

**PENGARUH KONTROL DIRI DAN STRATEGI  
*COPING* TERHADAP PENGUNGKAPAN DIRI  
DALAM APLIKASI *TIKTOK* PADA REMAJA**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana dalam  
Bidang Psikologi



Oleh :

Vania Michelle Sandya Luchy

41183507180047

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI**

**2022**



## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Kontrol Diri dan Strategi *Coping*, terhadap Pengungkapan Diri dalam Aplikasi *Tiktok* pada Remaja

Penyusun : Vania Michelle Sandya Luchy

Npm : 41183507180047

Bekasi, 28 November 2022

Menyetujui

Pembimbing



Ratna Duhita Pramintari, SKM, M.Si.

Mengetahui

Ketua Program Studi



Novita Dian Iva Prestiana, S. Psi., M. Psi.

## HALAMAN PENGESAHAN

### JUDUL

Pengaruh Kontrol Diri dan Strategi *Coping* terhadap Pengungkapan Diri dalam Aplikasi *Tiktok* Pada Remaja

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Vania Michelle Sandya Luchy

41183507180047

Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

Pada tanggal: 28 November 2022

Dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

Universitas Islam 45 Bekasi

Pada tanggal: 28 November 2022

Dewan Penguji:

Ketua : Novita Dian Iva P., S. Psi., M. Psi.

(  )

Sekretaris : Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi.

(  )

Anggota : 1. Ratna Duhita Pramintari, SKM, M.Si.

(  )

2. Lucky Purwantini, S.Psi., M.A.

(  )

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini;

Nama : Vania Michelle Sandya Luchy

Npm : 41183507180047

Judul Skripsi : Pengaruh Kontrol Diri dan Strategi *Coping* terhadap Pengungkapan Diri dalam Aplikasi *Tiktok* pada remaja

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana psikologi, baik di Universitas Islam "45" Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
  - a. *Fabrikasi*, yaitu tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat, dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
  - b. *Falsifikasi*, yaitu perubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki peneliti (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
  - c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam "45" Bekasi.

Bekasi, 28 November 2022

Penulis



Vania Michelle Sandya Luchy  
41183507180047

## **Abstract**

*The Tiktok application is currently undergoing a change, which was originally a medium of entertainment for singing and dancing, which has become an arena for self-disclosure about their talents. Gradually, many self-disclosures seek sensation, so that many social judgments appear that are not good. This study aims to determine the effect of self-control, coping strategies, on self-disclosure through the Tiktok application in adolescents. This research method uses a quantitative design. The research subjects were teenagers in South Tambun District. The number of samples is 120 people. Sampling is done by way of Quota Sampling. The research instrument used self-control scale, coping strategy scale, and self-disclosure scale. Data collection techniques using interviews, observation and psychological scales. Data analysis test using Rank Spearman correlation and multiple linear regression analysis. The results of the descriptive analysis show that self-control variables are in the high category of 93 (77.5%), coping strategy variables are in the high category of 108 (90%), self-disclosure variables are in the high category of 78 (65%). The results of data analysis showed (F test) of 0.000b (P <0.05) there was a significant effect between self-control variables and coping strategies on self-disclosure with a relative contribution of 53.2%.*

*Keyword: Self Control, Strategy Coping, Self Disclosure*

## **Abstrak**

Aplikasi *Tiktok* saat ini mengalami perubahan yang awalnya merupakan media hiburan untuk bernyanyi, menari menjadi ajang untuk pengungkapan diri tentang bakatnya lama kelamaan banyak yang melakukan pengungkapan diri untuk mencari sensasi sehingga muncul banyak penilaian sosial yang tidak baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri, strategi *coping*, terhadap pengungkapan diri melalui aplikasi *Tiktok* pada remaja. Metode penelitian ini menggunakan desain kuantitatif. Subjek penelitian yaitu remaja di Kecamatan Tambun Selatan. Jumlah sampel sebanyak 120 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara Kuota Sampling. Instrumen penelitian menggunakan skala kontrol diri, skala strategi *coping*, dan skala pengungkapan diri. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan skala psikologi. Uji analisis data menggunakan korelasi *Rank Spearman* dan analisis regresi linear berganda. Hasil analisis deskriptif menunjukkan variabel kontrol diri berada dalam kategori tinggi sebesar 93 (77.5%), variabel strategi *coping* berada dalam kategori tinggi sebesar 108 (90%), variabel pengungkapan diri berada dalam kategori tinggi sebesar 78 (65%). Hasil analisis data menunjukkan (Uji F) sebesar 0,000<sup>b</sup> (P<0,05) terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel kontrol diri dan strategi *coping* terhadap pengungkapan diri dengan sumbangan relatif sebesar 53.2%.

