dengan metode tertentu yang dapat dipertanggungjawabkan (Purwanto, 2010).

Oleh karena itu, diperlukan tehnik sampling. Yaitu sebuah metode atau cara untuk menentukan sampel dan besaran sampel. Penelitian ini menggunakan teknik incidental sampling, yaitu metode pengambilan sampel berdasarkan kebetulan, di mana sampel terdiri dari siapa saja yang kebetulan ditemui oleh peneliti dan dianggap sesuai sebagai sumber data (Sugiyono, 2016). Berdasarkan tabel penentuan jumlah sampel dari Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5% untuk populasi kurang dari 20.000, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 342.mahasiswa yang tersebar dari berbagai fakultas sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Persebaran sampel

No	Fakultas	Jumlah
1	Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan	61
2	Syariah	32
3	Humaniora	52
4	Ekonomi	66
5	Sains Dan Teknologi	65
6	Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan	20
7	Psikologi	55
Total		351

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah sebuah langkah strategis yang sangat penting dalam sebuah penelitian, karena mendapatkan data merupakan tujuan utama dari pelaksanaan penelitian itu sendiri (Abdussamad, 2021). Disamping itu, teknik pengumpulan data juga memainkan peranan penting dalam menentukan kualitas dari penelitian yang dilakukan (Fiantika dkk., 2022). Adapun dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan yakni kuesioner.

1. Instrumen penelitian

Instrumen Instrumen penelitian adalah sebuah perkakas atau sarana yang digunakan oleh peneliti untuk menyempurnakan, mempermudah, dan merapikan pengumpulan dan sehingga proses pengumpulan data dapat terfasilitasi . Instrument dapat pula didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan informasi tentang variabel secara objektif (Martono, 2010).

Dalam penelitian ini, kuesioner yang digunakan bersifat tertutup yang berarti subjek tidak memiliki kesempatan untuk memberikan jawaban yang tidak terdapat didalam opsi pilihan yang telah disediakan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian yang ini adalah skala kesepian (loneliness)

dan Skala Pengungkapan diri (Self-Disclosure). Kedua skala ini menggunakan model skala likert.

Skala Likert ini terdiri dari empat pilihan jawaban dengan skor sebagai berikut: sangat sesuai (SS) = 4, sesuai (S) = 3, tidak sesuai (TS) = 2, dan sangat tidak sesuai (STS) = 1

Tabel 3. 2 Skala Likert

Alternatife Jawaban	Favorable	Unfavorble
Sangat sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

2. Alat ukur

a. Kesepian (*Loneliness*)

Pada penelitian ini dengan variabel kesepian. Skala yang digunakan adalah R- *UCLA Loneliness Scale* (1996) yang telah diadaptasi kedalam bahasa indonesia oleh Taufiqurrohman (2022). Pemilihan skala ini dengan mempertimbangkan bahwa sasaran alat ukur ini sama dengan konteks penelitian yang dilakukan. Jawaban dalam instrument ini terdiri dari 4 jawaban dengan menggunakan model skala likert

Tabel 3. 3 Blue Print R-UCLA Loneliness Scale

ASPEK	INDIKATOR	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Total
<i>Personality</i>	Kepribadian individu terdiri dari sistem psikofisik yang berperan dalam membentuk ciri khas pola pikir dan perilaku seseorang.	4,6,9,13,17		5

<i>Social desirability</i>	Kepatutan sosial adalah keinginan individu untuk memiliki kehidupan sosial yang harmonis dan diterima di lingkungan sekitarnya.	1,5,7,8,10,15,18,19		8
<i>Depression loneliness</i>	kondisi emosional di mana individu mengalami perasaan kesepian yang mendalam yang terkait dengan gejala-gejala depresi, seperti putus asa, kehilangan minat, rasa hampa, dan perasaan tidak berdaya.	2,3,11,12,14,16,20		7
Total				20

b. Pengungkapan Diri Online (*Online Self Disclosure*)

Penelitian ini menggunakan variabel pengungkapan diri, dengan skala yang diadaptasi dari Atiqoh (2021). Skala *self-disclosure* yang digunakan didasarkan pada teori yang dikembangkan oleh Altman dan Taylor. Skala ini dipilih karena dianggap sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan. Terdapat lima aspek dalam skala *self-disclosure*, yaitu ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, dan kedalaman, dengan total 25 item.

Tabel 3. 4 Blue Print Skala Pengungkapan Diri

ASPEK	INDIKATOR	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Total
Ketepatan	Mampu membagikan informasi pribadi yang sesuai di Instagram.	1,2		2

Motivasi	Terdapat dorongan untuk melakukan pengungkapan diri dengan membagikan foto, video, atau instastorie di Instagram.	3	4,5	3
Waktu	Frekuensi dalam melakukan pengungkapan diri di Instagram.	6,7,8,9,12,13	10,11,	8
Keintensifan	Rasa kedekatan yang dirasakan ketika melakukan pengungkapan diri dengan followers di Instagram.	17,15,16,18	14	5
Kedalaman dan Keluasan	Menyampaikan informasi secara rinci di Instagram.	19,24,21,22,23,25	20,	7
Total				25

F. Teknik Analisis Data

Menganalisis data merupakan tahap penting dalam penelitian. Dibutuhkan pendekatan analisis yang tepat sesuai dengan jenis penelitian yang dilakukan. Analisis statistik yang digunakan harus sesuai dengan data kuantitatif atau data yang dapat diukur dalam bentuk angka. (Suryabrata, 2005).

1. Validitas

Validitas berakar dari kata "valid," yang berarti instrumen yang digunakan mampu secara tepat mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2011). Instrumen yang valid akan menghasilkan data yang akurat dan sesuai dengan tujuan pengukuran yang dirancang. Semakin tinggi validitas instrumen, semakin akurat data yang dihasilkan. Dalam penelitian ini, pengujian validitas dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS (Statistical Package for Social Science). Pengujian validitas

dalam penelitian ini menggunakan Confirmatory Factor Analysis, yang bertujuan untuk menilai kevalidan atau kesesuaian skala dalam mengukur dan memperoleh data dari penelitian.

a Uji validitas variabel kesepian

Dalam melakukan uji validitas variabel kesepian, menggunakan metode confirmatory factor analysis yang bertujuan untuk mengetahui kevalidan skala. Terdapat syarat untuk menyatakan sebuah aitem valid atau tidak. Kriteria valid dalam analisis CFA yaitu jika loading factor sebesar > 0.30 . Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Hair J et al (2010) berdasarkan dengan jumlah sampel yang digunakan.

Tabel 3. 5 Kriteria Validitas CFA

Factor Loading	Jumlah sampel
0.30	350
0.35	250
0.40	200
0.45	150
0.50	120
0.55	100
0.60	85
0.65	70
0.70	60
0.75	50

Berdasarkan uji validitas menggunakan CFA, maka semua aitem dinyatakan valid karena berada di atas 0,30.

b Uji validitas variable Pengungkapan Diri

Sama halnya dengan uji validitas variabel kesepian, uji validitas variabel pengungkapan diri menggunakan metode analisis CFA yang bertujuan untuk mengetahui kevalidan skala. Dengan memperhatikan nilai loading factor diatas 0,30 maka semua aitem dinyatakan valid karena semua nilai aitem lebih besar dari 0,30

2. Reabilitas

Reliabilitas menunjukkan tingkat kepercayaan atau konsistensi, yang berarti suatu alat ukur akan memberikan hasil yang sama saat digunakan berulang kali. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS versi 25.0 untuk Windows. Teknik uji yang diterapkan adalah Alpha (Cronbach) untuk mengidentifikasi item-item yang kurang reliabel. Reliabilitas instrumen dinilai dengan nilai antara 0,7 hingga 0,8, di mana semakin mendekati 1, semakin tinggi tingkat reliabilitasnya.

Untuk membuktikan nilai alpha cronbach digunakan rumus sebagai berikut:

$$a = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum a^2 b}{a^2 t} \right)$$

Keterangan:

a : Reliabilitas

n : Jumlah Item

$\sum a^2 b$: Varian Skor tiap item

$a^2 t$: Varia Skor Total

Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan menggunakan metode Alpha Cronbach. Suatu item dianggap reliabel jika memiliki koefisien alpha lebih dari 0,6. Berikut adalah penjelasannya:

a. Uji reabilitas variabel Kesepian

Pada skala kesepian, diperoleh koefisien alpha sebesar 0,54. Oleh karena itu, item-item pada skala dukungan sosial dapat dianggap reliabel karena 0,854 lebih besar dari 0,6. Berikut adalah tabel hasil uji reliabilitas skala kesepian menggunakan aplikasi IBM SPSS (Statistical Package for Social Science) versi 25.0

Tabel 3. 6 Uji Reliabilitas Variabel Kesenian

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.854	20

b. Uji reabilitas variabel pengungkapan diri

Pada skala pengungkapan diri, koefisien alpha yang diperoleh adalah 0,797. Oleh karena itu, item-item pada skala pengungkapan diri dianggap reliabel karena 0,797 lebih besar dari 0,6. Berikut ini adalah tabel hasil uji reliabilitas untuk skala pengungkapan diri menggunakan aplikasi IBM SPSS (Statistical Package for Social Science) versi 25.0.

