

KONTROL DIRI DAN PENGUNGKAPAN DIRI DI MEDIA SOSIAL

Julia Aridhona, Syarifah Zainab, Rahma Yulfina

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh
Jl. Kampus Unmuha No. 91, Batoh, Banda Aceh, Indonesia
julia.aridhona@unmuha.ac.id

Abstrak

Kontrol diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk dapat mengatur, menyusun, membimbing, serta mengarahkan tingkah laku agar dirinya berperilaku yang positif. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh kontrol diri terhadap pengungkapan diri di media sosial. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak 100 mahasiswi Universitas Muhammadiyah Aceh dengan menggunakan teknik *non probability sampling* yaitu teknik *Purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan metode skala Likert. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh kontrol diri terhadap pengungkapan diri di media sosial pada mahasiswi Universitas Muhammadiyah Aceh. Hasil analisis data menggunakan regresi dengan nilai *R Square* 0,705 dengan nilai *F* 233.932 dan nilai sig 0.000 yang artinya ada pengaruh kontrol diri terhadap pengungkapan diri sebesar 70,5%.

Kata Kunci : Kontrol Diri, Pengungkapan Diri, Remaja, Media Sosial, Instagram

Pendahuluan

Teknologi informasi pada era globalisasi berkembang dengan sangat pesat dalam kehidupan masyarakat sekarang ini. Dengan adanya bantuan dari teknologi internet, semua kegiatan manusia dapat terbantu dan segala kebutuhan manusia dapat terpenuhi. Baik itu kebutuhan untuk bersosialisasi, mengakses informasi, sampai pemenuhan kebutuhan hiburan. Manfaat internet tersebut dapat dinikmati oleh semua orang termasuk oleh mahasiswi, salah satunya dengan cara menggunakan media sosial (Pratama & Parmadi, 2019).

Perubahan teknologi media sosial dari tahun ke tahun terus meningkat. Menurut data dari Departemen Komunikasi dan Informasi tahun 2013 menunjukkan bahwa 63 juta penduduk Indonesia menggunakan internet, 95 persennya menggunakan internet untuk mengakses media sosial, dan yang paling banyak menggunakan media sosial adalah individu yang usianya berkisar antara 10-14 tahun, serta juga digunakan oleh individu yang usianya berkisar antara 15-21 tahun (Pratama & Parmadi, 2019). Data dari Tribun News oleh Arifin (2019), pengguna aktif media sosial pada tahun 2019 meningkat hingga 20 persen, sehingga mencapai 150 juta jiwa. Pengguna media sosial ini didominasi pada individu dengan rentang usia mulai dari 18 tahun hingga usia 24 tahun. Berdasarkan data di atas, maka terlihat bahwa yang paling banyak menggunakan media sosial adalah dari kalangan remaja hingga dewasa awal.

Pada zaman sekarang ini, di setiap kalangan manusia termasuk mahasiswi menggunakan media sosial tidak hanya sebagai wadah atau tempat untuk mencari teman, berkomunikasi, dan juga untuk mendapat informasi. Zaman sekarang, media sosial juga digunakan oleh setiap orang bahkan termasuk mahasiswi sebagai wadah untuk mencurahkan isi hati atau mengungkapkan diri. Berbagai fitur yang ada pada jejaring sosial dapat memudahkan setiap pengguna media sosial termasuk mahasiswi untuk dapat mengungkapkan dirinya. Sehingga

dengan bermacam-macam fasilitas yang telah tersedia di dalam media sosial, dapat membuat mahasiswi berkeinginan untuk menggunakan media sosial (Pratama & Parmadi, 2019).

Beberapa media sosial yang telah hadir di tengah masyarakat dan dapat digunakan untuk berkomunikasi antara satu individu dengan individu lainnya diantaranya adalah seperti BBM, Whatsaap, Instagram, Facebook, dan juga yang lainnya. Dari sekian banyak media sosial yang ada dan yang fenomenal saat ini di kalangan masyarakat salah satunya adalah Instagram. Instagram merupakan salah satu media sosial yang digunakan untuk berkomunikasi antar sesama individu atau individu dengan kelompok. Dalam aplikasi instagram ini, pengguna dapat membagikan foto dan videonya. Bahkan pengguna dapat mengambil foto, video yang diunggah oleh pengguna lainnya, dapat menerapkan filter dan membagikannya ke berbagai layanan jejaring sosial lainnya (Mahardika & Farida, 2019).

