

**HUBUNGAN ANTARA *MEDIA SOCIAL DEPENDENCY* DENGAN *SELF
DISCLOSURE* PADA MAHASISWA BARU BIMBINGAN DAN
KONSELING FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG**

Skripsi

Oleh:

**NANDA AYU NISA PASAGI
2113052003**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *MEDIA SOCIAL DEPENDENCY* DENGAN *SELF DISCLOSURE* PADA MAHASISWA BARU BIMBINGAN DAN KONSELING FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

NANDA AYU NISA PASAGI

Masalah dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru yang tidak dapat menyesuaikan diri di lingkungan baru, tidak percaya diri untuk membuka informasi diri secara langsung dan sering bergantung pada media sosial untuk berkenalan dan mencari informasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *media social dependency* dengan *self disclosure* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Lampung. Populasi penelitian ini sebanyak 103 mahasiswa baru Bimbingan Konseling Universitas Lampung. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *media social dependency* dan skala *self disclosure*. Hasil penelitian menunjukkan tingkat *media social dependency* pada laki-laki masuk pada kategorisasi tingkat rendah dengan perolehan nilai persentase sebesar 50%. Sedangkan tingkat *media social dependency* pada perempuan masuk pada kategori sedang dengan perolehan nilai persentase 51%. Variabel *self disclosure* menunjukkan tingkat *self disclosure* pada laki-laki masuk pada kategorisasi tingkat rendah dengan perolehan nilai persentase sebesar 50%. Sedangkan tingkat *self disclosure* pada perempuan masuk pada kategori sedang dengan perolehan nilai persentase 59% dari jumlah keseluruhan mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang kuat antara *media social dependency* dengan *self disclosure* mahasiswa yang ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0,000 yang berarti nilai tersebut $< 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan dengan derajat keeratan hubungan pada tingkat kuat yaitu 0,690 karena berada pada rentang 0,60 – 0,799. Kesimpulan dari penelitian ini adalah semakin tinggi *media social dependency* maka semakin tinggi *self disclosure* begitupun sebaliknya, semakin rendah *media social dependency* maka semakin rendah *self disclosure*.

Kata kunci : *media social dependency, self disclosure.*

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA DEPENDENCY AND SELF-DISCLOSURE IN NEW STUDENTS PROGRAM COUNSELING AND GUIDANCE UNIVERSITY OF LAMPUNG

By

NANDA AYU NISA PASAGI

The problem in this study is new students who cannot adjust in a new environment, not confident to disclose personal information directly and often depend on social media to get acquainted and find information. This study aims to determine the relationship between social media dependency and self-disclosure in students of the University of Lampung Guidance Counseling Study Program. The population of this study were 103 new students of University of Lampung Counseling Guidance. Data collection techniques using social media dependency scale and self-disclosure scale. The results showed that the level of social media dependency in men was included in the low level categorization with a percentage value of 50%. While the level of social media dependency in women is in the medium category with a percentage value of 51%. Meanwhile, the self-disclosure variable shows that the level of self-disclosure in men is categorized at a low level with a percentage value of 50%. Meanwhile, the level of self-disclosure in women is in the moderate category with a percentage value of 59% of the total number of students. The results showed that there is a strong relationship between social media dependency and student self-disclosure.

Keywords: *media social dependency, self disclosure.*

**HUBUNGAN ANTARA *MEDIA SOCIAL DEPENDENCY* DENGAN *SELF
DISCLOSURE* PADA MAHASISWA BARU BIMBINGAN DAN
KONSELING FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG**

**Oleh
NANDA AYU NISA PASAGI**

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar Sarjana
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2025

Judul Skripsi

**: HUBUNGAN ANTARA MEDIA SOCIAL
DEPENDENCY DENGAN SELF DISCLOSURE
PADA MAHASISWA BARU BIMBINGAN DAN
KONSELING FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG**

Nama Mahasiswa

: Nanda Ayu Nisa Pasagi

Nomor Pokok Mahasiswa

: 2113052003

Program Studi

: Bimbingan dan Konseling

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A, Psi.
NIP 197907142003122001

Moch Johan Pratama, S.Psi., M.Psi.
NIP 198709182015041001

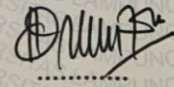
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.



Sekretaris : Moch Johan Pratama, S.Psi., M.Psi.



Penguji Utama : Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.
NIP. 1987050420140441001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 22 Mei 2025

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Nanda Ayu Nisa Pasagi
NPM : 2113052003
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul "*Hubungan Media Social Dependency dengan Self Disclosure*" pada mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung" adalah benar karya saya sendiri dan tidak terdapat karya yang telah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Bandar Lampung, 22 Mei 2025



Nanda Ayu Nisa Pasagi

NPM 2113052003

RIWAYAT HIDUP



Peneliti bernama Nanda Ayu Nisa Pasagi lahir di Menggala, pada tanggal 13 Desember 2002. Peneliti merupakan anak pertama dari tiga bersaudara dari pasangan bapak Nimbang Abdul Hamid dan ibu Nursiah. Peneliti memulai pendidikan di SDIT Insan Cendekia Tulang Bawang, kemudian melanjutkan pendidikan ke MTS Miftahul Ulum Lampung Tengah, Setelah itu melanjutkan pendidikan ke MAN 1 Bandar Lampung dan lulus pada tahun 2021.

Pada tahun 2021 peneliti terdaftar sebagai mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Melalui jalur SNMPTN Masuk Perguruan Tinggi Negeri. Peneliti melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Sidoharjo, Kecamatan Way Panji, Lampung Selatan. Peneliti juga melakukan Program Lapangan Persekolahan (PLP) di SMP Negeri 1 Way Panji.

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(QS Al Baqarah 286)

“Jika bukan karena Allah yang mampukan, aku mungkin sudah lama menyerah.”

(Q.S Al-Insyirah 05-06)

“Pada akhirnya, ini semua hanyalah permulaan”

(Nadin Amizah)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas terselesaikannya penulisan skripsi ini, kupersembahkan karya kecilku teruntuk insan yang paling berharga, tak terukur nilainya dengan materi dunia

Kupersembahkan karya kecilku ini kepada: **Kedua orang tua tercinta**

Papa Nimbang Abdul Hamid dan Mama Nursiah, 2 kata Terima Kasih pun tak akan cukup untuk menjelaskan bagaimana berharga nya kedua sosok yang selalu menyinari kehidupan anak pertama nya, langkah kecil yang selalu diiringi dengan doa, kasih sayang dan kekuatan telah mengantarkan putri nya sampai titik perjuangan ini. Diriku bahkan tak akan mampu membalasnya, namun percayalah aku mencintai kalian lebih dari yang bisa diungkapkan dengan kata-kata

Kepada adik yang ginda sayangi,

Siti Nur Afta dan Salsabila Jariyah Pertiwi, Lagu nina dari feast menjadi bukti bahwa seorang kakak ingin adik-adiknya lebih hebat darinya, Terimakasih telah memberikan kehangatan dan bentuk sempurna dari kakak beradik.

Untuk diriku sendiri,

Nanda Ayu Nisa Pasagi terima kasih atas segala kegigihan, kesabaran, air mata, dan setiap langkah kecil yang akhirnya mengantarkan pada titik ini. Ini adalah bukti bahwa kamu mampu.

Serta keluarga besarku,

Almamater tercinta Universitas Lampung.

SANWACANA

Bismillahirrahmanirrahim, dengan mengagungkan nama Allah Subhanahu Wa Ta'ala, penulis memanjatkan puji dan syukur atas limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya, yang memungkinkan terselesaikannya karya ilmiah skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Media Social Dependency* dengan *Self Disclosure* pada Mahasiswa Baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung”. Skripsi ini disusun sebagai pemenuhan persyaratan untuk meraih gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.

Proses penyelesaian karya tulis ini terwujud berkat dukungan dan kolaborasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan setulus hati dan penuh kerendahan diri, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Ibu Rani Ramhayanthi Z., S.Pd., M.A., yang terhormat selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A. Psi., selaku pembimbing I yang dengan sabar memberikan motivasi, bimbingan, dan arahan yang tak ternilai hingga skripsi ini terselesaikan.
5. Bapak Moch Johan Pratama, S.Psi, M.Psi selaku pembimbing pembantu yang selalu memberikan motivasi, serta bimbingan dan arahan kepada penulis dengan sabar dan Ikhlas sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Terimakasih selalu mempermudah sehingga skripsi ini terselesaikan.

6. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku dosen pembahas yang telah meluangkan waktu berharga untuk memberikan bimbingan dan arahan demi kesempurnaan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen dan Staff Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung, atas ilmu pengetahuan, dukungan positif, serta pengalaman perkuliahan yang sangat berharga bagi penulis.
8. Ayahku tercinta, Papa Nimbang Abdul Hamid. Terima kasih atas doa yang tiada henti, dukungan, pelajaran, mental support. Terimakasih untuk semua uang yang dikeluarkan untuk pendidikanku, baju yang nyaman, tempat tinggal yang nyaman dan masih banyak kebahagiaan yang telah diusahakan yang tidak bisa disebutkan. Semoga yang selalu Nanda usahakan dapat sedikit membuat papa bangga, selalu doakan agar *one day* bisa membalas apa yang papa berikan.
9. Pintu surgaku, Mama Nursiah. Terimakasih untuk segala hal yang selalu diusahakan untukku, yang rela mengalah berkali kali demi anaknya, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan. Terima kasih atas segalanya. Semoga mama sehat, dan bahagia selalu karena mama harus selalu ada disetiap perjuangan dan pencapaian hidup penulis.
10. Adik-adikku tersayang Siti Nur Afta dan Salsabila Jariyah Pertiwi. Terima kasih telah memberikan dukungan, memberikan canda tawa yang sangat berarti. Kehadiran kalian menjadi penyemangat dalam berjuang bersama untuk membahagiakan kedua orang tua. Semoga apa yang ginda capai dihari ini juga menjadi inspirasi kalian untuk bermimpi dan meraih cita-cita.
11. Keluarga besarku terkhusus Late Leha dan para sepupu. erimakasih selalu menjadi tempat berkeluh kesah selama masa sulit yang dirasakan di perkuliahan. Semoga Allah selalu memberikan kesehatan dan hal baik yang selalu saya usahakan menjadi kebanggaan dalam keluarga besar.
12. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Aditya Pramana. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan masa perkuliahan saya, selalu memberikan dukungan, kebaikan, perhatian, dan selalu mendengarkan keluh kesah setiap harinya. Semoga kita bisa sukses bersama dengan apa yang kita impikan.

13. Sahabat-sahabat tercinta, Mita Paramudya, Nadila 53, Putri Tin Laurani, Stefani, dan Kina yang telah menjadi teman yang menyenangkan, selalu mendukung, dan setia menemani penulis dalam menempuh perjalanan perkuliahan hingga skripsi ini selesai. Terimakasih untuk canda tawanya, selalu mendengarkan keluh kesah yang dirasakan dimasa perkuliahan ini, sudah mewarnai kehidupan anak rantau ini yang jauh dari keluarganya. Semoga kalian senantiasa dilimpahi kebaikan, dilindungi Allah SWT. Dimanapun kalian berada.

14. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, I wanna thank me for always being a giver and trying give more than I receive, I wanna thank me for trying to do more right than wrong, I wanna thank me for just being me at all times.*

Akhir kata, penulis menyadari bahwa dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini jauh dari kata kesempurnaan. Sehingga penulis mengharapkan pemberian kritik dan saran yang membangun agar menjadi skripsi yang lebih baik.

Bandar Lampung. 22 Mei 2025



Nanda Ayu Nisa Pasagi

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii

I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
1.7 Kerangka Pikir.....	8
1.8 Hipotesis Penelitian	9
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Media Sosial	10
2.1.1 Pengertian <i>Media Social Dependency</i>	10
2.1.2 Aspek – Aspek <i>Media Social Dependency</i>	11
2.1.3 Faktor-faktor <i>Media Social Dependency</i>	12
2.1.4 Dampak <i>Media Social Dependency</i>	13
2.2 <i>Self Disclosure</i>	17
2.2.1 Pengertian <i>Self Disclosure</i>	17
2.2.2 Aspek – Aspek <i>Self Disclosure</i>	19
2.2.3 Faktor- factor yang mempengaruhi <i>Self Disclosure</i>	20
2.2.4 Manfaat <i>Self Disclosure</i>	22
2.2.5 Dampak negative <i>self disclosure</i> yang buruk.....	24
2.2.6 Dinamika Psikologis antara <i>media social dependency</i> dengan <i>self disclosure</i>	26
2.3 Penelitian Relavan	27
III METODE PENELITIAN	30
3.1 Metode Penelitian.....	30
3.2 Populasi dan Sampel	31
3.2.1 Populasi Penelitian.....	31
3.2.2 Sampel penelitian.....	31
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	32
3.3.1 Lokasi Penelitian.....	32
3.3.2 Waktu Penelitian.....	32

3.4	<i>Gender</i>	32
3.5	Variabel Penelitian	33
3.6	Definisi Operasional Variabel	33
	3.6.1 <i>Media social dependency</i>	34
	3.6.2 <i>Self Disclosure</i>	34
3.7	Teknik Pengumpulan Data	34
3.8	Uji coba instrumen	38
	3.8.1 Uji validitas	38
	3.8.2 Uji realibilitas.....	40
3.9	Teknik analisis data	41
	3.9.1 Uji normalitas.....	42
	3.9.2 Uji linearitas	42
	3.9.3 Uji Homogenitas	43
	3.9.4 Uji hipotesis.....	43
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....		45
4.1	Pelaksanaan Penelitian	45
	4.1.1 Profil Lokasi Penelitian	45
4.2	Hasil Penelitian.....	45
	4.2.1 Analisis Data Deskriptif	45
4.3	Hasil Uji Hipotesis	50
4.4	Pembahasan	52
V. SIMPULAN DAN SARAN		59
5.1	Kesimpulan.....	59
5.2	Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA		61
LAMPIRAN.....		61

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data <i>gender</i> mahasiswa baru BK Unila.....	33
2 Kategori Jawaban Skala Likert.....	35
3 Blue Print Skala Media Social Dependency.....	36
4 Blue Print Skala Self Disclosure.....	37
5 Klasifikasi Reliabilitas (r)	40
6 Hasil Uji Reliabilitas Media Social Dependency.....	41
7 Hasil Uji Reliabilitas Self Disclosure.....	41
8 Hasil Uji Normalitas.....	42
9 Hasil Uji Linearitas.....	42
10 Hasil Uji Homogenitas.....	43
11 Interpretasi Koefisien Korelasi.....	44
12. Keterangan tingkat media social dependency laki-laki.....	47
13. Keterangan tingkat media social dependency Perempuan	48
14. Keterangan tingkat self disclosure laki-laki.....	49
15. Keterangan tingkat self disclosure perempuan	50
16. Hasil analisis korelasi.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pikir Penelitian	39
2. Rumus Product Moment.....	39
3. Rumus Alpha Cronbac's.....	40
4. Diagram batang tingkat media social dependency laki laki.....	46
5. Diagram batang tingkat media social dependency perempuan.....	47
6. Diagram batang tingkat Self Disclosure laki-laki.....	48
7. Diagram batang tingkat Self Disclosure perempuan.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Penilaian Uji Ahli Instrumen Media Social Dependency.....	65
2. Penilaian Uji Ahli Instrmen Self Disclosure.....	68
3. Hasil Uji Validitas Variabel Media Social Dependency.....	71
4. Hasil Uji Validitas Variabel Self Disclosure.....	72
5. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Media Social Dependency.....	73
6. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Self Disclosure.....	74
7. Hasil Uji Normalitas.....	75
8. Hasil Uji Linearitas.....	76
9. Hasil Uji Homogenitas.....	77
10 Uji Hipotesis (Uji Korelasional).....	77
11 Media Social Dependency Laki-Laki.....	78
12 Media Social Dependency Perempuan.....	79
13. Self Disclosure Laki-Laki.....	80
14. Self Disclosure Perempuan.....	81
15. Instrumen Penelitian.....	82
16. Data Tabulasi Skala Media Social Dependency.....	87
17. Data Tabulasi Skala Self Disclosure.....	92
18. Surat Keterangan Validasi Instrumen Penelitian I.....	101
19. Surat Keterangan Validasi Instrumen Penelitian I.....	102

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Media sosial menurut (Kuss & Griffiths, 2019) telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari di era internet yang terus berkembang, terutama mahasiswa. Situs seperti Facebook, Instagram, Twitter, Telegram dan TikTok memungkinkan orang berinteraksi secara virtual, berbagi informasi, dan mengungkapkan diri. Media sosial bukan hanya sekadar alat komunikasi, tetapi juga tempat di mana orang dapat mengekspresikan diri dan berinteraksi dengan orang lain. Selama transisi menuju kehidupan kampus, mahasiswa baru sering memanfaatkan media sosial untuk beradaptasi dengan lingkungan baru mereka, membangun jaringan sosial, dan menemukan dukungan emosional.

Ketergantungan yang tinggi pada media sosial dapat mempengaruhi cara individu melakukan self-disclosure. Beberapa studi menunjukkan bahwa individu yang sangat tergantung pada media sosial cenderung mengabaikan risiko jangka panjang dari keterbukaan yang berlebihan, seperti pelanggaran privasi atau dampak negatif terhadap citra diri. (Blose dkk., 2020) Salah satu fenomena yang banyak mendapat perhatian adalah ketergantungan pada media sosial, atau yang dikenal dengan istilah *media social dependency*. *Media social dependency* atau ketergantungan pada media sosial didefinisikan sebuah hubungan yang mencerminkan bagaimana tujuan individu bergantung pada sumber daya yang disediakan oleh media". (Graham & Mazer, 2019)

Sebelum adanya internet dan media sosial, orang saling menyapa dan berinteraksi saat bertemu. Saat ini, orang lebih suka menggunakan ponsel mereka untuk tetap aktif di dunia maya, sehingga mereka sering lupa memiliki teman yang sesungguhnya atau di sekitar mereka. Fenomena ini

sudah sangat umum di kalangan mahasiswa. Mahasiswa biasanya tidak peduli bahkan mungkin tidak menyadari penggunaan media sosial yang berlebihan.

Remaja yang mengakses media sosial dengan jangka waktu yang berlebihan harus diperhatikan karena kecanduan media sosial berdampak negatif pada kesehatan fisik mereka dan menyebabkan mereka kurang berolahraga. Berkontribusi pada beberapa masalah kesehatan seperti nyeri punggung, nyeri leher, bahu, dan mata yang lelah. Penggunaan media sosial yang berlebihan juga berkaitan dengan masalah tidur seperti insomnia dan kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk menyebabkan penurunan sistem kekebalan tubuh dan peningkatan seseorang terhadap penyakit yang berbeda. Situs web sosial, kecanduan media sosial sangat mengganggu hubungan sosial antara keluarga dan lingkungan. Kecanduan media sosial yang tinggi, domain psikologis memiliki gejala obsesif dan depresi kecemasan, fobia sosial, permusuhan dan ide bunuh diri (Almukhtar & Alsaad, 2020).

Salah satu pencegahan yang dapat dilakukan pada remaja yang mengalami kecanduan media sosial rendah adalah dengan mengajarkan mereka tentang cara menggunakan media sosial dengan benar dan hanya seperlunya, sehingga mereka tidak selalu ingin terhubung dengannya. Selain itu, mereka dapat bekerja sama dengan orang tua dan guru untuk memberi tahu mereka tentang bahaya dan efek negatif kecanduan media sosial (Aprilia dkk., 2020). Untuk mencegah remaja menjadi sangat kecanduan media sosial, harus dibantu untuk mengurangi penggunaan media sosial, atau bahkan menghindarinya sama sekali, dalam jangka waktu tertentu. Selain itu, apabila remaja kembali mengakses media sosial harus dilakukan pengontrolan dalam penggunaannya. (Aprilia dkk., 2020)

Salah satu aspek penting dalam interaksi sosial di media sosial adalah *self disclosure* atau pengungkapan diri. *Self-disclosure* adalah proses membuat diri sendiri dikenal oleh orang lain, di mana "*target-persons*" adalah orang-

orang kepada siapa informasi tentang diri dikomunikasikan. *Self-disclosure* melibatkan pengungkapan pengalaman seseorang secara penuh, spontan, dan jujur kepada orang lain, yang dapat mengurangi misteri tentang diri mereka. Jourard juga menekankan bahwa *self-disclosure* adalah cara untuk meningkatkan kontak dengan diri sejati seseorang dan membantu dalam mengarahkan takdir mereka berdasarkan pengetahuan ini. (Jourard, 1971).

Di era media sosial, *self-disclosure* seringkali terjadi dalam bentuk pembaruan status, foto, dan komentar yang diposting secara publik atau dalam kelompok yang lebih kecil. Penelitian menunjukkan bahwa media sosial menyediakan platform yang memudahkan individu untuk melakukan *self-disclosure*, meskipun dengan risiko yang menyertainya seperti pelanggaran privasi dan dampak negatif pada kesejahteraan psikologis. (Frison & Eggermont, 2018). Orang-orang yang cenderung bergantung pada media sosial mungkin lebih sering melakukan *self-disclosure*, yang dapat mempengaruhi bagaimana mereka berinteraksi dengan orang lain dan bagaimana mereka merasa tentang diri mereka sendiri.

Menurut (Jourard, 1971) Terdapat manfaat dari *Self disclosure* yang baik pada remaja yaitu 1). Meningkatkan hubungan yang komunikatif 2). Kesehatan kepribadian. *self disclosure* dianggap sebagai gejala kepribadian yang sehat dan merupakan cara untuk mencapai kepribadian yang sehat. Remaja dapat meningkatkan hubungan dengan diri sejati mereka dan mengurangi misteri tentang diri mereka jika mereka mengungkapkan diri mereka sepenuhnya, spontan, dan jujur kepada orang lain. 3). Pengembangan diri. *Self disclosure* adalah sarana untuk mencapai pertumbuhan diri. 4). Kesehatan mental, 5). Pengetahuan Diri 6). Pemahaman dan Hubungan 7). Kepercayaan dan Kepuasan.

Menurut Havighurst (Putro, 2017) salah satu tugas perkembangan yang dimiliki remaja adalah membangun keterampilan intelektual yang diperlukan untuk hidup bermasyarakat. Remaja harus mampu

menyesuaikan diri dengan teman-temannya agar dapat diterima di lingkungan masyarakat, terutama di lingkungan teman sebaya. Berkomunikasi dan berinteraksi dengan teman sekelasnya, baik di dunia nyata maupun di dunia maya melalui media sosial, adalah cara untuk menyesuaikan diri.