Tabel 3. 7 Uji Reliabilitas Variabel Pengungkapan Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.797	25

3. Uji asumsi

a. Uji normalitas

Uji normalitas adalah langkah penting dalam analisis statistik, terutama pada model regresi. Tujuan utama dari uji ini adalah untuk memastikan bahwa data yang digunakan memiliki distribusi normal. Asumsi normalitas ini penting karena banyak uji statistik parametrik yang validitasnya bergantung pada distribusi normal. Salah satu metode yang sering digunakan untuk menguji normalitas distribusi data

adalah melalui uji skewness dan kurtosis. Uji ini menilai sejauh mana data menyimpang dari distribusi normal berdasarkan dua ukuran: skewness (kemiringan) dan kurtosis (ketinggian). Skewness mengukur asimetri distribusi; jika nilai skewness mendekati nol, data dianggap simetris. Di sisi lain, kurtosis mengukur "puncak" distribusi; nilai kurtosis yang tinggi menunjukkan distribusi yang lebih tajam daripada distribusi normal, sedangkan nilai rendah menunjukkan distribusi yang lebih datar (Kline, 2011).

Untuk menentukan apakah data berdistribusi normal, biasanya nilai skewness dan kurtosis harus berada dalam rentang tertentu, umumnya antara -2 hingga +2 untuk skewness dan -7 hingga +7 untuk kurtosis (George & Mallery, 2010). Jika nilai skewness dan kurtosis berada di luar rentang tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal.

b. Deskripsi data

Langkah-langkah dalam mendeskripsikan data adalah sebagai berikut:

- Mencari mean empirik

Mean merupakan statistik deskriptif yang menggambarkan rata-rata dari suatu distribusi data. Nilainya diperoleh dengan menjumlahkan seluruh nilai data dan membaginya dengan jumlah keseluruhan data.

$$\text{Mean} = \Sigma X / n$$

- Mencari mean hipotetik

Berikut adalah rumus mencari mean hipotetik:

$$M = \frac{1}{2} (\text{Max} + \text{I Min}) \times \Sigma \text{item}$$

- Mencari standart deviasi

Berikut rumus mencari standar deviasi:

$$SD = 1/6 (\text{Max} - \text{Min})$$

- Melakukan kategorisasi

Kategorisasi dilakukan untuk menentukan tingkat variabel yang telah diukur.

Tabel 3. 8 Pedoman Kategorisasi

Kategori	Pedoman
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5 SD$
Rendah	$M - 1,55 SD < X \leq M - 0,5SD$
Sedang	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5SD$
Tinggi	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5SD$
Sangat Tinggi	$M + 1,5 SD < X$

4. Uji Korelasi

Uji Korelasi Pearson

Penelitian ini mengaplikasikan uji korelasi Pearson untuk menguji hipotesis yang menghubungkan tingkat kesepian dengan pengungkapan diri mahasiswa di Instagram. Uji korelasi Pearson dipilih karena sesuai untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS (Statistical Package for Social Science) versi 23.0 untuk Windows.

5. Uji Beda

Uji perbedaan yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji independent t-test. Uji independent t-test adalah metode statistik yang digunakan untuk membandingkan rata-rata antara dua kelompok yang tidak saling bergantung. Tujuan dari uji ini adalah untuk menentukan apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata dua kelompok, seperti kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Persyaratan utama untuk menggunakan uji t-test ini adalah data harus bersifat interval atau rasio dan mengikuti distribusi normal. (Field, 2013).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang, yang lebih dikenal dengan sebutan UIN Malang, adalah salah satu perguruan tinggi Islam negeri terkemuka di Indonesia. UIN Malang didirikan berdasarkan Surat Keputusan Presiden Nomor 50 Tahun 2004. Nama "Maulana Malik Ibrahim" diambil dari salah satu anggota Walisongo yang memiliki peran besar dalam penyebaran agama Islam di Jawa. Hal ini mencerminkan komitmen UIN Malang dalam melestarikan nilai-nilai Islam yang luhur serta mengembangkan tradisi keilmuan Islam.

Secara kelembagaan, UIN Malang memiliki delapan fakultas dan satu program pascasarjana. Fakultas-fakultas tersebut antara lain Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Syari'ah, Fakultas Humaniora, Fakultas Ekonomi, Fakultas Psikologi, Fakultas Sains dan Teknologi, serta Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Kampus ini berlokasi di Jalan Gajayana, Malang, dengan luas area sekitar 14 hektar.

VISI

Terwujudnya pendidikan tinggi integratif dalam memadukan sains dan Islam yang bereputasi internasional.

MISI

1. Mencetak sarjana yang berkarakter *Ulul Albab*
2. Menghasilkan sains, teknologi, seni yang relevan dan budaya saing tinggi

TUJUAN

1. Memberikan akses pendidikan tinggi keagamaan yang lebih luas kepada masyarakat
2. Menyediakan sumber daya manusia terdidik untuk memenuhi kebutuhan masyarakat

STRATEGI

Menyelenggarakan tridharma perguruan tinggi secara integratif yang berkualitas

Kehidupan mahasiswa di UIN Malang sangat berwarna. Setiap Mahasiswa baru diwajibkan untuk mengikuti kegiatan di mahad Al-Jamiah UIN Malang. Mereka akan di ajarkan terkait dengan ilmu-ilmu agama. Selain kegiatan akademik, mahasiswa juga dapat mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler, seperti organisasi mahasiswa yang tersebar di berbagai UKM yang ada di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini di lakukan kepada mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2020-2024 menggunakan skala kesepian dan pengungkapan diri. Penyebaran skala dilakukan baik secara online melalui Google Form maupun secara offline dengan menggunakan pulpen dan kertas. Penyebaran data di lakukan selama rentang 6 September 2024 – 17 September 2024.

1. Uji asumsi

a. Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan Skewness dan Kurtosis. Uji statistik ini bertujuan untuk memeriksa apakah data sampel yang diperoleh mengikuti distribusi normal. Dengan kata lain, uji Skewness dan Kurtosis digunakan untuk menentukan apakah data berasal dari distribusi yang normal atau tidak. Data dianggap normal jika nilai statistik Skewness yang dibagi dengan Standar Error berada dalam rentang -1,96 hingga +1,96. Ketentuan yang sama juga berlaku untuk nilai statistik kurtosis yang dibagi dengan standar error.

Tabel 4. 1 uji normalitas Skewness & Kurtosis

Rasio Skewnes	-0,64061
Rasio Kurtosis	-1,47784

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa nilai Rasio Skewness -0,64061. Nilai ini berada di rentang -1,96 sampai +1,96. Nilai rasio kurtosis -1,47784. Nilai ini juga berada di rentang -1,96 sampai +1,96. sehingga hal ini menunjukkan bahwa data dari kedua variabel tersebut terdistribusi secara normal.

2. Deskripsi data

Analisis deskriptif merupakan metode yang digunakan untuk menggambarkan data yang diperoleh. Dalam penelitian ini, analisis deskriptif digunakan dengan tujuan untuk mengklasifikasikan atau mengategorikan variabel yang diteliti berdasarkan nilai mean, standar deviasi, dan nilai kategorisasi.

a. Kategorisasi Kesenian

Berdasarkan Pada variabel kesepian, diperoleh standar deviasi dan mean sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Variasi Data Variabel Kesenian

Kesenian	
Range	$= X_{\max} - X_{\min}$ $= 80 - 20$ $= 60$
Mean	$= (X_{\max} + X_{\min}) / 2$ $= (80 + 20) / 2$ $= 100 / 2$ $= 50$
Standar Deviasi	$= \text{Range} / 6$ $= 60 / 6$ $= 10$

Adapun tabel kategorisasi berdasarkan Saifuddin (2010), tabel berikut ini:

Tabel 4. 2 Pedoman Kategorisasi

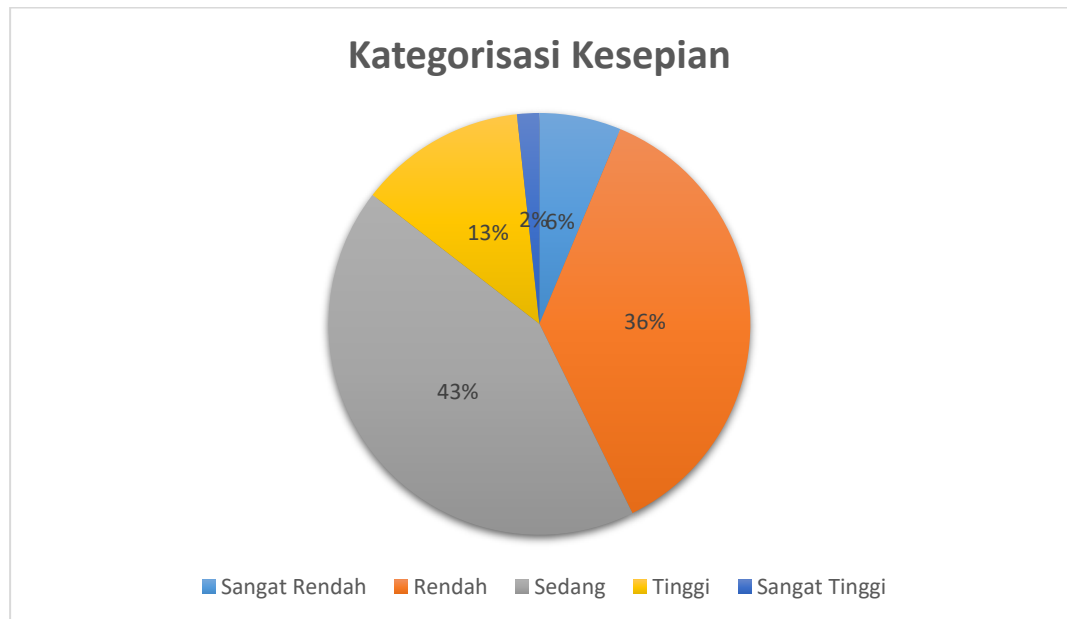
Kategori	Kategorisasi kesepian	Pedoman
Sangat Rendah	$X \leq 35$	$X \leq M - 1,5 SD$
Rendah	$35 < X \leq 45$	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5SD$
Sedang	$45 < X \leq 55$	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5SD$
Tinggi	$55 < X \leq 65$	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5SD$
Sangat Tinggi	$65 < X$	$M + 1,5 SD < X$

Tabel 4. 3 Kategorisasi Variabel Kesepian

Kategori	Frekuensi
Sangat Rendah	22
Rendah	128
Sedang	150
Tinggi	45
Sangat Tinggi	6
Total	351

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari untuk sampel mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, sebanyak 22 orang berada dalam kategori sangat rendah, 128 orang dalam kategori rendah, 150 orang dalam kategori sedang, 45 orang dalam kategori tinggi, dan 6 orang dalam kategori sangat tinggi.

Jika digambarkan kedalam bentuk diagram maka dapat dilihat sebagai berikut:



b. Kategorisasi Pengungkapan Diri Di Instagram

Berdasarkan Pada variabel kesepian, diperoleh standar deviasi dan mean sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Variasi Data Variabel Pengungkapan Diri

Pengungkapan Diri	
Range	$= X_{\max} - X_{\min}$ $= 100 - 25$ $= 75$
Mean	$= (X_{\max} + X_{\min}) / 2$ $= (100 + 25) / 2$ $= 125 / 2$ $= 62,5$
Standar Deviasi	$= \text{Range} / 6$ $= 75 / 6$ $= 12,5$

Adapun tabel kategorisasi berdasarkan Saifuddin (2010) berikut ini:

Tabel 4. 5 Pedoman Kategorisasi

Kategori	Pengungkapan Diri	Pedoman
Sangat Rendah	$X \leq 43,75$	$X \leq M - 1,5 SD$
Rendah	$43,75 < X \leq 56,25$	$M - 1,55 SD < X \leq M - 0,5SD$
Sedang	$56,25 < X \leq 68,75$	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5SD$
Tinggi	$68,75 < X \leq 81,25$	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5SD$
Sangat Tinggi	$81,25 < X$	$M + 1,5 SD < X$

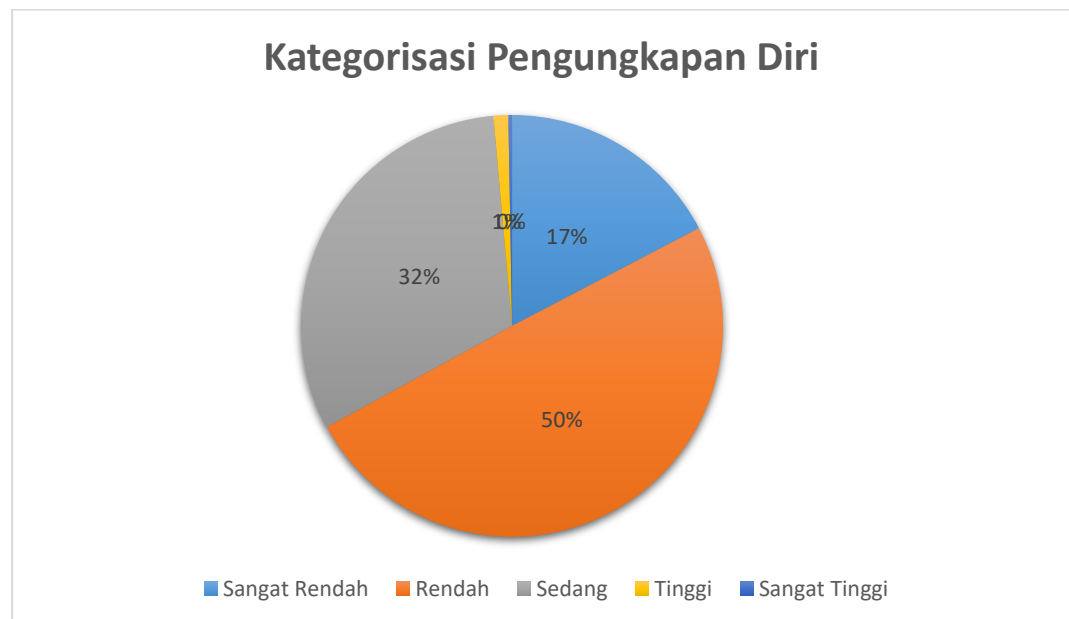
Sehingga, kategorisasi dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 4. 6 Kategorisasi Variabel Pengungkapan Diri

Kategori	Frekuensi
Sangat Rendah	61
Rendah	175
Sedang	111
Tinggi	4
Sangat Tinggi	0
Total	351

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa tingkat pengungkapan diri online pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan bahwa 61 orang berada dalam kategori sangat rendah, 175 orang dalam kategori rendah, 111 orang dalam kategori sedang, 34 orang dalam kategori tinggi, dan tidak ada mahasiswa yang menunjukkan pengungkapan diri di Instagram pada kategori sangat tinggi.

Jika digambarkan kedalam bentuk diagram maka dapat dilihat sebagai berikut:



3. Uji Korelasi

a. Analisis Pearson Correlation

Untuk menganalisis hubungan antara variabel kesepian dan pengungkapan diri online, peneliti menggunakan metode analisis Korelasi Pearson melalui aplikasi SPSS versi 25. Berikut adalah hasil perhitungannya:

Tabel 4. 7 Analisis Pearson Correlation

		Kesepian	Pengungkapan Diri
Pengungkapan Diri * Kesepian	Pearson Correlation	1	.066
	Sig. (2-tailed)		.215
	N	351	351

Melihat nilai signifikansi pada Korelasi Pearson yang sebesar 0,215, dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil ini, H₀ ditolak dan H₁ diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian (loneliness) dan

pengungkapan diri (self-disclosure) di Instagram pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

4. Uji Independent Sample t Test

Uji independent sample t-test digunakan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan antara dua kelompok sampel dalam suatu penelitian. Syarat utama dalam melakukan uji independent sample t-test adalah data harus terdistribusi normal dan homogen. Berdasarkan uji normalitas yang menggunakan skewness dan kurtosis, dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini terdistribusi normal.

a. Variabel Kesepian

Selain data harus terdistribusi secara normal, prasyarat selanjutnya yang harus terpenuhi yaitu data harus bersifat homogenitas. Nilai homogenitas dapat dilihat dari nilai *Levene's Test for Equality of Variances* yaitu sebesar sig 0,732 > 0,05. Berdasarkan hal tersebut dapat dinyatakan bahwa data variabel kesepian dari kelompok laki-laki dan perempuan bersifat homogen. Perbedaan statistik dari dua kelompok berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. 8 Statistik Variabel Kesepian

Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Laki-Laki	136	46.7941	7.87882	.67560
Perempuan	215	47.3814	8.35618	.56989

Adapun Perbedaan hasil dari dua kelompok berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. 9 Uji Independent Sample T test variabel kesepian

	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Differenc e	Std. Error Differenc e	95% Confidence Interval of the Difference	
						Lower	Upper
Equal variance s assumed	-.656	349	.512	-.58728	.89566	-2.34885	1.17430
Equal variance s not assumed	-.664	299.732	.507	-.58728	.88386	-2.32664	1.15208

Berdasarkan tabel di atas, nilai signifikansi untuk *Equal variances assumed* 0,512 dan nilai *Equal variances not assumed* sebesar 0,507. Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai Sig > 0,05. Maka dapat dinyatakan bahwa perbedaan jenis kelamin laki-laki dan perempuan tidak mempengaruhi variabel kesepian secara signifikan.