Kata kunci: Kontrol Diri, Strategi *Coping*, Pengungkapan Diri.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi sebagai salah satu syarat penting dalam menyelesaikan program pendidikan Sarjana Psikologi di Universitas Islam 45 Bekasi dengan judul “Pengaruh Kontrol Diri dan Strategi *Coping* terhadap Pengungkapan Diri dalam Aplikasi *Tiktok* Pada Remaja”.

Dalam penyusunan penelitian ini, peneliti banyak menemukan kesulitan dan hambatan karena keterbatasan kemampuan peneliti, tetapi berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan rasa hormat dan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Ratna Duhita Pramintari, SKM, M.Si. selaku dosen Pembimbing yang senantiasa memberikan bimbingan dan pengarahan kepada saya sehingga dapat tersusun skripsi ini.
2. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, S. Psi., M. Psi. selaku Kaprodi Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi atas bimbingan dan motivasinya.
3. Bapak Drs. Yanto Supriyatno, M.Si. selaku Dekan Fakultas ilmu sosial dan ilmu politik beserta jajarannya yang turut memberikan kemudahan selama penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh dewan penguji atas saran dan masukannya sehingga skripsi ini menjadi lebih sempurna.
5. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan dan saran kepada penulis, demi kelancaran skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi yang dengan tulus dan sabar memberikan banyak ilmu dan pelajaran kepada penulis.
7. Remaja di Kecamatan Tambun Selatan yang sudah menjadi responden penelitian penulis.
8. Keluarga dan teman-teman penulis yang selalu mendoakan, mendukung dan membantu penulis.

Penulis sangat berharap skripsi ini dapat berguna dalam rangka menambah wawasan dan pengetahuan mengenai Pengaruh kontrol diri dan strategi *coping*, terhadap pengungkapan diri pada remaja. Penulis juga menyadari sepenuhnya bahwa didalam skripsi ini terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti berharap adanya kritik, saran, dan usul demi perbaikan skripsi, mengingat tidak ada sesuatu yang sempurna tanpa saran yang membantu.

Bekasi, 28 November 2022

Vania Michelle Sandya Luchy



## DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
1. Manfaat teoritis .....	8
2. Manfaat praktis.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Kajian Pustaka.....	11
1. Pengungkapan Diri.....	11
a. Definisi Pengungkapan Diri.....	11
b. Aspek Pengungkapan Diri .....	12
c. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Pengungkapan Diri.....	15
d. Resiko Pengungkapan Diri.....	17
2. Kontrol Diri.....	18
a. Definisi Kontrol Diri.....	18
b. Aspek Kontrol Diri.....	18
c. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kontrol Diri.....	21
3. Strategi <i>Coping</i> .....	22
a. Definisi Strategi <i>Coping</i> .....	22
b. Aspek Strategi <i>Coping</i> .....	23
c. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Strategi <i>Coping</i> .....	26
B. Kerangka Berpikir .....	27
C. Hipotesis.....	30
D. Orisinalitas Penelitian yang akan Dilakukan .....	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
A. Desain Penelitian.....	35
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.....	35

1.	Identifikasi Variabel .....	35
2.	Definisi Konseptual .....	36
3.	Definisi Operasional .....	36
C.	Subjek, Tempat, dan Waktu Penelitian.....	37
1.	Subjek Penelitian .....	37
a.	Populasi .....	37
b.	Sampel & Teknik Pengambilan Sampel.....	37
2.	Tempat & Waktu Penelitian .....	38
D.	Teknik Pengumpulan Data .....	39
1.	Wawancara .....	39
2.	Observasi .....	40
3.	Skala Pengukuran Psikologi .....	41
E.	Instrumen Pengukuran .....	42
1.	Kualitas Instrumen Pengukuran .....	42
a.	Uji Validitas isi.....	42
b.	Uji Validitas Konstruk.....	43
2.	Uji Reliabilitas.....	44
3.	Hasil Analisis Instrumen Pengukuran .....	44
a.	Uji Validitas isi.....	44
b.	Uji Validitas Konstruk.....	45
c.	Uji Reliabilitas.....	48
F.	Teknik Analisis Data .....	49
1.	Teknik Deskriptif.....	49
2.	Uji Asumsi.....	51
a.	Uji Normalitas .....	51
3.	Linearitas .....	52
4.	Uji Hipotesis .....	53
a.	Korelasi Rank Spearman .....	53
5.	Analisis Regresi Linier Berganda.....	54
G.	Jadwal Penelitian .....	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....		57

