

**HUBUNGAN ANTARA WELAS DIRI (*SELF-COMPASSION*)
DAN *DISINHIBITION ONLINE* PADA MAHASISWA S1
PENGGUNA AKTIF SOSIAL MEDIA**

SKRIPSI



Oleh

Nurul Khaerani Syani

18320232

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

2023

**HUBUNGAN ANTARA WELAS DIRI (*SELF-COMPASSION*)
DAN *DISINHIBITION ONLINE* PADA MAHASISWA S1
PENGUNA AKTIF SOSIAL MEDIA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Program Studi Psikologi, Jurusan Psikologi,
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia,
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Derajat Sarjana S1
Psikologi**



Oleh

Nurul Khaerani Syani

18320232

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul:

**HUBUNGAN ANTARA WELAS DIRI (*SELF-COMPASSION*)
DAN *DISINHIBITION ONLINE EFFECT* PADA MAHASISWA
S1 PENGGUNA AKTIF SOSIAL MEDIA**

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi,
Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam
Indonesia, Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Derajat
Sarjana S1 Psikologi

Pada Tanggal

25 Mei 2023

Mengesahkan,
Program Studi Psikologi,
Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Ketua Prodi


Hadzira Qudsyi, S.Psi., M.A.

Dewan Penguji

1. Muhammad Novvaliant Filsuf
Tasaufi, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog
2. Thobagus Mohammad Nu'man,
S.Psi.,M.A.,Psikolog
3. Hariz Enggar Wijaya,
S.Psi.,M.Psi.,Psi

Tanda Tangan







PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurul Khaerani Syani
Nomor Mahasiswa : 18320232
Program Studi : Psikologi
Jurusan : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara Welas Diri (*Self-Compassion*) dan *Disinhibition Online* pada Mahasiswa S1 Pengguna Aktif Sosial Media

Membuat pernyataan sebagai berikut:

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi, saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apa pun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang berlaku dan dijunjung tinggi di Universitas Islam Indonesia. Oleh karena itu, saya menyatakan dengan tegas bahwa skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila di kemudian hari setelah saya lulus dari Prodi Psikologi, Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, ditemukan terbukti secara meyakinkan bahwa skripsi saya adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang berlaku dan ditetapkan oleh Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 2023

Yang menyatakan

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular stamp. The stamp contains the text 'METS BANK' and '18320232'.

Nurul Khaerani Syani

HALAMAN MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya”.
Q.S. Al-Baqarah 286

“Lebih baik memulai lagi dari awal dibanding berharap untuk kembali ke awal”
Nurul Khaerani Syani

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil'alamin

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan karuniaNya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya:

Ibu Kuat Budi Rahayauningsih dan Bapak Sjainuddin

Terima kasih telah memberikan do'a, semangat, dan biaya selama kuliah. Kasih sayang kalian tidak akan bisa saya lupakan, berkat motivasi kalian saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga ilmu yang saya peroleh menjadi berkat yang dapat bermanfaat bagi sesama serta bisa membantu karir saya kedepannya agar lebih baik lagi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak akan terwujud tanpa dukungan moril dan materil dari semua pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penyusunan penelitian ini khususnya kepada:

1. Dekanat Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia beserta jajarannya yang telah membantu penulis memperoleh izin penelitian skripsi.
2. Bapak Novvaliant Filsuf Tasaufi, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan ilmu, nasihat, waktu, dan bimbingannya untuk penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Irwan Nuryana Kurniawan, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik. Terima kasih atas bimbingan, masukan, dan dukungan dalam memberi informasi terkait perkuliahan hingga pengerjaan skripsi saat ini.
4. Orang tua penulis. Bapak Sjainuddin dan Ibu Kuat Budi Rahayuningsih. Ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada ayah dan ibu yang selalu mendukung dan membimbing Yasmin hingga saat ini.
5. Seluruh partisipan mahasiswa dan mahasiswi Kota Sorong yang telah meluangkan waktu dalam pengambilan data secara *online*, dan menjadi partisipan dalam penelitian ini.
6. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi atas ilmu yang telah diberikan selama menempuh pendidikan di Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia.
7. Rekan-rekan S1 Psikologi Universitas Islam Indonesia yang telah memberikan motivasi kepada penulis.
8. Semua pihak yang telah membantu penulis secara langsung maupun tidak langsung selama menempuh pendidikan hingga penyelesaian penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih belum sempurna karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman penulis. Oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan berbagai bentuk saran, komentar, dan kritik yang membangun dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. *Aamiin.*

Yogyakarta, 2023

Nurul Khaerani Syani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK	iii
HALAMAN MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRACT	xii
BAB I PENGANTAR.....	1
A. Latar Belakang Masalah Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. <i>Disinhibition Online</i>	7
1. Definisi Konseptual <i>Disinhibition Online</i>	7
2. Aspek-aspek <i>Disinhibition Online</i>	9
3. Faktor-faktor <i>Disinhibition Online</i>	11
B. <i>Welas Diri (Self Compassion)</i>	12
1. Definisi Konseptual <i>Welas Diri (Self Compassion)</i>	12
2. Aspek-aspek <i>Welas Diri (Self Compassion)</i>	13
3. Faktor – Faktor <i>Welas Diri (Self Compassion)</i>	15
C. Landasan Teoritik/Kerangka Konseptual Hubungan Antara <i>Welas Diri</i> dan <i>Disinhibition Online</i>	17
D. Hipotesis/Pertanyaan Penelitian.....	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Desain Penelitian.....	21
B. Partisipan Penelitian	21

C. Pengukuran	22
1. Skala MOD (<i>Measure of Online Disinhibition</i>).....	22
2. Skala MOD versi Adaptasi	23
3. Skala SWD (Skala Welas Diri)	25
4. Tahapan Adaptasi dan Kriteria Penerjemah.....	26
D. Prosedur Penelitian.....	27
BAB IV HASIL DAN DISKUSI PENELITIAN	28
A. Hasil-hasil Penelitian.....	28
B. Diskusi Hasil Penelitian.....	34
BAB V PENUTUP	38
A. Kesimpulan	38
B. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA.....	39
LAMPIRAN	42

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blue Print</i> Skala MOD (<i>Measure of Online Disinhibition</i>).....	22
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala MOD Versi Adaptasi Indonesia	23
Tabel 3. <i>Blue Print</i> Skala SWD (Skala Welas Diri).....	25
Tabel 4. Tahapan Adaptasi dan Kriteria Penerjemah	26
Tabel 5. Rencana Penelitian	27
Tabel 6. Deskripsi Partisipan.	28
Tabel 7. Deskripsi Data Penelitian	29
Tabel 8. Rumus Kategorisasi	29
Tabel 9. Kategori Subjek Variabel Welas Diri & <i>Disinhibition Online</i>	30
Tabel 10. Frekuensi dan Persentase.....	31
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas.....	32
Tabel 12. Hasil Uji Linearitas	32
Tabel 13. Hasil Uji Hipotesis	33
Tabel 14. Hasil Uji Korelasi Welas Diri dan <i>Disinhibition Online</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	34
Tabel 15. Hasil Uji Korelasi Aspek-aspek Welas Diri terhadap <i>Disinhibition Online</i>	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Variabel Penelitian	43
Lampiran 2. Tabulasi Data Uji Coba Skala Penelitian	50
Lampiran 3. Hasil Analisis Item.....	54
Lampiran 4. Google Form Skala Penelitian	57
Lampiran 5. Tabulasi Data Penelitian.....	84
Lampiran 6. Data Kasar	90
Lampiran 7. Hasil Perhitungan Kategorisasi	91
Lampiran 8. Hasil Uji Asumsi.....	94
Lampiran 9. Analisis Tambahan.....	96

HUBUNGAN ANTARA WELAS DIRI (*SELF-COMPASSION*) DAN
DISINHIBITION ONLINE EFFECT PADA MAHASISWA S1 PENGGUNA
AKTIF SOSIAL MEDIA DI KOTA SORONG

Nurul Khaerani Syani

ABSTRAK

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antara welas diri (*self-compassion*) dengan *disinhibisi online* pada mahasiswa dan mahasiswi S1 Kota Sorong. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif. Partisipan penelitian ini yaitu 104 mahasiswa dan mahasiswi S1 Kota Sorong yang aktif menggunakan sosial media. Metode pengambilan data menggunakan SWD (Skala Welas Diri) yang diadaptasi oleh Dicky Sugianto, Christiany Suwartono, & Sandra Handayani (2020) berdasarkan SCS (*Self Compassion Scale*) milik Neff (2003) yang terdiri atas 26 item, serta skala *disinhibisi online* yaitu MOD (*Measure of Online Disinhibition*) disusun oleh Jaimee Stuart dan Riley Scott (2020) yang terdiri dari 12 item, dan diterjemahkan sendiri oleh peneliti melalui uji adaptasi lintas budaya (Rojjanasirat dkk, 2010) yakni translasi pertama, sintesis pertama, *back* translasi (penerjemahan kembali ke dalam bahasa asli skala), serta sintesis kedua. Hasil penelitian menunjukkan korelasi sebesar ($r = -0.494$, $p = 0.000$) artinya terdapat hubungan negatif antara welas diri (*self-compassion*) dengan *disinhibisi online* pada mahasiswa dan mahasiswi S1 Kota Sorong yang aktif menggunakan sosial media. Hal tersebut menandakan semakin tinggi tingkat welas diri (*self-compassion*) maka semakin rendah *disinhibisi online* yang dialami oleh mahasiswa dan mahasiswi S1 Kota Sorong pengguna aktif sosial media, begitupun sebaliknya.

Kata kunci: welas diri, *disinhibisi online*, media sosial

HUBUNGAN ANTARA WELAS DIRI (*SELF-COMPASSION*) DAN
DISINHIBITION ONLINE EFFECT PADA MAHASISWA S1 PENGGUNA
AKTIF SOSIAL MEDIA

Nurul Khaerani Syani

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-compassion and disinhibition online in undergraduate students in Sorong City. This study applies a quantitative approach. The subjects of this study were 104 Sorong City undergraduate and graduate students who actively use social media. The data collection method used the SWD (Self-Compassion Scale) adapted into Indonesian by Dicky Sugianto, Christianity Suwartono, & Sandra Handayani (2020) based on Neff's SCS (Self Compassion Scale) (2003) which consists of 26 items. Second scale is MOD (Measure of Online Disinhibition) by Jaimee Stuart and Riley Scott (2020) which consist of 12 items was translated by researcher himself, through cross-cultural adaptation tests (Rojjanasrirat et al, 2010) namely first translation, first synthesis, back translation (translation back to in the native language of the scale), as well as a second synthesis. The results showed a correlation of ($r = -0.494$, $p = 0.000$), meaning that there was a negative relationship between self-compassion and disinhibition online in undergraduate students in Sorong City. This indicates that the higher the level of self-compassion, the lower the online disinhibition experienced by Sorong City.

Keywords: self-compassion, disinhibition online, social media

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang Masalah Penelitian

Seiring perkembangan zaman dan teknologi saat ini, sosial media menjadi salah satu wadah dan alat yang penting dan dibutuhkan untuk saling bertukar informasi dan peristiwa yang sedang terjadi tanpa batas waktu. Tidak hanya itu, sosial media juga dapat digunakan untuk berkreasi, belajar, hingga berbisnis. Tak dapat dipungkiri bahwa pada dasarnya sosial media memiliki banyak manfaat bagi penggunanya jika diaplikasikan secara benar dan tepat untuk keperluan maupun kepentingan pribadi. Dikutip dari Data Tren Internet Dan Media Sosial Di Dunia Tahun 2022 menurut Hootsuite (*We Are Social*) dari total populasi penduduk dunia yaitu 7,91 milyar jiwa sebanyak 4,95 milyar merupakan pengguna internet dan 4,62 milyar merupakan pengguna aktif sosial media. Sementara itu, sumber yang sama menyebutkan di Indonesia dengan total populasi penduduk 277,7 juta jiwa sebanyak 204,7 juta menggunakan internet dan 191,4 juta diantaranya adalah pengguna aktif sosial media.

Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar orang telah menggunakan internet dan menjadi pengguna aktif sosial media. Berdasarkan survei persentase pengguna internet pada setiap *platform* oleh Hootsuite (*We Are Social*) Tahun 2022, frekuensi rata – rata penggunaan sosial media di Indonesia dalam menggunakan internet yaitu 8 jam 36 menit, dan rata – rata waktu yang dihabiskan untuk menggunakan sosial media menggunakan perangkat apapun yaitu selama 3 jam 17 menit. Keseluruhan data tersebut memperlihatkan bahwa hampir sebagian besar waktu dalam sehari digunakan untuk berselancar dan berinteraksi secara *online*. Riset yang dilakukan oleh Ariyta Dwi Anggraini dikutip dalam *Indonesiabaik.id* Tahun 2017 terkait ‘Penggunaan Media Sosial Oleh Individu’ diperoleh hasil penggunaan media sosial berdasarkan gender yaitu sebesar 92,07% laki - laki dan 93,68% perempuan, berdasarkan usia didominasi oleh kalangan dengan rentang usia 20-29 tahun sebanyak 95,96%, dan berdasarkan pendidikan pengguna media sosial didominasi oleh para individu dengan latar belakang pendidikan D4/S1

sebanyak 97,55%. Oleh karena itu, responden pada penelitian ini adalah mahasiswa laki - laki dan perempuan berusia minimal 18 tahun hingga 25 tahun, berpendidikan S1, dan merupakan pengguna aktif sosial media. Masa dewasa awal merupakan periode transisi dari remaja menuju dewasa dengan rentang usia 18 – 25 tahun. Masa tersebut memiliki tugas perkembangan yang berbeda dengan masa remaja yakni menggali identitas terkait aspek karir, hubungan asmara, dan perspektif terhadap dunia. Selain itu, Masa dewasa awal individu menghadapi dilema, yakni individu yang belum siap mengemban beban dan tanggung jawab sepenuhnya selaku orang dewasa, namun masyarakat dan lingkungan sekitarnya memiliki harapan yang tinggi terhadapnya (Arnett (Sandra Handayani Susanto & Jesslyn Tanmas, 2020)).

Peralihan bentuk interaksi antar individu diakibatkan oleh karakteristik sosial media yang memberi peluang kepada para penggunanya untuk tidak hanya menjadi penerima informasi tetapi juga sebagai pembuat informasi sekaligus yang menyebarkan informasi tersebut. Tidak hanya itu, pengguna aktif sosial media memiliki peran sebagai penyebar pesan ((Weeks and Holbert (Syahputra, 2017)). Hal ini sejalan dengan Khang, Ki, dan Ye (Syahputra, 2017) yang mengemukakan sebagian ahli berpendapat bahwa sosial media menjadi faktor penentu perubahan signifikan dari bentuk komunikasi yang stabil selama ini, dan saat ini adalah zaman dimana komunikasi massa berubah menjadi komunikasi berbasis *online*.

Sosial media menjadi bagian yang tak terpisahkan dan cukup penting dalam jejaring sosial saat ini. Tidak hanya sebagai wadah informasi tetapi juga sarana untuk saling terhubung dan terkoneksi melalui interaksi dan komunikasi *online*. Hanya saja, tidak sedikit oknum dari pengguna sosial media menampilkan diri secara berbeda di jagat maya dan dunia nyata. Situasi yang berbeda antara jagat maya dan dunia nyata memungkinkan individu merasa lebih nyaman untuk membuka diri secara personal sebab tidak secara langsung bertatap muka dengan orang lain. Hal tersebut dapat meningkatkan kepercayaan diri individu untuk melakukan berbagai hal yang tidak dapat dilakukan saat berinteraksi di dunia nyata, terlebih identitas diri yang tidak transparan dan dapat diubah ataupun dipalsukan membuat individu merasa semakin aman.

Keberadaan sosial media sejatinya digunakan untuk saling mempererat hubungan dan mempermudah penggunaannya untuk dapat saling terkoneksi satu sama lain. Namun, kenyataannya beberapa pengguna aktif sosial media justru dapat menggunakan hal tersebut untuk mengemukakan pernyataan maupun pendapat dengan seenaknya. Beberapa oknum di sosial media bahkan saling melakukan penyerangan melalui komentar kejam, gangguan hingga pelecehan *online*, serta menyinggung identitas yang dimiliki oleh individu lain. Banyaknya waktu yang digunakan secara *online* tidak menutup kemungkinan berpeluang memberi dampak terhadap pengguna internet secara positif maupun negatif. Beberapa oknum dari pengguna sosial media pada kenyataannya justru tidak mampu mengendalikan diri terkait perilaku, pikiran, dan perasaannya saat berada dalam jejaring sosial dan berinteraksi secara *online* yang dikenal dengan istilah *disinhibition online effect*.

