

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PENGUNGKAPAN DIRI REMAJA PENGGUNA INSTAGRAM DI KELAS XI SMA AL-ISLAM 1 SURAKARTA

¹Salma Fauziah Azzahro ¹Diana Rusmawati

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof Mr. Sunario, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia 50275

salmafauzia220@gmail.com

ABSTRAK

Pengungkapan diri merupakan perilaku membagikan informasi diri yang disembunyikan kepada orang lain melalui media sosial Instagram, sedangkan kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menahan diri agar tidak melakukan perilaku menyimpang atas dasar norma yang berlaku di masyarakat. Penelitian bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri remaja pengguna Instagram di Kelas XI SMA Al-Islam 1 Surakarta. Populasi penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas XI SMA Al-Islam 1 Surakarta Tahun Ajaran 2024/2025. Penelitian ini melibatkan sebanyak 183 siswa sebagai subjek penelitian. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *cluster sampling*, sehingga didapatkan 5 kelas untuk penyebaran skala, yaitu XI.1, XI.5, XI. 7, XI. 8, XI.10. Berdasarkan teknik analisis regresi sederhana, diperoleh hasil adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan pengungkapan diri pengguna Instagram pada subjek remaja kelas XI SMA Al-Islam 1 Surakarta. Artinya, semakin tinggi kontrol diri remaja, maka akan semakin rendah pengungkapan diri yang dilakukan di Instagram. Begitupun sebaliknya.

Kata kunci: Kontrol diri, Pengungkapan diri, Remaja, Instagram

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF CONTROL AND SELF
DISCLOSURE AMONG ADOLESCENT INSTAGRAM USERS IN GRADE XI
SMA AL-ISLAM 1 SURAKARTA***

¹Salma Fauziah Azzahro ¹Diana Rusmawati

*¹Faculty of Psychology Diponegoro University
Jl. Prof Mr. Sunario, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia 50275*

salmafauzia220@gmail.com

ABSTRACT

Self-disclosure is the behavior of sharing self-hidden information to others through Instagram social media, while self-control is the ability of individuals to refrain from deviant behavior on the basis of norms that apply in society. The study aims to determine the relationship between self-control and self-disclosure of adolescent Instagram users in Class XI of Al-Islam 1 Surakarta High School. The population of this study is all 11th grade students of SMA Al-Islam 1 Surakarta in the academic year 2024/2025. This study involved 183 students as research subjects. Sampling was carried out using cluster sampling technique, so that 5 classes were obtained for the distribution of the scale, namely XI.1, XI.5, XI. 7, XI. This value indicates a negative relationship between self-control and self-disclosure of Instagram users in adolescent subjects of class XI SMA Al-Islam 1 Surakarta. It means that the higher the self-control of adolescents, the lower the self-disclosure on Instagram. The results also show that the level of student self-control is in the high category with a percentage of 51.9% and student self-disclosure is in the low category with a percentage of 41.5%. It is also obtained a determination value (R^2) of 0.11 which means that self-control contributes an influence of 11% to teenagers' self-disclosure on Instagram.

Keywords: Self-control, Self-disclosure, Teenagers, Instagram

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

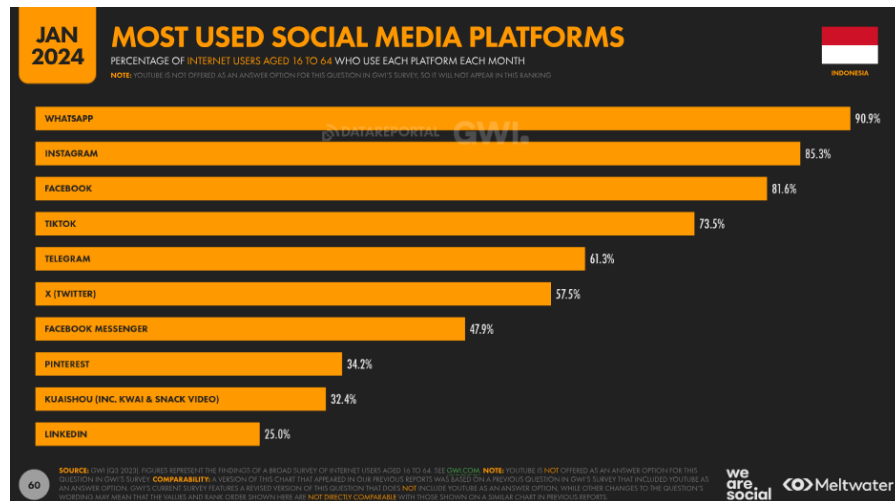
Manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan peran individu lain di dalam kehidupannya. Sehingga dalam kesehariannya, manusia perlu melakukan interaksi bersama orang lain. Salah satu syarat terjadinya interaksi yaitu dengan adanya komunikasi (Muslim, 2013). Habermas (dalam Mukarom, 2020) menyatakan bahwa komunikasi merupakan suatu bentuk interaksi yang dilakukan secara simbolis, menurut bahasa, dan mengedepankan norma yang ada di masyarakat. Komunikasi akan berlangsung secara terus menerus, sehingga perlu adanya pengembangan guna meningkatkan pemahaman terkait informasi yang disampaikan. Komunikasi dapat dikembangkan apabila individu memiliki kesadaran dan keinginan untuk melakukan pengungkapan diri (Nurdin, 2020).

