

# HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PENGUNGKAPAN DIRI DI JEJARING SOSIAL PADA SISWA SMA KESATRIAN 1 SEMARANG

Pranayu Pramatyarati Paramithasari, Endah Kumala Dewi\*  
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
[pranayupp@yahoo.com](mailto:pranayupp@yahoo.com)  
[endah\\_burhan@yahoo.com](mailto:endah_burhan@yahoo.com)

## ABSTRAK

Seiring dengan perkembangan jaman, pengungkapan informasi diri tidak hanya terbatas melalui komunikasi tatap muka saja, tetapi sudah merambah melalui jejaring sosial. Fenomena yang terjadi saat ini adalah pemanfaatan fitur jejaring sosial oleh remaja untuk “mengumbar” berbagai pendapat, pikiran, foto, dan video yang beresiko serta tidak pantas dimuat di ranah publik. Rendahnya kontrol diri diduga menjadi salah satu faktor munculnya fenomena tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri siswa SMA Kesatrian 1 Semarang dan seberapa besar peran kontrol diri terhadap perilaku pengungkapan diri di jejaring sosial.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja kelas X dan XI SMA Kesatrian 1 Semarang yang memiliki akun jejaring sosial. Sampel penelitian ini berjumlah 152 siswa, yang diperoleh melalui teknik *simple random sampling*. Alat pengumpul data dalam penelitian ini adalah Skala Kontrol Diri (33 aitem  $\alpha = 0,924$ ) dan Skala Pengungkapan Diri di Jejaring Sosial (39 aitem  $\alpha = 0,917$ ) yang telah diujicobakan terhadap 43 siswa SMA Kesatrian 1 Semarang.

Hasil analisis data dengan metode analisis regresi sederhana menghasilkan koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar -0,399 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan arah hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri di jejaring sosial pada siswa SMA Kesatrian 1 Semarang. Kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 15,9% pada pengungkapan diri di jejaring sosial siswa SMA Kesatrian 1 Semarang.

**Kata Kunci: Kontrol Diri, Pengungkapan Diri, Situs Jejaring Sosial.**

\*) Penulis Penanggungjawab

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND  
SELF-DISCLOSURE IN SOCIAL NETWORKING SITES ON  
STUDENT OF KESATRIAN 1 SENIOR HIGH SCHOOL SEMARANG**

Pranayu Pramatyarati Paramithasari, Endah Kumala Dewi\*  
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
[pranayupp@yahoo.com](mailto:pranayupp@yahoo.com)  
[endah\\_burhan@yahoo.com](mailto:endah_burhan@yahoo.com)

**ABSTRACT**

Along with the development of technology, self-disclosure is not limited only through face-to-face communication, but has been extended through social networking sites (SNS). Phenomenon that occurs at this time is the use of social networking features by teens for "indulgence" various opinions, thoughts, photos, and videos that are inappropriate published in the public domain. Low self-control is thought to be one of the factors the emergence of the phenomenon. This study aims to determine the relationship between self-control and self-disclosure among students of Kesatrian 1 Senior High School and how much self-control influence on the behavior of self-disclosure in SNS.

The population in this study were students of tenth and eleventh grades of Kesatrian 1 Senior High School Semarang who have social networking accounts. Sample size was 152 students, which is obtained through a simple random sampling technique. The data was collected by Self-Control Scale (33 aitem  $\alpha = 0.924$ ) and Self-Disclosure Scale in SNS (39 aitem  $\alpha = 0.917$ ), which has been tested against 43 students of Kesatrian 1 Senior High School.

Data were analyzed using simple regression analysis method which results a correlation coefficient (rxy) of -0,399 with  $p = 0.000$  ( $p < 0,05$ ). The results showed a significant negative correlation direction between self-control and self-disclosure in SNS of Kesatrian 1 Senior High School's students. Self-control provides effective contribution of 15.9% on self-disclosure in SNS.

