

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN *SELF
DISCLOSURE* SAAT *CHATTING* MENGGUNAKAN MEDIA
WHATSAPP PADA PASANGAN DEWASA AWAL**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Persyaratan untuk Meraih Gelar Sarjana Strata 1 Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten



Diajukan Oleh :

ULIL ILMI PURNAMASARI

NIM. 1961100005

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS WIDYA DHARMA KLATEN**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN *SELF DISCLOSURE*
SAAT *CHATting* MENGGUNAKAN MEDIA WHATSAPP PADA
PASANGAN DEWASA AWAL**

Diajukan oleh :

ULIL ILMI PURNAMASARI

NIM. 1961100005

Telah disetujui pembimbing untuk dipertahankan dihadapan Dewan Penguji
Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Psikologi
Universitas Widya Dhrama Klaten

Pada Hari/Tanggal : Kamis, 27 Juli 2023

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II


Winarno Heru M., S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIK. 690 811 318


Anna Febrianty S., S.Psi., M.St., MPsi., Psikolog
NIK.690 811 319

Mengetahui,

Ketua Program Studi Psikologi


Ummu Hany Almasitoh, S.Psi., M.A
NIK. 690 809 296

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN *SELF DISCLOSURE*
SAAT *CHATting* MENGGUNAKAN MEDIA WHATSAPP PADA
PASANGAN DEWASA AWAL**

Diajukan oleh :

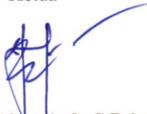
ULIL ILMI PURNAMASARI

NIM. 1961100005

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi
Fakultas Ekonomi dan Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten dan diterima
untuk memenuhi sebagai persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Pada Hari / Tanggal : Kamis, 27 Juli 2023

Ketua



Ummu Hany Almasitoh, S.Psi., M.A
NIK. 690 809 296

Penguji I

Sekretaris



Hartanto, S.Psi., M.A
NIK.690 313 334

Penguji II



Winarno Heru M.,S.Psi.,M.Psi.,Psikolog
NIK. 690 811 318



Anna Febrianty S.,S.Psi.,M.Si,MPsi.,Psikolog
NIK.690 811 319

Disahkan oleh

Dekan Fakultas Ekonomi dan Psikologi



Dr. Arif Julianto Sri Nugroho, M.Si
NIK. 690 301 250

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Ulil Ilmi Purnamasari

NIM : 1961100005

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN *SELF DISCLOSURE* SAAT *CHATting* MENGGUNAKAN MEDIA WHATSAPP PADA PASANGAN DEWASA AWAL adalah benar adanya dan merupakan hasil karya sendiri. Segala kutipan pihak lain telah saya tulis dengan menyebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan bertanggung jawab sepenuhnya.

Klaten, 27 Juli 2023

Menyatakan,



Ulil Ilmi Purnamasari
NIM. 1961100005

MOTTO HIDUP

“ Mulai dari diri sendiri, mulai dari yang terkecil, mulai dari sekarang.”

“ Silahkan kejar apa yang ingin kamu kejar. Tapi ingat, jangan sampai kehilangan apa yang seharusnya kamu jaga.”

“ Jangan ubah dirimu hanya agar mereka menyukaimu. Hebatkan dirimu agar mau tidak mau mereka harus menerimamu.”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Skripsi ini aku persembahkan kepada :

1. Bangunku, tidurku, doaku, sujudku, aku tujukan kepada Allah SWT yang selalu melindungiku dan memudahkan tiap jalan dan perkaraku, serta hidayah yang engkau limpahkan kepadaku.
2. Suamiku, abang Latif alhamdulillah jaza kallahu khoiro yang selalu memberikan support dan motivasi serta do'a yang tak terlewatkan agar segera menyelesaikan skripsiku ini, serta andil dalam penyebaran penelitian saya. Tanpa dukungan dan nasehat suami kemungkinan saya belum sampek ditahap ini. Tidak mudah bagi saya untuk menggapai ditahap ini. Dan saya tahu pengorbanan suami juga sangat besar untuk merelakan LDR dengan istri, demi saya mencapai cita-cita. Cinta dan kasih sayang suami memberikan kobaran semangat yang menggebu bagi saya sekali lagi terimakasih suami, *big love you*.
3. Bapak dan ibu pernah bilang “ hanya bisa memberi modal untuk mencari ilmu tidak bisa memberikan harta benda dunia”. Inilah kado kecil yang dapat anakmu persembahkan untuk sedikit membuat bangga yang telah aku susahkan. Alhamdulillah jaza kumullohu khoiro yang sudah memberikan support maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk keberhasilan dan kelancaran saya. Hanya allah yang bisa membalas kemuliaan hatimu.