b. Variabel Pengungkapan Diri

Selain data harus terdistribusi secara normal, prasyarat selanjutnya yang harus terpenuhi yaitu data harus bersifat homogenitas. Nilai homogenitas dapat dilihat dari nilai *Levene's Test for Equality of Variances* yaitu sebesar sig 0,806 > 0,05. Berdasarkan hal tersebut dapat dinyatakan bahwa data variabel kesepian dari kelompok laki-laki dan perempuan bersifat homogen. Perbedaan statistik dari dua kelompok berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. 10 statistik variabel Pengungkapan Diri

Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Laki-Laki	Laki-Laki	136	52.2794	8.39814
Perempuan	Perempuan	215	52.6465	8.58959

Adapun Perbedaan hasil dari dua kelompok berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. 11 Uji Independent Sample T test variabel kesepian

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
						Lower	Upper
Equal variances assumed	-.393	349	.694	-.36710	.93305	-2.20220	1.46800
Equal variances not assumed	-.395	292.094	.693	-.36710	.92831	-2.19413	1.45993

Berdasarkan tabel di atas, nilai signifikansi untuk *Equal variances assumed* 0,568 dan nilai *Equal variances not assumed* sebesar 0,694. Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai Sig > 0,693. Maka dapat dinyatakan bahwa perbedaan jenis kelamin laki-laki dan perempuan tidak mempengaruhi variabel pengungkapan diri secara signifikan.

5. Uji Tabulasi Silang

Untuk melihat perbedaan tingkat kesepian dan pengungkapan diri berdasarkan fakultas maka dilakukan uji tabulasi silang sebagai berikut.

a. Kesepian

Tabel 4. 13 Uji Tabulasi test variabel kesepian

Fakultas	Kategori					Total
	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan	3	26	21	10	1	61
	4.9%	42.6%	34.4%	16.4%	1.6%	100.0%
Syariah	1	11	17	3	0	32
	3.1%	34.4%	53.1%	9.4%	0.0%	100.0%
Humaniora	2	18	20	11	1	52

	3.8%	34.6%	38.5%	21.2 %	1.9%	100.0%
Ekonomi	3	24	29	9	1	66
	4.5%	36.4%	43.9%	13.6 %	1.5%	100.0%
Sains Dan Teknologi	10	23	26	5	1	65
	15.4%	35.4%	40.0%	7.7%	1.5%	100.0%
Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan	1	8	10	1	0	20
	5.0%	40.0%	50.0%	5.0%	0.0%	100.0%
Psikologi	2	18	27	6	2	55
	3.6%	32.7%	49.1%	10.9 %	3.6%	100.0%
Total	22	128	150	45	6	351
	6.3%	36.5%	42.7%	12.8 %	1.7%	100.0%

Berdasarkan data, mayoritas mahasiswa dari berbagai fakultas mengalami tingkat kesepian yang bervariasi, dengan sebagian besar berada pada tingkat kesepian sedang (42,7%) dan rendah (36,5%). Fakultas dengan tingkat kesepian rendah paling banyak adalah Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (42,6%), diikuti oleh Psikologi (32,7%). Sementara itu, mahasiswa dari fakultas Syariah memiliki persentase tertinggi untuk kesepian sedang (53,1%), dan Psikologi juga memiliki persentase signifikan di tingkat ini (49,1%).

Kesepian yang sangat tinggi relatif jarang dialami, hanya mencakup 1,7% dari total mahasiswa. Fakultas dengan mahasiswa yang paling banyak mengalami kesepian sangat tinggi adalah Psikologi sebesar 3,6%. Sedangkan untuk kategori kesepian tinggi paling banyak berada di fakultas humaniora sebesar 21,2%. Pada fakultas lainnya seperti Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, sebagian besar mahasiswa mengalami kesepian sedang (50%), dan tidak ada mahasiswa dari fakultas Sains dan Teknologi yang merasa sangat kesepian.

b. Pengungkapan Diri

Tabel 4. 13 Uji Tabuasi test variabel pengungkapan diri

Fakultas	Kategori					Total
	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan	14	27	20	0	0	61
	23.0%	44.3%	32.8%	0.0%	0.0%	100.0%
Syariah	3	20	9	0	0	32
	9.4%	62.5%	28.1%	0.0%	0.0%	100.0%
Humaniora	11	27	14	0	0	52
	21.2%	51.9%	26.9%	0.0%	0.0%	100.0%
Ekonomi	13	32	18	3	0	66
	19.7%	48.5%	27.3%	4.5%	0.0%	100.0%
Sains Dan Teknologi	14	27	24	0	0	65
	21.5%	41.5%	36.9%	0.0%	0.0%	100.0%
Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan	0	11	9	0	0	20
	0.0%	55.0%	45.0%	0.0%	0.0%	100.0%
Psikologi	6	31	17	1	0	55
	10.9%	56.4%	30.9%	1.8%	0.0%	100.0%
Total	61	175	111	4	0	351
	17.4%	49.9%	31.6%	1.1%	0.0%	100.0%

Mayoritas mahasiswa dari berbagai fakultas mengalami tingkat pengungkapan diri yang bervariasi. Sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat pengungkapan diri rendah (49,9%) dan sedang (31,6%). Fakultas dengan persentase mahasiswa paling banyak yang mengalami pengungkapan diri rendah adalah syariah (62,5%), diikuti oleh Ekonomi (56,4%).

Fakultas dengan persentase tertinggi untuk pengungkapan diri sedang adalah Kedokteran dan ilmu kesehatan (45%), sementara sains dan teknologi memiliki persentase pada tingkat ini (36,9%). Fakultas ekonomi memiliki proporsi tertinggi untuk pengungkapan diri tinggi sebesar 4,5%, diikuti oleh psikologi dengan 1,4%

Tidak ada mahasiswa yang mengalami pengungkapan diri sangat tinggi. Sementara fakultas humaniora dan Ilmu Tarbiyah dan Keguruan memiliki persentase mahasiswa yang paling banyak mengalami pengungkapan diri sangat rendah, masing-masing sebesar 21,2 dan 23%.

C. Pembahasan

1. Tingkat kesepian (*Loneliness*) mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Kesepian adalah perasaan yang dapat berdampak signifikan terhadap kualitas hidup seseorang. Perasaan ini muncul ketika seseorang merasa terisolasi atau tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan orang lain, yang pada kondisi tertentu dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional, sosial, dan fisiknya.

Mahasiswa yang mengalami kesepian cenderung kehilangan semangat dalam mengikuti kegiatan akademik dan mengalami penurunan motivasi dalam berinteraksi dengan teman-temannya. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki hubungan sosial yang baik akan lebih siap menghadapi tantangan dalam perkuliahan dan memiliki semangat belajar yang lebih tinggi.

Penelitian ini dilakukan terhadap 351 mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berasal dari tujuh fakultas, yaitu Fakultas Ekonomi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Fakultas Psikologi, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Humaniora, Fakultas Sains dan Teknologi, serta Fakultas Syariah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 351 responden, mayoritas mahasiswa berada dalam kategori "sedang" dengan jumlah 150 orang (42,7%). Fakultas dengan persentase mahasiswa yang paling tinggi mengalami kesepian sangat tinggi adalah Fakultas Psikologi, yaitu sebesar 3,6%. Sementara itu, kategori kesepian tinggi paling banyak ditemukan di Fakultas Humaniora, dengan persentase 21,2%.

Hal ini menunjukkan bahwa hampir sebagian besar dari responden merasa kesepian pada tingkat sedang, yang berarti mereka cenderung merasa memiliki hubungan sosial yang tidak terlalu bagus namun juga tidak

lemah. Selain itu, berdasarkan pada teori Russell, (1996) maka hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa UIN Malang secara mayoritas telah mendapatkan lingkungan sosial yang sesuai dengan harapan mereka.

Selain itu, sebanyak 22 orang (6,3%) berada pada kategori "Sangat rendah" Hal ini menunjukkan bahwa kurang dari sepersepuluh mahasiswa memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah dibandingkan dengan yang lainnya. Untuk mahasiswa yang mengalami kesepian kategori rendah sebesar 128 orang atau sebesar (36,5%)

Sebaliknya, terdapat 45 mahasiswa (12,8%) yang berada pada kategori "tinggi" dan 6 mahasiswa (1,7%) pada kategori "Sangat Tinggi". Ini adalah kelompok mahasiswa yang paling rentan terhadap dampak negatif dari kesepian, seperti penurunan motivasi akademik, gangguan kesehatan mental, dan perasaan terisolasi. Kesepian yang tinggi dapat mengindikasikan bahwa mahasiswa tersebut memiliki kepercayaan atau ketakutan untuk menjalin hubungan dengan orang yang baru, adanya harapan terhadap lingkungan sosial yang tidak sesuai dengan realitas dan juga dapat menjadi pertanda bahwa mahasiswa tersebut mengalami perasaan sedih, murung dan juga perasaan tidak berharga.