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh Tempo.co (2017) bahwa Indonesia merupakan salah satu negara yang penduduknya paling banyak menggunakan instagram secara aktif, yaitu sekitar 45 juta jiwa. Penduduk Indonesia dikategorikan terbanyak dalam hal penggunaan fitur Instagram. Di mana dalam fitur ini seseorang dapat mengungkapkan diri mereka dan menuangkan isi hati dengan berbagai ekspresi melalui Instastory, foto, video serta dapat menambahkan teks, lokasi, waktu, polling, love, filter pada setiap foto dan video yang diunggah. Sedangkan menurut data dari Tribun News oleh Anjungroso (2019), pengguna aktif instagram sebanyak 61,610 juta jiwa. Pengguna aktif instagram ini dimulai dari rentang usia 18 hingga 34 tahun. Penggunaan instagram didominasi oleh perempuan hingga mencapai 50,8 persen. Sedangkan pengguna laki-laki dengan jumlah 49,2 persen.

Kebanyakan orang termasuk dari kalangan mahasiswi belum menyadari bahaya dan resiko dalam penggunaan media sosial. Mahasiswi merasa bahwa media sosial itu salah satu ruang lingkup pribadi sehingga mahasiswi dengan bebas melakukan pengungkapan diri dan berekspresi pada saat mengunggah informasi pada media sosial. Untuk menumbuhkan eksistensi di media sosial instagram, mahasiswi sering mengunggah foto dan video dengan menambahkan *caption* untuk memperkuat karakteristik foto yang diunggahnya (Asiah, Taufik, & Firman, 2018).

Resiko pengungkapan diri menjadi lebih besar ketika seseorang melakukannya di media sosial karena semua orang bisa melihat dan membaca tentang tulisan yang menggambarkan diri kita atau data pribadi serta foto di media sosial (Asiah, dkk, 2018). Sebuah kejadian yang terjadi pada salah seorang *selebgram* remaja yang bernama Karin Novilda atau yang dikenal dengan nama Awkarin seperti yang diberitakan oleh TribunKaltim.co (2016). Awkarin mengunggah sebuah foto mesra dengan kekasihnya pada saat berlibur. Foto yang diposting oleh Awkarin tidak sepatasnya dipublikasikan karena akan berdampak buruk dalam kehidupan nyatanya. Tindakan Awkarin dalam mengunggah foto tersebut mendapat banyak komentar pedas dari *netizen* dan telah ditegur oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) karena dianggap tidak sepatasnya dilakukan dan itu akan menjadi contoh yang kurang baik bagi orang lain yang menjadi *followersnya*, seperti mengikuti perilaku yang dilakukan oleh Awkarin.

Berdasarkan kejadian yang dialami Awkarin, terlihat bahwa perilakunya dalam melakukan pengungkapan diri dengan mengunggah sebuah foto merupakan hal yang tidak sepatasnya dilakukan dan itu merupakan perilaku negatif yang tidak sesuai dengan norma-norma, sehingga dengan pengungkapan diri yang dilakukan oleh Awkarin melalui foto yang diunggahnya ini mendapatkan penolakan dari lingkungan sekitarnya. Perilaku negatif yang telah dilakukan oleh Awkarin tersebut dapat disebabkan oleh tingkat kontrol diri yang kurang baik, sehingga menyebabkan ia melakukan perilaku yang melanggar norma-norma dalam masyarakat. Oleh karena itu, mahasiswi yang memiliki akun Instagram hendaknya dapat mengontrol diri agar perilakunya sesuai dengan norma dan dapat terhindar dari perilaku impulsif (Asiah, dkk, 2018).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti merasa perlu untuk meneliti dan mengetahui tentang pengaruh kontrol diri terhadap pengungkapan diri melalui media sosial pada mahasiswi Universitas Muhammadiyah Aceh, yang usianya masih tergolong dalam kategori remaja.

