

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN JENIS KELAMIN
DENGAN PENGUNGKAPAN DIRI PADA SISWA PENGGUNA
TIKTOK DI SMA X**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

Eksa Ayu Amanda

(30702100071)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN JENIS KELAMIN DENGAN PENGUNGKAPAN DIRI PADA PENGGUNA TIKTOK DI SMA X

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Eksa Ayu Amanda

30702100071

Telah Disetujui untuk Diuji dan Dipertahankan di depan Dewan Penguji Guna
Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing,

Tanggal

Agustin Handayani, S.Psi., M.Si

04 Agustus 2025

Semarang, 04 Agustus 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**Hubungan antara Kontrol Diri dan Jenis Kelamin dengan
Pengungkapan Diri pada Siswa Pengguna TikTok di SMA X**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Eksa Ayu amanda

30702100071

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 11 Agustus 2025

Dewan Penguji

1. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si., Psikolog
2. Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog
3. Agustin Handayani, S.Psi., M.Si.

Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 11 Agustus 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

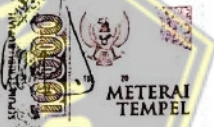
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Eksa Ayu Amanda dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 04 Agustus 2025



METERAI
TEMPEL
3D0B7AMX450434439
Eksa Ayu Amanda



MOTTO

“Dan bertutur katalah yang baik kepada
manusia”

(QS. Al-Baqarah: 83)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan
sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah: 286)

“Saatnya kesempatan akan datang kepadamu

Meski telah kalah sekalipun

Sekarang saatnya jadi pemenang

Ketika kau tak menyerah

Mimpimu ‘kan jadi nyata

Dengan terus penuh semangat

Semua usahamu pastilah akan berbuah”

(Saatnya Kesempatan - JKT48)

*“Take the moment and taste it,
You’ve got no reason to be afraid,*

You’re on your own, kid”

(Taylor Swift)

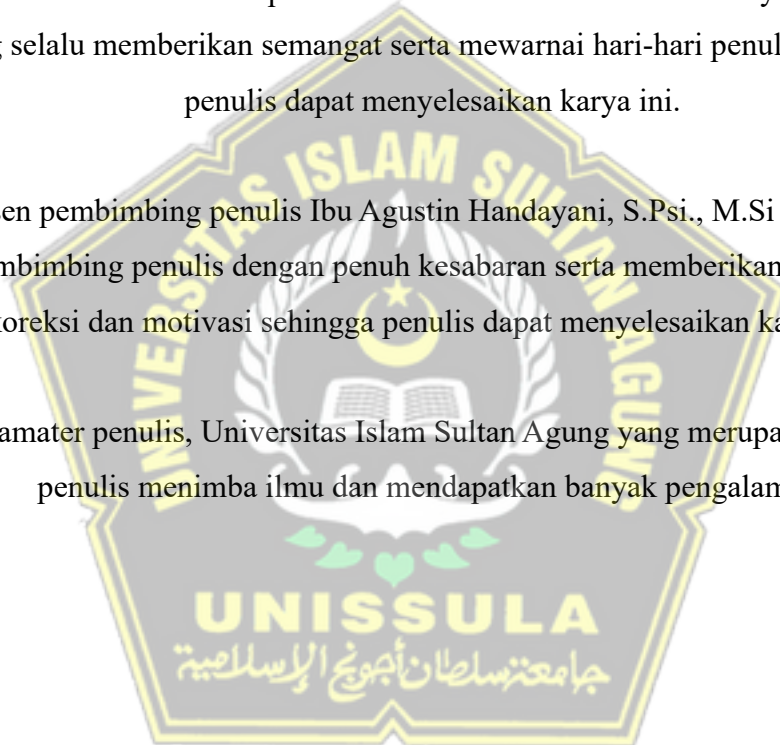
PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, penulis mempersembahkan karya ini kepada orang tua saya tercinta, yaitu Bapak Wachudin dan Ibu Fathonah. Terima kasih atas segala doa, dukungan, dan kasih sayang yang telah diberikan kepada penulis sehingga penulis selalu dapat melangkah maju untuk menggapai cita-cita. Kepada kedua adik tercinta penulis Fita Nur Iasha dan Habib Rasyid Ramadhan, yang selalu memberikan semangat serta mewarnai hari-hari penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ini.

Dosen pembimbing penulis Ibu Agustin Handayani, S.Psi., M.Si yang telah membimbing penulis dengan penuh kesabaran serta memberikan masukan, koreksi dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ini.

Almamater penulis, Universitas Islam Sultan Agung yang merupakan tempat penulis menimba ilmu dan mendapatkan banyak pengalaman.



KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas rahmat, hidayah, dan ridho-Nya yang telah diberikan sehingga penulis mampu menyelesaikan karya ini sebagai salah satu syarat untuk mencapai derajat S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kita selalu mendapatkan syafa'at dari beliau.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih terdapat banyak kekurangan, tetapi berkat bantuan, bimbingan, dan motivasi dari berbagai pihak membuat penulis dapat menyelesaikan karya ini dengan sebaik-baiknya. Dengan penuh kerendahan hati dan rasa syukur, penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.
2. Ibu Agustin Handayani, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing penulis yang telah memberikan dukungan dan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Hj. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si selaku dosen wali penulis yang senantiasa membimbing penulis selama proses perkuliahan di Fakultas Psikologi.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan ilmu sehingga penulis memperoleh pengetahuan yang bermanfaat selama menempuh masa perkuliahan.
5. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha dan Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang selalu memberikan pelayanan dan kerja samanya selama masa perkuliahan.
6. Kepada kedua orang tua penulis, Bapak Wachudin dan Ibu Fathonah terima kasih atas segala perjuangan dan pengorbanan dalam membuka jalan bagi penulis untuk meraih mimpi. Terima kasih selalu senantiasa memberikan kasih sayang yang tulus, doa serta dukungan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan masa perkuliahan hingga mencapai gelar sarjana.

7. Kepada kedua adik penulis, Fita Nur Iasha dan Habib Rasyid Ramadhan yang telah mewarnai kehidupan penulis serta memberikan semangat kepada penulis selama proses perkuliahan.
8. Teman-teman penulis, Fina Zulfa, Feby Andy, Faradina, Tika, Wina, Lia, dan Nisrum yang telah menjadi teman seperjuangan sejak awal perkuliahan serta senantiasa memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
9. Teman-teman Fakultas Psikologi Angkatan 2021 terutama kelas B yang telah menemani penulis selama kurang lebih 4 tahun dan memberikan pengalaman yang menyenangkan selama menempuh perkuliahan.
10. Pihak sekolah tempat penelitian penulis serta seluruh subjek penelitian yang telah mengisi dan berkontribusi besar dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
11. *Last but not least*, terima kasih sedalam-dalamnya untuk diri saya sendiri yang mampu bertahan sampai di titik ini. *I can't hardly believe I made it this far*. Terima kasih sudah memilih untuk tetap berjuang disaat ada pilihan untuk menyerah, sebab ketika kamu tidak menyerah mimpimu akan menjadi nyata. Bukan perjalanan yang mudah untuk mencapai mimpi ini tetapi impian itu tak akan datang menghampiri karena kita lah yang memilih mimpi yang akan kita hadapi. Lakukan yang bisa kita lakukan sekarang. *So, the magic will find you*.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih sangat jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak. Penulis berharap semoga karya ini dapat memberikan manfaat dan wawasan bagi perkembangan ilmu pengetahuan Psikologi.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Semarang, 04 Agustus 2025

Yang Menyatakan,

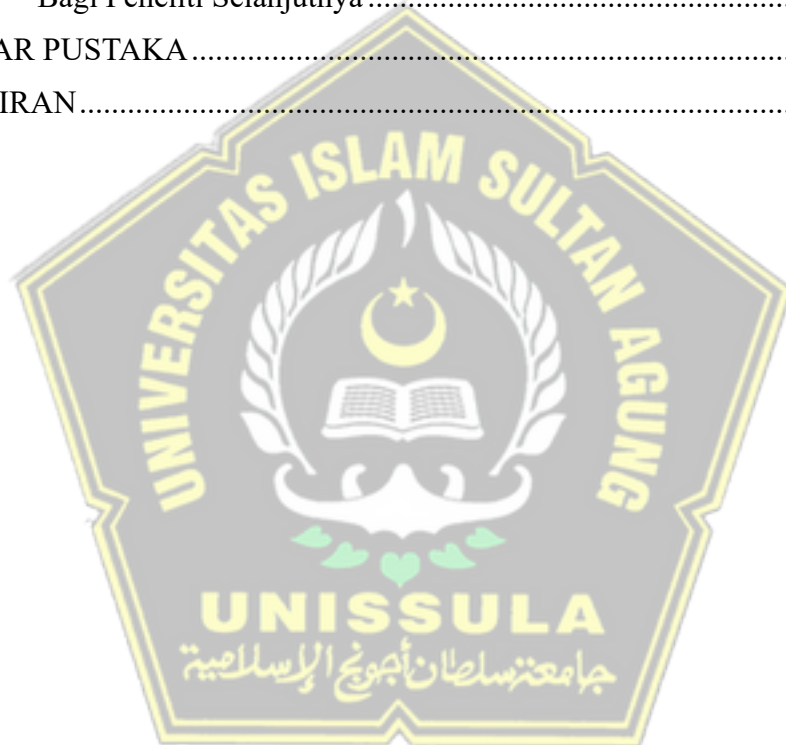
Eksa Ayu Amanda

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK.....	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II LANDASAN TEORI.....	10
A. Pengungkapan Diri	10
1. Pengertian Pengungkapan Diri.....	10
2. Teori Pengungkapan Diri	11
3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Pengungkapan Diri.....	13
4. Aspek – Aspek dalam Pengungkapan Diri.....	16
5. Manfaat Pengungkapan Diri	18
B. Kontrol Diri	20
1. Pengertian Kontrol Diri.....	20
2. Faktor – Faktor Kontrol Diri.....	21
3. Fungsi Kontrol Diri.....	22
4. Jenis-Jenis Kontrol Diri	24

5. Aspek – Aspek Kontrol Diri.....	25
C. Jenis Kelamin.....	27
D. Hubungan Antara Kontrol Diri dan Jenis Kelamin dengan Pengungkapan Diri Siswa.....	28
E. Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Identitas Variabel Penelitian	31
B. Definisi Operasional	31
1. Pengungkapan Diri.....	31
2. Kontrol Diri.....	32
3. Jenis Kelamin	32
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	32
1. Populasi.....	32
2. Sampel.....	33
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	33
D. Metode Pengumpulan Data	33
1. Skala Pengungkapan Diri.....	33
2. Skala Kontrol Diri.....	34
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas	34
1. Validitas.....	34
2. Uji Daya Beda Aitem	35
3. Reliabilitas Alat Ukur.....	35
F. Teknik Analisa Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Orientasi Kancan Penelitian dan Pelaksanaan Penelitian.....	37
1. Orientasi Kancan Penelitian.....	37
2. Persiapan Penelitian	37
B. Pelaksanaan Penelitian.....	43
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	44
1. Uji Asumsi.....	44
2. Uji Hipotesis	45
D. Deskripsi Hasil Penelitian	46

1. Deskripsi Data Skor Pengungkapan Diri	46
2. Deskripsi Data Skor Kontrol Diri	47
E. Pembahasan.....	49
F. Kelemahan Penelitian	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran	56
1. Bagi Siswa.....	56
2. Bagi Peneliti Selanjutnya	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	62



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rincian Data Siswa SMA X Kelas 10 dan 11	32
Tabel 2. Blueprint Skala Pengungkapan Diri	34
Tabel 3. Blueprint Skala Kontrol Diri	34
Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Pengungkapan Diri	39
Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Kontrol Diri	39
Tabel 6. Daya Beda Aitem Tinggi dan Rendah Skala Pengungkapan Diri	41
Tabel 7. Daya Beda Aitem Tinggi dan Rendah Skala Kontrol Diri	42
Tabel 8. Distribusi Aitem Baru Skala Pengungkapan Diri.....	42
Tabel 9. Distribusi Aitem Baru Skala Kontrol Diri.....	43
Tabel 10. Demografi Subjek Penelitian	44
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas.....	44
Tabel 12. Hasil Uji T Beda Variabel Pengungkapan Diri.....	45
Tabel 13. Norma Kategorisasi Skor	46
Tabel 14. Deskripsi Pada Skala Pengungkapan Diri.....	47
Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala Pengungkapan Diri.....	47
Tabel 16. Deskripsi Pada Skala Kontrol Diri	48
Tabel 17. Norma Kategorisasi Skala Kontrol Diri	48

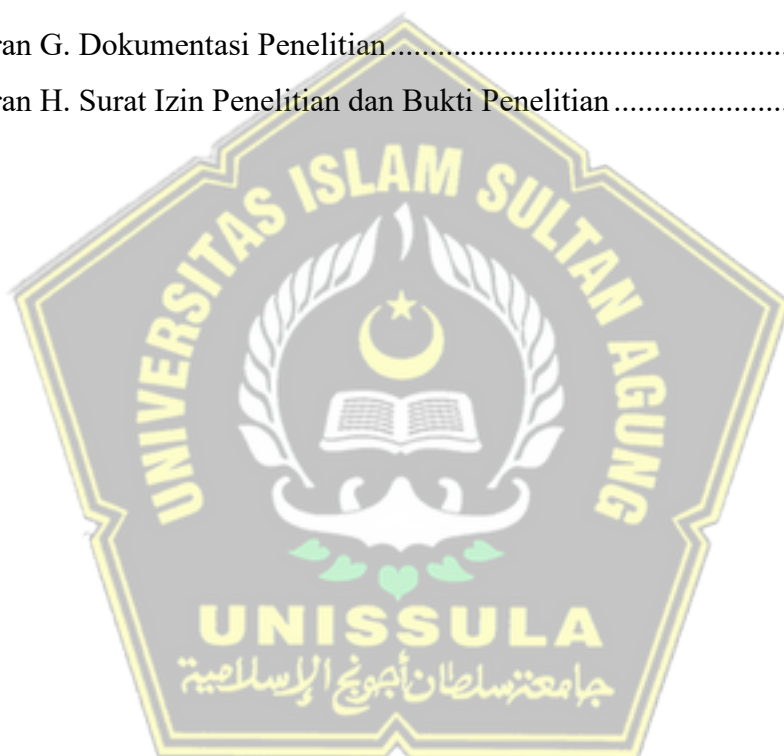
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Persebaran Norma Variabel Skala Pengungkapan Diri	47
Gambar 2. Persebaran Norma Variabel Skala Kontrol Diri	48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba	63
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba	82
Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba.....	99
Lampiran D. Skala Penelitian	107
Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitian	121
Lampiran F. Analisis Data.....	130
Lampiran G. Dokumentasi Penelitian.....	133
Lampiran H. Surat Izin Penelitian dan Bukti Penelitian	136



Hubungan Antara Kontrol Diri dan Jenis Kelamin dengan Pengungkapan Diri pada Siswa Pengguna TikTok di SMA X

Eksa Ayu Amanda & Agustin Handayani
Fakultas Psikologi UNISSULA
ksamanda21@std.unissula.ac.id & agustin@unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dan jenis kelamin dengan pengungkapan diri pada pengguna TikTok di SMA X. Sampel dalam penelitian ini melibatkan 98 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *cluster random sampling*. Pengambilan data menggunakan dua skala, yaitu skala pengungkapan diri dengan koefisien reliabilitas 0,926 dan skala kontrol diri dengan koefisien reliabilitas 0,962. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* dan uji T - Tes. Hasil uji hipotesis menggunakan korelasi *product moment* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan pengungkapan diri dengan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar -0,271 dengan taraf signifikansi 0,004 ($p < 0,01$), sehingga hipotesis pertama diterima. Uji T - Tes perbedaan pengungkapan diri siswa antara responden laki-laki dan perempuan menunjukkan signifikansi sebesar 0,150 ($p > 0,05$). Artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pengungkapan diri siswa laki-laki dan perempuan, sehingga hipotesis kedua ditolak.

