



**PENGARUH *SOCIAL ANXIETY* TERHADAP  
*SELF DISCLOSURE* PADA GENERASI Z  
PENGGUNA *INSTAGRAM* DI JAKARTA**

**SKRIPSI**

**SHERANIA DIVA ANAZTASYA FARADILLA  
46120010082**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA**

**2024**

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**



**PENGARUH *SOCIAL ANXIETY* TERHADAP  
*SELF DISCLOSURE* PADA GENERASI Z  
PENGGUNA *INSTAGRAM* DI JAKARTA**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana**

**SHERANIA DIVA ANAZTASYA FARADILLA  
46120010082**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA**

**2024**

## HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sherania Diva Anasztasya Faradilla  
NIM : 46120010082  
Program Studi : Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh *Social Anxiety* Terhadap *Self Disclosure* Pada Generasi Z Pengguna *Instagram* di Jakarta

Menyatakan bahwa Laporan Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 20 Agustus 2024



Sherania Diva Anasztasya Faradilla

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

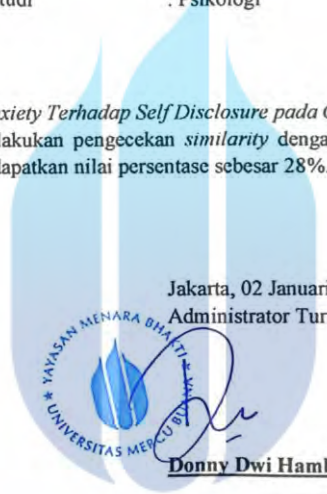
Nama : Sherania Diva Anasztasya Faradilla  
NIM : 46120010082  
Program Studi : Psikologi

dengan judul

*“Pengaruh Social Anxiety Terhadap Self Disclosure pada Generasi Z Pengguna Instagram di Jakarta”*, telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 20 Agustus 2024, didapatkan nilai persentase sebesar 28%.

Jakarta, 02 Januari 2025.

Administrator Turnitin



**Donny Dwi Hambodo, S.Ikom**

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA


## HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:


Nama : Sherania Diva Anaztasya Faradilla  
NIM : 46120010082  
Program Studi : Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Social Anxiety Terhadap Self Disclosure Pada Generasi Z Pengguna Instagram di Jakarta

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc. (  )  
NIDN : 0308018301

Ketua Penguji : Firman Alamsyah Ario Buntaran, MA. (  )  
NIDN : 0301108105

Penguji I : Riblita Damayanti, M.Psi., Psikolog (  )  
NIDN : 0328128702


UNIVERSITAS


Jakarta, 27 Agustus 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Ketua Program Studi Psikologi

  
Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

  
Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Laporan Laporan Skripsi yang berjudul “Pengaruh *Social Anxiety* Terhadap *Self Disclosure* Pada Generasi Z Pengguna Instagram di Jakarta”. Penulisan Laporan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Penulis menyadari bahwa penyusunan laporan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya bantuan, bimbingan serta dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih pada semua pihak yang telah membantu, di antaranya:

1. Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Muhammad Iqbal, S.Psi., M.Sc., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Dhani Irmawan, S.Psi, M.Sc selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Amy Mardhatillah, M.Sc, Ph.D selaku Dosen Pengampu Mata Kuliah Tugas Akhir yang telah membantu peneliti memberikan informasi dalam penyusunan skripsi kuantitatif ini.
6. Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah banyak membantu peneliti, memberikan informasi perkuliahan, bimbingan setiap awal semester, dan dukungan selama peneliti berkuliah di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

7. Orang tua, ayah Nur Achmad Kohendy dan ibu Sulistyowati, yang selalu memberi dukungan atas pengerjaan skripsi ini.
8. Kakak, Anisha Junietta Shahnaz Maharani, yang telah membantu penyebaran kuesioner, dan Adik, Aulia Fietha Revalina Azzahra, yang selalu mendoakan keberhasilan peneliti.
9. Yoana, yang telah memberi bantuan sejak awal masuk kuliah hingga peneliti mengajukan judul skripsi kepada dosen pembimbing.
10. Sela, yang menjadi tempat peneliti berkeluh kesah dan selalu memberi semangat agar dapat menyelesaikan skripsi.
11. Wendy, yang telah memberi bantuan ketika peneliti kesulitan dalam pelatihan *Overcoming Comparison* untuk memenuhi tugas Mata Kuliah Psikologi SDM
12. Teman-teman seangkatan Mercu Buana, terutama Rizanita, Daffa, Aldwin, dan Azka yang selalu memberi dukungan serta bantuan dalam pengerjaan skripsi ini.
13. Teman-teman *Instagram*, terutama Attar, Feri, Aris, Fajar, Hisyam, Lun, dan Bagus yang telah memberi bantuan dalam penyebaran kuesioner
14. Teman-teman *Instagram* dan *Facebook* lainnya yang telah memberikan dukungan ketika peneliti jatuh sakit ketika dalam pengerjaan skripsi.
15. Teman-teman *Instagram* dan orang random yang peneliti temui di jalan yang telah bersedia membantu peneliti untuk mengisi kuesioner sehingga pengambilan data berjalan dengan waktu yang sangat cepat.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Laporan Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

