

## Hubungan Kontrol Diri Dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja Pengguna Instagram

Cindi Fitriyani, Rinaldi  
Universitas Negeri Padang  
e-mail: cindify01@gmail.com

### Abstrak

Temuan ini ditujukan untuk mengetahui adakah korelasi kontrol diri dan pengungkapan diri pada remaja yang menggunakan instagram. Sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 58 orang remaja yang menggunakan instagram dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan skala pengungkapan diri oleh Wheeless (Leung, 2002) dan skala kontrol diri dari Baumeister (Gandawijawa, 2017). Hasil penelitian ini menunjukkan nilai korelasi ( $r = -0,419$  dan nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ )). Maka diberi simpulan dengan adanya hubungan korelasi kontrol diri dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna instagram.

**Kata Kunci:** Kontrol diri, pengungkapan diri, remaja, pengguna instagram

### Abstract

This finding is intended to determine whether there is a correlation between self-control and self-disclosure in adolescents who use Instagram. The sample in this study amounted to 58 teenagers who used Instagram with purposive sampling technique. This study uses the self-disclosure scale by Wheeless (Leung, 2002) and the self-control scale from Baumeister (Gandawijawa, 2017). The results of this study indicate the correlation value ( $r = -0.419$  and  $p$  value = 0.001 ( $p < 0.05$ )). Then it is concluded that there is a correlation between self-control and self-disclosure in adolescent Instagram users.

**Keywords:** *Self control, self disclosure, adolescents, instagram user*

### PENDAHULUAN

Perkembangan teknologimemudahkan manusia untuk berinteraksi dan menjaga hubungan interpersonalnya. *Social Networking Site* (SNS) memberi peluang bagi pengguna untuk berbagi banyak jenis informasi dengan teman, keluarga, dan lainnya. Misalnya, pengguna dapat mengungkapkan preferensi mereka untuk makanan, status hubungan, atau kegembiraan pekerjaan sehari-hari (Pu et al., 2016). Salah satu *social networking site* (SNS) yaitu instagram yang dapat membagikan foto maupun video dengan orang lain di seluruh dunia (Ting, 2014), karena Instagram adalah situs jejaring sosial yang sederhana, nyaman dan ramah pengguna.

Pengguna instagram berasal dari berbagai latar usia, salah satunya remaja. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, seorang remaja sudah tidak dikatakan sebagai anak-anak namun masih belum cukup matang untuk dikatakan sebagai dewasa. Masa remaja mengalami beberapa perubahan penting yaitu perubahan pada perkembangan biologis, psikologis, sosial serta kognitif. Salah satu tugas perkembangan yang harus dipenuhi remaja yaitu memiliki keterampilan bersosial serta memiliki hubungan baru dengan teman sebaya (Hurlock, 2003).

Berkembangnya teknologi internet membuat remaja dapat memiliki teman tidak hanya di dunia nyata tetapi juga di dunia maya melalui media sosial salah satunya instagram. Dengan adanya instagram remaja leluasa berbagi cerita dan pengalaman tanpa dibatasi jarak dan waktu kepada *followers*-nya. Tidak ada batas dan privasi dalam penggunaan instagram, apapun yang kita dan orang lain bagikan dapat dilihat. Dampak yang muncul dari penggunaan media sosial instagram adalah adanya budaya berbagi yang

berlebihan di dunia maya (Nasrullah, 2015). Berbagi yang berlebihan tersebut berhubungan dengan pengungkapan diri.

Pengungkapan diri merupakan kemampuan untuk mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain (Wheeless & Grotz, 1976). Pengungkapan diri secara *online* juga dapat memberikan resiko pengalaman yang tidak menyenangkan seperti menerima pesan, gambar, atau video yang membuat seseorang merasa tidak nyaman, (Blau, 2011). Akan tetapi, pengungkapan diri juga dapat meningkatkan hubungan interpersonal seseorang (Arslan & Kiper, 2018). Abramova, Krasnova, dan Buxmann (2017) mengatakan bahwa pengungkapan diri pada media sosial memiliki manfaat relasional, termasuk membangun hubungan baru mempertahankan ikatan yang ada, dan dimotivasi oleh hubungan timbal balik dalam komunitas. melakukan pengungkapan diri memiliki resiko terutama pada pengungkapan yang bermuatan negatif salah satunya seperti mengalami penolakan (Wood, 2013).

Membagikan informasi pribadi dan sensitif ke media sosial secara berlebihan juga akan rentan menjadi korban *cyber crime* serta memicu terjadinya tindak kriminal. Maka, untuk meminimalisir dampak negatif dari penggunaan internet adalah dengan mengatur dan mengontrol perilaku serta menentukan batasan-batasan dalam penggunaannya (Young, 2004). Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan kriteria tertentu seperti moral, nilai serta aturan sosial untuk mengarah pada perilaku yang positif (Baumeister, 2002). Kegagalan dalam mengontrol diri saat bermedia sosial dapat menyebabkan hilangnya privasi, penipuan identitas hingga cyber bullying (Lazarinis, 2010).