Kata Kunci: Pengungkapan Diri, Kontrol Diri, Jenis Kelamin

***The Relationship Between Self-Control and Gender with Self-Disclosure in
TikTok User Students at SMA X***

Eksa Ayu Amanda & Agustin Handayani

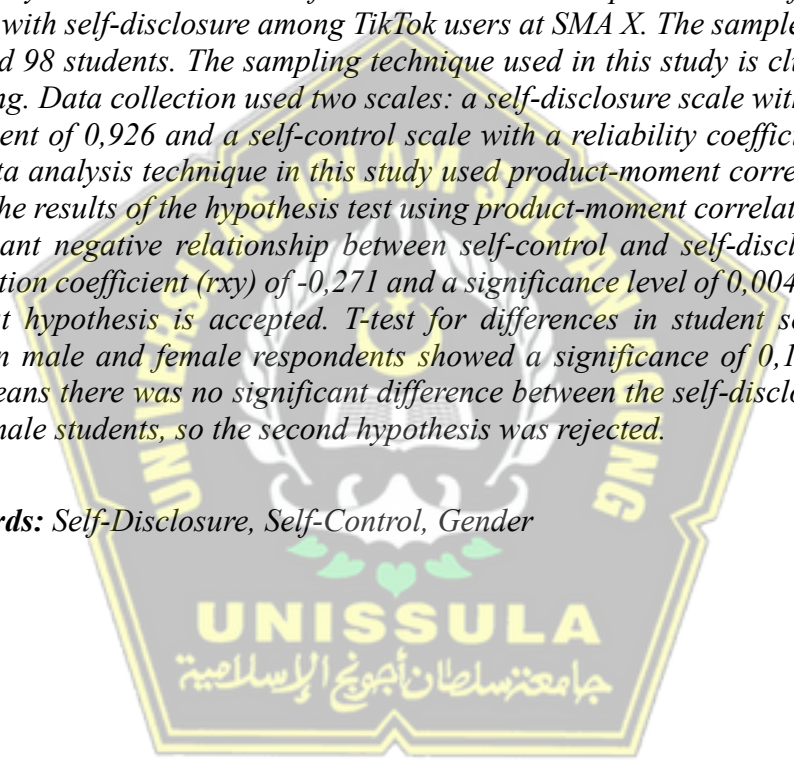
Faculty of Psychology, UNISSULA

ksamanda21@std.unissula.ac.id & agustin@unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine if there is a relationship between self-control and gender with self-disclosure among TikTok users at SMA X. The sample in this study involved 98 students. The sampling technique used in this study is cluster random sampling. Data collection used two scales: a self-disclosure scale with a reliability coefficient of 0,926 and a self-control scale with a reliability coefficient of 0,962. The data analysis technique in this study used product-moment correlation and T-tests. The results of the hypothesis test using product-moment correlation showed a significant negative relationship between self-control and self-disclosure with a correlation coefficient (r_{xy}) of -0,271 and a significance level of 0,004 ($p < 0.01$), so the first hypothesis is accepted. T-test for differences in student self-disclosure between male and female respondents showed a significance of 0,150 ($p > 0.05$). This means there was no significant difference between the self-disclosure of male and female students, so the second hypothesis was rejected.

Keywords: *Self-Disclosure, Self-Control, Gender*



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan teknologi komunikasi pada zaman modern ini sangat pesat hingga memunculkan media baru berbasis internet yang memfasilitasi masyarakat dalam berinteraksi jarak jauh. Internet sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Berbagai kebutuhan masyarakat, seperti kebutuhan untuk mengakses informasi, pemenuhan hiburan dan kebutuhan untuk bersosialisasi dapat terpenuhi melalui internet. Media sosial menjadi media komunikasi yang paling banyak digunakan masyarakat. Pada awal 2024, *We are social* menunjukkan terdapat 139,0 juta pengguna aktif media sosial di Indonesia dimana mencakup 49,9% dari seluruh populasi (Wearesocial.com, 2024). Salah satu platform digital yang sangat populer di kalangan masyarakat adalah TikTok.

TikTok merupakan platform media sosial yang berbasis pada video berdurasi pendek yang diluncurkan oleh *ByteDance Company* dari China pada tahun 2016. Pada awalnya TikTok hanya diluncurkan di China dengan nama Douyin sampai pada 2017 berubah nama menjadi TikTok sebagaimana yang kita kenal sampai saat ini (Firamadhina & Krisnani, 2021). Penggunaan TikTok menjadi sangat populer. Dilansir dari Statista, pada Juli 2024 Indonesia menduduki peringkat pertama sebagai negara yang memiliki audiens TikTok terbesar, yaitu sebanyak 157,6 juta pengguna. Remaja adalah kelompok usia yang paling banyak menggunakan media sosial (Moekahar & Hastuti, 2022). Berdasarkan KaloData (2024), pengguna TikTok dengan rentang usia 13-17 tahun mencapai 28%.

Selaras dengan perkembangan zaman, penggunaan TikTok bukan hanya menjadi sarana hiburan saja, tetapi TikTok juga menjadi media dalam melakukan pengungkapan diri. Pada TikTok pengguna dapat membuat video atau foto secara langsung maupun mengunggah konten yang sudah ada dengan memanfaatkan fitur-fitur yang tersedia seperti kecepatan, filter, efek suara, penulisan teks, penambahan musik, dan sebagainya (Moekahar & Hastuti, 2022). Selain itu, pada aplikasi TikTok terdapat fitur posting ulang atau *repost* dimana pengguna dapat

mengunggah ulang konten TikTok yang bermunculan pada laman fyp (*for four page*) yang sesuai dengan yang mereka rasakan. Fitur posting ulang ini menjadi daya tarik tersendiri di kalangan remaja (Divaliani & Nurhakim, 2024). Akibatnya, aplikasi TikTok sangat digemari oleh remaja (Adisaputra, 2020).

Remaja berasal dari bahasa latin, *adalascare* yang berarti “bertumbuh” dalam fase perkembangan, masalah psikologis, sosial, dan fisik guna membentuk karakteristik dan perilaku (Parapat, 2023). Masa remaja awal Hurlock (1980) berlangsung dari usia 13 hingga 16 atau 17 tahun, dan masa remaja akhir berlangsung dari usia 16 atau 17 tahun hingga 18 tahun. Remaja butuh untuk mengungkapkan dirinya. Remaja berupaya untuk melakukan pengungkapan tentang diri mereka agar dapat menyesuaikan diri (Boer & Pratama, 2022). Media sosial telah ditunjukkan sebagai tempat yang ideal bagi remaja untuk melakukan pengungkapan diri (Waterloo dkk, 2018). TikTok dapat menjadi media bagi remaja dalam melakukan pengungkapan diri. Banyak orang terhibur karena media sosial TikTok menyampaikan informasi dengan cara yang menarik. Informasi yang disampaikan tidak hanya sebuah hiburan semata tetapi banyak konten bermanfaat yang memberikan pengetahuan dan memperluas wawasan seperti konten yang mengedukasi, berita terbaru, tips kesehatan dan kecantikan, tayangan kuliner, serta berbagi wawasan dari beberapa profesi (Luchy & Nurhidayah, 2023).

Berbagai fitur yang tersedia dalam TikTok menunjang remaja untuk mengekspresikan dirinya atau mengungkapkan emosi melalui TikTok. Bentuk pengungkapan diri yang dilakukan oleh remaja melalui TikTok meliputi membagikan kegiatan sehari-hari, berbagi pendapat, hobi, serta pengalaman dan pengetahuan yang mereka miliki. Selain itu, remaja menggunakan berbagai fitur platform, seperti video dan *background* untuk mengungkapkan perasaan dan masalah pribadi mereka (Parapat, 2023). Fitur TikTok yang saat ini sedang digemari oleh remaja yaitu fitur postingan ulang atau *repost*, dimana remaja memposting ulang konten yang bermunculan pada laman fyp (*for your page*) mereka sesuai dengan apa yang mereka alami (Divaliani & Nurhakim, 2024). Jenis konten yang diposting ulang umumnya berupa sebuah tulisan dan video yang mengungkapkan suatu perasaan tertentu. Remaja putri cenderung lebih banyak berbagi dan

menceritakan tentang diri mereka di media sosial daripada dengan remaja laki-laki, sebab mereka merasa mendapat dukungan dan perhatian lebih dari orang lain. Sebaliknya, remaja laki-laki langsung menyampaikan informasi daripada mengekspresikan perasaan pribadi mereka (Yunita, 2019).

Dalam psikologi, terdapat istilah *self-disclosure* atau pengungkapan diri yaitu memberikan informasi pribadi seperti perasaan, pikiran, dan perilaku kepada orang lain (Devito, 2016). Pengungkapan diri didefinisikan sebagai tindakan menyampaikan informasi mengenai diri sendiri secara sengaja, yang mencakup berbagai aspek pribadi melalui media lisan, tulisan, atau foto kepada individu atau kelompok (Masur, 2019). Pengungkapan diri juga memiliki makna sebagai komunikasi verbal yang dilakukan seseorang dengan bertukar informasi pribadi agar orang lain memahami dirinya (Russell, 2005). Pengungkapan diri adalah hal yang krusial karena merupakan keterampilan yang perlu dimiliki individu agar dapat berinteraksi dengan lingkungannya (Nurwidawati & Yuniar, 2013). Pengungkapan diri menurut Crisp and Tumer (2007) merupakan pengungkapan diri dalam bentuk khusus pembicaraan dimana individu menceritakan perasaan-perasaannya yang bersifat pribadi kepada orang lain.

Seiring dengan perkembangan zaman, pengungkapan diri yang dulunya hanya dilakukan secara *face to face* berkembang menjadi *screen to face* melalui media sosial. Boyd & Ellison, (2007) dalam penelitiannya menyatakan bahwa pengungkapan diri memiliki kaitan erat dengan media sosial karena mendorong pengguna untuk membuat konten secara sukarela kemudian secara tidak langsung, penggunaan media sosial juga dapat memotivasi pengguna untuk melakukan pengungkapan diri. Hal yang menjadi motivasi pengguna media sosial untuk melakukan pengungkapan diri meliputi kemampuan untuk memberikan klarifikasi kepada pengikutnya, mengekspresikan diri, meningkatkan popularitas, membangun hubungan, dan memperoleh hiburan sosial (Bazarova & Choi, 2014). Peran pengungkapan diri terlihat dalam kehidupan individu, dimana setiap individu setidaknya melakukan pengungkapan diri satu kali sehari pada media sosial atau orang lain Grene, Derlega, & Mathews dalam (Bazarova & Choi, 2014).

Berdasarkan fenomena tersebut peneliti mewawancarai dua siswa pengguna TikTok guna melakukan studi pendahuluan. Subjek pertama PS berusia 17 tahun yang berjenis kelamin perempuan mengatakan bahwa dirinya sering memposting ulang konten TikTok yang sesuai dengan perasaannya.

“Saya merasa nyaman bermain TikTok karena banyak video-video lucu yang menghibur. Saya sering memberikan likes pada konten-konten yang saya sukai dan pada komentar-komentar yang lucu. Saya selalu memposting ulang konten-konten yang sesuai dengan keadaan saya saat itu sekaligus agar teman-teman saya tau apa yang saya rasakan saat itu. Termasuk ketika ada masalah sama orang saya memposting ulang video berisi sindiran yang ditujukan kepada orang tersebut. Hampir setiap hari saya posting ulang konten di TikTok. Setiap ada tren baru saya langsung mengikutinya. Saya posting konten di TikTok tetapi jika tidak mendapat likes atau views yang banyak beberapa hari kemudian saya hapus. Saya merasa insecure kalau tidak mendapatkan banyak likes atau views.

Selanjutnya, subjek kedua NS berusia 17 tahun yang berjenis kelamin perempuan. NS mengatakan bahwa dirinya sering memposting konten di TikTok berupa kata-kata yang ia buat sendiri.

“Saya scroll TikTok ketika lagi bosan dan saya bermain TikTok bisa sampe jam 3 pagi. Saya setiap hari posting konten berisi kata-kata yang saya buat sendiri, biasanya yang sesuai sama keadaan saya dan kata-kata motivasi. Saya bisa mendapat komisi dari TikTok melalui konten-konten tersebut. Saya juga posting ulang konten-konten di TikTok yang sesuai dengan perasaan saya saat itu, tujuannya bukan agar orang lain tahu tetapi sebatas meluapkan emosi saja. Saya senang kalau mendapat banyak views dan likes ataupun komentar positif. Saya juga sering mengikuti tren baru di TikTok”

Selanjutnya, subjek ketiga RP berusia 16 tahun yang berjenis kelamin laki-laki. RP mengatakan bahwa dirinya seringkali tergoda untuk bermain TikTok ketika sedang mengerjakan tugas.

“Saya menampilkan informasi pribadi yang asli di TikTok serta saling mengikuti akun TikTok teman-teman sekolah. Terkadang saya posting video mengenai kehidupan, lalu memposting ulang video yang sesuai dengan perasaan saya, seperti saat sedang galau. Tetapi, saya jarang memberikan komentar pada suatu video di TikTok kecuali pada konten teman saya. Ketika sedang mengerjakan tugas, seringkali saya tergoda untuk lebih memilih scroll TikTok. Saya bermain TikTok kurang lebih selama 6 jam sehari, bahkan bisa bergadang sampai jam 4 pagi karena scroll TikTok”

Berdasarkan wawancara dengan ketiga subjek tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengguna TikTok mengungkapkan diri di TikTok dengan membuat konten foto atau video, melayangkan komentar pada video orang lain yang sesuai dengan keadaan diri sendiri, serta memposting ulang konten yang sesuai dengan apa yang dirasakan dan keadaan yang dialami. Namun, tingkat keterbukaan diri di TikTok dapat dilihat dari sedikit banyaknya akun pribadi diketahui oleh teman di dunia nyata.

Pada hakikatnya, TikTok sebagai media pengungkapan diri memungkinkan orang untuk mengekspresikan diri dan berinteraksi dengan orang lain. Akan tetapi, pengungkapan diri memiliki manfaat dan efek negatif. Beberapa manfaat pengungkapan diri termasuk pemahaman yang lebih baik tentang perilaku pribadi, dan kemampuan untuk membangun hubungan yang lebih signifikan dengan orang lain. Namun, efek negatif seperti pengabaian terjadi ketika kita menyadari orang lain tidak memperhatikan apapun yang kita katakan. Selain itu, hal negatif dari pengungkapan diri berupa kata-kata kasar, menyakiti perasaan orang lain akan menyebabkan individu tersebut memperoleh penolakan, hinaan, cemooh, dan dikucilkan dari lingkungan sosial (Devito, 2011). Richey dkk (2018) mengemukakan bahwa dampak positif pengungkapan diri pada media sosial adalah dapat memberikan pengaruh yang baik kepada pengikutnya saat memposting hal yang positif ke media sosial. Sebaliknya, ketika seseorang memposting hal buruk, seperti berbicara kasar, menggiring opini, dan mencemooh orang lain dapat mempengaruhi pengikutnya untuk mengikuti hal tersebut, inilah konsekuensi negatif yang ditimbulkan dari pengungkapan diri yang dilakukan di media sosial.

Fenomena yang terjadi saat ini adalah sangat terbukanya akses bagi siapa saja untuk memposting informasi, kegiatan, bahkan curahan hati di TikTok tanpa mempertimbangkan privasi dan misinformasi di dunia maya. Banyak individu yang tidak terlalu memikirkan risiko dari konten atau informasi yang mereka bagikan di media sosial, padahal informasi tersebut dapat diakses oleh publik dan berpotensi menimbulkan masalah. Remaja seringkali mengekspresikan diri dengan cara negatif, seperti mengeluh, menyindir, merendahkan diri sendiri atau orang lain, bahkan membagikan informasi bersifat pribadi dan intim. Remaja yang melakukan

pengungkapan diri negatif di media sosial sebenarnya dikendalikan sepenuhnya oleh remaja itu sendiri saat menyebarkan informasi melalui unggahan foto, video, atau tulisan. Hal itu disebut dengan kontrol diri, yaitu kemampuan individu untuk menyesuaikan seberapa banyak informasi pribadi termasuk yang bersifat negatif yang disebar di media sosial (Paramithasari & Dewi, 2013).

Kontrol diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri Gayatri & Bajirani (2024). Averill (1973), kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengatur cara mereka berpikir, bertindak, dan menginterpretasikan tindakan tertentu yang mereka lakukan (Dwi, 2021). Selanjutnya menurut Berk (2007), kontrol diri adalah kemampuan untuk mengontrol perilaku yang bertentangan dengan norma-norma di masyarakat. Menurut Zubaedi (2015), kontrol diri adalah kemampuan untuk mengontrol pikiran dan tindakan seseorang, yang memungkinkan mereka untuk menahan dorongan internal dan eksternal, sehingga dapat bertindak dengan tepat. Saat menggunakan media sosial, kontrol diri sangat diperlukan agar pengguna dapat mengontrol diri dan terhindar dari hal-hal yang dapat membahayakan (Nurhanifa, 2020).

Pengungkapan diri merupakan proses penting dalam pembentukan identitas dan relasi sosial, tetapi pada saat yang sama juga mengandung risiko. Oleh karena itu, pengungkapan diri yang tidak disertai dengan kontrol diri dapat menimbulkan dampak yang merugikan. Kontrol diri berfungsi untuk menetapkan batasan-batasan dalam cara individu berinteraksi di dunia internet, guna meminimalisir dampak negatif yang mungkin terjadi (Young, 2004).