Individu yang gagal mengendalikan dirinya di internet cenderung seperti tidak memiliki batasan dalam berperilaku saat berada dalam jejaring sosial. Pengguna aktif yang sering menggunakan sosial media dapat mengarahkan pada *disinhibition effect*. Menurut Suler (Zahrotunnisa, 2019) *Disinhibition online effect* digambarkan sebagai berkurangnya pengendalian psikologis yang berperan dalam mengontrol perilaku individu dalam interaksi sosial secara *online*. Hal tersebut terlihat pada menurunnya batasan perilaku dan penghargaan saat berada dan berinteraksi di jagat maya yang ditampilkan dalam berbagai perilaku antar sesama secara negatif maupun positif.

Fase interaksi *online* yang terjadi secara bertahap mengubah pola masyarakat dalam bertingkah laku yang pada akhirnya memunculkan *disinhibition online effect* dalam bentuk perilaku tertentu yang menguntungkan maupun merugikan diri sendiri atau orang lain. Namun, tidak sedikit juga yang berpeluang memunculkan perilaku agresi seperti fitnah dan intimidasi bahkan pelecehan hingga *bullying* saat berinteraksi secara *online*. Semua hal tersebut tidak terlepas dari kemudahan yang dirasakan oleh individu untuk terkoneksi satu sama lain melalui akun sosial media dalam jejaring sosial yang dimiliki dan juga untuk menyebarluaskan informasi yang dimiliki tanpa harus merasa takut diketahui jati dirinya oleh orang lain.

Saat berinteraksi dalam jejaring sosial individu menjadi lebih terbuka dalam mengekspresikan dirinya secara personal bahkan kepada orang yang tidak dikenali sebelumnya. *Disinhibition online* pada dasarnya bukanlah sesuatu yang membahayakan apabila hanya sebatas pada pengungkapan diri, akan tetapi seiring perkembangan teknologi dapat menjadi sesuatu yang mempengaruhi individu untuk mengutarakan ujaran kebencian, hinaan, kata - kata kasar, kritikan, bahkan ancaman dan intimidasi melalui banyaknya informasi yang dapat diakses dan diterima dengan sangat mudah. Tidak hanya itu, banyaknya situs - situs gelap (*dark web*) di jejaring sosial juga semakin membahayakan individu yang berselancar dalam jejaring sosial. Oleh karena itu, munculnya *disinhibition online effect* saat ini dapat menjadi penghambat individu saat berinteraksi dalam jejaring sosial. Perasaan bebas yang dirasakan oleh individu saat berada dalam jejaring sosial cenderung mengarahkan individu untuk dapat berperilaku sesuai keinginannya tanpa menghiraukan orang lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Udris (Anggarani & Amalia, 2021) memperlihatkan bahwa prediktor utama dalam munculnya perilaku menyimpang di jagat maya adalah *disinhibisi online*. Penggunaan sosial media saat ini beralih fungsi dari hanya sekedar tempat mendapatkan informasi dan menjalin relasi menjadi tempat menunjukkan eksistensi yang pada akhirnya mempengaruhi pembentukan konsep diri, sehingga semakin lama intensitas *online* individu dalam menggunakan sosial media dapat semakin mengarahkannya pada *disinhibition online effect*. Penggunaan internet dapat menjadi faktor yang merubah konsep diri sehingga individu dapat memunculkan *disinhibition online effect*.

Tak hanya dapat mengarahkan pada *disinhibisi online* penggunaan sosial media juga berhubungan dengan pandangan diri penggunaannya, salah satunya terkait dengan welas diri (*self-compassion*). Intensitas penggunaan sosial media memungkinkan menarik penggunaannya untuk terus terlibat maupun berinteraksi pada jejaring atau situs *online*. Beberapa aspek yang mempengaruhi terbentuknya intensitas penggunaan sosial media menurut Del Barrio yaitu minat, penghayatan, durasi, dan frekuensi. Minat berawal dari perhatian yang menimbulkan ketertarikan bagi individu terhadap suatu kegiatan atau aktivitas tertentu dalam hal ini

penggunaan sosial media. Usaha individu untuk menikmati, meresapi, serta menyimpan informasi maupun pengalaman tertentu dalam suatu pandangan merupakan bentuk penghayatan. Jangka waktu tertentu bagi individu dalam melakukan suatu aktivitas merupakan bentuk durasi. Sementara itu, frekuensi merupakan pengulangan secara berkala kegiatan atau aktivitas tertentu yang membentuk sebuah perilaku yang terencana maupun tidak terencana ((Erma (Shabrina, Maslihah, Wulandari, 2019). Pada akhirnya, intensitas penggunaan sosial media dapat membentuk pola pikir tertentu pada individu atas keadaan atau kondisi dirinya melalui informasi atau pengalaman saat menggunakan sosial media. Hal tersebut dapat berupa pandangan terhadap diri yang positif maupun negatif.

Fokus penelitian ini adalah mengenai Welas Diri (*Self-Compassion*) dan *Disinhibition Online Effect*. Beberapa penelitian sebelumnya juga telah banyak membahas kedua hal tersebut secara terpisah dan belum ada penelitian yang menghubungkan antara kedua variabel tersebut. Diantara penelitian yang membahas kedua hal itu secara terpisah antara lain Hubungan antara Gambaran Diri dan *Disinhibition Effect* Pada Remaja (Ratih Ade Putri Sholikin, 2019), *Online Disinhibition Effect* dan Perilaku *Cyberbullying* (Aida Zahrotunnisa & Udi Rosida Hijrianti, 2019), *Self-Compassion*, Grit dan Adiksi Internet pada Generasi Z (Sovi Septiana dan Ranyep Proborini, 2020), Hubungan *Self-Compassion* dengan *Self Objectification* Pada Remaja Pengguna Instagram di Makassar (Syita Astila, Lukman, Sitti Murdiana, 2021), Hubungan *Self-Compassion* terhadap *Body Image* pada Dewasa Awal yang Mengikuti Standar Ideal Penampilan di Media Sosial (Ester Angline Suhendra, Roswiyani, Heryanti Satyadi, 2021).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang telah disebutkan, skala atau alat ukur yang digunakan untuk mengukur *Disinhibition online effect* merupakan modifikasi ODS (*Online Disinhibition Scale*) dari Udris (2014). Sedangkan pada penelitian ini akan menggunakan MOD (*Measure of Online Disinhibition*) dari Jaimee Stuart & Riley Scott (2020) yang juga memiliki validitas konvergen dengan alat ukur pada penelitian sebelumnya yaitu ODS (*Online Disinhibition Scale*). Selain itu, untuk penelitian sebelumnya mengenai Welas Diri (*Self-Compassion*) selama beberapa tahun terakhir lebih cenderung membahas mengenai hubungannya

dengan sosial media secara khusus seperti pengaruhnya dalam penggunaan social media, serta lebih sering menyinggung mengenai hubungan welas diri (*self-compassion*) dengan *body image*. Sedangkan pada penelitian ini welas diri (*self-compassion*) akan dihubungkan dengan *disinhibition online effect*. Subjek pada masing-masing penelitian sebelumnya yang membahas mengenai disinhibisi *online* dan welas diri (*self-compassion*) lebih banyak melibatkan remaja sementara penelitian ini melibatkan dewasa awal secara khusus mahasiswa dan mahasiswi minimal 18 berusia tahun.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang berisi uraian diatas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut “Bagaimanakah Hubungan atau korelasi antara welas diri (*self-compassion*) dan *disinhibition online* pada mahasiswa S1 pengguna sosial media di Kota Sorong?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji secara empirik hubungan antara welas diri (*self-compassion*) dan *disinhibition online effect* pada mahasiswa S1 pengguna sosial media di Kota Sorong.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Disinhibition Online

1. Definisi Konseptual *Disinhibition Online*

Berdasarkan gambaran secara umum teori mengenai disinhibition online dapat dihubungkan dengan teori psikoanalisis milik Sigmund Freud. Teori tersebut menekankan pada tingkatan lapisan kepribadian individu dimana kepribadian yang sebenarnya dan paling nyata berada pada lapisan terdalam dan paling bawah yang disebut *unconscious* (ketidaksadaran). Menurut Freud, perilaku manusia didorong oleh kecemasan dan ketegangan dalam dirinya. Namun, kadang kala hal tersebut tidak dapat diekspresikan dalam dunia nyata yang pada akhirnya mengarahkan pada mekanisme pertahanan diri yang disebut represi. Sementara itu, represi dapat dimunculkan secara terselubung salah satunya melalui sosial media. Hal itulah yang memungkinkan seseorang yang tertutup di dunia nyata dapat menjadi lebih terbuka secara personal saat berada di jagat maya (Harjanto, 2017).

Hal tersebut sejalan dengan pendapat Joinson (Rochimasari, 2020) bahwa *disinhibition online effect* merupakan perilaku yang terbatas ditampilkan hanya saat seseorang berada dalam jejaring sosial dan berbeda dengan yang ditampilkan di dunia nyata. Berdasarkan hal tersebut, *disinhibition online effect* merupakan perilaku yang cenderung dimunculkan dalam sosial media. Hal itu secara tidak langsung dipengaruhi oleh kepribadian dan pola pikir individu tanpa disadari yang timbul sebagai mekanisme pertahanan diri maupun sebagai bentuk ungkapan dari hal - hal yang hanya dapat diperlihatkan di jagat maya dan tidak bisa atau tidak ingin diperlihatkan di dunia nyata.

Disinhibition online effect merupakan perilaku tertentu yang individu munculkan ketika sedang berada dalam dunia maya saja. Identitas yang tidak transparan menjadikan individu merasa lebih aman dan bebas yang pada akhirnya dapat mengarahkan pada perilaku agresif ((Satriawan (Sholikin, 2019)). Sementara itu, menurut Voggeser, Singh, dan Goritz (2018) *Disinhibition online effect* atau *behavior dishibited* diartikan sebagai ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan perilakunya di jejaring sosial. Anonimitas yang terjadi saat berinteraksi di sosial media membuat individu merasa lebih aman dan bebas untuk melakukan apapun sesuka hati tanpa memikirkan konsekuensi yang mungkin diterima saat berinteraksi secara langsung sehingga hal tersebut dapat mengarahkan pada *disinhibition online effect*.

Menurut Suler (2004) *Disinhibition online effect* digambarkan sebagai berkurangnya pengendalian psikologis yang berperan dalam mengontrol perilaku individu dalam interaksi sosial secara *online*. Hal tersebut terlihat pada menurunnya batasan perilaku dan penghargaan saat berada dan berinteraksi di jagat maya yang ditampilkan dalam berbagai perilaku dalam berinteraksi antar sesama secara negatif maupun positif. Kurangnya kontrol individu saat berada dalam jejaring sosial serta tidak berlakunya norma atau aturan dunia nyata dalam jejaring sosial media semakin mendorong individu untuk berperilaku seenaknya tanpa mempertimbangkan apapun tak terkecuali menonjolkan diri melalui hal negatif seperti mencemooh hingga mengintimidasi orang lain.

Disinhibisi online juga didefinisikan oleh Stuart dan Scott (2020) sebagai persepsi atau pengalaman terkait kurangnya pengendalian diri saat individu berada di dalam jejaring sosial (*online*), seperti bagaimana individu berperilaku, berpikir, maupun merasakan perasaan yang berbeda saat *online* dibandingkan saat berhadapan dengan orang lain atau lingkungan secara langsung.

2. Aspek-aspek *Disinhibition Online*

Suler (2004) mengungkapkan bahwa terdapat dua aspek disinhibition online effect yaitu:

1. *Benign disinhibition* mencakup keterbukaan personal, seperti seseorang yang di dunia nyata kemungkinan sulit mengarahkan diri untuk memulai interaksi namun dapat membuat orang lain nyaman dan berbagi emosi melalui teks atau kalimat di jagat maya.
2. *Toxic disinhibition* mencakup ujaran kasar, kebencian, dan intimidasi. Hal tersebut dapat menguasai seseorang untuk melontarkan hinaan maupun cemooh/ejekan kepada orang lain dalam jagat maya karena minimnya reaksi serta anonimitas.

Suler (2004) menyebutkan mengenai *benign disinhibition* yaitu disinhibisi yang tidak berbahaya. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Brian James dan Doddy Yuono (2019) bahwa fenomena *disinhibition online effect* merupakan situasi dimana pengguna internet lebih terbuka secara personal dengan sesama pengguna lainnya yang belum dikenal. Akan tetapi, hal tersebut tidak berlaku pada generasi milenial yang justru dapat mengarah pada pengungkapan kata kasar, kritik jahat, amarah, kebencian, bahkan intimidasi terhadap orang lain dengan mudahnya. Selain itu, Suler (2004) juga menambahkan mengenai aksi pengguna internet yang berbahaya dan masuk ke dalam situs - situs kelam seperti situs pornografi, kekerasan, dan kriminalitas yang disebut toxic disinhibition. *Disinhibisi online* menjadi sesuatu yang positif jika hanya terbatas pada meningkatnya pengungkapan diri seseorang terhadap orang lain dalam hubungan interpersonal, akan tetapi seiring berkembangnya zaman justru cenderung mengarahkan pada perilaku dan hal negatif sebab semakin mudah dan canggihnya teknologi memungkinkan seseorang untuk menggampangkan segala sesuatu karena merasa bahwa semuanya dapat dikendalikan bahkan dimanipulasi.

Berbagai penelitian mengungkap bahwa terjadi kontras antara perilaku yang ditampilkan individu saat berada di dunia nyata dan jagat maya, hal itu dikenal sebagai *disinhibition online effect* (Pratiwi & Kusuma, 2019). Hal tersebut terjadi karena Dubrovsky, Kiesler, dan McGuire (Vranjes dkk, 2017) menyatakan bahwa perangkat online dapat meminimalisir perbedaan status yang terlihat sehingga membuat individu cenderung merasa lebih nyaman dan bebas dalam berkomunikasi. Namun, menurut satriawan (Pratiwi & Kusuma, 2019) situasi tersebut dapat menjurus pada perilaku negatif yaitu *toxic disinhibition online effect* yang muncul sebagai akibat dari minimnya kemampuan kontrol diri individu yang mengarah pada agresivitas saat berinteraksi di jagat maya dibandingkan saat di dunia nyata. Persamaan status dalam mengungkapkan pendapat dalam sosial media membuat individu lebih leluasa dalam berinteraksi dan menyatakan apapun, akan tetapi jika hal tersebut tidak diimbangi dengan kemampuan mengontrol diri, justru dapat memunculkan tindakan dan perilaku negatif yaitu *toxic disinhibition*.

Nesi, Choukas Bradley, dan Prinstein (Stuart & Scott, 2020) berpendapat bahwa internet dapat dijelaskan sebagai bentuk modifikasi dimana hubungan dan interaksi dibangun secara unik seiring dengan perkembangan zaman dan teknologi. Bentuk modifikasi tersebut membagi tujuh karakteristik sosial media yang mempengaruhi pengalaman kaum muda, yaitu *asynchronity*, *permanency*, *publicness*, *availability* (ketersediaan), *cue absence* (ketidakhadiran isyarat), *quantifiability* (kuantitas), dan *visualness* (visualitas). Ketujuh karakteristik tersebut sangat mirip dengan teori awal mengenai *disinhibition online* yang diungkapkan oleh Suler (2004). Hal tersebut menunjukkan bahwa karakteristik sosial media dalam lingkungan digital menciptakan konteks interpersonal yang berbeda sehingga mengubah atau mempengaruhi pengalaman individu saat *online*.

3. Faktor-faktor *Disinhibition Online*

Suler (2004) mengungkapkan terdapat enam faktor yang mempengaruhi munculnya *disinhibition online* yaitu:

1. Anonimitas Disosiatif, peluang individu untuk menutupi bahkan mengganti identitas sesungguhnya dan menampilkan perilaku berbeda saat berada di jagat maya dan dunia nyata karena identitasnya tak dapat diketahui (anonim).
2. *Invisibility*, diilustrasikan individu tak dapat melihat orang lain secara langsung sehingga menjadi lebih berani untuk melakukan sesuatu tanpa adanya evaluasi (perilakunya tersembunyi).
3. *Asynchronicity*, adanya pertimbangan individu saat berinteraksi secara *online* yang membolehkan tertundanya respon sehingga dapat memunculkan bias atau penyimpangan.
4. *Introjeksi Solipsistic*, keadaan dimana individu dapat mengalami miskomunikasi karena ketidaksesuaian antara bayangan dan kondisi asli lawan bicaranya (kesalahpahaman melalui text online karena tidak melihat ekspresi lawan bicara secara langsung).
5. Imajinasi disosiatif, merupakan keadaan dimana individu membagi peran dan perilaku antara dunia nyata dan jagat maya sehingga aturan yang berlaku di dunia nyata tidak dipraktekkan saat berinteraksi di jagat maya.
6. Minimalisasi *authority*, keadaan dimana inividu berperilaku tak terkendali karena tidak adanya otoritas yang mengontrol atau mengendalikan perilaku individu di dunia maya.

