

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN
SELF-DISCLOSURE PADA MAHASISWA
PENGUNA *SECOND ACCOUNT***

TUGAS AKHIR



PEBI TAMARASUKMA

NIM. 2210123320008

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN
TEKNOLOGI**

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING

BANJARMASIN

2026

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN
SELF-DISCLOSURE PADA MAHASISWA
PENGUNA *SECOND ACCOUNT***

TUGAS AKHIR



PEBI TAMARASUKMA

NIM. 2210123320008

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN
TEKNOLOGI**

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING

BANJARMASIN

2026

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN
SELF-DISCLOSURE PADA MAHASISWA
PENGUNA *SECOND ACCOUNT***

TUGAS AKHIR

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan
Pada Jurusan Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh
PEBI TAMARASUKMA
NIM. 2210123320008

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN
TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
BANJARMASIN

2026

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN
SELF-DISCLOSURE PADA MAHASISWA
PENGUNA *SECOND ACCOUNT***

Pebi Tamarasukma

NIM. 2210123320008

Disetujui untuk Dipertahankan di depan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Ekllys Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd.

NIP. 199208062018032001



Muhammad Arsyad, M.Psi., Psikolog.

NIP. 198712132023211013

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Lambung Mangkurat



Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd.

NIP. 198007022005012004

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Tugas Akhir Oleh Pebi Tamarasukma
Telah Dipertahankan di Hadapan Dewan Penguji
Pada Tanggal 18 Juni 2026
Dewan Penguji:

Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd.
NIP. 198007022005012004

Ketua

Eklys Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd.
NIP. 199208062018032001

Sekretaris

Eklys Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd.
NIP. 199208062018032001

Penguji I

Muhammad Arsyad, M.Psi., Psikolog.
NIP. 198712132023211013

Penguji II

Dr. Sulistiyana, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198503012008012008

Penguji III

Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat



Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd.
NIP. 198007022005012004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Pebi Tamarasukma
NIM : 2210123320008
Tempat/tanggal lahir : Banjarbaru, 23 Januari 2005
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Lambung Mangkurat, Banjarmasin

Dengan ini menyatakan bahwa tugas akhir saya yang berjudul "Hubungan antara *Self-Compassion* dan *Self-Disclosure* pada Mahasiswa Pengguna *Second Account*" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian saya ini.

Banjarmasin, 17 Juni 2026

Hormat Saya,



Pebi Tamarasukma

NIM. 2210123320008

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Lebih baik mencoba walaupun gagal daripada tidak mencoba sama sekali”

PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, serta kasih sayang-Nya yang senantiasa menyertai setiap langkah kehidupan penulis. Atas izin-Nya, penulis diberikan kesehatan, kekuatan, kesabaran, dan kemudahan dalam menyelesaikan tugas akhir ini sebagai bagian dari perjalanan panjang dalam menempuh pendidikan dan meraih cita-cita.

Karya ini penulis persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, Ibu Hamidah dan Bapak Jumadi. Terima kasih atas doa yang tidak pernah putus, kasih sayang, dukungan, dan kepercayaan yang senantiasa diberikan kepada penulis. Segala pencapaian hingga titik ini tidak terlepas dari peran mereka yang selalu menjadi sumber kekuatan dalam setiap langkah perjalanan penulis. Penulis juga mempersembahkan tugas akhir ini kepada Ibu Eklys Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd. dan Bapak Muhammad Arsyad, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan arahan, bimbingan, dan dukungan selama proses penyusunan tugas akhir ini dengan penuh kesabaran dan perhatian sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.

Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, beserta seluruh dosen dan staf yang telah membantu, memberikan ilmu, pengalaman, dan pembelajaran berharga selama masa menempuh pendidikan. Terima kasih juga kepada sahabat yang selalu ada baik di masa suka maupun duka penulis. Terima kasih pula kepada seluruh teman Axpible atas kebersamaan, cerita, dan pengalaman yang terukir telah memberikan warna tersendiri selama masa perkuliahan. Terakhir, karya ini penulis persembahkan untuk diri sendiri. Terima kasih karena tidak menyerah dan terus melangkah meskipun jalan yang ditempuh tidak selalu mudah.

ABSTRAK

Tamarasukma, P., Makaria, E. C., Arsyad, M. (2026). Hubungan antara Self Compassion dan Self-Disclosure pada Mahasiswa Pengguna Second Account. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 16 (1). 16 – 27. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v16i1.24476>

Kata Kunci: Mahasiswa, media sosial, *second account*, *self-compassion*, *self-disclosure*

Mahasiswa pengguna *second account* sering tampak terbuka di ruang digital, namun mengalami kesulitan dalam interaksi langsung sehingga menunjukkan kesenjangan antara ekspresi diri daring dan keterbukaan interpersonal. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara *self-compassion* dan *self-disclosure* pada mahasiswa pengguna *second account*, yang masih terbatas dikaji sebagai ruang ekspresi emosional.