Roloff (dalam Nurdin, 2020) memberikan definisi pengungkapan diri sebagai ekspresi diri ketika membagikan informasi pribadi yang sifatnya deskriptif, afektif, dan evaluatif. Mardiana & Zi'ni (2020) juga membagikan pengertian dari pengungkapan diri sebagai suatu proses penyampaian diri dari individu kepada pihak lain atau sebaliknya. Informasi diri yang bisa diberikan bisa meliputi nilai, kepercayaan, keinginan, perilaku, dan kualitas atau karakteristik pribadi kepada orang lain (Devito, 2011). Mahardika & Farida (2019) menambahkan, bahwa pemberian informasi bisa juga menyangkut tentang pengalaman pribadi, perasaan, rencana masa depan, dan impian.

Individu yang melakukan pengungkapan diri terbukti memberikan berbagai manfaat. Penelitian yang dilakukan Johnson (dalam Sari, 2017) membuktikan bahwa kemampuan mengungkapkan diri dapat membuat individu untuk mudah beradaptasi, percaya diri, berperilaku positif, kompeten, dan dapat diandalkan. Penelitian Handayani, dkk. (2019) juga menunjukkan individu dengan kemampuan pengungkapan diri yang baik dapat menurunkan tingkat stres. Selanjutnya penelitian Setiawan (2019) memaparkan hasil jika pengungkapan diri mampu meningkatkan kemampuan pemecahan masalah (*problem solving*). Sedangkan individu dengan pengungkapan diri yang rendah akan merasakan sebaliknya.

Semakin canggihnya teknologi yang disediakan pada zaman era digital membuat pengungkapan diri dapat dilakukan melalui media apapun, utamanya media sosial. Hal tersebut dikarenakan keberadaan media sosial yang hampir akan selalu terlibat dalam aspek kehidupan manusia, bahkan penggunaan internet akan selalu mengalami peningkatan setiap tahunnya (Burns, 2017). Maka tidak heran jika individu mulai familiar dan beralih ke media sosial untuk melakukan pengungkapan diri. Azhar (2018) menjelaskan bahwa keberadaan media sosial dianggap mampu mewadahi individu untuk berinteraksi, bertukar informasi, dan mempublikasikan aktivitas sehari-hari. Kemudahan yang didapatkan tanpa harus berjumpa secara tatap muka tersebut kemudian berdampak pada aktivitas pengungkapan diri, yaitu dimana individu lebih menyukai pengungkapan diri melalui media sosial daripada secara langsung. Fenomena tersebut terjadi karena pengguna akan lebih merasakan kenyamanan ketika berbagi informasi pribadi lewat media sosial (Krasnova, dkk., dalam Prawesti & Dewi, 2016). Beberapa media

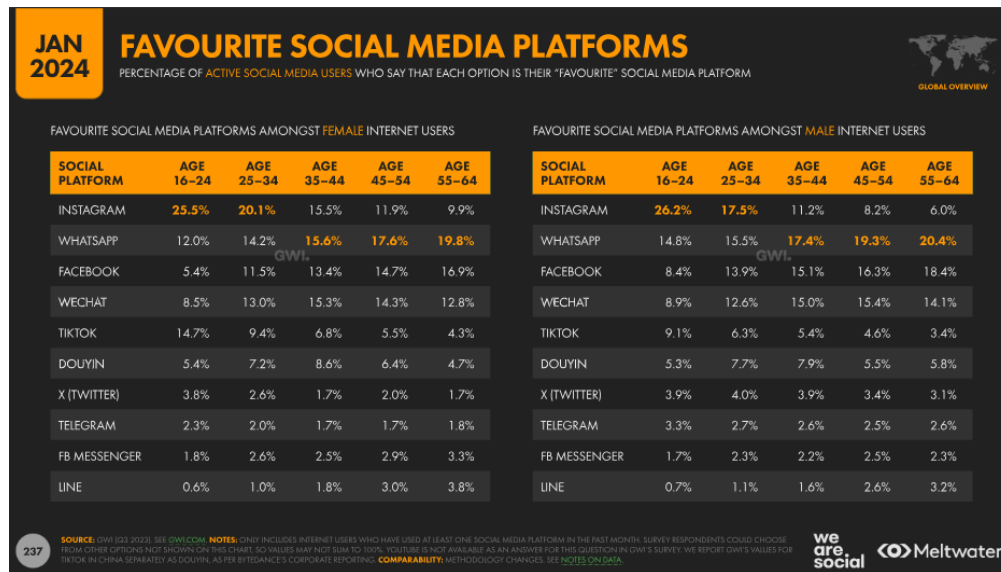
sosial yang cukup dikenal masyarakat diantaranya adalah WhatsApp, Instagram, Facebook, Twitter, Line, Telegram, dan Tiktok.