Lapidot (2015) melalui studinya juga mengungkap bahwa terdapat tiga faktor situasi online yang dianggap sebagai *disinhibition effect* yaitu *anonimitas*, *invisibility*, dan minimnya kontak mata memotivasi individu melakukan pengungkapan diri. Anonimitas diduga menjadi faktor utama berkembangnya perilaku yang mengarahkan pada keadaan yang tidak dapat diketahui dan identitas yang terselubung untuk menjauhi identifikasi personal. Selain itu, faktor lain yang mempengaruhi *disinhibition online effect* antara lain *dissociative anonymity* yakni kemungkinan individu untuk menyamarkan

identitas aslinya saat berinteraksi secara *online*, *invisibility* yaitu tembus pandang merupakan kondisi dimana orang yang berinteraksi secara online tidak dapat saling melihat sehingga memunculkan keberanian untuk melakukan sesuatu yang tidak dapat atau tidak mungkin dilakukan saat berada di dunia nyata, *solipsistic introjection* yakni komunikasi yang dilakukan melalui pesan teks online merubah batasan diri individu, dan *dissociative imagination* yaitu peluang individu untuk membagi peran antara jagat maya dan dunia nyata sehingga dapat mengubah identitas aslinya. Shaughnessy (2016) juga menyebutkan faktor lainnya yakni *asynchronity* merupakan interaksi yang dilakukan dalam jagat maya dengan adanya jeda atau rentang waktu tertentu.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa individu yang mengalami *disinhibisi online* cenderung akan menunjukkan perilaku yang berbeda antara di dunia nyata dan dunia maya karena perbedaan lingkungan *online* dan *offline*. Sebagaimana Stuart dan Scott (2020) menyatakan bahwa *disinhibisi online* secara luas menilai persepsi diri individu terkait perubahan psikologis dan perilaku ketika berada di situasi *online* dibandingkan dengan ketika berada di lingkungan *offline*.

B. Welas Diri (*Self-Compassion*)

1. Definisi Konseptual Welas Diri (*Self-Compassion*)

Welas diri (*Self-compassion*) berasal dari kata *compassion* yang dijabarkan dalam bahasa Latin *pati* dan bahasa Yunani *pathein* yang berarti menderita, menjalani, atau mengalami. Welas diri (*self-compassion*) menjadi konsep yang diadaptasi melalui filosofi budha dan diartikan sebagai kasih sayang terhadap diri sendiri (Fahada Bagas Karinda, 2020).

Menurut Bloch (2018) welas diri (*self-compassion*) boleh jadi membantu memfokuskan individu menjalin interaksi sosial dengan orang lain. Hal tersebut berhubungan dengan adaptasi sosial yang baik. Kesehatan jiwa individu pun dapat meningkat melalui adanya interaksi sosial yang baik. Sementara itu, rendahnya welas diri (*self-compassion*) pada individu dapat

memicu perasaan negatif secara berkala (Gilbert, Baldwin, Irons, Baccus, & Palmer, 2006), yang pada akhirnya mempengaruhi kesehatan jiwa serta hubungan sosial dengan orang lain. Hal tersebut dapat mengakibatkan respon berupa kritik terhadap diri sendiri disertai dengan munculnya beberapa tanda atau gejala distress, depresi, kecemasan, serta kesulitan dalam menjalin interaksi sosial yang mumpuni (Kannan & Levitt, 2013).

Menurut Neff (2003) welas diri (*self-compassion*) merupakan persepsi diri individu terhadap kesengsaraan, kekecewaan, maupun kekeliruan dengan menerima kelemahan, kekalahan, dan ketidaksempurnaan. Welas diri (*self-compassion*) juga dapat diartikan sebagai keterbukaan dan kesadaran individu dalam menghadapi kesulitan, keputusan, serta kekurangan diri tanpa mengkritik diri sendiri, serta memandang suatu keadaan sebagai bagian dari suka duka yang dialami oleh setiap individu. Tiga aspek yang dimiliki welas diri (*self-compassion*) yaitu *self-kindness vs self-judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs overidentification*.

2. Aspek-aspek Welas Diri (*Self-Compassion*)

Aspek welas diri (*self-compassion*) dapat diketahui melalui alat ukur yang dikembangkan oleh Neff (2003). Welas diri (*self-compassion*) terdiri dari enam aspek menurut Neff (2003) yaitu:

a. *Self-kindness vs Self-judgment*

Self-kindness merupakan sikap individu dalam mengasihi diri sendiri yang meliputi kehangatan, kelembutan, pemahaman diri dalam menghadapi kesulitan maupun rasa sakit, serta penerimaan diri termasuk kekurangan atau kelemahan diri. Sementara itu, *self-judgment* merupakan sikap yang bertolak belakang dari *self-kindness*, dimana individu akan lebih mudah dan seringkali menghakimi atau mengkritik, bahkan merendahkan diri sendiri saat mengalami kesulitan atau rasa sakit.

b. *Common Humanity vs Isolation*

Common humanity merupakan sikap individu yang secara sadar menganggap permasalahan, kekecewaan atau rasa frustrasi, serta tantangan sebagai hal lumrah yang biasa terjadi pada semua individu, dan bukan sesuatu yang bersifat sangat personal. Selain itu, *common humanity* memandang kekurangan maupun kelemahan yang dimiliki secara objektif dan menyeluruh, serta dapat dimiliki oleh setiap individu. Oleh karena itu, pemahaman bahwa kesulitan dan tantangan hidup dapat dialami oleh semua manusia menjadi hal yang cukup krusial. Sedangkan, *Isolation* merupakan sikap dimana individu memiliki kecenderungan untuk berpikir dan memandang dunia secara sempit, terutama pada permasalahan atau kesulitan hidup yang dialami. *Isolation* juga membuat individu merasa tidak adil karena cenderung merasa bahwa hanya dirinya sendiri yang memiliki permasalahan dan kesengsaraan (Neff, 2009).

c. *Mindfulness vs Overidentification*

Mindfulness merupakan sebuah pandangan individu secara jernih dalam menghadapi realita serta menerima segala hal yang terjadi tanpa kritik atau penilaian negatif (Brown & Ryan (Karinda, 2020)). *Mindfulness* merujuk pada sikap dan pandangan individu dalam memandang pengalamannya secara lebih objektif. Oleh sebab itu, *mindfulness* sangat membantu individu untuk meminimalisir pikiran dan perasaan negatif. Individu pun dapat sepenuhnya memahami pikiran dan perasaan yang sesungguhnya. Sementara itu, *overidentification* merupakan respon individu yang berlebih saat mengalami kesulitan dan bertolak belakang dengan *mindfulness*. Kecenderungan individu dalam melebih-lebihkan sesuatu yang terjadi dan dirasakan dapat mengarahkan individu pada kecemasan hingga depresi. Dengan demikian, *overidentification* dapat dicegah melalui *mindfulness* melalui introspeksi diri.

4. Faktor – Faktor Welas Diri (*Self Compassion*)

Menurut Neff (2003) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi welas diri (*self-compassion*), antara lain:

1. Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin, perempuan dianggap memiliki banyak hal yang memenuhi pikirannya dibanding laki - laki, sehingga cenderung lebih mudah mengalami kecemasan dan depresi. Walaupun terdapat pengaruh lingkungan dan budaya dalam perbedaan gender, tetapi sebuah studi menemukan bahwa rasa welas diri pada kaum perempuan lebih rendah dibanding kaum laki-laki. Hal tersebut diakibatkan oleh kaum perempuan yang lebih sering mengingat hal atau pengalaman negatif pada masa lampau.

2. Budaya

Beberapa studi yang dilakukan pada negara Amerika Serikat, Thailand, dan Taiwan menemukan bahwa terdapat pengaruh perbedaan latar belakang budaya terhadap tingkat welas diri (*self-compassion*) pada masing-masing individu. Menurut Markus dan Kitayama ((Neff, Pisitsungkagarn, Hsieh (2008)) budaya kolektif yang dimiliki Bangsa Asia bersifat *self-concept* interdependen, sehingga cenderung mementingkan relasi dan interaksi dengan orang lain, kepedulian terhadap sesama individu, serta keseimbangan dalam berperilaku. Sementara itu, Bangsa Barat lebih dikenal dengan budaya individualistis dengan *self-independent* yang tinggi, sehingga lebih mengutamakan kepentingan pribadi, kemandirian, serta karakteristik masing-masing individu dalam berperilaku. Oleh karena itu, welas diri (*self-compassion*) dianggap lebih cocok pada budaya yang bersifat interdependen dibanding budaya independen. Meski demikian, Bangsa Asia memiliki rasa welas diri hanya karena memiliki budaya kolektif dan bergantung pada orang lain, terlepas dari itu welas diri yang dimiliki tidak lebih tinggi dibanding Bangsa Barat. Masyarakat Bangsa Asia

justru cenderung lebih banyak mengkritik diri sendiri dibanding Bangsa Barat.

3. Umur

Berdasarkan sebuah studi yang dilakukan oleh Neff & Vonk (Karinda, 2020) ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara welas diri (*self-compassion*) dengan tingkatan umur seseorang. Hal tersebut juga diperkuat dengan teori perkembangan erikson yang dijelaskan oleh Neff, dimana individu yang telah memasuki fase *integrity* dianggap memiliki welas diri yang tinggi karena dapat memandang dirinya dengan cara yang lebih positif.

4. Kepribadian

Beberapa aspek kepribadian dari *The Big Five Personality* berpengaruh terhadap welas diri (*self-compassion*). Hasil Penilaian atau evaluasi berdasarkan NEO-FFI menemukan bahwa terdapat hubungan antara aspek kepribadian *neuroticism*, *agreeableness*, *extraversion*, dan *conscientiousness* dengan welas diri (*self-compassion*). *Extraversion* merupakan kecenderungan individu untuk bergaul dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, serta menonjol dalam lingkungan tersebut. Individu dengan kepribadian *extraversion* juga cenderung terbuka terhadap pengalaman atau hal baru dan dianggap sebagai sesuatu yang menantang. Hal tersebut membuat individu mampu menerima dirinya sendiri. *Agreeableness* berfokus pada tabiat manusia yang hangat/bersahabat, sehingga membantu individu untuk lebih toleran terhadap diri sendiri dan memandang pengalaman negatif sebagai suatu hal yang lumrah terjadi oleh semua orang (Missiliana (Karinda, 2020). Sementara itu, *conscientiousness* berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengontrol sikap diri secara sadar saat menghadapi permasalahan di lingkungannya.

5. Peran Orang Tua

Individu yang diasuh oleh orang tua yang kritis, dan atau terjadi disfungsi keluarga (sering terjadi konflik) cenderung akan menunjukkan perasaan gelisah, dan kemungkinan besar memiliki tingkat welas diri (*self-compassion*) yang rendah. Hasil studi menemukan bahwa orang tua yang seringkali mengkritik individu pada masa kecil, mengakibatkan individu tersebut tumbuh dengan sering mengkritik dirinya sendiri. Selain itu, orang tua yang memperlihatkan sikap mengkritik dirinya sendiri saat mengalami permasalahan atau kegagalan, juga dapat mempengaruhi individu untuk melakukan hal yang sama terhadap dirinya di kemudian hari. Hal tersebut juga yang pada akhirnya membuat tingkat welas diri (*self-compassion*) individu menjadi rendah (Neff & McGeehee, 2010).

C. Kerangka Konseptual Hubungan Antara Welas Diri (*Self Compassion*) dan *Disinhibition Online*

Menurut Harrington, dkk (Marizka, Maslihah, & Wulandari, 2019) bahwa saat ini sosial media lebih menekankan pada *self-branding* dibandingkan penerimaan diri. *Self-branding* akan membuat individu cenderung menyesuaikan dirinya dengan standar yang ada di sosial media dengan mengevaluasi dan menilai diri sendiri, agar mendapat kepuasan yang dinilai dari jumlah *followers*, *like*, serta komentar di sosial media. Welas diri dapat berperan untuk meningkatkan rasa sayang terhadap diri sendiri secara menyeluruh yang mencakup penerimaan diri atas segala sesuatu yang telah terjadi termasuk pengalaman buruk, kegagalan, maupun kekecewaan yang dirasakan oleh individu.

Self-kindness merupakan salah satu bagian dari welas diri berupa sikap individu dalam menghargai, menerima, dan bertoleransi terhadap diri sendiri. Saat berinteraksi di sosial media, individu yang memiliki *self-kindness* cenderung akan lebih responsif, suportif, dan spontan dalam berinteraksi di sosial media karena tidak perlu mengevaluasi diri atau membuat penilaian berdasarkan standar tertentu

sebelum merespon, memposting, atau membagikan sesuatu di sosial media. Dengan demikian, individu dapat melakukan hal tersebut tanpa harus mempertimbangkan untuk menunda respon atau memulai interaksi secara *online* (*asynchronicity*). Hal tersebut menunjukkan bahwa individu dengan *self-kindness* tidak merasa takut akan penilaian orang lain dan merasa nyaman dengan dirinya sendiri termasuk saat merespon maupun berinteraksi dengan orang lain secara *online*, sehingga meminimalisir terjadinya *asynchronicity* yakni pertimbangan individu saat berinteraksi secara *online* yang membolehkan tertundanya respon sehingga dapat memunculkan bias atau penyimpangan (Suler, 2004).

Cara pandang individu terhadap lingkungan dapat mempengaruhi perilakunya. *Common humanity* merupakan keadaan dimana individu dapat memandang setiap permasalahan ataupun kegagalan yang dialaminya secara objektif, yakni memahami bahwa mereka tidak sendirian dalam mengalami emosi negatif yang mengganggu dengan tidak menilai secara individual atau subjektif permasalahan yang dialami yaitu isolasi diri (Neff, 2003). Individu yang memiliki *common humanity* dapat meminimalisir keinginan dirinya untuk merasakan menjadi seperti orang lain yang didapatinya melalui pengalaman maupun informasi dalam interaksi secara *online*. Hal tersebut dapat individu lakukan karena merasa hidupnya tidak lebih baik dari orang lain yang dilihatnya di sosial media, sehingga membuat individu ingin merasakan menjadi orang yang berbeda dengan dirinya di kehidupan nyata. Di sisi lain, sosial media juga dapat memfasilitasi hal tersebut, dimana individu dapat dengan mudah memainkan peran lain yang berbeda dari diri sesungguhnya (imajinasi disosiatif). Dengan demikian, *common humanity* yang dimiliki individu dapat mencegah terjadinya imajinasi disosiatif yaitu keadaan dimana individu membagi peran dan perilaku antara dunia nyata dan jagat maya sehingga aturan yang berlaku di dunia nyata tidak dipraktekkan saat berinteraksi di jagat maya (Suler, 2004).

Selanjutnya, *Mindfulness* merupakan sebuah pandangan individu secara jernih dalam menghadapi realita serta menerima segala hal yang terjadi tanpa kritik atau penilaian negatif (Brown & Ryan (Karinda, 2020)). *Mindfulness* merujuk pada sikap dan pandangan individu dalam memandang pengalamannya secara lebih

objektif. Oleh sebab itu, *mindfulness* sangat membantu individu untuk meminimalisir pikiran dan perasaan negatif. Individu pun dapat sepenuhnya memahami pikiran dan perasaan yang sesungguhnya. Dengan demikian, *mindfulness* dapat membantu individu untuk meminimalisir perilaku impulsif (perilaku tak terkendali), dimana hal tersebut dapat terjadi karena adanya keadaan dimana individu dapat berperilaku secara bebas dan tak terkontrol karena tidak adanya ototritas yang mengendalikan perilaku individu di dunia maya yang disebut minimalisasi *authority* (Suler, 2004). Oleh karena itu, *mindfulness* dapat mencegah perilaku impulsif pada individu sebagai akibat dari adanya minimalisasi *authority*.