Tinjauan Pustaka

Pengungkapan Diri

Karyanti (2018) mengatakan bahwa pengungkapan diri merupakan sebuah tindakan dalam memberikan informasi tentang diri kita secara suka rela atau disengaja kepada setiap orang dengan tujuan untuk memberikan informasi yang akurat. Jika seseorang mampu membuka dirinya dan dapat mengungkapkan diri dengan tepat, maka orang tersebut akan mampu untuk dapat menyesuaikan dirinya, lebih percaya diri, mampu bersikap positif, lebih kompeten serta menjadi pribadi yang terbuka. Sedangkan Liliweri (2017) menjelaskan bahwa pengungkapan diri adalah salah satu cara yang dilakukan oleh individu untuk berkomunikasi dengan orang lain, dan mendapatkan respon dari lawan komunikasinya. Semua bentuk komunikasi baik itu komunikasi verbal maupun komunikasi nonverbal, yang memiliki sifat mengungkapkan informasi pribadi dan juga perilaku komunikatif, itu merupakan perilaku pengungkapan diri. Pengungkapan diri terjadi pada saat individu sengaja atau tanpa paksaan mengutarakan semua hal tentang dirinya kepada orang lain, di mana informasi itu tidak didapatkan oleh orang lain dari sumber lainnya.

Altman & Taylor (dalam Harahap, 2019) mengemukakan bahwa pengungkapan diri adalah suatu kemampuan untuk mengutarakan sesuatu tentang diri kita kepada orang lain, dengan tujuan agar tercapai sebuah hubungan yang akrab. Altman & Taylor juga mengatakan bahwa pengungkapan diri memiliki lima aspek, yaitu :

a. ketepatan

Ketepatan yang dimaksud disini adalah apakah seseorang mampu mengungkapkan tentang hal pribadinya dengan sesuai dan tepat atau bahkan tidak sama sekali pada kejadian yang melibatkan dirinya. Pengakuan diri mendapatkan respon yang positif dari pendengar.

b. Motivasi

Dalam hal ini kaitannya adalah dorongan apa yang membuat seseorang dapat melakukan pengungkapan kepada orang lain. Adapun dorongan yang menimbulkan sebuah motivasi ini adalah dorongan dari dalam diri dan dorongan dari luar dirinya. Dorongan dalam diri merupakan apa yang menjadi tujuan pada seseorang melakukan pengungkapan diri. Dorongan dari luar diri dapat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, lingkungan kerja serta lingkungan sekolahnya.

c. waktu

Waktu yang dihabiskan dengan seseorang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya pengungkapan diri. Semakin lama seseorang menghabiskan waktu dengan orang lain, maka memiliki kemungkinan untuk melakukan pengungkapan dengan sangat mudah. Memilih waktu yang tepat itu adalah hal yang penting untuk bisa menentukan seseorang dapat terbuka atau tidak. Selain itu, kondisi seseorang juga berpengaruh dalam melakukan pengungkapan diri. Apabila kondisinya sedang lelah, sakit, atau sedih, maka seseorang cenderung kurang terbuka dengan orang lain. Akan tetapi, jika seseorang sedang bahagia, maka akan cenderung untuk terbuka dengan orang lain.

d. keintensifan

Tingkat keintensifan seseorang mengungkapkan dirinya tergantung pada siapa seseorang tersebut mengungkapkan dirinya, apakah teman dekat, orang tua, atau hanyalah orang yang baru dikenal.

e. kedalaman dan keluasan.

Kedalaman dan keluasan dalam mengungkapkan diri terbagi menjadi dua dimensi, yaitu pengungkapan diri yang dalam dan juga pengungkapan diri yang dangkal. Pengungkapan diri yang dangkal biasanya dilakukan pada orang-orang yang baru dikenalnya dan hanya menceritakan tentang aspek geografis seperti nama dan juga daerah tempat tinggal kita. Sedangkan pengungkapan diri yang dalam dilakukan pada orang yang sudah memiliki hubungan dekat dan akrab dengan kita, dan orang-orang yang sangat dipercaya seperti orang tua dan teman dekat.

Kontrol Diri

Menurut Ghuftron & Risnawita (2010), kontrol diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk dapat mengatur, menyusun, membimbing, serta mengarahkan tingkah laku agar dirinya berperilaku yang positif. Kontrol diri juga merupakan kemampuan seseorang dalam memperhatikan lingkungan sekitarnya, agar dapat menampakkan diri dan berperilaku yang sesuai ketika ingin melakukan hubungan interaksi sosial dengan lingkungan sekitar. Zubaedi (2015) mengatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengendalikan pemikiran serta tingkah laku untuk dapat menahan setiap dorongan dari dalam maupun dari luar diri setiap individu, sehingga dapat bertindak dengan benar. Jika seseorang memiliki kontrol diri, maka akan dapat membantu dirinya untuk mengendalikan setiap tingkah laku, sehingga akhirnya dapat bertindak dengan benar dan sesuai. Dengan adanya kontrol diri ini juga dapat membantu seseorang untuk menahan dirinya dari segala hawa nafsu yang dapat membuat dirinya melakukan tindakan yang tidak benar