Gambar 1

Media Sosial yang Paling Banyak Digunakan di Indonesia Per Januari 2024

Menurut data *We Are Social* per Januari 2024 di atas, Instagram menempati peringkat kedua sebagai aplikasi sosial dengan pengguna terbanyak di Indonesia, dengan persentase mencapai 85,3%. Instagram juga menempati peringkat kedua setelah WhatsApp sebagai aplikasi sosial yang paling disukai di Indonesia, dengan persentase 19,6%. Instagram merupakan *platform* media sosial yang berfungsi dalam membuat, membagikan, mengembangkan eksistensi, serta berkomunikasi dengan orang lain. Beragam fitur unggulan yang disediakan menjadi salah satu alasan Instagram disukai oleh berbagai kalangan. Fitur - fitur unggulan tersebut seperti *feed*, *reels*, *instagram story*, *direct message*, dan *instagram live*. Melalui fitur tersebut, pengguna dapat mengunggah foto dan video, berbagi cerita, bertukar pesan, serta melakukan siaran langsung.



Gambar 2

Data Peminat Platform Media Sosial Tertinggi Per Januari 2024

Kemudian menurut data *We Are Social* global per Januari 2024, peminat tertinggi Instagram berada di rentang usia 16 - 24 tahun, dengan persentase jenis kelamin perempuan 25,5% dan laki - laki 26,2%. Sedangkan peminat terendah berada di rentang usia 55 - 64 tahun, dengan persentase jenis kelamin perempuan 9,9% dan laki - laki 6%. Informasi yang disediakan oleh *We Are Social* juga menyatakan bahwa Instagram adalah aplikasi kedua yang difungsikan untuk bertukar pesan dengan teman maupun keluarga.

Berdasarkan usia peminat Instagram tertinggi yang berada pada rentang 16 - 24 tahun, dapat diketahui jika usia remaja dan dewasa muda sangatlah mendominasi. Erikson (Rerung, 2023) menyebutkan usia remaja berada di rentang usia 14 - 18 tahun, sedangkan dewasa muda berada di rentang usia 19 - 30 tahun. Pada tahapan psikososial milik Erikson, dewasa muda memang memiliki tugas perkembangan untuk menjalin interaksi dengan lingkungan sosial guna menghindari terjadinya

keterasingan. Berbeda dengan dewasa muda, pada usia remaja, individu sedang menjalani tahapan pembentukan identitas dan perlu menyelesaikan *the crisis identity vs role confusion*. Individu tersebut akan cenderung mencoba hal - hal baru serta peran baru guna menemukan identitas yang sesuai dengan dirinya. Sehingga dengan menggunakan Instagram, remaja berupaya agar eksistensinya diketahui (Mahendra, 2017).

Penelitian Prihatiningsih (2017) dengan subjek 5 orang remaja menyatakan bahwa motivasi remaja menggunakan Instagram diantaranya yaitu untuk menambah pengetahuan, memenuhi kebutuhan afektif dengan mengikuti akun - akun yang diminati, menunjukkan diri dengan mengunggah foto atau dengan sengaja menyampaikan emosi, berkomunikasi dan berbagi cerita, serta mendapat hiburan. Dari kelima motivasi tersebut, seluruh subjek menyepakati kegiatan berkomunikasi dan berbagi cerita sebagai tujuan awal ketika membuat akun Instagram. Pernyataan tersebut juga menjadi bukti banyaknya remaja yang melakukan pengungkapan diri melalui Instagram. Hasil penelitian dari Muttaqien, dkk. (2022) memperkuat bukti dengan menyatakan bahwa media sosial berpengaruh secara signifikan terhadap pengungkapan diri.