D. Hipotesis Penelitian

Mengetahui adanya keterkaitan masing – masing variabel yaitu *disinhibition online* dan welas diri (*self-compassion*) dengan penggunaan sosial media, maka peneliti berasumsi bahwa terdapat hubungan yang negatif antara welas diri *disinhibition online* dan (*self-compassion*).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti merupakan desain penelitian kuantitatif dengan metode korelasi. Penelitian korelasi kuantitatif merupakan penelitian yang menganalisis apakah terdapat hubungan antara dua variabel atau lebih yang direpresentasikan melalui angka, menghubungkan teori-teori yang ada dan menggunakan teknik analisis data yang tepat untuk menjelaskannya (Yeni, Zen, & Darmansyah, 2018). Variabel bebas (*independent*) pada penelitian ini yaitu welas diri (*self-compassion*) dan disinhibisi *online* sebagai variabel terikat (*dependent*).

B. Partisipan Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa laki – laki maupun perempuan yang sedang menempuh pendidikan S1 di Kota Sorong dengan rentang usia 18-25 tahun yang bukan hanya memiliki tetapi juga aktif dalam sosial media, serta akrab dengan penggunaan sosial media selama 5 tahun atau lebih. Hal tersebut dikarenakan berdasarkan riset yang dilakukan oleh Ariyta Dwi Anggraini dikutip dalam Indonesiabaik.id Tahun 2017 terkait “Penggunaan Media Sosial Oleh Individu” diperoleh hasil penggunaan media sosial berdasarkan gender yaitu sebesar 92,07% laki - laki dan 93,68% perempuan. Sementara itu, berdasarkan pendidikan pengguna media sosial didominasi oleh para individu dengan latar belakang pendidikan D4/S1 sebanyak 97,55%. Pemilihan partisipan pada penelitian ini memiliki rentan usia 18 -25 tahun yang tergolong pada masa dewasa awal.

Hal tersebut didukung oleh pendapat Hurlock (1980) yang menyatakan bahwa sifat individu pada masa dewasa awal antara lain terkait dengan pencarian pasangan, karir, serta diterima dalam lingkungan sosial baru. Ketiga hal tersebut tentunya memerlukan interaksi sosial terhadap lingkungan sekitar yang melibatkan penampilan fisik. Selain itu, berdasarkan fase perkembangan psikososial Erickson, usia dewasa awal berada pada periode *intimacy vs isolation*. Individu pada usia

dewasa awal yang tidak mampu menjalin komitmen dengan individu lain cenderung menarik diri dari lingkungannya (*isolation*).

Harlock (2001) juga berpendapat bahwa tugas perkembangan dewasa awal berfokus pada *standard* lingkungan masyarakat yang meliputi pekerjaan, kehidupan berpasangan dan berkeluarga, dan peran serta tanggung jawab dalam sebuah kelompok maupun komunitas sosial. Hal negatif dari tugas perkembangan dewasa awal berkaitan dengan penampilan fisik yang membuat individu dewasa awal cenderung berusaha untuk terlihat lebih menarik agar sesuai dengan tuntutan lingkungan dan *standard* sosial yang ada.

C. Pengukuran

Penelitian ini menggunakan alat ukur yang berbeda untuk setiap variabel. Adapun variabel yang terlibat dalam penelitian ini yaitu welas diri (*self-compassion*) dan *disinhibition online effect*.

1. *Disinhibition Online Effect*

Disinhibition online effect diukur menggunakan skala MOD (*Measure of Online Disinhibition*) yang dikembangkan oleh Jaimee Stuart dan Riley Scott (2020). Skala ini memiliki koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0.95 dengan item berjumlah 11. Skala ini menggunakan model skala *Likert* untuk menilai setiap item pertanyaan melalui lima kategori jawaban yaitu STS (Sangat Tidak Sesuai), TS (Tidak Sesuai), CS (Cukup Sesuai), S (Sesuai), SS (Sangat Sesuai). Jawaban Sangat Tidak Sesuai bernilai 1, Tidak Sesuai bernilai 2, Cukup Sesuai bernilai 3, Sesuai bernilai 4, dan Sangat Sesuai bernilai 5. Seluruh item pada skala ini bersifat *favorable* sehingga tidak ada *reverse* item.

Tabel 1. Blueprint skala MOD Asli (*Measure of Online Disinhibition*)

Confirmatory factor analyses results and final measure of online disinhibition (N=190)

No	Item Asli Measure of Disinhibition Online	Factor Loading
1	I act differently online than I do offline	.732
2	I act tougher on the internet than I do face-to-face	.746
3	I am less cautious about what I say online than about what I say in person	.704

4	I am more assertive online than I am offline	.808
5	I am more competitive online than I am offline	.683
6	I am more confident online than I am offline	.774
7	I am more outgoing online than I am offline	.783
8	I am more able to discuss controversial issues online than I am in person	.769
9	I find communicating with others easier on the internet than in person	.772
10	I make friends more easily online than I do offline	.709
11	I say things on the internet that I would not say in person	.805
12	My behaviours online are less restricted than in person	.825

Rating Scale; 1 = Not at all like me, to 5 = Very like me

Skala tersebut telah diujicobakan oleh peneliti melalui uji adaptasi terhadap 128 mahasiswa S1 laki – laki (30) dan perempuan (98), yang menghasilkan koefisien Cronbach's Alpha > 0.7 yaitu sebesar 0.881, *Item Total-correlation* untuk setiap itemnya > 0.3, dan item hasil uji adaptasi sebagai berikut:

Tabel 2. MOD (*Measure of Online Disinhibition*) versi Adaptasi Indonesia

No.	Item Adaptasi MOD	Item Total Correlation
1	Pada saat <i>online</i> tindakan saya benar-benar berbeda daripada saat saya <i>offline</i>	.454
2	Saya berperilaku lebih kuat/mencolok di internet daripada saat berhadapan dengan orang secara langsung	.593
3	Saya lebih bebas dengan apa yang saya katakan secara online daripada dengan apa yang saya katakan secara langsung	.631
4	Saya lebih mengungkapkan segala sesuatunya secara jelas dan lugas pada saat <i>online</i> daripada pada saat saya <i>offline</i>	.692
5	Saya benar-benar ingin menang, ingin lebih sukses daripada orang lain pada saat <i>online</i> daripada saat saya <i>offline</i>	.587
6	Saya lebih yakin pada kemampuan saya pada saat <i>online</i> daripada saat saya <i>offline</i>	.704
7	Saya ramah dan suka sekali bertemu dengan orang-orang baru pada saat <i>online</i> daripada saat saya <i>offline</i>	.569

8	Saya lebih mampu untuk mendiskusikan permasalahan-permasalahan yang berakibat pertentangan pada saat online daripada saat saya <i>offline</i>	.639
9	Saya percaya berkomunikasi dengan orang lain melalui internet lebih mudah daripada saat saya <i>offline</i>	.449
10	Saya percaya berteman pada saat online lebih mudah daripada saat saya <i>offline</i>	.490
11	Saya mengatakan segala sesuatu saat <i>online</i> yang tidak akan saya katakan pada saat saya <i>offline</i>	.663
12	Perilaku-perilaku saya pada saat <i>online</i> kurang terkendali daripada saat saya <i>offline</i>	.451
Total	12 Item	

2. *Self-Compassion*

Welas diri (*self-compassion*) diukur menggunakan *Self Compassion Scale* Versi Bahasa Indonesia yang disusun oleh Dikcky Sugianto, Christiany Suwartono & Sandra Handayani Sutanto (2020). SCS (*Self Compassion Scale*) yang diadaptasi menjadi Skala Welas Diri (SWD) telah diuji pada 329 mahasiswa aktif di salah satu universitas daerah Jakarta dan sekitarnya. Uji yang dilakukan terkait reliabilitas dan validitas. Analisis factor yang digunakan oleh peneliti alat ukur SWD yakni CFA (*Confirmatory Factor Analysis*) dengan menguji enam aspek SWD (Skala Welas Diri) yang memiliki korelasi satu sama lain yaitu mengasihi diri (*self-kindness*), menghakimi diri (*self-judgement*), kemanusiaan secara menyeluruh (*common humanity*), isolasi (*isolation*), *mindfulness*, overidentifikasi (*overidentification*). Hasil uji reliabilitas pada alat ukur SWD menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.872 secara keseluruhan.

Skala Welas Diri (SWD) terdiri dari 26 butir pernyataan yang mengukur enam komponen welas diri dan menggunakan jenis skala *Likert* dengan rentang angka 1 (Hampir Tidak Pernah) sampai 5 (Hampir Selalu). SWD menggunakan system skoring yang sama dengan SCS, yakni komponen negative welas diri akan di skor terbalik (*reversed item*). Sementara itu, rata – rata tiap komponen

akan dihitung, lalu selanjutnya di total rata – ratanya (*grand mean*) yang menghasilkan table *blue-print* dibawah ini:

Tabel 3. Blueprint Skala Welas Diri (*Self-Compassion*)

No	Komponen	Nomor Butir		Jumlah Butir
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Mengasihi Diri (<i>Self-Kindness</i> ; SK)	5, 12, 19, 23, 26		5
2	Menghakimi Diri (<i>Self-Judgement</i> ; SJ)		1, 8, 11, 16, 21	5
3	Kemanusiaan Universal (<i>Common Humanity</i> ; CH)	3, 7, 10, 15		4
4	Isolasi (<i>Isolation</i> ; I)		4, 13, 18, 25	4
5	<i>Mindfulness</i> (M)	9, 14, 17, 22		4
6	Overidentifikasi (<i>Overidentification</i> ; O)		2, 6, 20, 24	4
			Total	26

D. Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling* dan *convenience sample sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria – kriteria tertentu (Sugiyono, 2008), sementara *convenience sample sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara *online* (Etikan, Musa, & Alkassim, 2016). Skala atau alat ukur yang digunakan yaitu *self-compassion scale* yang telah diadaptasi sebelumnya dalam bahasa indonesia oleh Dicky Sugianto, Christiany Suwartono, & Sandra Handayani Sutanto (2020) berjumlah 26 item dari 6 kategori, dan MOD (*Measure of Online Disinhibition*) oleh Jaimee Stuart dan Riley Scott (2020) yang berjumlah 12 item.

Sebelumnya, peneliti melakukan adaptasi skala terlebih dahulu melalui uji adaptasi lintas budaya menurut Beaton, Bombardier, Guillemin, dan Ferraz (2000) & Saosa dan Rojjanasrirat (2010). Proses adaptasi tersebut melalui beberapa tahapan yaitu translasi pertama, sintesis pertama, *back-translation* (penerjemahan kembali ke dalam bahasa asli skala), dan sintesis kedua. Dalam proses tersebut,

peneliti melibatkan beberapa pihak dan ahli yang berbeda – beda sesuai dengan kriteria dalam proses adaptasi skala sebagai berikut:

Tabel 4. Tahapan Adaptasi dan Kriteria Penerjemah

Tahapan	Kriteria Penerjemah 1	Kriteria Penerjemah 2
Penerjemahan (<i>Translation</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami bahasa asli alat ukur • Menguasai bahasa target • Memiliki pengetahuan mengenai budaya bahasa target • Awam dengan konstruk alat ukur 	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami bahasa asli alat ukur • Menguasai bahasa target • Memiliki pengetahuan mengenai budaya bahasa target • Memahami Konstruk alat ukur
Sintesis 1	Memiliki kriteria seperti penerjemah 2	
Penerjemahan kembali (<i>Back Translation</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Menguasai bahasa asli alat ukur • Memahami bahasa target • Awam dengan konstruk alat ukur 	<ul style="list-style-type: none"> • Menguasai bahasa asli alat ukur • Memahami bahasa target • Memiliki pengetahuan mengenai budaya bahasa asli • Memahami konstruk alat ukur
Sintesis 2	Memiliki kriteria seperti penerjemah 2 dalam <i>back-translation</i>	

Uji adaptasi baru dilakukan pada skala MOD (*Measure of Online Disinhibition*) dan menggunakan SWD (Skala Welad Diri) yang telah diadaptasi dalam Bahasa Indonesia oleh peneliti sebelumnya yang telah diuji validitas serta reliabilitasnya. Berikutnya, dilakukan uji coba skala MOD terhadap item berdasarkan kriteria subjek yang dituju oleh peneliti untuk diketahui reliabilitasnya. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan metode *coefficient alpha*. Metode tersebut sesuai jika digunakan pada pengukuran kepribadian dan sesuai jika digunakan pada skala dengan model skala *Likert* (Anastasi & Urbina, 1997).

Selanjutnya, dilakukan uji analisis item dengan melihat korelasi antara skor setiap item dengan total skor seluruh item pada setiap aspek atau biasa disebut sebagai *corrected item total correlation*. Item yang memiliki koefisien lebih dari 0.30 perlu dipertahankan (Field, 2017; Nunnally & Bernstein, 1994). Sementara itu, terdapat pernyataan lain yang mengemukakan bahwa item dengan koefisien 0.20 atau lebih dapat dipertahankan dan item yang memiliki koefisien kurang dari 0.20 perlu direvisi (Crocker & Algina, 1986).

Dalam penelitian ini akan digunakan perhitungan statistik untuk menganalisis data dengan menggunakan bantuan aplikasi perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) Versi 20.0 for Windows*. Adapun beberapa uji statistik yang akan dilakukan yaitu uji reliabilitas skala, uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis. Dalam pengujian hipotesis, jika $p < 0.05$ maka hipotesis diterima. Tabel berikut merangkum rencana analisis data dan tingkat signifikansi:

Tabel 5. Rencana Analisis Data dan Tingkat Signifikansi

Analisis	Jenis Data	Statistik	Tingkat Signifikansi
Uji Normalitas	Interval	<i>Kolmogrov-Smirnov</i>	$p > 0.05$
Uji Linearitas	Interval	Analisis Varians	$p < 0.05$
Uji Hipotesis	Interval	<i>Product Moment</i>	$P < 0.05$

BAB IV HASIL DAN DISKUSI PENELITIAN

A. Hasil-hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil pengumpulan data, diperoleh gambaran subjek penelitian seperti yang terlihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Deskripsi Partisipan

Jenis Kelamin	N	Persentase
Laki-laki	29	27.9%
Perempuan	75	75%
Usia		
18 Tahun	1	1%
19 Tahun	7	6.7%
20 Tahun	12	11.5%
21 Tahun	27	26%
22 Tahun	31	29.8%
23 Tahun	17	16.3%
24 Tahun	3	2.9%
25 Tahun	6	5.8%
Periode Penggunaan Internet		
1 – 2 tahun	1	1%
2 – 5 tahun	19	18.3%
> 5 tahun	84	80.8%

Seperti yang dapat dilihat pada tabel di atas, subjek dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu jenis kelamin, usia, dan periode penggunaan internet. Pada kategori jenis kelamin, jumlah laki-laki lebih banyak daripada perempuan, yaitu sebanyak 75 orang (75%). Kemudian, pada kategori kelompok usia, subjek didominasi oleh usia awal 20-an, dimana subjek berusia 22 tahun berjumlah 31 orang (29.8%), usia 21 sebanyak 27 orang (26%), usia 23 tahun sebanyak 17 orang (16.3%), usia 20 sebanyak 12 orang (11.5%). Selain itu, subjek berusia 19 tahun sebanyak 7 orang (6.7%), usia 25 sebanyak 6 orang (5.8%), usia 24 sebanyak 3 orang (2.9%), dan usia 18 sebanyak 1 orang (1%).

Sementara itu, pada kategori periode penggunaan internet dikelompokkan menjadi 3 yaitu pada periode 1 – 2 tahun sebanyak 1 orang (1%), 2 – 5 tahun sebanyak 19 orang (18.3%), dan yang paling mendominasi yaitu penggunaan internet pada periode waktu lebih dari 5 tahun sebanyak 84 orang (80.8%).

