

## **HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PENGUNGKAPAN DIRI PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL *INSTAGRAM***

**Isnaeni Anggun Sari<sup>1</sup>, Erin Ratna Kustanti<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto, S.H., Semarang, Indonesia, 50275

[isnaenianggun.ia@gmail.com](mailto:isnaenianggun.ia@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna media sosial *instagram*. Pengungkapan diri merupakan suatu kegiatan berbagi informasi yang sebelumnya tidak diketahui orang lain. Informasi yang diutarakan remaja tersebut dapat berupa opini, minat, perasaan, dan informasi pribadi lainnya. Salah satu sarana yang digunakan remaja untuk berbagi informasi yaitu media sosial *instagram*. Pengungkapan diri yang dilakukan remaja di *instagram* tetap memerlukan adanya kontrol diri pada remaja. Kontrol diri merupakan salah satu kemampuan untuk dapat mengatur dan mengendalikan perilakunya. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa kelas XI SMA Negeri 9 Semarang dengan sampel penelitian pada kelas MIPA 1, MIPA 3, MIPA 5, MIPA 6, MIPA 7, dan IPS 2. Teknik pengambilan sampel tersebut menggunakan *teknik cluster random sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu Skala Kontrol Diri disusun berdasarkan aspek Averill yang terdiri dari kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan (20 aitem,  $\alpha = 0,829$ ). Sedangkan Skala Pengungkapan diri yang disusun berdasarkan aspek Wheelless dan Grotz yang terdiri dari tujuan, jumlah, positif-negatif valensi, kedalaman, dan kejujuran (30 aitem,  $\alpha = 0,884$ ). Berdasarkan uji asumsi diketahui bahwa nilai signifikansi kontrol diri sebesar 0,029 ( $p < 0,05$ ) dan pengungkapan diri sebesar 0,049 ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, uji korelasi menggunakan metode non parametrik *Spearman's Rho* diperoleh nilai  $r_{xy} = -0,606$ ; dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), sehingga terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna media sosial *instagram*.

**Kata kunci:** kontrol diri, pengungkapan diri, instagram, remaja

### **Abstract**

The purpose of this study is to find out the factors related to self-control and self-disclosure to adolescent on social media user, such *Instagram*. Self-disclosure is an activity of sharing information that was previously unknown to others. The articulated information by the adolescent can be in form of opinions, interests, feelings, and other personal information. One of the tools used by adolescent to share information is *Instagram*. Self-disclosure by adolescent on *Instagram* still requires self-control in adolescents. Self control is an abilities to manage and control their behavior. The population in this study were XI grade students Semarang State High School 9 with research samples in class science 1, science 2, science 3, science 4, science 5, science 6, science 7 and social 2. The sampling technique using *cluster random sampling*. Data collection methods used are Self-Control Scale is based on aspects of Averill consisting of behavioral control, cognitive control, and control of decisions (20-item,  $\alpha = 0,829$ ). While the Self-disclosure scale which is based on the aspect Wheelless and Grotz consisting of goals, the number of positive-negative valence, depth and honesty (30-item,  $\alpha = 0,884$ ). Based on the assumption test it is known that the significance value of self control is 0.029 ( $p < 0.05$ ) and self-disclosure is 0.049 ( $p < 0.05$ ). Thus, the correlation test using the Spearmans Rho non parametric method obtained the value of  $r_{xy} = -0.606$ ; with  $p = 0,000$  ( $p < 0.05$ ), the study conclude there is a negative correlation between self-control and self-disclosure to adolescent on *Instagram* users.