Menurut Taylor, Peplau, dan Sears (2006), pengungkapan diri memiliki potensi negatif seperti penolakan, pengabaian, pengkhianatan, dan kehilangan kontrol. Tindakan negatif di media sosial dapat terjadi jika individu tidak dapat mengendalikan diri. Oleh karena itu, penting untuk individu berupaya mengendalikan diri dalam menggunakan media sosial untuk mengurangi konsekuensi negatif dari pengungkapan diri yang muncul pada media sosial khususnya TikTok. Remaja baiknya lebih bijak menentukan batasan-batasan dalam mengungkapkan diri di media sosial TikTok, seperti berpikir berulang kali sebelum menuliskan komentar pada video orang lain.

Tingkat pengungkapan diri yang tinggi di media sosial TikTok berpotensi menimbulkan dampak negatif bagi pengguna maupun orang lain karena mereka cenderung terbuka dan tidak memiliki batasan dalam mengungkapkan diri di TikTok. Salah satu contoh kasus pengungkapan diri yang berlebihan di TikTok adalah seorang Tiktoker bernama Riezky Kabah yang mengunggah sebuah video ujaran kebencian berupa penghinaan terhadap guru, ia menyebutkan bahwa semua guru berperilaku jahat dan melakukan korupsi. Hal ini memicu kontroversial publik hingga PGRI Kalimantan Barat melaporkan Riezky Kabah ke Polda Kalimantan Barat.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sari & Kustanti (2020) mengenai “Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Pengungkapan Diri pada Remaja Pengguna Media Sosial Instagram”, telah memperoleh hasil pengungkapan diri dipengaruhi oleh variabel kontrol diri ($F=105,227$, $P<0.05$), sehingga hipotesis terbukti. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Nawangsari dkk (2024), yaitu “Peran Kontrol Diri dalam *Self Disclosure* di Kalangan Generasi Z Pengguna Tiktok”. Penelitian menunjukkan hasil bahwa kontrol diri berperan penting dalam *self disclosure* pada generasi Z pengguna TikTok. Nilai yang diperoleh sebesar 56.9% kontrol diri mempengaruhi *self disclosure*, sementara 43.1 % dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Selain itu, pengungkapan diri juga dipengaruhi oleh jenis kelamin Devito (2011). Devito mengatakan bahwa laki-laki cenderung terbuka untuk berbagi informasi kepada orang yang mereka percaya, sedangkan perempuan cenderung lebih terbuka terhadap orang yang mereka sukai. Hungu (2007) menyatakan bahwa jenis kelamin adalah variasi biologis yang membedakan laki-laki dan perempuan. Studi Prakoso (2010) menemukan bahwa perbedaan jenis kelamin dapat menyebabkan perbedaan pengungkapan diri, dimana laki-laki cenderung menahan dan menyembunyikan perasaannya daripada mengungkapkannya, sementara perempuan lebih terbuka dalam membicarakan hal-hal yang bersifat pribadi. Semua aspek kehidupan manusia dipengaruhi oleh jenis kelamin (Josefsson dkk, 2019), termasuk dalam hal cara individu berinteraksi dan menyampaikan informasi pribadi kepada orang lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Gulo & Ambarita (2023) yang berjudul “Perbedaan *Self-Disclosure* pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial “Instagram” Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan” menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap *self-disclosure* pada dewasa awal pengguna media sosial “Instagram” di Universitas HKBP Nommensen Medan. Sementara dalam Widiyawati & Wulandari (2021) yang berjudul “Pengungkapan Diri melalui Media Sosial dan Komunikasi Interpersonal Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Siswa” menyatakan bahwa tidak ada perbedaan pengungkapan diri yang signifikan antara laki-laki maupun perempuan.

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas dan penelitian terdahulu mengenai pengungkapan diri menunjukkan adanya keterkaitan antara kontrol diri dan jenis kelamin terhadap pengungkapan diri. Oleh karena itu, peneliti mengambil judul “Hubungan Antara Kontrol Diri dan Jenis Kelamin dengan Pengungkapan Diri pada Pengguna TikTok di SMA X”. Penelitian ini tidak sama dengan penelitian sebelumnya, sebab kategori kelompok usia serta jenis media sosial yang diteliti berbeda, dikarenakan peneliti ingin membuktikan apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dan jenis kelamin dengan pengungkapan diri yang dilakukan di media sosial TikTok.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dan jenis kelamin dengan pengungkapan diri pada pengguna TikTok di SMA X?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dan jenis kelamin dengan pengungkapan diri pada pengguna TikTok di SMA X.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan referensi di bidang psikologi sosial mengenai hubungan antara kontrol diri dan jenis kelamin dengan pengungkapan diri pada siswa pengguna media sosial TikTok.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada masyarakat khususnya bagi remaja pengguna TikTok agar lebih bijak dan positif dalam menggunakan media sosial TikTok serta sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan riset mengenai penelitian terkait.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengungkapan Diri

1. Pengertian Pengungkapan Diri

Pengungkapan diri dalam bahasa Inggris adalah *self disclosure*, “self” yang berarti diri dan “*disclosure*” yang berarti pengungkapan sehingga *self-disclosure* memiliki arti pengungkapan diri. Dalam APA (2015) pengungkapan diri adalah suatu tindakan membagikan informasi pribadi atau tentang diri seseorang kepada orang lain. Pengungkapan diri dapat mempererat rasa kedekatan dan keintiman antar dua orang atau lebih. Devito (2011) Pengungkapan diri adalah bentuk komunikasi ketika individu mengungkapkan informasi yang tersembunyi tentang diri kepada orang lain. Jenis informasi yang diungkap dapat bervariasi, mulai dari yang bersifat umum hingga sangat dalam. Pengungkapan diri terjadi ketika pesan yang disampaikan dapat diterima dan dipahami oleh setidaknya satu individu lain, serta proses ini dapat membangun rasa saling percaya serta memperkuat hubungan interpersonal.

Menurut Hargie (2011), pengungkapan diri yaitu ketika satu individu mengomunikasikan baik secara verbal maupun nonverbal mengenai informasi pribadi yang tidak diketahui oleh individu yang lain. Dalam hal ini, memberitahu nama kepada teman dekat tidak dianggap sebagai pengungkapan diri karena informasi tersebut sudah diketahui, sedangkan memberitahu nama kepada orang lain yang sama sekali tidak dikenal dianggap sebagai pengungkapan diri. Jourard dalam Kristianti & Kristinawati (2021), pengungkapan diri ialah berbicara tentang diri sendiri kepada orang lain, sehingga orang tersebut dapat memahami apa yang dirasakan, dipikirkan, dan diinginkan oleh individu. Informasi yang disampaikan meliputi identitas diri, perasaan, pikiran, penilaian terhadap situasi sekitar, pengalaman masa lalu serta rencana masa depan. Wheelless & Grotz (1976), menyatakan bahwa pengungkapan diri merupakan menyampaikan pesan mengenai diri seseorang kepada orang lain.

Morton dalam Zulkifli (2018), mendefinisikan pengungkapan diri sebagai proses menyampaikan perasaan dan informasi personal kepada orang lain. Pengungkapan diri ini terdiri dari dua aspek, yakni aspek deskriptif dan evaluatif. Aspek deskriptif menggambarkan data diri, seperti usia, tempat tinggal, atau pekerjaan yang tidak diketahui oleh orang lain. Sementara aspek evaluatif, yaitu menyampaikan perasaan atau pendapat pribadi, seperti hal yang disukai atau tidak disukai terhadap seseorang.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengungkapan diri merupakan suatu tindakan membagikan informasi pribadi yang biasanya disembunyikan kepada orang lain. Informasi yang disampaikan meliputi data diri, perasaan, pikiran, tanggapan terhadap lingkungan, pengalaman masa lalu serta rencana atau harapan masa depan.

2. Teori Pengungkapan Diri

a. Teori Johari Window

Salah satu teori yang menjelaskan tentang pengungkapan diri adalah teori Johari Window yang dikembangkan oleh Joseph Lutf dan Harry Ingham (Utama & Hidayat, 2025). Teori ini menekankan konsep akan pentingnya membuka diri dan bersikap terbuka kepada orang lain. Teori ini menggambarkan bagaimana individu berinteraksi dengan orang lain melalui empat bagian kepribadian yang ada dalam diri seseorang. Johari Window dibagi menjadi empat bagian yang menggambarkan bagaimana individu berinteraksi dan menampilkan bagian-bagian dari dirinya:

1) Area Terbuka (*Open Self*)

Bagian ini mencakup informasi, perilaku, perasaan, dan sikap yang diketahui oleh diri sendiri dan orang lain. Misalnya identitas seperti nama, pekerjaan, usia, agama, atau hobi. Komunikasi terbuka dapat memperluas wilayah ini, sementara jika komunikasi semakin tertutup, wilayah ini akan mengecil.

2) Area Buta (*Blind Self*)

Bagian ini berisi informasi tentang diri yang diketahui oleh orang lain, tetapi tidak disadari oleh diri sendiri. Misalnya kebiasaan buruk atau

kekurangan yang tidak disadari. Wilayah ini sulit untuk dihilangkan sepenuhnya, tetapi dapat diperkecil dengan menerima umpan balik dari orang lain serta mengevaluasi norma atau aturan yang berlaku di masyarakat.

3) Area Tertutup (*Hidden Self*)

Bagian ini berisi informasi yang diketahui oleh diri sendiri tetapi disembunyikan dari orang lain, seperti perasaan pribadi, rahasia, atau pengalaman masa lalu. Terdapat dua konsep terkait wilayah ini, yaitu *underdisclosure* dan *overdisclosure*. *Underdisclosure* yaitu kebiasaan menyembunyikan informasi yang seharusnya dapat dibagikan. Sementara *overdisclosure* yaitu mengungkapkan hal-hal sensitif yang seharusnya tidak perlu dibagikan seperti masalah keluarga, keuangan, atau kegagalan.

4) Area Gelap (*Unknown Self*)

Bagian ini mewakili aspek diri yang tidak diketahui oleh diri sendiri maupun orang lain, seperti potensi yang belum tereksplorasi atau reaksi bawah sadar terhadap situasi tertentu. Area ini bisa terungkap melalui refleksi diri, interaksi yang terbuka, atau tes proyektif dan mimpi.

b. Teori *Communication Privacy Management* (CPM)

Teori *Communication Privacy Management* (CPM) diperkenalkan oleh Sandra Petronio, menjelaskan bagaimana individu mengatur informasi pribadi yang dimilikinya. Teori ini berfokus pada cara berpikir dan berkomunikasi seseorang dalam menangani data pribadi atau rahasia. Individu secara aktif menetapkan batasan antara ruang publik dan privat serta memutuskan mana perasaan dan pemikiran yang akan dibagikan kepada orang lain maupun yang sebaiknya dirahasiakan untuk diri sendiri (Morissan, 2013).

3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Pengungkapan Diri

Devito (2011), Pengungkapan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

- a. Efek diadik, pengungkapan diri bersifat timbal balik. Interaksi antara kedua belah pihak akan terjadi ketika pengungkapan diri diterima dengan keterbukaan dari lawan bicara. Ketika individu membagikan informasi yang bersifat pribadi, mereka biasanya mengharapkan respons yang serupa. Dalam hal ini, mereka berharap orang lain memperlakukan hal yang sama sebagaimana mereka memperlakukan orang lain.
- b. Besaran kelompok, pengungkapan diri cenderung sering terjadi dalam komunikasi dengan kelompok kecil dibanding kelompok besar. Alasannya karena dalam kelompok kecil, kita lebih mudah mengontrol arah komunikasi dan menerima umpan balik dari lawan bicara. Proses komunikasi akan terus berlangsung jika lawan komunikasi merespon dengan baik mengenai pengungkapan diri yang kita lakukan.
- c. Topik bahasan, berdampak pada jumlah dan jenis pengungkapan diri. Pada awalnya, individu cenderung membicarakan hal-hal yang bersifat umum. Seiring waktu dan kedekatan, topik pembicaraan akan semakin mendalam. Topik yang cenderung dibahas seperti pekerjaan, hobi atau informasi yang menguntungkan. Tidak mungkin individu membahas hal-hal yang sangat intim seperti kehidupan seksual dengan orang yang baru dikenal. Ketika suatu topik semakin pribadi atau negatif, maka semakin sedikit pula individu akan mengungkapkan dirinya.
- d. Valensi, yang berkaitan dengan sifat pengungkapan diri yang baik atau buruk. Umumnya, seseorang cenderung lebih terbuka dengan orang-orang yang disukai atau sudah akrab begitupun sebaliknya. Individu cenderung suka mengungkapkan diri yang positif dibandingkan yang negatif.
- e. Jenis kelamin, yang merupakan komponen penting dalam proses pengungkapan diri. Menurut penelitian, perempuan lebih sering mengungkapkan diri dibanding laki-laki. Laki-laki mengungkapkan diri pada orang yang dipercayai sedangkan wanita pada orang-orang yang disukai.

Perempuan cenderung lebih terbuka dalam membagikan informasi daripada laki-laki.

- f. Ras, nasionalitas, dan usia, perbedaan tersebut melihatkan ada perbedaan seseorang dalam melakukan pengungkapan diri. Misalnya, orang-orang Asia cenderung lebih tertutup dibandingkan dengan orang-orang Amerika. Sama halnya dengan usia, seseorang yang berusia antara 17-50 tahun cenderung lebih banyak melakukan pengungkapan diri.
- g. Mitra dalam hubungan menentukan seberapa dalam individu mengungkapkan dirinya. Individu mengungkapkan diri kepada mereka yang dianggap sebagai sahabat, pasangan, atau keluarga. Selain itu, respon lawan bicara juga berpengaruh, jika mereka penuh perhatian maka individu akan mengungkapkan dirinya, dan sebaliknya individu akan memilih untuk menutup diri jika mendapatkan respon yang tidak baik.
- h. Kepribadian individu memberikan pengaruh terhadap pengungkapan diri. Individu yang pandai bersosialisasi atau *ekstrovert* cenderung lebih banyak mengungkapkan diri daripada dengan individu yang tidak pintar bergaul atau *introvert*. Individu yang kurang percaya diri cenderung jarang mengungkapkan dirinya daripada dengan yang lihai berkomunikasi.
- i. Media, media yang digunakan untuk berkomunikasi dapat mempengaruhi seberapa banyak individu melakukan pengungkapan diri. Umumnya individu mengungkapkan diri dengan bertatap muka secara langsung. Namun, dengan kemajuan teknologi, individu juga dapat mengungkapkan diri melalui media sosial secara *online*.

Liwilery (2015), terdapat enam faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri, antara lain:

- a. Konsep diri, seseorang yang memahami diri sendiri akan menyadari pentingnya interaksi sosial dan pengungkapan diri karena pengungkapan diri yang dilakukan ini dapat memberikan pandangan baru berdasarkan sudut pandang lain serta mengetahui bagaimana individu memahami serta memperlakukan kita.

- b. Harga diri, seseorang yang memiliki harga diri tinggi dapat lebih mudah untuk interaksi dengan orang lain serta melakukan aktivitas sosial. Adanya interaksi yang dilakukan ini akan mempermudah terjadinya pengungkapan diri seseorang kepada orang lain. Harga diri ini mempengaruhi bagaimana individu bersikap terhadap dirinya dan orang melalui pengungkapan diri.
- c. Kesadaran diri, seseorang yang melakukan pengungkapan diri dapat menilai kebutuhan, emosi, serta aspek psikologis sendiri dengan lebih akurat. Selain itu individu akan lebih memahami dirinya sendiri dan menerima masukan atau pandangan yang diberikan oleh orang lain dalam proses pengungkapan diri tersebut.
- d. Jenis kelamin, berdasarkan penelitian ditemukan bahwa wanita cenderung lebih terbuka dalam hal pengungkapan diri dibandingkan pria, dan salah satu alasan yang sering dikemukakan adalah perbedaan dalam cara wanita dan pria berhubungan dengan perasaan dan emosi mereka. Sejak usia dini, banyak budaya mengajarkan wanita untuk lebih ekspresif tentang perasaan mereka dan untuk mencari dukungan emosional dari orang lain. Wanita seringkali didorong untuk berbagi dan mendiskusikan perasaan mereka sedangkan laki-laki dituntut untuk kuat serta menutupi perasaan mereka. Wanita cenderung memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang lebih kuat dalam hal mendengarkan dan berbagi perasaan yang mendukung pengungkapan diri yang lebih besar.
- e. Faktor budaya, adanya nilai serta budaya yang berbeda akan berpengaruh terhadap tingkat pengungkapan diri seseorang. Selain itu, adanya kekerabatan dan persamaan budaya yang dimiliki akan mempengaruhi seberapa besar pengungkapan diri yang dilakukan.

Gayatri & Bajirani, (2024) telah menemukan empat faktor yang mempengaruhi perilaku pengungkapan diri remaja di media sosial, yaitu:

- a. Faktor Personal, mencakup aspek seperti, status identitas diri, harga diri, fase pubertas, sifat kepribadian ekstrovert, kontrol diri, serta persepsi terhadap risiko privasi.