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan sampel 239 mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Self-Compassion Scale* dan *Self-Disclosure Scale*, kemudian dianalisis menggunakan uji *Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan dengan kekuatan sangat lemah ($r = 0,131$; $p < 0,05$), yang menunjukkan kontribusi *self-compassion* relatif minimal terhadap *self-disclosure*. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan menerima diri belum secara langsung terkonversi menjadi keterbukaan interpersonal. Keterbukaan diri lebih dipengaruhi faktor relasional, seperti kepercayaan dan rasa aman, serta konteks penggunaan *second account* sebagai ruang ekspresi alternatif.

Implikasi penelitian menunjukkan bahwa layanan Bimbingan dan Konseling perlu mengintegrasikan pengembangan *self-compassion* dengan keterampilan interpersonal. Penelitian selanjutnya disarankan mempertimbangkan variabel seperti *interpersonal trust*, *self-esteem*, dan kecemasan sosial.

ABSTRACT

Tamarasukma, P., Makaria, E. C., Arsyad, M. (2026). Hubungan antara Self Compassion dan Self-Disclosure pada Mahasiswa Pengguna Second Account. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 16 (1). 16 – 27. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v16i1.24476>

Keywords: University students, social media, second account, self-compassion, self-disclosure

University students who use second accounts often appear open in digital spaces but experience difficulties in direct interpersonal interactions, indicating a gap between online self-expression and interpersonal self-disclosure. This study aimed to examine the relationship between self-compassion and self-disclosure among students who use second accounts, which remain underexplored as spaces for emotional expression.

This study employed a quantitative correlational approach involving 239 students from Universitas Lambung Mangkurat selected through purposive sampling. Data were collected using the Self-Compassion Scale and Self-Disclosure Scale and analyzed using the Pearson correlation test. The results showed a positive and significant relationship with a very weak correlation strength ($r = 0.131$; $p < 0.05$), indicating a relatively minimal contribution of self-compassion to self-disclosure. The findings suggest that self-acceptance does not directly translate into interpersonal openness. Self-disclosure was influenced more by relational factors, such as trust, psychological safety, and the use of second accounts as alternative spaces for emotional expression.

The findings imply that Guidance and Counseling services should integrate self-compassion development with interpersonal skills training. Future studies are recommended to examine interpersonal trust, self-esteem, and social anxiety.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga tugas akhir yang berjudul “Hubungan antara *Self-Compassion* dan *Self-Disclosure* pada Mahasiswa Pengguna *Second Account*” ini dapat saya selesaikan dengan baik. Tugas akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi kelulusan program Strata 1 (S1) pada Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.

Terselesaikannya tugas akhir ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan baik secara moril maupun metaril. Dengan segala hormat, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Alim Bachri, S.E., M.Si. selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan dukungan dan kebijakan dalam menunjang pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO, selaku Dekan FKIP ULM Banjarmasin yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam rangka kelancaran pelaksanaan penelitian.
3. Ibu Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd. selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling, yang telah memberikan arahan yang sangat membantu sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
4. Ibu Eklys Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd. selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling, sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah mendampingi peneliti dengan penuh kesabaran, dedikasi, serta dukungan yang luar biasa dalam membimbing penyelesaian tugas akhir.
5. Bapak Muhammad Arsyad, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing II, yang turut hadir dalam memberikan arahan, masukan, dan bimbingan dengan penuh kesabaran selama penyusunan tugas akhir.
6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan Konseling, yang telah mendidik serta memberikan segala ilmu yang tak terhingga dalam perkuliahan, sehingga peneliti bisa sampai pada tahap ini.

