

**HUBUNGAN ANTARA PENGUNGKAPAN DIRI TERHADAP
PENYESUAIAN DIRI PADA KARYAWAN**



Relica Allafa

1801620128

SKRIPSI

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JULI 2024

**HUBUNGAN ANTARA PENGUNGKAPAN DIRI TERHADAP
PENYESUAIAN DIRI PADA KARYAWAN**



Relica Allafa

1801620128

SKRIPSI

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

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JULI 2024

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


Hubungan antara Pengungkapan Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Karyawan

Nama Mahasiswa : Relica Allafa
Nomor Registrasi : 1801620128
Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 24 Juni 2024

Pembimbing I



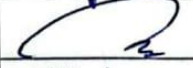
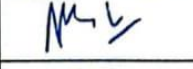

Pembimbing II




Novitasari R. Damanik, M.Si.
NIP. 198911272022032005

Lupi Yudhaningrum, M.Psi., Psikolog
NIP. 8802680018

Panitian Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Dekan/Penanggungjawab)*		31/7 - 2024
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Dekan/ Wakil Penanggungjawab)**		30/7 - 2024
Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd. (Ketua Penguji)***		9 Juli 2024.
Rahmadianty Gazadinda, M.Sc. (Anggota)****		10 Juli 2024
Ernawati, M.Psi., Psikolog (Anggota)		8 Juli 2024

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan

***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 : Relica Allafa
NIM : 1801620028
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Hubungan antara Pengungkapan Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Karyawan”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Mei 2024
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, 3 Agustus 2024

Yang Membuat Pernyataan



(Relica Allafa)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“You didn't go through all that for nothing”

“You may think you'll never get over it, but you will, you'll be fine”

PERSEMBAHAN

Saya persembahkan skripsi ini untuk kedua orang tua saya, yang selalu mendoakan dan mendukung saya, yang telah memberi saya support baik secara materi maupun non materi. Skripsi ini juga saya persembahkan kepada dosen pembimbing dan juga teman-teman saya yang selalu ada untuk saya baik dalam keadaan senang maupun sulit.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : Relica Allafa
NIM : 1801620128
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi/Psikologi
Alamat email : relicallafa@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 :

“Hubungan antara Pengungkapan Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Karyawan”

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, 3 Agustus 2024
Penulis



RELICA ALLAFA

HUBUNGAN ANTARA PENGUNGKAPAN DIRI TERHADAP
PENYESUAIAN DIRI PADA KARYAWAN

Skripsi

Jakarta, Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas
Negeri Jakarta, 2024

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengungkapan diri terhadap penyesuaian diri karyawan. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penyesuaian diri diukur menggunakan skala penyesuaian diri yang mengacu pada konsep yang dikemukakan Runyon & Haber (1984), sedangkan pengungkapan diri diukur menggunakan *self-disclosure scale* yang dikemukakan oleh Wheelless & Grotz (1976). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan kuesioner dengan design skala likert yang dibagikan secara daring yang dibagikan kepada 220 responden. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji hipotesis pearson product moment. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri karyawan.

Kata Kunci: Pengungkapan Diri, Penyesuaian Diri, Karyawan, Lingkungan Kerja

RELICA ALLAFA

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-DISCLOSURE AND SELF-
ADJUSTMENT AMONG EMPLOYEES**

Thesis

*Jakarta, Major of Psychology, Faculty of educational psychology, State University
of Jakarta, 2024*

This research aims to examine the relationship between self-disclosure and employee adjustment. The study is quantitative with a correlational approach. Self-adjustment was measured using a self-adjustment scale that refers to the concept proposed by Runyon & Haber (1984), meanwhile, self-disclosure is measured using the self-disclosure scale proposed by Wheelless & Grotz (1976). The data collection technique used was a questionnaire with a Likert scale design and distributed online to 220 respondents. The data analysis technique used in this study is the Pearson product-moment hypothesis test. The results show a positive relationship between self-disclosure and employee adjustment.