- b. Faktor Interpersonal, meliputi kedekatan dalam pertemanan, rasa percaya, serta kesenangan dalam menjalin dan mempertahankan hubungan sosial.
- c. Faktor Motivasional, terdiri dari dorongan untuk mencapai tujuan sosial seperti popularitas dan penerimaan, serta kebutuhan afiliasi.
- d. Faktor Afektif, meliputi kecerdasan emosional dan tingkat kesepian yang dialami remaja.

4. Aspek – Aspek dalam Pengungkapan Diri

Menurut Devito (2011), terdapat 5 aspek dari pengungkapan diri, yaitu:

- a. Jumlah (*amount*) yaitu bentuk pengungkapan diri yang dapat diukur dengan melihat frekuensi seseorang berbicara mengenai dirinya, serta waktu yang dibutuhkan untuk menyampaikan keterbukaan kepada orang lain.
- b. Valensi (*valence*) merujuk pada pengungkapan diri mengenai hal-hal baik atau buruk. Seseorang bisa berbicara tentang hal-hal yang seru, memberikan pujian terhadap dirinya sendiri, atau bahkan merendahkan dirinya.
- c. Akurasi/kejujuran (*accuracy/honestly*) berkaitan dengan kepastian dan kejujuran dalam pengungkapan diri. Kepastian pengungkapan ini bergantung pada sejauh mana seseorang mengenal diri sendiri. Kejujuran bisa berupa penyampaian yang sebenarnya atau bisa juga berlebihan, menyembunyikan bagian penting, atau bahkan berbohong.
- d. Niat (*intention*) mengacu pada seberapa besar kemampuan seseorang untuk mengungkapkan apa yang ingin dia ungkapkan dan seberapa sadar dia dalam mengontrol dan menyaring informasi yang akan dibagikan pada orang lain.
- e. Intimasi (*intimacy*) menggambarkan sejauh mana individu mampu mengungkapkan hal-hal paling pribadi dalam hidup mereka secara rinci.

Altman dan Taylor (1973) mengungkapkan beberapa aspek-aspek pengungkapan diri yaitu:

- a. Ketepatan, aspek ini merujuk pada kesesuaian informasi yang diungkapkan dengan fakta dan nilai sosial di masyarakat.
- b. Motivasi, meliputi alasan dibalik seseorang mengungkapkan dirinya, yang dapat berasal dari dorongan internal ataupun pengaruh eksternal.

- c. Waktu, sangat penting untuk pengungkapan diri. Misalnya, ketika individu sedang menghadapi masalah, dorongan untuk mengungkapkan perasaan atau informasi pribadi biasanya akan meningkat.
- d. Intensitas, pengungkapan diri dilakukan secara aktif oleh individu umumnya dipicu oleh berbagai pengalaman atau situasi yang mereka hadapi dalam kehidupan.
- e. Kedalaman, pengungkapan diri permukaan dilakukan kepada orang baru sedangkan pengungkapan diri mendalam dilakukan kepada orang dekat, seperti keluarga atau sahabat.

Menurut Wheelless & Grotz (1976), aspek-aspek pengungkapan diri diantaranya sebagai berikut:

- a. Tujuan (*intent of disclosure*), adalah keinginan individu untuk berbagi informasi kepada orang lain serta kemampuannya untuk mengontrol informasi yang diungkap. Aspek ini mencakup upaya untuk mendekatkan diri dengan orang-orang di media sosial guna melakukan pengungkapan diri
- b. Jumlah atau ukuran (*amount of disclosure*), berhubungan dengan frekuensi atau seberapa sering individu melakukan pengungkapan diri, yang dilihat dari durasi pesan dan dibutuhkan untuk mengungkapkan diri. Individu yang memiliki kesamaan lebih banyak mengungkapkan banyak hal karena merasa lebih dikenal dan dipahami.
- c. Positif – negatif, mengacu pada sisi positif dan negatif dari pengungkapan diri. Individu dapat mengungkapkan hal-hal yang menyenangkan atau tidak menyenangkan tentang dirinya. Individu yang berbicara hal menyenangkan dapat merasakan emosi positif dan akan menerima tanggapan positif. Sebaliknya, jika hal yang diungkapkan tidak menyenangkan maka akan menerima tanggapan negatif pula.
- d. Kejujuran dan ketepatan (*honest accuracy of disclosure*), mengacu pada sejauh mana individu jujur dan tepat dalam melakukan pengungkapan diri, artinya tidak menambahi atau mengurangi informasi yang sesungguhnya.

- e. Kedalaman (*depth intimacy*), mengutarakan sejauh mana informasi yang diungkapkan oleh individu mengenai dirinya, baik yang bersifat umum maupun pribadi kepada teman atau orang lain. Semakin dalam informasi yang diungkapkan maka akan semakin jelas pemahaman yang diperoleh dan mengurangi menghindari kesalahpahaman.

Berdasarkan pemaparan aspek pengungkapan diri diatas, penelitian ini merujuk pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Wheelless & Grotz (1976) yang mencakup lima aspek diantaranya yaitu tujuan (*intent to disclosure*), jumlah atau ukuran (*amount of disclosure*), positif-negatif (*the positive-negative nature of disclosure*), kejujuran dan ketepatan (*the honesty-accuracy of disclosure*), serta kedalaman (*general depth-control of disclosure*).

5. Manfaat Pengungkapan Diri

Devito (2011), pengungkapan diri memiliki manfaat bagi individu maupun hubungan antar individu, antara lain:

- a. Pemahaman diri, dengan melakukan pengungkapan diri individu dapat memperoleh sudut pandang baru terhadap dirinya sehingga memungkinkan pemahaman yang lebih dalam mengenai perilaku dan karakter pribadi.
- b. Komunikasi yang lebih efektif, pengungkapan diri membantu meningkatkan efektivitas komunikasi sebab pemahaman terhadap pesan orang lain sangat bergantung pada seberapa baik kita mengenal individu tersebut. Ketika individu bersedia membuka diri dan merespons keterbukaan orang lain, maka interaksi komunikasi menjadi lebih lancar.
- c. Kemampuan menghadapi masalah, individu yang bersikap lebih terbuka lebih mudah dalam menyelesaikan permasalahan karena mereka cenderung tidak ragu untuk berbagi cerita dan meminta saran dari orang lain. Sebaliknya, kurangnya keterbukaan dapat menghambat komunikasi yang sehat, dan membuat individu rentan dalam mengambil keputusan yang kurang tepat.
- d. Kedekatan hubungan, pengungkapan diri merupakan kunci terciptanya hubungan yang mendalam dan bermakna. Dengan bersikap terbuka,

individu menyampaikan bahwa mereka mempercayai dan menghargai orang lain, serta peduli terhadap kualitas hubungan yang terjalin.

Harapat (2018) mengungkapkan terdapat empat manfaat pengungkapan diri, yaitu:

- a. Pengetahuan diri, pengungkapan diri memainkan peran penting dalam memahami perilaku individu. Melalui proses ini, individu dapat menggali lebih dalam mengenai motivasi, nilai dan pola perilaku yang mendukung pengambilan keputusan yang lebih tepat.
- b. Kemampuan mengatasi kesulitan, pengungkapan diri berfungsi untuk membantu individu dalam menghadapi masalah dan kesulitan emosional, termasuk perasaan bersalah, baik melalui percakapan maupun tulisan tentang pengalaman dan perasaan. Berbagi perasaan dengan orang lain dapat mengurangi beban emosional dan memperkuat dukungan sosial yang penting untuk pemulihan emosional.
- c. Efisiensi komunikasi, proses pengungkapan diri dapat meningkatkan kualitas komunikasi dengan cara membagikan perasaan, pemikiran, dan pengalaman secara jelas. Pengungkapan diri yang dilakukan dapat membantu mencegah kesalahpahaman yang bisa terjadi akibat kurangnya komunikasi yang jujur.
- d. Kedalaman hubungan, proses pengungkapan diri berpotensi untuk memperdalam hubungan interpersonal dengan menciptakan kedekatan emosional dan membangun kepercayaan. Pembagian aspek-aspek pribadi memberikan ruang bagi individu lain untuk lebih memahami dan menerima perilaku pengungkapan diri, yang pada akhirnya memperkuat hubungan yang terjalin.

B. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur perilaku diri sendiri dalam menghadapi berbagai situasi dan kondisi lingkungan (Ghufron, M. N., & Risnawita, 2010). Menurut Averill (1973), kontrol diri merupakan variabel psikologis yang sederhana terdiri dari tiga aspek utama, yaitu kemampuan seseorang untuk mengubah tingkah laku, kemampuan untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan melalui proses interpretasi, serta kemampuan untuk menentukan tindakan berdasarkan keyakinan pribadi. Sementara Goldfried & Merbaum (1973) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu dalam mentransformasikan perilaku dan emosi negatif menjadi perilaku dan emosi yang lebih positif. Menurut Beck (2011), kontrol diri memiliki fungsi utama untuk mencegah individu melakukan tindakan yang menyimpang dari norma sosial yang berlaku.

Kartini & Kartono (2000), menyebutkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengatur perilakunya sendiri. Chaplin (2006) memaparkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan tingkah lakunya sendiri, serta kapasitas untuk mengendalikan dorongan-dorongan atau tindakan yang bersifat impulsif. Selain itu Hurlock (1980) menjelaskan bahwa kontrol diri berperan dalam pembentukan perilaku melalui keterlibatan kemampuan kognitif, sehingga individu dapat bertindak selaras dengan norma. Sehubungan dengan ini, kontrol diri tidak hanya berfungsi untuk mengatur sikap dan perilaku, tetapi juga memberikan penilaian terhadap situasi sebelum individu merespon atau membuat keputusan. Sementara itu, Skinner (2013) mendefinisikan kontrol diri sebagai tindakan individu untuk mengarahkan perilakunya dengan menghindari pengaruh negatif yang dapat mengganggu pola pikir, sehingga individu mampu berperilaku selaras dengan norma sosial.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam mengarahkan perilaku, mengendalikan dorongan, dan mempertimbangkan situasi dengan baik agar dapat bertindak selaras dengan norma yang berlaku.

2. Faktor – Faktor Kontrol Diri

Menurut Rice (2000), terdapat lima faktor yang bisa memengaruhi kualitas kontrol diri individu, yaitu:

a. *Physical Neglect* (Penelantaran Fisik)

Kondisi ketika kebutuhan dasar fisik seperti makanan, pakaian, dan tempat tinggal tidak terpenuhi secara layak.

b. *Emotional Neglect* (Penelantaran Emosional)

Kurangnya perhatian terhadap kebutuhan emosional individu, misalnya tidak mendapatkan kasih sayang atau dukungan secara emosional.

c. *Intellectual Neglect* (Penelantaran Intelektual)

Tidak diberikannya stimulasi atau pengalaman intelektual yang cukup, misalnya ketika perilaku menyimpang tidak diberi arahan atau konsekuensi yang mendidik.

d. *Social Neglect* (Penelantaran Sosial)

Ketiadaan dukungan atau penerimaan dari lingkungan sosial, yang menyebabkan individu kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.

e. *Moral Neglect* (Penelantaran Moral)

Tidak terpenuhinya kebutuhan individu untuk memperoleh nilai-nilai moral yang positif, yang penting dalam membentuk perilaku yang sesuai dengan norma sosial.

Sementara itu, menurut Ghufroon, M. N., & Risnawita (2010), terdapat dua faktor utama yang memengaruhi kemampuan kontrol diri individu, yaitu:

a. Faktor Internal

Faktor dari dalam diri individu yang dapat memengaruhi tingkat kontrol diri, salah satunya adalah usia. Semakin dewasa seseorang, maka kemampuan dalam mengendalikan diri pun cenderung semakin baik. Pertambahan usia biasanya sejalan dengan peningkatan kemampuan

kognitif dan kedewasaan dalam menilai tindakan serta sikap yang pernah dilakukan, mulai dari masa sekolah hingga dewasa. Misalnya, anak-anak usia sekolah dasar umumnya belum memiliki kontrol diri yang maksimal, tetapi seiring bertambahnya usia, mereka akan menjadi lebih mampu mengatur emosi dan perilaku secara bijak.

b. Faktor Eksternal

Faktor luar diri seperti lingkungan sosial juga sangat berpengaruh terhadap perkembangan kontrol diri. Dukungan sosial dari orang-orang di sekitar bisa menentukan bagaimana seseorang bertindak dalam berbagai situasi. Selain itu, lingkungan keluarga juga sangat penting, orang tua yang disiplin dan menerapkan kedisiplinan kepada seluruh anggota keluarga dapat membentuk perilaku disiplin pada anak. Kedisiplinan ini merupakan salah satu indikator dari kontrol diri. Dengan pembiasaan disiplin, individu diharapkan dapat bertindak sesuai dengan aturan dan mampu mempertanggungjawabkan tindakannya.

3. Fungsi Kontrol Diri

Menurut Messina (2003), kontrol diri memiliki beberapa fungsi penting dalam kehidupan individu, diantaranya:

a. Menetapkan Batasan terhadap Orang Lain

Kontrol diri memungkinkan seseorang untuk menetapkan batasan pribadi dalam berinteraksi dengan orang lain, terutama yang berkaitan dengan kepentingan dan kebutuhan diri sendiri. Fungsi ini penting untuk mencegah terjadinya konflik akibat pelanggaran batas pribadi. Jika individu tidak mampu menjaga batas tersebut, bisa saja ia mengabaikan kebutuhan pribadinya demi orang lain.

b. Mengendalikan Hasrat untuk Mengatur Orang Lain

Kontrol diri juga berperan dalam mencegah dorongan untuk mendominasi atau mengatur kehidupan orang lain. Dengan pengendalian diri, individu belajar untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan memberi ruang bagi orang lain untuk mengatur kehidupannya sendiri.

c. Menekan Perilaku Negatif

Individu dengan pengendalian diri yang baik cenderung dapat mengatur tindakannya agar tetap selaras norma sosial yang berlaku. Dengan demikian, potensi untuk bertindak menyimpang atau negatif dapat ditekan.

d. Menjaga Keseimbangan Hidup

Kontrol diri membantu individu dalam merencanakan dan mengelola keinginannya agar tetap sejalan dengan kebutuhan hidup. Hal ini memungkinkan individu untuk hidup lebih teratur dan seimbang, baik secara fisik, emosional, maupun sosial.

Selanjutnya, kontrol diri memiliki beberapa fungsi bagi individu, antara lain:

a. Mengatur Perilaku dan Emosi

Fungsi utama kontrol diri adalah menahan dorongan dan mengarahkan perilaku untuk tetap sesuai norma yang ditetapkan. Individu dengan kontrol diri baik akan lebih mampu dalam mengatur emosi negatif, seperti cemas, marah, atau frustrasi (Tangney dkk, 2004).

b. Mendukung Pengambilan Keputusan yang Rasional

Kontrol diri membantu individu dalam memilih tindakan yang rasional, bukan hanya berdasarkan dorongan emosional sesaat. Hal ini penting untuk membantu individu dalam menghadapi konflik (Baumeister dkk, 2007).

c. Menunda Kepuasan

Menurut Mischel (1996) dalam penelitiannya, kontrol diri terbukti mampu membantu individu menunda kepuasan jangka pendek demi memperoleh pencapaian lebih baik di masa mendatang. Fungsi ini sangat berkaitan dengan kesuksesan akademik, karier, dan hubungan interpersonal.

d. Mendukung Regulasi Sosial

Menurut Goleman (1995), kemampuan seseorang dalam mengatur diri memungkinkan terciptanya interaksi sosial yang penuh empati, toleransi, dan keterbukaan terhadap perspektif orang lain.

4. Jenis-Jenis Kontrol Diri

Menurut Block & Kremen (1996), terdapat beberapa bentuk kontrol diri yang dimiliki individu, yaitu:

a. *Over Control* (Pengendalian Diri Berlebihan)

Jenis kontrol diri ini ditandai dengan pengendalian diri yang terlalu kuat, sehingga individu kesulitan untuk mengekspresikan diri secara bebas. Orang dengan *over control* cenderung terlalu menahan diri terhadap berbagai rangsangan atau dorongan, yang dalam jangka panjang bisa menimbulkan rasa bosan, tertekan, atau kelelahan emosional.

b. *Under Control* (Pengendalian Diri Rendah)

Pada jenis ini, individu tidak mampu menahan dorongan dalam dirinya sehingga sering bertindak secara impulsif. Mereka cenderung mengambil keputusan secara tergesa-gesa tanpa mempertimbangkan konsekuensinya dengan matang, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kesalahan dalam bertindak.

c. *Appropriate Control* (Pengendalian Diri yang Tepat)

Merupakan bentuk pengendalian diri yang seimbang, dimana individu mampu merespons dorongan internal secara bijak dan terkendali. Individu dengan jenis kontrol diri ini mampu membuat keputusan yang tepat serta mempertimbangkan langkah-langkah yang rasional dalam merencanakan tindakan.

