

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-DISCLOSURE* DI MEDIA
SOSIAL DAN *EMOTION-FOCUSED COPING* PADA WANITA
DEWASA MUDA**

SKRIPSI



Oleh:

Ekfaul Danis

NIM. 1860308222149

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI
RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
JUNI 2026**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-DISCLOSURE* DI MEDIA
SOSIAL DAN *EMOTION-FOCUSED COPING* PADA WANITA
DEWASA MUDA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Prodi Psikologi Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah
Tulungagung Sebagai Persyaratan Menempuh Program Sarjana (S1)



Oleh

Ekfaul Danis

NIM. 1860308222149

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI
RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
JUNI 2026**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ekfaul Danis
NIM : 1860308222149
Jurusan/Prodi : Psikologi Islam
Fakultas/Program : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar- benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Tulungagung, 25 Juni 2026

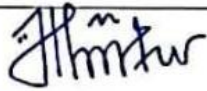
Saya yang menyatakan,



NIM. 1860308222149

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “**Hubungan Antara *Self-Disclosure* Di Media Sosial Dan *Emotion-Focused Coping* Pada Wanita Dewasa Muda**” yang ditulis oleh Ekfaul Danis ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Pembimbing	Tanggal	Tanda Tangan
Femita Adelina, M.Si.	02 Mei 2026	

Mengetahui,

Ketua Jurusan/Prodi Psikologi Islam



Germino Wahyu Subroto, M.Si.

NIP. 19800312014031001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan antara *Self-Disclosure* di Media Sosial dan *Emotion-Focused Coping* pada Wanita Dewasa Muda” yang ditulis oleh Ekfaul Danis, NIM 1860308222149 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung pada hari Rabu, 3 Juni 2026 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S. Psi).

DEWAN PENGUJI

Dewan Penguji

Penguji Utama

Dr. Zun Azizul Hakim, M.Psi

NIP. 198509302014031003

Tanda Tangan



Ketua Penguji

Nuzulunni'mah, S.Psi., M.Psi.

NIP. 199203232025212010



Sekretaris Penguji

Femita Adelina, S. Psi., M. Si.

NIP. 199402262023211001



Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung



Prof. Dr. Ahmad Rizqon Khamami, Lc., M.A.

NIP. 197408292008011006



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Mayor Sujadi Timur Nomor 46 Tulungagung - Jawa Timur 66221
Telepon (0355) 321513, Website : <http://perpustakaan.uinsatu.ac.id>

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ekfaul Danis
NIM : 1860308122149
Jurusan : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) kepada UPT Perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung atas karya ilmiah saya berupa (*skripsi*) yang berjudul:

Hubungan antara Self-Disclosure di Media Sosial
dan Emotion-focused Coping pada Wanita Dewasa Muda

Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini UPT Perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung berhak menyimpan, alih media/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tulungagung, 25 Juni 2026
Yang Menyatakan,


Ekfaul Danis

MOTTO

*“What doesn't kill me makes me stronger.”*¹

“Dari yang hilang aku tumbuh, dari yang datang aku belajar, dan dari waktu aku percaya: semua akan berlalu.”²

“Kehilangan tidak mematahkan, ia mengajarkan.”³

¹ Friedrich Nietzsche, *Twilight of the Idols*, terj. R.J. Hollingdale (London: Penguin Books, 1990), hlm. 5.

² Kurniawan Gunadi, *Arah Musim* (Yogyakarta: Bentang Pustaka, 2018), hlm. 45.

³ Fiersa Besari, *Garis Waktu* (Jakarta: Media Kita, 2016), hlm. 102.

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat, kesehatan, dan kekuatan yang telah diberikan, saya persembahkan karya ini sebagai bentuk perjalanan panjang yang telah saya lalui dengan penuh kesabaran dan keikhlasan. Karya ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri, yang telah bertahan, berproses, dan terus melangkah meskipun diiringi kehilangan. Terima kasih telah kuat hingga sampai di titik ini. Dengan penuh cinta dan kerinduan, karya ini saya persembahkan kepada Ayah dan Ibu tercinta yang telah lebih dahulu berpulang. Terima kasih atas kasih sayang, doa, dan segala pengorbanan yang telah diberikan. Meskipun raga tidak lagi hadir, namun cinta dan didikan yang Ayah dan Ibu tanamkan akan selalu hidup dan menjadi kekuatan dalam setiap langkah saya. Kepada kakak saya tercinta, terima kasih atas dukungan, perhatian, dan kehadiran yang selalu menguatkan saya dalam menjalani setiap proses kehidupan. Kepada sahabat-sahabat dan orang-orang baik di sekitar saya, terima kasih telah hadir, menemani, dan memberikan semangat dalam perjalanan ini. Semoga karya ini dapat menjadi langkah awal untuk memberikan manfaat dan menjadi amal kebaikan di masa yang akan datang. Aamiin.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Self-Disclosure* di Media Sosial dengan *Emotion-Focused Coping* pada Wanita Dewasa Muda” sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Abd. Aziz, M.Pd.I selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
2. Prof. Dr. Akhmad Rizqon Khamami, Lc., M.A selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
3. Germino Wahyu Broto, M.Si selaku Koordinator Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
4. Femita Adelina, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Segenap Bapak/Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama masa perkuliahan.
6. Ayah dan Ibu tercinta yang telah berpulang, yang semasa hidupnya selalu memberikan kasih sayang, doa, dan dukungan yang tak ternilai, yang menjadi kekuatan bagi penulis hingga saat ini.
7. Kakak tercinta yang senantiasa memberikan dukungan, perhatian, dan semangat dalam setiap proses yang penulis jalani.
8. Teman-teman terdekat penulis, yaitu Yuda, Amel, Sabrina, Yusila, Syifahk, Pinky, Chelsea, Sheila, Suci, Karina, dan Fadila, yang selalu

menemani, memberikan semangat, serta menjadi tempat berbagi dalam setiap proses yang penulis lalui.

9. Rekan-rekan Prodi Psikologi Islam angkatan 2022, yang telah saling mendukung dan berbagi informasi.
10. Almamater tercinta, Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

Penulis berharap segala bantuan dan kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT sebagai amal shaleh. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan belum sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta mendapat ridho dari Allah SWT.

Tulungagung, 4 Mei 2026

Penulis