Jakarta, 20 Agustus 2024



Sherania Diva Anasztasya Faradilla

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sherania Diva Anaztasya Faradilla  
NIM : 46120010082  
Program Studi : Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh *Social Anxiety* Terhadap *Self Disclosure* Pada Generasi Z Pengguna *Instagram* di Jakarta

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul diatas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 20 Agustus 2024

Yang menyatakan,

  
(Sherania Diva Anaztasya Faradilla)

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA



## ABSTRAK

Nama : Sherania Diva Anaztasya Faradilla  
NIM : 46120010082  
Program Studi : Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh *Social Anxiety* Terhadap *Self Disclosure* Pada Generasi Z Pengguna *Instagram* di Jakarta  
Pembimbing : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *Social Anxiety* mempengaruhi *Self Disclosure* pada generasi Z pengguna *Instagram* di Jakarta. *Self disclosure* merupakan sebuah bentuk komunikasi seseorang atau individu dalam mengungkapkan tentang dirinya, baik secara verbal (melalui kata-kata/langsung) atau nonverbal (melalui bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan nada suara/media sosial) kepada orang lain, yang mana informasi tersebut meliputi pikiran atau pendapat, keinginan, perasaan, bahkan perhatian. Sedangkan, *Social anxiety* adalah perasaan tidak nyaman yang berhubungan dengan situasi tertentu, contohnya merasa takut ketika orang lain hadir bersama individu, disertai dengan perasaan malu yang ditandai kejanggalan, hambatan, dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 200 responden yang dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dengan metode accidental sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *Social Anxiety* terhadap *Self Disclosure*. sehingga semakin tinggi tingkat *Social Anxiety* pada Generasi Z, semakin rendah perilaku *Self Disclosure* yang mereka lakukan di Instagram dan begitupun sebaliknya. Dapat disimpulkan dalam penelitian ini Generasi Z yang memiliki *Social Anxiety* tinggi, maka ia akan semakin mengurangi perilaku *Self Disclosure*.

**Kata Kunci:** *Social Anxiety*, *Self Disclosure*, Generasi Z, *Instagram*

## ABSTRACT

Name : Sherania Diva Anaztasya Faradilla  
NIM : 46120010082  
Study Program : Psychology  
Title of Thesis : The Effect of Social Anxiety on Self Disclosure Among Generation Z Instagram Users in Jakarta  
Advisor : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc

This study aims to determine whether Social Anxiety affects Self Disclosure among Generation Z Instagram users in Jakarta. Self disclosure is a form of communication in which an individual reveals information about themselves, either verbally (through words/directly) or nonverbally (through body language, facial expressions, and tone of voice/social media) to others. The information includes thoughts or opinions, desires, feelings, and even attention. Meanwhile, Social Anxiety is an uncomfortable feeling associated with certain situations, such as feeling afraid when others are present with the individual, accompanied by feelings of shame marked by awkwardness, inhibition, and a tendency to avoid social interaction. The sample size in this study was 200 respondents, obtained by distributing questionnaires using the accidental sampling method. The results showed that there was no significant negative effect between Social Anxiety and Self-Disclosure. Thus, the higher the level of Social Anxiety in Generation Z, the lower the Self Disclosure behavior they perform on Instagram and vice versa. It can be concluded from this study that Generation Z with high Social Anxiety will tend to reduce their Self-Disclosure behavior.

**Keywords:** Social Anxiety, Self-Disclosure, Generation Z, Instagram

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI .....	ii
PERNYATAAN SIMILARITY CHECK.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	vii
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoretis .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
2.1 Self Disclosure.....	9
2.1.1 Definisi <i>Self Disclosure</i> .....	9
2.1.2 Tahapan <i>Self Disclosure</i> .....	10
2.1.3 Tingkatan <i>Self Disclosure</i> .....	11
2.1.4 Aspek <i>Self-Disclosure</i> .....	11
2.1.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Disclosure</i> .....	13
2.2 <i>Social Anxiety</i> .....	14
2.2.1 Definisi <i>Social Anxiety</i> .....	14
2.2.2 Dimensi <i>Social Anxiety</i> .....	15