Pada kenyataannya, remaja khususnya mahasiswa baru lebih suka berkomunikasi dan berinteraksi melalui media sosial. Hal ini juga terjadi pada remaja yaitu mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung, berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap subjek penelitian didapatkan hasil bahwa subjek mengalami misalnya, untuk berkenalan banyak yang hanya kenal dan akrab melalui sosial media saja, tetapi tidak pernah berkomunikasi secara langsung, tidak jarang ada sekelompok remaja yang berkumpul dengan teman-teman sebayanya, dan mereka lebih suka bermain-main dengan perangkat elektronik mereka daripada memulai percakapan dengan orang-orang di sekitar mereka. Berkomunikasi secara langsung juga penting karena dapat membangun hubungan yang lebih akrab.

Transisi menuju kehidupan kampus, mahasiswa baru biasanya menghadapi banyak kesulitan. Mahasiswa baru menghadapi banyak tantangan, termasuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, membangun jaringan sosial, dan mengelola berbagai tuntutan akademik dan sosial. Media sosial seringkali menjadi alat utama untuk mengatasi tantangan ini. Dengan menggunakannya, mereka dapat mencari dukungan sosial, berbagi pengalaman, dan membangun hubungan dengan teman-teman baru. (DeAndrea dkk., 2018). Namun, ketergantungan pada media sosial juga dapat memperburuk perasaan kecemasan dan isolasi jika tidak dikelola dengan baik.

Berdasarkan penelitian yang diungkapkan (Bargh dkk., 2020) Individu dengan *self-disclosure* rendah mereka seringkali merasa tidak nyaman atau canggung saat berbicara tentang diri mereka sendiri, saat berbicara secara

langsung dengan orang lain. Sehingga individu dengan *self-disclosure* rendah lebih cenderung bergantung pada media sosial.

Rendahnya tingkat *self-disclosure* dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis, komunikasi interpersonal, dan pengembangan diri. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang bebas dari penilaian (*non-judgmental*) dan mendorong hubungan yang suportif agar individu merasa aman dan nyaman untuk berbagi. Sejumlah pendekatan telah dikembangkan untuk mengatasi rendahnya *self-disclosure*, antara lain konseling kelompok yang mampu menyediakan ruang aman untuk membuka diri, teknik Johari Window yang meningkatkan kesadaran diri dalam interaksi sosial, serta pelatihan asertif yang mendorong individu menyampaikan pikiran secara tegas namun sopan. Dukungan dari orang tua dan edukasi tentang penggunaan media sosial secara bijak juga turut membentuk pola keterbukaan diri yang sehat (Fauziah, 2022).

Penelitian ini, mahasiswa baru jurusan Bimbingan dan Konseling dipilih sebagai subjek karena mereka berada dalam fase transisi penting dari kehidupan sekolah ke perkuliahan, di mana media sosial sering digunakan sebagai sarana beradaptasi, berekspresi, dan mencari dukungan. Mahasiswa baru masih dalam tahap pembentukan identitas, dan media sosial sering menjadi ruang bagi mereka untuk bereksperimen dengan identitas baru serta berbagi pengalaman pribadi. Sebagai calon guru bk, pemahaman mereka tentang keterbukaan diri (*self disclosure*) sangat penting dalam membangun hubungan interpersonal. Media sosial dapat memengaruhi keterbukaan diri mereka, baik dalam dunia nyata maupun di lingkungan digital, sehingga memahami hubungan antara ketergantungan media sosial dan keterbukaan diri pada kelompok ini relevan untuk memberikan wawasan lebih lanjut.

Berdasarkan paparan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai apakah ada hubungan antara *media social dependency* dan *self disclosure*. Maka permasalahan dari penelitian ini yaitu mahasiswa baru tidak dapat menyesuaikan diri di lingkungan baru dan tidak percaya diri untuk membuka informasi diri secara langsung. Penelitian ini penting untuk memahami bagaimana ketergantungan pada media sosial mempengaruhi cara individu mengungkapkan diri mereka di *platform* tersebut, dan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *media social dependency* dengan *self disclosure* pada mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa baru tidak dapat menyesuaikan diri di lingkungan baru
2. Mahasiswa baru tidak percaya diri untuk membuka informasi diri secara langsung
3. Mahasiswa baru sering bergantung pada media sosial untuk berkenalan dan mencari informasi.
4. Rendahnya penerimaan mahasiswa baru di lingkungan sekitar.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini dapat dilakukan lebih fokus, sempurna, dan mendalam maka penulis memandang permasalahan penelitian yang diangkat perlu membatasi permasalahan hanya mengenai “Hubungan *media social dependency* dengan *self disclosure* mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung “.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang dan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penulisan ini yaitu : “Apakah terdapat hubungan

antara *media social dependency* dengan *self disclosure* mahasiswa baru program studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung? ”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adakah hubungan *media social dependency* dengan *self disclosure* pada mahasiswa baru bimbingan & konseling FKIP Universitas Lampung.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis.

a. Manfaat secara teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu sumber informasi bagi pengembangan Ilmu Bimbingan dan Konseling khususnya terkait hubungan antara *media social dependency* dengan *self disclosure* pada mahasiswa.

b. Manfaat secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memiliki kebermanfaatan dalam dunia Pendidikan baik secara langsung ataupun tidak langsung.

Manfaat yang dapat diperoleh pada penelitian ini ialah:

1. Bagi mahasiswa, penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan mengenai penggunaan sosial media yang baik dengan menggunakannya ke arah yang positif dan terhindar dari dampak negatif akibat penggunaan media sosial yang berlebihan Serta dapat meningkatkan pemahaman terkait *self disclosure*.
2. Manfaat bagi diri sendiri, yaitu untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai *media social dependency* dan *self disclosure*.
3. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber referensi dan bahan pembanding bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengangkat objek ini.

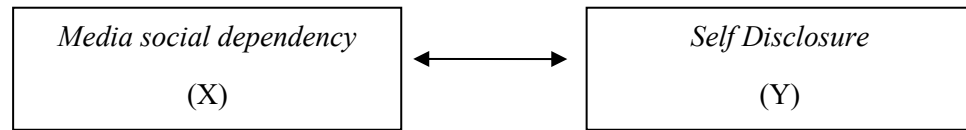
1.7 Kerangka Pikir

Penelitian ini membahas mengenai hubungan antara *media social dependency* dengan *self disclosure* mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Berbagai perilaku yang muncul pada remaja khususnya pada mahasiswa baru terkait permasalahan *media social dependency* dimana peneliti menemukan bahwa terdapat mahasiswa yang lebih suka berkomunikasi dan berinteraksi melalui media sosial. Misalnya, untuk berkenalan banyak yang hanya kenal dan akrab melalui sosial media saja, tetapi tidak pernah berkomunikasi secara langsung, tidak jarang ada sekelompok remaja yang berkumpul dengan teman-teman sebayanya, dan mereka lebih suka bermain-main dengan perangkat elektronik mereka daripada memulai percakapan dengan orang-orang di sekitar mereka.

Social media dependency adalah sejauh mana individu bergantung pada media sosial untuk memenuhi tujuan mereka. Ada beberapa factor yang mempengaruhi seseorang ketergantungan media sosial diantaranya: (1) Pengaruh Sosial Psikologis dan Struktural, (2) Keterlibatan Publik dan Kepercayaan. (3) Komunikasi dengan Teman Sebaya, (4) Perilaku Pembelian, (5) Kekuatan Ikatan Sosial. (Graham & Mazer, 2019).

Semakin tinggi tingkat ketergantungan seseorang pada media sosial (*media social dependency*), maka semakin tinggi pula kecenderungannya untuk mengungkapkan diri (*self disclosure*). Hal ini menunjukkan bahwa media sosial menjadi sarana yang mempermudah mahasiswa baru dalam membangun komunikasi, terutama dalam fase adaptasi terhadap lingkungan kampus baru. Mahasiswa baru cenderung menggunakan media sosial untuk menjalin pertemanan, menyampaikan perasaan, serta mengekspresikan identitas diri karena merasa lebih nyaman dan aman dibandingkan dengan interaksi langsung.

Berdasarkan penjabaran diatas, Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *media social dependency* dan *self disclosure* mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung. Kerangka berfikir sebagai berikut:



Gambar 1. 1 Kerangka Pikir Penelitian

1.8 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian ini, maka peneliti mengajukan hipotesis yaitu adanya hubungan antara *media social dependency* dengan *self disclosure* Mahasiswa Baru Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.

Ho : Tidak terdapat hubungan antara *media social dependency* dengan *self disclosure* Mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.

Ha : Terdapat hubungan antara *media social dependency* dengan *self disclosure* Mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Media Sosial

2.1.1 Pengertian *Media Social Dependency*

Media social dependency adalah sejauh mana individu bergantung pada media sosial untuk memenuhi tujuan mereka. Definisi ini diadaptasi dari pengukuran tradisional komunikasi massa seperti *Internet Dependency Scale* dan *Television Affinity Scale* untuk menilai sejauh mana individu menggunakan media sosial untuk memenuhi tujuan mereka. *Media dependency* didefinisikan sebagai "sebuah hubungan yang mencerminkan bagaimana tujuan individu bergantung pada sumber daya yang disediakan oleh media". (Graham & Mazer, 2019)

Media social dependency didefinisikan oleh Nurfajri (dalam Nurmandia, 2013) sebagai gangguan afektif (depresi, kesulitan) yang dapat menyebabkan ketakutan, kecemasan, dan perubahan suasana hati sebagai gangguan psikologis yang meningkatkan jumlah penggunaan yang digunakan pengguna untuk mendapatkan kesenangan. Ketergantungan media sosial adalah suatu kondisi di mana orang merasa dunia maya dilayar ponsel mereka lebih menarik daripada rekan-rekan mereka di kehidupan nyata.

Media social dependency adalah jenis kecanduan perilaku yang ditandai dengan penggunaan media sosial yang berlebihan, disertai dengan perasaan cemas jika tidak terhubung, dan ketidakmampuan untuk mengurangi penggunaan meskipun berdampak negatif. Aspek frekuensi, intensitas, dan dampak emosional pada kehidupan pengguna dapat digunakan untuk mengukur ketergantungan ini. (Andreassen dkk., 2012)

Media social dependency atau ketergantungan pada media sosial adalah kondisi di mana seseorang merasa sangat bergantung pada platform media sosial dalam menjalani kehidupan sehari-hari, baik untuk memenuhi kebutuhan informasi, hiburan, interaksi sosial, maupun pemenuhan emosional. Ketergantungan ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis, perilaku sosial, dan aktivitas sehari-hari seseorang. Banyak orang terus-menerus menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan sosial mereka karena berbagai fungsinya, seperti komunikasi, jejaring sosial, informasi, dan hiburan. (LaRose & Eastin, 2004)

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan para ahli diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa *media social dependency* merupakan kondisi dimana seseorang sangat bergantung pada platform yang disediakan oleh media sosial, pengguna yang menghabiskan waktunya di media sosial online, mengabaikan aktivitas dan kewajibannya sehari hari. Bahwa dunia maya jauh lebih menarik daripada kenyataan sehari hari.