4. Saudara sekandungku semua, kakaku mas Afin, mas Zulfa, mas Bangkit dan mbak ipar saya, mbak Fita, mbak Unsa, mbak Candra yang memberikan dukungan kepada saya berupa apapun, serta bocil-bocil keponakan bibi Ilmi yang turut menambah *mood* dan semangat walaupun hanya *via online*. Alhamdulillah jaza kumullohu khoiro atas kebaikannya, dan inilah hari yang selama ini aku tunggu selama 4 tahun lamanya, semoga kalian ikut bahagia dengan kabar gembira ini.

Sekian ucapan syukur dan ucapan terimakasih saya, apabila ada yang belum tersebut namanya, bukan berarti mengurangi rasa bersyukur dan terimakasih saya kepada semuanya, karena saya yakin apabila saya sebut semuanya, isi skripsi ini penuh ucapan terimakasih ...). Banyak kekurangan saya selama ini perbuatan atau perkataan, minta maaf yang sebesar-besarnya. Ajzkh.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT karena dengan limpahan rahmat dan hidayah-Nya berupa kekuatan lahir dan batin sehingga skripsi yang berjudul “Hubungan antara Kontrol Diri dengan *Self Disclosure* saat *Chatting* Menggunakan Media Whatsapp pada Pasangan Dewasa Awal” ini dapat terselesaikan sebagaimana mestinya.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan mata kuliah skripsi di Program Studi Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten. Tidak dapat disangka bahwa butuh usaha yang keras dalam penyelesaian pengerjaan skripsi ini.

Tersusunnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Atas hal tersebut saya mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Triyono, M.Pd, selaku Rektor Universitas Widya Dharma Klaten.
2. Bapak Dr. Arif Julianto S.N, S.E., M.Si, selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten.
3. Ibu Ummu Hany Almasitoh, S.Psi., M.A, selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Psikolog Universitas Widya Dharma Klaten.
4. Bapak Winarno Heru Murjito, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah sabar mendampingi saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Ibu Anna Febrianty S, S.Psi.,M.Si.,M.Psi.,Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan pengarahan hingga terselesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan ibu dosen-dosen prodi Psikologi terimakasih atas bimbingan dan arahnya selama ini.
7. Semua teman-teman angkatan 2019 yang telah sama-sama memotivasi, membantu selama ini. Terimakasih untuk Winda, Wanda, Nabila, Nadia, Zee, yang sudah mau direpotkan dan bersama-sama mengerjakan skripsi ini. Dan teman-teman yang tidak bisa saya sebut satu persatu. Semoga kita semua diberikan kesuksesan.
8. Saudaraku Rafika Azka yang sudah memberikan semangat *via online*, semoga persahabatan kita sekarang dan akan datang selalu diberikan lancar dan barokah. Semoga kita semua sukses dunia dan akhirat. Aamiin.

Dalam penyusunan tugas akhir ini, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, diharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun sehingga laporan tugas akhir ini dapat menjadi lebih baik. Akhir kata penulis mohon maaf apabila ada kesalahan penulisan kosa kata maupun materi serta hal-hal lain yang kurang berkenan.

Klaten, 27 Juli 2023

Penulis

Uli Ilmi Purnamasari
NIM. 1961100005

ABSTRAK

Ulil Ilmi Purnamasari, 191100005, Judul Hubungan antara Kontrol Diri dengan *Self Disclosure* saat *chatting* menggunakan media whatsapp pada pasangan dewasa awal

Skripsi, Fakultas Ekonomi dan Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *self disclosure* saat *chatting* menggunakan media whatsapp pada pasangan dewasa awal. Subjek dalam penelitian ini berusia 20-30 tahun sebanyak 118 subjek yang terdiri dari 57 laki-laki dan 61 perempuan. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan model *Likert* yaitu skala kontrol diri dan *self disclosure*. Hasil nilai reliabilitas pada skala kontrol diri dan *self disclosure* sebesar 0,695 dan 0,621. Penelitian ini menghasilkan data yang terdistribusi normal sehingga menggunakan teknik *Product Moment* dengan skor koefisien korelasi sebesar 0,343 dan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p = 0,000$). Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara kontrol diri dan *self disclosure* pada pasangan dewasa awal.

