

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP PENGUNGKAPAN
DIRI PADA *EMERGING ADULTHOOD* PENGGUNA APLIKASI
KENCAN DARING DI JABODETABEK**



**Alfimatul Azaria
1801619067**

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi.**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS 2023**

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

“Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Pengungkapan Diri Pada *Emerging Adulthood* Pengguna Aplikasi Kencan Daring di Jabodetabek”

Nama : Alfiatul Azaria
NIM : 1801619067
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 8 Agustus 2023

Pembimbing I



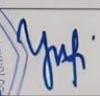
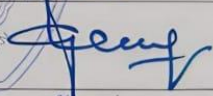

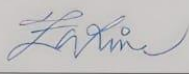
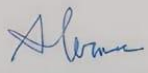
Mauna, M.Psi., Psikolog
NIP. 198410142015042001

Pembimbing II



Anggi Mayangsari, M.Psi.
NIP. 199505312022032017

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi. (Penanggungjawab)*		07/09/23
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si. (Wakil Penanggungjawab)**		21/08/23
Mira Ariyani, Ph.D (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2023
Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi (Anggota)****		21 Agustus 2023
Ernawati, M.Psi., Psikolog (Anggota)****		21 Agustus 2023

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 : Alfimatul Azaria
NIM : 1801619067
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Pengungkapan Diri pada *Emerging Adulthood* Pengguna Aplikasi Kencan Daring di Jabodetabek**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan 08 Juni sampai dengan 15 Juni 2023.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat 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, 02 September 2023
Yang Membuat Pernyataan



(Alfimatul Azaria)



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 : Alfimatul Azaria
NIM : 1801619067
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi/Psikologi
Alamat email : aalfimatul@gmail.com

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 Kontrol Diri Terhadap Pengungkapan Diri Pada *Emerging Adulthood*
Pengguna Aplikasi Kencan Daring di Jabodetabek**

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, 01 September 2023

Penulis

(Alfimatul Azaria)

“Semua impian kita bisa menjadi kenyataan, jika kita memiliki keberanian untuk
mengejanya”

-Walt Disney-

“Jika kamu tidak bisa terbang, maka berlarilah. Jika kamu tidak bisa berjalan, maka
merangkaklah. Tetapi apa pun yang kamu lakukan, kamu harus terus bergerak maju”

-Martin Luther King Jr-

Saya persembahkan skripsi saya untuk keluarga saya, bapak, mama, mas, dosen
pembimbing, dan orang-orang yang selalu ada untuk saya.

Saya persembahkan juga skripsi ini untuk diri saya sendiri yang selalu berusaha
dan tak kenal lelah selama ini. *You did a great Job!*

Terima kasih.

ALFIMATUL AZARIA
PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP PENGUNGKAPAN DIRI
PADA *EMERGING ADULTHOOD* PENGGUNA APLIKASI KENCAN
DARING DI JABODETABEK

SKRIPSI

Jakarta: Program Studi Psikologi
Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
2023

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap pengungkapan diri pada *emerging adulthood* pengguna aplikasi kencan daring di Jabodetabek. Karakteristik sampel penelitian ini adalah pengguna aktif aplikasi kencan daring (minimal menggunakan aplikasi sebanyak 2-3 kali dalam satu bulan), berusia 18-29 tahun, dan berdomisili di Jabodetabek. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan uji korelasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Brief Self-Control Scale* (BSCS) berjumlah 13 *item* yang dikembangkan oleh Tangney, Baumeister, & Boone (2004), serta instrumen *The Jourard Sixty-Item Self-Disclosure Questionnaire* (JSDQ) berjumlah 59 *item* yang dikembangkan oleh Jourard & P. Lasakow (1958). Hasil penelitian pada 202 sampel menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri pada *emerging adulthood* pengguna aplikasi kencan daring di Jabodetabek. Gambaran umum terkait pengungkapan diri pada *emerging adulthood* pengguna aplikasi kencan daring di Jabodetabek berada pada kategori tinggi sebesar 76,7%, sementara itu gambaran dari kontrol diri nya berada pada kategori tinggi sebesar 69,3%.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Pengungkapan Diri, *Emerging Adulthood*, Aplikasi Kencan Daring

ALFIMATUL AZARIA
THE EFFECT OF SELF-CONTROL ON SELF-DISCLOSURE IN
EMERGING ADULTHOOD ONLINE DATING APP USERS IN
JABODETABEK

UNDERGRADUATE THESIS

Jakarta: Program Studi Psikologi
Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
2023

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of self-control on self-disclosure in emerging adults who use online dating applications in Jabodetabek. The characteristics of this research sample are active users of online dating applications (at least 2-3 times a month), aged 18-29 years, and domiciled in Greater Jakarta. This study uses a quantitative method with a correlation test. The instruments used in this study were the Brief Self-Control Scale (BSCS) with 13 items developed by Tangney, Baumeister, & Boone (2004), and The Jourard Sixty-Item Self-Disclosure Questionnaire (JSDQ) instrument with 59 items developed by Jourard & P. Lasakow (1958). The results of the study on 202 samples showed that there was no relationship between self-control and self-disclosure in emerging adults who use online dating applications in Jabodetabek. The general description of self-disclosure in emerging adults who use online dating applications in Jabodetabek is in the high category of 76.7%, while the description of self-control is in the high category of 69.3%.