2. Deskripsi Data Penelitian

Data deskripsi penelitian digunakan untuk menentukan skor pada dua alat ukur yang digunakan dalam penelitian, yaitu alat ukur welas diri (*self-compassion*) dan *disinhibisi online*. Oleh karena itu, dapat diketahui data deskripsi mencakup data hipotetik yakni skor yang diperoleh dari subjek penelitian, dan data empirik yakni skor yang diperoleh dari hasil penelitian. Adapun gambaran data deskripsi penelitian seperti yang ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Hipotetik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD
Welas Diri (<i>Self-compassion</i>)	26	130	78	52
Disinhibisi Online	12	60	36	24

Berikutnya, data deskripsi yang telah diperoleh dapat digunakan untuk mengklasifikasikan subjek menjadi lima kategori, yakni sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Kategorisasi ini dilakukan untuk setiap variabel penelitian. Berikut tabel yang berisikan rumus kategorisasi:

Tabel 8. Rumus Kategorisasi

Rumus Norma	Kategori
$X < (\mu - 1.5 \sigma)$	Sangat Rendah
$(\mu - 1.5 \sigma) \leq X < (\mu - 0.5 \sigma)$	Rendah
$(\mu - 0.5 \sigma) \leq X < (\mu + 0.5 \sigma)$	Sedang
$(\mu + 0.5 \sigma) \leq X < (\mu + 1.5 \sigma)$	Tinggi
$X > (\mu + 1.5 \sigma)$	Sangat Tinggi

Keterangan:

X = Skor Total Subjek

μ = Mean

σ = Standar Deviasi

Dengan menggunakan rumus kategorisasi di atas, maka diperoleh hasil seperti di bawah ini:

Tabel 9. Kategori Subjek Pada Variabel Welas Diri (Self-compassion) dan Disinhibisi Online

Kategorisasi	Welas Diri (<i>Self-compassion</i>)	Disinhibisi <i>Online</i>
Sangat Rendah	$X < 0$	$X < 0$
Rendah	$0 \leq X < 52$	$0 \leq X < 24$
Sedang	$52 \leq X < 104$	$24 \leq X < 48$
Tinggi	$104 \leq X < 156$	$48 \leq X < 72$
Sangat Tinggi	$X > 156$	$X > 72$

Berdasarkan pada tabel di atas, jika nilai total skor subjek lebih rendah dari 0 maka menunjukkan tingkat welas diri (*self-compassion*) dan disinhibisi *online* yang sangat rendah. Apabila lebih besar atau sama dengan 0 dan kurang dari 52 maka welas diri subjek tergolong dalam kategori rendah. Kemudian, jika skor welas diri lebih besar atau sama dengan 52 dan kurang dari 104 maka tergolong dalam kategori sedang. Sementara itu, welas diri tergolong pada kategori tinggi jika lebih besar atau sama dengan 104 dan kurang dari 156, dan jika nilai total skor lebih dari 156 dikategorikan sangat tinggi. Selanjutnya, tingkat disinhibisi *online* tergolong dalam kategori rendah jika lebih besar atau sama dengan 0 dan kurang dari 24. Apabila lebih besar atau sama dengan 24 dan kurang dari 48 maka tergolong dalam kategori sedang. Sementara itu, apabila lebih besar atau sama dengan 48 dan kurang dari 72 maka berada di kategori tinggi dan tergolong sangat tinggi jika skor total melebihi 72. Berikut tabel yang memuat frekuensi dan persentase subjek pada setiap kategori:

Tabel 10. Frekuensi dan Persentase

Kategorisasi	Welas Diri		Disinhibisi Online	
	F	%	F	%
Sangat Rendah	22	21.2%	22	21.2%
Rendah	22	21.2%	21	20.2%
Sedang	21	20.2%	24	23.1%
Tinggi	19	18.3%	17	16.3%
Sangat Tinggi	20	19.2%	20	19.2%

Berdasarkan pada tabel di atas, diketahui bahwa sebanyak 22 subjek berada pada kategori rendah dan sangat rendah pada kelompok welas diri (*self-compassion*), dengan persentase sebesar 21.2%. Kemudian, terdapat 21 subjek pada kategori sedang dengan persentase 20.2%. Selanjutnya, sebanyak 19 subjek berada di kategori tinggi, dengan presentase 18.3%. Terakhir, sebanyak 20 subjek tergolong pada kategori sangat tinggi, dengan persentase 19.2%. Dari data diatas dapat dilihat bahwa persentase subjek terbesar terkait welas diri (*self-compassion*) berada pada kategori rendah dan sangat rendah yaitu sebesar 21.2% dan terendah yaitu pada kategori tinggi sebesar 18.3%.

Sementara itu, pada kategori *disinhibisi online* sebanyak 22 subjek berada pada kategori sangat rendah, dengan persentase 21.2%. Kemudian, 21 subjek yang berada pada kategori rendah, sebesar 20.2%. Dilanjutkan dengan 24 subjek yang berada di kategori sedang, dengan persentase 23.1%. Lalu, 17 subjek dengan persentase sebesar 16.3% pada kategori tinggi. Terakhir, terdapat 20 subjek dalam kategori sangat tinggi, terhitung 19.2%. Oleh karena itu, persentase subjek terbesar pada *disinhibisi online* berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 23.1%, dan terendah berada pada kategori tinggi sebanyak 16.3%.

3. Uji Asumsi

Pengujian asumsi meliputi uji normalitas dan linearitas sebagai persyaratan dalam rangka menentukan pengujian hipotesis. Perhitungan statistik untuk analisis data menggunakan aplikasi statistik *SPSS 20.0 for Windows*.

a. Uji Normalitas

Untuk mengetahui variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak maka, dilakukan pengujian normalitas. Data berdistribusi normal jika $p > 0.05$. Di bawah ini adalah hasil yang didapatkan dari kedua variabel:

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas

Variabel	KS	P	Keterangan
Welas Diri	0.641	0.807	Normal
<i>Disinhibisi Online</i>	0.809	0.529	Normal

Berdasarkan hasil pengujian normalitas terhadap variabel welas diri (*self compation*) menunjukkan tingkat signifikansi $p = 0.807$ ($p > 0.05$) dan nilai KS (*Kolmogorov Smirnov*) = 0.641 yang berarti penyebaran atau distribusi data normal. Sementara itu, untuk variabel *disinhibisi online* menunjukkan tingkat signifikansi $p = 0.529$ ($p > 0.05$) dan nilai KS (*Kolmogorov-Smirnov*) = 0.809 yang berarti data berdistribusi secara normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilaksanakan untuk menentukan apakah ada hubungan linear antara welas diri dan *disinhibisi online*. Hubungan kedua variabel dapat dikatakan linear jika $p < 0.05$. Berikut adalah hasil yang diperoleh dari kedua variabel:

Tabel 12. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	P	Keterangan
<i>Disinhibisi Online*Welas Diri</i>	29.042	0.000	Linear

Hasil uji linearitas hubungan antara welas diri dengan *disinhibisi online* memiliki nilai p sebesar 0.000. hal tersebut mengindikasikan bahwa terdapat hubungan antara welas diri (*self-compassion*) dengan *disinhibisi online* yang membentuk data linear dimana $p < 0.05$.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilaksanakan guna menentukan hubungan antara welas diri (*self-compassion*) dengan *disinhibisi online* pada mahasiswa dan mahasiswi S1 di Kota Sorong yang secara aktif menggunakan sosial media. Hipotesis diterima apabila nilai $p < 0.05$. Sebelum pengujian hipotesis dilaksanakan, penelitian harus memenuhi syarat, yakni melaksanakan uji normalitas dan linearitas. Hasil uji normalitas dan linearitas menunjukkan bahwa kedua data berdistribusi normal. Selain itu, kedua variabel juga berkorelasi linear. Sehingga, pengujian hipotesis akan diuji menggunakan teknik uji parametrik *Pearson Product Moment* menggunakan program *SPSS 20.0 for Windows*.

Di bawah ini adalah hasil uji hipotesis yang diperoleh dari kedua variabel:

Tabel 13. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	R	Pearson Correlation	
		Sig.	Keterangan
<i>Disinhibisi Online</i> dan Welas Diri	-0.494	0.000	Signifikan

Setelah dilaksanakan uji korelasi antara welas diri (*self-compassion*) dengan *disinhibisi online* nilai korelasinya (r) adalah -0.494 dan signifikansinya adalah $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara welas diri (*self-compassion*) dan *disinhibisi online* yaitu korelasi *moderate* (sedang) dengan arah hubungan negatif. Hasil tersebut menyatakan bahwa semakin tinggi welas diri (*self-compassion*) maka *disinhibisi online* akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya. Oleh karena itu, hipotesis penelitian yang menyatakan

adanya hubungan antara welas diri (*self-compassion*) dengan *disinhibisi online* pada mahasiswa dan mahasiswi S1 Kota Sorong yang aktif menggunakan sosial media diterima.

d. Analisis Tambahan

Analisis tambahan dilaksanakan untuk menentukan hubungan antara welas diri (*self-compassion*) dan *disinhibisi online* pada mahasiswa dan mahasiswi S1 Kota Sorong berdasarkan data subjek diantaranya jenis kelamin, usia, dan periode aktif menggunakan internet, dan frekuensi waktu menggunakan internet dalam sehari. Di bawah ini adalah hasil analisis menggunakan program *SPSS 21.0 for Windows* dengan menggunakan *Pearson Correlation*.

Tabel 14. Hasil Uji Korelasi *Disinhibisi Online* dan *Welas Diri* Berdasarkan Jenis Kelamin

Statistik Deskriptif	R	Pearson Correlation	
		Sig.	Keterangan
Laki-laki	-0.385	0.039	Ada hubungan
Perempuan	-0.496	0.000	Ada hubungan

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa terdapat hubungan antara welas diri (*self-compassion*) dan *disinhibisi online* pada subjek berjenis kelamin laki-laki dengan nilai koefisien korelasi (r) = -0.385 dan nilai p = 0.039 ($p < 0.05$). Begitupula terdapat hubungan antara welas diri (*self-compassion*) dan *disinhibisi online* pada subjek berjenis kelamin perempuan, dilihat dari koefisien korelasi (r) sebesar -0.496 dan nilai p = 0.000 ($p < 0.05$).

Tabel 15. Hasil Uji Korelasi Aspek-aspek *Welas Diri* terhadap *Disinhibisi Online*

Statistik Deskriptif	R	Pearson	
		Sig.	Keterangan
<i>Self-Kindness</i>	-0.178	0.071	Tidak ada hubungan
<i>Self-Judgement</i>	-0.501	0.000	Ada hubungan
<i>Common Humanity</i>	-0.118	0.234	Tidak ada hubungan
<i>Isolation</i>	-0.401	0.000	Ada hubungan
<i>Mindfulness</i>	-0.048	0.627	Tidak ada hubungan
<i>Overidentification</i>	-0.436	0.000	Ada hubungan

Bersumber pada tabel hasil analisis di atas, diketahui bahwa aspek welas diri terhadap *disinhibisi online* yakni *self-kindness* memiliki koefisien korelasi (r) = -0.178 dengan nilai signifikansi $p = 0.071$ ($p > 0.05$), aspek *self-judgement* menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar -0.501 dengan nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$), aspek *common humanity* menunjukkan koefisien korelasi (r) = -0.118 dengan nilai signifikansi $p = 0.234$ ($p > 0.05$). Selanjutnya, aspek *isolation* menunjukkan koefisien korelasi (r) = -0.401 dengan nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Kemudian, aspek *mindfulness* menunjukkan koefisien korelasi (r) = -0.048 dengan nilai signifikansi $p = 0.627$ ($p > 0.05$), dan pada aspek *overidentification* menunjukkan koefisien korelasi (r) = -0.436 dengan nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Hal tersebut membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aspek *self-judgement*, *isolation*, dan *overidentification* dengan *disinhibisi online*. Sedangkan ketiga aspek lainnya yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* tidak memiliki hubungan dengan *disinhibisi online*.

B. Diskusi Hasil Penelitian

Analisis terhadap data penelitian hasilnya ditemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara welas diri (*self-compassion*) dan *disinhibisi online* pada mahasiswa dan mahasiswi S1 Kota Sorong. Hubungan ini terlihat dari nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0.494 dengan signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Artinya, semakin tinggi welas diri (*self-compassion*) pada mahasiswa dan mahasiswi S1 Kota Sorong maka semakin rendah *disinhibisi online* yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah welas diri (*self-compassion*) pada diri mahasiswa dan mahasiswi S1 Kota Sorong, semakin tinggi *disinhibisi online* yang dimiliki.

Sebagaimana pendapat Bloch (2018) bahwa welas diri berhubungan dengan penyesuaian sosial yang lebih baik, yang mana hal tersebut dapat membuat individu lebih akrab dan fokus pada individu lain saat berinteraksi

sosial. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki rasa welas diri cenderung memiliki penyesuaian diri yang baik dalam berhubungan sosial sehingga pengendalian diri dalam interaksi sosial terkhusus dalam hal ini pada sosial media menjadi rendah. Selain itu, media sosial cenderung berpusat pada *self-branding* daripada penerimaan diri sehingga para pengguna sosial media berlomba – lomba untuk menjadi lebih baik menurut standar atau penilaian orang lain (Marizka, Maslihah, & Wulandari, 2019). Hal tersebut menunjukkan individu yang kurang memiliki welas diri, sulit mengendalikan diri dalam sosial media dapat mengarahkan pada meningkatnya *disinhibisi online*.

Meski demikian, penelitian ini hanya menemukan tiga dari enam aspek welas diri yang memiliki hubungan yang signifikan dengan *disinhibition online* yakni *self-judgement*, *isolation*, dan *overidentification*. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Neff (2003) yang menyatakan bahwa welas diri dapat membuat individu cenderung untuk tidak mengkritik ataupun menghakimi diri sendiri saat menghadapi keadaan yang mengusik ataupun memprovokasi dalam jejaring sosial media, hal ini berkaitan dengan *self-judgement*. Selain itu, individu yang memiliki tingkat welas diri yang tinggi cenderung memahami jika mereka tidak sendirian dalam menghadapi emosi yang mengarahkan pada stres, termasuk dalam sosial media dengan tidak memikirkan kejelekan atau kekurangan yang dimiliki, yakni terkait aspek *isolation*. Tidak hanya itu, welas diri dapat meminimalisir kondisi emosi negatif yang diperoleh dari penggunaan sosial media dengan mengembangkan kesadaran yang sesuai tentang perasaan dan pikiran menyakitkan, yaitu terkait aspek *overidentification*.

Peneliti juga melakukan uji korelasi tambahan dalam penelitian ini yakni uji korelasi antara welas diri (*self-compassion*) dan *disinhibisi online* berdasarkan jenis kelamin, dan aspek dari setiap variabel welas diri (*self-compassion*) terhadap *disinhibisi online*. Bersumber pada hasil analisis di atas, ditemukan adanya korelasi antara welas diri (*self-compassion*) dan

disinhibisi online berdasarkan jenis kelamin. Uji korelasi subjek berjenis kelamin laki-laki memiliki nilai korelasi (r) = -0.385 dan nilai p = 0.039 ($p < 0.05$). Begitupula pada subjek berjenis kelamin perempuan yang menghasilkan nilai korelasi (r) = -0.496 dan nilai p = 0.000 ($p < 0.05$). Berdasarkan temuan Lintang (2018) diketahui bahwa derajat welas diri yang dimiliki oleh individu laki – laki maupun perempuan tidak menunjukkan perbedaan yang dominan, yang menunjukkan bahwa jenis kelamin laki – laki maupun perempuan dapat memiliki derajat welas diri yang hampir sama. Dalam hal ini, subjek perempuan memiliki nilai korelasi yang lebih tinggi dibanding subjek laki – laki, dimana pada penelitian ini subjek didominasi oleh perempuan.

Peneliti juga melakukan uji analisis tambahan yaitu analisis hubungan antara aspek – aspek variabel welas diri (*self-compassion*) dengan *disinhibisi online*, yaitu *self-kindness*, *self-judgement*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *overidentification*. Nilai korelasi (r) dari hasil uji korelasi antara aspek *self-kindness* dan *disinhibisi online* adalah -0.178 dan signifikansi p = 0.071 ($p > 0.05$). Selanjutnya, aspek *self-judgement* memiliki nilai korelasi (r) = -0.501 dengan p = 0.000 ($p < 0.05$), aspek *common humanity* memiliki nilai korelasi r sebesar -0.118 dengan p = 0.234 ($p > 0.05$). Kemudian, aspek *isolation* memiliki nilai korelasi r sebesar -0.401 dengan p = 0.000 ($p < 0.05$), aspek *mindfulness* memiliki nilai korelasi r sebesar -0.048 dengan p = 0.627 ($p > 0.05$), dan aspek *overidentification* memiliki nilai korelasi r sebesar -0.436 dengan p = 0.000 ($p > 0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa dari enam aspek welas diri (*self compassion*) hanya tiga aspek yaitu *self-judgement*, *isolation*, dan *overidentification* yang memiliki hubungan signifikan dengan *disinhibisi online* karena memiliki nilai signifikansi p = 0.000 ($p < 0,05$).