**Keywords:** *self-control, self-disclosure, instagram, adolescent*

## **PENDAHULUAN**

Tugas perkembangan remaja yang diungkapkan oleh Havighurst (dalam Gunarsa & Gunarsa, 2001), bahwa remaja mulai membentuk hubungan baru dan lebih matang dengan teman sebayanya baik perempuan maupun laki-laki. Hubungan baru yang dimaksud tersebut biasanya dikenal

dengan sebutan hubungan pertemanan. Menurut Urbanski (dalam Baron, 2005) hubungan pertemanan adalah hubungan teman biasa dan ada seseorang yang menyenangkan untuk bersama, sementara sahabat merupakan seseorang yang dihargai karena murah hati, sensitif, jujur, dapat bersantai bersama dan menjadi diri sendiri. Perkembangan zaman yang semakin modern seperti ini, membuat remaja dapat melakukan hubungan pertemanan tidak hanya dalam dunia nyata bahkan dapat pula di dunia maya. Kegiatan pertemanan di dunia maya dapat dilakukan melalui fasilitas media sosial yang semakin banyak digunakan oleh warga Indonesia sendiri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kiplagat & Ombiro (2016), diketahui pula bahwa sebanyak 66,8% remaja menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial daripada memerhatikan pelajarannya di sekolah. Remaja menggunakan sebagian besar waktunya untuk melakukan aktivitas seperti 43,9% mencari informasi, 22,5% untuk hiburan, 12,8% untuk pornografi, 9,6% mendapatkan afiliasi dari mengobrol di media sosial. Terdapat tiga besar media sosial yang sangat diminati pada tahun 2016 menurut survey APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia), yaitu diantaranya *Facebook* dengan 71,6 juta pengguna, *Instagram* dengan 19,9 juta pengguna, dan juga *Youtube* dengan 14,5 juta pengguna. Facebook merupakan media sosial yang menyediakan berbagai fitur yang sangat menarik, namun menurut analisis eMarketer Oscar Orozco yang dimuat oleh Liputan6.com (Damar, 2018), para remaja yang berusia 12 hingga 17 tahun sudah mulai berkurang minatnya menggunakan *facebook* sehingga beralih ke *instagram*.

Mahendra (2017) menemukan fakta bahwa remaja mengharuskan dirinya untuk memiliki akun media sosial *instagram* agar mudah berinteraksi dan membagi informasi kepada orang lain mengenai kehidupannya. Hal tersebut juga dilatar belakangi oleh motivasi remaja menggunakan media sosial karena merasakan kenyamanan dalam menceritakan informasi pribadinya (Krasnova dkk, 2010). Tindakan yang dilakukan remaja merupakan tindakan menyampaikan informasi pribadi kepada orang lain yang oleh Brehm (2002) disebut sebagai pengungkapan diri (*self disclosure*). Jourard (dalam Gainau, 2009), menjelaskan dengan rinci bahwa pengungkapan diri (*self disclosure*) adalah tindakan individu memberikan informasi yang bersifat pribadi kepada orang lain. Informasi yang dimaksudkan dapat berupa sikap atau opini, selera dan minat, pekerjaan atau pendidikan, fisik, keuangan, dan kepribadian.

Barak dan Bloch (2006) melakukan penelitian dan menemukan fakta bahwa, remaja menunjukkan pengungkapan diri lebih sering ketika sedang dalam kondisi *online* dibanding *offline*. Hal tersebut diperkuat pendapat oleh Bargh, dkk (2002) yang menyatakan bahwa jenis interaksi melalui media sosial lebih memungkinkan terjadinya proses pengungkapan diri daripada interaksi yang terjadi secara tatap muka. Pengungkapan diri juga memiliki resiko terutama pada pengungkapan informasi yang negatif. Pengungkapan informasi yang negatif dapat menimbulkan berbagai resiko seperti penolakan dari orang lain, bahkan dicemooh, dihindari dan dikucilkan dari pergaulan sosial sehingga muncul kesulitan dalam diri, yang dapat berujung pada rendahnya tingkat kepuasan dalam diri (Kuss & Griffiths, 2011). Berdasarkan survey yang dilakukan oleh RSPH (*Royal Society for Public Health*) ditahun 2017, diketahui bahwa *instagram* merupakan media sosial yang memberi dampak buruk bagi kesehatan mental generasi muda seperti, depresi, cemas, dan kesepian daripada media sosial lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dapat diketahui bahwa dalam melakukan pengungkapan diri di *instagram*, baik mengungkapkan informasi kegiatan, perasaan maupun pemikiran di media sosial perlu adanya kontrol diri. Remaja diharapkan memiliki kontrol diri yang baik untuk dapat mempertimbangkan suatu tindakan, dalam hal ini yaitu tindakan dalam memposting di *instagram*. Berk (dalam Gunarsa, 2009) menjelaskan kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial. Kontrol diri merupakan suatu hal wajib, supaya individu yang bersangkutan dapat