Keywords: Self Disclosure, Adjusment, Employee, Workplace

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Pengungkapan Diri dengan Penyesuaian Diri Karyawan”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Negeri Jakarta.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Mira Aryani, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Dr. Anna Armeini Rangkuti, M.Si selaku Koordinator Program Studi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Novitasari, R. Damanik, M. Si dan Ibu Lupi Yudhaningrum, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing, yang dengan penuh kesabaran dan ketelitian telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Kedua orang tua penulis, yang selalu memberikan doa, dukungan moral, dan materi sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan ini dengan baik.
8. Kepada Angga Budiawan yang selalu berada di samping penulis dan telah menemani serta mendengarkan dan selalu memberi saran yang membangun kepada penulis selama pengerjaan skripsi.

9. Teman-teman dan sahabat penulis kepada Tami, Niski, Firstly, Qorri, Putri, Difla, dan Zachrina yang telah memberikan semangat, bantuan, serta kerjasama selama masa studi dan proses penyusunan skripsi ini.
10. Teman-teman satu bimbingan penulis kepada Hanum, Meydiana, Aurel, Azhar dan Fabien yang telah saling menyemangati dan membantu serta selalu berjuang bersama dalam mengerjakan skripsi bersama penulis.
11. Seluruh responden, yang telah meluangkan waktu dan bersedia memberikan data serta informasi yang sangat diperlukan dalam penelitian ini.
12. Terakhir, untuk Relica Allafa yang telah melewati berbagai hal dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik dari segi isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, penulis dengan terbuka menerima saran dan kritik yang konstruktif demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi, serta bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan.

Jakarta, 21 Juni 2024

Relica Allafa

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGUJI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Penyesuaian Diri.....	8
2.1.1 Definisi Penyesuaian Diri	8
2.1.2 Aspek Penyesuaian Diri	9
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri	13
2.1.4 Kriteria Penyesuaian Diri.....	16
2.2 Pengungkapan Diri (Self Disclosure).....	18
2.2.1 Definisi Pengungkapan Diri.....	18
2.2.2 Aspek-Aspek Pengungkapan Diri	19
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Pengungkapan Diri.....	20
2.2.4 Fungsi Pengungkapan Diri.....	22
2.2.5 Manfaat Dan Bahaya Pengungkapan Diri.....	23
2.3 Karyawan.....	25
2.3.1 Definisi Karyawan	25
2.3.2 Kewajiban Karyawan	26

2.4	Hubungan antara Pengungkapan Diri dan Penyesuaian Diri	26
2.5	Kerangka Konseptual	28
2.6	Hipotesis	29
2.7	Hasil Penelitian yang Relevan.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		32
3.1	Tipe Penelitian.....	32
3.2	Identifikasi Dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	32
3.2.1.	Definisi Konseptual.....	32
3.2.2.	Definisi Operasional.....	33
3.3	Populasi dan Sampel.....	33
3.4	Teknik Pengumpulan Data	33
3.4.1	Skala Penyesuaian Diri	34
3.4.2	Skala Pengungkapan Diri.....	34
3.4.3	Uji Validitas dan Reliabilitas.....	35
3.5	Analisis Data	38
3.5.1	Uji Normalitas.....	39
3.5.2	Uji Linearitas.....	39
3.5.3	Uji Hipotesis	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		40
4.1	Gambaran Responden Penelitian.....	40
4.1.1	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	40
4.1.2	Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	41
4.1.3	Gambaran Responden berdasarkan Daerah Bekerja.....	42
4.1.4	Gambaran Respoden berdasarkan Kondisi Fisik.....	43
4.1.5	Gambaran Responden Berdasarkan Level Jabatan.....	44
4.1.6	Gambaran Responden Berdasarkan Masa Kerja	45
4.1.7	Gambaran Responden Berdasarkan Gaji	46
4.1.8	Gambaran Responden Berdasarkan Status Karyawan.....	47
4.2	Prosedur Penelitian.....	48
4.2.1	Persiapan Penelitian.....	48
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian.....	49
4.3	Hasil dan Pembahasan.....	50
4.3.1	Data Dekriptif Penyesuaian Diri	50
4.3.2	Data Deskriptif Pengungkapan Diri.....	52

4.3.3 Tabulasi Silang.....	54
4.3.4 Uji Normalitas.....	67
4.3.5 Uji Linearitas	68
4.3.6 Uji Hipotesis	69
4.4 Pembahasan	70
4.5 Keterbatasan Penelitian	75
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	77
5.1 Kesimpulan.....	77
5.2 Implikasi.....	77
5.3 Saran.....	77
5.3.1 Bagi Karyawan	77
5.3.2 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....	79
LAMPIRAN.....	88