Pengungkapan diri melalui media sosial terutama Instagram tidak selalu berakhir positif, remaja perlu memahami resiko dan dampak negatif atas apa yang akan diungkapkannya. Diliput dari kompas.com, *Ditch The Label 2021* menempatkan Instagram di posisi pertama sebagai media sosial dengan kasus perundungan *cyberbullying* terbanyak. Fakta tersebut selaras dengan penelitian Kuss & Griffiths (2011), bahwa informasi negatif dapat menimbulkan respon tidak

baik, seperti dicemooh, dihindari, hingga dikucilkan oleh orang lain. Respon (*feedback*) negatif tersebut dapat membuat remaja merasakan penurunan harga diri serta menurunnya kesejahteraan psikologis (Kuss & Griffiths, 2011).

Selain itu, remaja juga perlu berhati - hati terhadap aspek kedalaman dalam pengungkapan diri. Kusumaningtyas (dalam Paramithasari & Dewi, 2013) menyatakan jika fenomena pengungkapan diri di jejaring sosial seringkali dilakukan secara berlebihan. Diliput dari tribunnews.com, terdapat 3 remaja perempuan berusia 16 dan 17 tahun serta berasal dari SMA di Pulang Pisau sedang melakukan tindakan tidak senonoh saat melakukan *live* Instagram. Dalam video tersebut, 3 remaja terlihat sedang berjoget dengan iringan lagu. Tidak hanya berjoget, ketiganya juga memamerkan bagian tubuhnya dan membuka pakaian dalam yang dikenakan. Sontak video tersebut menjadi viral dan menggegerkan warganet lainnya. Tidak berselang lama, ketiganya akhirnya diserahkan ke Satreskrim Polresta Palangkaraya.

Terdapat pula kasus remaja viral di Instagram akibat videonya yang mengolok - olok Presiden Joko Widodo di Instagram. Diberitakan oleh Youtube CNN Indonesia, remaja yang dimaksud merupakan remaja laki - laki berinisial S dengan akun Instagram @jojo_ismyname berusia 16 tahun dan berdomisili di Jawa Barat. Video dengan durasi 19 detik ini memperlihatkan dirinya yang sedang memegang foto Presiden Jokowi sembari mengatakan ujaran hinaan dan ancaman penembakan. Alhasil, S dilaporkan kepada pihak kepolisian setempat. Ketika ditanya motif dibalik pembuatan video, S mengaku jika perilakunya hanyalah iseng belaka. Fitriyani & Rinaldi (2022) berpendapat bahwa berbagi informasi pribadi

secara berlebihan akan meningkatkan resiko terjadinya perilaku *cyber crime* serta tindakan kriminal.

Disebutkan oleh Devito (2011), bahwa kompetensi menjadi faktor penting ketika individu mengungkapkan diri. Orang yang kompeten tentunya akan mampu dalam memilah informasi yang diungkapkannya, atau tidak sembarangan ketika berbagi informasi. Kemampuan mengolah informasi ini dapat dilihat pada individu yang memiliki kontrol diri (Averill, 1973). Papalia (dalam Kusuma, dkk., 2019) memberikan pengertian kontrol diri sebagai suatu kemampuan individu dalam menyesuaikan perilakunya sesuai aturan sosial yang berlaku di masyarakat. Tangney dkk., (dalam Rahmadhani, dkk., 2023) juga memberikan penjelasan kontrol diri sebagai suatu kemampuan seseorang untuk dapat menetapkan perilaku sesuai dengan moral, nilai, dan aturan masyarakat, sehingga perilakunya dapat mengarah secara positif. Gottfredson & Hirschi (1990) menjelaskan bahwa kontrol diri juga dapat diartikan dengan individu yang tidak mampu memikirkan konsekuensi jangka panjang atas kesenangannya.

Kedua kasus yang ditunjukkan sebelumnya menjadi contoh individu yang kurang memikirkan resiko dari informasi yang diunggahnya, dimana hal ini juga bisa mengindikasikan rendahnya kemampuan kontrol diri dari pemilik akun tersebut. Kontrol diri yang rendah memiliki ciri-ciri tertentu, antara lain impulsif, kurang empati, egosentris, lebih menyukai tugas yang mudah dan dilakukan secara fisik (Yu, 2014). Sebaliknya, kontrol diri tinggi dicirikan sebagai individu yang disiplin, memiliki kemampuan penyesuaian yang baik, cenderung berprestasi dan mampu menyelesaikan tugas, serta memiliki komunikasi interpersonal yang baik

(Tangney, dkk., 2004). Nurdin (2020) dalam asumsi teorinya mengatakan jika individu yang mampu menilai resiko atau hasil yang kurang baik dalam komunikasi, maka tingkat pengungkapan dirinya akan lebih sedikit.