mengontrol perilakunya, mengendalikan impuls negatif dan keinginan sesaat agar tidak merugikan diri sendiri dan menyakiti orang lain. Untuk itu, penting sekali dalam diri remaja memiliki kontrol diri yang baik supaya tidak menimbulkan perilaku yang tidak diinginkan atas ketidak adanya kontrol dalam dirinya. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Bunda (2013), membuktikan bahwa adanya pengaruh yang cukup tinggi kontrol diri remaja di SMA N 1 Painan terhadap perilaku menyimpang. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Paramithasari (2013), diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan pengungkapan diri di jejaring sosial pada siswa SMA Kesatrian 1 Semarang

Berdasarkan seluruh penjelasan diatas, menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki peranan untuk mengatur tindakan pengungkapan diri remaja dalam menggunakan *instagram*. Maka hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna media sosial *instagram*.

## **METODE**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 9 Semarang dengan jumlah siswa sebanyak 375 siswayang terbagi menjadi 10 kelas. Karakteristik subjek dalam penelitian ini yaitu siswa yang berusia 15-18 tahun dan memiliki akun media sosial *instagram*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *cluster random sampling*. Penetapan jumlah sampel yang digunakan menggunakan tabel Isaac dengan taraf signifikan 5%, (Sugiyono, 2014). Untuk itu, sampel penelitian ini melibatkan 6 kelas yaitu kelas MIPA 1, MIPA 3, MIPA 5, MIPA 6, MIPA 7, dan IPS 2. Metode pengumpulan data menggunakan skala Likert dengan empat kategori respon yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Pengumpulanb data dalam penelitian ini menggunakan dua skala psikologis yaitu Skala Kontrol Diri (20 aitem,  $\alpha= 0,829$ ) dan Skala Pengungkapan Diri (30 aitem,  $\alpha= 0,884$ ). Skala Kontrol Diri disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Averill (1973; Thalib, 2013) yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Sedangkan Skala Pengungkapan Diri disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Wheelless dan Grotz (dalam Sheldon, 2010) yaitu tujuan, jumlah, positif-negatif valensi, kedalaman, dan kejujuran. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi sederhana. Proses analisis data menggunakan bantuan program *Statistical Package for Social Science (SPSS) version 22*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil uji normalitas pada variabel Kontrol Diri Kolmogorov Smirnov sebesar 0,71 dengan signifikan 0,029 ( $p<0,05$ ). Sedangkan variabel Pengungkapan Diri Kolmogorov Smirnov sebesar 0,67 dengan signifikan 0,049 ( $p<0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data untuk kedua variabel tersebut memiliki distribusi tidak normal. Hasil uji normalitas tersebut dalam dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.**  
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov Smirnov Godness of Fit Test	P	Bentuk
Kontrol Diri	0,71	0,029 (p<0,05)	Tidak Normal
Pengungkapan Diri	0,67	0,049 (p<0,05)	Tidak Normal

Uji linearitas hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri mendapatkan hasil  $F=105,227$  dengan signifikansi  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bentuk hubungan kedua variabel adalah linear. Analisis data dilakukan dengan metode non parametrik dikarenakan uji asumsi tidak terpenuhi, sehingga dilakukan uji korelasi *Spearman's Rho* dengan bantuan program *Statistical Package for Social Science (SPSS) version 22*. Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman's Rho* didapatkan hasil  $r_{xy} = -0,606$ ; dengan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), sehingga terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna media sosial *instagram*. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian Basuki (2014), bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna *facebook*.