2.1.2 Aspek–Aspek *Media Social Dependency*

Dalam memahami konsep media social dependency secara menyeluruh, penting untuk mengeksplorasi aspek aspek yang membentuk proses ini. Menurut (Graham & Mazer, 2019) mengemukakan tiga aspek dalam media social dependency, yaitu:

a. Cognitive dependency

sejauh mana individu mengandalkan media sosial untuk memproses informasi, memahami lingkungan sekitar, dan membentuk persepsi terhadap realitas sosial.

b. Emotional dependency

Menggambarkan keterikatan emosional seseorang terhadap media sosial, yaitu ketika media sosial menjadi sumber utama regulasi emosi, seperti mengatasi kesepian, stres, atau memperoleh kepuasan.

c. *Behavioral Dependency*

kebiasaan dalam menggunakan media sosial, meskipun tidak ada kebutuhan informasi atau tujuan tertentu, menggunakan media sosial secara otomatis atau berlebihan, kesulitan mengurangi waktu penggunaan meskipun sadar dampaknya.

2.1.3 Faktor-faktor *Media Social Dependency*

Media sosial dependency merupakan fenomena yang semakin berkembang seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai faktor diketahui dapat mempengaruhi ketergantungan seseorang terhadap media sosial. Faktor-faktor ini tidak hanya mencakup aspek personal, tetapi juga melibatkan pengaruh lingkungan dan teknologi yang ada. Menurut (Graham & Mazer, 2019) Ada beberapa factor yang mempengaruhi seseorang dalam ketergantungan media sosial yaitu:

1. Pengaruh Sosial Psikologis dan Struktural:

Teori *Individual Media Dependency* (IMD) menjelaskan bahwa faktor sosial psikologis dan struktural mempengaruhi pembentukan ketergantungan media. Faktor-faktor ini mempengaruhi bagaimana individu menggunakan media sosial untuk memenuhi tujuan pribadi mereka.

2. Keterlibatan Publik dan Kepercayaan:

Social media dependency diharapkan memiliki dampak pada banyak aspek penting dalam kehidupan seseorang, termasuk keterlibatan publik dan kepercayaan. Ketergantungan pada media sosial dapat mempengaruhi bagaimana individu berinteraksi dengan halaman media sosial perusahaan dan keterlibatan mereka dalam aktivitas public.

3. Komunikasi dengan Teman Sebaya:

Ketergantungan pada media sosial juga mempengaruhi komunikasi dengan teman sebaya. Penelitian menunjukkan bahwa *social media*

dependency dapat mempengaruhi komunikasi *peer-to-peer* tentang organisasi di media sosial.

4. Perilaku Pembelian:

Social media dependency juga dapat mempengaruhi perilaku pembelian individu. Ketergantungan pada media sosial dapat mempengaruhi keputusan pembelian dan interaksi dengan merk atau produk di platform media sosial.

5. Kekuatan Ikatan Sosial:

Kekuatan ikatan sosial juga merupakan faktor yang mempengaruhi *social media dependency*. Penelitian menunjukkan bahwa kekuatan ikatan sosial memiliki dampak signifikan pada ketergantungan media sosial, yang didukung oleh data dari Amerika Serikat dan China.

2.1.4 Dampak *Media Social Dependency*

Dalam penggunaan Media sosial sekarang sudah menjadi hal yang sangat umum dan menyentuh banyak aspek kehidupan kita. Ketergantungan media sosial yang bisa berdampak pada perasaan cemas atau stres. Di sisi lain, ketergantungan ini juga bisa merusak produktivitas, terutama jika kita menghabiskan waktu terlalu lama hingga pekerjaan atau studi terganggu. Meski begitu, ada juga sisi positifnya, media sosial bisa jadi sumber informasi dan cara memperkuat hubungan dengan orang lain. menurut (Graham & Mazer, 2019) memiliki beberapa dampak positif dan negatif yaitu:

1. Dampak Positif

Ketergantungan pada media sosial, atau *social media dependency*, sering kali dianggap membawa dampak negatif, terutama jika digunakan berlebihan. Namun, jika dimanfaatkan dengan bijak, ketergantungan ini juga dapat menghadirkan berbagai dampak positif yang bermanfaat bagi penggunaannya. Berikut adalah beberapa dampak positif dari ketergantungan media sosial menurut (Graham & Mazer, 2019) yaitu:

a. Pembangunan Modal Sosial

Media sosial membantu dalam pembangunan modal sosial, yaitu sumber daya yang terakumulasi melalui hubungan antar individu. Penggunaan media sosial, seperti Facebook, dapat membantu pengguna untuk mengenal orang baru dan membangun jembatan sosial, yang dikenal sebagai *bridging social capital*. Ini membantu pengguna terhubung dengan orang baru dan memperluas jaringan sosial mereka.

b. Dukungan Sosial

Teknologi komunikasi berbasis komputer (CMC) yang digunakan dalam media sosial menciptakan konteks di mana individu dapat menerima dukungan sosial. Dukungan ini dapat meningkatkan kesejahteraan individu dengan memberikan akses lebih mudah ke jaringan sosial yang sudah ada.

c. Peningkatan Kesejahteraan

Penggunaan media sosial, khususnya dalam bentuk pembaruan status, menulis posting, dan berbagi informasi, dapat mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan persepsi kesejahteraan individu. Aktivitas ini dikenal sebagai "*social snacking*" dan dapat meningkatkan perasaan harga diri dan kesejahteraan.

d. Keterlibatan Publik

Ketergantungan pada media sosial dapat meningkatkan keterlibatan publik. Orang yang lebih bergantung pada media sosial cenderung lebih terlibat dan memiliki lebih banyak interaksi dengan halaman media sosial korporat, yang dapat meningkatkan hubungan organisasi-publik.

Dampak-dampak positif ini menunjukkan bagaimana media sosial dapat berfungsi sebagai alat yang kuat untuk membangun dan memelihara hubungan sosial, serta meningkatkan kesejahteraan individu.

2. Dampak Negatif

Ketergantungan pada media sosial juga dapat membawa dampak negatif bagi penggunaannya. Penggunaan yang berlebihan atau kurang terkontrol

sering kali menyebabkan masalah kesehatan mental, menurunkan produktivitas, dan bahkan mengganggu kualitas interaksi sosial. Dampak negatif yang signifikan menurut (Graham & Mazer, 2019) yaitu:

a. Masalah Kesehatan Mental

Penggunaan media sosial telah dikaitkan dengan masalah kesehatan mental, terutama depresi. Studi menunjukkan adanya hubungan langsung antara penggunaan media sosial dan gejala depresi. Namun, dampaknya dapat bervariasi tergantung pada cara penggunaan media sosial tersebut. Pengguna pasif yang hanya menggulir konten tanpa berpartisipasi cenderung lebih mungkin menunjukkan gejala depresi dibandingkan dengan pengguna aktif yang berpartisipasi dalam diskusi atau membuat konten.

b. Ketergantungan Media Sosial

Ketergantungan pada media sosial dapat menyebabkan berbagai masalah, termasuk masalah relasional, kesehatan, dan kinerja. Ketergantungan ini dapat mempengaruhi komunikasi dengan teman sebaya dan hubungan organisasi-publik, serta meningkatkan stres akibat terus-menerus terhubung.

c. Pengaruh Negatif pada Persepsi Diri

Persepsi negatif dari interaksi di media sosial dapat meningkatkan gejala depresi. Sebagai contoh, ketika pengguna merasakan bahwa percakapan di media sosial lebih negatif, gejala depresi mereka cenderung meningkat. Sebaliknya, umpan balik positif dapat meningkatkan perasaan harga diri pengguna.

Menurut (Kurniawati, 2018) terdapat dampak positif dan negatif dari ketergantungan media sosial meliputi berbagai aspek yang dapat mempengaruhi individu, terutama remaja.

1. Dampak positif

Dampak positif dari ketergantungan media sosial meliputi beberapa aspek yang dapat memberikan manfaat bagi individu, terutama remaja.

Berikut adalah beberapa dampak positif yang diidentifikasi menurut (Kurniawati, 2018) yaitu:

a. Kemudahan Akses Informasi dan Jaringan

Media sosial memudahkan penyebaran informasi dan memperluas jaringan, memungkinkan individu terhubung dengan siapa saja di seluruh dunia tanpa batasan.

b. Aspek Sosial

Media sosial memungkinkan video call, menemukan teman lama, mendapatkan pasangan hidup, berbagi dengan teman, menunjukkan kemampuan diri kepada dunia luar, menyatukan komunitas dengan hobi yang sama, menambah relasi, dan membuat penggunanya tetap *up to date*.

c. Aspek Ekonomi dan Bisnis

Media sosial mendukung promosi bisnis melalui internet marketing, online shop, dan layanan jasa online. Ini juga memperlancar proses transaksi keuangan melalui internet banking dan menciptakan lapangan pekerjaan baru seperti admin sosial media dan data entry.

d. Aspek Pendidikan

Media sosial mempermudah akses ke jurnal dan hasil penelitian secara online, serta menjadi bahan penelitian ilmiah.

e. Hubungan Sosial

Media sosial membantu menjaga hubungan dengan keluarga yang jauh, mempererat hubungan pertemanan, dan merencanakan waktu bersama teman.

2. Dampak negatif

Dampak negatif dari ketergantungan media sosial meliputi beberapa aspek yang dapat memberikan dampak buruk bagi individu, terutama remaja. Terdapat dampak negatif jika ketergantungan media sosial Menurut (Kurniawati, 2018) yaitu:

a. Aspek Sosial

Penggunaan media sosial yang tidak bijak dapat membuat seseorang merasa tidak aman dan meningkatkan model kejahatan seperti *cyber crime* dan prostitusi online. Selain itu, media sosial seringkali membuat individu menjadi jauh dari lingkungan sekitarnya.

b. Konten Negatif

Media sosial dapat menjadi sarana penyebaran konten pornografi, SARA, informasi *hoax*, dan kampanye hitam. Hal ini dapat mempengaruhi pandangan dan perilaku individu yang terpapar.

c. Privasi dan Keamanan

Tidak adanya privasi di media sosial meningkatkan risiko terjadinya *cyber bullying*, pencemaran nama baik, serta kejahatan *hacking* dan *cracking*.

d. Kejahatan Digital

Media sosial dapat memfasilitasi pembajakan hak intelektual seperti film, lagu, dan *software*.

e. Pengaruh Sosial

Remaja yang masih dalam krisis identitas cenderung mudah terpengaruh oleh teman sebaya dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, yang dapat membuat mereka mencoba hal-hal baru yang mungkin negatif.

f. Produktivitas dan Interaksi Sosial

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menurunkan produktivitas dan rasa sosial di antara remaja, terutama dalam hubungan dengan keluarga. Dampak-dampak ini menunjukkan pentingnya pengawasan dan pendampingan dari orang tua serta peningkatan kesadaran remaja dalam menggunakan media sosial secara bijak.