BAB V

PENUTUP

Kesimpulan dan Saran

Berdasar pada temuan analisis data didapati bahwa hasil hipotesis penelitian ini diterima yakni ditemukan adanya hubungan negatif antara welas diri (*self-compassion*) dan *disinhibisi online* pada mahasiswa dan mahasiswi S1 di Kota Sorong. Sehingga, semakin tinggi welas diri (*self-compassion*) maka semakin rendah welas diri (*self-compassion*) yang dirasakan mahasiswa dan mahasiswi S1 di Kota Sorong. Namun semakin rendah tingkat welas diri, semakin tinggi tingkat *disinhibisi online* yang dirasakan mahasiswa dan mahasiswi S1 di Kota Sorong.

Saran yang dapat peneliti ajukan pada penelitian ini yakni teruntuk mahasiswa dan mahasiswi S1 Kota Sorong agar lebih dan semakin bijak dalam berinteraksi di sosial media, serta memilah dan memilih terkait hal – hal yang sekiranya dapat mengarahkan diri terhadap yang bersifat negatif dan merugikan diri sendiri maupun orang lain saat menggunakan sosial media. Diharapkan juga para partisipan dapat lebih meningkatkan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri. Selanjutnya, bagi peneliti berikutnya, jika mengangkat topik atau tema yang serupa diharapkan agar dapat menelaah tidak hanya hubungan tetapi juga pengaruh antara dua variabel dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Aida Zahrotunnisa, U. R. (2019). Online Disinhibition Effect Dan Perilaku Cyberbullying. *Prosiding Seminar Nasional & Call Paper* (pp. 93-102). Malang: Fakultas Psikologi Pendidikan .
- Anastasi, A., dan Urbina, S. (1997). *Psychological Testing (7th ed)*. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall, Inc.
- Anggarani, F. K., & Amalia, F. (2021). Disinhibisi Online sebagai Mediator Hubungan antara Kebingungan Identitas dan Cyberbullying pada Remaja. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(2), 116–127. <https://doi.org/10.26740/jptt.v11n2.p116-127>
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). *Guidelines for The Process of Cross-cultural Adaptation of Self-report Measures*. Spine, 25, 3186-3191
- Bloch, J. H. (2018). Self-compassion, social connectedness, and interpersonal competence (Master's thesis). University of Montana, Montana, United States.
- Crocker, L., dan Algina, J. (1996). *Introduction to Classical and Modern Test Theory*. Oriando: Harcourt Brace Jovanovich, Inc.
- Diba Shabrina Marizka, S. M. (2019, Oktober). Bagaimana Self-Compassion Memoderasi Pengaruh Media Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh? *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 56-69.
- Dicky Sugianto, C. S. (2020). Reliabilitas dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177=191. doi:DOI: 10.24854/jpu02020-337
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). *Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling*. American Journal of Theoretical and Applied Statistics, 5, 1-4. doi: 10.11648/j.ajtas.20160501.11
- Fadjri Kirana Anggarani, F. A. (2021). Disinhibisi Online sebagai Mediator Hubungan antara Kebingungan Identitas dan Cyberbullying pada Remaja. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 11(2), 116-127.
- Field, A. (2017). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics (4th Edition)*. London: SAGE.
- Gilbert, P., Baldwin, M. W., Irons, C., Baccus, J. R., & Palmer, M. (2006). Self-criticism and selfwarmth: An imagery study exploring their relation to depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 20(2), 183-200
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Gramedia.
- Hurlock, Elizabeth. B. 2001. Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga. (Edisi Kelima)
- Jaimee Stuart, R. S. (2021). The Measure of Online Disinhibition (MOD): Assesing perception of reductions in restraint in the online environment. *Computers in Human Behavior*, 114, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106534>
- Kannan, D., & Levitt, H. M. (2013). A review of client self-criticism in psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(2), 166-178. doi: 10.1037/a0032355

- Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234-252. Retrieved from <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia>
- Kristin D. Neff, K. P.-P. (2008, May). Self-Compassion and Self-Construal in The United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285. doi:DOI: 10.1177/0022022108314544
- Kusuma, S. K. (2019, Desember). Perilaku Cyberbullying Mahasiswa dengan Teman Sebaya. *Mediator Jurnal Komunikasi*, 12(2), 165-177. doi:DOI: <https://doi.org/10.29313/mediator.v12i2.4793>
- Lapidot-Lefler, N. &. (2015). The benign online disinhibition effect: Could situational factors induce self-disclosure and prosocial behaviors? *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 9(2), 434-443.
- Neff, K & McGehee, P. (2009). Self-Compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. Psychological Press.
- Neff, Kristin. (2003). The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Journal of Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Nunnally, J. & Bernstein, I. (1994). *Psychometric Theory*. New York: McGraw-Hill.
- Proborini, S. S. (2020, Desember). Self-Compassion, Grit dan Adiksi Internet pada Generasi Z, Self-Compassion, Grit and Internet Addiction in Generation Z. *ANALITIKA Jurnal Magister Psikologi UMA*, 2(12), 138-147. doi:<http://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.4175>
- Rachel F. Rodgers, d. (2017, September). Body Image in Emerging Adults: The Protective Role of Self-Compassion. *ELSEVIER*, 22, 148-155. doi:<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.07.003>
- Rochimasari, N. S. (2020). Hubungan Antara Anonimitas Dengan Benign Online Disinhibition Effect Pada Generasi Z di Surabaya. *Skiprsi*, 1-79.
- Rojjanasrirat W, Saosa V. D. (2010). Translation, adaptation and validation of instruments or scales for use in cross-cultural health care research: a clear and user-friendly guideline. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 17, 268-274. doi:doi:10.1111/j.1365-2753.2010.01434.x
- Sandra Handayani Sutanto, J. T. (2020). Welas Diri Untuk Mahasiswa. *Prosiding PKM-CSR*, 3, pp. 766-771. Tangerang.
- Scott, J. S. (2021). *The Measure of Online Disinhibition (MOD): Assesing Perceptions of Reductions in Restraint in The Online Environment*. *Computer in Human Behavior*, 114, 1-11, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106534>
- Sholikin, R. A. (2019). Hubungan Antara Gambaran Diri dengan Disinhibition Effect pada Remaja. *PROFESI (Profesional Islam)*, 15(1).
- Sugiyono.(2008). Metode Penelitian Bisnis. Bandung: Alfabeta.
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321-325. <https://doi.org/10.2337/dc13-2957>
- Syahputra, I. (2017, Juli). Demokrasi Virtual Dan Perang Siber Di Media Sosial: Perspektif Netizen Indonesia. *Jurnal ASPIKOM*, 3(3), 457-475.

- Syita Astila, L. S. (2021, Juli). Hubungan antara Self-Compassion dengan Self-Objectification Pada Remaja Pengguna Instagram di Makassar. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(1), 55-67.
- Udris, R. (n.d.). Cyberbullying Among High School Student in Japan: Development and Validation of the Online Disinhibition Scale. *Computers in Human Behavior*, 41, 253-261.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.09.036>.
- Voggeser, B. J. (2018, January 8). Self-control in online discussions: disinhibited online behavior as a failure to recognize social cues. 1-11.
<https://doi.org/10.1177/0894439314546729>
- Vranjes, I. B. (2017). The dark side of working online: Towards a definition and an Emoticon Reaction model of workplace cyberbullying. *Computers in Human Behavior*, 69, 324-334.
- Yeni, Zen, Darmansyah. (2018). Penelitian Pendidikan. Jakarta: Prenamedia Group.
- Youno, Doddy, B. J. (2019, Oktober). *Pusat Pencegahan Cyberbullying: Pencegahan Cyberbullying Melalui Karya Arsitektur*. *Jurnal STUPA (Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur)*, 1(2), 1359-1372.

Situs Internet

- Hootsuite (We Are Social): Indonesian Digital Report. 2022. Data Tren Internet dan Media sosial Tahun 2022 di Dunia menurut Hootsuite.
<https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2022/>, diakses pada 06 Januari 2023
- Indonesiabaik.id Riset oleh Arlyta Dwi Angraini Pengguna Media Sosial di Indonesia #19. 2017. Penggunaan Media Sosial oleh individu.
<http://indonesiabaik.id/infografis/pengguna-media-sosial-di-indonesia-19>, diakses pada 06 Januari 2023.

LAMPIRAN

Lampiran 1
Skala Variabel Penelitian

SKALA WELAS DIRI (*SELF-COMAPASSION*)

IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama :
2. Usia :
3. Jenis Kelamin :
4. Asal Universitas :
5. Periode Menggunakan Sosial Media :
6. Frekuensi Menggunakan Sosial Media :

Pilih salah satu dari rentang skala (1-5) yang tersedia dan paling sesuai atau menggambarkan diri anda yang sebenarnya. Tidak ada jawaban benar maupun salah. Keterangan:

1 = Hampir Tidak Pernah (HTP)

5 = Hampir Selalu (HS)

No	SUBSKALA	1	2	3	4	5
5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional.					
12	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan.					

19	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan.					
23	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya.					
26	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek - aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.					
Menghakimi diri (<i>Self-Judgement</i>)						
1	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan serta kekurangan saya.					
8	Di waktu - waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras terhadap diri saya.					
11	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.					
16	Ketika saya melihat aspek - aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya.					
21	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya, saat mengalami penderitaan.					
Kemanusiaan Universal (<i>Common Humanity</i>)						
3	Ketika hal - hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang.					
7	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada					

	banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya.					
10	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang.					
15	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya.					
Isolasi (Isolation)						
4	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia.					
13	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya.					
18	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah menjalani hidup.					
25	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah - tengah kegagalan tersebut.					
Mindfulness						
9	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil.					
14	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang.					

17	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu hal yang wajar.					
22	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan.					
Overidentifikasi (<i>Overidentification</i>)						
2	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah.					
6	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu.					
20	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan.					
24	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut.					

SKALA DISINHIBITION ONLINE

IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama :
2. Usia :
3. Jenis Kelamin :
4. Asal Universitas :
5. Periode Menggunakan Sosial Media :
6. Frekuensi Menggunakan Sosial Media :

Pilih salah satu dari rentang skala (1-5) yang tersedia dan paling sesuai atau menggambarkan diri anda yang sebenarnya. Tidak ada jawaban benar maupun salah. Keterangan:

1 = Sangat Tidak Sesuai (STS)

5 = Sangat Sesuai (SS)

No	Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Pada saat <i>online</i> tindakan saya benar-benar berbeda daripada saat saya <i>offline</i> .					
2	Saya berperilaku lebih kuat/mencolok di internet daripada saat berhadapan dengan orang secara langsung.					
3	Saya lebih bebas dengan apa yang saya katakan secara <i>online</i> daripada dengan apa yang saya katakan secara langsung.					
4	Saya lebih mengungkapkan segala sesuatunya secara jelas					

	dan lugas pada saat <i>online</i> daripada pada saat saya <i>offline</i> .					
5	Saya benar-benar ingin menang, ingin lebih sukses daripada orang lain pada saat <i>online</i> daripada saat saya <i>offline</i> .					
6	Saya lebih yakin pada kemampuan saya pada saat <i>online</i> daripada saat saya <i>offline</i> .					
7	Saya ramah dan suka sekali bertemu dengan orang-orang baru pada saat <i>online</i> daripada saat saya <i>offline</i> .					
8	Saya lebih mampu untuk mendiskusikan permasalahan-permasalahan yang berakibat pertentangan pada saat <i>online</i> daripada saat saya <i>offline</i> .					
9	Saya percaya berkomunikasi dengan orang lain melalui internet lebih mudah daripada saat saya <i>offline</i> .					
10	Saya percaya berteman pada saat <i>online</i> lebih mudah daripada saat saya <i>offline</i> .					
11	Saya mengatakan segala sesuatu saat <i>online</i> yang tidak akan saya katakan pada saat saya <i>offline</i> .					

12	Perilaku-perilaku saya pada saat <i>online</i> kurang terkendali daripada saat saya <i>offline</i> .					
----	--	--	--	--	--	--

Lampiran 2
Tabulasi Data Uji Coba Skala Penelitian

A. Tabulasi Data Uji Coba Skala *Disinhibition Online* (Adaptasi)

DO1	DO2	DO3	DO4	DO5	DO6	DO7	DO8	DO9	DO10	DO11	DO12	Total
2	1	3	2	1	1	3	2	3	3	1	1	23
4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	28
5	4	3	2	2	4	3	2	4	5	4	5	43
4	4	4	4	2	3	4	3	4	3	4	2	41
4	5	1	5	1	1	5	5	5	5	1	1	39
3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	41
1	2	4	3	2	2	4	5	4	4	2	2	35
4	3	2	3	1	3	4	3	3	2	4	3	35
4	4	5	5	5	5	5	5	3	3	4	3	51
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38
1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	3	1	19
2	2	2	2	2	3	2	2	4	2	3	2	28
5	4	1	2	3	2	2	3	2	2	2	3	31
1	1	1	1	1	2	1	3	5	4	1	1	22
2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	25
3	2	2	3	3	3	4	3	4	3	2	1	33
3	4	1	3	1	3	2	4	4	3	2	1	31
5	2	5	5	3	3	1	5	2	1	5	3	40
2	2	2	5	4	5	5	4	2	5	3	2	41
3	2	3	3	2	2	1	4	2	2	1	1	26
5	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	4	28
1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	4	19
2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	26
5	4	1	1	5	2	4	4	5	5	4	2	42
3	2	2	4	1	2	3	2	3	3	1	1	27
2	1	2	1	2	2	3	4	3	2	3	2	27
1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
3	4	3	3	2	2	3	2	2	4	5	3	36
2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	24
3	3	2	5	4	5	2	3	4	5	4	5	45
5	4	3	2	2	4	3	2	4	5	4	5	43

3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	25
2	2	1	1	3	1	2	1	1	2	2	1	19
5	2	5	5	2	5	4	5	2	1	5	5	46
4	4	5	5	5	5	5	5	3	3	4	3	51
5	2	5	5	3	3	1	5	2	1	5	3	40
4	2	2	2	2	2	4	2	1	1	2	2	26
3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	42
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
4	2	3	4	1	5	2	2	3	1	2	3	32
4	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	23
2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	24
5	4	4	4	3	4	1	1	5	1	1	1	34
3	2	3	3	3	4	2	4	4	2	4	3	37
3	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	4	26
2	1	1	1	2	2	1	4	3	3	2	1	23
3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	29
2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	23
3	2	2	1	2	2	3	1	1	4	2	1	24
2	2	1	1	1	1	2	1	3	3	1	1	19
4	4	1	2	3	3	3	1	1	3	3	4	32
3	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	1	23
4	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	4	29
3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	4	1	29
4	3	4	3	5	4	4	4	4	3	3	2	43
2	3	4	3	2	2	4	2	3	2	3	4	34
3	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	21
5	3	4	4	3	3	3	4	5	5	4	4	47
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
3	2	2	3	2	4	4	2	2	3	4	3	34
3	2	2	2	1	1	2	3	3	3	2	2	26
2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	28
3	3	4	4	4	2	3	5	4	4	4	3	43
3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	25
5	5	5	4	4	4	5	3	4	3	3	3	48
3	1	3	4	3	3	1	3	3	2	2	1	29
3	2	2	2	1	1	1	2	4	3	2	3	26
1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	26
4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	35

2	1	3	4	4	2	2	2	4	4	2	2	32
5	5	5	5	4	5	5	5	5	3	5	3	55
2	4	2	4	4	4	2	3	4	2	4	2	37
4	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	28
3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	43
3	3	3	3	2	3	2	1	3	3	2	2	30
3	2	3	2	3	2	2	3	4	3	3	2	32
2	2	3	2	1	3	3	2	3	2	2	2	27
3	1	5	4	2	3	3	3	3	3	3	3	36
3	2	4	2	2	2	4	2	2	2	3	1	29
3	3	4	2	3	2	5	4	3	3	3	2	37
3	2	3	2	1	2	3	2	3	2	3	2	28
3	3	4	3	2	2	2	3	3	3	4	1	33
5	2	2	3	3	3	4	2	4	4	2	1	35
3	4	4	4	2	3	2	4	4	1	4	3	38
4	3	4	4	2	4	2	3	3	3	4	2	38
4	2	1	1	3	2	5	3	4	4	4	2	35
3	4	5	5	4	3	4	5	5	5	5	1	49
4	2	2	4	5	5	2	5	4	4	4	3	44
4	2	2	2	4	3	2	3	2	1	1	1	27
3	2	3	4	2	4	3	4	5	4	2	1	37
4	1	2	4	2	4	2	2	4	2	2	2	31
3	5	4	3	2	4	5	3	2	4	4	4	43
3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	40
4	2	4	3	4	4	2	3	3	2	3	3	37
5	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	18
1	2	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	17
3	2	3	2	1	2	3	2	3	3	2	1	27
4	4	2	2	3	2	1	2	3	2	2	1	28
3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	2	41
1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	16
5	2	4	4	4	3	3	5	4	4	4	2	44
3	3	2	3	1	1	1	1	4	1	1	1	22
2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	25
3	1	2	2	2	3	4	3	3	2	3	1	29
3	2	3	3	4	3	4	4	4	2	3	1	36
3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	4	2	27
2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	27

