

**PENGARUH PENGUNGKAPAN DIRI KEPADA TEMAN TERHADAP
DISTRES PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA KORBAN *CYBERBULLYING*
DI UNIVERSITAS X**



Oleh:

SHAFIRA PERMATA AYUNDA

1125163980

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Psikologi**

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2020

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Pengaruh Pengungkapan Diri kepada Teman terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa
Korban *Cyberbullying* di Universitas X

Nama Mahasiswa : Shafira Permata Ayunda
NIM : 1125163980
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 11 Agustus 2020

Pembimbing I



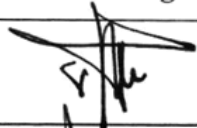
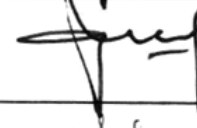

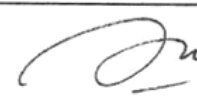

Fellianti Muzdalifah, M.Psi
NIP. 197802242005012001

Pembimbing II



Santi Yudhistira, M.Psi
NIDN. 0018088708

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		25/08/2020
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		25/08/2020
Prof. Dr. Yufiarti (Ketua Penguji***)		21 Agustus 2020
Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd (Anggota****)		21 Agustus 2020
Erik, M.Si (Anggota)		21 Agustus 2020

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji Selain Pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Shafira Permata Ayunda

NIM : 1125163980

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Pengungkapan Diri kepada Teman terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa Korban *Cyberbullying* di Universitas X” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Agustus tahun 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi atau karya inovasi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 10 Agustus 2020

Yang bertanda tangan,

Shafira Permata Ayunda
1125163980

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Shafira Permata Ayunda
NIM : 1125163980
Fakultas/Prodi : FPPsi/Psikologi
Alamat email :

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Pengungkapan Diri kepada Teman
terhadap Distres Psikologis Mahasiswa
Korban Cyberbullying di Universitas X

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 2 September 2020

Penulis

(Shafira Permata)
nama dan tanda tangan

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“It’s okay not to be okay, some days it’s all good and others it isn’t”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri, kedua orang tua, kakak-kakak yang selalu memberikan dukungan dalam hidup saya.

SHAFIRA PERMATA AYUNDA

**PENGARUH PENGUNGKAPAN DIRI KEPADA TEMAN TERHADAP
DISTRES PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA KORBAN CYBERBULLYING
DI UNIVERSITAS X**

Skripsi:

Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

2020

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pengungkapan diri kepada teman terhadap distres psikologis pada mahasiswa korban *cyberbullying* di Universitas X. Pendekatan yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Data diambil melalui penyebaran kuesioner kepada 74 responden yang menjadi korban *cyberbullying* pada 6 bulan terakhir. Alat ukur yang digunakan adalah Kessler *Kessler Psychological Distress Scale* oleh Kessler, *Revised Self-disclosure Scale* oleh Wheelless, dan *Revised Cyber Bullying Inventory – II* oleh Çiğdem Topcu & Edu-Barker. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pengungkapan diri kepada teman terhadap distres psikologis pada mahasiswa korban *cyberbullying* di Universitas X.

Kata Kunci: pengungkapan diri, distres psikologis, *cyberbullying*.

SHAFIRA PERMATA AYUNDA

**THE EFFECT OF SELF-DISCLOSURE TO FRIENDS ON PSYCHOLOGICAL
DISTRESS IN CYBERBULLIED HIGHER EDUCATION'S STUDENTS AT X
UNIVERSITY**

Skripsi:

Psychology, Faculty of Educational Psychology

State University of Jakarta

2020

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of self-disclosure to friends on psychological distress in cyberbullied education's students at X University. The approach used is quantitative research. Data was collected through distributing questionnaires to 74 respondents who being cyberbullied in the last 6 months. Measuring instruments that used in this study are Kessler Psychological Distress Scale by Kessler, Revised Self-disclosure Scale by Wheelless, and Revised Cyber Bullying Inventory – II by Çiğdem Topcu & Edu-Barker. The result of this study indicate that there is effect of self-disclosure to friends on psychological distress in cyberbullied education's students at X University.