Keyword: Kontrol Diri, Self Disclosure, Whatsapp, Dewasa Awal.

DAFTAR ISI

JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
MOTTO HIDUP	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Secara Teoritis	5
1.4.2 Secara Praktis	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
2.1 Kontrol Diri	7

2.1.1 Pengertian Kontrol Diri	7
2.1.2 Aspek- Aspek Kontrol Diri.....	8
2.1.3 Manfaat Kontrol Diri	10
2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri.....	11
2.1.5 Dampak Kontrol Diri	13
2.2 <i>Self Disclosure</i>	15
2.2.1 Pengertian <i>Self Disclosure</i>	15
2.2.2 Aspek-aspek <i>Self Disclosure</i>	15
2.2.3 Manfaat <i>Self Disclosure</i>	17
2.2.4 Faktor yang mempengaruhi <i>Self Disclosure</i>	18
2.2.5 Dampak <i>Self Disclosure</i>	22
2.3 Dewasa Awal	24
2.3.1 Pengertian Dewasa Awal.....	24
2.3.2 Tahap perkembangan Dewasa Awal	24
2.4 WhatsApp	25
2.4.1 Pengertian WhatsApp	25
2.4.2 Fitur-Fitur WhatsApp	26
2.5 Hubungan antara Kontrol Diri dan <i>Self Disclosure</i> pada Pasangan Dewasa Awal	26
2.6 Kerangka Berpikir	28

2.7 Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
3.1 Rancangan Penelitian.....	29
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian	29
3.3 Definisi Variabel.....	30
3.3.1 Definisi Konseptual	30
3.3.2 Definisi Operasional	30
3.4 Subjek Penelitian	31
3.4.1 Populasi	31
3.4.2 Sampel	31
3.5 Instrumen Penelitian	32
3.6 Pengujian Alat Ukur	35
3.6.1 Validitas.....	35
3.6.2 Reliabilitas Alat Ukur.....	35
3.7 Metode Analisis Data	35
3.7.1 Uji Asumsi.....	35
3.7.2 Uji Hipotesis	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
4.1 Pelaksanaan Penelitian.....	37
4.2 Gambaran Umum Responden.....	37

4.3 Hasil Penelitian	39
4.3.1 Uji Validitas dan Reliabilitas	39
4.4 Deskripsi Data	40
4.5 Kategorisasi Skala	41
4.6 Analisis Data.....	44
4.6.1 Uji Asumsi	44
4.6.2 Uji Hipotesis	45
4.7 Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN.....	49
5.1 KESIMPULAN.....	49
5.2 SARAN.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skema Kerangka Berpikir	28
Tabel 2 Distribusi Item Skala Kontrol Diri.....	33
Tabel 3 Distribusi Item Skala Self Disclousre	33
Tabel 4 Deskripsi Jenis Kelamin.....	37
Tabel 5 Deskripsi Usia Subjek	38
Tabel 6 Deskripsi Status Subjek	38
Tabel 7 Uji Reliabilitas	40
Tabel 8 Descriptive Statistic	41
Tabel 9 Kategorisasi Data <i>Self Disclosure</i>	43
Tabel 10 Hasil Uji Normalitas	44
Tabel 11 Hasil Uji Linearitas	45
Tabel 12 Hasil Uji Korelasi Pearson.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Petunjuk Pengisian Skala.....	54
Lampiran 2 Item Skala Kontrol Diri	55
Lampiran 3 Item Skala <i>Self Disclosure</i>	56
Lampiran 4 Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i> Skala Penelitian	Error!
Bookmark not defined.	
Lampiran 5 Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i> Skala Penelitian	58
Lampiran 6 Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i> Skala Penelitian	59
Lampiran 7 Data Hasil Analisis Validitas Aiken's V	60
Lampiran 8 Data Hasil Analisis Validitas Aiken's V	62
Lampiran 9 Data Skala Kontrol Diri	63
Lampiran 10 Data Skala <i>Self Disclosure</i>	68
Lampiran 11 Hasil Uji Reliabilitas	73
Lampiran 12 Identifikasi Responden Penelitian	74
Lampiran 13 Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	78
Lampiran 14 Hasil Uji Normalitas	82
Lampiran 15 Hasil Uji Linearitas.....	83
Lampiran 16 Hasil Uji Korelasi	84
Lampiran 17 Bukti Penyebaran Kuesioner	85