**Keywords:** Self-Control, Self-Disclosure, Social Networking Sites.

\*) Responsible Author

## PENDAHULUAN

Masa remaja sering disebut sebagai masa sosial karena sepanjang masa remaja hubungan sosial semakin tampak jelas dan sangat dominan. Kesadaran akan kesunyian menyebabkan remaja berusaha mencari kompensasi dengan mencari hubungan dengan orang lain atau berusaha mencari pergaulan (dalam Ali & Asrori, 2008, h. 91). Sehingga mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain merupakan tugas remaja dalam memasuki dunia pergaulan (Yusuf, 2001, h. 72).

Komunikasi merupakan suatu proses pertukaran informasi antara satu orang dengan yang lainnya untuk membentuk saling pengertian yang mendalam (Wishnuwardhani & Mashoedi, 2012 h.38). Dayakisni (2006, h. 108) menyatakan suatu bentuk komunikasi yang menawarkan informasi mengenai diri sendiri kepada orang lain disebut sebagai pengungkapan diri.

Menurut Pennebaker dan Graybeal (Ko, 2013, h. 105), pengungkapan diri melalui tulisan bermanfaat pada peningkatan kesehatan fisik dan mental. Pengungkapan diri menyediakan kesempatan untuk mengungkapkan pengalaman emosional sehingga dapat mengatur ulang pikiran dan perasaan

tentang pengalaman traumatik atau hambatan yang tersembunyi dalam pikiran individu.

Namun pengungkapan diri juga tidak selamanya memberikan efek positif, DeVito (2011, h. 69) menyebutkan beberapa resiko dari pengungkapan diri terutama yang mengandung informasi negatif. Mengungkapkan informasi yang bersifat negatif dapat berakibat pada penolakan dari orang lain, bahkan dapat dicemooh, dihindari dan dikucilkan dari pergaulan sosial sehingga muncul kesulitan dalam diri, yang mana dihubungkan dengan rendahnya tingkat kepuasan terhadap diri (Kuss & Griffiths, 2011, h. 3536).

Seiring berkembangnya teknologi, komunikasi tidak hanya dapat dilakukan melalui pertemuan secara langsung, tetapi juga dapat dilakukan melalui media komputer atau ponsel yang dilengkapi fasilitas internet, salah satunya jejaring sosial. Namun, fenomena penggunaan jejaring sosial saat ini adalah kecenderungan untuk menginformasikan segala hal tentang diri kepada semua orang (Kusumaningtyas, 2010, h. 5), yang disebut Singh (2008, h. 6) sebagai pengungkapan diri yang tidak sesuai dan berlebihan. Mengungkapkan berbagai macam informasi pribadi secara *online* sudah menjadi kebiasaan setiap hari dikalangan anak muda (Nosko, A., Wood,

E., & Molema, S., 2010, h. 412). St. Jhon (2006, dikutip oleh Peluchette & Karl, 2010, h. 31) menyatakan bahwa anak muda jaman sekarang tanpa ragu-ragu untuk menunjukkan detail kehidupan pribadi secara umum di muka publik. Hal tersebut diperkuat oleh karakteristik remaja yang cenderung lebih membuka diri dan lebih intim saat berkomunikasi dengan teman-temannya (Santrock, 2007, h.23).

Padahal, resiko pengungkapan diri menjadi lebih besar ketika individu melakukannya di jejaring sosial. Hal tersebut dikarenakan semua orang dapat mengakses serta membaca data pribadi atau tulisan yang telah diungkapkan di internet. Rusaknya reputasi baik diri sendiri maupun keluarga dan kerabat serta dapat terjerat undang-undang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE) yang berujung pada hukuman penjara maupun denda merupakan resiko-resiko yang menunggu pengguna jejaring sosial yang mengungkapkan diri secara berlebihan (Badan Intelijen Negara, 2012). Kerugian material (DeVito, 2011, h. 70), misalnya dikeluarkan dari sekolah bagi anak remaja, tidak luput menjadi salah satu resiko yang menanti individu.