Menurut Averill (1982), kontrol diri memiliki tiga jenis utama:

a. *Behavioral Control* (Kontrol Perilaku)

Merupakan kemampuan kontrol individu untuk mengendalikan tindakannya secara langsung. Individu dengan kontrol perilaku yang baik mampu menahan diri dari perilaku impulsif dan dapat bertindak sesuai dengan tujuan jangka panjang, bukan sekadar kepuasan sesaat.

b. *Cognitive Control* (Kontrol Kognitif)

Kontrol kognitif berkaitan dengan cara individu memproses, menafsirkan, dan memberikan makna terhadap suatu peristiwa. Dalam situasi yang

menekan atau memicu stress, individu dapat mengatur persepsinya agar tetap tenang, realistis, dan berpikir jernih.

c. *Decisional Control* (Kontrol Keputusan)

Komponen ini adalah kemampuan individu dalam memutuskan sesuatu secara mandiri berdasarkan pemikiran yang matang dan tidak terburu-buru. Individu dengan kontrol keputusan yang baik akan cenderung memperhitungkan berbagai alternatif sebelum memiliki suatu tindakan.

5. Aspek – Aspek Kontrol Diri

Menurut Averill (1973), kontrol diri terdiri dari beberapa aspek, yaitu sebagai berikut:

a. *Behavioral Control* (Kontrol Perilaku)

Kemampuan individu dalam mengatur perilaku dan emosinya ketika menghadapi berbagai situasi menunjukkan tingkat kontrol diri yang baik. Dengan kemampuan ini, individu dapat memilih tindakan yang tepat, baik dalam situasi positif maupun negatif. Terdapat dua komponen dalam kontrol perilaku, antara lain:

1. *Regulated Administration*

Merujuk pada kemampuan untuk mengatur dan menyesuaikan perilaku dengan kondisi yang sedang dihadapi.

2. *Stimulus Modification*

Kemampuan individu untuk mengubah atau menyesuaikan perilakunya saat menerima rangsangan, baik yang bersifat positif maupun negatif.

b. *Cognitive Control* (Kontrol Kognitif)

Ini adalah proses pengendalian diri yang melibatkan fungsi kognitif, dimana otak memproses stimulus negatif secara rasional agar respons perilaku tetap terkendali. Aspek ini mencakup dua komponen utama, yaitu:

1. *Information Gain*, yaitu proses memperoleh dan memahami informasi sehingga individu dapat membentuk persepsi terhadap apa yang diterima.

2. *Appraisal*, yaitu penafsiran mendalam atas informasi yang telah diperoleh untuk menghindari kesimpulan yang terburu-buru atau bias negatif. Kedua

komponen ini bekerja sama untuk menghasilkan penilaian yang seimbang dan rasional.

c. *Decisional Control* (Kontrol Pengambilan Keputusan)

Kemampuan untuk mengambil keputusan secara tepat dalam berbagai situasi. Individu dengan kontrol ini cenderung menganalisis dan menyeleksi informasi terlebih dahulu untuk menghindari keputusan impulsif yang kurang dipertimbangkan.

d. *Informational Control* (Kontrol Informasi)

Mengakses dan memahami informasi yang lebih luas membantu individu dalam menghadapi stimulus secara lebih baik serta mencegah dampak negatif yang berkelanjutan.

e. *Retrospective Control* (Kontrol Retrospektif)

Merupakan proses evaluasi ulang terhadap informasi yang telah diperoleh, dengan tujuan untuk menghindari kesalahpahaman yang dapat menimbulkan dampak negatif.

Sementara itu, menurut Tangney dkk (2004), ada lima aspek kontrol diri yang lain, yaitu:

a. *Self Discipline* (Disiplin Diri)

Kemampuan untuk tetap konsisten dan mengontrol diri dalam menjalani aktivitas sehari-hari, bahkan ketika dihadapkan pada gangguan atau godaan.

b. *Deliberate or Non-impulsive* (Tindakan yang Tidak Impulsif)

Kemampuan memberikan respons yang positif dan penuh pertimbangan terhadap suatu peristiwa. Individu yang memiliki aspek ini dapat berpikir panjang sebelum bertindak.

c. *Healthy Habits* (Kebiasaan Sehat)

Pola hidup sehat mendukung terbentuknya kontrol diri yang baik. Individu dengan kebiasaan sehat cenderung lebih mampu menahan diri dari perilaku negatif dan berpikir dengan jernih.

d. *Work Ethic* (Etika Kerja)

Kontrol diri yang baik membantu seseorang untuk bekerja secara profesional tanpa terpengaruh oleh faktor yang merugikan.

e. *Reliability* (Kehandalan)

Kemampuan untuk merancang dan mengantur tujuan hidup dalam jangka pendek maupun jangka panjang yang akan mempengaruhi tindakan-tindakan di masa depan.

Berdasarkan pemaparan aspek kontrol diri diatas, penelitian ini merujuk pada aspek-aspek kontrol diri yang dipaparkan oleh Tangney dkk (2004), yakni yang terdiri dari lima aspek, diantaranya kedisiplinan diri (*self discipline*), tindakan yang tidak impulsif (*deliberate or non-impulsive*), kebiasaan sehat (*healthy habits*), etika kerja (*work ethic*), dan kehandalan (*reliability*).

C. Jenis Kelamin

Baron & Byrne (2003), Jenis kelamin merupakan konsep biologis yang didasarkan pada perbedaan struktur fisik dan anatomi laki-laki dan perempuan. Hungu (2016), jenis kelamin adalah perbedaan secara biologis sejak lahir antara laki-laki dan perempuan. Perbedaan tersebut berkaitan dengan bentuk tubuh serta perbedaan ciri fisik. Dayakisni & Yuniardi (2008) memaparkan jenis kelamin adalah perbedaan yang secara biologis dan fisiologis laki-laki dan perempuan. Perbedaan ini bersifat mutlak dan tidak dapat diubah, terutama dalam hal bentuk tubuh dan struktur anatomi. Tupamahu (2020) menyebutkan bahwa jenis kelamin juga bisa dipahami sebagai konsep budaya yang digunakan untuk membedakan peran, proses berpikir, sikap, dan emosi antara laki-laki dan perempuan dalam kehidupan masyarakat. Menurut Sprecher & Hendrick (2004), jenis kelamin berperan dalam memengaruhi kecenderungan individu untuk melakukan pengungkapan diri. Ia mengatakan bahwa perempuan cenderung lebih mudah dan terbuka dalam membagikan informasi pribadi dibandingkan dengan laki-laki.

Jenis kelamin berbeda dengan gender. Jika jenis kelamin berkaitan dengan ciri-ciri biologis, maka gender lebih mengarah pada perilaku, sikap, dan harapan masyarakat yang terbentuk berdasarkan peran laki-laki dan perempuan. Menurut Sears (1999), perbedaan jenis kelamin dapat dipengaruhi oleh variabel biologis, seperti variabel hormon, tinggi badan, serta kemampuan untuk hamil dan menyusui. Astara & Widagda (2018) juga menyebutkan

bahwa jenis kelamin dapat menyebabkan variasi dalam berbagai aspek, seperti pertumbuhan fisik, kemajuan otak, dan kemampuan berkomunikasi. Perempuan cenderung memiliki tingkat serotonin lebih tinggi di dalam otak yang berperan dalam menciptakan sikap yang lebih tenang. Selain itu, otak perempuan juga memiliki oksitosin, zat yang memperkuat hubungan antar individu. Laki-laki memiliki ciri fisik seperti suara berat dan jakun, sementara perempuan mengalami menstruasi dan memiliki bentuk tubuh yang berbeda, misalnya pinggul yang lebih lebar. Dalam pandangan sosial, laki-laki dipandang tangguh, rasional, dan berwibawa sementara perempuan cenderung dipandang lemah lembut, anggun, keibuan, dan sentimental.

Berdasarkan penjelasan diatas, disimpulkan bahwa jenis kelamin merupakan perbedaan biologis yang bersifat mutlak didasarkan pada bentuk tubuh dan struktur anatomi antara perempuan dan laki-laki. Jenis kelamin tidak sama dengan gender, jenis kelamin berkaitan dengan perbedaan biologis sementara gender mencakup peran sosial yang memengaruhi sikap dan hubungan sosial mereka.

D. Hubungan Antara Kontrol Diri dan Jenis Kelamin dengan Pengungkapan Diri Siswa

Kemajuan teknologi telah mendorong pesatnya pertumbuhan berbagai platform media sosial, yang kini menjadi sarana penting untuk berinteraksi dan berkomunikasi. Salah satu bentuk komunikasi yang umum dilakukan melalui media sosial, khususnya TikTok adalah pengungkapan diri. Bazarova & Choi (2014), menjelaskan bahwa pengungkapan diri merupakan suatu bentuk komunikasi yang dilakukan dengan sengaja, baik melalui tingkah laku verbal maupun nonverbal yang mengungkapkan perasaan atau pengalaman individu. Komunikasi tidak lagi terbatas pada pertemuan langsung, tetapi bisa dilakukan secara daring melalui fitur-fitur yang terdapat di TikTok. Saat ini, aktivitas pengungkapan diri di media sosial telah menjadi hal yang umum dilakukan Nosko dkk (2010), menyebutkan bahwa tingkat pengungkapan diri pada individu dapat terlihat ketika individu tersebut secara sadar dan dengan sengaja membagikan informasi pribadi serta menunjukkan sesuatu secara intens dan dengan frekuensi yang tinggi.

Kuss & Griffiths (2011), menyatakan bahwa pengungkapan diri memiliki berbagai keuntungan, seperti meningkatkan kesejahteraan mental dan memperluas jaringan sosial. Namun demikian, pengungkapan diri juga berpotensi menimbulkan konsekuensi negatif apabila tidak bijak dalam bertindak. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memiliki kontrol diri agar dapat menyaring informasi pribadi yang ingin dibagikan, sehingga dampak buruk dari pengungkapan diri dapat diminimalisir. Kontrol diri menurut Chaplin (2006) adalah kemampuan seseorang mengendalikan diri guna menekan tindakan-tindakan impulsif. Kemampuan mengendalikan diri ini sangat penting ketika menggunakan media sosial, agar pengguna mampu menghindari risiko atau perilaku yang merugikan (Nurhanifadkk, 2020). TikTok yang dikenal sebagai platform hiburan dan berbagi informasi, juga memiliki potensi negatif berupa kecanduan bagi para penggunanya.

Selain kontrol diri, jenis kelamin juga memengaruhi pola pengungkapan diri. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan umumnya lebih terbuka secara emosional dan lebih sering mengungkapkan informasi pribadi dibandingkan laki-laki. Hal tersebut berkaitan dengan pengaruh norma sosial dan budaya yang membentuk ekspektasi terhadap peran gender, dimana perempuan lebih diizinkan untuk mengekspresikan perasaan mereka secara verbal. Sebaliknya, laki-laki seringkali diasosiasikan dengan sikap yang lebih tertutup sebagai bentuk maskulinitas. Dindia & Allen (1992), menyatakan bahwa perbedaan ini konsisten dalam berbagai konteks hubungan sosial, termasuk dalam pertemanan dan hubungan romantis ketika dikaitkan dengan kontrol diri, baik perempuan maupun laki-laki menunjukkan kecenderungan pengungkapan diri yang berbeda, tergantung pada bagaimana mereka mengelola dorongan emosional dan membaca situasi sosial. Oleh karena itu, baik kontrol diri maupun jenis kelamin memiliki peran penting dalam membentuk cara individu mengungkapkan diri kepada orang lain.

E. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan diatas, hipotesis yang dapat diajukan dalam penelitian adalah:

1. Terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan pengungkapan diri siswa SMA X pengguna media sosial TikTok. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah pengungkapan diri dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi pengungkapan diri.
2. Terdapat perbedaan pengungkapan diri pada media sosial TikTok ditinjau berdasarkan jenis kelamin.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identitas Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu suatu metode penelitian berbasis positifisme yang meneliti populasi atau sampel tertentu dengan instrumen penelitian, kemudian menganalisis data secara statistik untuk menguji hipotesis (Sugiyono, 2019). Pendekatan kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional, sebab tujuan utama peneliti adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara beberapa variabel. Variabel dalam penelitian didefinisikan sebagai karakteristik atau atribut yang dimiliki oleh subjek penelitian dan dapat bervariasi baik secara kuantitatif maupun kualitatif (Azwar, 2017). Terdapat tiga jenis variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Variabel Tergantung (Y) : Pengungkapan Diri
2. Variabel Bebas (X1) : Kontrol Diri
3. Variabel Bebas (X2) : Jenis Kelamin

B. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan perumusan variabel berdasarkan karakteristik hubungan antar variabel yang dapat diamati secara langsung (Azwar, 2017) Definisi operasional dari masing-masing variabel dalam penelitian ini antara lain:

1. Pengungkapan Diri

Pengungkapan diri merupakan suatu tindakan menyampaikan informasi yang tersembunyi tentang diri sendiri kepada orang lain. Informasi yang disampaikan meliputi identitas diri, perasaan, pikiran, penilaian terhadap situasi sekitar, pengalaman masa lalu serta rencana masa depan. Adapun aspek pengungkapan diri yang digunakan pada penelitian ini adalah aspek-aspek yang dikemukakan oleh Wheelless & Grotz (1976), yaitu tujuan, jumlah atau ukuran, positif-negatif, kejujuran dan ketepatan, serta kedalaman. Semakin tinggi skor

yang didapatkan oleh subjek maka semakin tinggi juga individu melakukan pengungkapan diri.

2. Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam mengarahkan perilaku, mengendalikan dorongan, dan mempertimbangkan nilai dan norma yang berlaku. Penelitian ini merujuk pada aspek yang dikemukakan oleh Tangney dkk (2004) yaitu kedisiplinan diri (*self discipline*), tindakan yang tidak impulsif (*deliberate or non-impulsive*), kebiasaan sehat (*healthy habits*), etika kerja (*work ethic*), dan kehandalan (*reliability*). Semakin tinggi skor yang didapatkan oleh subjek maka semakin tinggi juga kontrol diri yang dimiliki oleh individu.

3. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan perbedaan biologis yang bersifat mutlak didasarkan pada bentuk tubuh dan struktur anatomi antara laki-laki dan perempuan. Perbedaan jenis kelamin laki-laki dan perempuan ini memberikan perbedaan dalam berpikir dan berperilaku.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan kelompok subjek penelitian dalam suatu wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek dengan karakteristik tertentu yang membedakan dengan kelompok lain (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa aktif di SMA X kelas 10 dan 11 tahun pelajaran 2024/2025 dengan jumlah keseluruhan sebanyak 281 siswa.

Tabel 1. Rincian Data Siswa SMA X Kelas 10 dan 11

No	Kelas	Jumlah
1.	11 - 1	34
2.	11 - 2	36
3.	11 - 3	36
4.	11 - 4	23
5.	11 - 5	23
6.	10 - 1	33
7.	10 - 2	32
8.	10 - 3	32

9.	10 - 4	30
Total		279

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang memiliki ciri atau karakteristik yang sama dengan populasi tersebut (Sugiyono, 2019). Sampel dari penelitian ini adalah siswa aktif SMA X, pengguna media sosial aktif dan memiliki akun TikTok.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cluster Random Sampling*. Menurut (Sugiyono, 2019), *cluster random sampling* adalah metode pengambilan sampel yang digunakan ketika objek penelitian tersebar luas dan sulit dijangkau secara langsung. Dalam teknik ini, anggota sampel dipilih secara acak menggunakan undian kertas tanpa mempertimbangkan adanya tingkatan dalam populasi tersebut.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan teknik yang digunakan untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian (Sugiyono, 2019). Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode skala. Skala merupakan kumpulan pernyataan tertulis yang disusun oleh peneliti dengan tujuan untuk meneliti suatu atribut dalam bentuk pertanyaan maupun pernyataan. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala psikologi. Dalam penelitian ini, digunakan skala psikologi yaitu alat ukur yang dirancang untuk menilai atribut non-kognitif dan disajikan dalam bentuk tulisan (Azwar, 2017).