Keywords: self-disclosure, psychological distress, cyberbullying.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT berkat berkah, rahmat dan anugerah-Nya peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan, yaitu dengan judul “Pengaruh Pengungkapan Diri kepada Teman terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa Korban *Cyberbullying* di Universitas X”. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada program studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak sangat membantu selama proses penyusunan skripsi ini, untuk itu, pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu proses penyelesaian skripsi ini, antara lain:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Zarina Akbar, Ph.D selaku Ketua Prodi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Fellianti Muzdalifah, M.Psi selaku dosen pembimbing I memberikan bimbingan, dukungan dan waktunya sehingga penelitian ini dapat selesai dengan baik dan tepat pada waktunya.
4. Ibu Santi Yudhistira, M.Psi selaku dosen pembimbing II yang juga telah memberikan bimbingan, dukungan dan waktunya sehingga penelitian ini dapat selesai dengan baik dan tepat pada waktunya.
5. Ibu Dwi Kencana Wulan, M.Psi selaku pembimbing akademik.
6. Seluruh dosen, karyawan, dan staff Psikologi UNJ yang telah banyak membantu selama peneliti berkuliah di Psikologi UNJ
7. Kedua orang tua dan kakak-kakak saya yang selalu memberikan dukungan serta doa selama menyelesaikan penyusunan skripsi.

8. Emily, Dita, Kamel, Day, Tia, Cut selaku teman dekat peneliti yang telah memberikan semangat sejak awal perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi.
9. Teman-teman kelas G 2016 atas kebersamaannya selama di perkuliahan ini.
10. Responden penelitian yang telah meluangkan waktunya untuk terlibat dalam penelitian ini.

Jakarta, 10 Agustus 2020

Shafira Permata Ayunda

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	7
1.3. Pembatasan Masalah	7
1.4. Rumusan Masalah	7
1.5. Tujuan Penelitian.....	7
1.6. Manfaat Penelitian.....	8
1.6.1. Manfaat Teoretis	8
1.6.2. Manfaat Praktis	8
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA	9

2.1.	Distres Psikologis	9
2.1.1.	Pengertian Stres.....	9
2.1.2.	Jenis Stres.....	9
2.1.3.	Definisi Distres Psikologis.....	10
2.1.4.	Dimensi Distres Psikologis	11
2.1.5.	Faktor-Faktor yang Memengaruhi Distres Psikologis	11
2.1.6.	Pengukuran Distres Psikologis.....	12
2.2.	Pengungkapan Diri	13
2.2.1.	Definisi Pengungkapan Diri.....	13
2.2.2.	Dimensi Pengungkapan Diri	14
2.2.3.	Faktor-faktor yang Memengaruhi Pengungkapan Diri	15
2.2.4.	Pengukuran Pengungkapan Diri.....	16
2.3.	<i>Cyberbullying</i>	17
2.3.1.	Definisi <i>Cyberbullying</i>	17
2.3.2.	Karakteristik Perilaku <i>Cyberbullying</i>	17
2.3.3.	Peran <i>Cyberbullying</i>	18
2.3.4.	Jenis-jenis <i>Cyberbullying</i> Pada Korban	19
2.3.5.	Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Cyberbullying</i>	21
2.3.6.	Dampak Negatif pada Korban <i>Cyberbullying</i>	23
2.3.7.	Pengukuran Korban <i>Cyberbullying</i>	24
2.4.	Dinamika Hubungan Pengungkapan Diri dan Distres Psikologis	24
2.5.	Kerangka Pemikiran	26
2.6.	Hipotesis.....	27
2.7.	Hasil Penelitian yang Relevan.....	27
BAB III		29
METODE PENELITIAN.....		29
3.1.	Tipe Penelitian.....	29
3.2.	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	29
3.2.1.	Definisi Konseptual.....	30
3.2.2.	Definisi Operasional.....	30