Adapun aspek-aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh Averill (dalam Ghuftron & Risnawita, 2010) adalah sebagai berikut :

a. *Behavioral Control*

Kontrol perilaku adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam mengendalikan diri pada suatu keadaan yang tidak menyenangkan. *Behavioral Control* ini terdiri dari dua komponen. Pertama adalah mengatur pelaksanaan, yaitu kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam menentukan siapa yang akan mengendalikan sebuah situasi, apakah dirinya sendiri atau tuntutan yang bersumber dari luar dirinya. Kedua adalah kemampuan memodifikasi stimulus, yaitu suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk menentukan bagaimana cara merespon suatu stimulus yang tidak dikehendaki. Adapun cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi modifikasi stimulus, yaitu dengan mencegah atau bahkan menjauhi stimulus, dan juga bisa diatasi dengan membatasi intensitas pemicu stimulus.

b. *Cognitive Control*

Kontrol kognitif merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan. Terdapat dua komponen dalam aspek ini. Pertama adalah memperoleh informasi, dengan adanya informasi tentang suatu keadaan yang tidak menyenangkan, maka seseorang akan melakukan antisipasi dengan berbagai macam bentuk pertimbangan. Kedua adalah melakukan penilaian, yaitu usaha seseorang untuk menilai sebuah keadaan dan tetap memperhatikan sisi positif.

c. *Decision Control*

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang dalam memilih tindakan menurut apa yang diyakini atau yang disetujuinya.

Metode Penelitian

Pendekatan Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif karena penelitian ini menghasilkan informasi yang dikumpulkan dalam bentuk

angka. Penelitian kuantitatif ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari satu variabel terhadap variabel lain.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswi Universitas Muhammadiyah Aceh yang aktif pada tahun ajaran 2019-2020 yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Jumlah sampel yang memenuhi kriteria dalam penelitian ini berjumlah 100 mahasiswi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *teknik non probability sampling* yaitu metode *Purposive sampling*. *Purposive Sampling* menurut Sugiyono (2013) adalah teknik untuk menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan di dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode skala. Jenis skala yang akan digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah skala *Likert*. Skala *Likert* merupakan skala yang digunakan untuk melihat dan mengukur sikap, pendapat, persepsi baik dari individu maupun dari kelompok. Dalam penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala kontrol diri yang mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Averill (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010), yaitu : *Behavioral Control*, *Cognitive Control*, dan *Decision Control*. Adapun jumlah aitem dalam skala kontrol diri ini adalah sebanyak 35 aitem. Skala pengungkapan diri mengacu pada aspek dari Altman & Taylor (dalam Karyanti, 2018), yaitu : Ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, kedalaman dan keluasan. Adapun jumlah aitem dalam skala pengungkapan diri ini adalah sebanyak 25 aitem.

Dalam skala ini subjek diminta untuk memberikan respon setuju atau tidak dari pernyataan yang telah disediakan. Skala ini disajikan dengan dua bentuk pernyataan, yaitu pernyataan yang *favorable* dan *unfavorable* dan terdapat empat alternatif jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS).

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan validitas isi yang diestimasi dengan pengujian pada kelayakan atau relevansi isi tes melalui analisis rasional melalui *expert judgement*. Perhitungan reliabilitas pada penelitian ini menggunakan formula *Alpha Cronbach* dan dengan menggunakan bantuan dari fasilitas komputer yaitu program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 24 *for window* (Azwar, 2010).

Metode yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini adalah metode analisis statistik dengan menggunakan uji normalitas, uji linear, dan uji regresi dengan menggunakan bantuan dari fasilitas komputer yaitu program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 24 *for window* (Azwar, 2010).

Hasil Penelitian

Uji Regresi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistic				
					R Square Change	F Change	df 1	df 2	Sig. F Change
1	0.839	0.705	0.702	3,529	0.705	233.932	1	98	0.000

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh terhadap pengungkapan diri. Hal ini dilihat dari nilai *R Square* 0.705 dengan nilai *F* 233.932 dan nilai *sig* 0.000 yang artinya kontrol diri sebagai variabel bebas mempengaruhi variabel terikat yaitu pengungkapan diri sebesar 70,5%. Sedangkan sisanya 29,5% dipengaruhi oleh aspek lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti harga diri, lingkungan keluarga, lingkungan sosial, dan kepribadian. Artinya hipotesis yang diajukan diterima, yaitu hipotesis H_a diterima dan H_0 ditolak.