1. Skala Pengungkapan Diri

Pengukuran pengungkapan diri pada penelitian ini menggunakan skala pengungkapan diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Wheelless & Grotz (1976), yaitu tujuan, jumlah atau ukuran, positif-negatif, kejujuran dan ketepatan, serta kedalaman. Skala pengungkapan diri ini menggunakan skala *likert* yang diklasifikasikan ke dalam empat opsi jawaban, yakni SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Jumlah

aitem dalam skala ini adalah 40 aitem dengan penyebaran pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Berikut merupakan *blueprint* skala pengungkapan diri:

Tabel 2. Blueprint Skala Pengungkapan Diri

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Tujuan	4	4	8
2.	Jumlah atau Ukuran	4	4	8
3.	Positif-Negatif	4	4	8
4.	Kejujuran dan Ketepatan	4	4	8
5.	Kedalaman	4	4	8
Total		20	20	40

2. Skala Kontrol Diri

Pengukuran kontrol diri dalam penelitian ini merujuk pada aspek-aspek dari Tangney dkk (2004) yaitu kedisiplinan diri, tindakan yang tidak impulsif, kebiasaan sehat, etika kerja, dan kehandalan. Skala kontrol diri dibuat menggunakan model skala *likert* yang dikelompokkan dalam empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Aitem-aitem dalam skala ini berjumlah 40 aitem dengan penyebaran pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Berikut merupakan *blueprint* skala kontrol diri:

Tabel 3. Blueprint Skala Kontrol Diri

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kedisiplinan Diri	4	4	8
2.	Tindakan yang Tidak Impulsif	4	4	8
3.	Kebiasaan Sehat	4	4	8
4.	Etika Kerja	4	4	8
5.	Kehandalan	4	4	8
Total		20	20	40

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas menggambarkan sejauh mana alat ukur dapat memberikan hasil yang tepat dan akurat. Alat ukur dianggap memiliki validitas tinggi jika hasil yang diperoleh sesuai dengan apa yang seharusnya diukur (Azwar, 2017). Skala

dalam penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*) sebagai metode untuk menilai sejauh mana instrumen pengukuran mencakup seluruh dimensi dan aspek dari konstruk atau variabel yang diteliti.. Validitas isi dalam penelitian ini diperoleh melalui penilaian subjektif dari seorang ahli di bidangnya, yaitu dosen pembimbing peneliti, yang menilai kualitas dan relevansi butir-butir tersebut.

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem bertujuan untuk menilai sejauh mana setiap aitem dalam instrumen pengukuran dapat membedakan individu atau kelompok yang memiliki atribut yang diukur dari yang tidak memiliki atribut tersebut (Azwar, 2017). Pengujian daya beda aitem penelitian menggunakan program IBM SPSS (*Statistical Packages for Social Science versi 25 for Windows*). Hasil indeks daya beda aitem peneliti menggunakan acuan batasan sebesar $\geq 0,30$, sehingga untuk aitem yang memiliki nilai lebih dari 0,30 dapat dikatakan memiliki daya beda tinggi begitupun sebaliknya.

3. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas mengacu pada sejauh mana hasil pengukuran dari suatu alat ukur dapat dipercaya dan konsisten (Azwar, 2017). Alat ukur yang menghasilkan suatu data yang konsisten dan tidak bervariasi dapat disebut sebagai alat ukur yang reliabel (Sugiyono, 2019). Teknik yang digunakan untuk menguji reliabilitas dalam penelitian ini adalah pengukuran *Alpha Chronbach* dengan bantuan program IBM SPSS 25.0 for Windows. Jika koefisien *Cronbach Alpha* (α) mendekati angka 1,00 maka dapat dikatakan pengukuran tersebut semakin tinggi tingkat reliabilitasnya (Azwar, 2017).

F. Teknik Analisa Data

Analisis data merupakan proses pengolahan data yang telah terkumpul untuk disusun dengan cara yang sistematis sehingga dapat diinterpretasikan (Azwar, 2017). Hasil dari data yang telah dijelaskan sebelumnya akan dianalisis dengan pendekatan kuantitatif. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *product moment* dan T-Tes, yaitu metode statistik yang digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan dan perbedaan yang

signifikan antara rata-rata (*mean*) dari dua kelompok atau sampel. Uji ini berguna dalam menguji hipotesis terkait perbedaan antara dua variabel atau kelompok yang dibandingkan.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian merupakan prosedur awal yang dilakukan peneliti untuk menyiapkan kebutuhan yang dibutuhkan sebelum memulai penelitian agar peneliti dapat mempersiapkan segala hal yang diperlukan dalam penelitian. Peneliti melakukan penelitian pada siswa pengguna TikTok di SMA X.

TikTok merupakan salah satu media sosial yang menampilkan video pendek dengan durasi singkat yang didukung dengan berbagai fitur menarik diantaranya, fitur *live*, pemakaian music, filter, lokasi, menandai orang atau tagar, serta mengirim pesan pada pengguna lain. Fitur posting ulang adalah salah satu fitur yang paling populer di kalangan remaja. Fitur tersebut digunakan pengguna untuk memposting ulang suatu konten yang menarik bagi dirinya, seperti hiburan, tips atau tutorial, motivasi, serta konten yang merepresentasikan suatu perasaan. Melalui hasil wawancara, peneliti menemukan hasil bahwa remaja memposting ulang suatu konten pada media sosial TikTok yang sesuai dengan perasaannya. Konten-konten yang diposting ulang akan muncul pada profil masing-masing pengguna, sehingga mereka berharap orang lain mengetahui perasaannya saat itu. Hal tersebut menunjukkan adanya fenomena pengungkapan diri yang terjadi pada TikTok, sehingga menjadi alasan bagi peneliti untuk mengambil penelitian ini.

2. Persiapan Penelitian

a. Perizinan Awal

Perizinan penelitian dilakukan sebelum sebelum melakukan penelitian. Peneliti melakukan penelitian di salah satu SMA. Peneliti mengajukan surat perizinan kepada staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung pada hari Jumat, 25 April 2025 kemudian peneliti mendapatkan surat perizinan yang telah disetujui oleh wakil dekan I dengan nomor agenda

769/C.1/Psi-SA/IV/2025. Selanjutnya, pada hari Kamis, 15 Mei 2025 peneliti menyerahkan surat izin ke pihak sekolah SMA X. Pelaksanaan penelitian dilakukan selama dua hari, tahap pertama yaitu *try out* pada lima kelas antara lain: 11-1, 11-2, 11-3, 10-1, & 10-3 dan tahap kedua yaitu penelitian pada empat kelas antara lain: 11-4, 11-5, 10-2, & 10-4.

Try out dilaksanakan pada hari Kamis, 22 Mei 2025 pada pukul 07.15 WIB hingga pukul 13.30 WIB. Kemudian pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada hari Selasa, 27 Mei 2025 pada pukul 08.00 WIB hingga pukul 11.15 WIB. Pelaksanaan *try out* dan penelitian dilakukan selama satu jam pelajaran atau 45 menit di setiap kelas yang telah dijadwalkan oleh guru kesiswaan SMA X.

b. Penyusunan Alat Ukur

Skala atau alat ukur berfungsi untuk mengumpulkan data yang berbentuk atas dasar aspek-aspek psikologis. Terdapat dua skala psikologis yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu skala pengungkapan diri dan skala kontrol diri. Kedua skala tersebut mencakup berbagai pernyataan yang perlu dijawab oleh subjek dengan rentang jawaban masing-masing yang berbeda.

1) Skala Pengungkapan Diri

Penelitian ini menggunakan skala pengungkapan diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Wheelless & Grotz (1976) dengan total 40 aitem yang dikategorikan dalam dua komponen *favorable* dan *unfavorable*. Seluruh aitem pada skala Pengungkapan Diri dikelompokkan dalam empat opsi jawaban, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai). *Blueprint* aitem skala Pengungkapan Diri adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Pengungkapan Diri

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Tujuan	1,2,3,4	21,22,23,24	8
2.	Jumlah atau Ukuran	5,6,7,8	25,26,27,28	8
3.	Positif-Negatif	9,10,11,12	29,30,31,32	8
4.	Kejujuran dan Ketepatan	13,14,15,16	33,34,35,36	8
5.	Kedalaman	17,18,19,20	37,38,39,40	8
Total		20	20	40

2) Skala Kontrol Diri

Pengukuran kontrol diri dalam penelitian ini dibuat dengan merujuk pada aspek-aspek dari Tangney dkk (2004) yang berjumlah 40 aitem dan dikategorikan dalam dua komponen *favorable* dan *unfavorable*. Seluruh aitem pada skala Kontrol Diri dikelompokkan dalam empat pilihan jawaban, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). *Blueprint* aitem skala Kontrol Diri adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Kontrol Diri

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kedisiplinan Diri	1,2,3,4	21,22,23,24	8
2.	Tindakan yang Tidak Impulsif	5,6,7,8	25,26,27,28	8
3.	Kebiasaan Sehat	9,10,11,12	29,30,31,32	8
4.	Etika Kerja	13,14,15,16	33,34,35,36	8
5.	Kehandalan	17,18,19,20	37,38,39,40	8
Total		20	20	40

c. Uji Coba Alat Ukur

Pengambilan data uji coba dilaksanakan pada hari Kamis, 22 Mei 2025 pada pukul 07.15 WIB - 13.30 WIB pada lima kelas. pada kelas 11-1 yang mengisi sebanyak 27 dari 36 siswa, kelas 11-2 yang mengisi sebanyak 30 dari 36 siswa, kelas 11-3 yang mengisi sebanyak 29 dari total 36 siswa,

kelas 10-1 yang mengisi sebanyak 17 dari total 33 siswa, dan kelas 10-3 yang mengisi sebanyak 22 dari total 32 siswa. Jumlah populasi dalam pelaksanaan *tryout* sebanyak 171 tetapi data subjek yang terkumpul ialah 125, dengan 63 subjek laki-laki dan 62 subjek perempuan. Skala disebar dengan menggunakan *link google form* melalui grup *Whatsapp* tiap-tiap kelas. Selanjutnya, semua skala yang telah diisi oleh subjek akan diberi nilai sesuai dengan ketentuan, kemudian peneliti melakukan analisis dengan SPSS (*Statistical Packages for Social Science versi 25 for Windows*).

d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Pada tahap ini, peneliti menguji daya beda terhadap berbagai aitem dan koefisien reliabilitas terhadap alat ukur yang telah dilakukan uji coba pada hari Kamis, 22 Mei 2025 serta melakukan pemberian skor. Uji daya beda aitem memiliki tujuan untuk menilai sejauh mana setiap aitem dalam instrumen pengukuran dapat membedakan responden berdasarkan perbedaan tingkat karakteristik yang dimiliki. Aitem dengan daya beda rendah tidak efektif untuk membedakan individu dengan karakteristik tinggi dan rendah, sehingga kurang berguna dalam alat ukur (Azwar, 2017).

Dalam proses seleksi aitem untuk alat ukur, penting untuk memastikan bahwa setiap aitem berfungsi secara optimal dalam mengukur konstruk yang dimaksud. Aitem dengan korelasi item-total (r_{ix}) $\geq 0,30$ dianggap mempunyai daya beda yang memuaskan. Sementara, aitem dengan korelasi item-total dibawah 0,30 dianggap mempunyai daya beda rendah dan kurang mampu membedakan individu berdasarkan konstruk yang diukur, sehingga perlu dipertimbangkan untuk direvisi atau dihapus. Akan tetapi, batas kriteria dapat diturunkan menjadi 0,25 apabila jumlah aitem yang memenuhi kriteria batas penerimaan masih belum mencukupi, sehingga total aitem yang dibutuhkan dalam skala akan terpenuhi (Azwar, 2017).

Penelitian ini menggunakan uji daya beda aitem menggunakan SPSS (*Statistical Packages for Social Science versi 25 for Windows*). Alat ukur yang diuji pada penelitian ini adalah skala pengungkapan diri dengan reliabilitas 0,926 dan skala kontrol diri dengan reliabilitas 0,962 untuk skala

kontrol diri. Berikut rincian penjelasan dari hasil perhitungan daya beda aitem serta estimasi koefisien reliabilitas.

1) Skala Pengungkapan Diri

Skala pengungkapan diri yang digunakan pada penelitian ini pada awal penyusunan berjumlah 40 aitem. Berdasarkan uji coba yang telah dilakukan pada penelitian ini menunjukkan ada 28 aitem yang mempunyai daya beda tinggi dan 12 aitem memiliki daya beda rendah. Hasil uji coba diperoleh 28 aitem dengan daya beda tinggi yang berkisar dari rentang angka 0,266-0,533 serta daya beda rendah berkisar antara -0,129-0,219. Estimasi reliabilitas Koefisien *Alpha Cronbach* dari 28 aitem sebesar 0,926 sehingga skala pengungkapan diri pada penelitian ini dapat dikatakan reliabel. Berikut sebaran aitem skala pengungkapan diri pada tabel berikut:

Tabel 6. Daya Beda Aitem Tinggi dan Rendah Skala Pengungkapan Diri

No.	Aspek	Aitem		DBT	DBR
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1.	Tujuan	1,2,3,4	21,22,23,24	8	0
2.	Jumlah atau Ukuran	5,6,7,8	25*,26*,27,28*	5	3
3.	Positif-Negatif	9,10,11,12	29*,30*,31*,32*	4	4
4.	Kejujuran dan Ketepatan	13,14,15,16	33*,34*,35*,36*	4	4
5.	Kedalaman	17,18,19,20*	37,38,39,40	7	1
Total		20	20	28	12

Keterangan(*) = aitem dengan daya beda rendah

2) Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri yang digunakan pada penelitian ini pada awal penyusunan berjumlah 40 aitem. Berdasarkan uji coba yang telah dilakukan pada penelitian ini ada 28 aitem yang memiliki daya beda tinggi dan 12 aitem yang memiliki daya beda rendah. Hasil uji coba diperoleh 28 aitem dengan daya beda tinggi yang berkisar antara rentang angka 0,269-0,767 serta dengan daya beda rendah yang berkisar antara

rentang angka -0,236-0,243. Estimasi reliabilitas koefisien *Alpha Cronbach* dari 28 aitem sebesar 0,962 sehingga skala kontrol diri pada penelitian ini dapat dikatakan reliabel. Berikut sebaran aitem skala kontrol diri pada tabel berikut:

Tabel 7. Daya Beda Aitem Tinggi dan Rendah Skala Kontrol Diri

No.	Aspek	Aitem		DBT	DBR
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1.	Kedisiplinan Diri	1,2,3,4*	21,22,23,24	7	1
2.	Tindakan yang Tidak Impulsif	5*,6*,7*,8*	25*,26*,27,28	2	6
3.	Kebiasaan Sehat	9,10,11,12	29,30,31,32	8	0
4.	Etika Kerja	13,14,15*,16*	33,34,35,36	6	2
5.	Kehandalan	17,18,19*,20*	37,38,39*,40	5	3
Total		20	20	28	12

Keterangan: (*) aitem daya beda rendah

e. Penomoran Ulang

Penomoran ulang dilakukan setelah melakukan uji daya beda aitem, yaitu dengan menyusun aitem dengan urutan nomor yang baru. Aitem yang memiliki daya beda rendah dihilangkan sedangkan aitem yang memiliki daya beda tinggi akan digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian. Berikut susunan nomor baru:

1) Skala Pengungkapan Diri

Tabel 8. Distribusi Aitem Baru Skala Pengungkapan Diri

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Tujuan	1,2,3,4	21 (20),22 (21),23(22), 24 (23)	8
2.	Jumlah atau Ukuran	5,6,7,8	27 (24)	5
3.	Positif-Negatif	9,10,11,12	-	4
4.	Kejujuran dan Ketepatan	13,14,15,16	-	4
5.	Kedalaman	17,18,19	37 (25),38 (26),39 (27), 40 (28)	7

Total	19	9	28
--------------	-----------	----------	-----------

Keterangan: nomor dalam kurung (..) adalah nomor aitem baru

2) Skala Kontrol Diri

Tabel 9. Distribusi Aitem Baru Skala Kontrol Diri

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kedisiplinan Diri	1,2,3	21 (12),22 (13),23 (14), 24 (15)	7
2.	Tindakan yang Tidak Impulsif	-	26 (16),28 (28)	2
3.	Kebiasaan Sehat	9 (4),10 (5), 11 (6),12 (7)	29 (18),30 (19),31 (20), 32 (21)	8
4.	Etika Kerja	13 (8),14 (9)	33 (22),34 (23),35 (24), 36 (25)	6
5.	Kehandalan	17 (10),18 (11)	37 (26),38 (27),40 (28)	5
Total		11	17	28

Keterangan: nomor dalam kurung (..) adalah nomor aitem baru

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada hari Selasa, 27 Mei 2025 pada pukul 08.00 WIB - 11.15 WIB pada kelas 11-4, 11-5, 10-2, & 10-4. Pelaksanaan penelitian dilakukan selama satu jam pelajaran atau 45 menit di setiap kelas yang telah dijadwalkan oleh guru kesiswaan SMA X. Penyebaran skala dilakukan dengan menggunakan *Google Form* melalui grup *whatsapp* tiap kelas. Peneliti menemani subjek secara langsung saat pengisian skala. Adapun *link* skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu: <https://forms.gle/nRam4mKRzu7nUjiJ6>. Dalam penyebaran skala diberi aturan wajib untuk diisi sehingga tidak ada bagian dapat yang dikosongkan. Data skala yang sudah diisi secara otomatis akan masuk ke *Google Drive* yang hanya dapat diakses oleh peneliti. Total populasi dalam penelitian berjumlah 108 subjek tetapi jumlah seluruh responden yang didapatkan sebanyak 98 subjek dengan subjek laki-laki sebanyak 64 dan perempuan sebanyak 34 subjek. Rinciannya adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Demografi Subjek Penelitian

No	Karakteristik Subjek	Jumlah	Presentasi	Total
1.	Usia	15 tahun	7	7,1%
		16 tahun	45	45,9%
		17 tahun	41	41,8%
		18 tahun	5	5,1%
2.	Jenis Kelamin	Laki-Laki	64	65,3%
		Perempuan	34	34,7%
3.	Kelas	10-2	30	30,6%
		10-4	27	27,6%
		11-4	19	19,4%
		11-5	22	22,4%

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji dan menganalisis suatu bentuk data normal. Uji normalitas data pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *One Sample Kolmogorov Smirnov Z* dengan bantuan program *IBM SPSS versi 25 for Windows*. Data penelitian dapat dinyatakan berdistribusi normal jika skor signifikansi melebihi 0,05 ($p > 0,05$). Setelah dilakukan uji normalitas, didapatkan hasil berupa:

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Sig	<i>p</i>	Ket
Pengungkapan Diri	63,99	9,506	0,112	$>0,05$	Normal
Kontrol Diri	88,29	10,639	0,200	$>0,05$	Normal

Uji normalitas data yang dilakukan pada kedua variabel yaitu pengungkapan diri dan kontrol diri memperoleh nilai signifikansi $>0,05$, yang berarti data kedua variabel berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui adanya hubungan linier atau tidak linier antara variabel tergantung dan variabel bebas. Pengujian data dilakukan dengan F_{Linear} menggunakan bantuan program SPSS *versi 25 for Windows*. Data yang dianggap memiliki hubungan linier apabila nilai signifikansi ($p < 0,05$). berdasarkan uji linearitas yang dilakukan dalam penelitian ini memperoleh hasil dari variabel kontrol diri dengan pengungkapan diri diperoleh hasil berupa skor $F = 8,164$ dengan skor signifikansi $0,006$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menjelaskan bahwa terdapat hubungan linier secara signifikan antara variabel.