7. Seluruh Mahasiswa dan Mahasiswi Universitas Lambung Mangkurat yang telah berkenan menjadi responden dalam penelitian ini. Terima kasih atas waktu, perhatian, dan partisipasinya dalam mendukung penelitian ini.
8. Kepada kedua orang tua, Ibu Hamidah dan Bapak Jumadi, serta adik tercinta, Vera Silvia Zahroh. Tidak ada rangkaian kata yang benar-benar mampu mewakili rasa syukur penulis atas segala doa, kasih sayang, dukungan, dan kepercayaan yang senantiasa diberikan. Jika hari ini penulis mampu sampai di titik ini, maka di dalamnya terdapat begitu banyak kebaikan yang telah mereka berikan di sepanjang perjalanan penulis.
9. Seluruh Angkatan 2022 Axpible, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan penulis selama masa perkuliahan. Berbagai cerita, tawa, pengalaman, dan kenangan yang telah terukir bersama akan selalu menjadi bagian yang berharga dalam perjalanan hidup penulis. Semoga kebaikan senantiasa menyertai langkah kita di masa yang akan datang.
10. Kepada Meiyлина Ariani, terima kasih karena senantiasa hadir menemani perjalanan penulis dalam suka maupun duka. Terima kasih atas waktu, dukungan, perhatian, dan kesediaannya untuk tetap ada di berbagai fase yang telah dilalui selama masa perkuliahan hingga saat ini. Semoga hal-hal baik senantiasa hadir dalam persahabatan kita.
11. Kepada Nurus Syifa, selaku sahabat yang menemani penulis sedari SMA hingga akhirnya satu almamater, terima kasih karena telah menjadi bagian dari proses bertumbuh dan berkembang penulis. Semoga hal baik selalu menyertai setiap langkah kita di masa yang akan datang.
12. Segenap Keluarga UPA BK ULM, terima kasih secara tulus dari hati yang paling dalam khususnya kepada Ibu Dr. Ririanti Rachmayanie Jamain, S.Psi., M.Pd. sebagai kepala UPA BK ULM, Kak Nazmi Royana, S.Pd. sebagai staf UPA BK ULM, Meiyлина Ariani, Emelia, Rabiatal Adawiyah, Salwaa Alma Rizani, Kiki Rejeki, Siti Nurhaifa, Wiwik Widyanti, Muhammad Maulana, Muhammad Refli, Muhammad Syauqie Rizaldin, dan Zidan Al Fiqri selaku teman yang bertumbuh bagi penulis. Terima

kasih atas kesempatan, pengalaman, dukungan, dan pembelajaran berharga yang diberikan selama berproses bersama di UPA BK ULM. Kehadiran kalian telah memberikan ruang bagi penulis untuk belajar, berkembang, dan menemukan banyak makna dalam perjalanan ini. Semoga segala kebaikan yang telah dibagikan kembali dalam bentuk kebahagiaan dan keberkahan bagi kita semua.

13. Semua pihak yang telah memberikan bantuan baik berupa moril maupun materiel, terutama untuk keluarga dan sahabat sehingga penyusunan tugas akhir ini dapat terselesaikan.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam tugas akhir ini masih terdapat banyak kekurangan. Sehingga diharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun agar isi dari tugas akhir ini menjadi lebih baik. Semoga amal baik yang diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. dan bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Banjarmasin, 17 Juni 2026



Pebi Tamarasukma

NIM 2210123320008

DAFTAR ISI

COVER	i
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
PENDAHULUAN.....	15
METODE PENELITIAN	17
Rancangan Penelitian	17
Sumber Data.....	17
Teknik Pengumpulan Data	17
Teknik Analisis Data	18
HASIL DAN PEMBAHASAN	18
Hasil	18
Pembahasan.....	20
SIMPULAN	22
DAFTAR PUSTAKA.....	23
LAMPIRAN.....	26
RIWAYAT HIDUP	157

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Descriptive Statistics</i>	19
Tabel 2. <i>Kategorisasi Self-Compassion</i>	19
Tabel 3. <i>Kategorisasi Self-Disclosure</i>	19
Tabel 4. <i>Hasil Uji Korelasi Pearson Product-Moment</i>	20

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Flowchart</i> Metode Penelitian	18
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Brief Report	27
Lampiran 2. Kisi-kisi Instrumen Self-Compassion.....	61
Lampiran 3. Instrumen Self-Compassion.....	62
Lampiran 4. Kisi-kisi Instrumen Self-Disclosure Sebelum Uji Coba	66
Lampiran 5. Instrumen Self-Disclosure Sebelum Uji Coba.....	67
Lampiran 6. Tabulasi Data Uji Instrumen Self-Disclosure	71
Lampiran 7. Hasil Uji Instrumen (Validitas dan Reliabilitas).....	72
Lampiran 8. Kisi-kisi Instrumen Self-Disclosure Sesudah Uji Coba.....	74
Lampiran 9. Instrumen Self-Disclosure Sesudah Uji Coba	75
Lampiran 10. Tabulasi Data Self-Compassion (Penelitian Utama)	79
Lampiran 11. Tabulasi Data Self-Disclosure (Penelitian Utama)	83
Lampiran 12. Hasil Analisis Data (Normalitas, Linearitas, Korelasi)	87
Lampiran 13. Revisi Ke-1 dari Reviewer Jurnal.....	88
Lampiran 14. Rangkuman Reviewer dan Hasil Revisi Ke-1	117
Lampiran 15. Revisi Ke-2 dari Reviewer Jurnal.....	125
Lampiran 16. Rangkuman Reviewer dan Hasil Revisi Ke-2	138
Lampiran 17. Lembar Konsultasi (Jurnal Revisi) Dosen Pembimbing 1	139
Lampiran 18. Lembar Konsultasi (Jurnal Revisi) Dosen Pembimbing 2	143
Lampiran 19. Surat Izin Penelitian.....	146
Lampiran 20. LoA Artikel	148
Lampiran 21. Hasil Uji Plagiasi	150
Lampiran 22. Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	153