2.2 *Self Disclosure*

2.2.1 *Pengertian Self Disclosure*

Keterbukaan diri atau yang sering dikenal sebagai *self-disclosure* merupakan kemampuan seseorang untuk memberikan informasi

pribadi mengenai dirinya kepada orang lain. Menurut (Jourard, 1971). *Self-disclosure* adalah proses membuat diri sendiri dikenal oleh orang lain, di mana "*target-persons*" adalah orang-orang kepada siapa informasi tentang diri dikomunikasikan. *Self-disclosure* melibatkan pengungkapan pengalaman seseorang secara penuh, spontan, dan jujur kepada orang lain, yang dapat mengurangi misteri tentang diri mereka. Jourard juga menekankan bahwa *self-disclosure* adalah cara untuk meningkatkan kontak dengan diri sejati seseorang dan membantu dalam mengarahkan takdir mereka berdasarkan pengetahuan ini.

Self-disclosure dianggap sebagai gejala kesehatan kepribadian dan merupakan cara untuk mencapai kepribadian yang sehat. Proses ini memungkinkan seseorang untuk meningkatkan kontak dengan dirinya yang sebenarnya dan dapat membantu dalam mengarahkan takdirnya berdasarkan pengetahuan ini. *Self-disclosure* juga mengurangi misteri yang ada antara individu, karena ketika seseorang mengungkapkan dirinya sepenuhnya, spontan, dan jujur kepada orang lain, prasangka tentang dirinya dapat berubah berdasarkan fakta yang terungkap (Jourard, 1971).

Dalam (deVito, 2011), di jelaskan pertama kali konsep mengenai *self disclosure* dikemukakan oleh Jourard, *self disclosure* yang didefinisikan sebagai komunikasi di mana seseorang mengungkapkan informasi terkait dirinya. Jenis kelamin, karakter individu, latar belakang budaya, karakter pendengar, dan topik yang akan dibahas adalah beberapa faktor *self disclosure* yang dapat dilakukan oleh individu. Faktor yang memengaruhi keinginan seseorang untuk membagikan informasi tentang diri mereka sendiri adalah topik diskusi atau pembahasan. Topik umum lebih mudah dibahas daripada topik yang bersifat sensitif. Contoh topik umum adalah hobi, pekerjaan, dan informasi dasar tentang seseorang yang

mudah diungkapkan, sedangkan topik sensitif seperti kehidupan pribadi, seks, masalah ekonomi, masalah keluarga, kebiasaan buruk, atau hal-hal rahasia lainnya.

Dalam penelitian ini, keterbukaan diri memiliki urgensi yang tinggi karena berhubungan dengan adaptasi sosial, kesehatan psikologis, dan pengaruh media sosial terhadap pola komunikasi baru siswa. Selain itu, penelitian ini juga ingin mengungkap perbedaan gender dalam keterbukaan diri, serta bagaimana siswa dapat mengembangkan keterbukaan diri yang sehat baik dalam interaksi langsung maupun di media sosial.

Pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *self disclosure* atau keterbukaan diri merupakan kondisi dimana individu berbagi informasi bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela, berbagi informasi yang bersifat pribadi pada orang lain dengan maksud memberi informasi yang akurat tentang dirinya.

2.2.2 Aspek – Aspek *Self Disclosure*

Dalam memahami konsep *self-disclosure* secara menyeluruh, penting untuk mengeksplorasi aspek aspek yang membentuk proses ini. Setiap aspek memainkan peran krusial dalam menentukan seberapa efektif individu dapat membagikan informasi pribadi dan membangun hubungan interpersonal. Menurut Jourard dan Lasakow (1958) mengemukakan lima aspek dalam *self disclosure*, yaitu:

a. *Intended Disclosure*

pengungkapan informasi pribadi yang disengaja atau direncanakan dalam interaksi interpersonal, serta dalam hubungan keluarga atau sosial lainnya.

b. *Amount*

Seberapa banyak informasi pribadi yang dibagikan seseorang kepada orang lain.

c. *Depth*

Tingkat kedalaman atau keintiman informasi pribadi yang diungkapkan seseorang dalam komunikasi. *Depth* menunjukkan seberapa pribadi, sensitif, atau emosional informasi yang dibagikan.

d. *Valence*

Nilai emosional dari informasi yang diungkapkan, apakah positif (misalnya kebanggaan) atau negatif (misalnya rasa bersalah).

e. *Honesty*

Tingkat keakuratan atau kebenaran dari informasi yang dibagikan. Sejauh mana informasi yang diungkapkan seseorang dalam komunikasi bersifat jujur, apa adanya, dan sesuai dengan kenyataan yang ia alami atau rasakan.

Menurut (Jourard, 1971) bahwa orang cenderung lebih terbuka dalam mengungkapkan informasi tentang selera, minat, sikap, pendapat, dan pekerjaan mereka dibandingkan dengan informasi tentang keuangan, kepribadian, dan tubuh mereka. Selain itu, *self-disclosure* juga dipengaruhi oleh *target-persons*, yaitu orang-orang kepada siapa informasi tersebut diungkapkan. Misalnya, orang muda yang belum menikah cenderung lebih banyak mengungkapkan diri kepada ibu mereka dibandingkan dengan ayah, teman laki-laki, atau teman perempuan. *Self-disclosure* juga dianggap sebagai gejala kesehatan kepribadian dan merupakan cara untuk mencapai kepribadian yang sehat. Ketika seseorang mengungkapkan dirinya sepenuhnya, spontan, dan jujur kepada orang lain, misteri tentang dirinya berkurang secara signifikan.

2.2.3 Faktor- faktor yang mempengaruhi *Self Disclosure*

Self-disclosure adalah aspek penting dalam interaksi sosial, di mana individu berbagi informasi pribadi dan perasaan mereka. Berbagai faktor memengaruhi tingkat *self-disclosure* seseorang. Memahami faktor-faktor ini dapat membantu kita mengeksplorasi bagaimana komunikasi terbuka

terbentuk dan bagaimana hal ini berdampak pada hubungan antarpribadi. Terdapat enam faktor dalam *Self Disclosure* yang dikemukakan (Jourard, 1971) , yaitu :

1. Aspek Informasi Diri:

Self-disclosure bervariasi berdasarkan aspek informasi tentang diri yang diungkapkan. Terdapat dua kluster utama:

- *Kluster "High Disclosure": Tastes and Interests* (Selera dan Minat), *Attitudes and Opinions* (Sikap dan Pendapat), dan *Work* (Pekerjaan).
- *Kluster "Low Disclosure": Money* (Keuangan), *Personality* (Kepribadian), dan *Body* (Tubuh).

2. *Target-Persons*:

Self-disclosure juga dipengaruhi oleh *target-persons*, yaitu orang-orang kepada siapa informasi tersebut diungkapkan. Misalnya, orang muda yang belum menikah cenderung lebih banyak mengungkapkan diri kepada ibu mereka dibandingkan dengan ayah, teman laki-laki, atau teman perempuan.

3. Kesehatan Kepribadian:

Self-disclosure dianggap sebagai gejala kesehatan kepribadian dan merupakan cara untuk mencapai kepribadian yang sehat. Ketika seseorang mengungkapkan dirinya sepenuhnya, spontan, dan jujur kepada orang lain, misteri tentang dirinya berkurang secara signifikan.

4. Korelasi dengan Tingkat Kesukaan:

Tingkat kesukaan terhadap *target-persons* juga ditemukan berkorelasi dengan jumlah informasi yang diungkapkan kepada mereka.

5. Perbedaan Individual:

Perbedaan individual seperti perasaan dan sikap terhadap *target-persons* juga mempengaruhi *self-disclosure*. Misalnya, penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih banyak mengungkapkan diri dibandingkan laki-laki, dan orang kulit putih cenderung lebih banyak mengungkapkan diri dibandingkan orang kulit hitam.

6. Usia:

Seiring bertambahnya usia, jumlah informasi yang diungkapkan kepada orang lain, terutama kepada orang tua dan teman sesama jenis, cenderung menurun. Namun, pengungkapan kepada teman lawan jenis atau pasangan meningkat dari usia 17 hingga sekitar usia lima puluhan, kemudian menurun.

2.2.4 Manfaat *Self Disclosure*

Self-disclosure merupakan aspek penting dalam interaksi sosial yang mempengaruhi dinamika hubungan antar individu. Memahami manfaat dari *self-disclosure* dapat memberikan wawasan tentang bagaimana komunikasi terbuka dapat memperkuat hubungan sosial dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Berikut adalah beberapa manfaat *self-disclosure* yang diidentifikasi Menurut (Jourard, 1971) yang dapat dilihat dari beberapa aspek:

1. Meningkatkan Hubungan Komunikatif:

Remaja yang lebih terbuka dalam mengungkapkan diri kepada orang tua dan teman-teman mereka cenderung lebih baik dalam membangun hubungan komunikatif yang erat. Hal ini penting ketika mereka beralih ke pekerjaan klinis atau situasi sosial lainnya.

2. Kesehatan Kepribadian:

Self-disclosure dianggap sebagai gejala kesehatan kepribadian dan merupakan cara untuk mencapai kepribadian yang sehat. Ketika remaja mengungkapkan diri mereka sepenuhnya, spontan, dan jujur kepada orang lain, mereka dapat mengurangi misteri tentang diri mereka dan meningkatkan kontak dengan diri sejati mereka. Ini membantu mereka untuk lebih mampu mengarahkan takdir mereka berdasarkan pengetahuan ini.

3. Pengembangan Diri:

Self-disclosure adalah sarana untuk mencapai pertumbuhan diri. Remaja tidak akan tumbuh sampai mereka menjadi diri mereka yang

sebenarnya dan bertindak sebagai diri mereka yang sebenarnya. Menekan diri sejati dapat menghentikan pertumbuhan ini, yang dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis.

4. Kesehatan Mental

Pengungkapan diri yang autentik dianggap sebagai faktor dalam kesehatan mental. Ini dapat mendorong kesejahteraan mental dan mencegah penyakit mental.

5. Pengetahuan Diri

Ketika seseorang mengungkapkan dirinya kepada orang lain, mereka meningkatkan kontak dengan diri mereka yang sebenarnya. Kesadaran diri ini dapat membantu mereka lebih baik mengarahkan takdir mereka berdasarkan pengetahuan ini.

6. Pemahaman dan Hubungan

Self-disclosure mengurangi misteri antara individu. Ini memungkinkan orang untuk belajar sejauh mana mereka mirip atau berbeda dalam pikiran, perasaan, dan reaksi, yang dapat meningkatkan pemahaman dan hubungan.

7. Kepercayaan dan Kepuasan

Dalam pengaturan terapeutik, *self-disclosure* dapat menghasilkan hasil yang lebih memuaskan secara timbal balik dan membangun kepercayaan berdasarkan dasar yang masuk akal.

Selama pendidikan di kampus, mahasiswa dapat menumbuhkan rasa percaya diri, rasa empati, saling menghormati pedapat antar teman, saling menolong, dan menjalin hubungan baik dengan teman. Akibatnya, mahasiswa dapat dengan mudah menerima instruksi dosen dan membantu teman saat mereka membutuhkan bantuan. Penjelasan di atas menunjukkan bahwa pengungkapan diri sangat bermanfaat bagi setiap orang dan merupakan salah satu relasi penting yang memungkinkan seseorang untuk membangun hubungan timbal balik yang baik dengan oranglain. Berdasarkan pemaparan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-disclosure* adalah salah satu cara komunikasi interpersonal yang sangat penting bagi seseorang untuk beradaptasi dan membangun hubungan yang

baik dengan lingkungannya. Semakin banyak *self-disclosure* yang dilakukan seseorang, semakin baik kemampuan mereka untuk beradaptasi dan menjalin hubungan dengan lingkungannya. *Self-disclosure* membantu seseorang untuk memahami lebih dalam akan dirinya sendiri, dan dengan pertukaran informasi yang dilakukan seseorang mendapatkan pandangan lain atas dirinya dan pemahaman baru tentang suatu peristiwa. Dengan melakukan *self-disclosure*, seseorang dapat mengekspresikan dirinya dan memberikan informasi secara utuh terkontrol tentang dirinya sehingga terhindar dari bentuk kesalah pahaman. Dengan melakukan *self-disclosure*, seseorang juga mampu mengekspresikan dirinya dan memberikan informasi secara utuh.