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia sebagai makhluk sosial dalam hidupnya pasti tidak akan lepas dari interaksi dengan manusia lain. Interaksi antara manusia satu dengan manusia lainnya merupakan konsep dasar dari komunikasi. Mulyana (dalam Hidayat, 2012) mendefinisikan komunikasi sebagai usaha untuk menyamakan pikiran mengenai suatu makna atau pesan melalui cara penyampaian pesan dari satu manusia kepada manusia lain. Proses pertukaran pesan komunikatif untuk menghasilkan makna dan mencapai tujuan sosial disebut dengan komunikasi interpersonal Burleson (dalam Hargie, 2011). Arus perkembangan teknologi yang pesat dewasa ini membuat masyarakat harus beradaptasi dengan perkembangan zaman. Salah satu bagian dari perkembangan teknologi yang paling dapat dirasakan saat ini adalah hadirnya berbagai jenis media sosial yang digunakan masyarakat sebagai media komunikasi. Komunikasi secara langsung mulai tergantikan dengan berbagai jenis media sosial yang hadir ditengah masyarakat, seperti Twitter, LINE, WhatsApp, Tiktok , Facebook dan Instagram.

Survey menunjukkan bahwa orang-orang bergabung dengan situs jejaring sosial karena memiliki beberapa alasan misalnya seperti agar tetap dapat berhubungan dengan teman-teman, membuat rencana dengan teman-teman (pertemuan atau *party*), atau mendekati (menggoda) seseorang. Riding

dan Gefen (2004) mengemukakan alasan lain mengapa orang-orang ikut bergabung dan ikut serta dalam situs jejaring sosial adalah salah satunya mungkin adanya perasaan rasa memiliki, membutuhkan informasi dari orang lain, ingin mencapai tujuan tertentu, untuk identitas diri, nilai diri seseorang, dan ingin mendapat perilaku yang dapat diterima orang-orang.

Seiring berkembangnya teknologi, komunikasi tidak hanya dapat dilakukan melalui pertemuan secara langsung, tetapi juga dapat dilakukan melalui media komputer atau ponsel yang dilengkapi fasilitas internet, salah satunya jejaring sosial. Hal tersebut diperkuat oleh karakteristik dewasa awal yang cenderung lebih membuka diri dan lebih intim saat berkomunikasi dengan teman-temanya (Santrock, 2007).

Self disclosure adalah salah satu kajian penting dalam ilmu komunikasi yang memberikan catatan khusus akan adanya keterbukaan dalam menciptakan komunikasi yang efektif dan baik. Bisa dikatakan inti dalam mengembangkan dan memelihara hubungan dalam situs pertemanan ini adalah adanya keterbukaan. Dalam berkomunikasi dengan sesamanya, remaja pada dasarnya melakukan pengungkapan diri. Namun, *self disclosure* tersebut, mungkin baru saja sampai pada sisi-sisi terluarnya dari dirinya. Ketika situasi komunikasi antar pribadi terbentuk dan remaja berkeinginan mempengaruhi jalannya komunikasi, *self disclosure* pun berlangsung. Apalagi komunikasi antar pribadi itu merupakan komunikasi diantara dua orang yang sudah akrab maka *self disclosure* itu akan berlangsung hingga bisa tersingkapkan bagian-bagian diri yang terdalam. Berkaitan dengan situasi komunikasi antar pribadi dan *self*

disclosure yang berlangsung karena keakraban diantara para dewasa awal. Oleh karena itu, banyak yang mengungkapkan diri untuk membangun keakraban dalam kelompok atau dalam upaya mengatasi konflik. Salah satu pihak yang terlibat konflik berusaha melakukan *self disclosure* dan mengajak lawan koniknya untuk melakukan hal yang serupa. Selanjutnya, bisa dibangun saling percaya dan akhirnya membuka diri sehingga komunikasi bisa berlangsung. Terjadilah pertukaran gaul, pertukaran kata, pertukaran pikiran, dan pertukaran hati. Terbangunnya relasi yang positif diantar pihak-pihak yang terlibat menjadi dasar terbangunnya komunikasi antar pribadi yang positif melalui *self disclosure*.