Keywords: Self-Control, Self-Disclosure, Emerging Adulthood, Online Dating Applications

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT. karena atas rahmat dan ridhonya peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini, dengan judul “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Pengungkapan Diri Pada *Emerging Adulthood* Pengguna

Aplikasi Kencan Daring di Jabodetabek”, sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Psikologi. Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak luput dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr.Gumgum Gumelar, M.Si., selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D., selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Mauna, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I. Terima kasih telah meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing, memberikan nasihat, saran, kritik, dan motivasi untuk peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Mba Anggi Mayangsari, M.Psi., Psikolog., selaku Dosen Pembimbing II. Terima kasih telah meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing, memberikan nasihat, saran, kritik, dan motivasi untuk peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
8. Dr. Herdijan Maulana, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Akademik. Terima kasih telah meluangkan waktu untuk memberi saran kepada peneliti.
9. Kak Rahmadianty Gazadinda, S.Psi., M.Sc, selaku dosen mata kuliah statistika dan teknik penulisan ilmiah. Terima Kasih telah bersedia meluangkan waktu untuk berkonsultasi serta memberikan saran dan masukan kepada peneliti.
10. Ibu Ernawati, M.Psi., yang telah bersedia memberikan *expert judgment* untuk instrumen pengungkapan diri.

11. Ibu Sri Juwita Kusumawardhani, M.Psi., yang telah bersedia memberikan *expert judgment* untuk instrumen pengungkapan diri.
12. Seluruh jajaran dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan selama peneliti menjalankan perkuliahan.
13. Seluruh staf administrasi karyawan Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
14. Kedua orang tua peneliti, bapak, mama, dan mas, yang tiada henti memberikan doa, dukungan, dan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
15. Kak Iffah yang selalu menemani, memberikan dukungan serta motivasi kepada peneliti selama proses pengerjaan skripsi hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
16. Dinda, Mutiara, Zahra S, selaku teman satu “payung” peneliti yang bersedia berbagi dan saling mendukung sejak awal penelitian.
17. Anggota kelompok bimbingan skripsi yang membantu, mendukung dan memotivasi peneliti.
18. Seluruh teman-teman dari KSR PMI Unit UNJ khususnya Angkatan 27 yang juga menemani dan memberikan motivasi kepada peneliti.
19. Seluruh keluarga besar peneliti yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan kepada peneliti.
20. Anisah Sri, Aulia S, Syifaul K, Nuning H, Zakya P, Lidya S, selaku teman terdekat yang senantiasa mendukung peneliti.
21. Seluruh teman angkatan 2019 Psikologi UNJ.
22. Seluruh responden penelitian dan semua pihak yang secara langsung atau tidak langsung telah membantu peneliti dalam penulisan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, sehingga peneliti membutuhkan kritik dan saran dari berbagai pihak untuk membuat skripsi ini menjadi lebih baik lagi. Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Jakarta, 07 Agustus 2023

Peneliti

Alfimatul Azaria



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING DAN 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	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
1.6.1 Manfaat Teoritis	9
1.6.2 Manfaat Praktis	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Pengungkapan Diri	10
2.1.1 Definisi Pengungkapan Diri	10
2.1.2 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Pengungkapan Diri	11
2.1.3 Aspek-Aspek Pengungkapan Diri.....	14
2.1.4 Karakteristik Pengungkapan Diri	17
2.2 Kontrol Diri	18
2.2.1 Definisi Kontrol Diri	18
2.2.2 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kontrol Diri	19
2.2.3 Aspek-Aspek Kontrol Diri.....	21
2.2.4 Karakteristik Kontrol Diri	23
2.3 Keterkaitan Antara Kontrol Diri Dengan Pengungkapan Diri pada <i>Emerging Adulthood</i> Pengguna Aplikasi Kencan Daring di Jabodetabek.....	24
2.4 Kerangka Berpikir Penelitian	25
2.5 Hipotesis Penelitian.....	26
2.6 Hasil Penelitian yang Relevan.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1 Tipe Penelitian.....	28
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	28