2. Uji Hipotesis

a. Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama pada penelitian ini akan mengungkap hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri pada pengguna TikTok di SMA X. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan metode korelasi *product moment pearson* atas variabel tergantung (pengungkapan diri) dan variabel bebas (kontrol diri). Jika nilai signifikansi memperoleh $< 0,01$ maka dapat dinyatakan berkorelasi, sebaliknya nilai signifikansi $> 0,01$, maka dapat dinyatakan tidak berkorelasi. Hasil penelitian menunjukkan skor $r_{xy} = -0,271$ dengan skor signifikansi sebesar $0,004$ ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri pada siswa pengguna TikTok di SMA X. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah pengungkapan diri yang dilakukan oleh siswa, sehingga hipotesis pertama diterima.

b. Hipotesis Kedua

Pengujian hipotesis kedua menggunakan metode *T - test*, sebab peneliti akan menguji perbedaan pengungkapan diri pada laki-laki dan perempuan. Apabila nilai signifikansi memperoleh $< 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan, sebaliknya jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka dapat dikatakan tidak ada perbedaan. Hasil uji hipotesis yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 12. Hasil Uji T Beda Variabel Pengungkapan Diri

Variabel		N	Mean	Std.Dev	Sig	<i>p</i>
Pengungkapan diri	Laki-laki	64	65,00	9,386	0,150	>0,05
	Perempuan	34	62,09	9,577		

Berdasarkan hasil uji t, diperoleh hasil skor *mean* pengungkapan diri subjek laki-laki sebesar 65,00 dan pada subjek perempuan sebesar 62,09 dengan signifikansi 0,150 ($p > 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pengungkapan diri pada subjek laki-laki dan perempuan, sehingga hipotesis kedua ditolak.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi data hasil penelitian bertujuan untuk mendeskripsikan nilai yang didapat dari pengukuran dan informasi keadaan subjek dengan merujuk pada atribut-atribut yang diteliti serta untuk menyatakan skor yang diperoleh subjek. Penelitian ini menggunakan model distribusi normal untuk mengkategorikan subjek ke dalam kelompok berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2017). Model distribusi normal terbagi menjadi enam satuan standar deviasi (Std). terletak tiga bagian di sebelah kiri (tanda negatif) dan tiga bagian di sebelah kanan (tanda positif). Distribusi normal kelompok dalam penelitian ini terbagi atas lima satuan deviasi, sehingga didapatkan $6/5 = 1,2$ (Azwar, 2017). Berikut norma kategorisasi yang digunakan:

Tabel 13. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1,5\sigma < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5\sigma < X \leq \mu + 1,5\sigma$	Tinggi
$\mu - 0,5\sigma < X \leq \mu + 0,5\sigma$	Sedang
$\mu - 1,5\sigma < X \leq \mu - 0,5\sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 1,5\sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = Mean hipotetik, σ = Standar deviasi hipotetik, X = Skor yang diperoleh

1. Deskripsi Data Skor Pengungkapan Diri

Pada skala pengungkapan diri yang memiliki 28 aitem diberi skor berkisar dari 1 sampai 4. Dengan demikian, nilai minimum yang diperoleh subjek sebesar 28 dari (28×1) dan nilai maksimum yang diperoleh subjek sebesar 112 dari (28×4) dan untuk rentang skor diperoleh sebesar 84 ($112 - 28$). Nilai *mean* hipotetik

adalah 70 diperoleh dari $(112+28)/2$ sedangkan standar deviasi yaitu 16,8 diperoleh dari $((112-28):5)$.

Skor empirik minimum 39, skor maksimum empirik 85, *mean* empirik 63,99 dan nilai standar deviasi empirik 9,506. Rincian skor dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 14. Deskripsi Pada Skala Pengungkapan Diri

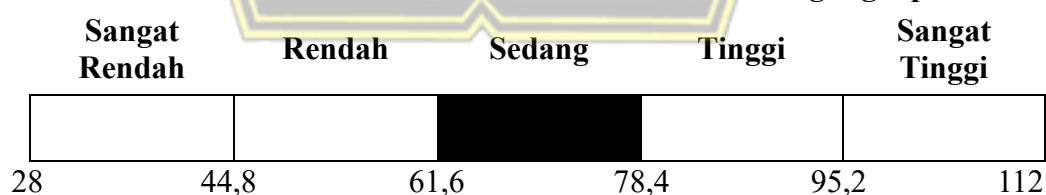
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	39	28
Skor Maksimum	85	112
Mean (M)	63,99	70
Standar Deviasi	9,506	16,8

Berdasarkan tabel 14, *mean* empirik sebesar 63,99 lebih kecil dari nilai mean hipotetik sebesar 70 ($63,99 < 70$) yang berarti subjek termasuk dalam kategori sedang. Kategori data variabel pengungkapan diri digambarkan sebagai berikut:

Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala Pengungkapan Diri

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$95,2 < 112$	Sangat Tinggi	0	0%
$78,4 < X \leq 95,2$	Tinggi	8	8,2%
$61,6 < X \leq 78,4$	Sedang	54	55,1%
$44,8 < X \leq 61,6$	Rendah	34	34,7%
$28 \leq 44,8$	Sangat Rendah	2	2,0%
Total		98	100%

Gambar 1. Persebaran Norma Variabel Skala Pengungkapan Diri



2. Deskripsi Data Skor Kontrol Diri

Pada skala kontrol diri terdapat 28 aitem yang diberi skor yang berkisar dari 1 sampai 4. Dengan demikian, nilai minimum yang diperoleh subjek adalah 28 dari (28×1) dan nilai maksimum yang diperoleh subjek adalah 112 dari (28×4) dan rentang skor yang diperoleh sebesar 84 $(112 - 28)$. *Mean* hipotetiknya

yaitu 70 diperoleh dari $(112+28)/2$ sedangkan nilai standar deviasi yaitu 16,8 diperoleh dari $((112-28):5)$ dan hasil *mean* hipotetiknya adalah 70 diperoleh dari $(112+28)/2$.

Skor minimum empirik 54, skor maksimum empirik 107, *mean* empirik 82,29 dan nilai standar deviasi empirik 10,639. Rincian skor dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 16. Deskripsi Pada Skala Kontrol Diri

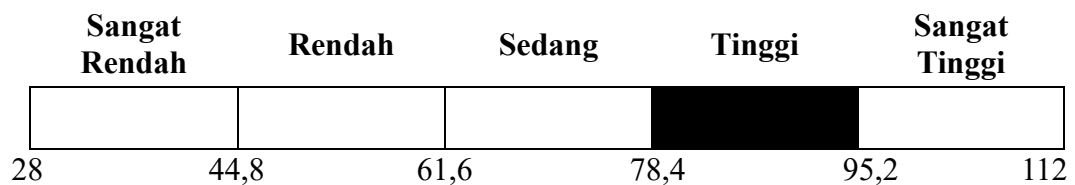
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	54	28
Skor Maksimum	107	112
Mean (M)	82,29	70
Standar Deviasi	10,639	16,8

Berdasarkan tabel 16, *mean* empirik sebesar 82,29 lebih besar dari nilai mean hipotetik sebesar 70 ($82,29 > 70$) yang berarti subjek termasuk dalam kategori tinggi. Kategori data variabel pengungkapan diri digambarkan sebagai berikut:

Tabel 17. Norma Kategorisasi Skala Kontrol Diri

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$95,2 < 112$	Sangat Tinggi	10	10,2%
$78,4 < X \leq 95,2$	Tinggi	55	56,1%
$61,6 < X \leq 78,4$	Sedang	29	29,6%
$44,8 < X \leq 61,6$	Rendah	4	4,1%
$28 \leq 44,8$	Sangat Rendah	0	0%
Total		98	100%

Gambar 2. Persebaran Norma Variabel Skala Kontrol Diri



E. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kontrol diri dan jenis kelamin dengan pengungkapan diri pada pengguna TikTok di SMA X. Hipotesis pertama pada penelitian ini diuji dengan teknik korelasi *product moment pearson* yang memperoleh skor $r_{xy} = -0,271$ dengan skor signifikansi sebesar 0,004 ($p < 0,01$). Hal tersebut menjelaskan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri pada pengguna TikTok di SMA X dimana semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah pengungkapan diri, dan sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi pengungkapan diri. Oleh karena itu, hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima.

Pengungkapan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti efek diadik, besaran kelompok, topik bahasan, valensi, jenis kelamin, ras, nasionalitas, usia, mitra dalam hubungan, kepribadian, dan media (Devito, 2011). Dalam penelitian Gayatri & Bajirani (2024), salah satu faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri di media sosial adalah kontrol diri. Kontrol diri mempengaruhi pengungkapan diri yang dilakukan oleh individu, individu dengan kontrol diri tinggi memiliki kemampuan untuk mengendalikan tindakan untuk melakukan hal yang membahayakan dengan menetapkan batasan dalam menggunakan media sosial, khususnya TikTok. Sebagaimana Paramithasari & Dewi (2013) menyatakan bahwa kontrol diri berpengaruh terhadap perilaku pengungkapan diri yang negatif di media sosial.

Aspek-aspek dalam pengungkapan diri mencakup tujuan, jumlah atau ukuran, positif-negatif, kejujuran dan ketepatan, serta kedalaman (Wheless & Grotz, 1976). Hal ini berkaitan dengan pengendalian diri individu dalam mengungkapkan diri di media sosial. Individu dengan kontrol diri tinggi memiliki pertimbangan yang matang terkait tujuan pengungkapan diri, membatasi jumlah informasi yang dibagikan, menahan diri untuk tidak membagikan konten bermuatan negatif, serta menjaga akurasi dari informasi yang dibagikan. Kemudian, menahan diri untuk tidak mengungkapkan hal-hal yang bersifat pribadi atau emosional secara terbuka.

Teori Johari Window yang dikembangkan oleh Luft & Ingham (1955) dalam (Utama & Hidayat, 2025) membagi proses pengungkapan diri ke dalam wilayah, yaitu terbuka, buta, tertutup, dan gelap. Dalam konteks media sosial TikTok, wilayah terbuka mencakup informasi yang diungkapkan secara sadar oleh pengguna dan juga diketahui oleh orang lain, seperti identitas diri. Wilayah buta mencakup informasi yang diketahui oleh orang lain tetapi tidak diketahui oleh diri sendiri, yang tanpa disadari memberi dampak negatif. Wilayah tersembunyi mencakup informasi yang diketahui oleh diri sendiri namun sengaja tidak dibagikan kepada publik, seperti perasaan pribadi. Adapun wilayah tak dikenal mencakup aspek diri yang belum diketahui oleh diri sendiri maupun orang lain, seperti potensi yang belum tereksplorasi atau reaksi bawah sadar terhadap situasi tertentu. Dengan demikian, penggunaan media sosial TikTok sebagai sarana pengungkapan diri memerlukan adanya kontrol diri yang kuat agar pengguna mampu menetapkan batasan antara keterbukaan dan privasi secara bijaksana.

Teori *Communication Privacy Management* (CPM) yang dikembangkan oleh Sandra Petronio dalam (Morissan, 2013) menekankan bahwa individu secara aktif menetapkan batasan privasi untuk mengontrol informasi yang akan dibagikan kepada publik dan informasi yang akan disembunyikan secara privat. Dalam konteks pengungkapan diri di TikTok, pengguna perlu menerapkan teori ini dengan kontrol diri yang kuat agar informasi pribadi tetap terjaga sehingga dapat meminimalisir dampak negatif yang ditimbulkan dari pengungkapan diri di media sosial.

Hasil uji korelasi *Pearson* dalam penelitian ini menunjukkan skor $r_{xy} = -0,271$ dengan signifikansi 0,004 ($p < 0,01$), yang berarti mendukung hipotesis bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri. Artinya, siswa yang mampu mengendalikan perilaku dan menahan dorongan yang impulsif cenderung lebih berhati-hati saat membagikan informasi pribadi atau kehidupan sehari-hari mereka di TikTok. Sementara pada siswa dengan kontrol diri yang rendah cenderung lebih impulsif, tidak mempertimbangkan risiko, dan lebih mudah tergoda untuk mengunggah konten yang bersifat pribadi demi mendapatkan perhatian dari pengguna lain. Hasil

tersebut sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sari & Kustanti (2020), bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna media sosial *Instagram*. Kontrol diri sangat berpengaruh penting untuk mengendalikan perilaku siswa di media sosial. Sebagaimana Paramithasari & Dewi (2013) menyatakan bahwa kontrol diri berpengaruh terhadap perilaku pengungkapan diri yang negatif di media sosial.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti, pengungkapan diri yang dilakukan oleh siswa pengguna TikTok di SMA X terlihat dari adanya upaya untuk berinteraksi aktif pada media sosial. Subjek membagikan informasi dengan memposting ulang video yang sesuai dengan perasaannya saat itu, hal tersebut berupa pengungkapan pengalaman pribadi, permasalahan keluarga atau dalam berteman, pengungkapan ide, persamaan pemikiran, serta kegiatan keseharian. Akan tetapi, subjek tidak menampilkan identitas diri yang sebenarnya pada akun TikTok, hal ini disebabkan karena akan muncul perasaan malu ketika dilihat oleh pengguna lain yang tidak dikenali. Selain itu, meskipun sekolah membebaskan pembawaan ponsel, siswa tetap memiliki kontrol yang baik untuk tidak bermain media sosial TikTok kecuali pada saat jam pelajaran kosong serta jam istirahat. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mampu untuk mengendalikan perilaku impulsif dalam bermain TikTok serta mampu memprioritaskan kegiatan belajar di kelas daripada menghabiskan waktu di TikTok.

Pengungkapan diri yang dilakukan oleh siswa pengguna TikTok di SMA X menunjukkan adanya interaksi aktif dalam penggunaan media sosial TikTok, terutama melalui fitur posting ulang konten yang sesuai dengan perasaan, pengalaman, permasalahan dalam hubungan sosial, ide, serta aktivitas keseharian. Hal ini menggambarkan area terbuka dalam teori Johari Window oleh Luft & Ingham, dimana informasi yang dibagikan merupakan bagian dari diri yang diketahui oleh individu dan juga orang lain. Namun, ketidaksediaan siswa untuk menampilkan identitas diri yang sebenarnya, seperti nama asli atau wajah di akun TikTok, menunjukkan keberadaan area tertutup, yaitu bagian dari diri yang diketahui oleh individu tetapi disembunyikan dari orang lain karena adanya kekhawatiran terhadap penilaian sosial.

Fenomena ini juga selaras dengan konsep dalam teori *Communication Privacy Management* (CPM) oleh Sandra Petronio, yang menjelaskan bahwa individu secara aktif menetapkan batasan antara informasi pribadi dan publik melalui manajemen batas privasi. Dalam hal ini, siswa memilih untuk membagikan informasi personal atau emosional secara tidak langsung melalui konten yang diposting ulang, namun dengan anonimitas sebagai bentuk perlindungan terhadap privasi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki kontrol terhadap informasi yang ingin diungkapkan dan informasi yang ingin disimpan, sesuai dengan strategi negosiasi batas yang dijelaskan oleh Sandra Petronio (Morissan, 2013).