Pembahasan

Dewasa ini penggunaan media sosial sudah tidak dapat dihindari lagi dan sudah menjadi suatu kebutuhan di kalangan masyarakat. Kita sudah tidak dapat memungkiri lagi bahwa media sosial telah memberikan efek atau pengaruh yang besar dalam hidup kita. Terutama pada kalangan remaja dan termasuk pula mahasiswa, di mana media sosial membuat seseorang candu sehingga membuat penggunaannya setiap hari menggunakan media sosial (Putri, dkk, 2016).

Seiring dengan berkembangnya zaman, pengungkapan diri yang awalnya dilakukan dengan bertatap muka, pada saat ini pengungkapan diri dapat dilakukan melalui media sosial. Media sosial yang merupakan salah satu sarana untuk berkomunikasi, selain berfungsi untuk berbagi informasi juga sering digunakan sebagai salah satu sarana untuk mengekspresikan diri, pencitraan diri, serta berkeluh kesah (Fauzia, Maslihah, & Ihsan, 2019). Dengan adanya media sosial termasuk instagram, membuat semua orang termasuk remaja atau mahasiswa dapat mengungkapkan sesuatu hal yang sebenarnya menjadi privasinya kepada semua orang, seperti tentang perasaannya, pengalaman, kegiatan sehari-hari atau pribadi, mengunggah foto pribadi dan juga foto bersama orang lain, dan bahkan menceritakan tentang masalah yang dihadapinya (Fitrya, dkk, 2018).

Penggunaan media sosial seperti instagram tidak selamanya dianggap baik, karena dapat menimbulkan masalah seperti menyebarluaskan informasi diri secara berlebihan bahkan pada orang yang tidak dikenal sekalipun. Sehingga dapat mempermudah pihak yang mempunyai maksud kurang baik. Pengungkapan diri di media sosial juga dapat beresiko karena semua orang dapat melihat apa saja yang kita ungkapkan. Apalagi jika pengungkapan tersebut yang bersifat negatif seperti kata kasar, mencela, bahkan menyinggung perasaan orang lain, sehingga dapat akan mendapatkan respon yang negatif seperti penolakan dari orang lain, dicemooh, dikucilkan, dan dihindari dari pergaulan sosial (Fauzia, dkk, 2019).

Kontrol diri merupakan salah satu cara yang dapat mengatasi resiko-resiko yang memiliki sifat negatif yang akan terjadi ketika melakukan pengungkapan diri di media sosial. Ketika ingin mengutarakan suatu hal di media sosial, seharusnya kita dapat mempertimbangkan terlebih dahulu apa yang akan kita utarakan. Apakah hal tersebut memiliki manfaat yang baik bagi kita sendiri, akan memberikan dampak yang buruk terhadap diri kita sendiri, ataupun akan menyakiti orang lain dengan apa yang telah kita unggah di media sosial. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Young (dalam Paramithasari & Dewi, 2013) bahwa seseorang harus memiliki kemampuan dalam mengontrol perilaku dan keputusannya pada saat menggunakan media sosial termasuk juga ketika ingin melakukan

pengungkapan diri di media sosial. Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti melihat pengaruh kontrol diri terhadap pengungkapan diri di media sosial pada mahasiswi Universitas Muhammadiyah Aceh.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa ada pengaruh kontrol diri terhadap pengungkapan diri, yang artinya hipotesis yang diajukan diterima, yaitu hipotesis H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini sesuai dengan hasil statistik yaitu nilai R^2 0,705 dengan nilai F 233.932 dan nilai sig 0.000 yang artinya kontrol diri sebagai variabel bebas mempengaruhi variabel terikat yaitu pengungkapan diri sebesar 70,5%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 100 subjek penelitian, terdapat 7 subjek (7%) yang memiliki kontrol diri dengan kategori rendah, 79 subjek (79%) memiliki kontrol diri dengan kategori sedang, dan terdapat 14 subjek (14%) memiliki kontrol diri dengan kategori tinggi. Sebagian besar subjek memiliki kontrol diri yang tergolong sedang yang dapat dilihat dari kategori sedang dengan jumlah subjek sebanyak 79 subjek dan dengan persentase 79%. Dengan ini menunjukkan bahwa sebanyak 79 subjek mengendalikan perilakunya serta mampu mengontrol setiap keputusan.