## METODE

Temuan ini dilakukan dengan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Remaja pengguna instagram adalah populasi dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik purposive sampling dan sampel berjumlah 58 orang remaja yang menggunakan instagram. Subjek pada penelitian berusia antara 15-18 tahun, dengan status pelajar Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan angket dan *google form* yang disebarakan kepada 58 remaja pengguna instagram.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala Likert. Instrumen penelitian ini terdiri dari skala kontrol diri disusun berdasakantiga aspek dari Baiumester (Gandawijaya, 2017), sedangkan skala pengungkapan diri menggunakan menggunakan *Revised Self Disclosure Scale* disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Wheelles (Leung, 2002). Adapun aspek pada skala pengungkapan diri meliputi *honesty, amount, positive valence, depth*. Aspek pada kontrol diri standar-standar (*standarts*), pengawasan (*monitoring*) dan kapasitas untuk berubah (*capacity to change*).

Pada skala pengungkapan diri terdiri dari 19 item dan setelah dilakukan uji coba terdapat 5 item yang gugur, sehingga 14 item yang sah. Analisis digunakan untuk mengukur reliabilitas skala oengungkapan diri dalam penelitian ini yaitu *Cronbach's Alpha* dengan menggunakan bantuan program perangkat lunak statistik untuk mendapatkan koefisien reliabilitas.

Pengujian reliabilitas skala pengungkapan diri dengan memperoleh nilai koefisien reliabilitas sebesar  $\alpha = 0,873$ . Pengujian reliabilitas pada skala kontrol diri dengan memperoleh nilai koefisien sebesar  $\alpha = 0,931$ . Pengolahan data menggunakan teknik statisik *ProductMoment Correlation Coefficient Pearson* yang dibantu dengan bantuan program SPSS

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan pengukuran kontrol diridan pengungkapan diri diperoleh hasil bahwa remaja pengguna instagram memiliki kontrol diri dengan kategori tinggi dan pengungkapan diri dengan kategori sedang. Terdapat 62% subjek memiliki kontrol diri yang tinggi dan 45% subjek dikategori sedang dalam pengungkapan diri. Hasil kategorisasiskor skala kontrol diri dan skala pengungkapan diri tersebut dicantumkan pada tabel berikut:

**Tabel 1. Kategorisasi Skor Skala Kontrol Diri (N=58)**

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	Persentase (%)
$(\mu+1,5\sigma) \leq X$	83,25	Sangat Tinggi	4	6,9
$(\mu+0,5\sigma) \leq X < (\mu+1,5\sigma)$	$70,75 \leq X < 83,25$	<b>Tinggi</b>	<b>36</b>	<b>62,1</b>
$(\mu-0,5\sigma) \leq X < (\mu+0,5\sigma)$	$58,5 \leq X < 70,74$	Sedang	17	29,3
$(\mu - 1,5\sigma) \leq X < (\mu - 0,5\sigma)$	$45,75 \leq X < 58,5$	Rendah	1	1,7
$X < (\mu-1,5\sigma)$	$X < 45,75$	Sangat Rendah	-	-
<b>Total</b>			<b>58</b>	<b>100</b>

**Tabel 2. Kategorisasi Skor Skala Pengungkapan Diri (N=58)**

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	Persentase (%)
$(\mu+1,5\sigma) \leq X$	45,5	Sangat Tinggi	-	-
$(\mu+0,5\sigma) \leq X < (\mu+1,5\sigma)$	$38,5 \leq X < 45,5$	Tinggi	10	17,2
$(\mu-0,5\sigma) \leq X < (\mu+0,5\sigma)$	$31,5 \leq X < 38,5$	<b>Sedang</b>	<b>26</b>	<b>44,8</b>
$(\mu - 1,5\sigma) \leq X < (\mu - 0,5\sigma)$	$24,5 \leq X < 31,5$	Rendah	21	36,2
$X < (\mu-1,5\sigma)$	$X < 24,5$	Sangat Rendah	1	1,7
<b>Total</b>			<b>58</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil uji linearitas kontrol diri dengan pengungkapan diri di instagram diperoleh *F-linearity* dengan nilai  $F = 10,273$  yang mempunyai  $p = 0,02$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini diartikan dengan asumsi bahwa linear dalam penelitian ini telah terpenuhi. Hasil uji normalitas pada variabel pengungkapan diri diperoleh nilai  $p = 0,177$  ( $p > 0,005$ ) dan untuk variabel kontrol diri memiliki nilai  $p = 0,200$  ( $p > 0,005$ ). Maka diberikan simpulan bahwa pada penelitian ini kedua variabel terdistribusi normal dan hasil dapat diamati dalam tabel dibawah ini:

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

Variable	SD	Mean	Asymp Sig (2-Tailed)	Keterangan
Kontrol Diri (X)	6,962	73,67	0,200	Normal
Pengungkapan Diri (Y)	5,159	32,79	0,177	Normal

**Tabel 4. Rerata Hipotetik dan Empirik Skala kontrol Diri dan Pengungkapan Diri**

Variable	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Kontrol Diri	27	108	<b>67,5</b>	13,5	58	91	<b>73,67</b>	6,96
Pengungkapan Diri	14	56	<b>35</b>	7	21	45	<b>32,79</b>	5,15

Berdasarkan tabel 4 diatas pada variabel kontrol diri pengungkapan diri, rerata empiriknya lebih besar dibandingkan rerata hipotetiknya ( $\mu_e = 72,67 > \mu_h = 67,5$ ). Pada variabel pengungkapan diri rerata empiriknya lebih kecil daripada rerata hipotetiknya ( $\mu_e = 32,79 < \mu_h = 35$ ). Hal ini berarti secara umum subjek memiliki kontrol diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan dugaan penelitian dan pengungkapan diri yang rendah dari dugaan penelitian

Berdasarkan hasil analisis korelasi mengenai hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna instagram diperoleh koefisien korelasi ( $r = 0,419$ ) dan nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Oleh karena itu ditemukan hubungan korelasi antara kontrol diri dan pengungkapan diri pada remaja pengguna instagram, sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

## Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada remaja pengguna instagram, ditemukan adanya hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri. Serupa dengan temuan Paramithasari (2013) sebelumnya yang juga menemukan adanya hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri.

Kontrol diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan perilakunya dan merubah perilaku tersebut dengan perilaku lain yang lebih sesuai (Baumeister, 2002).

Hasil penelitian ini menunjukkan variabel kontrol diri hampir seluruhnya berada dikategori tinggi Artinya, hal ini menunjukkan bahwa subjek memiliki kontrol diri yang baik. Kemampuan remaja dalam mengontrol dirinya dapat disebabkan oleh faktor internal seperti usia dari remaja. Hal ini sesuai dengan pendapat (Ghufron, 2011) bahwa faktor internal seperti usia turut andil terhadap kontrol diri.

Remaja pengguna instagram yang memiliki tingkat pengungkapan diri sedang bukan berarti tidak mengungkapkan dirinya. Hal ini sejalan dengan penelitian Sari (2014) yaitu tingkat pengungkapan diri yang sedang berarti sebagian subjek dapat mengungkapkan dirinya sebagai salah satu cara dalam menjalin hubungan interpersonal, tetapi ada hal tertentu yang membuat remaja lebih memilih untuk menyimpan informasi tentang dirinya.

## Simpulan

Secara garis besar hasil yang telah diperoleh dalam penelitian tentang hubungan antara kontrol diri dan pengungkapan diri yang telah dilakukan pada 58 orang remaja pengguna instagram, sehingga dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1) Remaja pengguna instagram memiliki kontrol diri yang tinggi. 2) Remaja pengguna instagram memiliki pengungkapan diri yang sedang. 3) Terdapat hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna instagram.

## DAFTAR RUJUKAN

- Abramova, O., Krasnova, H., & Buxmann, Arslan, N., & Kiper, A. (2018). Self-disclosure and internet addiction. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 6(1), 56–63.
- Baumeister, Roy, F. (2002). Yielding To Temptation: Self-Control Failure, Impulsive Purchasing, and Consumer Behavior. *Journal Of Consumer Research*, 28(4), 670–676. <http://www.jstor.org/stable/3131982>
- Blau, I. N. A. (2011). Application use , online relationship types , self- disclosure , and internet abuse among children and youth : implications for education and internet safety programs. <https://doi.org/10.2190/EC.45.1.e>
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- J. Educational Computing Research*, 45(1), 95–116.
- Lazarinis, F. (2010). Online risks obstructing safe internet access for students. *Electronic Library*, 28(1), 157–170. <https://doi.org/10.1108/02640471011023441>
- Nasrullah, R. (2015). *Media Sosial*. Simbiosis Rekatama Media.
- P. (2017). Understanding self-disclosure on social networking sites -a literature review americas conference on information Systems. *23rd AmericasConference on Information Systems Manuscript*.
- Pu, W., Li, S., & Thatcher, J. B. (2016). Self-disclosure and sns platforms : the impact of sns transparency and culture self - disclosure and sns platforms : the impact of sns transparency and culture. *AISel, DIGIT 2016*.
- Ting, C. T. (2014). A study of motives , usage , self-presentation and number offollowers on instagram. *Discovery – SSStudent E-Journal*, 3, 1–35.
- Wheless, L. R., & Grotz, J. (1976). Conceptualization and Measurement of Reported Self-Disclosure. *Human Communication Research*, 2(4), 338–346. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00494.x>
- Wood, J. T. (2013). *Komunikasi interpersonal interaksi keseharian*. Salemba Humanika.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction. *Internet Addiction*, 1–119.