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Instrumen Penyesuaian Diri	34
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Instrumen Pengungkapan Diri.....	35
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Final Instrumen Penyesuaian Diri.....	36
Tabel 3. 4 <i>Blueprint</i> Final Instrumen Pengungkapan Diri	37
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas Skala Penyesuaian Diri.....	38
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Skala Pengungkapan Diri	38
Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	40
Tabel 4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	41
Tabel 4.3 Gambaran Responden Berdasarkan Daerah Bekerja.....	42
Tabel 4.4 Gambaran Responden Berdasarkan Kondisi Fisik.....	43
Tabel 4.5 Gambaran Responden Berdasarkan Level Jabatan	44
Tabel 4.6 Gambaran Responden Berdasarkan Masa Kerja.....	45
Tabel 4.7 Gambaran Responden Berdasarkan gaji	46
Tabel 4.8 Gambaran Responden Berdasarkan Masa Kerja.....	47
Tabel 4.9 Data Deskriptif Penyesuaian Diri.....	50
Tabel 4.10 Panduan Kategorisasi Azwar (2012).....	51
Tabel 4.11 Kategori Penyesuaian Diri.....	51
Tabel 4.12 Data Deskriptif Pengungkapan Diri	52
Tabel 4.13 Kategori Pengungkapan Diri.....	54
Tabel 4.14 Hasil Tabulasi Silang.....	54
Tabel 4.15 Hasil Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Pengungkapan Diri.....	55
Tabel 4.16 Hasil Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Penyesuaian Diri	55
Tabel 4.17 Hasil Tabulasi Silang Usia dengan Pengungkapan Diri.....	56
Tabel 4.18 Hasil Tabulasi Silang Usia dengan Penyesuaian Diri.....	57
Tabel 4.19 Hasil Tabulasi Silang Kondisi Fisik dengan Pengungkapan Diri.....	58
Tabel 4.20 Hasil Tabulasi Silang Kondisi Fisik dengan Penyesuaian Diri	59
Tabel 4.21 Hasil Tabulasi Silang Level Jabatan dengan Pengungkapan Diri	59
Tabel 4.22 Hasil Tabulasi Silang Level Jabatan dengan Penyesuaian Diri.....	60
Tabel 4.23 Hasil Tabulasi Silang Masa Kerja dengan Pengungkapan Diri.....	61
Tabel 4.24 Hasil Tabulasi Silang Masa Kerja dengan Penyesuaian Diri	62
Tabel 4.25 Hasil Tabulasi Silang Gaji dengan Pengungkapan Diri	63

Tabel 4.26 Hasil Tabulasi Silang Gaji dengan Penyesuaian Diri.....	64
Tabel 4.27 Hasil Tabulasi Silang Status Karyawan dengan Pengungkapan Diri..	65
Tabel 4.28 Hasil Tabulasi Silang Status Karyawan dengan Penyesuaian Diri.....	66
Tabel 4.29 Hasil Uji Normalitas.....	67
Tabel 4.30 Hasil Uji Normalitas.....	68
Tabel 4.31 Hasil Uji Linearitas	69
Tabel 4.32 Hasil Uji Hipotesis <i>Pearson Correlation</i>	69



DAFTAR GAMBAR

2.1 Kerangka Konseptual	29
4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	41
4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	42
4.3 Gambaran Responden Berdasarkan Daerah Bekerja	43
4.4 Gambaran Responden Berdasarkan Kondisi Fisik.....	44
4.5 Gambaran Responden Berdasarkan Level Jabatan	45
4.6 Gambaran Responden Berdasarkan Masa Kerja.....	46
4.7 Gambaran Responden Berdasarkan Gaji	47
4.8 Gambaran Responden Berdasarkan Status Karyawan	48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Expert Judgement	88
Lampiran 2. Hasil Uji Coba Instrumen	90
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian	92
Lampiran 4. Hasil Analisis Data Deskriptif	96
Lampiran 5. Hasil Uji Normalitas	97
Lampiran 6. Hasil Uji Linearitas	98
Lampiran 7. Hasil Uji Hipotesis	98