2.2.5 Dampak Negative *Self Disclosure* yang Buruk

Dalam penggunaan media sosial, praktik *self-disclosure* dapat memberikan dampak yang signifikan, terutama jika dilakukan secara berlebihan. *Self-disclosure*, atau pengungkapan diri, memang penting untuk memperkuat hubungan sosial, tetapi perlu diperhatikan bagaimana, kapan, dan kepada siapa kita mengungkapkan hal-hal pribadi. Dalam hal *melakukan self-disclosure*, penting untuk tidak mengabaikan potensi risiko yang dapat menyertainya, Menurut (Jourard, 1971) menjelaskan bahwa ada beberapa bahaya atau dampak negative jika remaja *self disclosure*nya buruk yaitu:

1. Kesulitan dalam Membangun Hubungan Komunikatif:

Remaja yang memiliki tingkat *self-disclosure* yang rendah mungkin akan mengalami kesulitan dalam membangun hubungan komunikatif yang erat. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih terbuka dalam mengungkapkan diri kepada orang tua dan teman-teman mereka cenderung lebih baik dalam membangun hubungan komunikatif yang erat ketika mereka beralih ke pekerjaan klinis atau situasi sosial lainnya.

2. Penurunan Kesehatan Kepribadian:

Self-disclosure yang buruk dapat menjadi gejala dari kesehatan kepribadian yang kurang baik. Ketika remaja tidak mengungkapkan diri mereka sepenuhnya, spontan, dan jujur kepada orang lain, mereka mungkin mengalami peningkatan misteri tentang diri mereka sendiri dan kesulitan dalam mengarahkan takdir mereka berdasarkan pengetahuan ini.

3. Potensi Masalah Psikologis:

Menekan diri sejati dan tidak mengungkapkan diri dengan jujur dapat menghentikan pertumbuhan diri, yang dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis. Remaja tidak akan tumbuh sampai mereka menjadi diri mereka yang sebenarnya dan bertindak sebagai diri mereka yang sebenarnya.

Dengan demikian, *self-disclosure* yang buruk pada remaja dapat menyebabkan kesulitan dalam membangun hubungan komunikatif, penurunan kesehatan kepribadian, dan potensi masalah psikologis.

Dampak negatif dari *self-disclosure* meliputi beberapa hal. Salah satunya adalah ketakutan akan penyebaran informasi yang telah dibagikan kepada orang lain. Individu mungkin merasa khawatir bahwa informasi pribadi yang mereka ungkapkan dapat disebarluaskan tanpa izin mereka. Selain itu, ada kekhawatiran bahwa dengan berbagi cerita atau masalah, mereka dapat menambah beban orang lain atau bahkan diabaikan oleh orang yang mereka percayai untuk berbagi informasi tersebut. Hal ini membuat individu lebih selektif dalam memilih masalah yang akan dibagikan kepada orang lain. (Wibisono & Pratisti, 2022).

Self-disclosure yang rendah membuat orang tua atau orang terdekat kurang mengetahui apa yang sedang dirasakan atau dialami oleh remaja. Hal ini dapat menghambat upaya untuk memberikan bantuan atau intervensi yang diperlukan segera, yang sangat penting untuk mendukung perkembangan emosional dan mental remaja. Rendahnya tingkat pengetahuan orang tua tentang aktivitas anak-anak mereka, yang dapat berkontribusi pada

peningkatan perilaku melanggar norma (*normbreaking*) dan kontak dengan polisi. Rendahnya *self-disclosure* juga dikaitkan dengan tingkat *normbreaking* yang lebih tinggi, terutama di antara anak-anak yang sering keluar di malam hari. (Stattin & Kerr, 2000).

Membutuhkan proses yang bertahap dan lingkungan yang mendukung untuk meningkatkan *self-disclosure*. Seseorang dapat lebih nyaman mengungkapkan pikiran dan perasaannya kepada orang lain jika mereka memiliki kepercayaan diri, memahami batasan berbagi, dan membangun hubungan interpersonal yang sehat.

2.2.6 Dinamika Psikologis antara *media social dependency* dengan *self disclosure*

Hubungan antara *media social dependency* dan *self disclosure* memiliki dinamika psikologis yang kompleks, terutama dalam konteks mahasiswa baru yang sedang membentuk identitas diri dan mencari tempat sosial yang aman dalam lingkungan baru. Dinamika ini mencerminkan bagaimana kebutuhan psikologis, emosi, serta kontrol sosial memengaruhi kecenderungan seseorang untuk bergantung pada media sosial dan mengungkapkan diri.

a. Ketergantungan Media Sosial sebagai Sarana Keterbukaan Diri

Media sosial memberikan platform yang memungkinkan individu untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi mereka, ketergantungan pada media sosial dapat mendorong individu untuk lebih sering melakukan *self-disclosure* secara online. Ini karena media sosial memberi individu kontrol atas informasi yang dibagikan dan kepada siapa informasi tersebut ditujukan, sehingga menciptakan rasa aman saat berbagi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Chu dkk., 2023) menemukan bahwa *self-disclosure* di media sosial memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, terutama ketika keterbukaan

tersebut bersifat jujur dan positif. Namun, mereka juga mencatat bahwa jumlah keterbukaan tidak selalu berkorelasi dengan kesejahteraan, menyoroti pentingnya kualitas daripada kuantitas dalam self-disclosure

b. *Self Disclosure* sebagai mekanisme Regulasi Emosi

Individu sering menggunakan media sosial untuk melepaskan tekanan, mencari dukungan sosial, atau mengekspresikan emosi mereka. Dalam situasi ini, self-disclosure berfungsi sebagai cara untuk mengontrol emosi. Namun, bergantung pada media sosial terlalu banyak dapat menyebabkan pola perilaku yang tidak adaptif.

c. Pengaruh Ketergantungan Media Sosial terhadap Kualitas *Self-Disclosure*

Ketergantungan yang tinggi pada media sosial dapat mempengaruhi cara individu melakukan *self-disclosure*. Beberapa studi menunjukkan bahwa individu yang sangat tergantung pada media sosial cenderung mengabaikan risiko jangka panjang dari keterbukaan yang berlebihan, seperti pelanggaran privasi atau dampak negatif terhadap citra diri. (Bloise dkk., 2020).

2.3 Penelitian Relavan

Peneliti berusaha untuk mencari literatur atau penelitian terdahulu yang relavan terhadap masalah yang sesuai dengan objek peneliti saat ini. Tujuannya untuk menegaskan penelitian dan berbagai teori pendukung guna Menyusun konsep berfikir dalam penelitian. Berdasarkan hasil eksplorasi penelitian terdahulu, peneliti menemukan beberapa penelitian yang relavan dengan penelitian ini.

- a. Penelitian yang dilakukan (Mu'alifah, 2023) dengan judul *Self Disclosure* Pada Pengguna Media Sosial Twitter. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan teori Johari Window dan teori *Computer Mediated Communication (CMC)*. Penelitian ini terdapat dengan jumlah informan sebanyak 7 orang, dengan Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam serta

dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setiap informan memiliki banyak perbedaan dalam proses pengungkapan diri, tergantung situasi dan kondisi yang sedang dialami.

- b. Penelitian yang dilakukan (Tika Dwi Ariani, 2018) dengan judul Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi SMA dan SMK sederajat di Wonogiri, dengan sampel 100 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik quota sampling. Analisis data dilakukan dengan analisis korelasi product moment. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai koefisien korelasi r_{xy} 0,611 dan $\text{sig} = 0,000$ ($p \leq 0,01$) artinya ada hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan pengungkapan diri pada remaja. Sumbangan efektifitas (SE) intensitas penggunaan media sosial dengan pengungkapan diri sebesar 37,3 %. Intensitas penggunaan media sosial tergolong rendah dan pengungkapan diri tergolong sedang.
- c. Penelitian yang dilakukan oleh (Ardiansyah, 2024) dengan judul Hubungan antara *Self Disclosure* dan *Interpersonal Trust* dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Generasi Z. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, Pengumpulan data menggunakan skala likert, dengan instrument menggunakan skala kecanduan media sosial teori Griffiths (2000). pengambilan sampel menggunakan *non-probability* sampling dengan menggunakan purposive sampling. Hasil penelitian ditemukan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *self disclosure* terhadap kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self disclosure* maka semakin tinggi juga kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah juga kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja. Begitupun juga terdapat

hubungan positif yang sangat signifikan antara *interpersonal trust* pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *interpersonal trust* pada remaja, maka semakin tinggi juga kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah *interpersonal trust*, maka semakin rendah juga kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja.

- d. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Tika Dwi Ariani, 2018) yang berjudul Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan pengungkapan diri pada remaja yang memperoleh hasil berdasarkan analisis product moment dengan program SPSS for windows versi 16 diperoleh nilai koefisien korelasi $r = 0,611$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan serta kategori cukup kuat antara variable antara intensitas penggunaan media sosial dengan pengungkapan diri pada remaja. Semakin intensif remaja menggunakan media sosial maka semakin terbuka untuk mengungkapkan diri, sebaliknya semakin tidak intensif remaja menggunakan media sosial maka semakin tertutup untuk mengungkapkan diri.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme dan menggunakan instrumen untuk mengumpulkan data dari suatu populasi atau sampel tertentu dengan menganalisis data secara statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian korelasional. (Sugiyono, 2021) menyatakan bahwa penelitian korelasional adalah metode penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih dan seberapa besar tingkat hubungannya. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu variabel *Media social dependency* dan variabel *self disclosure*.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat korelasi atau hubungan antara *Media social dependency* dengan *Self Disclosure* mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling Angkatan 2024. Mahasiswa angkatan 2024 dipilih sebagai populasi dalam penelitian ini karena mereka berada dalam fase transisi dari lingkungan sekolah ke dunia perkuliahan, yang memerlukan perubahan sosial dan akademik. Pada tahap ini, keterbukaan diri (*self disclosure*), sangat penting untuk membangun hubungan sosial dan mendapatkan dukungan emosional. Selain itu, generasi mahasiswa baru dan tumbuh di era teknologi, di mana penggunaan media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari mereka. Penelitian ini juga mengukur faktor

gender untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hubungan antara *social media dependency* dan *self-disclosure* berdasarkan jenis kelamin.

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi Penelitian

(Sugiyono, 2021) mengungkapkan “*Population is the total collection of elemen about which we wish to make someone inference...A population element is the subject on which the measurment is bring taken. It is unit of study*”. Populasi adalah keseluruhan elemen yang dijadikan wilayah generalisasi. Elemen populasi mencakup semua subjek yang akan diukur dan diteliti. Jadi populasi bukan hanya orang, melainkan juga objek dan benda-benda lainnya. Populasi mencakup semua karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek yang dipelajari, bukan hanya jumlahnya. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa baru bimbingan dan konseling FKIP Universitas Lampung, dengan populasi sebanyak 103 orang.