Young (2004, h. 403) berpendapat bahwa untuk meminimalisir dampak negatif dari internet adalah dengan mengatur dan mengontrol perilaku serta

menentukan batasan-batasan dalam menggunakan internet. Kemampuan individu untuk mengatur dan mengontrol perilaku disebut sebagai kontrol diri (Goldfried & Merbaum, dalam Ghufroon & Risnawita, 2011, h. 22). Kontrol diri merupakan salah satu faktor dari dalam diri manusia yang sangat penting untuk dapat mengontrol perilakunya, mengendalikan impuls negatif dan keinginan sesaat agar tidak merugikan diri sendiri dan menyakiti orang lain. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui apakah kontrol diri berkaitan dengan perilaku pengungkapan diri di jejaring sosial dan seberapa besar peran kontrol diri dalam perilaku pengungkapan diri di jejaring sosial.

## **METODE**

Jumlah populasi penelitian adalah 514 siswa. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 213 siswa. Karakteristik populasi penelitian ini adalah remaja madya, tercatat sebagai siswa SMA Kesatrian 1 Semarang, dan menggunakan jejaring sosial. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *simple random sampling*.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala pengungkapan diri di jejaring sosial dan skala kontrol diri. Skala yang digunakan untuk mengukur

pengungkapan diri di jejaring sosial disusun berdasarkan dua aspek pengungkapan diri yang dikemukakan oleh Altman dan Taylor (dalam dalam Brehm, dkk, 2002, h. 138), yaitu keluasan dan kedalaman.

Kontrol diri diukur dengan menggunakan skala kontrol diri yang didasarkan pada aspek-aspek yang diungkapkan oleh Averill (dalam Ghufon & Risnawita, 2011, h. 29) dan Thompson (dalam Rice, 2000, h. 469-471), yaitu (a) Kontrol perilaku, (b) Kontrol kognitif, (c) Kontrol keputusan, dan (d) Kontrol retrospektif.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis regresi sederhana dengan menggunakan program komputer SPSS (Statistical Package for Service Solutions) versi 20.0.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri di jejaring sosial pada siswa di SMA Kesatrian 1 Semarang yang ditunjukkan dengan  $r_{xy} = -0,399$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah pengungkapan diri di jejaring sosial, sebaliknya semakin rendah

kontrol diri maka semakin tinggi pengungkapan diri di jejaring sosial. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri di jejaring sosial pada siswa SMA Kesatrian 1 Semarang dapat **diterima**.

Pengungkapan diri di jejaring sosial subjek penelitian rata-rata berada di kategorisasi sedang yaitu sebanyak 89 subjek atau 58,55% dengan mean empirik sebesar 106,28 yang berada pada rentang skor 87,5 – 107,5 (kategori sedang). Kontrol diri subjek penelitian rata-rata berada di kategorisasi sedang yaitu sebanyak 94 subjek atau 61,84% dengan mean empirik sebesar 86,19 yang berada pada rentang skor 74,25 – 90,75 (kategori sedang).

Kontrol diri memiliki pengaruh terhadap perilaku pengungkapan diri di jejaring sosial, terutama pengungkapan diri yang bersifat negatif. Kontrol diri remaja masih berada dalam periode konvensional (Perkembangan Moral Kohlberg, Santrock, 2003, h. 441-442), dan kontrol eksternal seperti budaya masih sangat mempengaruhi nilai-nilai moral yang dianut individu yang nantinya dijadikan sebagai kontrol internal. Dalam budaya Jawa, mengungkapkan diri dengan sangat terbuka dipandang tabu karena dianggap sebagai sikap menyombongkan diri,

angkuh, serta tinggi hati (Suseno & Reksosusilo, dalam Gainau, 2009, h. 3). Emosi negatif, konflik, frustrasi dan keinginan cenderung ditekan dan hal-hal seperti empati, simpati, harmonisasi dengan orang lain serta penghargaan terhadap martabat orang lain merupakan panduan yang harus dilakukan individu dalam berinteraksi di lingkungan masyarakat (Albert, I., Trommsdorff, G., Mayer, B., & Schawrz, B., 2005, h. 181).