3.3.	Populasi dan Sampel	31
3.3.1.	Populasi	31
3.3.2.	Sampel.....	31
3.3.3.	Teknik Pengambilan Sampel.....	31
3.4.	Teknik Pengumpulan Data	32
3.4.1.	Instrumen	32
3.5.	Uji Coba Skala Penelitian.....	35
3.5.1.	Uji Validitas dan Reliabilitas	35
3.6.	Analisis data	38
3.6.1.	Analisis Deskriptif	38
3.6.2.	Uji Normalitas.....	39
3.6.3.	Uji Linearitas.....	39
3.6.4.	Uji Korelasi	39
3.6.5.	Uji Analisis Regresi	39
3.6.6.	Uji Hipotesis	39
BAB IV	41
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
4.1.	Gambaran Responden Penelitian.....	41
4.1.1.	Gambaran Responden Berdasarkan Usia	41
4.1.2.	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	42
4.1.3.	Gambaran Responden Berdasarkan Angkatan.....	42
4.1.4.	Gambaran Responden Berdasarkan Fakultas.....	43
4.2.	Prosedur Penelitian.....	43
4.2.1.	Persiapan Penelitian	43
4.2.2.	Pelaksanaan Penelitian	44
4.3.	Hasil Analisis Data Penelitian	45
4.3.1.	Data Deskriptif	45
4.3.2.	Kategorisasi Skor	46
4.3.3.	Uji Normalitas.....	48
4.3.5.	Uji Linearitas.....	48

4.3.6. Uji Korelasi	49
4.3.7. Uji Hipotesis	49
4.4. Pembahasan	51
4.5. Keterbatasan Penelitian	53
BAB V.....	53
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	54
5.1. Kesimpulan.....	54
5.2. Implikasi	54
5.3. Saran	54
5.3.1. Mahasiswa.....	54
5.3.2. Peneliti Selanjutnya.....	55
DAFTAR PUSTAKA	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran Pengungkapan Diri kepada Teman dan Distres Psikologis	27
---	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue print</i> Instrumen Distres Psikologis	33
Tabel 3.2 <i>Blue print</i> Instrumen Pengungkapan Diri	34
Tabel 3.3 <i>Blue print</i> Instrumen <i>Cyberbullying</i>	35
Tabel 3.4 Indeks Diskriminasi <i>Item</i> Instrumen Distres Psikologis	36
Tabel 3.5 Kaidah Reliabilitas Guilford	36
Tabel 3.6 Reliabilitas Instrumen Distres Psikologis	37
Tabel 3.7 Indeks Diskriminasi <i>Item</i> Instrumen Pengungkapan diri	37
Tabel 3.8 Statistik Deskriptif Hasil Pengukuran Instrumen Pengungkapan Diri..	38
Tabel 4.1 Jumlah Responden Berdasarkan Usia	41
Tabel 4.2 Jumlah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	42
Tabel 4.3 Jumlah Responden Berdasarkan Angkatan.....	42
Tabel 4.4 Jumlah Responden Berdasarkan Fakultas	43
Tabel 4.5 Data Variabel Distres Psikologis	45
Tabel 4.6 Data Variabel Pengungkapan Diri	46
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Variabel Distres Psikologis Pada Peran Korban <i>Cyberbullying</i>	46
Tabel 4.8 Kategorisasi Skor Variabel Distres Psikologis Pada Peran <i>Cyberbullying</i>	47
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Variabel Pengungkapan Diri	47
Tabel 4.10 Uji Normalitas.....	48
Tabel 4.11 Uji Linearitas.....	49
Tabel 4.12 Uji Korelasi	49
Tabel 4.13 Uji Hipotesis	50
Tabel 4.14 Uji Asumsi Model <i>Summary</i>	50
Tabel 4.15 Uji Persamaan Regresi	51

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 VALIDITAS DAN RELIABILITAS PENGUNGKAPAN DIRI	61
LAMPIRAN 2 VALIDITAS DAN RELIABILITAS DISTRES PSIKOLOGIS	. 65
LAMPIRAN 3 KATEGORISASI KORBAN <i>CYBERBULLYING</i>	65
LAMPIRAN 4 UJI OUTLIER	70
LAMPIRAN 5 DATA DESKRIPTIF	70
LAMPIRAN 6 <i>CROSSTAB</i> DISTRES PSIKOLOGIS DAN PERAN <i>CYBERBULLYING</i>	72
LAMPIRAN 7 DATA DISTRIBUSI DESKRIPTIF	73
LAMPIRAN 8 UJI NORMALITAS DAN UJI LINEARITAS	73
LAMPIRAN 9 UJI KORELASI	74
LAMPIRAN 10 UJI HIPOTESIS	74
LAMPIRAN 11 KUESIONER	75