Pada penelitian ini menunjukkan hasil kategori subjek dari variabel pengungkapan diri terdapat 12,43% pada kategori sangat rendah, 25,98% pada kategori rendah, 33,9% pada kategori tinggi, 27,6% pada kategori sangat tinggi. Dengan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa subjek berada dalam taraf kategori yang tinggi sebesar 33,9% (60 subjek). Menurut hasil wawancara, 5 subjek tersebut mengaku bahwa aktifitas yang dilakukan di *instagram* yaitu memposting status baik yang berupa foto atau video, memposting tentang keberadaan, mengamati profil milik orang lain, dan juga *chatting*. Status yang kerap kali diposting oleh subjek yaitu status tentang kegiatan subjek, tentang *quotes* percintaan, persahabatan, dan status galau yang ditambahi oleh simbol sedih, menangis, dan marah. Sedangkan menurut observasi peneliti, subjek memposting kegiatan sedang bermain game online saat jam pembelajaran, live video *instagram* saat pembelajaran, dan kegiatan bersama teman sebaya nya yang sedang membolos. Joinson (2001) yang menyatakan bahwa pengungkapan diri individu akan lebih tinggi dan lebih cepat dilakukan apabila sedang berada di media *online*. Hasil penelitian Indriyani (2018), menunjukkan bahwa pengungkapan diri remaja yang tinggi karena ingin mengikuti tren gaya hidup yang selalu *uptodate*, seperti memposting foto dan memberikan keterangan tulisan. Tindakan remaja memposting foto, video, *instastory* di *instagram* merupakan bentuk dari ungkapan emosi remaja.

Variabel kontrol diri subjek berada pada kategori sangat rendah sebesar 3,95%, kategori rendah sebesar 51,98%, kategori tinggi sebesar 39,55%, kategori sangat tinggi 4,52%. Dengan hasil tersebut disimpulkan bahwa sebanyak 92 subjek (51,98%) berada pada kategori rendah untuk kontrol diri. Keadaan tersebut dikarenakan subjek tidak dapat mengontrol perilaku, kognitif, dan keputusannya (Averill 1973; Thalib, 2013). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Wulandari (2015) yang menyatakan rendahnya kontrol diri individu dikarenakan ketidakmampuan individu untuk menggunakan aspek kontrol diri yang diutarakan oleh Averill. Berdasarkan hasil observasi peneliti di kelas, subjek mudah sekali terpengaruh oleh ajakan temannya untuk mengoperasikan *handphone* meski kegiatan pembelajaran sedang berlangsung. Hal ini sejalan dengan pendapat Wilson & Wilson (2015) bahwa faktor lingkungan yang secara khusus memengaruhi kontrol diri individu adalah keluarga dan teman sebaya yang akan memberi pengaruh perkembangan kemampuan kontrol dirinya. Aini dan Mahardayanti (2011) mengutarakan bahwa individu dengan kontrol diri rendah memiliki kecenderungan untuk melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan daripada melakukan suatu tugas yang sifatnya harus diselesaikan dengan secepatnya. Sedangkan menurut Kim, Hong, Lee, Hyun (2017) menyatakan bahwa individu dengan kontrol diri yang rendah sangat impulsif, cepat menanggapi rangsangan lingkungan, cepat mencari kepuasan, dan lebih memilih hal-hal yang sederhana.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna media sosial *instagram*. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah pengungkapan diri remaja pengguna media sosial *instagram*. Sebaliknya, apabila kontrol diri semakin rendah maka pengungkapan diri tinggi pada remaja pengguna media sosial *instagram*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A., & Mahardayani, I. (2011). Hubungan antara kontrol diri dengan prokstinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*. APJII. (2016). Survey internet APJII 2016. Diunduh dari: <https://apjii.or.id/content/read/39/264/Survei-Internet-APJII-2016>
- Averill, J.R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*. Doi: 10.1037/h0034845
- Barak, A., & Bloch, N. (2006). Factors related to perceived helpfulness in supporting highly distressed individuals through an online support chat. *Cyber Psychology and Behavior*. Doi: 10.1089/cpb.2006.9.60
- Basuki, P.W.S.L. (2014). Hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna facebook. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Bargh, J.A., McKenna, K.Y., & Fitzsimons, G.M. (2002). Can you see the real me? Activation and expression of the "true self" on the internet. *Journal of Social Issues*. Doi: 10.1111/1540-4560.00247
- Baron, R.A. & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Bunda, S.P. (2013). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku menyimpang peserta didik di SMA Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling STKIP PGRI Sumatera Barat*. Diunduh dari: [jim.stkip-pgri-sumbar.ac.id/jurnal/download](http://jim.stkip-pgri-sumbar.ac.id/jurnal/download)
- Brehm, S.S. (2002). *Intimate relationship*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Damar, A.M. (2018, 3 Juni). Tinggalkan facebook, remaja masa kini lebih memilih instagram dan snapchat. Diunduh dari: <https://www.liputan6.com/tekno/read/3546806/tinggalkan-facebookremaja-masa-kini-lebih-pilih-instagram-dan-snapchat>
- Devito, J.A. (2012). *The interpersonal communication book*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan diri (self disclosure) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Jurnal Ilmiah Widya Warta*, 33(1), 1-18.
- Gunarsa, S.D., & Gunarsa, Y.S. (2001). *Psikologi praktis: Anak, remaja, dan keluarga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Indriyani, V.R. (2018). Pengungkapan diri siswa di media sosial instagram. *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Joinson, A.N. (2001). Self disclosure in computer-mediated communication: The role of self-awareness and visual anonymity. *European Journal of Social Psychology*. 177-192. Doi: 10.1002/ejsp.36
- Kaplan, A.M., & Haenlein, M. (2009). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Kelley School of Business*. Doi: 10.1016/j.bushor.2009.09.003
- Kim, J., Hong, H., Lee, J., & Hyun, M. (2017). Effects of time perspective and self control on procrastination and internet addiction. *Journal of Behavior Addiction*. Doi: 10.1556/2006.6.2017.017
- Krasnova, H., Spiekermann, S., Koroleva, K., & Hildebrand, T. (2010). Online social networks: Why we disclose. *Journal of Information Technology*. Doi: 10.1057/jit.2010.6