Dalam berkomunikasi dengan pasangan pasti akan menemui adanya konflik yang perlu adanya penyelesaian. Hal ini berkaitan dengan Sanderson dan Karetzky (2002) yang memaparkan bahwa penyelesaian konflik dapat dikelola dengan komunikasi yang positif, sehingga kedua pasangan dapat saling berempati dan mampu mengintropeksi diri melalui komunikasi yang terbuka dengan pasangan.

Terdapat pepatah yang tidak asing kita dengar “diam adalah emas”. Arti kalimat tersebut adalah individu yang memilih diam dalam kondisi sulitnya agar tidak ada pihak yang tersakiti. Matta dan Uusiautti (2013) justru memaparkan kebalikannya yaitu “diam tidak berarti emas”. Gotman dan Nottarius (2002) menyatakan bahwa dialog dan interaksi merupakan hal terpenting dalam hubungan percintaan karena interaksi mempengaruhi kebahagiaan pada pasangan.

Terdapat fenomena pada pasangan berinisial (F) dan (A), si (A) mempunyai konflik didalam pekerjaannya, sehingga membuat *mood* nya tidak baik sampai dibawa dalam komunikasi dengan pasangannya pada saat *chattingan*, akibatnya kedua pasangan tersebut bertengkar karena kesalahpahaman persepsi lewat *chat*. Oleh karena itu, dengan posisi yang seperti itu sangat diperlukan kontrol diri yaitu dengan melihat situasi *mood* pasangan berubah membaik sehingga bisa terciptanya *self disclosure* yang baik mengungkapkan kejadian sebenarnya dan bisa menjadikan hubungan semakin harmonis. Contoh lain ada pasangan berinisial (U) dan (Z), (Z) menerapkan *silent treatment* kepada (U) karena telah berbuat kesalahan yaitu menggunakan atm tabungan tanpa izin, suatu ketika si (Z) meminta untuk *dicheck* jumlah nominal saldo saat itu, ternyata berkurang dari perkiraan sebelumnya, sehingga (Z) berniat untuk mengabaikan suatu masalah sampai hilang, tapi justru bisa memperburuk keadaan hubungan dengan perlakuan *silent treatment* tersebut sampai dua hari, tanpa menghubungi via *chat* maupun *call*. Akhirnya (U) sadar akan kesalahannya, maka dari itu hal yang perlu di lakukan adalah mengontrol diri amarah dan ego, dan tidak kembali memperlakukan diam pasangan. Akan tetapi tentukan ruang dan waktu untuk melakukan *self disclosure*.

Dari pemaparan latar belakang diatas, maka dari itu peneliti ingin mengetahui apakah kontrol diri yang baik berhubungan dengan *self disclosure* yang baik pula.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diutarakan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Apakah kontrol diri berhubungan dengan *self disclosure* disaat *chatting* menggunakan media WhatsApp pada pasangan dewasa awal ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk : Mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *self disclosure* saat *chatting* menggunakan media WhatsApp pada pasangan dewasa awal.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam bentuk sumbangan pengetahuan terkait dengan hubungan kontrol diri saat *chatting* di WhatsApp pada pasangan dewasa awal khususnya dalam lingkup Psikologi Sosial dan Psikologi Komunikasi. Selain itu, penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi pada bidang Psikologi Perkembangan khususnya *Self Disclosure* dewasa awal terhadap pasangan.

1.4.2 Secara Praktis

a. Bagi Pasangan Pengguna Whatsapp

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang pentingnya kontrol diri dalam berkomunikasi.

b. Bagi Masyarakat

Manfaat yang diperoleh masyarakat dari penelitian ini yaitu dapat dijadikan sebagai acuan dalam memahami kontrol diri dengan pasangan. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai referensi bagi masyarakat seperti mahasiswa atau peneliti lainnya dalam menunjang penelitian yang mereka lakukan terkait dengan kontrol diri dan *self disclosure*.

c. Bagi Peneliti

Manfaat yang diperoleh peneliti dalam penelitian ini yaitu dapat menjadi pedoman bagi peneliti dalam mengontrol situasi pasangan sehingga bisa tercipta *self disclosure* yang baik.