3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian	28
3.2.2 Definisi Konseptual Variabel	29
3.2.3 Definisi Operasional Variabel	29
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	30
3.3.1 Populasi Penelitian	30
3.3.2 Sampel Penelitian.....	31
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	31
3.4 Teknik Pengambilan Data	32
3.4.1 Instrumen Kontrol Diri.....	33
3.4.2 Instrumen Pengungkapan Diri.....	34
3.5 Uji Coba Instrumen	38
3.5.1 Uji Coba Instrumen Pengungkapan Diri	38
3.5.2 Uji Coba Instrumen Kontrol Diri	45
3.6 Analisis Data	48
3.6.1 Uji Statistik	48
3.6.2 Uji Normalitas	48
3.6.3 Uji Linearitas.....	48
3.6.4 Uji Korelasi	48
3.6.5 Uji Analisis Regresi	49
3.6.6 Hipotesis Statistik.....	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	50
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	50
4.1.1 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	50
4.1.2 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	51
4.1.3 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Domisili	52
4.1.4 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Suku Bangsa.....	53
4.1.5 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Pekerjaan	54
4.1.6 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Pendapatan.....	55
4.1.7 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Aplikasi Kencan Daring yang Digunakan	Error! Bookmark not defined.
4.1.8 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Frekuensi Penggunaan Aplikasi	
Kencan Daring	58
4.1.8 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Alasan Penggunaan Aplikasi	59
4.2 Prosedur Penelitian	60
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	60
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	61
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	62
4.3.1 Data Deskriptif Kontrol diri.....	62
4.3.2 Data Deskriptif Pengungkapan Diri	65
4.3.3 Uji Normalitas	67
4.3.4 Uji Linearitas.....	68
4.3.5 Uji Korelasi	69
4.4 Pembahasan.....	69
4.5 Keterbatasan Penelitian	71

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	74
5.1 Kesimpulan.....	74
5.2 Implikasi	74
5.3 Saran	75
5.3.1 Bagi emerging adulthood pengguna aplikasi kencan daring.....	75
5.3.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	76
DAFTAR PUSTAKA.....	77
LAMPIRAN.....	85



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skoring Kontrol Diri	33
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Kontrol Diri	34
Tabel 3. 3 Skoring Pengungkapan Diri	35
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Instrumen Pengungkapan Diri	35
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Instrumen Pengungkapan Diri	39
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Pengungkapan Diri	42
Tabel 3. 7 Kisi-Kisi Final Instrumen Pengungkapan Diri.....	43
Tabel 3. 8 Hasil Uji Validitas Instrumen Kontrol Diri	45
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kontrol Diri	46
Tabel 3. 10 Kisi-Kisi Final Kontrol Diri	47
Tabel 4. 1 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia.....	50
Tabel 4. 2 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	51
Tabel 4. 3 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Domisili	52
Tabel 4. 4 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Suku Bangsa	53
Tabel 4. 5 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Pekerjaan.....	54
Tabel 4. 6 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Pendapatan.....	55
Tabel 4. 7 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Aplikasi Kencan Daring yang Digunakan	56
Tabel 4. 8 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Frekuensi Penggunaan	58
Tabel 4. 9 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Alasan Menggunakan Aplikasi Kencan Daring	59
Tabel 4. 10 Data Deskriptif Kontrol Diri	62
Tabel 4. 11 Kategorisasi Skor Kontrol Diri.....	64
Tabel 4. 12 Data Deskriptif Pengungkapan Diri	65
Tabel 4. 13 Kategorisasi Skor Pengungkapan Diri	66
Tabel 4. 14 Uji Normalitas	67
Tabel 4. 15 Uji Linearitas.....	68
Tabel 4. 16 Uji Korelasi	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	26
Gambar 4. 1 Diagram Berdasarkan Usia.....	51
Gambar 4. 2 Diagram Berdasarkan Jenis Kelamin	52
Gambar 4. 3 Diagram Berdasarkan Domisili.....	53
Gambar 4. 4 Diagram Berdasarkan Suku Bangsa.....	54
Gambar 4. 5 Diagram Berdasarkan Jenis Pekerjaan	55
Gambar 4. 6 Diagram Pendapatan	56
Gambar 4. 7 Diagram Aplikasi Kencan Daring yang Digunakan.....	57
Gambar 4. 8 Diagram Frekuensi Penggunaan Aplikasi Kencan Daring.....	59
Gambar 4. 9 Diagram Alasan Penggunaan Aplikasi Kencan Daring.....	60
Gambar 4. 10 Data Deskriptif Kontrol Diri	63
Gambar 4. 11 Kategorisasi Skor Kontrol Diri.....	64
Gambar 4. 12 Data Deskriptif Pengungkapan Diri	66
Gambar 4. 13 Kategorisasi Skor Pengungkapan Diri	67
Gambar 4. 14 <i>Scatter Plot</i> Uji Linearitas.....	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Uji Validitas Dan Reliabilitas	79
Lampiran 1. 1 Skala Pengungkapan Diri	85
Lampiran 1. 2 Skala Kontrol Diri	92
Lampiran 1. 3 <i>Raw Score</i>	95
Lampiran 1. 4 Analisis Data Statistik Spss	114
Lampiran 1. 5 <i>Informed Consent</i>	118
Lampiran 1. 6 Surat Pernyataan Validasi <i>Expert Judgment</i>	119
Lampiran 2 Penelitian.....	124
Lampiran 2. 1 Instrumen Pengungkapan Diri	124
Lampiran 2. 2 Instrumen Kontrol Diri	131
Lampiran 2. 3 <i>Raw Score</i>	133
Lampiran 2. 4 Analisis Data Statistik Spss	171
Lampiran 2. 5 <i>Informed Consent</i>	182
Lampiran 3 Daftar Riwayat Hidup.....	183