Masyarakat Jawa juga berpedoman pada sikap *wedi*, *isin* dan *sungkan* yang tercermin dari nilai budaya “hormat” (Masturah, 2013, h. 62). Nilai budaya dapat mempengaruhi cara individu berperilaku, termasuk mengendalikan diri disaat melakukan pengungkapan diri. Sikap *wedi* diartikan sebagai rasa takut, *isin* artinya perasaan malu, dan *sungkan* adalah perasaan tidak enak terhadap orang lain atau merasa bersalah, sehingga individu akan mempertimbangkan masak-masak bila akan mengungkapkan diri dan bila informasi yang diungkap dianggap akan melukai orang lain (terdapat resiko yang tinggi dari pengungkapan diri tersebut), maka hal itu akan dipendam atau tidak dikatakan. Emosi negatif dan kesedihan dipercaya dapat menimbulkan tanggapan kritis dari orang lain bahkan mengganggu orang lain (Albert, dkk, 2005, h. 181). Sehingga individu cenderung melakukan kontrol terhadap

pengungkapan diri agar tidak berlebihan karena dipandang beresiko dan tidak sesuai dengan norma sosial yang berlaku di masyarakat.

Berbeda dengan budaya Amerika yang cenderung bebas dan terbuka, sehingga pengungkapan diri yang negatif dianggap tidak akan menimbulkan resiko atau masalah dikemudian hari sehingga individu tidak merasa perlu untuk mengontrol diri (Hall, 2013, h. 15). Kontrol diri dapat mempengaruhi pengungkapan diri sejauh individu merasa perlu untuk mengendalikan apa yang dikatakan dan menyadari potensi konsekuensi negatif dari pengungkapan informasi tersebut.

Kontrol diri dalam penelitian ini memberikan sumbangan efektif sebesar 15,9% terhadap variabel pengungkapan diri di jejaring sosial pada siswa di SMA Kesatrian 1 Semarang, sedangkan 83,1% sisanya ditentukan oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri di jejaring sosial pada siswa SMA Kesatrian 1 Semarang. Remaja yang memiliki kemampuan kontrol diri yang

baik akan mampu membatasi pengungkapan diri yang bersifat negatif di jejaring sosial, yang mana dapat menghindarkan individu dari resiko-resiko yang merugikan. Dengan menggunakan kontrol kognitifnya, individu mampu mencari tahu mengenai hal-hal yang layak untuk dibagikan dan hal-hal yang tidak tepat untuk dibagikan kepada orang lain berdasarkan norma sosial yang berlaku, melakukan penilaian terhadap informasi tersebut serta mempertimbangkan dampak-dampak negatif sebelum mengambil keputusan dan bertindak. Kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 15,9% pada pengungkapan diri di jejaring sosial.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

#### 1. Bagi subjek penelitian dan remaja

Remaja diharapkan dapat memahami konteks dan situasi sebelum mengungkapkan diri. Penelitian ini menyarankan agar remaja mampu mengendalikan dan membatasi perilaku pengungkapan diri bila dilakukan di media jejaring sosial. Sangat penting bagi remaja untuk dapat meningkatkan kontrol diri ketika menggunakan jejaring sosial. Remaja sebagai pengguna terbesar dari situs jejaring sosial harus mengetahui konsekuensi buruk dari

mengungkapkan suatu informasi di akun situs jejaring sosial mereka, sehingga ketika remaja telah menyadari konsekuensi dari penggunaan situs jejaring sosial maka remaja akan menyadari adanya resiko akibat penggunaan situs jejaring sosial yang akhirnya akan membuat mereka khawatir untuk mengungkapkan informasi yang terlalu detail dan intim dalam profil maupun *status update* di situs jejaring sosial. Akhirnya mereka tidak akan berpikir instan lagi dalam mengungkapkan informasi di profil serta *status update* melainkan memikirkan konsekuensi jangka panjang ketika akan mengungkapkan suatu informasi di profil dan *status update* akun jejaring sosial mereka.

Namun di dalam konteks dan situasi komunikasi di dunia nyata, seperti persahabatan, jalinan asmara, serta konseling, remaja harus mampu melakukan pengungkapan diri secara maksimal. Hal ini berkaitan dengan kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sosial dalam dunia nyata yang dapat membantu remaja memenuhi tugas perkembangan selanjutnya, identifikasi diri pribadi dan meningkatkan kesehatan mental.