BAB V

KESIMPULAN

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa variabel kontrol diri dan *self disclosure* pada pasangan dewasa awal memiliki hubungan signifikan, dimana hasil penelitian tersebut menunjukkan $r = 0,343$; $p = 0,000$. Hal ini dapat dinyatakan bahwa semakin besar kontrol diri, maka semakin besar pula *self disclosure* pada pasangan dewasa awal.

5.2 SARAN

1. Bagi Individu dewasa awal yang mempunyai pasangan

Individu dewasa awal diharapkan dapat mulai menyadari pentingnya kontrol diri dalam berkomunikasi dengan pasangan agar bisa terciptanya *self disclosure* yang baik, sehingga dalam hubungan diharapkan bisa saling berbagi perasaan, saling berbagi pengalaman, saling mendiskusikan masalah secara bersama, dan mengkomunikasikan segala sesuatu yang diperlukan dalam hubungan tersebut. Hal ini penting dilakukan untuk menghindari konflik pada hubungan tersebut.

Pasangan dewasa awal yang sedang menjalin hubungan diharapkan berani untuk mengungkapkan ganjalan hatinya pada pasangan dengan cara penyampaian yang positif, terutama pada kontrol diri ketika akan mengungkapkan , melihat situasi dan kondisi pasangan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diminta untuk meneliti faktor-faktor lain mungkin yang lebih berkorelasi dan berkontribusi terhadap *self disclosure* seperti: tipe kepribadian, latar belakang budaya, jenis kelamin, kesiapan pendengar, kesesuaian topik dengan suasana hati.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjani, A., Ratnamulyani, I. A., & Kusumadinata, A. A. (2018). Penggunaan media komunikasi whatsapp terhadap efektivitas kinerja karyawan. *Jurnal Komunikatio*, 4(1). 41-50.
- Azwar, S. (2008). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2009). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Babbie, E. (2013). *The practice of social research (13th ed.)*. Wadsworth Cengage Learning.
- Baumeister, R. F. (2002). Yielding to Temptation: Self-disclosure Failure, Impulsive Purchasing and Consumer Behavior. *Journal of Consumer Research*, 28 (4). Diakses 28 November 2022.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D & Tice, D. M. (2007). The Strength Model of Self-disclosure. *Journal of Psychological Science*, 16 (6). Diakses 28 November 2022.
- Chaplin, J. P. (2008). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta :PT Raja Grafindo Persada.
- DeVito, J. A. (2011). *Komunikasi antarmanusia: Edisi Kelima (Alih Bahasa : Agus Maulana)*. Tangerang : Karisma Publishing Group.
- DeVito, Joseph A. (2002). *Human Communication: The Basic Course, Thirteenth Edition*. USA : Pearson Education.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2001). *Teori – Teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuz Media.
- Hurlock, E. B. 2011. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga: Jakarta.
- Jourard, S.M. (1964). *The transparent self: self-disclosure and well-being*. Van Nostrand Reinhold.
- Jourard, S.M. (1971). *Self-disclosure: an experimental analysis of the transparent self*. John Wiley & Sons.
- Jourard, S.M. (1979). *Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self*. Huntington, New York: Wiley-Interscience. <http://cyber.sci-hub.io>. Diakses 28 November 2022.
- Kartono, Kartini, Gulo, Dali. (2003). *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir Jaya.
- Santoso, A. (2010). *Statistik untuk psikologi: dari blog menjadi buku*. Universitas Sanata Dharma.

- Santrock, J. W. (2007). *Remaja: Edisi 11 Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. 2012. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup* Edisi Edisi 13. Erlangga: Jakarta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RnD*. Bandung: IKAPI.
- Supratiknya, A. (2014). *Pengukuran psikologis*. Sanata Dharma University Press.
- Tangney, June P., Baumeister, Roy F., & Boone. A. L. (2004). High Self-disclosure Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of personality*.
- Taylor, S.E., Peplau. L.A., & Sears, D.O. (2009). *Psikologi Sosial. Edisi kedua belas*. Kencana.
- TEVIANI, D. (2017). Fenomena Pengguna Whatsapp Di Kalangan Mahasiswa Kota Bandung (*Doctoral dissertation*, Perpustakaan).