3.2.2 Sampel penelitian

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi. sampel dalam penelitian kuantitatif diambil dari populasi yang benar-benar *representatif* (mewakili) terhadap populasinya (Sugiyono, 2021). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik Sampling Jenuh, dimana semua populasi dalam penelitian ini dijadikan sampel. Menurut Sugiyono (2019) Sampling Jenuh adalah teknik pemilihan sampel apabila semua anggota populasi dijadikan sampel. Sampel jenuh digunakan jika jumlah populasi tidak terlalu besar (misalnya, kurang dari 200-300 orang). Maka dari itu, Penulis memilih sampel menggunakan teknik sampling jenuh karena jumlah populasi yang relatif kecil. Sehingga sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 103 orang.

3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.3.1 Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Universitas ini beralamat di Jl. Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro No. 1, Gedong Meneng, Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Lampung 35141.

3.3.2 Waktu Penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian pada tahun ajaran 2024/2025 di program studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung.

3.4 Gender

Gender akan dianalisis untuk melihat apakah terdapat perbedaan signifikan dalam ketergantungan media sosial (*media social dependency*) dan keterbukaan diri (*self disclosure*) antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. korelasi *Pearson Product Moment* digunakan untuk mengukur hubungan antara *media social dependency* dan *self disclosure* pada setiap kelompok *gender* (laki-laki dan perempuan).

Dinamika keterbukaan diri melalui media sosial juga dapat berbeda berdasarkan gender.

- a. Perempuan cenderung lebih banyak melakukan *self-disclosure* di media sosial, terutama terkait aspek emosional dan hubungan interpersonal. Mereka lebih sering membagikan pengalaman pribadi dan mencari dukungan sosial melalui platform digital.
- b. Laki-laki, di sisi lain, lebih selektif dalam keterbukaan diri dan cenderung menggunakan media sosial untuk berbagi informasi atau opini daripada aspek emosional pribadi.

Perbedaan *gender* dapat memengaruhi cara seseorang menggunakan media sosial, frekuensi penggunaannya, dan bagaimana mereka berinteraksi atau mengungkapkan diri di sana. untuk lebih jelasnya data mahasiswa baru BK

FKIP Universitas Lampung berdasarkan *gender* dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

No	Angkatan	Laki laki	Perempuan
1	Angkatan 2024	12	91
.	Jumlah	103	

Tabel 3. 1 Data *Gender* Mahasiswa Baru BK Unila

3.5 Variabel Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2021) mengungkapkan bahwa variabel penelitian yaitu suatu atribut, sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang bervariasi dan dipelajari oleh peneliti untuk ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel yang diteliti yaitu variabel independen (variabel bebas) dan variabel dependen (variabel terikat). Adapun variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel independen (variabel bebas) yaitu variabel yang berperan memberi pengaruh atau menjadi penyebab dari perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas dari penelitian ini yaitu *media social dependency* (X).
2. Variabel dependen (variabel terikat) yaitu variabel yang dipengaruhi atau adanya akibat dari variabel independen (bebas). Variabel terikat dari penelitian ini yaitu *self disclosure* (Y).

3.6 Definisi Operasional Variabel

Definisi Operasional merupakan bagian yang mendefinisikan sebuah konsep atau variabel agar dapat diukur, dengan cara melihat dalam dimensi (indikator) dari suatu konsep atau variabel dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu, *media social dependency* dan *self disclosure*.

3.6.1 *Media Social Dependency*

Media social dependency adalah sejauh mana individu bergantung pada media sosial untuk memenuhi tujuan mereka. kondisi di mana seseorang merasa sangat bergantung pada platform media sosial dalam menjalani kehidupan sehari-hari, baik untuk memenuhi kebutuhan informasi, hiburan, interaksi sosial, maupun pemenuhan emosional.

3.6.2 *Self Disclosure*

Self disclosure atau keterbukaan diri merupakan kondisi dimana individu berbagi informasi bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela, berbagi informasi yang bersifat pribadi pada orang lain dengan maksud memberi informasi yang akurat tentang dirinya. *Self disclosure* yaitu cara untuk meningkatkan kontak dengan diri sejati seseorang dan membantu dalam mengarahkan takdir mereka berdasarkan pengetahuan ini.

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Penggunaan Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala. Menurut (Sugiyono, 2021) skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang dan pendeknya interval yang ada dalam alat ukur. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala likert, yaitu sejumlah daftar pernyataan yang harus dijawab oleh subjek penelitian. Ada beberapa jenis skala yang ada dalam penelitian, dan penelitian ini menggunakan skala model Likert. (Sugiyono, 2021) mengatakan bahwa skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

Model skala yang digunakan yaitu model skala likert yang terdiri dari lima pilihan respon berjenjang yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Penilaian item favorable bergerak dari skor 5 yang menunjukkan pilihan SS, skor 4 menunjukkan pilihan S, skor 3 menunjukkan pilihan N, skor 2 menunjukkan pilihan TS, dan skor 1 menunjukkan STS. Sedangkan untuk penilaian unfavorable bergerak dari skor

1 yang menunjukkan pilihan SS, skor 2 menunjukkan pilihan S, skor 3 menunjukkan pilihan N, skor 4 menunjukkan pilihan TS, dan skor 5 menunjukkan pilihan STS. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Alternatif Jawaban	Skor <i>Favorable</i>	Alternatif Jawaban	Skor <i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	5	Sangat Setuju	1
Setuju	4	Setuju	2
Netral	3	Netral	3
Tidak Setuju	2	Tidak Setuju	4
Sangat Tidak Setuju	1	Sangat Tidak Setuju	5

Tabel 3. 2 Kategori Jawaban Skala Likert

1. Skala *Media social dependency*

Pengukuran *media social dependency* menggunakan *Social Media Dependency Scale* (SMDS) dikembangkan oleh Men dan Tsai pada tahun 2013 untuk menilai sejauh mana individu bergantung pada media sosial untuk memenuhi tujuan mereka. Skala ini terdiri dari empat belas item dengan tiga dimensi, di mana responden diminta untuk menilai setiap item menggunakan skala Likert lima poin: (5) sangat setuju; (4) setuju; (3) netral; (2) tidak setuju; (1) sangat tidak setuju. Skala SMDS ini dimodifikasi oleh peneliti.

No	Dimensi	Indikator	No Item Favorable	No Item Unfavorable	Jumlah
1.	<i>Cognitive dependency</i>	- Penggunaan media sosial sebagai sumber informasi - Kepercayaan dan ketergantungan terhadap informasi dari media sosial dibanding media lain	1,3,4,5	2	5
2	<i>Emotional dependency</i>	- Kecemasan jika tidak bisa mengakses media sosial - Pengaruh media sosial terhadap perasaan bahagia dan kepuasan - Media sosial sebagai alat utama untuk mengatasi stres atau kesepian	6,8,10	7,9	5
3	<i>Behavioral dependency</i>	- Kebiasaan membuka media sosial tanpa sadar atau tujuan yang jelas - Lebih memilih komunikasi lewat media sosial.	11,14	13,15	5

Tabel 3. 3Blue Print Skala *Media Social Dependency*

2. Skala *Self disclosure*

Metode pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan skala pengungkapan diri. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala *self disclosure* (pengungkapan diri) yang diadaptasi dan dimodifikasi oleh peneliti dari *Revised Self-Disclosure Scale*. Penyusunan item pada skala pengungkapan diri didasarkan pada dimensi pengungkapan diri yang dikemukakan oleh Jourard dan Lasakow (1958) yaitu *Intended Disclosure*, *Amount*, *Depth (Control of Depth)*, *Valence (Positive-Negative)*, dan *Honesty (Honesty–Accuracy)*. *Revised Self-Disclosure Scale* ini berisi 27 item pernyataan yang diadaptasi dan dimodifikasi oleh peneliti.

No	Dimensi	Indikator	No item favorable	No item unfavorable	Jumlah
1	<i>Intended Disclosure</i>	- Kesadaran dalam mengungkapkan diri - Kontrol dalam membuka diri	1,2,4		4
2	<i>Amount</i>	- Frekuensi berbicara tentang diri	7,10	5,6,8,9,11	7
3	<i>Valence (Positive-Negative)</i>	- Kecenderungan berbagi hal positif - Kecenderungan berbagi hal negative	12,15,18	13,14,17	7
4	<i>Depth (Control of Depth)</i>	- Tingkat keintiman informasi pribadi - Kontrol terhadap kedalaman informasi pribadi	19,20,21	22	5

5	<i>Honesty</i> (<i>Honesty–Accuracy</i>)	- Ketulusan dalam mengungkapkan perasaan dan pengalaman - Kejujuran dan akurasi persepsi diri	27,29,30	25,28,31	8
----------	---	--	----------	----------	---

Tabel 3. 4 Blue Print Skala *Self Disclosure*

3.8 Uji coba instrumen

Uji coba instrumen dilakukan untuk menguji alat ukur yang digunakan apakah valid dan reliabel. Dengan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel dalam pengumpulan data, diharapkan hasil penelitian akan menjadi valid dan reliabel. Jadi instrumen yang valid dan reliabel menjadi syarat mutlak untuk mendapatkan hasil penelitian yang valid dan reliabel (Sugiyono, 2021).

3.8.1 Uji Validitas

Menurut (Sugiyono, 2021) Hasil penelitian dikatakan valid apabila bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Artinya, instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid. Valid diartikan bahwasannya instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Valid menunjukkan derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi dengan data yang dapat dikumpulkan oleh peneliti.

Uji ahli instrument penelitian dilaksanakan pada tanggal 17 April 2025 sampai dengan 23 April 2025, peneliti memberikan instrument kepada dosen ahli yaitu Ibu Rizki Maulita, M.Pd. dan Bapak Muhamad Ubaidillah, M.Pd. Instrumen yang diuji sudah dinyatakan layak digunakan sebagai alat ukur setelah mendapat revisi dan perbaikan.

Dalam penelitian ini, pengujian kevalidan data menggunakan *Pearson Product Moment* dengan rumus perhitungan sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x) (\sum y)}{\sqrt{(n \sum x^2 - (\sum x)^2) (n \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Gambar 3. 1 *Rumus Product Moment*

Keterangan :

r_{xy} = keeratan hubungan (korelasi)

x = total nilai variabel X

y = total nilai variabel Y

n = jumlah sampel yang akan di uji

Setelah diperoleh data dari hasil uji coba instrumen, kemudian dilanjutkan dengan pengujian validitas instrumen menggunakan Korelasi product moment dengan bantuan aplikasi SPSS versi 25. Kriteria pengukuran uji validitas dalam penelitian ini ditentukan dari nilai r hitung dan rtabel. Untuk nilai rtabel dapat dilihat pada ketentuan nilai *r product moment*. Jadi untuk nilai rtabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebesar 0,3610 karena jumlah respondennya sebanyak 30 orang. Dengan demikian maka:

- Jika $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$ = item valid
- Jika $r \text{ hitung} < r \text{ tabel}$ = item tidak valid

Adapun hasil uji validitas yang sudah dilakukan, diketahui:

1. *Media Social Dependency*

Dari total item pernyataan pada variabel *Media Social Dependency* yang berjumlah 15 item terdapat 14 item yang dinyatakan valid/layak dan terdapat 1 item yang dinyatakan tidak valid/gugur.