Secara keseluruhan, data ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat sedang. masih ada sebagian mahasiswa yang mengalami tingkat kesepian yang cukup tinggi dan berpotensi mempengaruhi kesejahteraan mereka, baik dari segi akademis maupun emosional.

Berdasarkan uji beda yang telah dilakukan, dengan nilai sig *Equal variances assumed* sebesar 0,512 dan nilai *Equal variances not assumed* sebesar 0,507 yang artinya sig > 0,05. maka dapat dinyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kesepian pada laki-laki dan perempuan . Hal ini sesuai dengan penelitian meta analisis Maes et al., (2019) bahwa perbedaan kesepian laki-laki dan perempuan cenderung tidak signifikan dengan nilai $g=0,07$ hampir pada sebagian besar kategori usia kecuali pada masa remaja dan kanak-kanak. Pada masa tersebut, laki-laki

cenderung lebih kesepian dibandingkan perempuan. Hal tersebut juga sama pada dewasa muda bahwa laki-laki sedikit lebih kesepian dibandingkan perempuan namun perbedaannya cukup kecil dengan nilai ($g=0,12$).

Pada usia dewasa muda, laki-laki dan perempuan menghadapi tantangan yang sama yaitu terkait dengan mencari pekerjaan yang stabil, hubungan romantis, hubungan sosial dan tekanan sosial yang dialaminya. Sehingga jenis kelamin tidak mempengaruhi kesepian secara signifikan (Franssen et al., 2020)f

2. Tingkat Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Di Instagram

Pengungkapan diri online merupakan tindakan seseorang dalam berbagi informasi pribadi, pemikiran, atau perasaan mereka melalui platform online seperti Instagram. Pada mahasiswa, pengungkapan diri online dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas interaksi sosial mereka di dunia maya, yang pada akhirnya juga mempengaruhi kesejahteraan emosional dan sosial.

Penelitian yang melibatkan 351 mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, yang tersebar di tujuh fakultas yaitu Fakultas Ekonomi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Fakultas Psikologi, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Humaniora, Fakultas Sains dan Teknologi, serta Fakultas Syariah, menunjukkan variasi dalam tingkat pengungkapan diri secara online. Dari total 351 responden, mayoritas mahasiswa termasuk dalam kategori "Rendah" dengan jumlah 175 orang (49,9%).

Hal ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari mahasiswa jarang berbagi informasi pribadi, pikiran ataupun perasaan mereka secara online khususnya di Instagram. Menurut Taylor et al., (2009) bahwa hal ini dapat mengindikasikan pengungkapan diri yang dilakukan oleh mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang di Instagram secara mayoritas cenderung dangkal dipermukaan dan tidak mendalam.

Sebanyak 111 orang (31,6%) berada dalam kategori "Sedang", yang berarti mereka sesekali melakukan pengungkapan diri online tetapi tidak secara intens. Di sisi lain, 61 mahasiswa (17,4%) berada pada kategori "Sangat Rendah", yang menandakan mereka hampir tidak pernah melakukan pengungkapan diri online di Instagram. Sementara itu, hanya 4 orang mahasiswa (1,1%) yang berada pada kategori "Tinggi", menunjukkan bahwa sangat sedikit mahasiswa yang secara aktif dan terbuka mengungkapkan diri mereka di Instagram. dan tidak terdapat mahasiswa yang berada di kategori sangat tinggi. Mahasiswa dengan tingkat pengungkapan diri sangat rendah berada di fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan.

Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang cenderung jarang mengungkapkan diri mereka secara online, baik karena faktor privasi, kenyamanan pribadi, atau kurangnya motivasi untuk berbagi secara publik. Namun, terdapat juga sebagian kecil yang lebih terbuka, dan ini menunjukkan adanya variasi preferensi dalam berkomunikasi dan berinteraksi di dunia maya di antara para mahasiswa.

Berdasarkan uji beda yang telah dilakukan, dengan nilai sig *Equal variances assumed* sebesar 0,568 dan nilai *Equal variances not assumed* sebesar 0,567 yang artinya sig > 0,05. maka dapat dinyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengungkapan diri pada laki-laki dan perempuan di Instagram.

Hal ini selaras dengan penelitian Carbone et al., (2024) bahwa laki-laki dan perempuan dan perempuan cenderung sama dalam mengungkapkan informasi positif di media sosial, meskipun laki-laki lebih enggan untuk berbagi informasi negatif dibandingkan perempuan. Namun, secara keseluruhan, perbedaan pengungkapan diri tidak signifikan ketika berbagi informasi di media sosial.

Media sosial seperti instagram saat ini telah menjadi sebuah platform yang memungkinkan kedua jenis kelamin tersebut baik laki-laki

maupun perempuan untuk secara bebas mengekspresikan diri mereka tanpa tekanan sosial yang lebih besar pada jenis kelamin tertentu. Media sosial memberikan ruang yang seimbang untuk mengungkapkan perasaan dan pengalaman pribadi mereka. Norma-norma sosial tentang gender yang semakin berubah membuat pengungkapan diri antara laki-laki dan perempuan cenderung sama (Manago et al., 2023).

3. Hubungan Kesepian (*Loneliness*) Dengan Pengungkapan Diri (*Self-Disclosure*) Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Di Instagram

Dalam uji korelasi Pearson yang dilakukan, indikator untuk menilai kekuatan atau kelemahan hubungan antara dua variabel adalah dengan melihat nilai signifikansi. Dua variabel dianggap berhubungan jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Pada penelitian ini, nilai signifikansi antara variabel kesepian dan pengungkapan diri online adalah 0,215. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kesepian (*Loneliness*) dan pengungkapan diri (*Self Disclosure*) di Instagram pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni & Zulfiana (2018) dengan responden yang belum menikah. Penelitian mereka menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kesepian dan pengungkapan diri di Instagram pada dewasa yang belum menikah.

Selaras dengan hal tersebut, penelitian Al-Saggaf & Nielsen (2014) kepada wanita yang menggunakan facebook juga menunjukkan bahwa Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kesepian dan pengungkapan diri di media sosial Facebook.

Penelitian yang dilakukan Wei dkk (2018) dengan jumlah sampel 250 mahasiswa universitas negeri di China yang menggunakan WeChat, juga menunjukkan hasil bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kesepian dengan pengungkapan diri mahasiswa.

Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Akbar & Prapita (2021). penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat

hubungan yang positif antara kesepian dengan self disclosure. Penelitian yang dilakukan oleh Haliza & Kurniawan (2021) tentang pengungkapan diri dan kesepian pada pengguna aplikasi kencan berusia 20-40 tahun juga menunjukkan hasil yang serupa. Penelitian tersebut menemukan adanya pengaruh signifikan antara kesepian dan pengungkapan diri pada dewasa awal yang menggunakan aplikasi kencan online, dengan hubungan yang bersifat positif. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi pengungkapan diri seseorang, maka semakin besar kemungkinan individu tersebut merasa kesepian, dan sebaliknya, semakin rendah pengungkapan diri seseorang, semakin kecil kemungkinan individu tersebut merasakan kesepian.

Salah satu faktor yang menyebabkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara kesepian dan pengungkapan diri di Instagram yaitu:

1. faktor superfisialitas interaksi.

Saat ini media sosial termasuk Instagram di gunakan sebagai sarana untuk menunjukkan citra diri. Sehingga interaksi yang terbentuk bersifat dangkal, tidak menimbulkan hubungan emosional yang kuat (Mao et al., 2023)

2. Faktor Personal Branding

Faktor selanjutnya yaitu Instagram telah menjadi sebuah platform yang bukan hanya sebagai cara untuk terjalin dengan orang lain tetapi telah bertransformasi menjadi sebuah wadah untuk personal branding guna meningkatkan kompetensi dan memperluas kesempatan karier. Instagram digunakan sebagai cara untuk mempromosikan kemampuan dan minat kepada khalayak yang hal tersebut dapat mendukung dalam mencapai tujuan di masa yang akan datang (Achmad & Ruhaena, 2021).

3. Faktor Ekspresi Sosial.

Selain itu, Instagram juga platform cara baru dalam berkomunikasi karena media sosial berhasil menciptakan paradigma komunikasi yang tidak dibatasi oleh jarak, waktu, dan ruang. Sehingga, Instagram menjadi tempat menyuarkan kritik sosial melalui

berbagai fitur yang ditawarkan, misalnya fitur Instagram Reels. Instagram sebagai wadah berekspresi sekaligus pembentukan citra diri (personal branding). Kritik melalui Instagram Reels dinilai efektif untuk mendapatkan efek komunikasi dan umpan balik secara langsung dari masyarakat (Rahyadi et al., 2023).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan di atas mengenai hubungan kesepian (loneliness) terhadap pengungkapan diri (self disclosure) di Instagram pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dapat di simpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kesepian pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang terbagi ke dalam beberapa kategori: 22 orang (6,3%) berada pada kategori sangat rendah, 128 orang (36,5%) pada kategori rendah, 150 orang (42,7%) pada kategori sedang, 45 orang (12,8%) pada kategori tinggi, dan 6 orang (1,7%) pada kategori sangat tinggi.
2. Tingkat pengungkapan diri mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang di Instagram terbagi ke dalam beberapa kategori: 61 orang (17,4%) berada pada kategori sangat rendah, 175 orang (49,9%) pada kategori rendah, 111 orang (31,6%) pada kategori sedang, 4 orang (1,1%) pada kategori tinggi, dan tidak ada yang termasuk dalam kategori sangat tinggi.
3. Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian (loneliness) dengan pengungkapan diri (self-disclosure) di Instagram pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan nilai signifikansi sebesar 0,215.