Selain itu, meskipun siswa memiliki akses terhadap ponsel selama berada di sekolah, mereka menunjukkan kemampuan untuk mengatur waktu penggunaan TikTok, yakni hanya saat jam istirahat atau ketika jam pelajaran kosong. Hal ini mencerminkan kontrol diri yang baik, khususnya dalam mengendalikan dorongan untuk terus mengakses media sosial. Dengan demikian, integrasi antara teori Johari Window dan *Communication Privacy Management* memperkuat pemahaman bahwa siswa tidak hanya terlibat dalam proses pengungkapan diri di media sosial, tetapi juga melakukan pengelolaan informasi dan pengendalian perilaku secara sadar dan adaptif.

Tingkat pengungkapan diri siswa SMA X di media sosial TikTok berada di kategorisasi sedang yaitu sebanyak 54 siswa atau 55,1% yang berada pada rentang skor 44,8-61,6. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di SMA X cenderung melakukan pengungkapan diri dengan membagikan informasi pribadi, perasaan, masalah, atau pengalaman pribadi melalui unggahan konten di TikTok dengan tetap memilah dan memilih jenis informasi yang akan diunggah. Sementara tingkat kontrol diri siswa SMA X berada di kategorisasi tinggi yaitu sebanyak 55 siswa atau 56,1% yang berada pada rentang 78,4-95,2. Hal tersebut menunjukkan bahwa para siswa memiliki kemampuan yang baik dalam menahan dorongan, mengendalikan keinginan untuk berinteraksi secara berlebihan di media sosial, dan menetapkan batasan privasi dalam menggunakan media sosial, terutama dalam membagikan informasi pribadi dan mengelola aktivitas *online*. Dengan demikian, rendahnya tingkat pengungkapan diri yang diiringi dengan tingginya kontrol diri

menunjukkan bahwa siswa tidak hanya berhati-hati dalam mengungkapkan diri, tetapi juga memiliki mekanisme pengelolaan diri yang baik dalam berinteraksi di media sosial.

Pengujian hipotesis kedua menggunakan uji t-tes. Hasil uji hipotesis kedua memperoleh skor *mean* pengungkapan diri yang dimiliki oleh subjek laki-laki sebesar 65,00 dan skor *mean* yang dimiliki oleh subjek perempuan sebesar 62,09 dengan signifikansi 0,150 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menjelaskan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pengungkapan diri pada subjek laki-laki dengan perempuan, sehingga hipotesis kedua dalam penelitian ini ditolak. Hal ini selaras dengan penelitian terdahulu oleh Widiyawati & Wulandari (2021), yang mengungkapkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pengungkapan diri dan jenis kelamin. Penelitian ini menunjukkan bahwa baik siswa laki-laki maupun perempuan memiliki kecenderungan yang relatif setara dalam mengungkapkan informasi pribadi, perasaan, atau pengalaman melalui media sosial TikTok.

Pengungkapan diri pada pengguna TikTok di SMA X tidak memiliki perbedaan berdasarkan jenis kelamin individu. Nilai *mean* pada perempuan dan nilai *mean* pada laki-laki tidak memiliki selisih yang jauh yakni hanya 2,03%, hal ini menunjukkan bahwa pengungkapan diri yang dilakukan oleh laki-laki maupun perempuan tidak jauh berbeda. Hasil ini bertolak belakang dengan pendapat Devito (2011), yang menyatakan bahwa perempuan cenderung lebih terbuka dalam membagikan informasi daripada laki-laki. Hal tersebut menjadi kurang relevan dalam konteks media sosial berbasis audiovisual seperti TikTok sebab setiap individu memiliki kesempatan yang sama baik laki-laki maupun perempuan untuk mengekspresikan diri secara terbuka dan kreatif di TikTok.

Fitur-fitur inovatif konten video pendek TikTok, seperti efek, musik, filter memungkinkan pengguna untuk membuat video pendek yang kreatif dengan berbagai tema menarik bahkan memperoleh peluang ekonomi melalui komisi *affiliate*. Selain itu, TikTok telah berkembang menjadi alat yang signifikan untuk membangun *personal branding* yang berdampak di era digital (Putri dkk, 2024).

Baik laki-laki maupun perempuan mendapatkan akses yang setara untuk menunjukkan identitas, minat, dan kreativitas mereka.

Berdasarkan aspek-aspek pengungkapan diri yang dikemukakan oleh Wheelless & Grotz (1976), menjelaskan yang pertama pada aspek tujuan, baik laki-laki maupun perempuan memiliki dorongan yang serupa dalam menggunakan media sosial sebagai sarana untuk membagikan informasi atau mengekspresikan diri. Kedua, dari segi jumlah atau ukuran, frekuensi pengungkapan diri antara laki-laki dan perempuan terlihat tidak terdapat perbedaan yang signifikan, mengingat algoritma TikTok yang mendorong keterlibatan aktif dari semua pengguna tanpa membedakan jenis kelamin.

Selanjutnya, dari aspek positif-negatif, baik laki-laki maupun perempuan memiliki kemungkinan yang sama dalam membagikan konten yang menyenangkan atau bahkan keluh kesah yang berkaitan dengan pengalaman pribadi. Begitu pun dengan aspek kejujuran dan ketepatan, dimana baik siswa laki-laki maupun perempuan dapat menunjukkan konsistensi dalam menyampaikan informasi yang sesuai dengan kondisi mereka yang sebenarnya, baik dalam bentuk video maupun *caption*. Terakhir, dari aspek kedalaman, data menunjukkan bahwa siswa laki-laki dan perempuan mengungkapkan informasi pada tingkat kedalaman yang relatif setara, tanpa ada kecenderungan satu kelompok lebih terbuka atau lebih tertutup dibandingkan yang lain.

Perkembangan budaya mengenai kesetaraan gender juga mempengaruhi pengungkapan diri di media sosial TikTok sehingga menyebabkan laki-laki dapat mengekspresikan diri secara terbuka. Lingkungan pertemanan yang mendukung dengan tidak membedakan strata dalam mendapatkan suatu hak membuat pengguna TikTok tidak merasa takut untuk melakukan kegiatan atau keinginan mereka. Selain itu, adanya hubungan kekerabatan antara siswa membuat baik laki-laki maupun perempuan berupaya mendekatkan diri dan berinteraksi dengan orang-orang di media sosial guna melakukan pengungkapan diri. Temuan di lapangan menunjukkan bahwa tingkat keaktifan siswa dalam menggunakan media sosial TikTok telah seimbang antara laki-laki dan perempuan. Oleh karena itu, pengungkapan diri di TikTok tidak memandang perbedaan jenis kelamin.

F. Kelemahan Penelitian

Kelemahan yang ditemukan oleh peneliti dalam penelitian ini, diantaranya sebagai berikut:

1. Peneliti tidak mengetahui frekuensi pengungkapan diri yang dilakukan oleh masing-masing subjek pada aplikasi TikTok.
2. Pada penelitian ini terdapat potensi munculnya *Social Desirability Bias*, yaitu kecenderungan subjek untuk memberikan jawaban yang dianggap baik secara norma sosial, tidak mencerminkan kondisi yang sebenarnya.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Uji hipotesis pertama menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan pengungkapan diri pada pengguna tiktok di SMA X. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah pengungkapan diri, sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi pengungkapan diri sehingga hipotesis pertama diterima.
2. Hipotesis kedua ditolak, artinya tidak terdapat perbedaan pengungkapan diri pada media sosial TikTok yang ditinjau berdasarkan jenis kelamin.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki beberapa saran yang ditujukan kepada pihak-pihak terkait, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Bagi siswa disarankan untuk mempertahankan kontrol diri yang sudah baik, tetapi kemampuan dalam mengendalikan diri dalam bermedia sosial perlu ditingkatkan dengan memilah informasi-informasi yang akan dibagikan dalam media sosial sebab mengungkapkan diri di media sosial dapat memberikan dampak positif bagi siswa selama informasi yang dibagikan sesuai dengan norma yang berlaku.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti memberikan saran bagi peneliti selanjutnya untuk mempertimbangkan variabel-variabel lain yang berpotensi memengaruhi pengungkapan diri. Seiring dengan perkembangan inovasi yang terus berjalan, tidak menutup kemungkinan bagi peneliti selanjutnya untuk memanfaatkan *platform* media sosial lain yang lebih inovatif namun tetap memiliki fungsi serupa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisaputra, F. (2020). Hubungan penggunaan aplikasi tik tok dengan degradasi karakter siswa SD. *Prosiding Konferensi Ilmiah Dasar*, 2, 2020. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/KID>
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (II). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2003). *Social psychology* (10th ed.). New York: Pearson Education.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Bazarova, N. N., & Choi, Y. H. (2014). Self-disclosure in social media: Extending the functional approach to disclosure motivations and characteristics on social network sites. *Journal of Communication*, 64(4), 635–657. <https://doi.org/10.1111/jcom.12106>
- Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). New York: The Guilford Press.
- Berk, L. E. (2007). *Development through the lifespan 4 th edition* (4 th). New York: Pearson.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349–361. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>
- Boer, P. Y., & Pratama, M. (2022). Hubungan antara trust dengan self disclosure pada remaja putri pengguna tiktok. *Jurnal Psikologi Jambi*, 7(02), 32–38. <https://doi.org/10.22437/jpj.v7i02.22455>
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus lengkap psikologi (terjemahan kartono, K)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Dayakisni, T., & Yuniardi, S. (2008). *Psikologi lintas budaya*. Malang: UMM Press.
- Devito, J. A. (2011). *Komunikasi antar manusia*. Pamulang-Tangerang: Karisma Publishing Group.
- Devito, J. A. (2016). The interpersonal communication book. In *Pearson Education*

Limited (Vol. 11, Issue 1). England: Pearson.

- Dindia, K., & Allen, M. (1992). Sex differences in self-disclosure: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 112(1), 106–124. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.106>
- Divaliani, E. S., & Nurhakim, T. F. (2024). Persepsi generasi z terhadap fitur postingan ulang pada aplikasi tiktok. *Jurnal Mutakallimin : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 7(1), 74–84. <https://doi.org/10.31602/jm.v7i1.14680>
- Dwi, N. A. (2021). *Pengaruh self control terhadap slf disclosure pada mahasiswa psikologi pengguna instagram*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Firamadhina, F. I. R., & Krisnani, H. (2021). Perilaku generasi z terhadap penggunaan media sosial tiktok: Tiktok sebagai media edukasi dan aktivisme. *Share : Social Work Journal*, 10(2), 199. <https://doi.org/10.24198/share.v10i2.31443>
- Gayatri, N. K. O. C., & Bajirani, M. P. D. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi pengungkapan diri remaja di media sosial. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 6(1), 29–46. <https://doi.org/10.36269/psyche.v6i1.2349>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori psikologis*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Goldfried, M. R., & Merbaum, M. (1973). *Behavior change through self-control*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Gulo, M. G., & Ambarita, T. F. A. (2023). Perbedaan self-disclosure, pada dewasa awal pengguna media sosial “instagram” ditinjau berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 9294–9307.
- Hargie, O. (2011). *Skilled interpersonal communication: Research, theory and practice* (5th ed.). London: Routledge.
- Hungu. (2016). *Pengertian jenis kelamin*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan* (5th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, H., Stenling, A., Lindwall, M., Tornberg, R., & Böröy, J. (2019). Effects of Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) on Sport-Specific Dispositional Mindfulness, Emotion Regulation, and Self-Rated Athletic Performance in a Multiple-Sport Population: an RCT Study. *Mindfulness*, 10(8), 1518–1529. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01098-7>
- Kartini, & Kartono. (2000). *“Kamus psikologi.”* Bandung: Pionir jaya.
- Kristianti, R., & Kristinawati, W. (2021). Self Disclosure dengan Resiliensi pada Remaja Wanita di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(2), 63–72.

<https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i2.1543>

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction-A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>

Luchy, V. M. S., & Nurhidayah, S. (2023). Kontrol diri dan strategi coping terhadap pengungkapan diri dalam aplikasi tiktok pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1, 13–21.

Masur, P. K. (2019). Situational Privacy and Self-Disclosure. In *Springer International Publishing*. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-78884-5>

Messina. (2003). *Developing self-control*. Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha. Ltd.

Moekahar, F., & Hastuti, R. A. (2022). Self-disclosure: Hidden talent remaja di tiktok. *Koneksi*, 6(2), 456–465. <https://doi.org/10.24912/kn.v6i2.20261>

Morissan. (2013). *Teori komunikasi: Individu hingga massa* (1th ed.). Jakarta: Prenadamedia Group.

Nawangsari, S., Huda, N., & Puspita, A. D. A. (2024). Peran kontrol diri dalam self-disclosure di kalangan generasi z pengguna tiktok. *Journal of Communication Science*, 6(November), 327–336.

Nosko, A., Wood, E., & Molema, S. (2010). All about me: Disclosure in online social networking profiles: The case of facebook. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 406–418. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.11.012>

Nurhanifa, A., Widiati, E., & Yamin, A. (2020). Kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(4), 527–540. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/download/727/374/2593>

Paramithasari, P. P., & Dewi, E. K. (2013). Hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri di jejaring sosial pada siswa sma kesatrian 1 semarang. *Jurnal EMPATI*, 2(4), 376–385.

Parapat, R. W. (2023). Penggunaan media sosial tik-tok terhadap pengungkapan diri (self disclosure) remaja di sibuhuan kecamatan barumun kabupaten padang lawas. *Anwarul*, 3(6), 1354–1369. <https://doi.org/10.58578/anwarul.v3i6.1699>

Putri, N. V., Yanti, D., Lestari, M. D., & Laksana, A. (2024). Generasi z dalam pembentukan personal branding melalui media sosial tiktok. *Jurnal Ilmu Sosial*, Volume 3 (https://ejournal.warunayama.org/index.php/triwikrama/issue/view/608), 94–110.

Rice, R. E. (2000). The Internet and health communication: A framework of experiences. *Journal of Communication*, 50(3), 37–65. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2000.tb02855.x>

- Richey, M., Gonibeed, A., & Ravishankar, M. N. (2018). The perils and promises of self-disclosure on social media. *Information Systems Frontiers*, 20(3), 425–437. <https://doi.org/10.1007/s10796-017-9806-7>
- Sari, I. A., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna media sosial instagram. *Jurnal EMPATI*, 9(1), 52–57. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.26921>
- Sears, D. O. (1999). *Psikologi sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Sprecher, S., & Hendrick, S. S. (2004). Self-disclosure in intimate relationships: Associations with individual and relationship characteristics over time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(6), 857–877. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.6.857.54803>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 2(April 2004), 54.
- Tupamahu, M. K. (2020). Perempuan dalam pembangunan berwawasan gender : Sebuah kajian dalam perspektif fenomenologis. *Ekonomi, Sosial Dan Humaniora*, 2(05), 128–134. <https://jurnalintelektiva.com/index.php/jurnal/article/view/425%0Ahttps://jurnalintelektiva.com/index.php/jurnal/article/download/425/299>
- Utama, N., & Hidayat, O. (2025). Self disclosure mahasiswa gen z di media sosial tiktok (Studi pada mahasiswa universitas teknologi sumbawa). *PSIMAWA: Diskursus Ilmu Psikologi & Pendidikan*, 8(1), 82–90.
- Waterloo, S. F., Baumgartner, S. E., Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2018). Norms of online expressions of emotion: Comparing facebook, twitter, instagram, and whatsapp. *New Media and Society*, 20(5), 1813–1831. <https://doi.org/10.1177/1461444817707349>
- Wearesocial.com. (2024). *Digital 2024: 5 billion social media users*. <https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media-users/>
- 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>
- Widiyawati, T. L., & Wulandari, D. A. (2021). Pengungkapan diri melalui media sosial dan komunikasi interpersonal ditinjau dari jenis kelamin pada siswa (self-disclosure through social media and interpersonal communication review of gender of students). *Psimphoni*, 2(1), 48. <https://doi.org/10.30595/psimphoni.v2i1.11521>

- Young, K. . (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415.
- Yunita, R. (2019). Aktivitas pengungkapan diri remaja putri melalui sosial media twitter. *Jurnal Komunikasi*, 10(1), 26–32. <https://doi.org/10.31294/jkom.v10i1.5073>
- Zubaedi. (2015). *Desain pendidikan karakter: Konsepsi dan aplikasinya dalam pendidikan*. Jakarta: Prenada Media.
- Zulkifli, A. (2018). Self-disclosure ditinjau dari tipe kepribadian dan self-esteem pada remaja pengguna media sosial. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(2), 179. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i2.21194>