2.2.3 Faktor-faktor <i>Social Anxiety</i> .....	16
2.3 Generasi Z.....	16
2.3.1 Komponen Kelompok Generasi Z .....	17
2.3.2 Populasi Generasi Z.....	18
2.4 Penelitian Terdahulu.....	18
2.5 Dinamika Penelitian.....	24
2.6 Kerangka Berpikir .....	28
2.7 Hipotesis .....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
3.1 Desain Penelitian .....	30
3.1.1 Identifikasi Variabel .....	30
3.2 Populasi dan Sampel.....	30
3.2.1 Populasi .....	30
3.2.2 Sampel .....	31
3.3 Defnsi Operasional .....	31
3.3.1 Definisi Operasional <i>Self Disclosure</i> .....	31
3.3.2 Definisi Operasional <i>Social Anxiety</i> .....	31
3.4 Instrumen Penelitian .....	32
3.4.1 Instrumen <i>Self Disclosure</i> .....	32
3.4.2 Instrumen <i>Social Anxiety</i> .....	34
3.5 Validitas & Reliabilitas.....	36
3.5.1 Validitas.....	36
3.5.2 Reliabilitas & Analisis Item .....	42
3.6 Analisis Data yang digunakan .....	43
3.6.1 Analisis Deskriptif.....	43
3.6.2 Analisis Inferensial .....	43
3.6.3 Uji Normalitas .....	43
3.6.4 Uji Homogenitas .....	43
3.6.5 Uji Korelasi.....	43
3.6.6 Uji Heteroskedastisitas .....	43
3.6.7 Uji Linearitas .....	44
3.6.8 Uji Hipotesis .....	44

3.6.9 Uji Regresi .....	44
<b>BAB IV HASIL PEMBAHASAN .....</b>	<b>50</b>
4.1 Gambaran Umum Subjek .....	50
4.1.1 Gambaran Responden dalam Penggunaan Instagram .....	51
4.2 Hasil.....	52
4.2.1 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi .....	52
4.2.2 Analisis Inferensial dan Uji Asumsi Klasik.....	56
4.2.3 Uji Hipotesis .....	58
4.2.4 Analisis matriks korelasi antar dimensi.....	60
4.3 Diskusi .....	60
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>73</b>
5.1 Kesimpulan.....	73
5.2 Keterbatasan Penelitian .....	73
5.3 Saran Penelitian .....	73
5.3.1 Saran Teoretis .....	73
5.3.2 Saran Praktis .....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>76</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>81</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu .....	19
Tabel 3.1 Blue Print Skala Self Disclosure .....	32
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Self Disclosure .....	33
Tabel 3.3 Penentuan Nilai Skala Self Disclosure.....	34
Tabel 3.4 Blue Print Skala Social Anxiety for Social Media Use.....	34
Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen Social Anxiety .....	35
Tabel 3.6 Penentuan Nilai Skala Social Anxiety for Social Media Use .....	35
Tabel 3.7 Item Modifikasi Variabel Self Disclosure.....	36
Tabel 3.8 Uji Validitas Self Disclsoure Analisa Kuantitatif Secara E.J .....	38
Tabel 3.9 Hasil Uji Validitas Social Anxiety for Social Media Use Scale .....	38
Tabel 3.10 Hasil Uji Validitas Self Disclosure Scale.....	39
Tabel 3.11 Blue Print Self Disclosure Scale Setelah Uji Coba (penelitian) .....	40
Tabel 3.12 Kisi-kisi Instrumen Self Disclosure Setelah Uji Coba (penelitian) .....	41
Tabel 3.13 Hasil Uji Reliabilitas Uji Coba .....	42
Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Data Demografi .....	50
Tabel 4.2 Gambaran Responden dalam Penggunaan Instagram .....	51
Tabel 4.3 Analisis Deskriptif Statistik .....	52
Tabel 4.4 Rumus Kategorisasi Hipotetik .....	54
Tabel 4.5 Kategorisasi Variabel Social Anxiety .....	54
Tabel 4.6 Kategorisasi Variabel Self Disclosure .....	55
Tabel 4.7 Tabulasi Silang Social Anxiety dan Self Disclosure Data Demografi.....	55
Tabel 4.8 Uji Normalitas Kolmogrov-smirnov .....	56
Tabel 4.9 Uji Homogenitas .....	57
Tabel 4.10 Uji Heterokedastisitas Glejser.....	57
Tabel 4.11 Uji Linearitas.....	58
Tabel 4.12 Uji Regresi Sederhana.....	58
Tabel 4.13 Hasil Uji T.....	59
Tabel 4.14 Korelasi Dimensi Social Anxiety terhadap Self Disclosure .....	60

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	29
Gambar 4.1 Histogram.....	53



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian Self Disclosure Cantika (2023).....	81
Lampiran 2 Perencanaan Skala Penelitian Scale for Social Media Users.....	83
Lampiran 3 Skala Social Anxiety Scale for Social Media Users Kusumastuti.....	87
Lampiran 4 Penilaian Uji Validasi Berdasarkan Konten Alat ukur EJ .....	90
Lampiran 5 Skala fix Penelitian Self Disclsoure .....	120
Lampiran 6 Item yang diubah dan ditambahkan .....	127
Lampiran 7 Gambaran Umum Subjek .....	129
Lampiran 8 Responden dalam Penggunaan Instagram .....	131
Lampiran 9 Hasil.....	132
Lampiran 10 CV Penulis.....	143
Lampiran 11 Bukti Hasil Cek Tutnitin ditandatangani Tata Usaha (TU) FPSI.....	145
Lampiran 12 Lembar Persentase Hasil Turnitin .....	146