B. Saran

Dari Berdasarkan pembahasan di atas mengenai hubungan kesepian (loneliness) terhadap pengungkapan diri (self disclosure) di Instagram pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dapat di simpulkan sebagai berikut:

1. Penelitian selanjutnya

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar penelitian selanjutnya:

- a. menggunakan metode dan skala penelitian yang berbeda untuk memperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif dan akurat.
- b. Perlu dilakukan batasan penelitian yang lebih jelas terhadap variabel pengungkapan diri. Peneliti perlu menentukan jenis pengungkapan diri yang akan menjadi fokus penelitian yaitu penelitian pengungkapan diri yang bersifat negatif atau pengungkapan diri yang bersifat positif.
- c. Batasan penggunaan Instagram harus lebih terfokus dan jelas pada sebuah kategori tertentu. Penggunaan instagram tersebut bersifat negatif ataupun positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Syakir Media Press.
- Achmad, E. S., & Ruhaena, L. (2021). Adolescent's Personal Branding on Instagram. *Al-Balagh : Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 6(1), 1–34. <https://doi.org/10.22515/al-balagh.v6i1.3138>
- Agianto, R., Setiawati, A., & Firmansyah, R. (2020). Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Gaya Hidup Dan Etika Remaja. *TEMATIK- Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 7(2), 130–139.
- Akbar, S. K., & Prapita, S. (2021). Hubungan Antara Kesepian (Loneliness) Dengan Self Disclosure Pada Mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa Yang Menggunakan Sosial Media (Instagram). *Jurnal Tambora*, 5(3), 40–45.
- Al-Saggaf, Y., & Nielsen, S. (2014). Self-disclosure on Facebook among female users and its relationship to feelings of loneliness. *Computers in Human Behavior*, 36, 460–468. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.014>
- Alclock, J., & Sadava, S. (2014). *An Introduction to Social Psychology* (1st ed.).
- Allen, K., Gray, D., Baumeister, R., & Leary, M. (2022). The Need to Belong: a Deep Dive into the Origins, Implications, and Future of a Foundational Construct. *Educational Psychology Review*, 34(2), 1133–1156. <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09633-6>
- Anggraeni, N., & Zulfiana, U. (2018). Hubungan Kesepian Dan Pengungkapan Diri Di Instagram Pada Dewasa Yang Belum Menikah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 06(02), 245–259.
- Ariyanti, S. (2023). Kecemasan Sosial, Loneliness, Dan Online Self Disclosure Pada Dewasa Awal Pengguna Dating APP Tinder. *Jurnal of Social and Economics Research*, 5(2), 1475–1484.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2023). *Survei APJII Pengguna Internet di Indonesia Tembus 215 Juta Orang*. Apjii.or.Id. <https://apjii.or.id/berita/d/survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-215-juta-orang>
- Atiqoh, N. (2021). *Pengaruh Self Control Terhadap Self Disclosure Pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Instagram*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Barnett, W., & Sharp, M. (1973). Self-Disclosing Communication. *The Journal Of Communication*, 23(December), 409–425.
- Baumeister, R., & Leary, M. R. (2017). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Buletin*, 117(3), 57–89. <https://doi.org/10.4324/9781351153683-3>
- Carbone, E., Loewenstein, G., Scopelliti, I., & Vosgerau, J. (2024). He said, she said: Gender differences in the disclosure of positive and negative information. *Journal of Experimental Social Psychology*, 110. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2023.104525>

- Crain, W. (2007). *Teori Perkembangan, Konsep dan Aplikasi* (1st ed.). Pustaka Pelajar.
- Darmawan, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif* (P. Latifah (ed.); 2nd ed.). PT Remaja Rosdakarya.
- Farber, B. A. (2006). Self-disclosure in Psychotherapy. In *Annals of Clinical Psychiatry* (Vol. 19, Issue 3). Guilford Press.
<https://doi.org/10.1080/10401230701557727>
- Febriana, B. (2016). Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Harga Diri Remaja Korban Bullying. *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Science)*, 4(1), 73–84.
<https://doi.org/10.21776/ub.jik.2016.004.01.8>
- Fiantika, F. R., Wasil, M., Jumiyati, S., Honesti, L., Wahyuni, S., Mouw, E., Jonata, Mashudi, I., Hasanah, N., Maharani, A., Ambarwati, K., Noflidaputri, R., Nuryami, & Waris, L. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Global Eksekutif Teknologi.
- Franssen, T., Stijnen, M., Hamers, F., & Schneider, F. (2020). Age differences in demographic, social and health-related factors associated with loneliness across the adult life span (19-65 years): a cross-sectional study in the Netherlands. *BMC Public Health*, 20(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09208-0>
- Gani, M. B. (2009). Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa Dalam Perspektif Budaya Dan Implikasinya Bagi Konseling. *Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, 01, 1–18.
- Hair J, R, A., Babin B, & Black W. (2010). *Multivariate Data Analysis*. In *Australia : Cengage*.
- Haliza, N., & Kurniawan, A. (2021). Hubungan Antara Keterbukaan Diri Dengan Kesepian Pada Dewasa Awal Pengguna Aplikasi Dating Online. *Nursing Analysis: Jurnal Of Nursing Research*, 1(1), 51–61.
- Hunt, M., MARx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). *No More Fomo: Limiting Social Media Decrease Loneliness And Depression*. 37(10), 751–768.
- Instagram. (2024). *Pedoman Komunitas*. Facebook.Com. <https://id-id.facebook.com/help/instagram/477434105621119>
- Johana, K., Lestari, F. D., & Fauziah, D. N. (2020). Penggunaan Fitur Instagram Story Sebagai Media Self Disclosure Dan Perilaku Keseharian Mahasiswa Public Relations Universitas Mercu Buana. *Jurnal Ilmu Manajemen Terapan (JIMT)*, 1(3), 280–289. <https://doi.org/10.31933/JIMT>
- Kim, J., & Dindia. (2011). Online Self-Disclosure : A Review of Research. In *Computer-mediated communication in personal relationship* (Issue October, pp. 156–176).
- Kim, J., & Dindia, K. (2016). Online Self-Disclosure : A Review of Research. In *Computer-mediated communication in personal relationship* (Issue October, pp. 156–180).

- Liliweri, A. (1994). *Perspektif Teoritis Komunikasi Antar Pribadi*. Citra Aditya Bakti.
- Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, J., Van den Noortgate, W., & Goossens, L. (2019). Gender Differences in Loneliness Across the Lifespan: A Meta-Analysis. *European Journal of Personality*, 33(6), 642–654. <https://doi.org/10.1002/per.2220>
- Mahendra, B. (2017). Eksistensi Sosial Remaja Dalam Instagram (Sebuah Perspektif Komunikasi). *Jurnal Visi Komunikasi*, 16(01), 151–160.
- Manago, A. M., Walsh, A. S., & Barsigian, L. L. (2023). The contributions of gender identification and gender ideologies to the purposes of social media use in adolescence. *Frontiers in Psychology*, 13(January), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1011951>
- Mao, J., Fu, G. X., & Huang, J. J. (2023). The double-edged sword effects of active social media use on loneliness: The roles of interpersonal satisfaction and fear of missing out. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1108467>
- Marida, N., & Aviana, Y. I. (2023). Hubungan Antara Kesepian Dengan Online Self Disclosure Pada Remaja Yang Menggunakan Instagram Di Bukittinggi. *Indo - Math Edu Intelegrancia Jurnal*, 2, 1448–1458.
- Martono, N. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif*. PT Raja Grafindo Indonesia.
- McKenna, K. Y. A., & Bargh, J. A. (2000). Plan 9 from cyberspace: The implications of the internet for personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 57–75. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0401_6
- Morissan. (2010). *Psikologi Komunikasi* (R. Sikumbang (ed.); 1st ed.). Ghalia Indonesia.
- Myers, D. G. (2012). *Psikologi Sosial* (10th ed.). Penerbit Salemba Humanika.
- Nguyen, M., Bin, Y. S., & Campbell, A. (2012). Comparing Online and Offline Self-Disclosure: A Systematic Review. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0277>
- Pearson, J., Nelson, P., Titsworth, S., & Harter, L. (2003). *Human Communication*. Phillip A. butcher.
- Purwanto. (2010). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi Dan Pendidikan* (B. Santoso (ed.); II). Pustaka Belajar.
- Qualter, P. (2018). *The BBC Loneliness Experiment*. <https://www.seed.manchester.ac.uk/education/research/impact/bbc-loneliness-experiment/>
- Rahyadi, Drupadi, I., Vannesa, A. C., Pramesti, B. I., & Karimah. (2023). Instagram Reels as a New Platform for Social Criticism Among Millennial. 023 *International Conference On Cyber Management And Engineering (CyMaEn)*, 1, 505–512. <https://doi.org/10.1109/CyMaEn57228.2023.10051032>

- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale Version 3 : Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(42), 3–4.
<https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601>
- Sabaruddin. (2019). Self-disclosure pada Mahasiswa Pengguna Instagram (Studi Kasus Mahasiswa Politeknik Pertanian Negeri Pangkep). *Journal of Communication Scieces (JCoS)*, 1(2), 111–120.
[http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1247869&val=13402&title=Self-disclosure pada Mahasiswa Pengguna Instagram Studi Kasus Mahasiswa Politeknik Pertanian Negeri Pangkep](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1247869&val=13402&title=Self-disclosure%20pada%20Mahasiswa%20Pengguna%20Instagram%20Studi%20Kasus%20Mahasiswa%20Politeknik%20Pertanian%20Negeri%20Pangkep)
- Saifuddin, A. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja* (W. C. Kristiajij & Y. Sumiharti (eds.); 6th ed.). erlangga.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja* (W. Hardiani (ed.); 11th ed.). Penerbit Erlangga.
- Sederhana, A., Psikologi, I., Psikologi, K. I., Xiaochun, X., Xiaojun, S., & Zongkui, Z. (2013). *Jenis , Fungsi dan Faktor yang Mempengaruhi Keterbukaan Diri Online * Peneliti membagi jenis keterbukaan diri menjadi keterbukaan diri deskriptif*. 21(2), 272–281.
- Septiani, D., Azzahra, P. N., Wulandari, S. N., & Manuardi, A. R. (2019). Self Disclosure Dalam Komunikasi Interpersonal: Kesetiaan, Cinta, Dan Kasih Sayang. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(6).
<https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.4128>
- Sobur, A. (2013). Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah: Bandung. In *Cv Pustaka Setia*. CV Pustaka Setia.
- Stokes, J. P. (1987). The Relation of Loneliness and Self-Disclosure. In *Self-Disclosure* (pp. 175–201). https://doi.org/10.1007/978-1-4899-3523-6_9
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suryabrata, S. (2005). *Metode Penelitian* (1st ed.). PT Raja Grafindo persada.
- Taufiqurrohman, M. soleh. (2022). *Efektivitas Mindful Podcast Untuk Menurunkan Loneliness Pada Mahasiswa Dengan Mobile Phone Addict*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Taylor, S., Peplau, L. A., & O.Sears, D. (2009). *Psikologi Sosial* (12th ed.). Kencana.
- Tunca, A. (2023). A Bibliometric Analysis of Online Self-Disclosure Research. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 10(4), 840–855.
<https://doi.org/10.52380/ijpes.2023.10.4.1189>
- We Are Social. (2023). *The Global State Of Digital In April 2023*.
<https://wearesocial.com/uk/blog/2023/04/the-global-state-of-digital-in-april-2023/>
- Wei, S., Zou, H., & Wang, J. (2018). The Relationship Between College Student Self Disclosure Online and Loneliness so Support as Mediation. *Global Journal of Advanced Research*, 5(3), 87–94.

- Wheeless, L. (1976). Self-Disclosure and Interpersonal Solidarity: Measurement, Validation, and Relationships. *Human Communication Research*, 3(1), 47–61. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00503.x>
- Wheeless, L., & Grotz, J. (1976). Conceptualization and Measurement of Reported Self-Disclosure. *Human Communication Research*, 2(4), 338–346. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00494.x>
- Xiaochun, & Xiaoju. (2013). The Type, Function and Influencing Factors of Online Self-disclosure. *Advances In Psychological Science*, 21(2), 272–281. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1042.2013.00272>
- Yonatan, A. Z. (2023). *Indonesia Jadi Negara Keempat Pengguna Instagram Terlama di Dunia*. Goodstat.Id. <https://goodstats.id/article/indonesia-jadi-negara-keempat-pengguna-instagram-terlama-di-dunia-AG3iS#:~:text=Indonesia berada di urutan keempat,selama 12 jam per bulan.>
- Zakirah, D. M. A. (2018). Mahasiswa Dan Instagram (Study Tentang Instagram Sebagai Sarana Membentuk Citra Diri Di Kalangan Mahasiswa Universitas Airlangga). *Jurnal SI Sosiologi Fisip Universitas Airlangga*, 1–21.
- Zhang, R. (2017). The stress-buffering effect of self-disclosure on Facebook: An examination of stressful life events, social support, and mental health among college students. *Computers in Human Behavior*, 75, 527–537. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.043>

LAMPIRAN

Lampiran I Skala Penelitian

SKALA PENELITIAN

Identitas Diri

Nama (Inisial) :

Usia : Dibawah 18 tahun 19 tahun 20 Tahun 21 tahun Diatas 22 tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki Perempuan

Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Sains dan Teknologi
Syari'ah Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Humaniora Psikologi
 Tahun Angkatan : Ekonomi Tehnik
2024 2023 2022 2021 2020

Jumlah Saudara : Tidak ada 1 2 3 4 saudara atau lebih

Petunjuk Pengisian

1. Berikut ini terdapat berbagai pernyataan, anda diminta untuk mengisi pernyataan sesuai dengan kondisi anda sebenarnya.
2. Terdapat empat pilihan jawaban
 SS = Sangat sesuai
 S = Sesuai
 TS = Tidak Sesuai
 STS = Sangat Tidak Sesuai
3. Berilah tanda Tanda Silang (X) pada lembar jawaban yang telah di sediakan

Skala Kesepian

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya suka melakukan banyak hal sendirian.				
2	Saya tidak punya siapa-siapa untuk diajak bicara.				
3	Saya kurang suka kesepian.				
4	Saya kurang memiliki sahabat.				
5	Saya merasa tidak ada seorang pun yang benar-benar memahami saya.				
6	Saya selalu menunggu seseorang menelepon atau sms saya.				
7	Saya sulit menemukan seseorang yang bisa saya ajak curhat.				
8	Saya sulit dekat dengan seseorang.				
9	Saya sulit menceritakan minat dan ide-ide saya kepada teman saya.				
10	Saya merasa ditinggalkan.				
11	Saya merasa benar-benar sendirian.				
12	Saya kesulitan berinteraksi dengan orang-orang disekitar saya.				
13	Hubungan sosial saya kurang baik.				
14	Saya membutuhkan interaksi dalam kelompok.				
15	Tidak ada yang tahu saya dengan baik.				
16	Saya merasa terisolasi dari oranglain di sekitar saya.				
17	Saya kurang suka di kucilkan.				
18	Saya kesusahan mencari teman.				
19	Saya dikucilkan oleh orang disekitar saya.				
20	Banyak orang di sekitar saya tetapi mereka tidak bersama saya				

Skala Pengungkapan Diri

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Mencurahkan semua isi hati dan pikiran di instagram hanya bentuk keisengan semata.				
2	Terkadang yang saya unggah di instagram hanya rekayasa semata.				
3	Saya mengunggah instastories di instagram karena sudah menjadi kebiasaan saya saja.				
4	Lama atau tidaknya saya menggunakan instagram, tidak membuat saya nyaman untuk menuangkan isi hati saya.				
5	Saya tidak suka menceritakan kesulitan yang saya hadapi di instagram.				
6	Saya akan menceritakan tentang diri saya di instagram tanpa menghiraukan kondisi saya.				
7	Mudah bagi saya menceritakan apa saja di instagram, meskipun saya baru menggunakan instagram.				
8	Saya hanya ingin menceritakan tentang diri saya diinstagram sebagai konten saja.				
9	Saya membagikan pengalaman hidup diinstagram hanya karena ingin.				
10	Saya tidak suka menceritakan semua tentang diri saya di instagram, terlebih jika kondisi tidak memungkinkan.				
11	Menghabiskan banyak waktu dengan instagram tidak membuat saya mudah menceritakan tentang diri saya.				
12	Semakin sering saya menggunakan instagram, membuat saya nyaman untuk menuangkan isi hati saya.				

13	Saya suka menceritakan segala kesulitan yang saya hadapi di instagram.				
14	Saya tidak suka jika teman di instagram saya mengetahui isi hati saya.				
15	Saya tidak memprivasikan instagram saya.				
16	Saya suka menceritakan melalui instastories agar semua orang mengetahuinya.				
17	Saya menceritakan tentang masalah pribadi saya melalui instagram kepada semua orang tanpa terkecuali.				
18	Saya suka mengungkapkan isi hati saya melalui instagram agar semua orang mengetahuinya.				
19	Saya tidak akan melakukan percakapan yang mendalam dengan orang yang baru saya kenal di instagram.				
20	Saya tidak suka bercerita tentang apapun kepada orang tua meskipun melalui media sosial.				
21	Saya menceritakan dengan rinci tentang keadaan saya setiap saat diinstagram.				
22	Saya menceritakan tentang keluh kesah saya hanya kepada orang terdekat saya diinstagram.				
23	Saya merupakan pribadi yang terbuka meskipun pada orang baru yang saya kenal di instagram.				
24	Masalah dalam hidup bisa diceritakan di instagram.				
25	Saya selalu menceritakan apa saja terhadap orang yang saya kenal sekalipun di instagram.				