Asumsi tersebut didukung oleh beberapa penelitian yang mengangkat topik hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri. Penelitian Paramithasari & Dewi (2013) dengan subjek remaja kelas X dan XI SMA Kesatrian 1 Semarang, menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri di jejaring sosial. Penelitian Basuki & Prastiti (2015) dengan subjek siswa - siswi di Solo dan Samarinda pengguna Facebook, menunjukkan arah negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna Facebook. Selanjutnya, penelitian Sari & Kustanti (2020) dengan subjek siswa kelas XI SMA Negeri 9 Semarang pengguna Instagram, menunjukkan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna media sosial Instagram.

Selain hubungan negatif yang ditemukan, terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan hubungan positif. Penelitian Wahdah (2016) dengan subjek siswa SMP Sunan Giri Malang pengguna Facebook, menunjukkan arah positif antara kontrol diri dengan pengungkapan diri. Kemudian penelitian Nasta (2018) dengan subjek SMPN Makassar juga menunjukkan arah positif antara kontrol diri dengan pengungkapan diri.

Hasil FGD bersama 4 siswa SMA Al-Islam 1 Surakarta menunjukkan bahwa Instagram cenderung hanya digunakan untuk mengunggah kegiatan sesudah pergi bermain bersama teman di *Instagram story*. Selain itu, tidak banyak hal - hal yang

diunggah. Namun, siswa - siswa tersebut mengaku beberapa kali melihat teman mereka curhat tentang perasaan dan masalah yang sedang dialami di Instagram. Devito (2011) dalam Model Diri Jendela Johari menjelaskan bahwa masalah yang sedang dialami individu termasuk dalam daerah tertutup dan sebaiknya hanya diungkapkan pada orang terdekat saja guna mengurangi kemungkinan terjadinya penolakan.

Selanjutnya pada saat guru ditanya tentang perilaku menyimpang pada murid - murid di SMAS Al - Islam 1 Surakarta, beliau mengaku bahwa perilaku tersebut sangatlah kecil dijumpai, yaitu sekitar 1% siswa saja. Tingkat kedisiplinan yang dimiliki para siswa juga dapat dikatakan tinggi. Hanya beberapa kali saja dijumpai siswa yang terlambat ke sekolah dan tidak segera masuk kelas ketika bel berbunyi. Perilaku menyimpang termasuk perilaku impulsif yang menandakan kontrol diri individu rendah, atau bahkan masuk ke dalam jenis *under control* menurut Block & Block (dalam Lazarus & Folkman, 1976). Sedangkan kedisiplinan menjadi satu dari sekian faktor yang memiliki pengaruh terhadap kontrol diri (Ghufron & Risnawita, 2010).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diketahui bahwa pengungkapan diri memiliki manfaat bagi remaja, yaitu untuk meningkatkan kemampuan interpersonal. Namun, pada teori Jendela Johari juga dijelaskan bahwa individu perlu berhati-hati pada informasi diri di daerah tertutup. Kemudian karena adanya kontradiksi penelitian terdahulu serta fenomena pengungkapan diri di SMA Al-Islam 1 Surakarta tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut dengan menetapkan judul, “Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Pengungkapan Diri

Remaja Pengguna Instagram di Kelas XI SMA Al - Islam 1 Surakarta”. Berbeda dari penelitian sebelumnya, penelitian ini lebih menekankan pada pengungkapan diri di daerah tertutup atau daerah yang disembunyikan tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang dijelaskan sebelumnya, maka rumusan permasalahan yang diambil pada penelitian ini adalah adakah hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri remaja pengguna Instagram di SMA Al - Islam 1 Surakarta?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri remaja pengguna Instagram di kelas XI SMA Al - Islam 1 Surakarta

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi kepada pengembangan ilmu psikologi, utamanya pada bidang sosial dan perkembangan remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi kepada subjek terkait hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri remaja pengguna Instagram di SMA Al - Islam 1 Surakarta.

b. Bagi sekolah

Hasil penelitian diharapkan dapat membantu sekolah dalam memberikan informasi terkait hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri remaja pengguna Instagram di SMA Al - Islam 1 Surakarta.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan acuan bagi peneliti selanjutnya, terutama yang memiliki ketertarikan terhadap variabel kontrol diri dan pengungkapan diri.