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	57
B. Deskripsi Subjek Penelitian .....	58
1. Deskripsi subjek berdasarkan Usia .....	58
2. Deskripsi subjek berdasarkan Domisili.....	59
3. Deskripsi subjek berdasarkan Jenis kelamin.....	59
4. Deskripsi subjek berdasarkan Konten yang sering dibuat .....	60
C. Deskripsi Variabel Penelitian.....	60
1. Kontrol Diri.....	61
2. Strategi <i>Coping</i> jenis <i>Emotion Focused Coping</i> (EFC).....	61
3. Strategi <i>Coping</i> jenis <i>Problem Focused Coping</i> (PFC).....	61
4. Pengungkapan Diri.....	62
D. Hasil Penelitian .....	62
1. Hubungan Kontrol Diri Dengan Pengungkapan Diri.....	62
2. Hubungan Strategi <i>Coping</i> jenis <i>Emotion Focused Coping</i> (EFC) dengan Pengungkapan Diri .....	63
3. Hubungan Strategi <i>Coping</i> jenis <i>Problem Focused Coping</i> (PFC) dengan Pengungkapan Diri .....	64
4. Pengaruh Kontrol Diri dan Strategi <i>Coping</i> Terhadap Pengungkapan Diri.....	64
E. Pembahasan.....	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	73
A. Kesimpulan.....	73
B. Saran.....	73
1. Bagi remaja .....	74
2. Bagi peneliti selanjutnya.....	74
DAFTAR PUSTAKA .....	75
LAMPIRAN.....	81

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Waktu dan Tempat Penelitian .....	39
Tabel 2. Skor tiap Jawaban.....	41
Tabel 3. Interpretasi reliabilitas Tes .....	44
Tabel 4. Skala Pengungkapan Diri .....	46
Tabel 5. Skala Kontrol Diri .....	47
Tabel 6. Skala Strategi <i>Coping</i> .....	48
Tabel 7. Rumus kategorisasi.....	50
Tabel 8. Kategori Variabel Kontrol Diri, Strategi <i>Coping</i> , dan Pengungkapan diri. .....	50
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas Kontrol Diri, Strategi <i>Coping</i> , dan Pengungkapan Diri.....	51
Tabel 10. Hasil Uji Lineartitas Kontrol Diri, Strategi <i>Coping</i> , dan Pengungkapan Diri.....	53
Tabel 11. Koefisien Korelasi .....	54
Tabel 12. Jadwal Penelitian .....	55
Tabel 13. Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia .....	58
Tabel 14. Deskripsi Subjek berdasarkan Kelurahan.....	59
Tabel 15. Deskripsi subjek berdasarkan Jenis Kelamin .....	59
Tabel 16. Deskripsi Subjek Berdasarkan Konten yang dibuat .....	60
Tabel 17. Deskripsi Umum Variabel Penelitian. ....	61
Tabel 18. Hasil Korelasi Rank Spearman Kontrol Diri Dengan Pengungkapan Diri .....	62
Tabel 19. Hasil Korelasi Rank Spearman EFC dengan Pengungkapan Diri.....	63
Tabel 20. Hasil Korelasi Rank Spearman PFC dengan Pengungkapan Diri.....	64
Tabel 21. Hasil Uji Regresi Berganda Kontrol Diri, Strategi <i>Coping</i> dan Pengungkapan Diri .....	65

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir .....	30
-----------------------------------	----

# Skripsi Vania Michelle

## ORIGINALITY REPORT

16%

SIMILARITY INDEX

15%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://etheses.uin-malang.ac.id">etheses.uin-malang.ac.id</a> Internet Source	2%
2	<a href="http://repository.radenfatah.ac.id">repository.radenfatah.ac.id</a> Internet Source	1%
3	<a href="http://eprints.walisongo.ac.id">eprints.walisongo.ac.id</a> Internet Source	1%
4	<a href="http://repository.usd.ac.id">repository.usd.ac.id</a> Internet Source	1%
5	<a href="http://repository.uin-suska.ac.id">repository.uin-suska.ac.id</a> Internet Source	1%
6	Submitted to Universitas Negeri Semarang Student Paper	1%
7	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	1%
8	<a href="http://repository.unismabekasi.ac.id">repository.unismabekasi.ac.id</a> Internet Source	1%
9	<a href="http://docplayer.info">docplayer.info</a> Internet Source	1%