Lampiran II Validitas Dan Realibilitas

1. Validitas variabel kesepian

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.865
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	2267.260
	df	190
	Sig.	.000

Component Matrix^a

	Component					
	1	2	3	4	5	6
K1	.137	.169	-.639	.487	-.120	.045
K2	.597	.319	-.052	.150	-.323	-.217
K3	.046	.178	.675	.500	.023	-.137
K4	.664	.167	-.039	.250	-.020	-.112
K5	.661	.252	-.034	.300	.066	-.241
K6	.360	.379	.339	.066	.137	.015
K7	.610	.099	-.067	-.066	.107	-.094
K8	.625	-.258	-.084	.048	.416	.207
K9	.503	-.066	-.161	-.330	.417	-.382
K10	.724	-.103	.128	-.026	.090	-.244
K11	.629	.044	-.286	-.107	-.133	.000
K12	.680	-.316	.028	.201	.177	.217
K13	.688	-.291	.075	.084	.016	.213
K14	-.010	.667	.212	-.360	.141	-.047
K15	.435	.544	-.309	-.208	.020	.014
K16	.585	-.127	.139	-.310	-.377	.050
K17	.147	.553	.055	-.042	.067	.644
K18	.716	-.200	.149	-.121	.161	.127
K19	.570	-.178	.174	-.214	-.480	-.084
K20	.676	-.047	.067	-.022	-.234	.277

Extraction Method: Principal Component Analysis.^a

a. 6 components extracted.

2. Validitas variabel pengungkapan diri

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.812
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	2647.591
	df	300
	Sig.	.000

Component Matrix^a

	Component						
	1	2	3	4	5	6	7
PD1	.461	-.470	.109	.210	-.131	-.028	.002
PD2	.303	-.400	.115	.375	-.423	-.176	-.314
PD3	.382	-.382	.463	.074	.056	.100	-.201
PD4	.213	.320	.290	.034	.392	.438	.246
PD5	.414	.362	.335	-.063	.338	-.177	.207
PD6	.693	-.008	-.002	-.094	.017	-.097	.028
PD7	.617	-.050	.020	.103	.061	.227	.039
PD8	.538	-.455	.098	.297	.008	.070	.230
PD9	.304	-.462	.127	-.112	.136	-.244	.559
PD10	.246	.652	.302	.219	-.040	-.094	-.054
PD11	.277	.542	.318	.294	-.195	.219	-.173
PD12	.667	-.047	.027	-.226	.065	.034	-.048
PD13	.720	.251	.234	.006	-.053	.021	-.095
PD14	.343	.278	-.079	.244	.127	-.490	.211
PD15	.065	.154	-.533	.491	.118	.143	.098
PD16	.617	.028	-.196	-.150	.086	-.259	-.165
PD17	.565	.102	-.437	-.022	.179	-.208	-.132
PD18	.708	.149	-.250	-.098	.068	-.251	-.178
PD19	-.149	-.293	.228	.021	.618	.109	-.359
PD20	-.028	.243	.369	-.178	-.481	-.119	.355
PD21	.631	.201	-.089	-.223	-.103	.107	-.135
PD22	.399	-.291	.151	-.536	-.100	.112	-.096
PD23	.337	.049	-.526	-.146	-.151	.450	.236
PD24	.604	.133	-.122	-.078	-.190	.268	-.048
PD25	.582	-.348	-.029	.301	.005	.168	.191

Extraction Method: Principal Component Analysis.^a

a. 7 components extracted.

3. Realibilitas variabel kesepian

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.854	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
K1	44.1795	64.925	.105	.860
K2	45.2849	59.787	.554	.844
K3	44.6154	65.495	.045	.863
K4	44.9858	58.271	.595	.841
K5	44.8803	58.043	.616	.840
K6	44.8860	61.307	.345	.852
K7	44.5698	58.617	.541	.843
K8	44.6496	59.114	.516	.845
K9	44.6809	60.744	.415	.849
K10	45.1396	58.395	.634	.840
K11	45.2906	59.870	.538	.844
K12	44.9516	59.646	.569	.843
K13	44.9687	59.499	.565	.843
K14	44.2051	65.889	.031	.862
K15	44.5242	60.210	.419	.849
K16	45.0826	60.173	.485	.846
K17	43.8632	64.016	.172	.858
K18	45.0028	58.597	.609	.841
K19	45.4046	61.487	.464	.847
K20	44.7578	59.418	.584	.842

4. Realibilitas Variabel Pengungkapan Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.797	25

Lampiran IV Uji Korelasi

Correlations

		Kesepian	Pengungkapand iri
Kesepian	Pearson Correlation	1	.066
	Sig. (2-tailed)		.215
	N	351	351
Pengungkapandiri	Pearson Correlation	.066	1
	Sig. (2-tailed)	.215	
	N	351	351

Lampiran V Uji Beda

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Kesepian	Equal variances assumed	.117	.732	-.656	349	.512	-.58728	.89566	-2.34885	1.17430
	Equal variances not assumed			-.664	299.732	.507	-.58728	.88386	-2.32664	1.15208

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Pengungkapandiri	Equal variances assumed	.064	.800	-.393	349	.694	-.36710	.93305	-2.20220	1.46800
	Equal variances not assumed			-.395	292.094	.693	-.36710	.92831	-2.19413	1.45993

Lampiran Uji Tabulasi

Fakultas * Kesiapan Crosstabulation

			Kesiapan					Total
			Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
Fakultas	Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan	Count	3	26	21	10	1	61
		% within Fakultas	4.9%	42.6%	34.4%	16.4%	1.6%	100.0%
Syariah	Humaniora	Count	1	11	17	3	0	32
		% within Fakultas	3.1%	34.4%	53.1%	9.4%	0.0%	100.0%
Ekonomi	Sains Dan Teknologi	Count	2	18	20	11	1	52
		% within Fakultas	3.8%	34.6%	38.5%	21.2%	1.9%	100.0%
Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan	Psikologi	Count	3	24	29	9	1	66
		% within Fakultas	4.5%	36.4%	43.9%	13.6%	1.5%	100.0%
Total	Total	Count	10	23	26	5	1	65
		% within Fakultas	15.4%	35.4%	40.0%	7.7%	1.5%	100.0%
Total	Total	Count	1	8	10	1	0	20
		% within Fakultas	5.0%	40.0%	50.0%	5.0%	0.0%	100.0%
Total	Total	Count	2	18	27	6	2	55
		% within Fakultas	3.6%	32.7%	49.1%	10.9%	3.6%	100.0%
Total	Total	Count	22	128	150	45	6	351
		% within Fakultas	6.3%	36.5%	42.7%	12.8%	1.7%	100.0%

Fakultas * Pengungkapan Crosstabulation

			Pengungkapan				Total
			Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	
Fakultas	Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan	Count	14	27	20	0	61
		% within Fakultas	23.0%	44.3%	32.8%	0.0%	100.0%
Syariah	Humaniora	Count	3	20	9	0	32
		% within Fakultas	9.4%	62.5%	28.1%	0.0%	100.0%
Ekonomi	Sains Dan Teknologi	Count	11	27	14	0	52
		% within Fakultas	21.2%	51.9%	26.9%	0.0%	100.0%
Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan	Psikologi	Count	13	32	18	3	66
		% within Fakultas	19.7%	48.5%	27.3%	4.5%	100.0%
Total	Total	Count	14	27	24	0	65
		% within Fakultas	21.5%	41.5%	36.9%	0.0%	100.0%
Total	Total	Count	0	11	9	0	20
		% within Fakultas	0.0%	55.0%	45.0%	0.0%	100.0%
Total	Total	Count	6	31	17	1	55
		% within Fakultas	10.9%	56.4%	30.9%	1.8%	100.0%
Total	Total	Count	61	175	111	4	351
		% within Fakultas	17.4%	49.9%	31.6%	1.1%	100.0%

Lampiran VI Dokumentasi Pengumpulan Data

Dokumentasi Pengumpulan Data Offline



Lampiran VII Tabel Sampel Isaac Dan Michael

**TABEL PENENTUAN JUMLAH SAMPEL ISAAC DAN MICHAEL DARI
POPULASI TERTENTU DENGAN TARAFKESALAHAN 1%, 5%, DAN
10%**

N	s			N	s			N	s		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	344	268
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	563	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1100	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1200	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	663	348	271
								∞	664	349	272

Sumber:

Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 128.