2. *Self Disclosure*

Dari total item pernyataan pada variabel *Self Disclosure* yang berjumlah 31 item terdapat 27 item yang dinyatakan valid/layak dan terdapat 4 item yang dinyatakan tidak valid/gugur.

3.8.2 Uji Realibilitas

Menurut (Sugiyono, 2021) hasil penelitian dikatakan reliabel apabila terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama.

Reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen tersebut konsisten apabila digunakan untuk mengukur gejala yang sama di tempat yang berbeda.

Analisis reliabilitas penelitian akan dihitung dengan metode *Alpha Cronbac's* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_i = \frac{k}{(k-1)} \left\{ 1 - \frac{\sum S_i^2}{st^2} \right\}$$

Gambar 3. 2 Rumus *Alpha Cronbac's*

Keterangan:

r_i = Reliabilitas Instrumen

k = Banyak Butir Pernyataan

$\sum st^2$ = Jumlah Varian Butir Soal

St^2 = Varian Total

Besarnya Nilai Reliabilitas	Interpretasi
0,00-0,199	Sangat rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Tinggi
0,80-1,00	Sangat Tinggi

Tabel 3. 5 Klasifikasi Reliabilitas (r)

Untuk menguji tingkat reliabilitas dari skala *media social dependency* dan *Self Disclosure*, penelitian ini menggunakan program bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for windows versi 25 dengan menggunakan perhitungan *Alpha Cronchbach*.

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
,777	15

Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas *Media Social Dependency*

Berdasarkan perhitungan reliabilitas instrumen, didapatkan nilai koefisien sebesar 0,777. Nilai ini lebih besar dari 0,60, sehingga skala *media social dependency* dikategorikan memiliki reliabilitas yang sangat tinggi.

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
,638	31

Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas *Self Disclosure*

Berdasarkan perhitungan reliabilitas instrumen, didapatkan nilai koefisien sebesar 0,638. Nilai ini lebih besar dari 0,60, sehingga skala *self disclosure* dikategorikan memiliki reliabilitas yang sangat tinggi.

3.9 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan salah satu langkah penting dalam kegiatan penelitian. Analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, menabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data dari tiap variabel yang di teliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian. Analisis data dalam penelitian dilakukan agar data yang sudah diperoleh dapat dibaca dan ditafsirkan. Adapun uji prasyarat analisis yang harus dipenuhi yaitu:

3.9.1 Uji Normalitas

Sebelum uji hipotesis dilakukan terlebih dahulu dilakukan uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berasal dari populasi yang memiliki distribusi normal. Dengan ketentuan jika nilai sign $> 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal.

Signifikansi	Status
0,136	Normal

Tabel 3. 8 Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas diatas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi variabel *media social dependency* dengan *self disclosure* bernilai 0,136 yang artinya $> 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data penelitian tersebut terdistribusi dengan normal

3.9.2 Uji Linearitas

Uji linearitas untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan secara linear antara variabel X dan variabel Y. Uji linearitas dilakukan untuk menguji apakah pola sebaran variabel X dan variabel Y membentuk garis linear atau tidak. Tujuan dari uji linearitas ini yaitu untuk mengetahui apakah sebaran data pada dua variabel bersifat linear atau tidak. Hasil uji linearitas diperoleh berdasarkan perhitungan menggunakan SPSS.

Signifikansi	Status
0,292	Linear

Tabel 3. 9 Hasil Uji Linearitas

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat baha hasil uji linearitas antara variabel *media social dependency* dengan *self disclosure* memperoleh nilai signifikansi sbesar 0,292 yang artinya nilai tersebut $> 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel *media social dependency* memiliki hubungan yang linear dengan variabel *self disclosure*.

3.9.3 Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan salah satu prasyarat sebelum uji hipotesis. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah dua atau lebih kelompok data sampel berada pada populasi yang memiliki variasi sama. Perhitungan homogenitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi *SPSS statistic 25*. Sebagai kriteria pengujian apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa variasi dua atau lebih kelompok data tersebut sama.

Signifikansi	Status
0,205	Homogen

Tabel 3. 10 Hasil Uji Homogenitas

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai perhitungan homogenitas pada penelitian ini yaitu 0,205 yang artinya nilai tersebut $> 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini berasal dari populasi yang memiliki variasi sama atau homogen.

3.9.4 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan model korelasional. Pengujian hipotesis digunakan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara *media social dependency* dengan *self disclosure*. adapun untuk menguji hipotesis menggunakan rumus korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS. Jika nilai signifikansi variabel tersebut $< 0,05$ maka dapat dinyatakan terdapat hubungan antar variabel, begitu juga sebaliknya jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka tidak terdapat hubungan antar variabel tersebut. Untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antar variabel dapat ditentukan berdasarkan nilai r (koefisien korelasi) dengan menggunakan interpretasi angka sebagai berikut:

Tabel 3. 11 *Interpretasi Koefisien Korelasi*

Interval Kelas	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Tinggi
0,80 – 1,000	Sangat Tinggi

(Sugiyono, 2021)

V. SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Lampung diperoleh kesimpulan yaitu, terdapat hubungan yang signifikan antara *media social dependency* (X) dengan *self disclosure* (Y) pada mahasiswa di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung tahun ajaran 2024/2025. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang kuat antara *media social dependency* dengan *self disclosure*. Berdasarkan hasil uji dapat dilihat bahwa nilai signifikansi antara variabel x dengan variabel y yaitu sebesar 0,000 yang berarti nilai tersebut $< 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan dengan derajat keeratan hubungan pada tingkat kuat yaitu 0,690 karena berada pada rentang 0,60 – 0,799.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat *media social dependency* pada laki-laki masuk pada kategorisasi tingkat rendah dengan perolehan nilai persentase sebesar 50%. Sedangkan tingkat *media social dependency* pada perempuan masuk pada kategori sedang dengan perolehan nilai persentase 51%. Sedangkan variable *self disclosure* menunjukkan tingkat *self disclosure* pada laki-laki masuk pada kategorisasi tingkat rendah dengan perolehan nilai persentase sebesar 50%. Sedangkan tingkat *self disclosure* pada perempuan masuk pada kategori sedang dengan perolehan nilai persentase 59% dari jumlah keseluruhan mahasiswa.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *media social dependency* maka semakin tinggi *self disclosure* begitupun sebaliknya, semakin rendah *media social dependency* maka semakin rendah *self disclosure*. Hal ini mencerminkan bahwa *media social dependency* memberikan kontribusi kuat terhadap *self disclosure*. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa terdapat hubungan antara *media social dependency* dengan *self disclosure* pada mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh berkenaan dengan hubungan *media social dependency* dengan *self disclosure* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Lampung, maka dengan ini penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada Mahasiswa

Dari hasil penelitian ini rekan-rekan mahasiswa khususnya mahasiswa baru lebih bijak dalam menggunakan media sosial. Media sosial dapat dimanfaatkan sebagai sarana positif untuk membangun relasi sosial dan mengekspresikan diri, namun tetap harus disertai dengan kesadaran akan batasan informasi pribadi yang diungkapkan. Upaya untuk meningkatkan keterbukaan diri juga perlu dikembangkan melalui interaksi langsung dan komunikasi interpersonal yang sehat.

2. Kepada FKIP Universitas Lampung

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran *self disclosure* yang baik, sebagai informasi terbaru bagi mahasiswa FKIP UNILA. Temuan ini juga diharapkan menjadi pertimbangan bagi institusi untuk meningkatkan layanan konseling dan mengadakan kegiatan yang memperkuat mahasiswa.

3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyadari adanya kekurangan dan kelemahan dalam penelitian ini. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah responden laki-laki yang relatif sedikit. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk

melakukan penelitian dengan sampel yang lebih seimbang secara *gender*, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi *media social dependency* dan *self disclosure*.

DAFTAR PUSTAKA

- Almukhtar, N., & Alsaad, S. (2020). Quality of life in medical students with internet addiction. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(11), 5736. https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_986_19
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>
- Ardiansyah, G. I. (2024). *Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Generasi Z: Adakah Peran Self-Disclosure dan Interpersonal Trust?* 2(1).
- Bargh, J. A., McKenna, K. Y. A., & Fitzsimons, G. M. (2002). Can You See the Real Me? Activation and Expression of the “True Self” on the Internet. *Journal of Social Issues*, 58(1), 33–48. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00247>
- Blose, T., Umar, P., Squicciarini, A., & Rajtmajer, S. (2020). *Privacy in Crisis: A study of self-disclosure during the Coronavirus pandemic* (Versi 2). arXiv. <https://doi.org/10.48550/ARXIV.2004.09717>
- Chu, T. H., Sun, M., & Crystal Jiang, L. (2023). Self-disclosure in social media and psychological well-being: A meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(2), 576–599. <https://doi.org/10.1177/02654075221119429>
- DeAndrea, D. C., Ellison, N. B., LaRose, R., Steinfield, C., & Fiore, A. (2012). Serious social media: On the use of social media for improving students’ adjustment to college. *The Internet and Higher Education*, 15(1), 15–23. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2011.05.009>
- Frison, E., & Eggermont, S. (2015). The impact of daily stress on adolescents’ depressed mood: The role of social support seeking through Facebook. *Computers in Human Behavior*, 44, 315–325. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.070>
- Graham, E. E., & Mazer, J. P. (Ed.). (2019). *Communication Research Measures III: A Sourcebook* (1 ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203730188>
- Gulo, M. S., & Ambarita, T. F. A. (t.t.). “Instagram” Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Universitas.
- Jourard, S. M. (1971). *The transparent self* (Rev. ed). Van Nostrand Reinhold.
- Kurniawati, D. (2018). Dampak Ketergantungan Remaja terhadap Media Sosial dan Upaya Mengantisipasi. *JURNAL SIMBOLIKA: Research and Learning in*

- Communication Study*, 3(1), 12.
<https://doi.org/10.31289/simbollika.v3i1.1247>
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- LaRose, R., & Eastin, M. S. (2004). A Social Cognitive Theory of Internet Uses and Gratifications: Toward a New Model of Media Attendance. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 48(3), 358–377. https://doi.org/10.1207/s15506878jobem4803_2
- Mu'alifah, A. I., & Sumardjijati. (2023). SELF DISCLOSURE PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL TWITTER (Studi Kualitatif Self Disclosure Pada Pengguna Media Sosial Twitter). *JURNAL SIGNAL*, 11(1), 01. <https://doi.org/10.33603/signal.v11i1.7510>
- Pantu, E. A. (t.t.). *KECANDUAN SOSIAL MEDIA DITINJAU DARI PERBEDAAN GENDER*.
- Stattin, H., & Kerr, M. (2000). Parental Monitoring: A Reinterpretation. *Child Development*, 71(4), 1072–1085. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00210>
- Sugiyono, S. (t.t.). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. 2021.
- Suler, J. (t.t.). *The Online Disinhibition Effect*. 2004.
- Tika Dwi Ariani. (t.t.). *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja*. 17-11-2018.
- Wibisono, H. E. G., & Pratisti, W. D. (t.t.). *Self-Disclosure of Generation Z*.