Pada variabel pengungkapan diri, 9 subjek (9%) melakukan pengungkapan diri dengan kategori rendah, 77 subjek (77%) memiliki pengungkapan diri yang tergolong sedang, dan juga terdapat 14 subjek (14%) memiliki pengungkapan diri yang tinggi. Sebagian besar subjek memiliki tingkat pengungkapan diri yang tergolong sedang dan dapat dilihat dari kategori sedang dengan jumlah subjek sebanyak 77 subjek dan dengan persentase 77%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat 77 subjek dari 100 subjek penelitian yang mampu melakukan pengungkapan diri dengan tepat dan sesuai.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh dengan kategori yang sedang terhadap pengungkapan diri pada mahasiswi. Karena remaja yang di dalamnya termasuk mahasiswi bebas berekspresi dan sering melakukan pengungkapan diri di media sosial yang seakan-akan segala pengungkapan dirinya tersebut tidak akan terpublikasikan kepada semua orang. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Jhon (dalam Paramithasari & Dewi, 2013) pada zaman sekarang ini, seseorang tanpa ragu-ragu mengungkapkan hal pribadinya kepada khalayak ramai, tanpa menyadari bahwa melakukan pengungkapan diri di media sosial memiliki resiko yang besar, dikarenakan banyak orang yang akan melihat isi dari pengungkapan diri yang terpublikasi di media sosial.

Jika seseorang memiliki kontrol diri yang baik, maka akan memiliki kemungkinan yang besar pada seseorang untuk dapat mengendalikan segala perilakunya agar setiap tindakan dan perilaku yang dilakukannya terhindar dari hal yang bersifat negatif. Tetapi jika kurangnya kontrol diri yang dimiliki seseorang, maka orang tersebut akan mudah terpengaruh dan tidak menutup kemungkinan akan melakukan tindakan atau perilaku yang negatif (Indrawati & Rahimi, 2019). Hasil penelitian lainnya juga menyebutkan bahwa remaja yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi maka akan mampu untuk dapat mempertimbangkan segala konsekuensi dari perbuatan mereka sendiri dan dapat terhindar dari perilaku yang negatif (Sentana & Kumala, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aroma & Suminar (2012) juga menunjukkan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang rendah mempunyai kecenderungan untuk menjadi seseorang yang impulsif, dan juga individu tersebut senang untuk bertindak laku yang memiliki resiko negatif, serta memiliki pemikiran yang sempit. Maksudnya adalah, individu yang memiliki kontrol diri rendah, senang berperilaku yang memiliki resiko dan suka melanggar setiap aturan yang ada tanpa memikirkan bagaimana dampak yang akan diterimanya jika melakukan hal yang negatif tersebut. Akan tetapi, jika individu tersebut memiliki kontrol diri yang tinggi maka individu tersebut menyadari akan adanya akibat yang akan diterima ketika melakukan tindakan yang negatif.

Kontrol diri dapat mempengaruhi pengungkapan diri sejauh individu merasa perlu untuk mengendalikan apa yang dikatakan dan menyadari akan potensi konsekuensi negatif yang didapatkan dari pengungkapan diri. Individu 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 dapat merugikan. Dengan menggunakan kontrol kognitif, individu mampu mencari tahu tentang hal yang layak untuk dibagikan di media sosial instagram, dan hal apa saja yang tidak layak untuk dibagikan kepada orang lain, serta dapat mempertimbangkan dampak negatif sebelum mengambil sebuah keputusan dan bertindak. Oleh karena itu, diharapkan pada setiap individu yang menggunakan media sosial instagram, agar dapat memiliki keterampilan dalam mengatur setiap perilakunya agar terhindar dari setiap perilaku yang impulsif (Suhartanti, 2016).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, mengenai pengaruh kontrol diri terhadap pengungkapan diri pada mahasiswi Universitas Muhammadiyah Aceh maka diperoleh kesimpulan, yaitu kontrol diri berpengaruh terhadap pengungkapan diri mahasiswi. Dilihat dari hasil analisis data terdapat pengaruh nilai R^2 0,705 dengan nilai F 233.932 dan nilai sig 0,000. Besar pengaruh yang diperoleh dari kontrol diri terhadap pengungkapan diri pada mahasiswi Universitas Muhammadiyah Aceh adalah sebesar 70,5%, sedangkan sisanya 29,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti harga diri, lingkungan keluarga, lingkungan sosial, dan kepribadian. Semakin baik kontrol diri maka semakin baik pula cara individu dalam melakukan pengungkapan diri di media sosial.