4	3	4	4	3	3	3	2	1	3	2	1	33
1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	16
2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	31
3	3	5	5	5	3	1	1	1	2	2	5	36
2	1	2	4	3	2	2	4	2	1	2	2	27
3	3	4	4	2	3	2	2	2	3	3	3	34
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	36
4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	30
3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27
4	3	4	4	2	4	4	4	4	2	4	2	41
3	3	3	2	3	4	2	2	3	2	2	2	31
4	1	2	1	3	1	2	1	1	1	1	1	19
2	2	4	4	2	2	3	4	4	5	4	4	40
4	2	2	2	2	2	3	1	4	1	1	1	25
4	2	3	4	1	1	3	4	2	1	1	1	27
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
3	4	1	2	3	1	3	2	1	3	4	4	31
4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	42
4	4	2	4	2	4	5	4	2	5	4	2	42
4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	2	4	43

Lampiran 3
Hasil Analisis Item Uji Coba

A. Hasil Uji Reliabilitas Skala *Disinhibition Online*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.881	12

Item-Total Statistics

Item	Pernyataan	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	Pada saat <i>online</i> tindakan saya benar-benar berbeda daripada saat saya <i>offline</i>	28.4453	71.871	.454	.878
2	Saya berperilaku lebih mencolok di internet daripada saat berhadapan dengan orang secara langsung	29.1328	70.148	.593	.870
3	Saya lebih bebas mengatakan apapun saat <i>online</i> dibanding mengatakannya secara langsung	28.9219	67.695	.631	.868
4	Saya lebih mengungkapkan segala sesuatunya secara jelas dan lugas pada saat <i>online</i> daripada pada saat saya <i>offline</i>	28.8203	66.668	.692	.864
5	Saya benar-benar ingin menang dan	29.1953	69.733	.587	.871

	ingin lebih sukses daripada orang lain pada saat <i>online</i> daripada saat saya <i>offline</i>				
6	Saya lebih yakin pada kemampuan saya pada saat <i>online</i> daripada saat saya <i>offline</i>	28.9609	67.597	.704	.864
7	Saya ramah dan suka sekali bertemu dengan orang-orang baru pada saat <i>online</i> daripada saat saya <i>offline</i>	29.0234	69.251	.569	.872
8	Saya lebih bebas berbicara dan membahas tentang konflik yang menimbulkan pertentangan pendapat dalam masyarakat secara <i>online</i> daripada secara langsung	28.9141	67.654	.639	.867
9	Saya percaya berkomunikasi dengan orang lain melalui internet lebih mudah daripada saat saya <i>offline</i>	28.6719	72.143	.449	.878
10	Saya percaya berteman pada saat <i>online</i> lebih mudah daripada saat saya <i>offline</i>	29.0078	70.638	.490	.876
11	Saya mengatakan segala sesuatu saat <i>online</i> yang tidak akan saya katakan pada saat saya <i>offline</i>	28.9453	67.895	.663	.866

12	Perilaku-perilaku saya pada saat <i>online</i> kurang terkendali daripada saat saya <i>offline</i>	29.4063	72.023	.451	.878
----	--	---------	--------	------	------

Lampiran 4

Google form Skala Penelitian

A. *Informed Consent*

24/12/22 18.31

Skripsi Nurul Khaerani Syani

Skripsi Nurul Khaerani Syani

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Perkenalkan saya Nurul Khaerani Syani Mahasiswa Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta. Saat ini saya sedang melakukan penelitian dalam rangka memenuhi tugas akhir saya. Dengan segala kerendahan hati, saya mohon kesediaan Anda untuk mengisi skala kuesioner penelitian berikut.

Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah :

1. Laki-laki atau Perempuan
2. Berusia 18 - 25 tahun
3. Mahasiswa/i S1 Kota Sorong
4. Memiliki dan aktif menggunakan sosial media selama kurang lebih 1-5 tahun

Apabila Anda memenuhi kriteria diatas, saya mohon kesediaannya untuk mengisi kuesioner penelitian ini. Segala INFORMASI pada pengisian kuesioner ini akan DJAGA KERAHASIAANNYA dan HANYA DIGUNAKAN untuk keperluan PENELITIAN. Dalam proses pengisian kuesioner, apabila Anda merasa tidak nyaman, Anda dapat menghentikan proses pengisian. Jika terdapat pertanyaan mengenai penelitian ini, Anda dapat menghubungi saya melalui :

Email : 18320232@students.uii.ac.id

Atas segala perhatian dan partisipasi Anda, saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya,
Nurul Khaerani Syani

Dosen Pembimbing :
Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog

Note : Akan ada reward berupa Gopay atau Pulsa 20.000 untuk 10 orang yang beruntung

*** Wajib**

1. Apakah anda bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa ada paksaan dalam bentuk apapun? *

Tandai satu oval saja.

- Ya
 Tidak

B. Identitas Diri

24/12/22 18.33

Skripsi Nurul Khaerani Syani

IDENTITAS DIRI

2. Nama *

3. Usia (Tahun) *

Tandai satu oval saja.

18

19

20

21

22

23

24

25

4. Jenis Kelamin *

Tandai satu oval saja.

Laki - Laki

Perempuan

5. Asal Universitas/Kampus *

24/12/22 18.34

Skripsi Nurul Khaerani Syani

6. Jangka Waktu Menggunakan Sosial Media *

Tandai satu oval saja.

- 1-2 Tahun
- 2-5 Tahun
- Lebih dari 5 Tahun

7. Frekuensi Menggunakan Sosial Media dalam sehari *

Tandai satu oval saja.

- Kurang dari 1 jam
- 1 - 3 jam
- 3 - 5 jam
- 5 - 8 jam
- 8 - 10 jam
- Lebih dari 10 jam

8. Pilihan Reward *

Tandai satu oval saja.

- GOPAY
- PULSA

C. Skala Welas Diri (Self-Compassion)

Bagian 1

DIMOHON UNTUK MEMPERHATIKAN INSTRUKSI YANG ADA DENGAN SEBAIK - BAIKNYA.

SKALA 1

PILIH SALAH SATU DARI RENTANG SKALA (1-5) YANG TERSEDIA DAN PALING SESUAI ATAU MENGGAMBARAKAN DIRI ANDA YANG SEBENARNYA. TIDAK ADA JAWABAN BENAR MAUPUN SALAH.

KETERANGAN:

1 = Hampir Tidak Pernah (HTP)

5 = Hampir Selalu (HS)

Saya mencoba untuk mencintai diri saya *
ketika saya merasakan sakit secara emosional.

HTP

1

2

3

4

5

HS

Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan. *

HTP

1

2

3

4

5

HS

Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan. *

HTP

1

2

3

4

5

HS

Saya bersikap toleran terhadap kelemahan *
dan kekurangan saya.

HTP

1

2

3

4

5

HS

Saya mencoba untuk memahami dan *
bersabar pada aspek - aspek kepribadian
saya yang tidak saya sukai.

HTP

1

2

3

4

5

HS

Saya tidak menerima dan menghakimi
kelemahan serta kekurangan saya. *

HTP

1

2

3

4

5

HS

Di waktu - waktu yang sangat sulit, saya
cenderung bersikap keras terhadap diri
saya. *

HTP

1

2

3

4

5

HS

Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap *
beberapa aspek kepribadian saya yang
tidak saya sukai.

HTP

1

2

3

4

5

HS

Ketika saya melihat aspek - aspek diri saya *
yang tidak saya sukai, saya merasa sedih
pada diri saya.

HTP

1

2

3

4

5

HS

Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada *
diri saya, saat mengalami penderitaan.

HTP

1

2

3

4

5

HS

Ketika hal - hal buruk terjadi pada saya, *
saya melihat kesulitan hidup sebagai
bagian hidup yang dilewati semua orang.

HTP

1

2

3

4

5

HS

Ketika saya merasa sedih, saya *
mengingatnkan diri saya bahwa ada banyak
orang di dunia ini yang mengalami hal yang
sama dengan saya.

HTP

1

2

3

4

5

HS

Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang. *

HTP

1

2

3

4

5

HS

Saya mencoba untuk melihat kegagalan
saya sebagai bagian dari kondisi yang
dialami manusia pada umumnya.

*

HTP

1 2 3 4 5

HS

Ketika saya memikirkan kekurangan saya, *
hal tersebut akan membuat diri saya
terkucil dari seisi dunia.

HTP

1

2

3

4

5

HS

Ketika saya sungguh menderita, saya *
cenderung merasa bahwa orang lain lebih
mudah menjalani hidup.

HTP

1

2

3

4

5

HS

Ketika saya merasa sedih, saya cenderung *
merasa orang lain mungkin lebih bahagia
dibandingkan saya.

HTP

1

2

3

4

5

HS

Ketika saya gagal pada hal yang penting *
bagi saya, saya cenderung merasa sendiri
di tengah - tengah kegagalan tersebut.

HTP

1

2

3

4

5

HS

Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya *
berusaha menjaga emosi saya tetap stabil.

HTP

1

2

3

4

5

HS

Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya *
mencoba untuk melihat situasi secara
berimbang.

HTP

1

2

3

4

5

HS

Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu hal yang wajar. *

HTP

1

2

3

4

5

HS

Ketika saya sedang terpuruk, saya
mencoba menanggapi perasaan saya
dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan. *

HTP

1

2

3

4

5

HS

Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah. *

HTP

1

2

3

4

5

HS

Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu. *

HTP

1

2

3

4

5

HS

Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan. *

HTP

1

2

3

4

5

HS

Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, *
saya cenderung membesar-besarkan
kejadian tersebut.

HTP

1

2

3

4

5

HS

D. Skala *Disinibisi Online*

Bagian 2

SKALA 2

PILIH SALAH SATU DARI RENTANG SKALA (1-5)
YANG TERSEDIA DAN PALING SESUAI ATAU
MENGGAMBARAKAN DIRI ANDA YANG
SEBENARNYA.

KETERANGAN:

1 = Sangat Tidak Sesuai (STS)

5 = Sangat Sesuai (SS)

Pada saat online tindakan saya benar-
benar berbeda daripada saat saya offline. *

STS

1

2

3

4

5

SS

Saya berperilaku lebih kuat/mencolok di internet daripada saat berhadapan dengan orang secara langsung. *

STS

1

2

3

4

5

SS

Saya lebih bebas dengan apa yang saya *
katakan secara online daripada dengan apa
yang saya katakan secara langsung.

STS

1

2

3

4

5

SS

Saya lebih mengungkapkan segala
sesuatunya secara jelas dan lugas pada
saat online daripada pada saat saya offline. *

STS

1

2

3

4

5

SS

Saya benar-benar ingin menang, ingin lebih *
sukses daripada orang lain pada saat
online daripada saat saya offline.

STS

1

2

3

4

5

SS

Saya lebih yakin pada kemampuan saya *
pada saat online daripada saat saya offline.

STS

1

2

3

4

5

SS

Lampiran 5
Tabulasi Data Penelitian

A. Tabulasi Data Penelitian Welas Diri (*Self-Compassion*)

S C 5	S C 12	S C 19	S C 23	S C 26	S C 1	S C 8	S C 11	S C 16	S C 21	S C 3	S C 7	S C 10	S C 15	S C 4	S C 13	S C 18	S C 25	S C 9	S C 14	S C 17	S C 22	S C 2	S C 6	S C 20	S C 24	TOT AL
5	4	5	5	4	4	2	2	3	5	5	4	4	4	1	1	1	1	4	4	4	2	5	2	2	3	86
4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	4	4	4	4	3	2	3	2	4	4	4	4	2	3	2	2	83
5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	122
5	1	2	2	3	3	1	2	1	2	3	3	3	3	2	1	1	2	4	3	3	3	3	2	1	1	60
5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	78
2	2	1	2	3	2	3	2	1	1	3	3	2	2	1	1	2	1	1	3	3	1	1	1	1	2	47
4	4	4	3	5	3	2	2	2	3	5	5	5	5	1	1	1	3	3	3	3	4	1	1	1	1	75
5	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	5	3	3	2	4	4	3	4	3	3	3	4	94
4	4	4	3	4	4	2	2	2	5	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	4	4	4	2	1	5	88
3	5	5	5	4	1	1	2	1	1	5	4	5	4	1	1	1	1	3	2	3	3	2	1	1	2	67
3	3	3	3	3	4	4	4	2	5	5	5	3	4	4	5	5	1	4	4	2	2	2	2	1	3	86
5	5	5	5	5	3	1	2	1	3	5	5	5	5	1	1	2	1	5	5	5	5	2	1	1	2	86
5	5	5	3	4	5	2	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	5	4	5	3	3	5	4	4	97
4	4	4	3	3	3	1	2	4	2	5	5	3	4	3	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	5	89
3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	4	2	2	4	2	2	4	4	4	4	3	4	2	4	81
5	5	5	5	5	4	3	5	3	5	2	5	5	5	3	2	3	1	5	5	4	4	5	3	1	5	103
5	4	5	5	4	5	2	4	2	2	3	5	5	5	2	1	1	1	3	3	3	4	5	2	2	2	85
1	1	1	5	1	5	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	1	5	1	1	1	66
5	5	5	5	5	1	3	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	3	1	1	5	86
2	2	4	3	2	5	4	4	5	5	4	4	2	2	3	4	5	4	4	4	3	2	5	4	4	5	95
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	105
5	4	5	4	4	2	3	4	2	2	3	5	5	4	3	2	3	3	4	4	5	5	2	1	2	3	89
3	3	2	2	2	4	2	3	3	3	4	4	5	4	4	3	2	2	3	2	2	4	4	3	2	3	78
4	2	4	4	4	2	1	1	5	5	5	5	5	4	4	2	5	4	4	5	4	5	4	4	1	4	97
3	4	5	4	5	3	2	2	1	5	5	5	5	4	1	1	3	2	4	3	4	4	3	2	2	2	84
5	2	5	5	4	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88
3	3	2	3	3	2	1	2	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	2	3	71
4	4	5	5	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	4	4	2	2	1	85
4	4	5	5	4	3	3	4	3	5	4	5	5	5	3	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	5	103
1	2	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	3	2	4	5	5	5	3	4	5	5	5	5	98
5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	78
3	4	3	3	4	2	2	3	2	2	3	3	3	4	2	2	2	2	4	3	3	4	2	2	2	2	71
4	4	3	3	2	2	3	3	2	5	5	5	5	5	2	1	1	1	5	4	3	4	3	3	3	4	85
4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	4	4	4	4	3	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	80
4	4	4	4	3	3	2	2	1	1	4	5	4	4	3	2	2	2	4	5	4	4	2	2	1	1	77
5	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	4	5	3	5	2	3	116
5	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	5	4	4	4	2	2	4	91