#### 2. Bagi Orang Tua

Diharapkan orang tua dapat memberikan arahan dan nilai-nilai

moral, khususnya mengenai etika berinternet maupun dalam menyampaikan informasi pribadi dengan cara mendorong keterbukaan anak dengan orang tua serta mendorong anak untuk berdiskusi secara terbuka mengenai berbagai isu.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik pengungkapan diri di jejaring sosial disarankan untuk melakukan penelitian dengan menggunakan variabel kepribadian lainnya, serta dapat dilakukan pada tingkatan usia yang berbeda mengingat saat ini pengguna jejaring sosial sudah mulai merambah ke anak-anak dengan tingkat usia yang lebih muda daripada subjek yang digunakan di penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Albert, I., Trommsdorff, G., Mayer, B., & Schawrz, B. (2005). Value of children in urban and rural indonesia: Socio-demographic indicators, cultural aspect, and empirical findings. *Lengerich: Pabt Science. H. 171-207*. <http://kops.ub.uni-konstanz.de/volltexte/2009/8131>. Diakses pada 11 September 2013.
- Ali, M. & Asrori, M. (2008). *Psikologi remaja perkembangan anak didik*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Badan Intelijen Negara. (2012). Hati-hati memanfaatkan media sosial. Diakses dari <http://www.bin.go.id/awas/detil/127/4/20/07/2012/hati-hati-memanfaatkan-media-sosial> pada 6 Februari 2013.
- Brehm, S., Miller, R., Perlman, D., & Campbell, S. (2002). *Intimate Relationship: (3<sup>rd</sup> Ed)*. New York: McGraw Hill.
- Dayakisni, T. (2006). *Psikologi sosial Edisi Revisi*. Malang : UMM Press.
- DeVito, J. A. (2011). *Komunikasi antarmanusia: Edisi Kelima (Alih Bahasa : Agus Maulana)*. Tangerang : Karisma Publishing Group.
- Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Jurnal Ilmiah Widya Warta, No. 33, Vol. 4, h. 1-17*.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2011). *Teori – teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruz Media.
- Hall, L. C. (2013). Self-disclosure on Facebook: The effects of ego-depletion and audience composition. *Undergraduate Thesis. Department of Psychology of The Ohio State University*.
- Ko., H. (2013). The determinants of continuous use of social networking sites: An empirical study on Taiwanese journal-type bloggers' continuous self-disclosure behavior. *Electronic Commerce Research and Applications, Vol. 12, h. 103-111*.
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2011). *Online social networking and addiction: A review of the psychological*



- literature. *Int J Environ Res Public Health*, Vol. 8, h. 3528-3552.
- Kusumaningtyas, R. D. (2010). Peran media sosial *online* (Facebook) sebagai saluran self disclosure remaja putri di Surabaya. *Skripsi*. (Tidak Diterbitkan). Surabaya : Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UPN Veteran Jatim.
- Masturah, A. N. (2013). Pengungkapan diri antara remaja Jawa dan Madura. *Jurnal Online Psikologi*, Vol. 1, No. 1, h. 55-64.
- Nosko, A., Wood, E., & Molema, S. (2010). All about me: Disclosure in online social networking profiles: The case of Facebook. *Computers in Human Behavior*, Vol. 26, h. 406-418.
- Peluchette, J. V., & Karl, K. A. (2010). Examining students' intended image on Facebook: "What were they thinking?!". *Journal of Education For Business*, 85: 30-37.
- Rice, V. H. (2000). *Handbook of stress, coping, and health: Implication for nursing research, theory, and practice*. London: Sage Publications, Inc.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence perkembangan remaja*. Jakarta : Erlangga.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja: Edisi 11 Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Singh, V. (2008). *Context-awareness: Control over disclosure and privacy in a social environment*. Diakses dari pada 24 Maret 2013 dari [http://www.cse.hut.fi/en/publications/B/1/papers/VSingh\\_final.pdf](http://www.cse.hut.fi/en/publications/B/1/papers/VSingh_final.pdf).
- Wisnuwardhani, D., & Mashoedi, S. F. (2012). *Hubungan interpersonal*. Jakarta: Penerbit Salemba.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction a new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*. Vol. 48, No. 4, h. 402-415.
- Yusuf, S. (2001). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Rosdakarya.