Daftar Pustaka

- Adi, A. (2017). *45 juta pengguna instagram indonesia pasar terbesar di asia*. <https://bisnis.tempo.co/read/894605/45-juta-pengguna-instagram-indonesia-pasar-terbesar-di-asia>. 15 November 2019.
- Anjungroso, F. (2019). *Terungkap nyaris seperempat penduduk indonesia punya akun instagram*. <https://m.tribunnews.com/techno/2019/12/23/terungkap-nyaris-seperempat-penduduk-indonesia-punya-akun-instagram>. 9 Maret 2020.
- Arifin, C. (2019). *Pengguna media sosial di indonesia terbesar keempat di dunia*. <https://m.tribunnews.com/amp/techno/2019/06/19/pengguna-sosial-media-di-indonesia-terbesar-keempat-di-dunia>. 9 Maret 2020.
- Aroma, I. S., & Suminar, R. D. (2012, Juni). Hubungan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja. *Psikologi pendidikan dan perkembangan*, 1(2).
- Asiah, N., Taufik., & Firman. (2018). Hubungan self-control dengan kecenderungan narsistik siswa pengguna jejaring sosial instagram di SMP Negeri 2 Padang. *Jurnal Neo Konseling*, 1(1).
- Azwar, S. (2010). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Indrawati, E., & Rahimi, S. (2019). Fungsi keluarga dan self-control terhadap kenakalan remaja. *Ikraith-Humaniora*, 3(2).
- Fauzia, A. Z., & Maslihah, S., & Ihsan, H. (2019). Pengaruh tipe kepribadian terhadap self disclosure pada dewasa awal pengguna media sosial instagram di kota Bandung. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 3(3).

- Fitri, A. (2016). *Tak kapok ditegur kpai awkarin unggah foto seksinya saat liburan di bali*. <http://kalim.tribunnews.com.cdn.ampproject/amp/2016/10/18/tak-kapok-ditegur-kpai-awkarin-unggah-foto-saat-liburan-di-bali>. 15 November 2019.
- Fitrya, S. N., Unde, A., & Aziz, S. (2018). Pengungkapan identitas diri melalui media sosial: Studi mengenai etnografi virtual melalui vlog. *Jurnal Komunikasi Kareba*, 7(1).
- Ghufron, M, N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Harahap, N, M. (2019). Pengaruh peer counseling terhadap self-disclosure remaja panti asuhan Nurul Haq Yogyakarta. *Jurna Bimbingan Konseling*, 1(1), 20-36.
- Karyanti. (2018). *Dance counseling*. Yogyakarta : Budi Utama.
- Liliweri, A. (2017). *Komunikas antarpersonal*. Jakarta : Prenada Media Group.
- Mahardika, R. D., & Farida. (2019). Pengungkapan diri pada instagram instastory. *Jurnal Studi Komunikasi*, 3(1).
- Paramithasari, P, P., & Dewi, E, K. (2013). Pengungkapan diri di jejaring sosial pada siswa SMA Kesatrian 1 Semarang. *Jurnal Empati*, 2(4).
- Putri, W. S., Nurwati, R. N., & Budiarti, S, M. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja. 3(1).
- Pratama, A. B., & Parmadi, A. (2019). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan sikap apatis terhadap lingkungan sekitar pada siswa SMP N 1 Sukoharjo, kec/kab Sukoharjo, Jawa Tengah. *Indonesian Journal On Medical Science*, 6(1).
- Sentana , M. A., & Kumala , I. D. (2017 , November). Agresivitas dan Kontrol Diri pada Remaja di Banda Aceh. *Sains Psikologi*, 6.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan re&d*. Bandung: Alfabeta.
- Suhartanti , L. (2016). Pengaruh kontrol diri terhadap narcissistic personality disorder pada pengguna instagram di SMA N 1 Seyegan . *bimbingan dan konseling*, 8(5).
- Zubaedi. (2015). *Desain pendidikan karakter*. Jakarta : Kencana.