3	4	3	3	5	1	2	3	1	2	3	4	4	2	1	1	1	1	5	4	3	1	1	1	2	1	62	
3	3	3	3	3	5	3	3	4	1	1	1	1	2	2	1	1	1	5	3	3	5	1	5	3	5	71	
5	4	2	4	5	2	3	5	2	5	2	4	5	4	2	3	4	5	5	5	4	3	5	3	3	4	98	
4	3	2	1	1	1	2	3	4	3	2	3	3	2	5	3	5	3	2	3	2	4	4	3	2	4	74	
4	3	4	4	4	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	4	3	3	89	
4	4	4	3	4	4	3	4	1	4	4	5	5	5	4	3	3	3	5	3	4	4	4	5	4	3	98	
4	4	4	3	4	5	3	4	3	4	3	5	3	3	5	3	5	3	5	4	4	5	3	4	3	4	100	
4	4	4	4	3	1	4	3	4	3	5	4	4	4	1	3	3	2	5	5	5	4	3	4	2	4	92	
5	4	5	5	5	1	2	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	4	4	4	5	5	5	5	5	113	
5	5	1	1	2	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3	2	2	1	1	3	5	53	
5	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	5	1	5	5	5	5	90	
4	4	3	5	4	2	4	5	3	4	5	5	5	4	2	2	1	2	4	3	4	5	3	3	1	3	90	
2	2	3	2	3	2	1	2	1	1	2	2	2	3	1	1	1	1	4	3	2	1	1	1	1	2	47	
5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	78	
2	4	4	4	5	5	3	3	3	5	4	5	4	5	5	1	3	5	4	3	3	3	4	2	5	5	99	
4	5	5	4	4	2	4	4	3	4	2	3	2	4	2	5	5	2	5	4	4	1	4	3	2	5	92	
5	1	3	5	1	1	1	4	1	5	3	2	5	4	1	1	1	1	4	3	2	5	3	1	1	2	66	
4	2	3	4	3	3	2	2	1	1	5	1	5	5	4	1	1	1	1	4	3	2	1	1	1	3	64	
3	2	2	4	4	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	72	
5	4	5	4	4	4	2	4	3	5	4	4	4	2	2	3	4	2	4	4	4	3	2	2	2	5	91	
3	3	2	2	2	4	4	2	2	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	64	
3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	5	5	97	
4	4	3	4	3	2	3	4	3	3	5	5	4	4	3	5	5	4	4	3	3	4	5	4	3	3	97	
2	2	3	3	3	4	3	4	1	3	5	4	3	3	1	1	1	2	2	2	3	4	2	2	1	1	65	
4	5	3	4	3	5	5	5	4	5	4	5	3	4	5	4	4	4	3	3	2	5	3	5	2	5	104	
4	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	4	4	4	2	1	1	2	3	3	3	3	2	2	1	1	70	
4	4	3	4	4	5	3	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	3	5	5	3	4	4	5	4	5	109	
1	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	5	78	
4	4	4	4	4	2	2	2	3	2	4	5	5	5	3	5	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	89	
5	5	5	3	3	4	3	3	4	4	5	5	5	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	95	
5	4	5	2	2	4	3	2	2	4	2	2	3	4	4	1	1	2	2	4	2	4	3	5	4	3	79	
3	2	2	1	5	1	4	1	1	3	5	5	5	5	1	5	1	1	5	4	1	2	5	1	1	4	74	
3	2	1	3	4	2	1	3	2	1	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	1	54	
3	4	3	4	4	2	4	4	4	5	4	4	4	4	5	2	5	2	3	3	4	4	4	4	5	4	99	
3	4	2	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	114	
5	5	3	5	5	5	5	5	3	3	3	5	5	5	3	1	1	1	3	3	3	1	1	1	1	1	82	
5	5	5	1	5	2	5	5	3	5	4	3	1	2	5	5	5	5	5	4	1	5	5	5	5	5	106	
3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	57	
4	3	4	4	4	2	1	1	1	4	4	5	5	5	4	1	2	4	2	3	4	3	3	3	4	5	85	
2	3	3	3	4	4	5	3	2	5	5	5	3	4	1	3	4	2	2	3	4	3	2	2	1	1	79	
5	1	5	5	5	5	5	1	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	1	5	5	1	5	107	
2	1	2	2	2	4	2	3	1	1	5	3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	4	2	2	3	2	70	
1	5	1	5	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	5	1	5	5	5	5	5	1	1	5	78	
5	5	5	5	5	5	1	5	2	5	5	5	4	5	1	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	1	2	92
3	5	5	5	5	2	1	1	2	1	5	5	5	5	1	1	1	2	4	4	4	4	5	5	5	1	5	88
4	4	5	5	5	3	4	4	2	5	2	5	3	4	4	4	3	4	5	5	4	4	5	5	5	5	108	
1	2	1	5	3	1	2	2	5	5	5	5	1	3	5	4	1	3	3	2	5	2	3	3	1	5	78	

2	3	5	4	3	5	3	4	4	3	1	2	3	3	5	4	1	3	2	3	1	2	2	1	2	1	72
5	5	2	3	4	2	2	2	3	2	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	3	1	1	1	80
5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	122
2	2	3	3	3	2	2	2	1	1	3	3	2	2	1	3	3	1	5	1	1	1	1	1	2	2	53
5	4	5	4	3	1	3	2	3	5	2	5	4	5	4	3	3	2	3	3	4	5	4	5	3	2	92
5	4	4	5	4	2	1	5	5	2	5	5	5	4	2	1	2	2	5	5	5	4	1	2	1	1	87
4	4	4	5	5	2	1	3	3	3	4	5	5	5	2	1	1	1	4	4	3	4	2	2	1	1	79
1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	4	1	1	1	1	5	1	1	5	5	81
2	3	2	2	3	2	1	2	1	2	4	4	4	4	1	1	1	1	2	3	2	2	2	1	1	1	54
5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	5	5	1	5	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	66
3	5	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	81
1	3	3	3	4	2	3	3	1	3	3	5	5	5	1	3	3	1	3	3	2	5	1	1	1	1	69
4	4	5	4	3	1	4	5	5	5	5	4	5	3	5	1	1	1	4	4	3	5	5	3	1	3	93
5	1	5	5	5	5	1	5	5	5	1	5	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	94
3	1	4	5	4	1	2	3	3	3	4	4	5	4	3	3	3	2	5	3	5	4	2	3	3	5	87
5	1	1	5	1	5	1	3	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	3	5	1	5	1	1	1	74
4	5	4	5	5	4	2	4	2	2	5	5	5	5	1	1	2	1	5	3	4	5	4	4	2	2	91
4	5	4	5	5	5	3	4	2	3	5	5	4	4	4	2	2	2	5	4	4	4	4	3	2	3	97
5	4	4	5	3	4	3	3	1	3	4	4	5	3	1	2	2	2	3	3	3	3	5	4	4	4	87
3	5	5	4	5	5	2	2	5	2	5	5	5	5	2	4	4	1	3	4	5	5	3	2	4	3	98

B. Tabulasi Data Penelitian *Disinhibition Online*

DO1	DO2	DO3	DO4	DO5	DO6	DO7	DO8	DO9	DO10	DO11	DO12	TOTAL
4	2	3	4	3	2	2	2	2	2	4	4	34
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
3	4	3	5	3	2	3	3	4	2	3	4	39
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	47
3	4	4	5	3	4	3	4	2	2	2	3	39
3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	36
4	4	4	4	1	2	5	4	4	4	4	1	41
5	4	4	4	5	4	1	5	5	5	3	5	50
3	5	3	4	1	1	2	2	3	3	1	1	29
5	4	5	4	5	3	3	3	5	5	5	5	52
3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	3	28
3	2	1	1	3	3	3	2	4	2	3	2	29
4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27
3	3	4	5	3	2	5	3	1	2	1	3	35
5	4	3	2	3	2	2	1	3	3	5	2	35
1	1	1	1	1	1	5	1	5	5	5	5	32
5	5	5	5	5	5	1	2	5	3	5	5	51

2	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	17
3	2	2	3	2	2	3	2	4	3	3	1	30
5	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	39
3	4	3	2	2	2	3	3	4	5	2	3	36
4	2	2	3	2	2	2	2	2	3	4	5	33
3	3	2	4	3	3	2	2	4	3	2	1	32
3	5	5	3	1	2	2	1	3	3	2	1	31
5	4	3	3	2	2	5	2	4	4	3	4	41
5	4	4	4	3	3	1	4	3	3	3	1	38
1	3	4	5	2	1	2	4	4	3	5	2	36
2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	15
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
4	4	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	30
1	2	2	2	1	2	1	1	2	3	3	1	21
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
5	3	3	3	5	3	3	3	4	3	3	2	40
1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	16
2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	26
5	5	1	1	3	3	1	2	3	1	5	1	31
5	1	5	3	1	1	5	5	1	1	1	1	30
3	3	4	4	3	3	3	2	4	3	4	2	38
2	3	4	2	5	2	1	1	5	1	1	1	28
2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	25
3	2	1	1	1	1	1	3	3	1	2	1	20
3	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	18
3	2	2	2	3	2	2	4	1	3	4	1	29
3	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	21
5	5	5	5	5	5	1	5	3	3	5	5	52
5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	56
1	1	1	5	4	1	1	2	2	2	2	1	23
5	4	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	57
1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	17
1	1	3	2	1	1	1	3	2	4	2	1	22
1	1	1	2	2	2	1	3	1	1	1	3	19
5	5	5	5	4	2	5	3	5	5	5	3	52
5	5	5	5	3	2	2	5	3	2	5	5	47
4	2	2	4	2	4	2	2	2	2	4	3	33
3	2	2	2	1	2	2	2	4	4	2	2	28
4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	44
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
3	2	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	29
3	5	4	4	5	4	2	4	2	2	3	4	42

2	2	1	1	3	3	2	1	3	2	1	1	22
4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	44
3	4	4	5	5	5	5	4	5	5	3	2	50
1	5	5	5	4	5	5	4	1	1	5	5	46
5	4	3	3	2	3	5	5	3	5	4	3	45
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	33
4	4	4	3	5	3	4	5	5	3	5	2	47
5	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
4	4	5	4	3	5	4	4	3	2	3	1	42
3	1	1	1	1	1	4	4	5	4	1	1	27
3	3	3	3	1	1	4	1	1	1	1	1	23
1	1	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	20
1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	16
3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	31
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5	1	3	3	3	3	5	4	3	3	3	3	39
5	1	1	5	1	1	1	5	1	1	5	1	28
3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	38
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
1	1	1	1	5	1	1	2	1	4	1	1	20
5	5	5	5	1	1	1	5	1	1	1	1	32
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	17
5	2	3	1	1	3	1	1	1	2	1	1	22
4	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	56
5	1	1	1	1	3	5	4	5	3	4	3	36
1	1	1	1	5	1	5	1	5	5	1	1	28
4	3	1	1	1	3	5	5	2	1	2	1	29
4	3	5	4	4	3	3	4	3	3	5	5	46
3	5	1	3	1	1	1	3	3	3	4	1	29
3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	1	1	34
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	46
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
5	4	4	4	3	4	3	3	3	1	4	5	43
5	5	3	3	2	2	5	5	5	3	3	3	44
1	1	3	4	1	1	1	3	4	2	5	1	27
1	1	5	5	1	5	1	3	3	3	1	1	30
1	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	1	44
5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
5	1	4	4	1	3	2	2	3	3	1	1	30
1	2	4	4	2	4	2	4	1	1	3	1	29
4	3	3	4	2	3	2	3	3	3	1	4	35

3	1	1	1	1	1	3	1	1	5	1	1	20
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Lampiran 6

Data Kasar

Link Google form:

<https://docs.google.com/forms/d/1cnjzGCMbn6Skw7fjlswhDYwCiWUe54cn7Yu0VLhmpE/edit>

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc4rBPDbfmT_G694SScfvBcX50EQKqLAmnz5BqE47CAkpwocQ/viewform?usp=pp_url

Lampiran 7
Hasil Perhitungan Kategorisasi

SKOR HIPOTETIK

Skala Welas Diri (*Self-Compassion*)

$$I_{\min} = 1$$

$$I_{\max} = 5$$

$$X_{\min} = I_{\min} \times \text{jumlah item}$$

$$= 1 \times 26 = 26$$

$$X_{\max} = 5 \times 26 = 130$$

$$\text{Mean} = \frac{1}{2} (X_{\max} + X_{\min})$$

$$= \frac{1}{2} (130 + 26)$$

$$= \frac{1}{2} (156) = 78$$

$$SD = \frac{1}{2} (X_{\max} - X_{\min})$$

$$= \frac{1}{2} (130 - 26)$$

$$= \frac{1}{2} (104) = 52$$

Skala MOD (Measure of Online Disinhibition)

$$I_{\min} = 1$$

$$I_{\max} = 5$$

$$X_{\min} = I_{\min} \times \text{jumlah item}$$

$$= 1 \times 12 = 12$$

$$X_{\max} = 5 \times 12 = 60$$

$$\text{Mean} = \frac{1}{2} (X_{\max} + X_{\min})$$

$$= \frac{1}{2} (60 + 12)$$

$$= \frac{1}{2} (72) = 36$$

$$\begin{aligned}
 SD &= \frac{1}{2} (X_{\max} - X_{\min}) \\
 &= \frac{1}{2} (60 - 12) \\
 &= \frac{1}{2} (48) = 24
 \end{aligned}$$

KATEGORISASI DATA

Kategorisasi Data Skala Welas Diri (*Self Compassion*)

$$\begin{aligned}
 \text{Sangat Rendah} &= X < \mu - 1.5 \sigma \\
 &= X < 78 - 1.5 (52) \\
 &= X < 0
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Rendah} &= \mu - 1.5 \sigma \leq X < \mu - 0.5 \sigma \\
 &= 78 - 1.5 (52) \leq X < 78 - 0.5 (52) \\
 &= 0 \leq X < 52
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Sedang} &= \mu - 0.5 \sigma \leq X < \mu + 0.5 \sigma \\
 &= 78 - 0.5 (52) \leq X < 78 + 0.5 (52) \\
 &= 52 \leq X < 104
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Tinggi} &= \mu + 0.5 \sigma \leq X < \mu + 1.5 \sigma \\
 &= 78 + 0.5 (52) \leq X < 78 + 1.5 (52) \\
 &= 104 \leq X < 156
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Sangat Tinggi} &= X > \mu + 1.5 \sigma \\
 &= X > 78 + 1.5 (52) \\
 &= X > 156
 \end{aligned}$$

Kategorisasi data *Disinhibisi Online*

$$\begin{aligned}\text{Sangat Rendah} &= X < \mu - 1.5 \sigma \\ &= X < 36 - 1.5 (24) \\ &= X < 0\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Rendah} &= \mu - 1.5 \sigma \leq X < \mu - 0.5 \sigma \\ &= 36 - 1.5 (24) \leq X < 36 - 0.5 (24) \\ &= 0 \leq X < 24\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Sedang} &= \mu - 0.5 \sigma \leq X < \mu + 0.5 \sigma \\ &= 36 - 0.5 (24) \leq X < 36 + 0.5 (24) \\ &= 24 \leq X < 48\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Tinggi} &= \mu + 0.5 \sigma \leq X < \mu + 1.5 \sigma \\ &= 36 + 0.5 (24) \leq X < 36 + 1.5 (24) \\ &= 48 \leq X < 72\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Sangat Tinggi} &= X > \mu + 1.5 \sigma \\ &= X > 36 + 1.5 (24) \\ &= X > 72\end{aligned}$$

Lampiran 8

Hasil Uji Asumsi

A. Hasil Uji Normalitas

	Test of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
WELAS DIRI (<i>Self-Compassion</i>)	.063	104	.200	.991	104	.722
DISINHIBI SI ONLINE	.079	104	.106	.973	104	.031

a. Lilliefors Significance Correction

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
N		104	104	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	84.4615	33.6058	
	Std. Deviation	15.83895	12.02862	
	Most Extreme Differences	Absolute	.063	.079
		Positive	.045	.079
		Negative	-.063	-.039
Kolmogorov-Smirnov Z		.641	.809	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.807	.529	

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

B. Hasil Uji Linearitas

ANOVA TABLE							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
DISINHIBIS I ONLINE	Between	(Combined)	8150.287	49	166.332	1.330	.153
*	Groups	Linearity	3631.580	1	3631.580	29.042	.000

WELAS DIRI (<i>Self-Comparation</i>)	Deviation from	4518.707	48	94.140	.753	.841
	Linearity					
	Within Groups	6752.550	54	125.047		
Total		14902.837	103			

C. Hasil Uji Hipotesis

		Correlation	
		WELAS DIRI	DISINHIBISI ONLINE
WELAS DIRI (<i>Self-Comparation</i>)	Pearson Correlation	1	-.494**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	104	104
DISINHIBISI ONLINE	Pearson Correlation	-.494**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	104	104

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 9
Hasil Analisis Tambahan

A. Analisis Korelasi Berdasarkan Jenis Kelamin Partisipan

a. Subjek Laki -Laki

		Disinbisi Online Laki-Laki	Welas Diri Laki-Laki
Disinhibisi Online Laki- Laki	Pearson Correlation	1	-.385**
	Sig. (2-tailed)		.039
	N	29	29
Welas Diri Laki-Laki	Pearson Correlation	-.385**	1
	Sig. (2-tailed)	.039	
	N	29	29

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

b. Subjek Perempuan

		DO Perempuan	Welas Diri Perempuan
Disinhibisi Online Perempuan	Pearson Correlation	1	-.496**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	75	75
Welas Diri Perempuan	Pearson Correlation	-.496**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	75	75

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).