- Mahendra, I.T. (2017). Peran media sosial instagram dalam pembentukan kepribadian remaja usia 12-17 tahun di Kelurahan Kebalen Kecamatan Babelan Kabupaten Bekasi. *Skripsi*. Diunduh dari: <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/34490>
- Paramitha, P.P. (2013). Hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri di Jejaring Sosial pada siswa SMA Kesatrian 1 Semarang. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*. Diunduh dari: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/7423>
- RSPH. (2017). Instagram ranked worst for young people's mental health. Diunduh dari: <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/instagramranked-worst-for-young-people-s-mental-health.html>
- Santrock, J.W. (2012). *Life span development perkembangan masa hidup Ed 13 jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2014). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sheldon, P. (2010). Similarities and differences in self-disclosure and friendship development between fact to face communication and facebook. *LSU Doctoral Dissertation*. Diunduh dari: [https://digitalcommons.lsu.edu/gradschool\\_dissertations/3563](https://digitalcommons.lsu.edu/gradschool_dissertations/3563)
- Thalib, S.B. (2013). *Psikologi pendidikan berbasis analisis empiris aplikatif edisi revisi*. Jakarta: Kharisma Putra Utama.
- Wilson, R.L., & Wilson, R. (2015). *Understanding emotional development providing insight human lives*. Diunduh dari [https://www.researchgate.net/publication/290323775\\_Understanding\\_emotional\\_development\\_Providing\\_insight\\_into\\_human\\_lives](https://www.researchgate.net/publication/290323775_Understanding_emotional_development_Providing_insight_into_human_lives)
- Wulandari, R. (2015). Hubungan antara kontrol diri dengan kecandaan game pada remaja di warnet lorong Cempak dalam kelurahan 26 Ilir Palembang. *Jurnal Psikologi Universitas Bina Darma Palembang*. Diunduh dari: <http://103.98.120.8/files/disk1/133/123-123-rupitawula-6649-1-jurnal.pdf>